

ЛУИЗА Л. ХЕЙ

Чудеса наших дней

Необыкновенные истории, упражнения
и аффирмации, которые помогут вам
добиться исцеления, процветания
и благосостояния в собственной
жизни



ПСИХОЛОГИЯ ПОЗИТИВА :)

HAY HOUSE COMPANY

Луиза Хей
Чудеса наших дней
Серия «Психология позитива :)»

Издательский текст
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=4988934
Чудеса наших дней : Эксмо; М.; 2013
ISBN 978-5-699-60989-5

Аннотация

Луиза Хей – автор международного бестселлера «Исцели свою жизнь», лектор-метафизик и учитель. Во всем мире продано свыше 50 миллионов ее книг. В этой воодушевляющей книге собраны истории людей из разных стран мира, которые делятся своим опытом общения с Луизой, а также аффирмации и упражнения Луизы, которые помогут добиться исцеления и успеха в собственной жизни!

Содержание

Предисловие	6
Часть первая.	8
Глава I.	8
Глава II.	25
Глава III.	39
Конец ознакомительного фрагмента.	42



Луиза Хей Чудеса наших дней

Упражнения и аффирмации взяты из книг Луизы Хей *Heart Thoughts* («Сердечные мысли»), *I Can Do It* («Я могу сделать это»), *The Power Is Within You* («Сила внутри вас»), *You Can Heal Your Life* («Исцели свою жизнь») и сборника *You Can Heal Your Life*.

Автор этой книги не дает медицинских советов и ни прямым, ни косвенным образом не предписывает применение того или иного метода в качестве лечения физических, эмоциональных или медицинских проблем без консультации лечащего врача. В намерения автора входит лишь предложение информации общего свойства, чтобы помочь вам в вашем поиске эмоционального и духовного благополучия. В случае если вы используете любую информацию из этой книги самостоятельно, что является вашим конституционным правом, автор и издатель не несут никакой ответственности за ваши действия.

Я давно уверовала:

«Все, что мне необходимо знать, открывается мне. Все, в чем я нуждаюсь, приходит ко мне. Все хорошо в моей жизни». Нет никакого нового знания. Все существует от века, все бесконечно. Для меня радость и удовольствие – собирать воедино мудрость и знание ради блага тех, кто ступил на путь исцеления.

Я посвящаю свое приношение всем вам, научившим меня тому, что я знаю: моим многочисленным клиентам, моим друзьям и коллегам по роду деятельности, моим учителям и Божественному Бесконечному Разуму, транслирующему через меня то, что необходимо услышать другим людям.

Луиза Хей

Предисловие

Луиза Хей

30 лет назад я написала свою первую книгу «Исцели свое тело» (Heal Your Body), чтобы помочь людям распознать важность связи между разумом и телом. Поскольку я перенесла трудное детство, проведенное в обстановке крайней нищеты, а потом много лет страдала от низкой самооценки, я не понаслышке знаю, насколько мощным воздействием обладает замещение прежних негативных убеждений новыми, позитивными. И когда впоследствии у меня обнаружили рак, я поняла: вот он, мой шанс избавиться от старых шаблонов разочарования и обиды раз и навсегда. Я проделала огромную работу по прощению, отпустила боль прошлого и исцелила свое тело и дух. Что еще важнее, я научилась искренне любить и одобрять себя.

Затем я приступила к написанию книги «Исцели свою жизнь» (You Can Heal Your Life), включив все, чему научилась, в еще один труд, чье предназначение – помогать другим. Я и представить себе не могла, что эти работы коснутся жизнью столь многих людей!

Издательство **Hay House** было основано мною для того, чтобы иметь возможность самостоятельно публиковать мои книги. И сегодня, более двух десятилетий спустя, я могу с гордостью сказать, что мы проделали немалый путь развития, став одним из ведущих издательств, выпускающих книги по самопомощи и тематике «Разум – тело – дух». Я люблю оказывать поддержку другим авторам, которые помогают людям изменять свою жизнь, наполняя ее большим смыслом.

Однако... я хочу со всей определенностью подчеркнуть, что «Чудеса наших дней» – это отнюдь не рекламный ход в поддержку меня самой или моей кампании; не является нашей целью и пропаганда какого-либо конкретного духовного пути или точки зрения. Жизнь этой книге дала наша большая семья – издательство **Hay House** – и полученные мною за долгие годы бесчисленные письма, в каждом из которых говорится о том, как я *вдохновила другого человека* исцелить свою жизнь (точно так же, как многие люди вдохновляли *меня* на моем собственном целительном пути). Итак, мы решили, что было бы очень полезно – а может быть, и жизненно важно – объединить некоторые из этих удивительных писем в один том. Мы надеемся, что они подарят тебе, читатель, ободрение, утешение и мотивацию – и укажут конкретный путь, благодаря которому *один человек* может стать катализатором исцеления мира. Я имею честь исполнять эту роль – и ты тоже можешь взять ее на себя в собственной жизни!

Ты заметишь, что в книге затронут ряд всеобщих вопросов, таких как здоровье, работа и любовь. Хотя многие рассказы посвящены сходным темам, мы распределили их по категориям, исходя из главной проблемы, с которой столкнулся конкретный автор. Каждая глава предваряется написанным мною коротким вступлением; в конце каждой главы есть раздел, в котором я проведу тебя через упражнения, призванные способствовать твоему личному исцелению (ради этой цели предлагаю завести и держать под рукой блокнот или дневник). Туда же включены аффирмации и сценарий проработки, которые способны творить чудеса, позитивно изменяя сознание. Выполнение этой работы – очень важный шаг в изменении твоей жизни, в чем ты убедишься, читая нижеследующие истории.

Когда ты будешь читать эту книгу, составленную из рассказов людей, живущих в самых разных странах мира, прошу, подумай о том, что твои собственные мысли, разговоры, действия и намерения могут положительно повлиять на других – в этом, собственно, и состоит жизнь на нашей планете. Одна свеча, зажженная во тьме, способна зажечь другую, а другая – третью, и все дальше, все больше...

Не так давно я узнала, что в мире продано 50 миллионов экземпляров моих книг. Я так и вижу эти 50 миллионов свечей, освещающих путь еще 50 миллионам – и так далее. Как могущественна каждая из наших свечей! ***Вместе мы можем осветить весь мир.***

Часть первая.
Здоровье и другие родственные темы

Глава I.
Исцеление от нездоровья

ГЛАВА



*Исцеление
от не-здоровья*



К слову «болезнь» привязано слишком много наших устаревших представлений о здоровье. Я предпочитаю называть это состояние «нездоровьем», говоря о таких явлениях, которые не гармонируют с нами или нашим окружением. К тому же это слово подчеркивает, что естественное состояние организма – здоровье. Я верю, что любое состояние нездоровья создается нашими мыслями. Тело хочет хорошего здоровья и легкости. Но оно также прислушивается к каждому слову в его адрес, мысленному или произнесенному, и отражает наши внутренние убеждения обратно нам. Если прислушиваться к своему телу, вместо того чтобы глушить любой симптом таблеткой, становится понятно, что именно нам нужно для исцеления. Принимая ответственность за свои мысли, мы вновь обретаем контроль над своим здоровьем.

Люди, которые прислали нам следующие истории, показывают на собственном примере, как можно способствовать исцелению во всех областях нашей жизни, прислушиваясь к организму и изменяя свои мысли.

Верь!

Виктория, пенсионерка, Калифорния

– Вам осталось жить от трех до пяти месяцев, ну, может, полгода, – сказал невролог моему мужу, с которым мы были женаты всего 7 месяцев. – Предлагаю вам привести свои дела в порядок.

Когда мы выходили из кабинета, я просто онемела. Не может быть, чтобы это происходило с нами! Наши отношения еще не вышли из фазы «медового месяца», и я была полна решимости сохранить наше счастье. Я не позволю раку мозга отнять у меня Джима! Мы не жертвы; мы обладаем силой творить чудеса.

Хотя мой молодой муж и до нашей свадьбы знал, что я интересуюсь метафизикой, мой взгляд на жизнь был для него непривычен. Сын полковника морской пехоты, Джим вырос, следуя правилам и общепринятым методам мышления, и сам стал военным моряком. Теперь, когда ему поставили диагноз **«мультиформная глиобластома»**, один из самых летальных видов рака, он хотел лечиться традиционным путем. Результатом стали две операции на мозге, химиотерапия и облучение. Прodelав все это и узнав, что за время лечения образовалась еще одна опухоль, он решился попробовать другие методы, и нам нельзя было терять ни минуты.

Мы с Джимом договорились не принимать ту реальность, которую рисовало нам медицинское сообщество, а создать взамен свою собственную. Врач – не бог, и я знала, что у Вселенной есть для нас другие возможности. Чтобы вызвать к жизни здоровую параллельную реальность, мы делали вид, что Джим **уже** выздоровел. Несмотря на то что он был невероятно ослаблен и прикован к инвалидному креслу, я просила мужа вспоминать, как он хорошо себя чувствовал, когда был на пике своей физической формы, и мы стойко держались за это ощущение и видение. **«Верь»** – это слово стало нашей мантрой.

Мы продолжали исследовать и внедрять в жизнь методики, помогавшие организму Джима исцелять себя. Наша программа действий включала в себя все, что только могло прийти в голову: целые горы пищевых добавок, сырые соки, очищение от токсинов, акупунктуру, посещение клиники в Хьюстоне, которая многие годы считалась «альтернатив-

ной». Мы принимали шаги к исцелению проблем в нынешней и прошлых жизнях. Люди всех религиозных верований молились за моего мужа и воображали его уже выздоровевшим. Мы создали технику визуализации, которую Джим повторял бесчисленное множество раз: в ее ходе опухоль сокращалась в размерах... а потом она исчезла *на самом деле*.

Те, кто был свидетелем нашего пути, считают моего мужа чудом. Когда кто-нибудь спрашивает, как он преодолел все препятствия, мы даем простой, но мудрый ответ: все дело в разуме. Джим сражался как истинный воин и победил в своей главной битве.

Я держу в руках первое издание «маленькой голубой книжицы» – «Исцели свое тело», написанной Луизой Хей. Пожелтевшая и потертая в процессе двадцатилетнего пользования, эта книга была катализатором, который привел меня (а потом и моего мужа) к новому способу понимания взаимоотношений между разумом и телом. Мысли, которые мы обдумываем, и слова, которые мы произносим, воздействуют на наши тела; изменяя эти шаблоны, любой из нас может изменить ход своей жизни. Что и сделали мы с Джимом.

Жди чудес

Барбара, учительница начальной школы, Канада

В прошлом году я вновь открыла для себя Луизу Хей благодаря ее аудиопрограммам – в дополнение к прекрасному DVD «Исцели свою жизнь». Мне была назначена операция по поводу обнаруженной в легких жидкости, поэтому вечером накануне операции я прослушала одну из вечерних медитаций Луизы. На следующее утро я проснулась с одной-единственной мыслью: «Жди чудес».

Меня отвезли в больницу, и не успела я опомниться, как уже оказалась в послеоперационной палате, а рядом сидел мой муж. Мне сообщили, что хирург перед проведением операции посмотрел мои легкие и увидел, что количество жидкости в них минимально; он решил, что операция мне не нужна и я могу с чистой совестью отправляться домой. Я была на вершине блаженства!

Переступив порог нашего дома и повернув к лестнице, чтобы идти на второй этаж, я обратила внимание на висевшую на стене табличку – подарок кого-то из друзей. На ней было написано: «Жди чудес». Я перевела взгляд на мужа и сказала: «Смотри-ка, а ведь сила позитивного мышления и то, на чем мы предпочитаем сосредоточивать свое внимание, действительно приносят свои плоды!» Мы крепко обнялись и до конца этого дня купались в чувствах облегчения, счастья и великой благодарности.

Спасибо, Луиза! С вашей помощью я преодолела страх перед возвращением болезни и вместо того, чтобы бояться, каждый день сосредоточиваюсь на радости и исцелении. Ваши слова продолжают звучать в моем подсознании, и сегодня я снова работаю учительницей на полставки и передаю своим ученикам позитивные слова поддержки.

Пламя надежды и силы

Алиса, ассистент врача, Джорджия

Когда мне в возрасте 31 года поставили диагноз – крайне редкий и агрессивный тип рака, – я была потрясена этой новостью и охвачена неистребимым страхом. Казалось, самый фундамент моей жизни, на котором я стояла так уверенно, мгновенно рассыпался в прах под моими ногами. Внезапно возникло такое чувство, будто я падаю в темную бездну. Пока доктора выясняли, что происходит и что с этим делать, я судорожно пыталась понять, как такое вообще могло случиться, и хоть что-то разглядеть в туманном пятне, в которое превратилась

моя жизнь. По мере того как один за другим приходили результаты анализов и медицинская картина обретала форму, ситуация начинала выглядеть все мрачнее и мрачнее.

Тьма угрожала стать неколебимой, и я отчаянно искала света. И нашла его... в телевизоре – в лице красивой, царственной женщины по имени Луиза Хей. В интервью, которое брала у нее Опра Уинфри, Луиза убедительно говорила о любви и доброте. У нее оказался спокойный, утешающий голос любящей матери; ее безмятежная уверенность задела в глубине моей души тайные струны. В то время как все остальные твердили только о сухой статистике, скверных исходах и изнурительном лечении, она осмелилась нести весть об исцелении и цельности: «Все хорошо», «Это переживание приведет только к благу», «Все складывается к моему наивысшему благу», «Я в безопасности». То был лучик света, который я искала и на который надеялась. Когда я слушала Луизу, у меня возникло такое ощущение, будто угасший было огонек внутри меня теперь вновь разгорелся. Я откуда-то знала, что его можно раздуть в пламя надежды и силы – я могла восстать из этого пепла и шагнуть вперед, в здоровую новую жизнь.

После того как интервью закончилось, я с головой погрузилась в применение аффирмаций, востребуя для себя совершенное благополучие и перманентное исцеление как свое Божественное Право. По мере того как я больше узнавала о взглядах Луизы на исцеление, здоровье, изобилие и любовь, с моих глаз как будто сдергивали пелену. И то, что под ней открылось, было прекрасной тайной, программой разгаданных загадок и разделенной мудрости.

Пока команда медиков занималась своей работой, я выполняла свою. Я начала выпутываться из прежних шаблонов и убеждений, которые не давали мне раскрыть свое сердце и жизнь навстречу их истинной сущности и потенциалу.

То, что доктора посчитали экстраординарной медицинской реакцией, было, как знала я сама, реальностью, в которую воплотились мои утверждения и визуализации.

А затем, после того как началось мое физическое возрождение, за ним последовало и духовное, а порой оно даже вырывалось вперед. Я начала понимать, какая редкостная дана мне возможность – возможность «опустошить» свою жизнь и выбрать то, что я хочу вновь вложить в нее, переопределить все заново. И то, что начиналось как отчаянные попытки уцепиться за надежду, стало торным путем к пробуждению и исцелению.

Луиза, вы показали мне дорогу домой; вы – воистину маяк света, любви и надежды для нас всех! Я всем сердцем благодарю вас за то, что вы вновь разожгли пламя в моей душе.

Блуждания на пути к Луизе

Дебби, владелица собственного бизнеса и учительница на пенсии, Техас

В июне 2007 г. мне поставили диагноз – редкая форма рака, желудочно-кишечная стромальная опухоль. После операции по удалению опухоли все мои врачи, кроме одного-единственного, дружно настаивали, что мне необходимо дальнейшее лечение, но химио- и радиотерапия не помогли. Должна признать, чувствовала я себя неуверенно, но и напугана по настоящему не была. Мои чувства в то время в значительно большей степени определялись решительностью, нежели страхом. Я знала, что непременно сделаю что-то такое, чтобы поправиться, только еще не понимала, в чем эти действия будут заключаться. Но настроила себя на то, что, каков бы ни был метод лечения, вреда он мне не причинит.

Поскольку я не знала точно, что именно мне следует делать, я решила позволить себе следовать за инстинктами и стать «бродягой». Я бродила из комнаты в комнату в собственном доме. Я бродила по своему саду, то и дело глядя вверх, чтобы наблюдать за облаками

днем и за звездами ночью. И хотя могло показаться, что я ищу что-то во всех этих местах, на самом деле я искала то, что у меня уже было. Я была уверена, что это, чем бы оно ни было, придет ко мне в должный час.

Одним из излюбленных мест для таких блужданий был торговый комплекс неподалеку от моего дома. На одном его конце расположен рынок «Здоровые продукты», который пришелся как раз кстати в удовлетворении моих диетических потребностей, а на другом конце – книжный *Barnes & Noble*. Примерно через 4–5 недель после постановки диагноза я оказалась в этом книжном магазине и принялась блуждать по его рядам. Помню, как подняла глаза на одну полку и увидела книгу, выступавшую из общего ряда. Ощутила мощный импульс протянуть руку и снять этот том с полки. Увидев его название, я расхохоталась во все горло, думая про себя: «Да уж, вот было бы здорово!» – однако прислушалась к совету своего внутреннего голоса и купила эту книгу. Что это была за книга? Разумеется, «Исцели свою жизнь»!

Вернувшись домой, я с жадностью «проглотила» книгу Луизы. Читая слово за словом, я понимала, что именно этого откровения я и ждала. Сразу же начала работать с аффирмациями, упражнениями и визуализациями, которые предлагает Луиза; и чем больше я практиковалась, тем лучше они у меня получались.

С тех пор прошло уже полтора года, и я пребываю не просто в добром здравии, но в превосходном! Энергия из меня так и брызжет, и я знаю, что живу так, как мне предназначено – я счастлива, в хорошей форме и полна жизни! «Исцели свою жизнь» стала для меня вдохновляющим руководством, которым я пользуюсь и по сей день. Я буду вечно благодарна Луизе.

Чудеса случаются и в наше время!

Алана, йоготерапевт и мастер рэйки, Калифорния

Луиза Хей стала для меня мощным источником вдохновения и изменила мою жизнь в самом положительном смысле. Когда мне было необходимо чудо, я каждый день, лежа на больничной койке, слушала ее – и чудо не заставило себя ждать!

В 2003 г. мне поставили диагноз – тяжелый случай болезни Крона. После этого я провела два года полностью прикованная к постели, ежедневно испытывая мучительную боль. Правительство платило мне пенсию по инвалидности. Перепробовав все возможные методы лечения и видя, что ни один из них не работает, медики махнули на меня рукой. Врачи говорили, что крайне маловероятно, что я когда-нибудь снова встану с постели.

Моя мать, психолог на пенсии, никогда не теряла надежду на то, что в один прекрасный день мне станет лучше. Луиза Хей здорово помогла ей, когда она проходила через процедуру развода; теперь же она принесла мне два CD с записями Луизы, чтобы мы могли слушать их вместе. Мне очень нравилось слушать эти записи: умиротворяющий голос Луизы каждый день заполнял мою спальню и помогал мне чувствовать себя намного лучше. Она как бы стала моим ангелом-хранителем. Потом я начала читать ее книги и по многу раз в день произносила аффирмации, которые существенно изменили мою жизнь.

Чудеса случаются и в наше время! Из дня в день я продолжала работать над аффирмациями и позитивным мышлением – и постепенно становилась все здоровее и здоровее.

Я не только сумела встать с постели, но и начала заниматься йогой и рэйки, которые помогли мне достичь состояния полного благополучия. Я могу с радостью сказать, что теперь я – йоготерапевт, инструктор йоги и мастер рэйки.

Моя цель – распространять те методы, которые таким волшебным образом вернули мне здоровье, поэтому я специализируюсь на работе с людьми, страдающими хроническими или тяжелыми недугами. Я хочу вернуть свой долг!

Каждое занятие в классе йоги я начинаю с того, что даю возможность моим ученикам наугад выбрать по карточке с аффирмацией Луизы Хей. В конце занятий я прошу их взять карточки домой и поместить на видное место. Им это очень нравится! Многие из моих учеников испытывали позитивные ощущения уже просто оттого, что приносили домой одну из этих карточек с аффирмациями. Я мечтаю о том, как в один прекрасный день смогу, как и Луиза, помогать огромному количеству людей и буду сама читать лекции и писать книги, несущие помощь и поддержку. В 2007 г. я имела удовольствие побывать вместе с матерью на конференции «Я могу сделать это!» в Лас-Вегасе. Это была одна из лучших поездок в моей жизни, и я навсегда сохраню в своем сердце воспоминания о ней как истинное сокровище.

Луиза, вы были рядом со мной, когда медицина отказалась от меня, ваш нежный голос поддерживал меня, возвращая мне здоровье. За это я буду вам вечно благодарна. Для меня вы – истинный творец чудес!

Свет здоровья

Алина, владелица собственного бизнеса и генеральный менеджер, Канада

Я родом из маленькой страны в Центральной Европе. В 1993 г. я прочла одну из книг Луизы Хей – и впервые в своей жизни у меня возникло ощущение, будто другой человек высказывает то, что у меня на душе. Я не понимала, почему Луиза возникла в моей жизни так поздно – когда мне было уже 27 лет! Но теперь знаю почему: наставник появляется тогда, когда ученик готов.

Луиза помогла мне буквально во всех аспектах моей жизни, а потом я открыла для себя Шакти Гавейна и Наполеона Хилла, Дейла Карнеги, Нормана Винсента Пила и Стивена Кови. Я многому научилась у этих замечательных писателей, но Луиза остается моим любимым автором.

Самым существенным образом влияние Луизы на мою жизнь проявилось в сфере здоровья. Когда я впервые познакомилась с ее трудами, я страдала от стрептококкового тонзиллита (СТ) – почти каждый год, в течение 22 лет. Несколько врачей подтвердили этот диагноз, хотя ни один из них не проводил лабораторных анализов. Они были абсолютно уверены, что это СТ, и всегда прописывали мне антибиотики. Иногда СТ-инфекции следовали одна за другой, длясь до 6 недель подряд – и это означало, что каждую вторую или третью неделю мне снова назначали антибиотики.

Только учение Луизы и огромная поддержка со стороны мужа придали мне мужества обратить этот процесс вспять. Так, когда мне в следующий раз диагностировали СТ-инфекцию и прописали курс антибиотиков, я решила избавиться от этой болезни, не принимая ни единой таблетки. Сказано – сделано!

Я медитировала с помощью аффирмаций, которые Луиза приводит в книге «Исцели свою жизнь», и следовала другим ее советам, в том числе перешла на легкую диету, чтобы избавиться от токсинов и позволить организму делать свою работу, исцеляя самое себя. Через неделю я пришла к врачу на повторный осмотр. Когда она подтвердила, что я абсолютно здорова, я едва не потеряла сознание, настолько меня взволновала эта новость.

Мое чудо состоит в том, что я исцелилась без антибиотиков – и до сегодняшнего дня у меня больше не случилось ни единой СТ-инфекции.

Луиза, вы были рядом со мной с самого начала моего великого путешествия, и я научилась у вас очень многому. Благодаря вам я обнаружила свет в конце тоннеля – и опять-таки

благодаря вам теперь живу в этом свете. Я преисполнена благодарности, Луиза, и испытываю к вам огромную любовь и уважение. Вы можете гордиться собой!

Целительная сила разума

Б. Дж., на пенсии, Техас

Промучившись несколько месяцев в начале 2004 г. болями в грудной клетке, я консультировалась у разных врачей и прошла множество исследований, но никто не смог обнаружить источник боли. Затем в июне, выбираясь из машины, я внезапно упала на землю, парализованная от талии до кончиков пальцев на ногах. К счастью, со мной была подруга, которая вызвала «Скорую». Проведенная в больнице МРТ показала обширную опухоль в верхней части позвоночника, образовавшуюся в результате метастазов рака груди. Мне сказали, что необходима срочная операция, чтобы удалить опухоль и как-то скрасить время до кончины, которая должна была наступить всего через 4–5 месяцев – хотя моей дочери сообщили, что я вряд ли перенесу и саму операцию.

Назавтра, в день моего 63-летия, опухоль удалили. Я 48 часов провела в палате интенсивной терапии. Несмотря на прогноз, я продолжала жить, и меня перевели в отдельную палату. Врачи только изумленно ахали, но уверяли, что я больше не смогу ходить. Несколько недель мне облучали позвоночник и начали медикаментозную терапию рака груди. Доктор ждал еще один сюрприз, когда я начала двигать большим пальцем ноги, но они утверждали, что этим все и кончится.

После того как меня переместили в санаторий для выздоравливающих, я снова оказалась на грани клинической смерти: тромбы проникли в легкие. Меня опять отвезли на «Скорой» в ближайшую больницу и поместили в палату интенсивной терапии; дочери сказали, что теперь уж это точно конец. Я перенесла стафилококковую инфекцию из-за того, что мне ввели фильтр для предотвращения попадания новых тромбов в легкие или сердце, но спустя месяц уже вернулась в санаторий. Там я провела 6 недель, получая помощь по программе реабилитационной и физиотерапии. Один из тамошних санитаров все убеждал меня в том, что я смогу ходить, и не желал слышать в ответ слова «нет». Поначалу мне удавалось сделать только пару заплетающихся шажков, но когда пришло время уезжать из санатория, я уже могла обойти вокруг физкультурного зала при поддержке помощника и ходунков.

Побывав за четыре месяца в четырех разных больницах, следующие восемь месяцев я провела с дочерью и ее семьей, продолжая восстанавливаться. И пусть это потребовало немало времени, но теперь я снова живу одна, вожу машину и могу заниматься почти всем, что мне нравится. Уже три года я свободна от рака, и хотя походка моя теперь не та, что прежде, я все же *могу* ходить – причем без трости или других приспособлений.

Вы, наверное, гадаете, при чем тут Луиза Хей? Дело в том, что, когда я только попала в больницу, дочка приносила мне разные книги и диски, и я обнаружила, что работы Луизы помогают мне лучше всех. Я постоянно слушала ее аудиопрограммы, а в остальное время медитировала и повторяла аффирмации.

Я сегодня не ходила бы, не была бы исцелена, да и вообще вряд ли осталась бы жива, если бы не слова Луизы. Я осознала, что болезнь – в моем разуме, и именно там ее можно исцелить.

Луиза напоминала мне о том, что нужно менять свои мысли и таким образом изменять жизнь. Я продолжаю наслаждаться плодами ее работы и испытываю к ней глубокую благодарность.

Принятие рассеянного склероза

Виктория, график-дизайнер, Канада

В 1987 г. мне поставили диагноз «рецидивирующе-ремиттирующий рассеянный склероз». У меня он проявлялся в помутнении зрения и онемении ладоней, предплечий и ног. Мой невролог сказал, что на данной стадии болезни для меня не существует никаких лекарств, и спустя два года я буду ездить в кресле-каталке. **«Нет, не буду»**, – сказала я себе.

Я решила «разговаривать» со своим склерозом. Я говорила ему, что стану его уважать; а в ответ он должен уважать меня и позволить мне жить своей жизнью. Когда я не уважала **саму себя**, у меня случались приступы помутнения зрения и слабости в руках и ногах, которые продолжались по 2–3 месяца. Это длилось 15 лет, пока в 2003 г. моя болезнь не начала усугубляться из-за личных проблем.

На этой стадии процесс ускорился, став «вторично-прогрессирующим рассеянным склерозом». Я не могла держать равновесие и, по словам врачей, не имела никаких шансов на ремиссию. Я больше не могла ходить без посторонней помощи или опоры на ходунки. Меня терзали мучительные боли, которые ощущались как разряды электрического тока, пронизывшиеся по голове и плечам. Речь моя стала невнятной, я давилась пищей, не координировала конечности и то и дело впадала в дремоту. Мои симптомы были отражением того, что происходило в моем разуме, обуреваемом эмоциями возмущения, гнева и страха.

К этому времени я открыла для себя Луизу Хей, учение которой показало мне, что я должна принять ответственность за собственную болезнь. Только от меня зависело решение вопроса, встану ли я когда-нибудь снова на ноги, и я должна была быть готова постоять за себя. Мое тело взывало ко мне, говоря, что я сумею ходить самостоятельно, если таков будет мой выбор. Чтобы сделать его, я должна была стать более независимой и сама принимать решения.

Я начала ежедневно проговаривать аффирмации, искренне прочувствуя их, и постепенно меняла направление своей жизни. Я уходила от страха и принимала решения, основываясь на любви и истине.

Любя себя, почитая свое тело и перестав считать себя жертвой, я создала самую выдающуюся версию самой себя. Я также начала притягивать в свою жизнь сходно мыслящих, позитивных, готовых помочь людей.

Я занимаюсь пилатесом и беру уроки танцев живота. Начала учиться живописи и продолжаю свою карьеру график-дизайнера. Теперь я снова способна отчетливо говорить и ясно видеть, стала энергичнее, а моя координация улучшилась на 100 процентов. Ходунки для меня теперь – вспомогательное средство, а не костыль. Чтение книг Луизы и ежедневное проговаривание ее аффирмаций – и, что еще важнее, прочувствование их в душе – помогли мне принять рассеянный склероз и подарили внутренний покой, благодаря которому можно двигаться вперед без страха. Теперь я стала той женщиной, какой была рождена стать, и я уверена в своих способностях!

Луиза вдохновляет и помогает исцеляться

Мэри, музыкант, художник, писатель, Калифорния

Луиза Хей – мой источник вдохновения с 1986 г. Я в то время жила в Сан-Франциско, и однажды, когда я обшаривала полки местного книжного магазина, книга «Исцели свою

жизнь» буквально свалилась мне в руки. Разумеется, я не могла ее не купить – она, теперь уже изрядно потрепанная, по-прежнему со мной, и я нередко с ней сверяюсь.

С первых же страниц я ощутила внутреннее родство с Луизой: я одинока; меня воспитали в традициях Христианской Науки (религиозное учение протестантского направления, опирающееся на доктрину о духовном исцелении посредством особых молитв), но она мне не очень подходила; в 1983 г. я начала практиковать трансцендентную медитацию, а вскоре после этого – изучать учения «Нового мышления». За эти годы я приобрела так много работ Луизы, что **Hay House** подарил мне переплетенный в белую кожу экземпляр «Исцели свою жизнь». Я берегу ее как зеницу ока.

Долгие годы я черпаю вдохновение и просветление из трудов Луизы. Например, в феврале 1988 г., почувствовав, что со мной что-то серьезно не так, я обратилась к врачам, и мне дважды диагностировали рак шейки матки. Я никому об этом не сказала – просто решила съездить в Институт оптимального здоровья (ИОЗ) в Сан-Диего, учреждение, которому, как я знала, симпатизирует Луиза. Я отправилась туда на машине с побережья Мендосино (куда переехала несколькими месяцами раньше, чтобы удовлетворить свое жгучее желание играть джаз на рояле) и провела две недели, очищая организм. Истинным целительным бальзамом стала для меня одна из ранних аудиозаписей Луизы с советами и аффирмациями (эту кассету записал для меня один добрый друг, и я даже не знаю, как она называется). Успокаивающий голос Луизы помогал мне расслабиться и войти в режим ИОЗ, и я постоянно ощущала, что проникавшая в душу истина ее слов была главным фактором моего исцеления.

Уезжая из ИОЗ, я знала, что со мной все в порядке, но через несколько месяцев решила пройти проверку у обычного врача. Меня объявили здоровой, совершенно «чистой», свободной от рака – каковой я и остаюсь до сих пор.

Спасибо, что дали мне возможность поделиться этой историей, Луиза! Шлю вам горячий привет и любовь!

Изнанкой наружу

Рене, методист сомато-респираторной интеграции, Нью-Йорк

10 лет назад я лежала в больнице, собираясь дать жизнь моей второй дочери. На следующий день после родов я обнаружила на шее выпуклость размером с мяч для гольфа. Короче говоря, это оказалась злокачественная опухоль щитовидной железы; врачи хотели прооперировать меня и сразу же начать химио- и радиотерапию. К счастью, я догадалась ответить: «Нет, я хочу отвезти домой мою малышку».

В полном шоке я молилась всему и всем подряд, даже собственным комнатным растениям, с просьбой дать мне ответ. Пошла в книжный магазин, чтобы выяснить, какие у меня есть варианты выбора, потому что операция мне не подходила: я не хотела прекращать кормление грудью. Книга Луизы Хей «Исцели свою жизнь» попалась мне на глаза и затронула струны моей души. Благодаря этой книге я провела бесчисленные часы, повторяя аффирмации и упражнения на глубокое дыхание, и пролила немало слез. Вся моя «изнанка» вывернулась наружу, так что ее можно было изучить и затем исцелить – включая ревматоидный артрит, который был у меня с трех лет. Надо ли говорить, что я по самую макушку увязала в проблемах из прошлого! Но есть на свете такие вещи, которые просто обязаны ухудшиться, прежде чем начать улучшаться.

Рада сообщить, что я исцелила себя без всяких лекарств и операций – но не смогла бы сделать этого, если бы не Луиза Хей.

Я всем говорю, что, если бы судьба забросила меня на необитаемый остров, единственная книга, которую я пожелала бы взять с собой, – это «Исцели свою жизнь». Когда-нибудь я взгляну Луизе в глаза и попытаюсь сделать ей ответный подарок за все, чем она одарила меня. Сердце мое полным-полно благословений в адрес этой выдающейся женщины.

Вызов всей истории медицины

Сью, менеджер по продажам, Техас

Я здорова телом, разумом и духом – все хорошо в моем мире!

Эта аффирмация Луизы Хей с 1999 г. была моим «спасательным тросом» и мантрой, навечно запечатленной в моем разуме и приклеенной скотчем к зеркалу в ванной. 31 августа того года мне был поставлен диагноз «множественная миелома». Врачи сказали, что она неизлечима, но *поддается* контролю и сдерживанию. Я сделала выбор: это не будет моей реальностью! Через неделю после постановки диагноза одна подруга купила мне аудиоверсию книги «Исцели свою жизнь». Я слушала ее с поистине религиозной истовостью, и через несколько недель красноречивое, но исполненное мудрой силы послание Луизы эхом отдавалось в самой глубине моей души. Я знала, что буду жить, потому что верила: ***я здорова телом, разумом и духом – все хорошо в моем мире!***

На всем своем пути в последующие годы я продолжала повторять это утверждение. «Исцели свою жизнь», теперь в бумажном варианте, стала моим проводником по жизни; а книги «Исцели свое тело», «101 путь к здоровью и исцелению» и карточки «Мысли, несущие силу» всегда лежат у меня на прикроватной тумбочке или рядом со мной!

Мне совершенно ясно, что позитивные аффирмации и вдохновение, излучаемое Луизой, дали мне силы выжить. И мое чудо нашло себе подтверждение 9 июля 2008 г., когда онколог сказал мне:

«Сью, я не могу поверить, что говорю это, потому что это открытый вызов всей истории медицины – но вы исцелены, вы свободны от миеломы – она исчезла! Вы – самое настоящее ходячее чудо!»

Я знаю всем сердцем, что моя бесконечная вера в бога и позитивное отношение, обязанное своим существованием постоянному присутствию рядом со мной Луизы Хей – вот причины того, почему я сегодня могу назвать себя очень счастливой и здоровой женщиной.

Я навеки в долгу перед вами, Луиза, за ваше неизменное желание помогать таким, как я. ***Благодарю вас!***

Я манифестировала чудесную жизнь!

Ивона, фотограф, Великобритания

Регулярные обострения генитального герпеса беспокоили меня в течение двух лет. Они происходили каждые два месяца, и всякий раз дело кончалось тем, что я попадала в больницу и пачками глотала антибиотики. А потом требовалось еще около недели, чтобы восстановиться после приступа.

Однажды, ощутив обычный дискомфорт, предшествующий такому приступу, я решила применить философию Луизы Хей. Я уже несколько лет читала ее книги и знала, что невозможно одновременно принимать и антибиотики, и идею о том, что разум способен на исцеление и манифестацию.

Я сознавала, что отныне моя задача заключается в том, чтобы как можно полнее разобраться с прежними шаблонами неприятия собственных половых органов, сложившимися

у меня в юности. И я взялась за дело. Я вызывала в памяти то время, когда была уверена, что мои гениталии уродливы и неприличны, не могла не то что касаться, но даже смотреть на них. Я никогда не пользовалась тампонами во время месячных, потому что у меня в голове не укладывалось, как это можно что-то засовывать в мою вагину. И, разумеется, даже речи не шло ни о каком сексе. Все это несколько сгладилось, когда мне исполнилось 20 лет и я почувствовала, что пора «взрослеть». Но, несмотря на это, теперь я осознавала, что сама же и создала эти регулярные вспышки герпеса, которые начали проявляться несколькими годами позже.

Я начала свою внутреннюю работу над этими негативными шаблонами с великой надеждой и радостным ощущением, что еще чуть-чуть – и я их преодолēju. В своих внутренних диалогах я избегала упоминания слова «боль», намеренно заменяя его словом «ощущение», чтобы не придавать сил иллюзии или болезни. Я использовала аффирмацию для герпеса из книги Луизы «Исцели свою жизнь», и она стала моей мантрой. Я повторяла ее снова и снова, с глубокой верой в то, что я уже исцелена. Я визуализировала свои половые органы как здоровые, сияющие их естественной красотой, и старалась проделывать это как можно чаще. Я прикладывала все усилия, чтобы создать атмосферу благополучия и одобрения вокруг моих прекрасных гениталий, и по-настоящему ощущала, что очень быстро исцеляюсь.

Через четверо суток после начала этой работы мне приснился изумительный сон. В этом сне я пришла в больницу, чтобы проверить, не исчез ли герпес, хотя интуитивно знала, что уже исцелилась. Врач провел осмотр и сказал: «Налицо эффект аффирмаций Луизы и другой ментальной работы. Все выглядит отлично, и вы полностью исцелились».

Я проснулась с щекоющим ощущением только что свершившегося великого чуда. Мой сон уверил меня в том, что я исцелилась – и я сделала это одной только силой разума, без всяких антибиотиков! После этого события я свято уверовала в необходимость ментальной проработки и обращения вовнутрь для создания внешнего мира. У каждого есть потенциал, чтобы манифестировать чудесную жизнь, наполненную любовью и волшебством.

С тех пор прошло уже несколько лет, и за это время у меня не было ни единого приступа. Я воистину исцелена – спасибо Луизе!

Любовь исцеляет

Джоди Кристин, вице-президент компании по оценке жилой недвижимости, Калифорния

В 1987 г. в возрасте 24 лет мне диагностировали болезнь Крона. Несмотря на прием лекарств, я ужасно страдала. К 1989 г. здоровье у меня разрушилось до такой степени, что мой врач сказал, что собирается посадить меня на стероиды, а может быть, и назначит операцию, в ходе которой удалит часть кишечника. Я болезненно уставала от того, что ощущала себя больной и усталой, однако понимала, что не хочу делать операцию: ведь операция – все равно что пластырь, по-настоящему ничего не лечит. Я должна была найти средство исцеления – и начала молиться.

Одна подруга пригласила меня на семинар в *Circle Star Theater* в Сан-Карлосе, Калифорния, и там я познакомилась с Луизой Хей. С этого момента жизнь моя перевернулась. Я узнала, что любовь может исцелять. Я начала ежедневно выполнять аффирмации перед зеркалом, постоянно повторяя: «**Я принимаю и одобряю себя**». Сегодня я сама – настоящее чудо: в возрасте 45 лет я не принимаю никаких лекарств и нахожусь в лучшей форме, чем 20 лет назад. Каждые 2 года я прохожу колоноскопию, и исследование за исследованием демонстрирует продолжающееся исцеление стенок моего кишечника.

Спасибо вам, Луиза, за то, что вы – это вы, и за то, что поделились со мной знанием, в результате чего я смогла исцелить свою жизнь. Ваша фотография стоит у меня дома на письменном столе как напоминание о необходимости работать над собой, поминая вас благодарным словом. Мы с мужем недавно встречались с вами в Лос-Анджелесе – о, какая это была радость, поговорить с вами после всех этих лет! Шлю вам свою любовь и благословение.

Мой чудесный путь

Гейл, дипломированная медсестра, лицензированный массажист-терапевт, про-светитель в области макробиотики и личный шеф-повар, Флорида

В 1970 г. мне было 14 лет, и я чувствовала себя свободной как ветер. Мир был прекрасен, поскольку то была эпоха мира и любви, заря эры Водолея. Я стала вегетарианкой, занималась йогой, и ничто не мешало мне вкушать блаженство на этом пути.

Я окончила колледж в 1978 г. и после вручения дипломов удачно нашла себе жилье в центре йоги. Женщина, которая руководила центром, стала для меня той, безусловно, любящей матерью, которой всегда жаждала моя душа. Я называла ее «свами мамми» (свами – индуистские монахи, святые, аскеты), и она была для меня всем. Я осталась бы рядом с ней навсегда, но жизнь унесла меня прочь. Интерес к проблемам питания привел меня в школу медсестер, и я с головой погрузилась в мир медицины. День за днем я видела хирургические операции, медикаменты, болезни – такие, какие не приведи господь видеть никому и никогда, – и смерть. Я совершенно сбилась с пути!

Неодолимое желание вернуться под крыло моей учительницы йоги наконец привело меня назад к ней в 1994 г. Как же я радовалась, видя, что ее центр йоги процветает! Я вспомнила свою юность и блаженно вернулась на путь. А потом, 9 ноября 1996 г., моя свами-мамми внезапно скончалась. Любовь и поддержка, которую она дарила мне, исчезла, и ощущение было такое, будто сердце мое разорвалось. У меня появилась ужасная боль в спине, и все в моем теле словно сломалось. Вскоре я обнаружила уплотнение в груди. Выяснилось, что у меня рак, и он распространился на 12 лимфатических узлов. С точки зрения медицины это было все равно что огласить смертный приговор: по словам врачей, мне осталось жить от полугода до года.

Но моя свами-мамми оставила мне прощальный подарок – своего ученика, который жил в палатке в центре лагеря. У этого удивительного человека было не так уж много вещей, зато среди них оказалась зачитанная до дыр книжечка под названием «Исцели свое тело», написанная Луизой Хей. «Ты должна непременно прочесть это», – сказал он. Я так и сделала.

Я слышала о том, что учитель может коснуться тебя, что его слова эхом отзовутся в тебе – и исцеление произойдет мгновенно. Думаю, со мной так и случилось в тот день, когда я раскрыла эту книгу. **Спина. Грудь. Рак.** Луиза объясняла причины каждой из имеющихся у меня проблем. Я читала вслух аффирмации, предложенные ею. Я с упоением прочла ее собственную историю об исцелении от рака. И поверила, что **я** тоже смогу исцелиться.

После того дня в 1996 г., когда этот замечательный мужчина (который впоследствии стал моим мужем) дал мне почитать «Исцели свое тело», я повидала немало цветных, лощеных, новехоньких изданий многих книг Луизы Хей. Но никогда не расстаюсь с тем самым, потертым, клееным-переклееным экземпляром, который мы по-прежнему постоянно перечитываем.

Теперь на дворе 2009 год, я жива и абсолютно здорова. Я каждый день благодарю Луизу Хей за то, что она написала книгу, научившую меня исцелять мое тело.

Это и есть мое чудо.

Волшебная книга

Мария-Изабель, торговый агент, Эквадор

В мае 2006 г. мне был поставлен диагноз «рак груди». То было для меня тяжелое время, и я просто не знала, что делать. Моя невестка подарила мне книгу «Сила внутри вас», написанную Луизой Хей, и она показалась мне просто волшебной. Начав лечение, я вспоминала прочитанное и применяла на практике все, о чем писала Луиза. Курс завершился без осложнений – все получилось так, как надо, и мое выздоровление было легким. Я знаю, большинство людей, переживших рак, вряд ли сказали бы, что этот опыт был для них возможностью прийти к чему-то невероятному и обнаружить все возможности, какие предоставляются человеку в жизни. Но мой подход был именно таким, и все обернулось просто замечательно.

Приступив к лечению, я одновременно начала перестраивать свой дом и продолжала работать (я работаю на цветочной ферме в часе езды от города, где живу). Словом, продолжала заниматься обычными делами, ни в чем не меняя свою жизнь.

Я была уверена, что все будет правильно, что я выздоровею и вся моя жизнь будет просто потрясающей, – и я оказалась права!

Теперь у меня больше возможностей, чем было прежде, и я уверена, что проживу долгую счастливую жизнь. Да!

Я уверена, что это бог вложил книгу Луизы Хей в мои ладони, и очень благодарна ему (и Луизе тоже)!

Полностью исцелена во всех отношениях

Джейми, массажист-терапевт, Калифорния

Весной и летом 2006 г. у меня было обострение язвенного колита. Я ходила по врачам, но они не сумели мне ничем помочь. Поэтому я с мая по июль пряталась внутри своего дома, как улитка в раковине, боясь выходить наружу из-за боязни не добраться вовремя до ближайшего туалета – к несчастью, такое случалось со мной в прошлом, и я не знала, куда деваться со стыда. Я была рабой туалета. Угадать, когда произойдет следующий эпизод, было невозможно, но когда это случалось, я становилась недееспособной на несколько часов подряд. Порой я лежала на кровати с приступом такой мучительной боли, что мне хотелось умереть и разом покончить со всем этим. Мои дети выросли очень независимыми, и теперь, если уж так подумать, я считаю эту черту положительной; но в то время это заставляло меня чувствовать себя абсолютно беспомощной.

Однажды, когда я все же вышла на пару минут из дома, чтобы выгулять собак, соседка рассказала мне о Луизе Хей и ее книге «Исцели свою жизнь». Она сказала, что идеи, которые Луиза излагает в этой книге, могут даваться мне нелегко, но если я готова проделать нужную работу, то исцелюсь. Поскольку я всегда считала себя духовной личностью, я верила, что готова к этому испытанию.

С тех пор как несколько лет назад прочла «Исцели свою жизнь» до конца и стала выполнять все ее упражнения, я, можно сказать, полностью исцелилась. Да, это был путь тяжелый и долгий – но, будь моя воля, я проходила бы его снова и снова. Моя жизнь и мои взгляды на нее полностью изменились. И я продолжаю свое путешествие: встречаюсь с духовными терапевтами, акупунктуристами и шаманами; читаю книги Дорин Верче, Брэндона Бэйса и других духовных авторов.

Я полна благодарности за все, что узнала о себе, – и продолжаю учиться. Я изменила не только собственную жизнь – этот процесс также помог и людям вокруг меня. Сегодня я стала лучше, чем прежде, и благодарю бога и Вселенную за то, что они подарили мне этот опыт. Я одобряю всё, всех и каждого, и всякий день испытываю огромную благодарность к Вселенной; но особенно *большое* спасибо говорю Луизе Хей и благословляю ее каждый божий день! Она – мой гуру. Я верю, что именно она – причина того, что я сегодня здесь, исцеленная, здоровая, благодарная и счастливая!

Спасибо, Луиза, от всего моего сердца !

Свободна от рака и полна блаженства

Лин, репетитор (literacy coach), Нью-Джерси

Это всего лишь мысль, а мысль можно изменить. Эта аффирмация стала моей мантрой более 15 лет назад, когда я обнаружила, что у меня рак груди.

Готовя диссертацию по теме связи «разум – тело», я как-то обнаружила магазин, где продавались работы Луизы Хей, и что-то потянуло меня к книге и аудиопрограмме под общим названием «Исцели свою жизнь». Чудеса не заставили себя ждать, и множество событий стало происходить именно тогда, когда мне это было нужно.

Рак выворачивает мир человека наизнанку. Поэтому, хотя была зима и стояли холода, я часто и помногу гуляла с мужем, чтобы дать выход своей негативной энергии. Когда мы возвращались домой, я ставила запись Луизы и засыпала под нее. Всякий раз, как меня что-нибудь расстраивало, я сосредоточивалась, стараясь изменить свои негативные мысли. И снова и снова повторяла свою аффирмацию.

Вскоре несколько разных людей независимо друг от друга порекомендовали мне врача, который специализировался на раке груди. Я позвонила в свою страховую компанию с просьбой о том, чтобы он взялся за мое лечение, и мне сказали, что как раз сейчас происходит подписание договора, по условиям которого он станет участником моей оздоровительной программы. Я наконец почувствовала, что все готово к успешному излечению рака. Я открыла для себя и других позитивно мыслящих авторов, таких как Берни Зигель, и хорошие книги, например, «Курс чудес», что значительно продвинуло меня на пути к исцелению.

Теперь я свободна от рака и благодарна за фундамент здоровья, заложенный для меня Луизой Хей.

Жизнь открыла для меня множество новых дверей, и я чувствую себя наверху блаженства. Это прекрасно!

Улыбки и чудеса

Нэнси, профессия не указана, Невада

Мои жизненные трудности начались еще в утробе. Я была настолько печальной и стыдливой девочкой, что к 13 годам все еще не умела улыбаться. Я как-то прочла в журнале, что это полезно – улыбаться людям, с которыми встречаешься каждый день, и подошла к зеркалу в ванной, чтобы посмотреть, как это будет выглядеть. Первым моим ощущением была боль в мышцах лица, а в зеркале я увидела неприятную гримасу. Шокированная, я твердо решила превратить ее в образцовую улыбку. Я тренировалась несколько месяцев, прежде чем набралась храбрости улыбнуться на публике. И когда я это сделала, пожилой мужчина ласково улыбнулся мне в ответ. Я была поражена! И это событие перевернуло мою жизнь.

Другой такой поворотный момент возник, когда мне в возрасте 52 лет диагностировали рак груди. Была назначена операция, в ходе которой предполагалось удалить значительную

часть моей левой груди, а за этим должна была последовать химиотерапия – так же, как случилось в свое время с моей матерью (она умерла от рака груди в 54 года). В назначенный день я проснулась утром и позвонила врачу, сказав, что отказываюсь от операции. Как ни удивительно, сестра, которая подошла к телефону, ответила: «Ну и слава богу!»

Я не имела представления, ни что мне делать, ни как я буду излечиваться от рака, – зато это знала Вселенная. На моем пути один за другим стали попадаться люди, которые рассказывали мне об альтернативных методах исцеления. А потом меня нашла книга Луизы Хей «Исцели свою жизнь». С каким воодушевлением я прочла рассказ о том, как она сама исцелилась от рака!

Я начала применять ее учение наряду с другими освоенными мною методами, в конечном счете исцелила себя, и в течение последних 7 лет маммограммы у меня в норме.

Недавно я встретила Луизу на конференции «Я могу сделать это!» в Лас-Вегасе. Я рассказала ей о том, какое влияние оказали на меня ее книги, по которым я продолжаю учиться. Рассказала, что научила своих взрослых детей принципам, о которых узнала от нее, и похвасталась их выдающимися результатами – мой старший сын даже просит календарь «Я могу сделать это», выпускаемый Луизой, каждый год в подарок на Рождество.

Не все чудеса бывают сенсационными событиями, заслуживающими заголовков в новостях. Зачастую они – крохотные семена добра, посеянные теми, кто готов ими делиться. Эти семена, выжившие в жизненных бурях, затем вырастают и становятся примерами силы, которые вдохновляют и ободряют других на жизненном пути.

Когда мы с Луизой разговаривали в тот день, она взяла мои ладони в свои и спросила: «Знаете ли вы, насколько вы могущественны?» Я чуть замешкалась. А потом окинула мысленным взором путешествие, в которое пустилась – от 13-летней девочки, которая не умела даже улыбаться, до зрелой женщины, которая сказала «нет!» раку, которая продолжает сеять волшебные семена добра, сотворенные Луизой Хей...

Я смело взглянула Луизе в глаза, широко улыбнулась и твердо ответила: «Да, знаю!»

Работа с Луизой

Решая любую медицинскую проблему, важно разговаривать с медиком-профессионалом. Однако столь же важно обнаружить корни болезни внутри себя. Невозможно полностью излечить нездоровье, занимаясь только физическими симптомами. Ваше тело будет продолжать манифестировать болезнь, пока вы не исцелите эмоциональные и духовные проблемы, которые являются источником этого нездоровья.

Выполняя предложенные ниже упражнения, вы получите лучшее представление о собственных мыслях по поводу здоровья. (Пожалуйста, записывайте ответы на отдельном листе бумаги или в своем дневнике.)

Отпущение проблем со здоровьем

Истинное исцеление охватывает тело, разум и дух. Я верю, что, если мы «лечим» болезнь, но не занимаемся эмоциональными и духовными проблемами, которые окружают этот недуг, он лишь проявится снова.

Итак, готовы ли вы отпустить потребность, которая внесла свой вклад в ваши проблемы со здоровьем? Имейте в виду, что когда у вас имеется состояние, которое вы хотите изменить, первое, что нужно сделать, – это сказать: **«Я готов отпустить свою потребность, которая создала это состояние»**. Произнесите это снова. Повторите, глядя в зер-

кало. Повторяйте эту фразу всякий раз, когда думаете о своем состоянии. Это – первый шаг к созданию перемен.

Роль болезни в вашей жизни

Теперь дополните следующие утверждения, стараясь высказываться максимально честно:

1. *Я делаю себя больным следующим образом...*
2. *Я заболеваю, когда пытаюсь избежать...*
3. *Когда я заболеваю, то всегда хочу...*
4. *Когда я в детстве болел, моя мать (мой отец) всегда...*
5. *Когда я болею, я больше всего боюсь...*

История вашей семьи

Затем не пожалейте времени и сделайте следующее:

1. Перечислите все болезни вашей матери.
2. Перечислите все болезни вашего отца.
3. Перечислите все свои болезни.
4. Замечаете ли вы какую-либо связь между ними?

Ваши убеждения, касающиеся нездоровья

Давайте пристально рассмотрим ваши убеждения относительно нездоровья. Ответьте на следующие вопросы:

1. Что вы помните о своих детских болезнях?
2. Что вы узнали о болезнях от своих родителей?
3. Нравилось ли вам в детстве болеть, и если да, то почему?
4. Осталось ли у вас с детства какое-нибудь убеждение относительно болезней, в соответствии с которым вы продолжаете действовать и по сей день?
5. Какой вклад вы вносите в состояние вашего здоровья?
6. Хотелось бы вам изменить состояние своего здоровья? Если да, то как именно?

Самоценность и здоровье

А теперь давайте исследуем проблему самооценки в связи с вашим здоровьем. Ответьте на следующие вопросы. После каждого ответа произнесите одну или несколько позитивных аффирмаций, приведенных ниже, чтобы противодействовать негативному убеждению.

1. Кажется ли вам, что вы заслуживаете хорошего здоровья?
2. Чего вы больше всего боитесь в связи со своим здоровьем?
3. Что вы «получаете» от этого убеждения?
4. Каких негативных последствий вы опасаетесь в том случае, если отпустите это убеждение?

Аффирмации

Каждый день я чувствую себя все лучше и лучше.

*Я прекрасен и полон сил в любом возрасте.
Я чувствую себя удивительно хорошо. Я излучаю хорошее здоровье.
Мое тело быстро исцеляется.
Я полон энергии и энтузиазма.
Мои полные любви мысли поддерживают силу моей иммунной системы. Я защищен изнутри и снаружи.
Я здоров, невредим и полон радости.
У меня жизнелюбивое, подвижное тело.
Я готов отпустить тот шаблон в моем сознании, который создал это состояние.
Я ценю чудо своего организма.
Я люблю себя и обращаюсь со своим телом мягко.
Я поддерживаю свой организм в состоянии оптимального здоровья.
Я люблю жизнь. Жить для меня – безопасно.
Я здоров, невредим и совершенен.
Я обращаюсь внутрь себя, чтобы разрушить шаблоны, которые создали это.
Я ныне принимаю Божественное исцеление.
Я абсолютно комфортно себя чувствую в любой момент.
Каждая ладонь, которая касается меня в медицинском учреждении, – рука целителя, выражающая только любовь.
Моя операция проходит быстро, легко и идеально.
С каждым сделанным мною вдохом я становлюсь все здоровее и здоровее.
Хорошее здоровье ныне принадлежит мне. Я отпускаю прошлое.*

Сценарий проработки нездоровья

Я принимаю здоровье как естественное состояние своего существа. Я ныне сознательно отпускаю любые внутренние ментальные шаблоны, которые могут каким бы то ни было образом выражаться как нездоровье. Я люблю и одобряю себя. Я люблю и одобряю свое тело. Я питаю его полезной пищей и напитками. Я упражняю его способами, доставляющими мне удовольствие. Я признаю свое тело как чудесный и великолепный механизм и считаю привилегией возможность жить в нем. Я люблю ощущать изобилие энергии. Все хорошо в моем мире.

Глава II. Травма и боль: что делать?



*Травма и боль:
что делать?*



Боль является к нам во множестве разных обличий. Люди часто пытаются от нее спрятаться, надеясь, что она уйдет или что ее можно будет приглушить лекарствами. Но игнорирование организма лишь заставляет его еще больше пытаться привлечь ваше внимание: ваше тело просит вас о помощи.

Чтобы исцелить мысли и убеждения, которые являются истинными источниками вашей боли, вы должны встретиться с болью лицом к лицу. Единственный способ разобраться с болью – изменить свое восприятие ситуации: просто не поддавайтесь ей! Например, вместо того чтобы фокусироваться на том факте, что у вас болит кисть руки, попробуйте говорить себе, что в вашей кисти возникло сильное ощущение. Это может помочь вам пройти через неприятное переживание и позволит сосредоточиться на исцелении разума и души. А за ними последует и исцеление боли.

Надеюсь, вы обретете вдохновение в следующих историях о выздоровлении.

Изломанное тело и восстановленная жизнь

Мартес, профессиональный массажист и краниосакральный терапевт, Канада

В 1987 г., проводя отпуск во Флориде, я попал в жуткую автомобильную аварию, и жизнь моя изменилась в одно мгновение. Лобовое столкновение сильно повредило мое тело: у меня были сломаны правая лодыжка и правая бедренная кость, имелись две трещины в позвоночнике, сломанные ребра, перелом грудины и два порванных сухожилия в правой руке. Плюс ко всему этому – острая хлыстовая травма и повреждения мягких тканей, не говоря уже о ссадинах и осколках стекла, засевших в руках, предплечьях и ногах.

Вплоть до этого времени я был очень активным независимым 24-летним парнем и работал дизайнером одежды. Я очень мало знал о человеческом теле – кроме того, как нужно его одевать. Не могу сказать, что жил вполне осознанно, но все же чувствовал, что

иду не по своему пути. И вот я оказался в больнице, готовясь к первой из семи операций, которыми предстояло занять следующие 4 года моей жизни.

Прямо перед аварией мне подарили несколько книг, одной из которых была «маленькая голубая книжица» Луизы Хей – «Исцели свое тело». Оправляясь от травм, я с жадностью впитывал содержание ее страниц и узнал, что на предстоявшем мне долгом пути к выздоровлению мои мысли, как позитивные, так и негативные, будут влиять на ход процесса выздоровления. Я прочел о силе affirmаций и сразу, еще в больнице, начал произносить их; вновь и вновь я повторял: **«Каждый день и во всех отношениях я чувствую себя все лучше и лучше, сильнее и здоровее».**

Через две недели я вышел из больницы с лубками на руке и ноге и не мог передвигаться без помощи инвалидной коляски. Со временем я перешел с костылей с опорой под локоть на трость, но затем последовали годы регулярного общения с врачами, специалистами и терапевтами – и их прогнозы не отличались особым оптимизмом.

Affirmации помогали мне справляться с внезапными переменами в теле, разуме и духе – не говоря уже о моей жизни – и сохранять фокус внимания на участках, где происходило исцеление. В особенности я нервничал из-за одной процедуры – двойной операции на обеих сторонах ладони. Прямо перед приемом анестезии я повторял такую affirmацию: **«Я восстанавливаюсь быстро и легко, боли почти нет».** Именно так и случилось! Хотя это была одна из самых сложных операций, через которые мне пришлось пройти, у меня почти ничего не болело, и восстановился я очень быстро.

Я продолжил исцеляться после аварии, и сегодня дела у меня идут просто замечательно. Пережитый опыт побудил меня вновь заняться образованием и стать профессиональным массажистом и краниосакральным терапевтом.

Я включаю в свою работу affirmации и помогаю клиентам осознать, как мысли влияют на их жизнь и здоровье. К сегодняшнему дню срок моей практики составляет 16 лет.

Спасибо, Луиза! Я навеки благодарен вам!

Исцеление начинается с любви к себе

Энни, профессионал холистического фитнеса, Невада

С точки зрения большинства людей, последние несколько лет моей жизни можно назвать сущим медицинским кошмаром. Но я рассматриваю их как путь исцеления, который привел меня к открытию моего жизненного предназначения.

Все началось в 1992 г., когда внематочная беременность сделала необходимой операцию по удалению моей правой фаллопиевой трубы. Спустя два года мне сделали еще одну операцию – лапароскопию, – чтобы выяснить, не стала ли я бесплодной. К несчастью, эта процедура вызвала обструкцию в тонком кишечнике, и меня срочно доставили в больницу на третью операцию. Мне сделали резекцию, во время которой врач удалил 76 см моего тонкого кишечника, прижег кишку и удалил рубцовую ткань из моих фаллопиевых труб. Три недели я провела в палате интенсивной терапии и едва не умерла.

Когда меня наконец выписали из больницы, я весила всего 36 кг. Мой кишечник не зажил как следует, и я не могла переваривать пищу. К тому же меня мучили болезненные менструальные судороги и тяжелые кровотечения, хроническая диарея и анемия. Кости выпирали сквозь кожу, выпадали волосы. Прикованная к постели, я изнемогала от слабости, одиночества, страха и депрессии. И так продолжалось два года.

Врачи сказали, что у меня нет никаких шансов иметь детей; кроме того, они не могли больше лечить меня. Я была просто раздавлена. Однако в сумятице всей этой боли и рас-

терянности я как-то наткнулась на книгу Луизы Хей «Исцели свою жизнь». Читая ее, я перестала чувствовать себя беспомощной и одинокой. Я прочитывала аффирмации Луизы каждый день, и они помогали мне переживать бесконечные ночи, заполненные болью. Ее главная идея была прозрачна:

«Если вы готовы проделать эту работу, то исцелить можно что угодно – и исцеление начинается с любви к себе».

Вдохновленная прочитанным, я приняла сознательное решение в возрасте 32 лет взять на себя ответственность за свое здоровье. Я начала программу альтернативного исцеления с акупунктуры и траволечения, стала заниматься в центре холистического целительства, в программу которого были включены йога, тайцзицюань, цигун, медитация, визуализация и сеансы энергетического исцеления с мастером-целителем.

Благодаря позитивному мышлению, упражнениям и специальной диете мои симптомы исчезли всего за два месяца.

Я опять забеременела, и хотя беременность снова была внематочной, это доказало мне, что мое тело исцелилось благодаря всей той работе, которую я проделала. Чудо, что я вообще смогла забеременеть!

Я стала профессиональным энергетическим целителем и инструктором холистического фитнеса в Сидоне, штат Аризона, где влюбилась в своего духовного партнера Митча. Мы поженились и в конце концов удочерили чудесную малышку Арианну. Она – дар мне от Бога.

Я постоянно сверяюсь с руководством Луизы Хей «Исцели свое тело» и ежедневно использую ее аффирмации во всех своих занятиях. Я могу засвидетельствовать истинность учения Луизы: да, можно исцелиться от любой болезни, любя себя и отпуская ограничивающие убеждения своего прошлого.

Танцюю как новенькая

Шира, студентка, Израиль

Несколько лет назад я решила осуществить свою мечту и начала учиться танцу. В первый год, который я провела в профессиональной школе, все шло замечательно – каждое утро я начинала свой день с балетного класса, а днем работала в студии, танцуя и укрепляя свое тело от занятия к занятию.

Перед началом второго года занятий у меня стала побаливать поясница. Когда боль начала нарастать и усиливаться, я пошла к врачу. Рентген показал, что у меня грыжа межпозвонкового диска. Вот это был удар! Я прочла об этом состоянии в Интернете и выяснила, что излечиться от него нельзя – оно остается с человеком навсегда. Можно удалить грыжу хирургическим путем, но страдания от боли гарантированы на всю жизнь. Эта новость была подобна землетрясению. Осознание того, что я больше никогда не смогу танцевать, повергло меня в невероятную печаль.

Когда пришла пора возвращаться в школу, я попыталась участвовать в занятиях, но просто не смогла. Я сидела в уголке студии и думала: «Почему это происходит со мной?» Меня лечил врач-специалист, который делал мне массаж, но это не особенно помогало. Я бродила по школе, как призрак, пока моя подруга Адва не отвела меня в сторонку для серьезного разговора. Она принесла мне книгу Луизы Хей «Исцели свою жизнь» и взяла с меня честное слово, что я ее прочту.

Я взяла недельный перерыв, чтобы посидеть дома, прочесть книгу Луизы и испробовать ее упражнения. Когда мне впервые пришлось встать перед зеркалом и рассказать,

как сильно я себя люблю, я не смогла этого сделать. Всякий раз как я собиралась сказать себе, что готова отпустить все то, что привело меня к этой ситуации, меня душили слезы. Но я все равно продолжала выполнять рекомендации Луизы. Я постоянно осознавала свои мысли; я начала писать себе позитивные письма; я говорила себе, как сильно я себя люблю, по 300 раз в день; я медитировала; я старалась прощать... и мало-помалу вновь начала улыбаться.

Вскоре, после того как я прошла весь процесс, описанный в книге «Исцели свою жизнь», мой врач сказал, что попробует поработать со мной иначе, чем прежде, – мол, сейчас для этого самое время.

И всего через неделю, словно по волшебству, боль исчезла – я больше ее не ощущала. Я вернулась в студию и стала танцевать, как новенькая, потому что знала: я исцелила себя!

Спасибо, Луиза!

Лучший мой целитель – это я

Дионн, дизайнер интерьеров, Калифорния

Я открыла для себя Луизу Хей в 1994 г. Книгу «Исцели свою жизнь» я прочла от корки до корки несколько раз: идеи, изложенные на ее страницах, казались мне революционными. Хотя я и прежде слышала о связи разума и тела, представление о том, что я могу изменить свои мысли, а следом за ними – и здоровье, глубоко взволновало меня.

В то время я страдала от крайне болезненного запястного синдрома в правой кисти, который мешал мне заниматься ежедневными делами. Зная, что операция зачастую не помогает, я решила, что ничего не потеряю, если испытаю в деле аффирмации Луизы. Я повторяла их по сотне раз каждый день, как только вспоминала о них и ухитрялась найти спокойное местечко. Не прошло и недели, как моя рука стала чувствовать себя лучше. Через две недели боль исчезла, и я снова могла нормально двигать кистью. С тех пор у меня не было с ней никаких проблем.

Я буду вечно благодарна Луизе за то, что она помогла мне понять: я – сама себе лучший целитель. Своими любящими, вдохновляющими словами она осветила мне путь.

Направляющий рывок

Маргарет, йоготерапевт и руководитель семинаров, Швейцария

Хрясь! Бах! Бум! Услышав эти звуки за рулем своей машины, единственное, о чем я успела подумать: «О боже! Что происходит?» Почувствовала, как меня несколько раз рвануло вперед и назад, когда в мою машину сзади врезалась другая. В последующие дни обнаружилось несколько источников боли, особенно в шее и плечах. Работать я тоже не могла и в результате упустила повышение, которое вот-вот должны были мне предложить. Я говорила себе: **«Моя жизнь разрушена»**. И пока я продолжала это повторять, разрушения проявлялись и в теле, и в жизни. Мое тело гневно кричало на меня, и я чувствовала себя ужасно одинокой и купалась в жалости к себе.

И вот постепенно начались исцеление и трансформация. Я принялась менять свое мышление и жизнь. Большое влияние на меня оказало прочтение книги Луизы Хей «Исцели свою жизнь», которая помогла мне осознать, что мои чувства и мысли зависят только от меня. Я посещала занятия по релаксации, и хотя поначалу мне было очень трудно расслабляться, я не бросала, поскольку понимала, что это важно. А потом – щелк! – все получилось, и я начала получать от этого удовольствие.

Я заинтересовалась комплементарной медициной, открыв для себя преимущества холистического подхода. Изучала терапию Амацу – просто для того, чтобы узнать больше методов помощи себе самой, – и даже не думала, что это может привести к перемене профессии. Я также прочла множество книг о самопомощи и посетила множество семинаров, включая и первую конференцию «Я могу сделать это!» в Лас-Вегасе. Я медитировала и применяла множество аффirmаций, произнося их вслух, пропевая и записывая, одновременно пытаюсь (порой совершенно безрезультатно) прислушаться к своей внутренней мудрости. Я составляла «благодарственные списки», пока выражение благодарности не стало моей второй натурой. И, наплевав на свое яростное стремление к независимости, попросила помощи, чтобы открыть собственное дело. Работа с зеркалом оказалась весьма эффективной, когда я отважилась взяться за новые начинания.

С годами жизнь моя во многом переменилась. Я стала руководителем семинаров по личностному развитию, профессиональным краниосакральным терапевтом и терапевтом Амацу, преподавателем йоги. Я дала себе обет чтить и ценить свою жизнь и следовать своему сердцу. Я твердила аффirmацию *«Моя жизнь постоянно становится лучше»* – и она стало моей реальностью. Я повторяла про себя: *«Я стала более стройной, сильной и гибкой, чем когда-либо прежде в своей жизни»* – теперь это так и есть.

Сегодня я живу в Швейцарии, в доме моей мечты, с любящим и поддерживающим меня партнером, окруженная замечательным друзьями и соседями. Я работаю в разных странах мира и помогаю людям принять собственную витальность, чтобы создавать то, чего они хотят в жизни. Трудно даже перечислить все то, в чем мне повезло. Автомобильная авария стала «направляющим рывком», который был мне необходим, – и я признаю, что то был дар, который помог мне обрести радость, успех и самореализацию.

Сила – внутри меня!

Ираида, пенсионерка, Венесуэла

В конце января 2004 г. моя дочь Зоймар привела меня на оздоровительные курсы. Когда я переступила порог, одна из женщин-инструкторов спросила: «Зачем вы пришли?» Я рассказала ей, что хотела бы избавиться от головных болей, и она ответила: «Мы можем это сделать». Инструкторы порекомендовали мне множество разных книг, и одной из них была «Исцели свою жизнь», написанная Луизой Хей.

Подруга одолжила мне свой экземпляр этой книги, и стоило мне начать ее читать, как я уже не могла оторваться. Я прочла ее за 5 дней, хотя ненасытной читательницей меня не назовешь. Начала постоянно повторять аффirmации, и мне понравилось то ощущение, которое они мне дарили. В тот год дочь подарила мне на день рождения мой собственный экземпляр «Исцели свою жизнь», добавив к нему «Исцели свое тело». О, как я обрадовалась!

Луиза интересовала меня все больше, и я купила другие ее книги – «Сила внутри вас», «Жизнь! Размышления о вашем пути», оригинальное название – *Life! Reflections on Your Journey*; и «Стань счастливой», оригинальное название Empowering Women. И начала замечать перемены в своей жизни. Например, раньше я спасалась от головных болей таблетками, а теперь вообще перестала их покупать, пользуясь вместо них аффirmациями *«Я одобряю себя»* и *«Сила – внутри меня»*.

Я благодарю бога за то, что он дал мне возможность научиться всем этим замечательным вещам. И благодарю Луизу – за ее знания. Я от души восхищаюсь ею и надеюсь, что она продолжит делиться своими позитивными мыслями с каждым из нас. Да благословит ее господь!

Благодатный поток всего сущего

Саари, консультант, Тринидад и Тобаго

В июне 2000 г. я была в гостях у подруги и обратила внимание на лежащую у нее на столе книгу в яркой обложке. Этой книгой оказалась «Исцели свою жизнь» Луизы Хей. Прежде я не слышала о такой писательнице, но мне понравился внешний вид книги, и я попросила дать мне ее взаймы.

Я читала ее, раскрывая наугад в разных местах, и особенно меня восхитил «тот самый список», который раскрывал связь между проблемами здоровья и их вероятными причинами, а затем предлагал «новый шаблон мышления». Этот список в тот год стал для меня спасательным тросом.

В декабре я легла в больницу на «простую и рутинную» операцию по удалению кисты из левого яичника. Через 8 часов я очнулась от анестезии в страшных мучениях. Целую неделю у меня распухал желудок, прежде чем до меня дошло, что со мной что-то серьезно не так. Меня рвало так яростно, что я повредила слизистую пищевода, и в рвоте появилась кровь, а в левом боку – чудовищная боль. В отделении «Скорой помощи» обнаружилось, что у меня **пиелонефрит** (инфекция почек).

После нескольких недель полной растерянности и уныния окончательный диагноз оказался таков: лазер, который использовали для удаления кисты, «дал осечку», пройдясь по всем моим внутренним органам. Результатом стали прокол в мочевом пузыре, поврежденная почка, протекание мочи через вагину и кишечник и почти полностью уничтоженная уретра – что означало, что моча также просачивалась внутрь моего тела и вымостила путь для сепсиса.

Последующие недели слиплись в сплошную массу: мочеприемники, судороги в ногах, спазмы, дозы петидина, морфина, кодеина, расстройство кишечника, внутривенные пиелогаммы, компьютерные аксиальные томограммы, стенирование, исследовательские и корректирующие операции... От перспектив гистерэктомии или жизни с колостомическим мешком я совсем пала духом. Мне снились странные сны о моей покойной матери, моих наставниках и даже об архангеле Рафаэле. Слезы и молитвы были для меня единственным утешением в мире, в котором моей задачей было как-то протянуть от одной минуты до другой.

К счастью, мне было видение: казалось, энергия и время застыли вокруг меня, и я увидела Вселенную во всей полноте ее действия, в «благодатном потоке» всего сущего. Я осознала, что каждый, кто сыграет для меня роль целителя, либо уже присутствует в моей жизни, либо вот-вот войдет в нее – в том числе мои замечательные друзья и родные, которые дарят мне силу и поддержку; терпеливые медсестры и ласковые и добрые санитарки; врачи, которые по-настоящему меня лечили, понимая, что они – инструменты в руках кого-то или чего-то большего, чем они сами, призванные сотворить чудо.

Именно после этого самого темного периода я вспомнила о «том самом списке» и вернулась к книге Луизы.

Я увидела связь между кризисом моего здоровья и собственными мыслями, поняла, что могу сделать выбор в пользу самоисцеления, – и сделала его.

Я решила обновить свое тело и вернуть его к нормальному функционированию. Я решила улыбаться и смеяться. И решила прощать – полностью. Теперь, все эти годы спустя, я по-настоящему здорова и счастлива!

Жить радостно и двигаться вперед

Бетани, писательница, Флорида

Это было летом 2006 г., и я переживала величайший кризис в своей жизни. Душа у меня болела, потому что я жила в полной изоляции и застряла в физически и эмоционально неблагоприятных взаимоотношениях. Мое тело поссорилось с душой – фибромиалгия проявилась настолько сильно, что я едва передвигалась. Почти прикованная к постели, я тратила большую часть своего времени, пытаюсь понять, что же я сделала не так.

Когда мой мучитель был дома, я думала о том, как бы мне хотелось заставить его остановиться, но я не знала как. Я боялась, что уже слишком поздно, и эта мысль приводила меня в ужас. Однажды ночью я поняла, что уже дошла до крайней точки и должна сделать выбор – жить мне или умереть. Я решила жить.

На следующий день по воле божией мне повезло добыть экземпляр книги Луизы Хей «Исцели свою жизнь». Я начала читать – и в сердце моем вспыхнула искра. Когда я прочла об аффирмациях, мне уже не терпелось начать исцелять свою жизнь. Я сразу же начала их произносить – и «подсела»! День-деньской я повторяла аффирмации снова и снова, в том числе «**Я люблю себя**», «**Мое тело исцеляется**», «**Я прощаю себя и других**» и «**Я доверяю жизни**».

Постепенно я сумела остановить насилие, а под конец и полностью отказаться от этого человека – и поняла, что пора двигаться дальше и создать в своей жизни нечто прекрасное. Я мечтала «по-крупному», и мне предложили прекрасную работу в Калифорнии; единственное, что меня удерживало, – это мои колени. Хотя в целом мой организм стал здоровее, коленные суставы пока не исцелились, и ходить мне было трудно, а порой и вовсе невозможно.

Меня потянуло снова взяться за книгу Луизы, и я сразу раскрыла ее на нужной странице. Там было сказано, что проблемы с коленями символизируют негибкость. Я осознала, что сопротивлялась переменам, так как боялась двигаться вперед. **И неудивительно**, подумалось мне, **учитывая, что каждый сделанный мною шаг приводил меня туда, куда я совсем не хотела идти**. В тот день я постоянно повторяла аффирмацию «**Я гибка и текуча**».

На следующее утро я проснулась, поставила ходунки на тротуар и совершила небольшую пробежку. Зовите это как хотите – божьей милостью или совпадением; я же зову это истинным чудом – мои колени исцелились!

На следующей же неделе я переехала в Калифорнию. Впервые в жизни моя душа была свободна, и вскоре все мои мечты начали исполняться. Теперь я и сама писательница. Пламя в душе, которое, как мне казалось, погасло навсегда, ныне сияет ослепительно ярко. (И я по-прежнему ежедневно повторяю аффирмации!)

Луиза, вы всегда будете для меня самым большим примером, и я искренне благодарна вам за то воздействие, которое ваши труды оказали на мою жизнь.

Я – сама себе чудо!

Грайне, учительница, Новая Зеландия

Я путешествовала по миру и встретила мужчину, к которому по-настоящему привязалась. Мы решили оставаться вместе, пока это доставляет нам радость: наш план был – никаких планов! Мы пережили немало классных приключений, потом поженились. Посе-

лившись в Новой Зеландии, родили прелестную дочурку (сейчас ей 7 лет). Все было хорошо, но я скучала по друзьям и семье, оставшимся в тысячах километров от нас. При малейшей возможности я их навещала.

Во время одной из таких поездок мама попросила меня вернуться домой и позаботиться о ней в старости. Обсудив этот вопрос с мужем, мы договорились так и сделать. Однако мой брат придерживался совершенно иного мнения и недвусмысленно заявил, что меня там никто не ждет. Пока он изрыгал оскорбления, я рыдала как ребенок, спрашивая, как он может так разговаривать со мной, ведь я – его сестра. Я действительно не могла понять, почему он так злится, и чувствовала себя уничтоженной.

Когда я вернулась в Новую Зеландию, мы с мужем и дочерью переехали в новый дом. На меня как-то сразу навалилась чудовищная усталость, но я отнесла это на счет переезда. Я затаила глубокую обиду на слова брата, равно как и на то, что с тех пор никто из моих родных со мной не связался. Я была ужасно расстроена, да еще и суставы растрavляли душу, поскольку болели все сильнее и сильнее. Оказалось, что у меня острый ревматоидный артрит – дегенеративное заболевание. Мой же организм буквально пожирал меня изнутри – и я искренне верю, что виной тому были услышанные мною мерзкие слова.

Я настолько утратила подвижность, что мне требовалась помощь даже для того, чтобы снять одежду, и мне со временем прописали «суперобезболивающие», чтобы сладить с болью. Раньше я не принимала даже аспирин, а теперь стала наркозависимой. Тело отказывалось мне служить. Я была разочарована собой, изнемогая от беспомощности и стресса.

Однажды я прочла книгу «Исцели свою жизнь», и она задела меня за живое. Я осознала, что существует связь между тем, что происходит в моей голове, и тем, что происходит в моем мире. Процесс своего исцеления я начала с того, что простила брата. Я отпустила обиду и гнев и перенаправила внимание на *себя*. Вместо того чтобы жалеть обо всем том, чего я больше *не* могла делать, я составила список всего того, что делать *могла*. Завела благодарственный дневник. Изменила свой лексикон и стала сознательно относиться к словам, которые использую. Говорила своему телу, что для него естественно быть здоровым.

Мало-помалу я наладила контакт со своим внутренним существом. Я перенаправила внимание на триллионы клеток собственного тела, которые постоянно меняются, восстанавливаются и совершенствуются. Мое тело знало, что ему надо делать. Прошло не так уж много времени, и я стала свободна от боли – а со временем избавилась и от лекарственной зависимости. Я больше не рассматриваю свое состояние как пожизненную болезнь, и мое мировоззрение стало радостнее.

Сейчас у меня ремиссия, и я полна жизни. Я верю в свою способность позволять совершаться великим чудесам – я сама себе маленькое чудо!

Искусство жить

Бекки, учительница, Израиль

Я емь та, кто я емь – как это замечательно! Мое сердце пело эту фразу в прекрасном *Carmel Forest Spa Resort* на севере Израиля, где я вела семинар по обучению учителей под названием «Люби себя, исцеляй свою жизнь».

Я родилась в Чили в семье любящих родителей-датчан; семья моей матери погибла в холокост. Ребенком я любила слушать историю о том, как папа влюбился в маму, увидев ее портрет. Моя душа выбрала эту полную любви обстановку для начала жизни, и я была радостным ребенком с высокой самооценкой. Я пробовала себя как актриса, танцовщица, музыкант и художница. Помню свое воодушевление, когда я впервые влюбилась, танцевала на крыше, чувствовала себя красавицей...

В возрасте 11 лет я заболела непонятной болезнью, которую доктора сочли либо полиомиелитом, либо менингитом. Помню, как отец нес меня на руках по лестнице и сажал в мягкое кресло, где я ждала подруг, которые так и не пришли. Очевидно, боялись, что я заразная. То, как я заново училась ходить, стерлось из моего сознания. (А стерлось ли? Часто бывает так, что мне кажется, я вот-вот упаду – но не падаю.) Зато я помню, в какой ужас меня приводило любое новое начало, будь то в школе, на работе или в отношениях с людьми.

Когда мне было 16 лет, мои родители переехали в Израиль. По сравнению с бившей ключом жизнью в Чили менталитет этой страны был совсем другим, и мне было безумно трудно адаптироваться к нему, привыкнуть к зубодробительному ивриту и скучной религиозной школе. Видя перед собой мир, полный страха, трудностей и осуждения, я научилась душировать свою креативность. И куда только подевалась та радостная маленькая девочка!

Я научилась отдавать миру то, чего, как мне казалось, он от меня хотел, и создала внутри себя глубокий колодец боли, в котором росла и зрела неуверенность. К 30 годам я стала законченной невротичкой, несчастливой женой и матерью, озлобленной на весь мир. После рождения младшей дочери в моем теле произошел надлом. Правая нога начала укорачиваться, я страдала от чудовищного люмбаго, а мой желудок восставал против любых лекарств, которые я пыталась принимать. Я во второй раз оказалась молодой калекой – после всех этих лет мои клетки все еще помнили боль детской болезни.

Но когда ученик готов, учитель объявится. Жажда перемен, я начала доверять богу и себе и принялась исследовать разнообразные методы целительства. Я проехала через полмира от Тель-Авива до Сан-Диего, чтобы пройти курс жизненного тренинга Луизы Хей «Исцели свою жизнь».

Вернулась я другим человеком. Я могла сама выбирать, о чем думать, так что всякий раз, как мой разум начинал сворачивать с пути, я говорила себе: «Даже не думай об этом больше!» Я отказалась поддаваться чувству вины и решила самостоятельно выбирать свои реакции на жизнь. Глубоко в душе я знала, что могу это сделать. Через две недели моя жизнь переменилась до такой степени, что я решила преподавать метод Луизы Хей в Израиле. Я вышла из семейного бизнеса и посвятила себя любви.

Мое тело постепенно начало преображаться. По мере того как я работала над любовью к себе, боль уменьшалась. Сегодня я не нуждаюсь в лекарствах.

Мысленные образы заплетающихся ног и падений побледнели и истаяли. Я хожу с прямой спиной и не прихрамываю. Жизнь чудесна, пусть и со всеми ее трудностями, – потому что полностью изменилась моя точка зрения. Сегодня я намерена распространять эти изумительные инструменты целительства по всему земному шару – и молюсь об этом. Мы обладаем великой способностью исцелять наши прекрасные души!

Простить и исцелиться

Патриция Энн, охранник, Айдахо

Это случилось 10 лет назад. Я лежала в больнице. В обеих почках у меня нашли камни, и одна из них едва не отказала. Врачи провели три разные операции, чтобы заставить камни выйти, но два самых крупных и не думали шевелиться. И вот один добрый друг принес мне книгу «Исцели свою жизнь» Луизы Хей. Поначалу я сопротивлялась, не желая читать ее, но мне было настолько скверно, что никакого лучшего занятия просто не нашлось. Я взялась за нее, продвигаясь медленно, короткими отрывками. И эта чудесная женщина открыла мне глаза: я поняла, что продолжаю цепляться за многое из прошлого, особенно из детства. Я решила, что пришла пора простить мою мать за то, что она бросила меня в детстве, и стала

многократно повторять соответствующие аффирмации. А потом *действительно* простила ее, сказав ей об этом лично.

Вскоре после этого один из моих лечащих врачей спросил, выходили ли у меня два больших камня, и я ответила, что ничего подобного не помню. Он возразил, что такого не может быть, они же не могли просто исчезнуть, а если бы вышли, я бы наверняка это почувствовала.

Он не мог поверить своим глазам, но я была теперь полностью здорова.

Я понимала, что именно аффирмации и прощение помогли мне вывести эти камни из почек, и с тех самых пор стараюсь меняться и отпускать. Как описать мою благодарность Луизе и тому другу, который подарил мне ее книгу! Я стала читать и других авторов, подобных Луизе, которые открыли мне глаза на мое духовное предназначение, и сегодня чувствую себя великолепно!

Моя боль ушла «обратно в никуда»!

Гейл, владелица собственного бизнеса, Канада

Прикосновение Луизы Хей тонко повлияло на мою жизнь во многих отношениях. Впервые я открыла ее для себя больше 10 лет назад, а затем она привела меня к другим авторам издательства ***Hay House***, которые вдохновляли и воодушевляли меня. В 40 лет я прошла через развод, устав от жизни с вечным брюзгой мужем, который втапывал мою самооценку в грязь до тех пор, пока от нее почти ничего не осталось. У меня развился артрит, настолько жестокий, что я едва ходила, и все у меня болело. Муж решил бросить меня, потому что я была, как он считал, «больная и ленивая». У нас было трое маленьких детей и компания, которой мы руководили вместе (что было особенно оскорбительно, он бросил меня ради 22-летней девушки, которую я наняла на лето помогать нам). Мне казалось, что хуже просто быть не может, и мир мой разбился вдребезги.

Я принимала пять разных препаратов от артрита, и мало-помалу они принесли мне некоторое облегчение. Книги и аудиодиски Луизы были для меня в это время огромным утешением, помогали справиться с силами. Я решила точно выяснить, почему все это случилось со мной, и увидеть светлые стороны в своей ситуации. Вскоре мне стало ясно, что наш брак вынуждал меня то и дело повторять себе: «***Я больше не могу этого терпеть***». Как верно говорит Луиза, будьте осторожны со своими словами! Мое тело, в конце концов, повиновалось мне, и отреагировало артритом в ногах. Но стоило мне начать применять учение Луизы, и открылись шлюзы исцеления.

Вскоре мне уже стало настолько лучше, что я спросила своего врача, нельзя ли мне снизить дозы лекарств. Он категорически возражал. Тогда я поехала на первую в своей жизни конференцию «Я могу сделать это!» (впоследствии я побывала еще на четырех), проходившую в Лас-Вегасе в 2005 г. Я взяла с собой хорошую подругу, и мы замечательно провели время. В самолете по дороге домой мне вспомнились слова Луизы: «Это пришло ниоткуда – так отошли его обратно в никуда». Туда я и отослала свой артрит – обратно в никуда. Он был мне больше не нужен. За следующие два месяца я постепенно снизила дозы всех лекарств до нуля и сказала своему врачу: «Спасибо за помощь – и прощайте!»

Теперь, когда у меня что-нибудь болит, я просто спрашиваю себя, что происходит в моей жизни такого, с чем мне нужно разобраться. Я полагаюсь на ответ своего организма, и он никогда меня не подводит.

Теперь моя жизнь прекрасна. Я удачно развелась; человек, который так скверно со мной обращался, пока мы были женаты, превратился в лучшего на свете бывшего мужа, о каком можно только мечтать. Мы по-прежнему ежедневно работаем вместе и вместе воспитываем наших детей – и никаких ссор! Я сейчас помолвлена с новым возлюбленным (просто удивительно, насколько лучше стала обращаться со мной жизнь – теперь, когда я научилась благодаря Луизе лучше обращаться с самой собой!). А самое приятное – я уже дважды возила свою дочь Марису (ей теперь 14) на встречи с Луизой. Она любит Луизу и издательство *Hay House* так же сильно, как и я.

Луиза, спасибо за всю вашу любовь и помощь, за то, что вы свели вместе стольких замечательных авторов, чтобы мир мог наслаждаться их трудами!

Сильная, здоровая и, безусловно, любимая

Таня, учительница, Великобритания

Всю жизнь у меня были слабые колени, несмотря на то что в детстве я регулярно занималась танцами. Маленькой девочкой я мечтала танцевать на сцене, но мне говорили, что мои колени никогда не позволят мне сделать этого. Почему? Мне отвечали: «Генетика...»

Я продолжала танцевать до 18 лет, но тут мое правое колено вышло из строя, да так, что я не могла ходить. Меня отвезли в больницу и выдали костыли, на которых я должна была передвигаться 3–4 месяца, несмотря на то что вот-вот нужно было уезжать в колледж. 4 месяца я ходила на сеансы физиотерапии и со временем снова смогла ходить без костылей.

Через три года я зашла в магазин кристаллов и вдруг ощутила боль в спине. Владелец магазина полечил меня с помощью кристаллов, а заодно посоветовал обратиться к книге «Исцели свою жизнь» Луизы Хей. Я купила эту книгу и сразу же просмотрела все, что относилось к болезням, с которыми я имела дело за свою жизнь – а их насчитывалось немало (в детстве я часто болела). Содержание этих страниц нашло в моей душе живейший отклик: я осознала, что меня растили не в безусловной, а в «условной» любви и что все окружавшие меня люди крайне критически относились к самим себе и другим. Так я начала учиться любить себя, и это оказалось невероятно трудно. Я ежедневно использовала аффирмации (и продолжаю это делать), самой частой из них была такая: «**Я полностью люблю и принимаю себя**». Это могущественное утверждение напоминало мне: кто бы что ни говорил и ни делал, **я всегда** люблю себя.

Процесс исцеления шел гораздо дольше, чем я рассчитывала, – но даже маленькие шажки, такие как произнесение аффирмаций, мне по-настоящему помогали. Я ведь столько времени провела без ощущения любви или принятия и всегда прислушивалась к мнению и одобрению других! Когда я научилась любить себя безусловно, это изменило мою жизнь.

Сейчас у меня иногда побаливают колени, но теперь я могу черпать силы из эмоций и проговаривать аффирмации – и боль уходит. Довольно часто после конфликта или сложной ситуации эго пытается взять над мной верх и говорит, что я ничего не стою, но я просто посылаю любящую энергию своему сердцу и коленям и напоминаю себе, что **я есть достойна**. Недавно даже пробежала половинный марафон – никогда в жизни не бегала так далеко. Я была так горда собой! Несколько лет назад я и представить себе не могла, что смогу бежать так долго. Меня то и дело спрашивали, не болят ли у меня колени, – но нет, они не болели. Да, были болезненные ощущения в мышцах, но не более того. Мне было невероятно приятно обнаружить, что я такая сильная и здоровая.

Когда Луиза говорит, что «вы можете исцелить свое тело» и «вы можете исцелить свою жизнь», она именно это и имеет в виду.

Я получила новую жизнь и новое, здоровое тело. Я чувствую себя другим человеком!

У меня просто не хватает слов, чтобы выразить, как я благодарна Луизе за то, что она научила меня силе любви.

Удивительный дар

Глэдис, актриса и лайф-коуч, Нью-Йорк

Десять месяцев назад, одним субботним утром, я проснулась в слезах. Малейшая попытка повернуть голову причиняла боль, которая ракетой взлетала вверх по шее и отдавалась в горле. Чтобы выбраться из постели, мне потребовалось 10 минут, наполненных всхлипываниями и убийственной болью в шее, но они показались целой вечностью. Я каким-то образом ухитрилась добраться до кабинета своего хиропрактика, и он диагностировал защемление нерва.

К воскресенью боль ничуть не унялась, и мне пришло в голову, что чтение или просмотр чего-нибудь вдохновляющего могли бы помочь моему исцелению. У меня лежала новехонькая коробочка с фильмом «Исцели свою жизнь», которую я еще не успела распаковать, и вот я достала диск и села смотреть. К тому моменту, как фильм закончился, на моем компьютере уже появилось несколько печатных заметок о том, что я только что смотрела, и меня охватило пламенное желание утвердить аффирмациями свое благополучие и заставить боль утихнуть. Однако в тот вечер она была настолько сильна, что из глаз моих непрерывно лились слезы. Я прочла небольшую молитву об исцелении и облегчении, не представляя, скоро ли получу на нее ответ.

На следующее утро я проснулась с отчетливым пониманием: эта внезапная временная боль – возможность научиться быть счастливой, несмотря на то, что происходит в моей жизни. Иными словами, это было духовное переживание, и мне нужно было проникнуть в его тайну, чего бы это ни стоило.

О том, чтобы идти в тот день на работу, и речи быть не могло, так что я решила провести его конструктивно и деятельно ускорить свое исцеление. Начала я с повторного просмотра «Исцели свою жизнь», а продолжила работой с аудиопрограммой Луизы «Во что я верю. Глубокая релаксация». Я проговаривала аффирмации, молилась, медитировала и делала записи в дневнике – несмотря на то, что все эти занятия нередко оканчивались дремотой (не будем забывать, я ведь не могла держать голову на весу). Я пребывала в глубоком состоянии знания и веры в свое благополучие и положительные качества.

Тем вечером я легла спать, пребывая в уверенности, что мое исцеление не только началось, но и шло полным ходом. Я уснула, слушая голос Луизы с диска «Глубокая релаксация», убежденная, что сила моя – в текущем моменте и что все хорошо. На следующее утро проснулась с сознанием того, что мне стало лучше. И действительно, происходило глубинное исцеление: онемение в шее приобрело совершенно иное качество! Лежа в постели, я улыбалась и уже могла повернуть голову на пару сантиметров вправо и влево. Я знала, мне помогло то, что я перестала мешать самой себе и слушала Луизу; я сумела активировать свой собственный чудесный целительный потенциал.

Да, 10 месяцев назад я проснулась с неподвижной и больной шеей, но боль обернулась для меня замечательным даром.

Хотя мне и в голову не пришло бы, что я хотела бы получить такой дар, он раскрыл мне гигантский целительный потенциал слов Луизы и позволил развиваться так, как я и представить себе не могла!

Работа с Луизой

Я не стала бы называть себя целителем. Я не исцеляю людей – я просто учу их любить себя. Истинную работу по исцелению проводят они сами. Однако это не означает, что человек должен выполнять ее целиком в одиночку!

Это не слабость – просить о поддержке друзей, членов семьи или профессиональных медиков. Просто помните: путь к исцелению должен начинаться изнутри. Если вы не примете здоровье разумом, вы не примете его и своим физическим существом. Следующие упражнения помогут вам исследовать свои убеждения относительно боли и вашего тела. Записывайте ответы на отдельном листе бумаги или в своем дневнике.

Ваши чувства по поводу своего тела

Как можно старательнее ответьте на следующие вопросы:

1. Что вы узнали о своем теле, будучи ребенком?
2. Какие знания о человеческом теле преподали вам родители?
3. Если бы вы могли что-то изменить в своем организме, что бы это было?

Ваши убеждения, касающиеся боли

Далее ответьте на следующие вопросы как можно более открыто и честно:

1. Каковы ваши наиболее негативные мысли о собственном теле и о боли, которую вы ощущаете?
2. Откуда пришли эти мысли?
3. Готовы ли вы отпустить их?

Работа с зеркалом

Посмотрите в зеркало и скажите: **«Я готов любить мое тело»**. Произнесите это несколько раз, каждый раз вкладывая новое значение и ставя другие акценты. Согласны ли вы с этим утверждением? Если да – почему или почему нет?

Снова посмотрите в зеркало и скажите: **«Я отпускаю свою потребность во всем, что меня не питает и не поддерживает»**. Обратите внимание на то, как чувствует себя ваше тело, когда вы это произносите.

Отпущение

Теперь сделайте глубокий вдох. Выдыхая, позвольте напряжению покинуть ваше тело. Пусть кожа головы, лоб и лицо расслабятся. Вашей голове не обязательно напрягаться, чтобы вы могли читать. Расслабьте язык, гортань и плечи. Книгу можно держать и расслабленными руками и пальцами. Сделайте это сейчас. Расслабьте спину, брюшную полость и промежность. Пусть ваше дыхание будет спокойным, пока вы расслабляете ладони и ступни.

Ощущаете ли вы заметные перемены в своем теле с того момента, как начали читать предыдущий параграф? В этом расслабленном, удобном положении скажите себе: **«Я готов отпустить. Я отпускаю. Я освобождаюсь. Я отпускаю всякую боль. Я ослабляю всякое напряжение. Я отпускаю всякий дискомфорт. Я отпускаю всякий страх. Я отпускаю всякий гнев. Я отпускаю всякую вину. Я отпускаю всякую печаль. Я отпускаю прежние**

ограничения. Я отпускаю – и я умиротворяюсь. Я в мире с самим собой. Я в мире с процессом жизни. Я в безопасности».

Прodelайте это упражнение дважды или трижды. Повторяйте его всякий раз, как возникают мысли о боли. Вскоре эта практика станет частью вас. Вы сможете достигать этого состояния умиротворенности, что бы ни происходило в вашей жизни.

Сила аффирмаций

Аффирмации могут быть мощными инструментами противодействия любому из ваших убеждений, которое поддерживает боль. Запись аффирмации может умножить ее силу. На отдельном листе бумаги или в дневнике запишите позитивную аффирмацию о своем теле 25 раз. Придумайте собственную или воспользуйтесь одной из тех, что перечислены ниже.

Аффирмации

Я создаю покой в своем разуме, и мое тело отражает его.

Я наполнен жизнью, энергией и радостью жизни.

Мое тело идеально здорово, и я наслаждаюсь каждой новой секундой.

Я востребую собственную силу и с любовью создаю собственную реальность.

Я доверяю процессу жизни.

Я любовно забочусь о своем теле, своем разуме и своих эмоциях.

Я принимаю на себя ответственность за собственную жизнь. Я свободен.

Я люблю свое тело. Я люблю себя. Все хорошо!

Я с легкостью перерабатываю все новые ощущения и с радостью включаю их в свою жизнь.

Для меня безопасно быть тем, кто я есть.

Я вижу свои шаблоны и принимаю решение совершить перемены.

Я готов выйти за пределы собственных ограничений.

Я ныне делаю выбор – создать тело сильное и здоровое. Мне легко и комфортно.

Я с легкостью отпускаю все, в чем больше не нуждаюсь. Я заслуживаю хорошего самочувствия.

Я исцеляюсь быстро, комфортно и совершенно.

Мое тело хочет благополучия. Я прислушиваюсь к его сообщениям и обращаюсь с ним по-доброму.

В своем наполненном любовью мире я создаю только радостные переживания.

Я отпускаю потребность критиковать свое тело.

Я готов создавать новые мысли о себе и своей жизни.

Каждый день я становлюсь все сильнее и сильнее.

Я люблю и лелею себя. Я добр и мягок с собой.

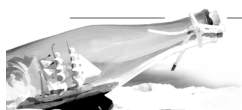
Сценарий проработки боли и травм

Я признаю свое тело как доброго друга. Каждая клетка в моем теле обладает Божественным разумом. Я прислушиваюсь к тому, что оно говорит мне, и знаю, что его советы обоснованны. Я всегда в безопасности, пребывая под Божественной защитой и водительством. Я выбираю быть здоровым и свободным. Все хорошо в моем мире.

Глава III. Преодоление зависимости



*Преодоление
зависимости*



Наркотики и алкоголь – не единственные факторы формирования зависимости у людей. Азартные игры, шопинг, еда и даже взаимоотношения – все они могут быть фокусом зависимости. Часто мы ищем себе опору в этих внешних источниках, потому что не ощущаем любви к самим себе или не одобряем себя. Иногда виним другого человека или ситуацию в том, что мы стали такими, каковы есть. Но ничто из нашего прошлого не может обладать такой силой и властью, как то, в пользу чего мы делаем выбор в текущий момент.

Когда искренне желаешь перемен, можно заставить их совершиться. Конечно, вам не обязательно делать все это в одиночку. Помощь может исходить от друзей, родственников, профессионалов психологов или психотерапевтов и групп поддержки.

Я надеюсь, вы будете воодушевлены и тронуты мужеством героев следующих историй.

Танцуя в игре жизни

Клэр, ювелир и учитель-вдохновитель, Новая Зеландия

Отметив свой день рождения, я на следующее утро проснулась полуголая и с синяками по всему телу. «Отходняк» у меня был сильнее, чем когда-либо прежде, галлюцинации – чудовищные, и я впала в настолько параноидное состояние, что не могла выйти из дома.

Я начала выпивать в 14 лет. Поскольку я отличалась крайней застенчивостью и замкнутостью, алкоголь был идеальным средством для бегства от мира. Пролетели 10 лет – и я оказалась у разбитого корыта. Через двое суток после того памятного двадцать четвертого дня рождения мой бойфренд пытался задушить меня. Когда пришла моя соседка по квартире и помешала этому, я выбежала из дома и больше не вернулась. Бездомная, безработная, с долгой историей сексуального насилия и алкоголизма за плечами, я скатилась на самое дно. Я была настолько напугана, что самоубийство казалось мне неплохим выбором, но я просто не могла на него решиться.

Все, что оставалось у меня, кроме собственного имени, – это сумка с одеждой и книга под названием «Исцели свою жизнь». Когда я начала ее читать, для меня открылась дверь в совершенно новый мир. Что-то в ней вызвало отклик в моей душе – что-то, ощущавшееся как истина. И хотя я целое десятилетие провела под влиянием наркотиков и алкоголя, а без них начинала ненавидеть себя, я сразу же заказала место в реабилитационном центре, чтобы разобраться со своими зависимостями.

Я ощущала себя настолько уязвимой, что не могла даже перейти улицу, не затрясшись всем телом. Я начала как одержимая повторять аффирмации, записывать их и произносить, глядя в зеркало. А потом стала проговаривать их и перед людьми в реабилитационном центре. Они считали меня чокнутой, но я твердо и непреклонно знала, что именно это мне и надо делать.

Через считанные месяцы я заметила колоссальные изменения в себе. Кроме того, другие люди стали обращаться со мной совершенно иначе – и за это, как я теперь знала, была ответственна я сама. Я начала понимать, как мой внутренний диалог создает мою реальность. В результате я научилась оценивать свое прошлое, принимать на себя ответственность и изменять свое восприятие, видя дары в том, что прежде считала своими несчастьями. Книга Луизы Хей оказалась тем самым горшком золота на конце моей радуги.

Я по-прежнему расту и развиваюсь; по-прежнему повторяю аффирмации и медитирую, укрепляя и множа свои сильные стороны. Я научилась прислушиваться к своей душе, и это так удивительно – видеть, как передо мной открываются все новые двери!

Я превратилась из депрессивного, неуравновешенного, бездомного, безработного, жалкого существа во вдохновенную, могучую, свободную, божественную душу, проходящую через человеческий опыт и танцующую в игре жизни.

Теперь я намерена работать с зависимыми людьми, используя те методы, которым научилась сама, и считаю великой честью для себя возможность помогать другим отыскивать внутри себя собственный божественный свет.

Как я бросила курить

Тереза, художница и писательница, Орегон

30 лет я понемногу курила, то бросая, то снова втягиваясь. Однако после развода, который случился, когда мне стукнуло пятьдесят, я стала на несколько лет заядлой курильщицей, выкуривавшей по пачке в день. Это уже была настоящая зависимость. Я не могла бросить и даже не была уверена, что хочу этого, но должна была это сделать по причинам, связанным со здоровьем.

Я купила очень дорогое рецептурное средство, которое, как предполагалось, должно было обуздать мою тягу к никотину. Бонус был в том, что, пока лекарство не начнет действовать, я могла курить еще около месяца. Прошло две недели после начала приема лекарства – а я всю дымилась, гадая, сколько же времени уйдет на то, чтобы отказаться от сигарет. И по-прежнему не ощущала ни малейшего желания бросить.

Книга Луизы «Исцели свою жизнь» постоянно лежала в то время у меня под рукой; я вспомнила, что в ней был «курительный раздел», и сразу нашла его. Вот что она писала:

Вы можете задать себе серию вопросов, например: «Готова ли я отказаться от дискомфортных взаимоотношений? Не создавали ли сигареты дымовую завесу, из-за которой я не видела, насколько дискомфортны эти взаимоотношения? Почему я создаю такие взаимоотношения?»

Эти вопросы поразили меня как гром с ясного неба. Я подумала о своей дружбе с одной женщиной, большой занудой, пессимисткой и брюзгой; а потом подумала о своем браке, в котором за что ни возьмись — я во всем оказывалась виновата. А Луиза продолжала:

Тогда вы замечаете, что причина вашего дискомфорта состоит в том, что другие люди вечно вас критикуют... Потом вы задумываетесь о критике как явлении — и осознаете, что в детстве на вашу долю постоянно доставались критические замечания. Маленький ребенок внутри вас чувствует себя «как дома» только тогда, когда его критикуют. И создание «дымовой завесы» стало вашим способом уйти, спрятаться от этого.

Мысли мои мигом перенеслись в детство. Родители ставили Большую Неодобрительную Печать Образцового Домохозяйства почти на все, что говорили или делали я и мои братья и сестры. Любые наши поступки оказывались для них недостаточно хороши.

Вот оно, прозрение! Затушив выкуренную до половины сигарету, я схватила пачку, торжественно искрошила все, что в ней еще оставалось, и объявила: «Я готова отпустить потребность в том, чтобы меня критиковали!»

Я бросила курить в тот же день и так и не воспользовалась ни одной из оставшихся таблеток «патентованного средства». Бросить оказалось легко, и поэтому я была готова начать легче относиться к себе. С той поры я продолжаю свое целительное путешествие, в ходе которого обрела новые отношения — с человеком, который поддерживает меня в моей истине. Раньше, пока мною владела уверенность в том, что я недостаточно хороша, я притягивала к себе множество людей, которые поддерживали во мне это убеждение. Курение же обеспечивало завесу, которая мешала мне видеть истину.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.