



# ЛУИЗА ХЕЙ

ВДОХНОВЛЯЮЩЕЕ

ИСЦЕЛЕНИЕ

РАЗУМА

Книги, которые поднимают  
на новую высоту

Луиза Хей. Бестселлеры

Луиза Хей

# **Вдохновляющее исцеление разума**

«ЭКСМО»

2013

УДК 133.4  
ББК 86.42

**Хей Л. Л.**

Вдохновляющее исцеление разума / Л. Л. Хей — «Эксмо»,  
2013 — (Луиза Хей. Бестселлеры)

ISBN 978-5-04-090359-7

Во всем мире продано свыше 50 миллионов ее книг. Более 25 лет Луиза помогает людям во всем мире раскрывать и воплощать полный потенциал их собственных творческих способностей к персональному росту и самоисцелению. Когда вы принимаете как данность, что сами выбираете себе любую мысль и чувство, тогда ментальное здоровье и благополучие тоже становятся вопросом выбора. Однако принятие ответственности за свои мысли не означает принятия вины. Это всего лишь овладение контролем над своим разумом с помощью преднамеренного выбора каждой мысли — как способ любить и уважать себя. Нет необходимости вести себя саморазрушительно только потому, что именно это вы всегда и делали. Вместо того чтобы поддерживать старые чувства негативности и безнадежности, вы можете перенаправить эту энергию в сторону создания лучшей жизни для себя, не зависимо от того, с какими несчастьями или испытаниями вы можете столкнуться. Герои этой книги рассказывают о том, как с помощью методики Луизы они преодолевали физические и эмоциональные препятствия в своем поиске ментального благополучия.

УДК 133.4  
ББК 86.42

ISBN 978-5-04-090359-7

© Хей Л. Л., 2013

© Эксмо, 2013

# Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Предисловие                       | 7  |
| Глава первая                      | 9  |
| Материнская энергия               | 10 |
| Взглянуть на жизнь иначе          | 11 |
| Предписания Луизы                 | 12 |
| Рождение новой жизни              | 13 |
| Надежда                           | 14 |
| Зов души                          | 15 |
| Позитивная промывка мозгов        | 16 |
| Жизнь, полная блаженства          | 17 |
| Как я получил назад свою силу     | 19 |
| Построение лучшей на свете жизни  | 20 |
| Восходящая спираль                | 21 |
| Ангел, который спас мне жизнь     | 22 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 23 |

# Луиза Хей

## Вдохновляющее исцеление разума

Louise L. Hay  
MODERN-DAY MIRACLES

Copyright © 2010 by The Hay Foundation Original English language publication 2010 by Hay House, Inc., California, USA. Tune into Hay House broadcasting at: [www.hayhouseradio.com](http://www.hayhouseradio.com)

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

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»<sup>1</sup> – 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...

---

<sup>1</sup> Книга Луизы Хей «Чудеса наших дней» выпускается в трех книгах – «Вдохновляющее исцеление тела», «Вдохновляющее исцеление души» и «Вдохновляющее исцеление разума».

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.*

*Луиза Хей*

## **Глава первая**

### **Достижение ментального благополучия**

Когда вы принимаете как данность, что сами выбираете себе любую мысль и чувство, тогда ментальное здоровье и благополучие тоже становятся вопросом выбора. Однако принятие ответственности за свои мысли не означает принятия вины. Это всего лишь овладение контролем над своим разумом с помощью преднамеренного выбора каждой мысли – как способ любить и уважать себя. Нет необходимости вести себя саморазрушительно только потому, что именно это вы всегда и делали. Вместо того чтобы поддерживать старые чувства негативности и безнадежности, вы можете перенаправить эту энергию в сторону манифестации лучшей жизни для себя вне зависимости от того, с какими несчастьями или испытаниями вы можете столкнуться.

Нет необходимости вести себя саморазрушительно только потому, что именно это вы всегда и делали.

Герои следующих историй рассказывают о том, как они преодолевали препятствия, физические и эмоциональные, в своем поиске ментального благополучия.

## Материнская энергия

*Мэдисин, писатель и редактор, Орегон*

Мама протянула мне кассету и сказала: «Послушай. Это заставит тебя плакать».

Было начало 1990-х гг., и я надолго застряла в жизненном болоте. Последние два года я была очень больна; врачи не знали, что со мной делать, да и я сама этого не знала. Мой мир превратился в антидепрессантное хомячье колесо: достигнув максимальной дозы одного лекарства, я садилась на другое. Хуже того, у меня только что скоропостижно умер отец, а перед его смертью мы с ним не разговаривали.

Я слыхала о Луизе Хей, и недалеко от моего дома был книжный магазин с хорошим выбором метафизики, к которому меня всегда тянуло. Мне очень нравилось туда заходить – в этой атмосфере я хорошо себя чувствовала. Однако я не склонна была делать покупки, поскольку меня несколько ошарашивало количество книжных полок и всяческих приспособлений, а я тогда просто не знала, какого рода помощь мне требуется.

Наконец в один тихий день я взялась за кассету, которую дала мне мама. Вставила ее в свой кассетный плеер, надела наушники и легла на диван, не зная, в общем-то, чего ожидать.

Услышав голос Луизы, я сразу ощутила, как меня объемлет «материнская» энергия.

Дело было даже не в ее словах, скорее в тоне голоса и намерении, стоящем за ним: именно они создали такое ощущение. Моя собственная мама оказалась права: я действительно заплакала.

Прослушивание этой записи затронуло во мне нечто такое, что я игнорировала, сама того не зная: в тот самый день открылась дверь, ведущая к моему исцелению. Было такое ощущение, будто мне дали разрешение начать исцеляться, и где-то в глубине души я знала, что все будет в порядке. Я сразу же пошла в тот самый книжный и купила немало записей с управляемыми медитациями, а потом каждый день по часу усердно слушала их.

Постепенно мой мир начал раскрываться, происходили изменения, и я стала встречать людей, способных оказать мне именно такую помощь, какая была нужна. Это был очень долгий процесс, и по сей день я продолжаю учиться и расти. Я оглядываюсь назад, на те прошлые дни, и понимаю, что не смогла бы сделать это все одна – никто из нас этого не может. И сегодня я плачу свои долги, став той, кто помогает другим с помощью своей работы, а также автором книг, выходящих в издательстве *Hay House*.

## Взглянуть на жизнь иначе

*Джеки, писательница и репетитор, Соединенное Королевство*

Мне 51 год, я мать очаровательного десятилетнего сынишки. Хочу поделиться своей историей.

Мне повезло: мама кормила меня грудью почти до 8 месяцев. А потом, поскольку она от этого очень уставала, решила перестать кормить меня и попросила врача помочь. Он предложил ей намазать соски горькой мазью, и это сработало. Так что уже в таком юном возрасте я столкнулась с тотальным неприятием. Я потеряла свой источник пищи – не говоря уже о любви, комфорте и узах, связывавших меня с матерью. На самом деле вся моя жизнь вдребезги разбилась об это переживание.

Когда мне исполнилось 4 года, у меня на шее выросло большое новообразование, и меня на несколько месяцев положили в больницу. В те времена родителям не разрешали находиться в больницах вместе с детьми, так что можете себе представить, как меня расстраивало то, что меня там оставили. В тот день, когда я должна была вернуться домой, больничные врачи нашли у меня на шее еще одно новообразование и решили задержать меня еще несколько дней, чтобы исследовать его. Для такой маленькой девочки это было просто ужасно!

Несколько лет я продолжала страдать от депрессии. Кроме того, в подростковом возрасте я стала алкоголичкой, меня трижды насиловали, а всю взрослую жизнь меня преследовали слабое здоровье и опухоли. У меня было несколько серьезных травм головы, полученных в автомобильных авариях, когда я вела машину в пьяном состоянии. 17 лет я прожила с одним мужчиной, и жили мы точь-в-точь как кошка с собакой. Когда мы наконец расстались, он прикончил себя алкоголем и наркотиками.

В 41 год я познакомилась с изумительным человеком, и у нас родился прекрасный малыш (на самом деле вплоть до этого момента я не думала, что смогу иметь детей, и это событие было просто чудом). После рождения сына мое здоровье снова пошатнулось: приступы пневмонии и бронхита, обмороки, снова приведшие к острым травмам головы; опухоли, с которыми я боролась при поддержке замечательного гомеопата. Кроме того, у меня началась послеродовая депрессия, и я не могла кормить сына, что меня просто добило. Вдобавок я на 8 лет лишилась чувства вкуса и обоняния, меня изводили ужасные ушные инфекции и постоянное ощущение переутомления.

А потом, в «нежном» возрасте 50 лет, я открыла для себя Луизу Хей.

Я решила окончить курсы «Исцели свою жизнь» и вложила немало средств в ее книги и диски. Я узнала о силе аффирмаций, любви к себе и роли прощения в исцелении – и с тех пор шла вперед, не оглядываясь.

Эта удивительная женщина и ее философские взгляды подарили мне свободу и побудили взглянуть на жизнь иначе. Теперь я болею редко, а жизненные переживания больше не вызывают у меня мрачных и депрессивных чувств: я смотрю на них как на вызов и возможность поучиться и думаю о том богатстве, которое они мне дарят.

Благодарю вас и очень люблю, Луиза!

## Предписания Луизы

*Кэролин, музыкант, писатель и антрепренер, Калифорния*

Работы Луизы Хей – а именно ее книги «Исцели свою жизнь» и «Исцели свое тело» – стали частью цельного режима здоровой жизни, который я установила для себя в середине 1990-х гг. Как раз перед этим мне поставили диагноз «биполярное расстройство», и я искала решения этой проблемы в обход предписанных мне лекарств.

Каждый вечер я работала над дисбалансом, имевшим место в моем теле, и применяла предписанные Луизой медитации в качестве средства лечения. Каждый день я применяла одну из ее аффирмаций, чтобы сражаться с депрессивными чувствами, которые могли подстеречь меня, пока я занималась своими делами. Дополнив все это особой диетой и программой физических упражнений, я не только смогла поправиться без лекарств, но уже больше десяти лет не болела даже простудой!

Работа Луизы была и всегда будет важным фактором моего продолжающегося благополучия. Я благодарна ей за это и за саму жизнь!

## Рождение новой жизни

*Эйприл, писательница и художница, Джорджия*

Маленькая черная грозовая тучка. Та самая пророчица конца света. Агрессивная. Безнадежная. Такой была я перед тем, как четыре года назад узнала об издательстве *Hay House*. Некоторым уроки жизни даются легко; другим (таким, как я) приходится выбрать свою войну, сражаться в ней и победить. Невозможное и невероятно наивное представление – верить, что мы можем победить своих демонов ненавистью к себе, картонным мечом и скверным отношением. Наоборот, проблемы только усугубляются, и мы еще глубже погружаемся в зыбучие пески своих темных «я».

Я провела большую часть своей жизни в поисках умения держаться на плаву в духовном плане, и мне потребовалось почти 20 лет созданных мною же самой мучений и боли, чтобы научиться принимать и любить себя. Получив в юности диагноз «биполярное расстройство», я плыла по жизни, нисколько не заботясь о тех обломках кораблекрушений, которые оставляла на своем пути. Хаос вихрился вокруг меня, как обгорелые перекатиполе в призрачном городе, не давая мне увидеть мой путь в облаке удушающей пыли. И только тогда, когда я повернулась к своей болезни лицом к лицу и приняла ответственность за свою жизнь, начался мой путь.

Я начала нащупывать тропинку сквозь тьму по направлению к пятнышку света и по дороге отыскивала семена надежды, посеянные в литературной форме.

Уэйн Дайер призывал меня изменить мысли, вдохновляя осознать мое высшее призвание – стать писателем. Дипак Чопра учил меня жить своей жизнью без ограничений, позволяя себе признавать и смиренно принимать силу моей интуиции. А гадальные карты «Ангельской Терапии» Дорин

Верче стали неотделимой частью фундамента, на котором было выстроено мое самоисцеление. Однако глубинное влияние Луизы Хей на мою жизнь не ограничивалось только страницами ее книг.

Моему пути к исцелению предшествовало травматичное детство. Подростковые годы были отмечены глубокой тревожностью и депрессией. Начало взрослой жизни изуродовано зависимостью, попытками самоубийства и ментальной болезнью. И из этого зараженного эмбриона родилась моя новая жизнь. Это не могло случиться никак иначе. Луиза помогла мне понять, что для того, чтобы исцелить тело, я должна вначале исцелить свой разум – и вполне буквально. Я должна была счистить старые слои своего «я», чтобы отыскать чистоту, запятнанную жизнью, полной темных влияний.

Ведущая сила моего замечательного выздоровления и овладения контролем над биполярным расстройством – это прямой результат моей негибаемой веры наряду с возрождением разума, тела и души.

Видение Луизы помогло мне отыскать мое собственное. Сказать «спасибо» было бы недостаточно. Так что я просто повторяю те слова, которые она говорила мне своими книгами, – слова, которые заставляли меня выпрямиться и начать освобождаться от навязанных самой себе ограничений, не подпуская меня к моему Истинному «я»: «Если ты воспримешь ограничивающее убеждение, оно станет для тебя истиной».

## Надежда

*Мальва, фитнес-инструктор, лайф-коуч и психолог, Флорида*

Я родилась в Монтевидео, в Уругвае. У моей матери был сладчайший голос, который питал мою душу и согревал мое сердце. Когда я в последний раз видела ее, мне было всего пять лет: она умерла от рака. Мой мир стал пустым и одиноким, а потом и невыносимым, когда отец умер от инфаркта. Мне казалось, что в мире больше нет места для меня, и мне не к кому было обратиться. Как и многие дети в странах третьего мира, я была бездомной, изголодавшейся по пище и любви, и просто пыталась выживать.

Будучи подростком, я сумела устроиться на неквалифицированную работу. Однажды я подобрала наполовину опустошенный пузырек валиума и выпила оставшиеся таблетки, решившись покончить с мучениями. Я проснулась в больнице, вся в слезах из-за того, что по-прежнему жива. Все мои пожитки уместились в маленький пластиковый пакет. Мне сказали, что люди, у которых я работала, не захотели брать на себя ответственность за подростка с эмоциональными проблемами и собирались меня уволить. Мне стало еще хуже, чем раньше, и я думала, что в следующий раз вскрою себе вены.

А потом одна медсестра подарила мне чудо, которое спасло меня, – книгу «Исцели свою жизнь» Луизы Хей. Я прочла ее и почувствовала, как что-то защемило в моем теле, в моей душе, в моем сердце.

Впервые за все время, сколько я себя помнила, у меня появилась надежда.

Луиза стала мне утраченной матерью и другом, и я собрала столько ее работ, сколько смогла. Я не только читала книги, но и слушала ее голос, постоянно носила с собой ее карточки с аффирмациями, доставая их всякий раз, как возникала необходимость.

С тех пор как я познакомилась с Луизой, в моей жизни произошло немало чудес.

Я научилась заботиться о том одиноком, незащищенном ребенке, который вечно плакал у меня внутри.

Я освободила себя от негативного мышления, вины, сожалений и печали.

Хотя я все еще не вышла из подросткового возраста, я изо всех сил старалась помогать другим; когда представилась возможность, я поступила в колледж и стала психологом.

Обнаружив, что разум, тело и душа – это одна единая сущность, я стала фитнес-инструктором. Я разговаривала с людьми о том, как простое изменение образа мыслей может изменить их жизнь.

Я пришла от крайней нищеты к обеспеченному положению, но мои сердце и душа искали цели и смысла, поэтому я предпочла принести финансовую обеспеченность в жертву внутренней свободе и покою. Теперь при малейшей возможности я работаю волонтером в больницах. Особенно мне нравится проводить время с детьми, дарить им любовь и поощрять их не сдаваться. Несколько месяцев назад я решила посвятить каждое мгновение моей жизни распространению вести о том, что надежда существует для каждого.

Благодарю вас, Луиза! Сегодня я разговариваю, дышу, ем, сплю и двигаюсь, храня вас в своем сердце. Я люблю вас!

## Зов души

*Марина, студентка, Испания*

Мои отношения с Луизой Хей начались в 2002 г. весьма необычным образом. Я в то время чувствовала себя совершенно потерянной и искала кого-нибудь или что-нибудь, что могло бы мне помочь. До сих пор помню во всех деталях, как в возрасте 23 лет открыла для себя книгу «Исцели свою жизнь». Я приехала переночевать к подруге и в какой-то момент воскликнула: «Пожалуйста, мне нужна помощь!» Бросила взгляд на книжную полку – и она была там! То было только начало: позже я открыла, что чудеса присутствуют повсюду.

В этот момент моей жизни я была в полном отчаянии. Меня больше года терзала тяжелая депрессия, а от анорексии и булимии я страдала с самого детства. Чувствовала я себя ужасно. За те выходные, проведенные у подруги, я прочла книгу Луизы целиком – и была просто потрясена. Никто никогда в жизни не говорил мне, что мои мысли способны что-то создавать – и я злилась, потому что не могла принять эту идею, и одновременно, как замороженная, представляла себе все хорошее, что она могла бы мне обеспечить, дай я ей шанс.

Следующим шагом была покупка этой книги, а потом я начала выполнять аффирмации Луизы.

Аффирмации Луизы помогли мне понять, что нет никакой необходимости ненавидеть или наказывать себя.

Труднее всего мне было произнести фразу: «Я люблю себя». Это короткое утверждение, но разуму бывает трудно его принять.

Со временем я осознала, что, если хочу преодолеть депрессию и нарушения пищеварения, мне необходимо начать любить себя. И я это сделала!

Могу уверить вас, что у меня больше никогда не было проблем, которые некогда делали мою жизнь такой несчастной.

Теперь, когда я замечая, что у меня возникает беспорядок в еде или трудности с какой-то ситуацией, я вспоминаю о том, что не нужно бояться, что это просто моя душа взывает ко мне.

Аффирмации Луизы помогли мне понять, что нет никакой необходимости ненавидеть или наказывать себя.

В моей жизни много людей, которые помогают мне, и я очень благодарна им всем. Но ваша вещь, Луиза, такая ясная и прямая, была фундаментом моего исцеления. Спасибо вам огромное за всю работу, которую вы проводите по сей день. Вы изменили мою жизнь к лучшему, и я от всего сердца шлю вам свою огромную любовь.

## Позитивная промывка мозгов

*Дженет Ребекка, агент по недвижимости, Алабама*

Я впервые прочла книгу «Исцели свою жизнь», когда мне было восемнадцать. Я более двух лет с переменным успехом боролась с суицидальной депрессией, с тех пор как умер мой отец. У меня было очень несчастливое детство, полное религиозного критицизма и неприятия, – меня стыдили за лишний вес и говорили, что я бесталанная.

Мне не раз прописывали разные антидепрессанты, но они никогда не помогали. А потом я нашла книгу Луизы Хей, которая открыла мне мою силу – а я и не знала, что обладаю ею! Идея о том, что у меня есть выбор и ответственность в отношении всего, во что я верю, глубоко поразила меня.

Я приступила к позитивной промывке собственных мозгов, чтобы избавиться от негативных убеждений, с которыми выросла. Во-первых, я осознала, что бог есть любовь – *безусловная* любовь, непознаваемая для меня; а во-вторых, что я – сначала дитя божие, а потом уж дитя своих родителей. Меня ошеломили возможности, которые несло в себе это осознание: свобода, покой и любовь без границ; красота и процветание, как внутри, так и снаружи; неистошимые силы; и разум, исходящий свыше. Я принялась опровергать то, чему меня учили всю жизнь, – что я бездарная, бесполезная, тупая, уродливая, жирная и что я никогда не смогу финансово обеспечивать себя.

Идея о том, что у меня есть выбор и ответственность в отношении всего, во что я верю, глубоко поразила меня.

Я, наконец, сумела распознать красоту в себе и стать успешной моделью – и мне *платили* за мои фото! Затем я в возрасте 21 года стала профессионалом в области недвижимости – и доказала свой унаследованный от бога интеллект и мудрость, к 28 годам став миллионершей. Я начала притягивать к себе людей и отношения, которые обогащали меня (и их), вместо того чтобы разрушать.

Теперь мне 34 года, и, оглядываясь назад, я вижу, что мой путь привел к таким высотам, о каких я и не мечтала. Но благодаря Луизе я научилась никогда не ограничивать себя ни в чем из того, чем я занимаюсь. Конечно, на мою долю выпало немало борьбы и сомнений, но я никогда не сдавалась. Спустя 16 лет самоизучения и саморефлексии я готова заглянуть в себя еще глубже и посмотреть, куда еще заведет меня жизнь. Я более чем когда-либо верю в учение Луизы!

## **Жизнь, полная блаженства**

*Джуди, духовное существо, Гавайи*

Вот во что я верила до того, как открыла для себя Луизу Хей:

- Мое рождение – ошибка.
- Мы с сестрой слишком много ссорились.
- Моя мать покончила с собой, потому что: а) родилась я; б) мы с сестрой слишком много ссорились.
- Моя мать не настолько любила меня, чтобы остаться рядом и растить меня.
- Мама была шизофреничкой, и, поскольку шизофрения – болезнь наследственная, мне не следует иметь детей.
- Я никогда не была достаточно хороша.
- Никто меня не любит.
- Я не стою одобрения своего отца.
- Я всегда буду заброшенной.
- Я – лгунья.
- У меня нет права как-то ограничивать доступ к своему телу или иметь личную собственность.
- Мне нельзя доверять.
- Меня нельзя любить.

**В возрасте 21 года мне был диагностирован тревожный невроз, и я начала свой первый круг терапии. Через год я смогла осознать, что не несу ответственности за самоубийство матери, и сумела простить себя за то, что так думала.**

В 29 лет я взмолилась: «Господи, если ты хочешь, чтобы я провела остаток жизни одна, ты должен научить меня, как это сделать. Но если ты хочешь, чтобы было по-моему, пошли мне человека здорового ментально, эмоционально и духовно!» А потом появился Грег, и я больше никогда не оглядывалась на свое прошлое.

Хотя я испытывала безусловную любовь к Грегу и двоим нашим детям, я все же чувствовала себя как машина на трех нормальных шинах и одной слдутой – чего-то мне не хватало. А потом подруга дала мне книгу Луизы Хей «Исцели свою жизнь» – и начался процесс истинного прощения.

В конечном счете я пришла к пониманию того, что мои родители поступали наилучшим возможным для себя образом, применяя инструменты и методы, врученные им их собственными родителями.

Луиза также помогла мне понять, что мне необходимо поддерживать контакт со своим внутренним ребенком. Я обнаружила ее (себя) в позе эмбриона в шкафу с постельным бельем. Взяв ее за руку, я вывела ее на свет и показала всех тех людей, которые меня любят – и будут любить ее тоже. Я пообещала ей, что буду оберегать ее и никогда больше не позволю никому ее обидеть.

Я так счастлива, что Луиза пришла в мою жизнь! И вот мне 60 лет; за плечами 30 лет прекрасного брака; у меня двое любящих, креативных детей; я живу на Гавайях, и мне нравится моя жизнь. Я чувствую себя невероятной счастливницей и знаю, что у Вселенной найдется для меня еще немало подарков.

Я хочу, чтобы каждый, кто прочтет это, осознал, что и он тоже может исцелить свою жизнь вместе с Луизой и с помощью всех методов, которые она предлагает. Не бойтесь: возъ-

мите ее за руку, и она проведет вас по этому пути. И помните, что нужно просить о помощи ангелов. Они хотят помочь вам – им нужна только ваша просьба.

## Как я получил назад свою силу

*Кристофер, художник, писатель и оратор-вдохновитель, Белиз*

Еще совсем маленьким мальчиком я ценил и уважал жизнь. Я любил крохотный остров, на котором родился; его растения и животные всегда вызывали у меня особые чувства. Я отвергал жестокие игры и не дрался со сверстниками. Мама рассказывала, что в раннем детстве, просыпаясь по утрам, я всегда пел. Я верил, что мир прекрасен.

Однако в возрасте между 3 и 8 годами в моей жизни произошло несколько событий, которые заставили меня эмоционально закрыться. Не все они сохранились в моей памяти, но я помню, как меня однажды нашли голым в картонной коробке с двумя девочками вдвое старше меня. Я отчетливо помню полученное наказание: меня заставили стоять на коленях на стальной решетке, прикрывавшей водосток сразу за задней дверью дома. Чтобы еще усилить унижение, я должен был стоять на коленях голым, лицом к открытой двери. Казалось, все соседи сбежались в тот день посмеяться надо мной, осыпая оскорблениями мои гениталии. Но истинный ущерб, который этот случай нанес моей самооценке, выяснился лишь спустя много лет.

Я похоронил это постыдное воспоминание, и оно не подавало признаков жизни до тех пор, пока я в 24 года не оказался в больнице с диагнозом «биполярное расстройство». Моя жизнь превратилась в кошмар, состоявший из госпитализаций и лекарственной терапии. Даже после того как я 27 раз побывал в психиатрических клиниках, я верил, что есть и альтернативные способы поправить мое ментальное здоровье. Вера моя была крепка, и я был открыт к тому, чтобы испытывать различные методы достижения благополучия, – а потом моя подруга познакомила меня с Луизой Хей и ее книгой «Исцели свою жизнь».

История Луизы глубоко тронула меня, читая о ее страданиях и проблемах с самооценкой в юности, я ощутил в ней родственную душу.

Тот факт, что она сумела отпустить былые обиды и простить всех людей в своей жизни, придал мне мужества взглянуть в чувство гнева, которое я испытывал по отношению к своему отцу и многим другим – людям, которым я позволил отобрать у меня мою силу. Я узнал, что пережитое в детстве дурное обращение чаще имеет своей причиной невежество, чем что-либо иное. Так что, по мнению моего отца, жесткая дисциплина должна была еще в детстве научить меня самоуважению. Луиза придала мне храбрости принять себя и увидеть бога как любящее присутствие, радующееся мне такому, каков я есть. Я сумел трансформировать свои мысли и исцелить свой разум, используя аффирмации из ее книги.

Сегодня я – живое доказательство концепций, о которых пишет Луиза. Я полностью исцелен и независим от лекарств, я живу на чудесном острове Белиз, каждый день занимаясь тем, что я люблю.

Я – успешный художник, писатель и оратор-вдохновитель, служу другим своими книгами и искусством. Благодаря вере, молитве, упорному труду, исследованиям и божественному водительству ангелы пришли мне на выручку. И Луиза Хей – одна из этих ангелов.

## Построение лучшей на свете жизни

*Джоди Ли, торговый агент, Калифорния*

В возрасте 31 года я рассталась с человеком, склонным к эмоциональному насилию. У меня было двое маленьких детей, еще не достигших трехлетнего возраста; у одного из них имелись серьезные медицинские проблемы, и он то и дело попадал в больницу. Я страдала ожирением и не имела работы, на меня давил груз не выплаченной ссуды за дом и сражений в суде, а моя машина вскоре превратилась в развалину, не подлежащую ремонту. В депрессии и отчаянии я обратилась за помощью для себя и своих детей к психотерапевту. И как раз когда я сидела в приемной, ожидая назначенной консультации, я взяла со стола книгу Луизы Хей «Измени свою жизнь» и прочла из нее несколько страниц. Покупку книги я в тот момент не могла себе позволить, поэтому терапевт подарил мне ее.

Прочитав книгу Луизы и заведя себе привычку ежедневно повторять аффирмации, я начала чувствовать себя лучше. Спустя не долгое время я начала бегать по утрам – этого я не делала со своих 13 лет. Груз депрессии стал легче, и во мне росло желание стать настолько здоровой, насколько возможно, как внутри, так и внешне. Я снова взялась за учебу, посещала классы йоги и другие занятия по интересам, которые бросали вызов моим способностям (прежде я бы ни за что этого не сделала). И все это время я снова и снова перечитывала «Исцели свою жизнь». Эта книга стала моей библией.

Вскоре с моего лица исчезло вечное выражение усталости. Я сбросила около 11 кг и вновь ощутила себя молодой. Мои оценки в колледже были выше, чем когда-либо прежде, равно как и уровень моей заинтересованности в образовании. Возобновились прежние дружеские отношения, да и мои взгляды на жизнь тоже пережили обновление. А еще после 18 лет раздоров я наладила здоровые отношения со своим отчимом. Я стала совершенно другим человеком, готовым щедро дарить и принимать любовь.

В прошлом я была настолько изолирована и зажата, что отталкивала от себя людей, поскольку не считала себя достойной их. Теперь же внутри меня все переменялось.

Я чувствовала огромный прилив сил. Когда у моего сына возникли поведенческие проблемы, я увешала стены его спальни аффирмациями. По дороге в школу я заставляла его смотреть в зеркальце на противосолнечном козырьке и вслух повторять их. Однажды по дороге на матч по рестлингу он заговорил о своем ощущении поражения – а ведь он еще даже не ступил на ковер! Продолжая вести машину, я откинула козырек с зеркальцем и стала помогать ему аффирмациями. В тот день он занял в турнире второе место. Я верю, это стало возможно потому, что он впервые осознал, какая сила таится в аффирмациях, и потом изъяснял желание продолжать работать с ними, даже когда поступил в университет.

Луиза, прошло уже 20 лет с тех пор, как я впервые взяла в руки вашу книгу «Исцели свою жизнь», и я хочу поблагодарить вас за то, что вы вернули меня к жизни, когда я умирала изнутри. Мне был всего 31 год, но я чувствовала себя на все 91. Хочу сказать вам «спасибо» за то, что вы снабдили меня необходимыми инструментами для построения самой счастливой жизни на свете.

## Восходящая спираль

*Далон, тюремный надзиратель, Техас*

Многие годы я сражался с серьезной ментальной болезнью и был почти готов убить себя – такую боль она мне причиняла. Я решил попробовать акупунктуру, сказав врачу, что готов сделать все что угодно, только бы больше не пришлось так жить. Он дал мне экземпляр книги «Исцели свою жизнь» – и жизнь моя перевернулась.

Мне пришлось прочесть ее несколько раз, прежде чем до меня начало кое-что доходить; лекарства, которые я принимал, очень плохо на меня действовали, и соображал я с трудом. Но я не сдался и сумел значительно успокоить и привести в порядок свой разум. На этом я не остановился и купил кассету Луизы «Полюби свое тело» – и она тоже оказала на меня колоссальное воздействие. Слушая ее в первый раз, я не мог сдержать слез, думая о том, как я прежде не любил свое тело.

Во время первого же упражнения с зеркалом я испытал чувство полного принятия: я осознал, что заслуживаю счастья и здоровья. Это просто поразительно, на что способны аффирмации, работа с зеркалом, любовь и время! Теперь мне по-настоящему нравится быть таким, каков я есть, – а этого чувства я не испытывал с тех пор, пожалуй, как был младенцем. Я по большей части придерживаюсь своих позитивных аффирмаций, но если сползаю в прежний негатив, то не занимаюсь самобичеванием и не виню себя. Да, на пути попадаетесь немало препятствий и выбоин, но я обнаружил, что, пока могу рассчитывать на себя, я никогда не буду одинок.

Я горд тем, что мне хватило силы воли проделывать всю эту целительную работу и я позволил ей вести меня по восходящей спирали. Теперь я учусь по-доброму относиться к себе и другим. При моей профессии тюремного надзирателя это невероятно трудная задача.

Недавно один заключенный принялся угрожать мне, поскольку я не смог дать ему воды, когда ему захотелось. Когда у меня возникла такая возможность, я вернулся к его камере, чтобы дать ему воды. Он по-прежнему был настроен агрессивно и отказался от нее. Я посмотрел ему в глаза и сказал, что прощаю ему все то, что он мне наговорил. Он опустил взгляд и поблагодарил меня. Я постоянно напоминал себе, что он – жестокий, измученный ребенок. Меня несказанно тронуло то, что, выговорив эти три простых слова – *я тебя прощаю*, – я смог поместить позитивный образ в темный разум человека, которому, возможно, никогда в жизни не доводилось встречаться с добрым отношением к себе.

Я обожаю Луизу (и издательство Nau House) и хотел бы когда-нибудь крепко обнять ее за всю проделанную ею работу. Я больше не ощущаю внутренней пустоты и счастлив так, как не мог и мечтать. Мне вернули жизнь, и я ощущаю себя самым везучим человеком в мире!

## Ангел, который спас мне жизнь

*Натали, предприниматель, Юта*

Я родилась и выросла в семье, исповедовавшей суровую и авторитарную религию. В возрасте 18 лет меня выдали замуж за многоженца на 15 лет старше. Мы с его первой женой ладили примерно так же, как огонь с водой; после двух лет брака самоубийство казалось мне единственной (и самой простой) формой спасения. Хотя моя религия учила, что я попаду в ад, если совершу такой поступок, даже ад казался мне лучшим местом, чем мир, в котором я жила.

Мои дни начинались со слез. К тому времени как я принималась за работу, я уже скакала от радости – а потом снова начинала рыдать.

Маниакально-депрессивный психоз пожирал меня, и я часто забиралась под письменный стол, чтобы никто не видел, как я всхлипываю.

Я ненавидела свою жизнь, но мне не хватало смелости что-нибудь с ней сделать, поскольку это означало бы бросить вызов своим убеждениям и уйти от всего, что я знала.

А потом я открыла для себя книгу «Исцели свою жизнь», которую нашла на работе в шкафчике уборной. Я не взяла ее, поскольку она мне не принадлежала, но не могла перестать о ней думать. Наконец взяла ее взаймы и прочла целиком в один присест. Не будет преувеличением сказать, что эта книга впоследствии стала моей библией. С того мгновения, когда я просыпалась утром, и до мгновения, когда засыпала, я мысленно повторяла свои аффирмации – если я останавливалась хоть на секунду, у меня начинался приступ тревожности и я снова начинала плакать.

Всего через несколько недель я заметила, что все в моей жизни меняется. Я научилась любить себя, и мое настроение стабилизировалось.

Я также набралась мужества противостоять авторитарным фигурам, включая мужа. Через полгода я сумела взять контроль над своей жизнью, и вот какие замечательные события в ней произошли: деньги потоками стали стекаться ко мне со всех сторон, так что когда настало время забрать дочку и уехать, у меня уже было все необходимое. Когда в моей машине кончился бензин, бензобак сам собой наполнился чудесным образом. И не раз случалось так, что я оказывалась в состоянии командовать стихиями вокруг меня и открывать запертые двери.

## **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.