



ЛУИЗА ХЕЙ

Each of us may communicate with the prisoner within us a center of wisdom - because he is the focus of the world that we all seek and so dream

Louise L. Hay

МЕДИТАЦИИ
ДЛЯ ДУШИ
И СЕРДЦА

ВНУТРЕННЯЯ МУДРОСТЬ

Книга со вкусом
к ЖИЗНИ

Each of us may communicate with the prisoner within us a center of wisdom - because he is the focus of the world that we all seek and so dream

Луиза Л. Хей

Внутренняя мудрость

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=23118929
Луиза Хей. Внутренняя мудрость: Эксмо; Москва; 2017
ISBN 978-5-699-86276-4*

Аннотация

Центр мудрости, средоточие того мира, который мы все непрестанно ищем и мечтаем обрести, заключен в нас самих. Это замечательное утверждение Луизы Хей, всемирно известного автора бестселлеров в жанре популярной психологии, открывает для каждого человека неограниченные возможности в строительстве своей счастливой жизни, своего настоящего и будущего. Ведь вы можете изменить свою жизнь к лучшему лишь силой своих мыслей! Это проверила на себе сама Луиза и вслед за ней – миллионы людей во всем мире. Вы не станете исключением, дорогой читатель. Кроме позитивных аффирмаций на каждый день и на все случаи жизни, в этой небольшой книге вы также найдете уникальную теорию Луизы Хей, посвященную цветам и числам, их роли в нашей повседневной жизни. И не только теорию – с помощью специальных таблиц и методик вы сможете рассчитать свой личный год, месяц и день и узнать, как их применять для достижения успеха. А еще вы окунетесь с головой в наш красочный мир и научитесь использовать цвета во благо себе и окружающим. Приятного и полезного вам путешествия

в мир добра, позитива и удивительных возможностей вместе с
Луизой Хей!

Содержание

Внутренняя мудрость	6
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Луиза Хей

Внутренняя мудрость

INNER WISDOM

By Louise L. Hay

Copyright © 2000 by Louise L. Hay

Original English language publication 2000 by Hay House, Inc. in California, USA.

© Родякина Р. В., перевод на русский язык, 2016 © ООО
«Издательство «Э», 2017

* * *

Каждый из нас может установить связь с заключенным внутри нас центром мудрости, ведь именно он является средоточием того мира, который все мы ищем и так мечтаем обрести.

Внутренняя мудрость

В каждом из нас заключен некий центр мудрости, причем располагается он настолько глубоко внутри, что мы порой просто не осознаем его существования. Медитации, приведенные ниже, призваны помочь человеку установить и укрепить связь с этим центром, начать осознаннее относиться к жизни и лучше понимать все происходящее. Стремление обогатить свое сознание новыми идеями и новыми подходами к решению тех или иных проблем обязательно приводит к тому, что жизнь начинает меняться в лучшую сторону. Поэтому единственная цель этой части книги состоит в том, чтобы после ее прочтения люди узнали о жизни немного больше: во что необходимо верить, о чем говорить и что делать, чтобы сделать течение жизни как можно более гладким.

Каждый из нас может установить связь с этим заключенным внутри нас центром мудрости, ведь именно он является средоточием того мира, который все мы ищем и так мечтаем обрести. Именно в нем дремлет до поры до времени внутреннее знание, дающее человеку силы преодолеть любые трудности, с которыми он сталкивается на жизненном пути. Только познав жизнь во всем ее величии, мы начинаем понимать, сколь незначительными являются многие из тех проблем, с которыми нам приходится сталкиваться. И лишь

тогда начинаем осознать истинный смысл слов: «Не стоит тратить слишком много сил на пустяки, ведь все это – лишь пустяки».

Каждый раз, заявляя: «Я не знаю», мы перекрываем доступ к этому скрытому глубоко внутри нас центру мудрости. Но не стоит забывать о том, что именно в нас самих таятся ответы на все вопросы, возникающие на протяжении жизни. Мы не знаем доподлинно ни своего прошлого, ни настоящего, ни, тем более, будущего. Конечно, среди нас встречаются одаренные экстрасенсы, которые обладают способностью приоткрыть завесу этой тайны и заглянуть за нее, но таких людей единицы. Тем не менее, если разгадка этой тайны подвластна одним людям, значит, она может быть подвластна и всем нам. Каждый из нас способен больше узнать и понять, увидеть жизнь во всей ее полноте и величии.

*Хочу быть выражением мира и покоя, ведь они
проявляются через меня.*

То, как мы начинаем свой день, во многом определяет круг событий, которые произойдут с нами в течение дня, а также наше восприятие этих событий. Поэтому будет очень хорошо, если утром вы откроете эту часть книги наугад, на любой странице, и случайным образом выберете для себя ту или иную медитацию. Не сомневайтесь – вы получите прекрасный заряд бодрости и оптимизма на целый день. Я, например, очень люблю не только начинать свой день, но и завершать его, предаваясь думам о возвышенном. Ведь это –

прекрасный способ настроиться на приятные мысли и утром проснуться отдохнувшей, освеженной, в хорошем расположении духа.

Помните: жизнь во всей ее бесконечности является прекрасной, целостной и совершенной... Эти же слова можно отнести и к жизни каждого из вас, мои уважаемые читатели.

Луиза Хей

МОЙ ВЫБОР – Оптимизм

Я знаю о своей неповторимости и уникальности в жизни. Меня окружает и переполняет бесконечная мудрость. Поэтому я полностью полагаюсь на нашу Вселенную в надежде на то, что она максимально поддержит меня во всех моих позитивных начинаниях. Меня сотворила сама жизнь, которая затем привнесла меня на нашу планету для осуществления всех моих намерений. Все, что только может понадобится мне в жизни, уже находится рядом со мной и ждет меня. Независимо от моих мыслей и слов, Вселенная всегда говорит мне «да», искренне радуясь моему существованию. Я не трачу время ни на грустные мысли, ни на дела, к которым не лежит моя душа. Я хочу воспринимать жизнь и себя в ней с возможно большим оптимизмом. Я говорю «да» всему, что способствует наиболее полному раскрытию моих способностей и возможностей, всему, что ведет к процветанию. Я го-

ворю «да» всему хорошему в мире. Ведь мой выбор – оптимизм; я живу в полном оптимизма мире, перекликающемся с оптимистичным настроем всей нашей Вселенной, и радуюсь, что это именно так и есть.

ПОЗНАНИЕ ИСТИНЫ И УМИРОТВОРЕННОСТЬ – ВОТ МОЕ ЖИЗНЕННОЕ КРЕДО

Независимо от места моего нахождения, меня всегда окружает только Дух, Бог, бесконечное добро, бесконечная мудрость, бесконечная гармония и любовь. Иначе просто не может быть. В этом нет никакого сомнения. В мире нет никаких неразрешимых проблем. Нет никаких вопросов, на которые нельзя было бы найти ответы. Прекрасно сознавая это, я хочу теперь взглянуть на волнующую меня проблему более широко, чтобы попытаться найти подсказанное мне свыше самим Богом единственно правильное решение этой проблемы. Ведь, независимо от моего восприятия ее, возникла она в подлинно гармоничной атмосфере окружающего меня мира. Поэтому я желаю глубже познать причины возникновения этой проблемы и настолько вырасти духовно, чтобы полностью преодолеть свое душевное смятение и кажущиеся разногласия. Я избавляюсь от любых упреков и порицаний и становлюсь на путь поиска истины. Я заявляю себе и всем, с кем сводит меня жизнь: мир, полная уверенность в

будущем, гармония, глубокое чувство любви к себе и готовность любить других – вот мое жизненное кредо. Поэтому в любом вопросе я стараюсь постичь истину и живу, наслаждаясь жизнью.

Я ИСЦЕЛЯЮ СЕБЯ НА ВСЕХ УРОВНЯХ

Нынешнее время – время сострадания и исцеления. Итак, я обращаю свой взор внутрь себя, к той части своего тела, которая обладает знанием, как исцелить организм. Ничего невозможного в этом нет. Я знаю, что процесс моего исцеления уже начался. За это время передо мной все шире и шире открываются целительные способности – мощные, ничем не ограниченные. Я обладаю поистине невероятными способностями в этой области. Поэтому я желаю двигаться по этому пути, стараясь добиться исцеления своего организма на всех возможных уровнях. Я есть дух, и, ощущая себя в этом качестве, я могу помочь как себе, так и миру в целом.

Я ПРИНИМАЮ СЕБЯ ВСЕЦЕЛО, БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЙ

Самой большой и важной частью самоисцеления и самоутверждения является полное принятие человеком самого себя. Поэтому я без сожаления принимаю всю свою про-

шлую жизнь: и время, когда мне сопутствовала удача, и время, когда она мне изменяла; и минуты страха, и время большой любви; и время совершения мною необдуманных, глупых поступков, и время, когда мои ум и выразительность получали наибольшее проявление; и минуты разочарования, и минуты торжества. Ведь все это – неотъемлемые части моей жизни. Причиной большинства моих проблем является неприятие каких-то частей себя и своей жизни – отсутствие полного и безоговорочного самовосприятия. Поэтому я не стыжусь ничего в своей прожитой жизни. Я рассматриваю прошлое лишь как часть общего богатства и полноты жизни. Без этого богатства меня просто не было бы здесь сейчас. Принимая себя полностью, без каких-либо ограничений, я двигаюсь по пути самоисцеления и духовного совершенства.

*Не стоит тратить слишком много сил на пустяки,
ведь все это – лишь пустяки.*

ВСЕ МОЕ ТЕЛО ПРОСТО ТРЕПЕЩЕТ ОТ СВЕТА

Заглядывая глубоко в свое сердце, я нахожу там крошечный, ярко светящийся огонек. Он очень красив. Это – средоточие моей любви и целительной энергии. Я наблюдаю за тем, как этот огонек начинает пульсировать и увеличиваться в размерах, полностью заполняя мое сердце. Затем он на-

чинает двигаться по моему телу от макушки до кончиков пальцев на руках и ногах. Я как бы полностью пропитываюсь этим прекрасным светом, который представляет собой мою любовь и целительную энергию. Я говорю себе: «С каждым новым вздохом мой организм становится все более и более здоровым». Я чувствую, как свет очищает все мое тело от болезней. Я позволяю своему телу излучать этот свет, наполняя им все вокруг.

КАЖДОЕ ПРИКОСНОВЕНИЕ К МОЕМУ ТЕЛУ ЦЕЛИТЕЛЬНО.

Для Вселенной я являюсь неповторимым и любимым ею созданием. Поэтому, когда я начинаю больше любить себя, мои чувства, как в зеркале, отображаются во Вселенной: ее любовь ко мне начинает проявляться с еще большей силой. Я знаю о том, что могущество Вселенной заключено во всем – в каждом человеке, в каждом месте и в каждой вещи. Ее любовь, ее целительная сила перетекает в мое тело при общении с врачами; она заключена в каждом прикосновении их рук к моему телу. На пути к исцелению я обращаюсь только к высококвалифицированным специалистам. Мое присутствие способствует проявлению их лучших духовных и целительских качеств. Более того, врачи и медицинские сестры поражаются своим способностям в оказании мне помощи и моим успехам на этом нелегком пути к исцелению.

ЭТО МОЙ СЛЕДУЮЩИЙ ШАГ К САМОИСЦЕЛЕНИЮ.

Делая утверждения, подобные данному, я прекрасно понимаю, что это – лишь начало, которое открывает мне путь для дальнейшего движения вперед, по пути к собственному исцелению. Я говорю себе: *«Я беру ответственность на себя, так как знаю, что могу кое-что изменить в своей жизни»*. Продолжая повторять эти слова, я либо настолько поверю в них, что независимо ни от чего буду продолжать двигаться вперед, и тогда данное утверждение в конце концов действительно сбудется, либо открою для себя какой-то новый путь, каким смогу продолжать борьбу за свое исцеление. Например, мне в голову может прийти какая-нибудь блестящая идея, или кто-либо из друзей может обратиться ко мне с вопросом: *«А этот путь тебе уже знаком?»* Вот тогда я и перейду к следующему шагу на пути к собственному исцелению.

МОЙ ДОМ – ОБИТЕЛЬ МИРА И ПОКОЯ.

Мой дом является моим отражением, поэтому теперь я принимаю решение «очистить» его. *Я очищаю все шкафчики и холодильник. Я собираю все не ношенные мной вещи*

и продаю их, или избавляюсь от них каким-либо другим образом, или просто сжигаю. Я избавляюсь от старых вещей, освобождая место в доме для всего нового. Поступая таким образом, я сопровождаю свои действия словами: *«Я не только освобождаю место в доме, я освобождаю также место в собственной голове для новых, свежих мыслей и дум»*. Точно так же я поступаю и с продуктами в холодильнике, избавляясь от всего, что уже пролежало там в течение некоторого времени. Поступаю я так потому, что люди, чьи шкафы и холодильники захламлены, имеют такую же захламленность и в голове – уверенность в этом ни на минуту не покидает меня. Тем самым я делаю свой дом самым прекрасным и приятным местом для проживания.

МОИ ДОХОДЫ НЕУКЛОННО ВОЗРАСТАЮТ.

Я знаю о том, что самым быстрым способом увеличения дохода является выполнение прежде всего умственной работы. Для увеличения собственного дохода я могу выбрать либо привлечение средств откуда-то извне, либо использовать какие-то другие формы. Жалобы практически всегда оказываются в этом случае неэффективными. В мечтах я представляю имеющийся у меня в банке грандиозный счет, где я храню все позитивные утверждения, позволяющие оценивать, что мной действительно заслужено, а что нет. Итак, я подтверждаю: *«Мой доход неуклонно возрастает, и я пре-*

успеваю во всех областях жизни». Более того, при этом я не прилагаю никаких особых усилий к увеличению собственных доходов.

Я ВСЕГДА НАХОЖУСЬ ПОД НАДЕЖНОЙ ЗАЩИТОЙ.

Иногда, несмотря на вполне удачно складывающуюся жизнь, меня вдруг охватывает волнение. Случается это, когда я задаю себе вопрос: «А вдруг произойдет что-нибудь такое, что сможет отодвинуть на второй план все то хорошее, что было в моей жизни до того?» Я понимаю: такое волнение – это всего лишь проявление страха, но не недоверия человека к самому себе.

Единственная цель этой части книги в том, чтобы после ее прочтения люди узнали о жизни немного больше: во что необходимо верить, о чем говорить и что делать, чтобы сделать течение жизни как можно более гладким.

Поэтому я просто воспринимаю его как нечто, приведшее меня в душевное смятение; я благодарю его за проявленное ко мне внимание и позволяю спокойно удалиться. Как только меня охватывает страх, в моем организме активизируется выработка адреналина, который и защищает меня от возможной опасности. И, сознавая это, я заявляю, обращаясь к страху: «*Я высоко ценю твое желание помочь мне*». Затем я

пытаюсь разобраться в причинах посетившего меня страха. Я выражаю ему признательность и благодарность за проявленное ко мне внимание, однако не придаю появлению страха слишком большого значения.

МОЙ ПОТЕНЦИАЛ НЕОГРАНИЧЕН.

Среди той бесконечности Вселенной, в которой я пребываю, я наслаждаюсь осознанием своего одиночества, которое, тем не менее, неразрывно связано с создавшей меня Божественной силой. Эта Божественная сила проявляет огромную любовь ко всем своим созданиям, в том числе и ко мне. Я – любимое дитя Вселенной, которая наделила меня всем необходимым для жизни. Я представляю наивысшую форму жизни на нашей планете, поэтому Вселенная наделила меня всем, что только может мне понадобиться, предусмотрев все необходимое на все случаи жизни. Мой разум непосредственно связан с Высшим Божественным разумом; поэтому мне доступны любые знания и поистине Божественная мудрость. Я радуюсь этим моим неограниченным возможностям и сознаю, что передо мной открываются поистине беспредельные просторы для их реализации. Я

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.