



ЛУИЗА ХЕЙ

ВДОХНОВЛЯЮЩЕЕ

ИСЦЕЛЕНИЕ

РАЗУМА

Книги, которые поднимают
на новую высоту

Луиза Л. Хей
Вдохновляющее
исцеление разума
Серия «Луиза Хей. Бестселлеры»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=25438048
Вдохновляющее исцеление разума / Луиза Хей ; [пер. с англ. Э. И.
Мельник]; АСТ; Москва; 2018
ISBN 978-5-04-090359-7

Аннотация

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.

Содержание

| | |
|-----------------------------------|----|
| Предисловие | 7 |
| Глава первая | 10 |
| Материнская энергия | 11 |
| Взглянуть на жизнь иначе | 13 |
| Предписания Луизы | 16 |
| Рождение новой жизни | 17 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 19 |

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

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 само-

стоятельно, 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 жизни 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 кни-

ги 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»¹ – 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 *Nay 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 рас-

¹ Книга Луизы Хей «Чудса наших дней» выпускается в трех книгах – «Вдохновляющее исцеление тела», «Вдохновляющее исцеление души» и «Вдохновляющее исцеление разума».

сказы 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.*

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 про-

сто 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

Кэрлин, 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 *Nay 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, нимало не заботясь о тех обломках кораблекрушений, которые оставляла на своем пути. Хаос вихрился вокруг меня, как обгорелые перекатиполое 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 отыскала 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 тревогой 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.

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.