

УДК 159.9  
ББК 88.5  
Х35

How to love yourself. A guided journal for Discovering Your Inner Strength  
and Beauty by Louise Hay

Copyright © 2023 Hay House, Inc. Originally published  
in 2023 by Hay House, Inc.

### **Хей, Луиза.**

Х35

Как полюбить самого себя : дневник, который поможет тебе раскрыть свою внутреннюю силу и красоту / Луиза Хей ; [перевод с английского К. Чайковской].— Москва : Эксмо, 2024. — 144 с. — (Луиза Хей. Бестселлеры).

ISBN 978-5-04-188803-9

Любовь к себе начинается с того, чтобы больше никогда себя не критиковать. Луиза Хей часто повторяла, что любовь к себе — это решение всех проблем. Она прекрасно знала об этом на примере своей собственной жизни. Именно это чувство побудило ее передать полученные ею уроки.

Ее любовь по-прежнему наполняет многих, кто обращается к ее практикам и аффирмациям. Этот блокнот — вдохновляющий и очень полезный для души и ума сборник практик, чтобы наполнить свою жизнь любовью и научиться замечать ее даже в самых маленьких проявлениях.

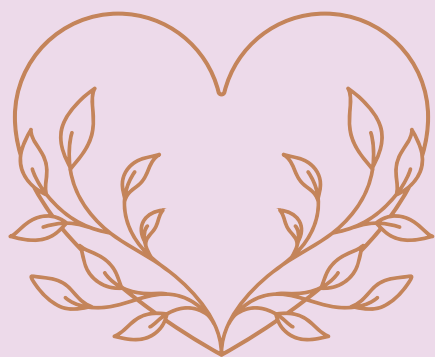
Пусть этот живой блокнот с лучшими пожеланиями, упражнениями и размышлениями Луизы Хей поможет ощутить силу собственной любви, которую непременно почувствуют и окружающие люди.

Начни с главного и самого простого — просто будь добрее по отношению к самой себе. Поблагодари себя за все хорошее и прости себя. Пообещай себе, что будешь просто чувствовать любовь!

УДК 159.9  
ББК 88.5

ISBN 978-5-04-188803-9

© Чайковская К., перевод на русский язык, 2023  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024





## ВВЕДЕНИЕ

**ЛУИЗА ХЕЙ** часто повторяла, что любовь к себе – это решение всех проблем. Она опробовала этот подход в собственной жизни. Любовь помогла ей исцелиться. Именно это чувство побудило ее передать полученные ею уроки.

Ее любовь по-прежнему наполняет все, что мы делаем в «Hay House». Мы благодарны за возможность поделиться некоторыми из ее мудрых изречений в новом формате. Мы надеемся, что это поможет вам ощутить силу собственной любви, которую непременно почувствуют окружающие вас люди и весь мир. Таким образом, Луиза будет еще очень долго оказывать влияние на нашу планету.

**Мы хотим, чтобы вы почувствовали,  
насколько вы неповторимы и любимы!**

**– редакторы «Hay House»**



Прямо сейчас я  
делаю выбор в пользу  
безоговорочной  
любви к себе.





Каждый момент – это новое начало и точка силы, где начинаются все изменения. Неважно, как долго длится твой негативный шаблон, болезнь, токсичные отношения, финансовое неблагополучие или ненависть к себе. Твоя проблема должна утратить свою истину. Ей пора вернуться в небытие, из которого она появилась. Тебе под силу это сделать.

Только ты способна формировать собственные мысли. Ты – это сила и власть в своем мире. Я могу дать тебе самый ценный совет, который будет основан на моем многолетнем опыте, но твои прежние мысли все равно останутся с тобой. Ты всегда получаешь то, о чем думаешь.

### **Ты можешь научиться любить себя прямо здесь и сейчас.**

Любовь к себе вовсе не означает тщеславие или высокомерие. Все это не имеет ничего общего с любовью, а скорее относится к нашим страхам. Я же говорю о том, чтобы уважать и лелеять то чудо, каким ты являешься. Все мы абсолютно сказочные существа. Мы должны знать, что являемся божественными проявлениями жизни. Стоит нам это усвоить, и мы придем в состояние гармонии со всей Вселенной.

На страницах этого дневника я поделюсь с тобой некоторыми идеями о том, как прийти к моменту, когда ты по-настоящему себя полюбишь. Как только ты поймешь эти рекомендации и будешь готова их практиковать, ты сможешь вносить в свою жизнь поистине поразительные изменения. Давай начнем прямо сейчас и сделаем свой первый выбор в пользу любви. Это самая мощная исцеляющая сила.





**Только задумайся о том, насколько совершенной** ты была в младенчестве. Детям не нужно прилагать усилия для того, чтобы быть совершенными. Они действуют так, как будто знают, что делать. Они понимают, что являются центром Вселенной, и не боятся просить о том, чего хотят. Малыши свободно выражают свои эмоции. Мы понимаем, когда ребенок злится. На самом деле, вместе с нами это понимает весь район. Мы также знаем, когда дети счастливы, потому что их улыбки хватает для того, чтобы осветить целую комнату.

### **Дети полны любви.**

Они могут умереть, если не будут получать достаточное количество любви. Становясь старше, мы учимся жить без любви. Однако младенцы такого не потерпят. Они обожают себя и каждую часть своего тела. Эти крохотные существа обладают невероятным мужеством.

Мы все когда-то были такими. Потом мы стали прислушиваться к окружающим взрослым, которые уже научились бояться и отрицать собственное величие. Как мы превратились из младенцев, признающих свое совершенство, в людей с кучей проблем, которые чувствуют себя недостойными и непривлекательными? Работая с данным дневником, мы попытаемся ответить на этот вопрос.

Ты найдешь здесь множество упражнений. Крайне важно





не спешить и извлекать из этого дневника как можно больше пользы. Здесь нет расписаний и сроков, нет необходимости ускорять процесс. Скажи себе: «Я легко могу замедлиться и успокоиться. Стоит мне это сделать, и я стану намного эффективнее».

В конце дневника ты найдешь дополнительные страницы для своих записей. Здесь также представлены аффирмации и медитации. Ты можешь записать их на диктофон, чтобы воспроизводить в любое удобное для себя время с закрытыми глазами.

На протяжении всего процесса не забывай напрягать свои творческие мускулы, чтобы подключить к работе свой разум, сердце и душу.

Я очень надеюсь, что к концу работы над этой книгой ты почувствуешь себя незаменимой и любимой.

**Помни о том, что жизнь любит тебя...  
и я тоже!**



Я навожу порядок  
в своей голове  
и освобождаю  
место для новых  
позитивных мыслей.





**Для начала давай** уделим немного времени убеждениям, которые управляли нами до сих пор.

Некоторые люди находят этот процесс очень болезненным, но на самом деле это не так. Прежде чем мы сможем избавиться от прошлого, нам нужно еще раз взглянуть на него.

Делая уборку в своей комнате, ты внимательно осматриваешь все, что в ней находится. На некоторые вещи ты будешь смотреть с любовью, аккуратно стирать с них пыль или полировать, чтобы придать им блеск. Что-то обязательно потребует ремонта, и ты сделаешь об этом пометку. Какие-то вещи больше никогда тебе не пригодятся. Это значит, что настало время с ними расстаться. Обычно мы не злимся и не нервничаем, когда наводим порядок у себя в комнате.

То же самое происходит, когда мы делаем уборку в своем ментальном доме. Не нужно злиться только из-за того, что пришло время отпустить некоторые из своих убеждений. Избавляйся от них так же легко, как от остатков еды после обеда. Ты вряд ли будешь копаться во вчерашнем мусоре, чтобы сегодня приготовить себе еду. Именно это происходит, когда ты копаешься в старых мыслях для того, чтобы создать завтрашний опыт.

Какие убеждения перестали тебе служить и должны уйти? Перечисли их.

---

---

---

---

---

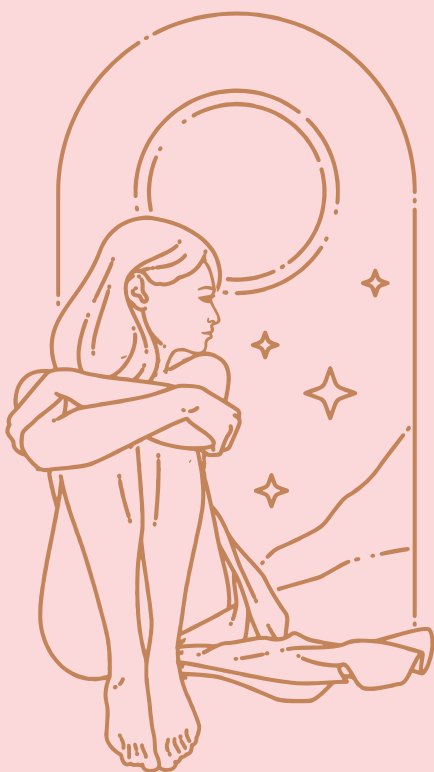
---

---









Я люблю и лелею  
своего внутреннего  
ребенка. Я держу его  
в безопасности в  
самом центре своего  
существа.



Мы приняли почти все свои программы, когда нам было три года. С тех пор наш опыт опирался именно на это. Он основывался на том, во что мы поверили касательно себя и жизни в целом. Зачастую то, как мы относимся к себе сейчас, отражает то, как с нами обращались, когда мы были маленькими.

В каждом из нас живет трехлетний ребенок. К сожалению, мы тратим слишком много времени на критику этого ребенка. И если это на самом деле так, то не стоит удивляться, почему наша жизнь работает по-другому. Вспомни, каково это было, когда тебя унижали. То же самое сейчас чувствует твой внутренний ребенок.

У нас не получится отказаться от части себя и при этом оставаться в состоянии гармонии. Исцеление заключается в том, чтобы собрать все свои части и стать более цельными и завершенными. Принятие себя в настоящем – это главный ключ к позитивным изменениям во всех сферах нашей жизни.

### **Любовь к себе начинается с того, чтобы никогда и ни за что себя не критиковать.**

Критикуя себя, мы все больше запутываемся в той схеме, которую пытаемся изменить. Мы сможем выбраться из этого только в том случае, если будем относиться к себе мягче и с большим пониманием. Вспомни, как ты годами критиковала себя, и из этого не вышло ничего хорошего. Попробуй отнестись к себе с одобрением и посмотри, что произойдет.

Мы должны быть добрее по отношению к себе. Начни любить и одобрять себя прямо сейчас. Именно в этом нуждается каждый маленький ребенок. Пришло время научиться принимать эту забытую часть себя.

