

The background of the book cover is a soft-focus collage of various flowers, including pink roses, white lilies, and yellow daisies. Overlaid on this is a large, dark purple heart. Inside the heart, the text 'Я могу сделать это!' is written in a white, stylized font. At the bottom of the cover, there is a horizontal strip of light-colored, textured paper with a decorative gold border, containing the subtitle in purple text.

ЛУИЗА Л. ХЕЙ

Я могу
сделать
это!

Книга для ТЕХ, кто имеет
БОЛЬШИЕ ПЛАНЫ

Луиза Хей

Я могу сделать это!

«ЭКСМО»

2004

УДК 133.4
ББК 86.42

Хей Л. Л.

Я могу сделать это! / Л. Л. Хей — «Эксмо», 2004

ISBN 978-5-699-86275-7

Каждый из нас способен изменить любой аспект своей жизни, правильно используя аффирмации от автора бестселлеров Луизы Хей. Это простое и понятное руководство – еще один шедевр из вашей коллекции «книжечек с сердцем». Книг, которые помогают обрести здоровье, любовь и самоуважение. «Думать о хорошем – это просто и под силу любому», – говорит Луиза. Попробуем?

УДК 133.4
ББК 86.42

ISBN 978-5-699-86275-7

© Хей Л. Л., 2004
© Эксмо, 2004

Содержание

Глава 1	7
Глава 2	13
Глава 3	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Луиза Хей

Я могу сделать это!

I CAN DO IT

Copyright © 2004 by Louise L. Hay

Original English language publication 2004 by Hay House, Inc. in California, USA. Tune into Hay House broadcasting

at: www.hayhouseradio.com

Встаньте, раскройте руки и скажите с радостью:

«Я открыт ко всему благу и богатству Вселенной. Спасибо тебе, жизнь». Жизнь услышит вас и обязательно ответит.



Глава 1

Как пользоваться аффирмациями, чтобы изменить жизнь. Сила аффирмаций

Я мечтаю, чтобы каждый человек научился использовать аффирмации для обретения любви, мира, радости, благополучия.
Луиза Хей

Каждый из вас способен изменить любой аспект своей жизни, правильно используя аффирмацию.

Мысль, которую вы высказываете, есть аффирмация. Даже если вы разговариваете сами с собой, ваш внутренний диалог – это поток аффирмаций. Вы создаете свой жизненный опыт с каждым произнесенным словом, каждой мыслью. Некоторые наши убеждения формируются еще в детском возрасте и работают на нас, но есть и те, которые ограничивают возможности в достижении наших стремлений и желаний.

Вам нужно уделить внимание мыслям, чтобы вы смогли справиться с теми из них, которые приведут к негативному опыту.

По мере того как вы будете размышлять о здоровье, прощении, процветании, созидании, отношениях между людьми, карьере, самоутверждении, вы поймете, что аффирмации – это решения, которые помогут справиться с проблемами, возникающими в любом из аспектов жизни.

* * *

Сегодня новый день. Сегодня день, когда вы начинаете создавать счастливую жизнь. Сегодня день освобождения от ограничений. Сегодня день открытия жизненных тайн.

Вы можете изменить жизнь к лучшему с помощью простых механизмов, которые находятся внутри вас, – мыслей и убеждений. Я научу вас, как использовать эти механизмы, чтобы повысить уровень жизни.

Тем, кто еще не знаком с преимуществами положительных аффирмаций, я хотела бы дать короткое пояснение. Аффирмация – это то, что вы говорите, или то, о чем думаете. Часто мы говорим и думаем негативно, что явно отрицательно сказывается на нас. Обратите мысли и слова в позитивное русло, если хотите изменить свою жизнь.

Думать о хорошем – это просто и под силу любому.

Аффирмация «открывает дверь», но это только начало на пути перемен. В сущности, подсознательно вы говорите себе: «Я несу ответственность, я знаю, что есть то, что я в силах изменить». Но аффирмация – это осознанно выбранные слова, которые помогут избавиться от негатива или создать новое в вашей жизни.

Каждое слово, которое вы произносите, или каждая рожденная мысль – есть аффирмация. Все разговоры с собой или внутренние диалоги – есть поток аффирмаций. Вы используете аффирмацию каждую минуту, осознаете вы это или нет. Каждое слово, каждая мысль, как кирпичик, выстраивает жизнь. Некоторые наши убеждения формируются еще в детском возрасте и во многом помогают, но наравне с ними мы испытываем сомнения, которые ограничивают наши возможности в достижении того, что мы хотим. Желания и возможности могут различаться. Вам нужно уделить внимание мыслям, ходу рассуждений, для того чтобы избавиться от негатива.

Вы должны осознать, что жалоба – это аффирмация того, чему вы противитесь. Каждый раз, когда вы сердитесь, вы подтверждаете, что не желаете избавляться от чувства злости и обиды. Каждый раз, когда вы чувствуете себя жертвой, вы утверждаете, что хотите продолжать чувствовать себя жертвой. Если вы чувствуете, что жизнь не дает вам все, что вы хотите, с уверенностью можно сказать, что у вас никогда не будет тех благ, которые жизнь дарит другим. Это продлится, пока вы не измените образ мыслей и способ общения.

Не нужно думать о себе плохо из-за того образа мыслей, который привычен для вас. Ведь вы никогда не учились, как нужно думать и что говорить. Люди во всем мире только начинают понимать, что мысли формируют жизненный опыт. Ваши родители, возможно, не знали этого, поэтому не смогли научить вас. Они воспитывали вас, как их, в свою очередь, воспитывали их родители. Однако пришло время проснуться и начать осознанно строить жизнь путем любви к себе, к окружающему миру и поддержки со стороны близких и любимых людей. *Вы можете сделать это. Я могу сделать это. Мы можем сделать это*, просто нужно научиться – как. Ну что ж, приступим.

Некоторые говорят: «Аффирмации не работают» (что само по себе есть аффирмация), но это лишь означает, что они не могут правильно управлять аффирмациями. Они могут сказать: «Мое благосостояние растет», а затем подумать: «Глупость, я знаю, что это не работает». Как думаете, какая аффирмация окажется сильнее? Конечно, негативная, потому что это часть многолетнего обывательского взгляда на жизнь. Иногда люди работают с аффирмациями раз в день, а в остальное время не перестают жаловаться. В таком случае пройдет немало времени, прежде чем аффирмации помогут. Жалость к себе всегда возьмет верх, поскольку аффирмация-жалоба возникает куда чаще и произносится с сильным эмоциональным чувством.

Однако аффирмация – это только часть процесса. То, чем вы занимаетесь остальную часть дня или ночи, – очень важно. Для того чтобы аффирмации дали результат, необходимо создать благоприятную атмосферу. Аффирмации подобны семенам, которые дадут всходы только на плодородной почве. Бедная почва – плохой урожай. Чем больше вы думаете о хорошем, чем чаще вы чувствуете себя счастливым, тем быстрее почувствуете силу аффирмации.

Итак, думать о хорошем – это просто и под силу любому. Тот образ мыслей, который вы выбираете, – всего лишь выбор. Вы можете не осознавать этого, потому что этот выбор за много лет стал частью вас. Сейчас... сегодня... в эту минуту вы можете сделать выбор в пользу лучшего. Безусловно, жизнь не изменится за одну ночь как по мановению волшебной палочки, но если вы выбрали позитивную позицию и последовательны в решениях, жизнь во всех аспектах определенно изменится к лучшему.

Я просыпаюсь каждый день с мыслями о счастье и со словами благодарности за чудесную жизнь. Я делаю выбор в пользу позитивных мыслей, и неважно, чем в этот момент заняты другие. Нет, я не могу быть счастлива 100 % времени, но сейчас я счастлива на 75 или даже 80 %. Только сейчас я могу по-настоящему почувствовать себя счастливой и оценить все то добро, которое жизнь дарует мне.

Сегодня новый день. Вы можете изменить жизнь к лучшему с помощью простых механизмов, которые находятся внутри вас, – мыслей и убеждений.

Единственный момент, когда вы чувствуете, что живете, – данный момент. Это единственный отрезок времени, который вы можете контролировать. «Вчера – это история, завтра – загадка, сегодня – подарок». Мой инструктор по йоге повторяет это на каждом занятии. Если вы не готовы стать счастливым сейчас, как можно быть счастливым в будущем?

Как вы чувствуете себя сейчас? Вы чувствуете себя хорошо? Вы чувствуете себя плохо? Какие эмоции вас одолевают сейчас? Есть ли у вас предчувствие? Вы бы хотели чувствовать себя лучше? Тогда стремитесь к положительным эмоциям и мыслям. Если вы чувствуете

себя плохо: испытываете грусть, тоску, страх, вину, депрессию, ревность, злость и т. д., то вы на время теряете связь с потоком добра и благ самой Вселенной. Не тратьте мысли на обвинения. Нет человека или предмета, который контролирует ваши чувства, потому что никто не может знать ваши мысли. Никто не может контролировать другого, пока последний не позволит этого. Вы должны знать, что обладаете силой мысли, а потому можете контролировать свои намерения. Это единственное, что находится под полным вашим контролем. Какой образ мыслей вы выберете, такой и станет жизнь. Я выбрала позитивный настрой, стремление думать только о счастье, удовольствии и благодарности, я уверена, вы тоже сможете.

Какие мысли заставляют вас почувствовать себя счастливым? Мысли о любви, признательности, благодарности, радостные детские воспоминания? Мысли, которые купают вас в любви к жизни, своему телу? Вы действительно получаете удовольствие от настоящего момента и радуетесь завтрашнему дню? Подобный образ мыслей – это любовь к себе, которая способна творить чудеса в вашей жизни.

А теперь перейдем к аффирмациям. Занятие аффирмациями – это сознательный выбор того, что вы думаете, что приведет к положительным результатам в будущем. Аффирмации формируют точку зрения, которая поможет вам изменить образ мыслей. Девизом ваших занятий должно стать: шагни за грань реальности настоящего, в создание будущего, посредством того, что ты произносишь сейчас. Повторяя фразу: «Я очень успешный», вы «посеете зерна» будущего благополучия и, пожалуйста, абстрагируйтесь от мысли о вечной нехватке денег. Каждый раз, когда вы повторяете это фразу, «зерна» будут крепнуть и в итоге дадут всходы. Важно помнить, что «зерна» всходят на благодатной почве, поэтому только произносить аффирмацию недостаточно, нужно создать благоприятную мысленную атмосферу – атмосферу счастья.

Очень важно произносить аффирмацию в настоящем времени, без сокращения (иногда в тексте я использую сокращения, но только не в аффирмациях, поскольку это может уменьшить их силу). Например, типичная аффирмация начинается со слов: «У меня есть...», «Я есть...». Если вы произносите: «Я собираюсь...», «У меня будет...», тогда ваши намерения будут отложены на будущее. Вселенная принимает ваши мысли и слова буквально и преподносит то, о чем говорите. Всегда. Это еще одна причина создать благоприятную мысленную атмосферу. Проще думать позитивными аффирмациями, когда вы чувствуете себя хорошо.

Подумайте об этом: каждое намерение, которое возникает, имеет свой счет, не тратьте впустую драгоценные мысли. Каждое позитивное намерение приносит добро в жизнь, каждое негативное отпугивает добро, а потому гоните его прочь. Сколько раз в жизни бывало так, что, кажется, поймал удачу за хвост, но в последний момент она ускользает из рук? Если бы могли вспомнить, какая мысленная атмосфера окружала вас в тот момент, вы бы дали ответ. Негативные мысли служат преградой позитивным аффирмациям.

Если вы говорите: «Я не хочу больше болеть», то не стоит эту фразу считать аффирмацией, которая поможет улучшить состояние. Вы должны четко определить, чего хотите: «Сейчас я согласен только на отменное здоровье».

Фраза: «Я ненавижу эту машину» не подарит новенькую машину, потому что вы неясно выражаетесь. Даже если у вас появится новая машина, то через короткое время, возможно, вы опять возненавидите ее, потому что вы это постоянно утверждаете. Если вы хотите новую машину, вы должны сказать себе: «У меня прекрасная новая машина, которая полностью мне подходит».

Некоторые говорят: «Чертова жизнь!» – это ужасная аффирмация. Можете ли вы представить, к чему такая аффирмация может привести? Конечно, не жизнь ужасна, а ваши мысли, которые заставляют почувствовать себя ужасно. А если вы решили для себя, что все плохо, будьте уверены, ситуация не изменится никогда.

Не тратьте попусту время, приводя в доказательство свои проблемы: бедность, болезнь, непростые отношения с близкими и т. д. Чем больше вы говорите о проблемах, тем глубже увязаете в них. Не обвиняйте других в своих бедах – это тоже трата времени. Помните, что вы находитесь под контролем своего сознания, собственных мыслей, в итоге ваша жизнь – это то, что вы о ней думаете.

Измените ход мыслей, и все в жизни изменится. Вы будете приятно удивлены, наблюдая, как меняются люди, обстановка, обстоятельства.

Обвинение – это другая негативная аффирмация, вы не хотите впустую тратить драгоценные мысли на нее. Вместо этого постарайтесь превратить негативные аффирмации в позитивные как можно быстрее, например:

Я ненавижу свое тело.

Я люблю и ценю свое тело.

Я устал от болезней.

Я делаю все возможное, чтобы мое тело стало безупречным.

Мне всегда не хватает денег.

Мой финансовый поток не иссякает.

Я слишком толстый.

Я горжусь своим телом и забочусь о нем.

Никто не любит меня.

Я излучаю любовь, и любовь наполняет мою жизнь.

Я не талантлив.

Я открываю в себе таланты, о которых не подозревал.

Я застрял на занудной работе.

Для меня всегда открыты новые двери.

Я недоволен собой.

Я на пути перемен и заслуживаю лучшего.

Обратите мысли и слова в позитивное русло, если хотите изменить свою жизнь.

Это не значит, что вы должны озадачиваться каждой мыслью, пришедшей в голову. Когда вы всерьез займетесь аффирмациями, начнете уделять внимание тому, что говорите и думаете, вы ужаснетесь, осознав, сколько негатива было в прошлой жизни. А потому, поймав себя на негативной мысли, просто скажите себе: «Такие рассуждения в прошлом. Я больше так не думаю», но очень важно каждую негативную мысль заменить позитивной как можно

скорее. Помните, вы хотите чувствовать себя хорошо как можно быстрее. Мысли о грустном, чувство обиды, осуждение и чувство вины повергают вас в депрессию. Это привычка, от которой вы должны избавиться.

Другим барьером для результатов положительных affirmаций может стать самокритика, когда вы чувствуете, что не достойны лучшей жизни. Если это так, то начните с главы «Самоуважение». Вы увидите, сколько существует положительных affirmаций для повышения самооценки, запомните их и повторяйте как можно чаще. Такие тренировки помогут изменить самокритичные мысли на установки, повышающие самооценку. Потом вы увидите, как affirmации материализуются.

Affirmации – это решения, которые заменят все проблемы. Как только возникает проблема, повторяйте: «Все хорошо. Все работает на меня. От этой ситуации я получу только пользу. Я в безопасности». Эта affirmация волшебным образом будет действовать в вашей жизни.

Я бы посоветовала не делиться affirmациями с людьми, которые могут несерьезно отнестись к этой идее. Если вы только начали тренинг, лучше держать свои мысли при себе, пока не достигнете желаемых результатов. Тогда ваши друзья скажут: «Твоя жизнь так изменилась. Ты стал(а) другой. Что происходит?»

Прочитайте введение несколько раз, пока вы действительно не осознаете принципы, которые вам необходимо принять. Сосредоточьтесь на главах, которые существенны для вас, и начинайте тренинг, работая с affirmациями. Не забудьте создать свои affirmации.

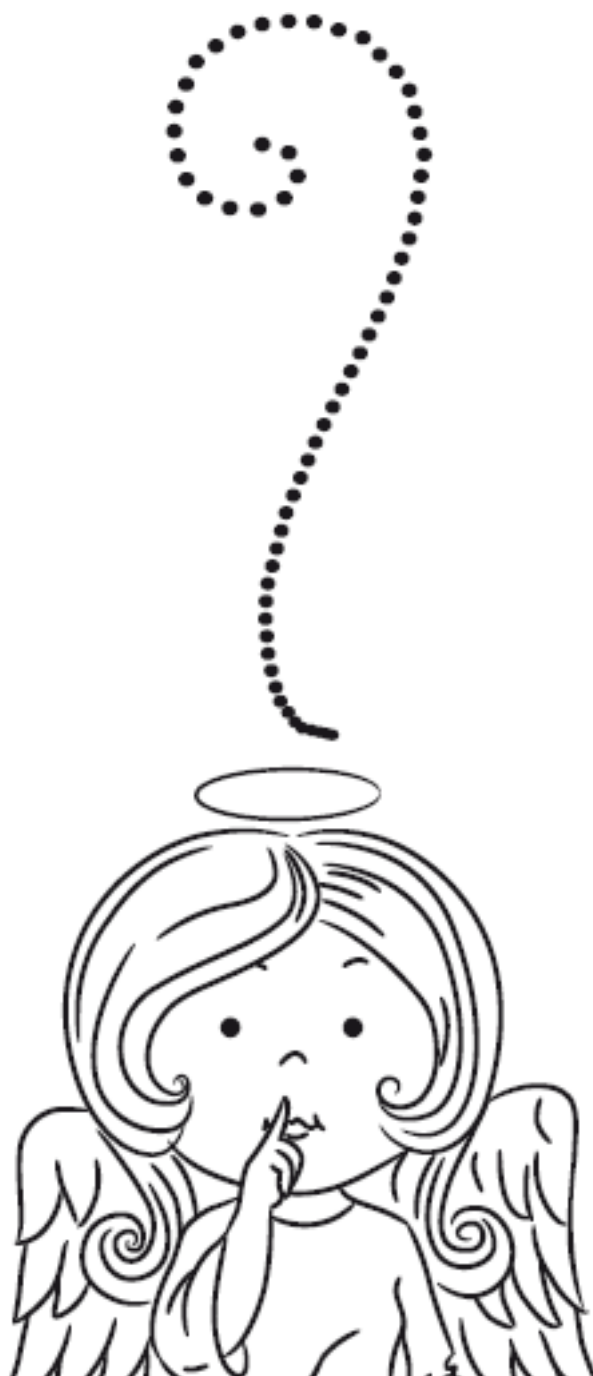
Некоторые affirmации вы можете использовать прямо сейчас:

Я хорошо себя чувствую.

Я способен на позитивные перемены в жизни.

Я могу сделать это.

Самая короткая дорога к здоровью – быть исполненным радостными мыслями.



Глава 2

Здоровье

Если вы хотите быть здоровым, то запомните то, что вы не должны делать: вы не должны злиться на свой организм по любому поводу. Злость – это аффирмация, которая сообщает телу, что вы ненавидите его. Каждая клеточка организма знает все ваши мысли. Представьте, что ваш организм – преданный слуга, который делает все возможное, чтобы сохранить вам здоровье, не важно, как вы с ним обращаетесь.

Организм знает, как лечить себя. Если вы балуете его: употребляете здоровую пищу и напитки, не брезгуете физическим трудом, высыпаетесь, думаете только о хорошем, тогда ваш организм будет работать на славу. Клетки – живые существа, которые полноценно работают только в счастливой, здоровой атмосфере. Но если вы домосед, перекусываете на ходу чем придется, пьете только «диетическую» газировку, не высыпаетесь, раздражаетесь и ворчите по каждому поводу – берегитесь, потому что клеточки ваши в неблагоприятной обстановке перестают работать на вас. В этом случае неудивительно, что ваше здоровье оставляет желать лучшего.

Вы присутствуете здесь, сейчас по очень важной причине, и все, что необходимо, доступно вам.

Вы никогда не почувствуете себя здоровым, постоянно говоря о болезнях. Любовь и благодарность – залог отменного здоровья. Нужно погрузить тело в атмосферу любви к нему. Не бойтесь говорить со своим организмом. Если заболела какая-то часть тела, обратитесь к ней как к маленькому больному ребенку. Скажите, что вы любите ее, что делаете все возможное, чтобы помочь ей как можно быстрее.

Если вы заболели, вы должны сделать больше, нежели сходить к доктору, который всего лишь пропишет лекарство для снятия симптомов боли. Ваш организм сообщает вам о том, что вы делаете что-то не так. Вы должны больше знать о своем здоровье – чем больше вы знаете, тем легче заботиться о себе. Не делайте из себя жертву. Если вы отведете себе роль жертвы, силы покинут вас. Вы можете стать завсегдатаем отдела здорового питания или купить одну из многих книг, которая научит вас следить за собой, или нанять специалиста по питанию, который составит индивидуальную диету, но что бы вы ни делали, создавайте здоровую, счастливую мысленную атмосферу. Станьте ревностным участником собственной программы оздоровления.

Я убеждена, что мы сами создаем так называемые болезни в организме. Организм, как и все в нашей жизни, является отражением мыслей и убеждений. Наш организм постоянно разговаривает с нами, только нужно найти время, чтобы выслушать его. Каждая клеточка организма реагирует на любую мысль, которая рождается в голове, и каждое слово, которое мы произносим.

Неизменный образ мыслей и общения формирует ваше поведение, влияет на душевное равновесие, приводит к внутреннему покою либо к болезням. Радостные, благие мысли не могут вызвать хмурый взгляд или гримасу недовольства на лице. Лицо и тело пожилого человека достаточно точно отражают пройденный жизненный путь. Как вы будете выглядеть, когда состаритесь?

Вы должны осознать, что ваша жизнь – это не цепь случайных событий, а дорога осознания. Если на этом пути вы осознанно проживаете каждый день, вы никогда не состаритесь. Вы просто будете взрослеть. Представьте, что день, когда вам исполнилось 49 лет – это период младенчества новой жизни. Женщина, в 50 лет не страдающая заболеваниями сердца и не болеющая раком, может встретить 92-й день рождения. Вы и только вы способны регу-

лизовать собственный жизненный цикл. Поэтому меняйте образ мыслей сейчас, и вперед! Вы присутствуете здесь, сейчас по очень важной причине, и все, что необходимо, доступно вам.

Вы можете продолжать мысленно потакать своим болезням или, наконец, сделаете выбор в пользу созидательной атмосферы, которая поможет излечиться.

Я люблю ту еду, которая полезна для здоровья.

Я люблю каждую клеточку своего тела.

Я с нетерпением жду здоровой старости, потому что забочусь о своем здоровье сейчас.

Я постоянно ищу новые пути для оздоровления тела.

Я возвращаю свое тело к оптимальному состоянию здоровья, обеспечивая его всем, что необходимо.

Я свободен от боли.

Я полностью синхронен с ритмом жизни.

Происходит исцеление!

Я освобождаю свои мысли от проблем и позволяю разуму своего тела заняться исцелением естественным путем.

Мое тело делает все возможное для сохранения отменного здоровья.

Моя жизнь сбалансирована: работа, отдых и развлечения – всему свое время.

Я счастлив, что живу сегодня.

Мне посчастливилось прожить еще один замечательный день.

Я не боюсь просить помощи, когда это необходимо

Я всегда выбираю квалифицированную медицину, которая соответствует моим потребностям.

Я доверяю своей интуиции.

Я всегда прислушиваюсь к внутреннему голосу.

Я сплю здоровым крепким сном.

Мое тело ценит мою заботу о нем.

Я люблю все то, что помогает сохранить отличное здоровье.

Здоровье – это мое Божественное право, я могу претендовать на него.

Часть времени я помогаю другим.

Это полезно для здоровья.

Я благодарен за здоровое тело.

Я люблю жизнь.

Только я могу контролировать свои пристрастия в еде.

Я всегда могу отказаться от чего-либо, если я волен в выборе.

Вода – мой любимый напиток.

Я пью много воды, чтобы очистить душу и тело.

Самая короткая дорога к здоровью – быть исполненным радостными мыслями.

Мысли о хорошем – залог отличного здоровья.

Я нахожусь в гармонии с частью своего «Я», которое знает секреты исцеления.

Я дышу полной грудью.

Я вдыхаю саму жизнь.

Я полон энергии.

Глава 3

Прощение

Вы никогда не сможете освободиться от чувства горечи и обиды, если не принимаете мысли о прощении. Как вы можете быть счастливы в данный момент, если делаете выбор в пользу гнева и обиды? Горькие мысли не могут сделать вас счастливым. Неважно, насколько оправданы овладевшие вами чувства, неважно, как другие с вами поступили, выбрав прошлое, вы никогда не станете свободными. Прощение себя и других станет избавлением от уз прошлого.

Прощение себя и других станет избавлением от уз прошлого.

Когда вы чувствуете, что запутались в ситуации, если affirmации не работают, значит, должна быть проведена более кропотливая работа над собой. Если вы не можете свободно плыть по течению жизни в настоящий момент, это означает, что вас держит прошлое.

Каждый день – это новая возможность. Вчера исчерпало себя и осталось в прошлом. Сегодня – новый день моего будущего.

Сожаление, грусть, боль, страх, чувство вины, обвинения, гнев, обида, желание отомстить – каждое из этих состояний является следствием нежелания простить, освободиться и жить настоящим. Только настоящее может стать фундаментом будущего.

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.