


# ЛУИЗА ХЕЙ



## ЖИВИ ПОЗИТИВОМ!

ЖИВЫЕ аффирмации  
и ПОЛЕЗНЫЕ упражнения



Москва  
2018

# ЛУИЗА ХЕЙ

## ЖИВИ ПОЗИТИВОМ!

ЖИВЫЕ аффирмации  
и ПОЛЕЗНЫЕ упражнения



Москва

Louise L. Hay

EXPERIENCE YOUR GOOD NOW

Copyright © 2010 by Louise L. Hay

Original English language publication 2010 by Hay House, Inc., California, USA. Tune into Hay House broadcasting at: www.hayhouseradio.com

**Хей, Луиза.**

X35 Живи позитивом! / Луиза Хей ; [пер. с англ. Е. К. Кудрявцевой]. — Москва : Эксмо, 2026. — 256 с. — (Луиза Хей. Бестселлеры).

Люди обычно слишком часто говорят и думают негативно. Какой результат из этого может получиться? Чтобы исцелить собственную жизнь, необходимо настроить восприятие и мысли на положительный лад прямо здесь и сейчас. Для этой цели мы приготовили вам очередной подарок от Луизы Л. Хей — это книга и сборник упражнений по достижению благополучия в своей жизни. Работая с ней, вам понадобится стопка листов и ручка. Если вам это неудобно — не беда. В конце книги есть блокнот для практической работы, поэтому вам останется вооружиться только ручкой. Здоровье, отрицательные эмоции и страх, критическое мышление, болезненные пристрастия, прощение, работа, деньги, процветание и благосостояние, дружба, любовь, интимные отношения и старость — в книге даны упражнения, с помощью которых можно будет добиться позитивных перемен во всех этих областях.

УДК 133.4  
ББК 86.42

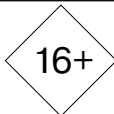
Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

ЛУИЗА ХЕЙ. БЕСТСЕЛЛЕРЫ

Хей Луиза

ЖИВИ ПОЗИТИВМ!



Главный редактор Р. Фасхутдинов. Ответственный редактор А. Мясникова  
Редактор Л. Гречаник. Художественный редактор В. Терещенко  
Младший редактор М. Коршунова. Корректор Л. Снеговая  
Компьютерная верстка Е. Дейнека

В оформлении обложки использована иллюстрация:

Plateresca / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

Страна происхождения: Российская Федерация  
Шығарушы ел: Ресей Федерациясы

ЧИТАЙТЕ ГОРОД

Издательство «Эксмо» — универсальное  
издательство №1 в России, являющееся  
одним из лидеров книжного рынка Европы.  
эксмо.ru



ООО «Издательство «Эксмо»  
125080, Россия, г. Москва, ул. Зарядье, д. 1, стр. 1, ин. 20, каб. 2013. Тел.: 8 (495) 411-68-86.  
Налоговый номер: ИНН 50-07-0000000  
Финансирование: «Эксмо»-МДК  
102368, Репуб. Магаданы, Заря мөкәтт. 1-б. Кабинет: 20 кабинет 2013-каб.  
Тел.: 8 (495) 411-68-86. Нөмүрү: www.eksmo.ru. E-mail: info@eksmo.ru.  
Нөмүрү: 604011  
Интернет-магазин: www.eksmo24.ru  
Интернет-магазин: www.eksmo24.ru  
Импортер в Республику Казахстан ТОО «РЭД-Алматы»  
Казахстан Республикасының әкімшілік аймағы: РЭД-Алматы, ЖШС.  
Дистрибьютор и представитель по территории страновой на производстве  
и в Республике Казахстан ТОО «РЭД-Алматы»  
Дистрибьютор және Қазақстан Республикасындағы өкілетті сыйлаушы  
құрылымдарымыз: Заря мөкәтт. 1-б. Кабинет: 20 кабинет 2013-каб.  
ТОО «РЭД-Алматы», Алматы, ул. Дамбауланов, Зар. центр Б, офис 1.  
Тел.: 8 (777) 201-59-50/51/52. E-mail: ROS-IMP@redalmy.kz  
Сәйкесінше рәсімдермен сәйкестендірілген нұсқаның сәйкесінше заңнамалық актілері РД  
ө тәуелсіздік декларациясы менен қабылданды на сайте Издательство «Эксмо»  
www.eksmo.ru/ru/author/16444  
Телемақалды реттеу туралы РД заңнамасына сай Басшылардың сәйкестігі дәстүр  
туралы мәліметтер менен қарар бойынша ақпарат берілуі: (қараушы нұсқасымен)  
Продвижение в Российской Федерации  
Россий Федерациясындағы маркетинг  
Сертификаттар мағалыма.



ТЕРИТОРИЯ  
КНИЖНЫЙ МАГАЗИН  
Официальная франшиза  
издательства «Эксмо»

Хочешь стать  
автором «Эксмо»?

eksmo.ru  
Официальный  
интернет-магазин  
издательства «Эксмо»

Дата изготовления / Подписано в печать 25.12.2025. Формат 70x102<sup>1</sup>/<sub>32</sub>.  
Печать офсетная. Усл. печ. л. 10,58. Доп. тираж 3000 экз. Заказ

ISBN 978-5-04-090357-3



9 785040 903573 >

ISBN 978-5-04-090357-3

© Кудрявцева Е.К., перевод на русский язык, 2014  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>Глава 1.</b>	
Введение .....	6
<b>Глава 2.</b>	
Что такое аффирмации? .....	10
<b>Глава 3.</b>	
Аффирмации на здоровье.....	23
<b>Глава 4.</b>	
Аффирмации на избавление от страха и отрицательных эмоций ..	39
<b>Глава 5.</b>	
Аффирмации на преодоление критического восприятия .....	57
<b>Глава 6.</b>	
Аффирмации на избавление от пагубных пристрастий .....	81
<b>Глава 7.</b>	
Аффирмации на прощение .....	96

<b>Глава 8.</b>	
Аффирмации на позитивное восприятие работы.....	113
<b>Глава 9.</b>	
Аффирмации на деньги и процветание .....	130
<b>Глава 10.</b>	
Аффирмации на дружбу.....	144
<b>Глава 11.</b>	
Аффирмации на любовь и близкие отношения .....	160
<b>Глава 12.</b>	
Аффирмации на позитивное восприятие старости .....	175
<b>Некоторые заключительные соображения .....</b>	<b>190</b>
<b>Блокнот для упражнений.....</b>	<b>194</b>
<b>Несколько слов об авторе книги.....</b>	<b>254</b>

Жизненные установки подобны семенам в почве. Сначала они набухают, затем пускают корни, потом прорываются на свободу, прорастая. Чтобы из крохотного зернышка выросло большое растение, нужно время. Так же и с жизненными установками — аффирмациями. С момента первого их произнесения до проявления в жизни проходит определенное время. Проявите терпение.

Луиза Л. Хей

## Глава 1

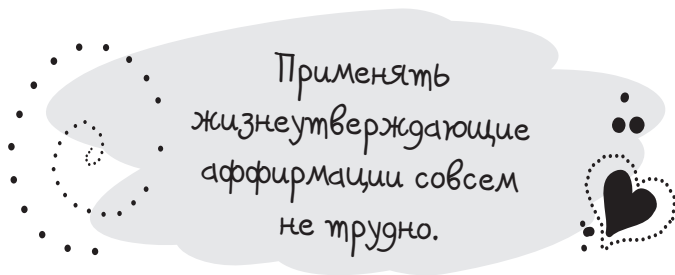
### ВВЕДЕНИЕ



Добро пожаловать в мир жизнеутверждающих аффирмаций! Решив применить представленные в этой книге психологические инструменты, вы приняли осознанное решение исцелить собственную жизнь и продвинуться вперед по пути позитивных перемен. И время для этих перемен настало сейчас. Нет ничего лучше, чем взять свои мысли под контроль прямо с этого мгновения. Присоединяйтесь к бесчисленному множеству людей, которые изменили свою жизнь к лучшему, делая то, что я предлагаю на страницах этой книги.

Применять жизнеутверждающие аффирмации совсем не трудно. Это может даже доставлять радость, когда вы сбрасываете с себя бремя негативных верований и отправляете их в небытие, из которого они и пришли к вам.

Если мы негативно воспринимаем нашу жизнь или самих себя, это отнюдь не значит, что это истина в последней инстанции. В детстве мы часто слышим плохое о себе и о жизни вообще и воспринимаем это как правдивые утверждения. И вот теперь мы проанализируем то, во что верили, и примем решение: либо придерживаться этих взглядов, потому что они нам помогают



жить или делают нашу жизнь радостнее и полноценнее; либо решимся отказаться от них. Мне нравится представлять, будто бы я бросаю старые убеждения в речной поток. Они плавно уносятся вниз по течению реки, растворяясь вдали, чтобы никогда больше не возвращаться.

Добро пожаловать в мой сад жизни, сажайте там новые мысли и идеи, прекрасные и плодотворные. Жизнь вас лелеет и заслуживает самого лучшего. Жизнь хочет, чтобы в душе и в голове у вас воцарились умиротворение, радость, уверенность в своих силах, ощущение самодостаточности и любви к себе. Вы заслуживаете чувства непринужденности в общении с каждым человеком, заслуживаете хорошей участи. Так позвольте мне помочь вам прорастить семена этих идей в вашем новом саду. Вы можете ухаживать за ними, пестовать их, наблюдать за их ростом, превращением в прекрасные цветы и спелые плоды, которые, в свою очередь, будут скрашивать

вашу жизнь и подпитывать вас духовно до конца ваших дней.

В этой книге я предлагаю вам еще больше полезной информации относительно жизнеутверждающих аффирмаций. Они применимы практически в любой области нашей жизни. Постарайтесь по возможности повторять аффирмации в любое время дня и ночи. Когда вам захочется приобщиться к позитивному мышлению, дайте этим аффирмациям проникнуть к вам в сознание. Позвольте им напитать вас надеждой и радостью.

## Глава 2

### ЧТО ТАКОЕ АФФИРМАЦИИ?



Для тех из вас, кто не знаком с позитивными аффирмациями и никогда с ними не работал, я хотела бы немного пояснить, что это, собственно, такое и как все это работает. Это очень просто: аффирмация — это любая мысль или утверждение. Люди обычно слишком часто говорят и думают плохо, их мысли и слова пронизаны негативом. Из этого не может родиться положительный опыт. Вам нужно постараться настроить восприятие и мысли на положительный лад, разумеется, если вам хочется исцелить собственную жизнь.

Ключом от двери в радостную жизнь и служат позитивные аффирмации. И это начальная точка на пути к позитивным переменам. Главное в том, что вы словно приказываете своему подсознанию:

«Я принимаю на себя ответственность. Я понимаю, что многое нужно изменить». Когда я говорю о *применении аффирмаций*, я имею в виду, что сознательно следует подбирать слова, которые либо помогут избавиться от чего-то негативного, либо позволят *создать* нечто новое в вашей жизни.

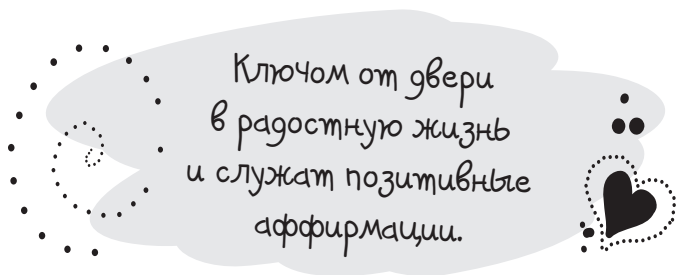
Любое произнесенное слово или любая мысль — это и есть утверждения или аффирмации. Ваш внутренний диалог с самим собой, самовыражение, произнесение вслух собственных мыслей — это и есть поток утверждений. Вольно или невольно вы ежедневно применяете или даете себе аффирмации. Вы делаете жизнеутверждающие заявления для самого себя, созидая новый жизненный опыт каждыми словом или мыслью.

Ваши убеждения — это всего лишь привычные мысленные трафареты, которые вы усвоили, еще будучи ребенком. Многие из них являются чрезвычайно продуктивными именно для вас. Другие же, вероятно, ограничивают возможность созидать желаемое. А желаемое и то, чего вы заслуживаете, не исключено, отнюдь не одно и то же, они могут различаться как небо и земля. Вам следует обращать внимание на свои мысли. И потом начать избавляться от негативных, привносящих в вашу жизнь нежелательный отрицательный опыт, которому не место в ней.

Пожалуйста, помните, что любая жалоба — это тоже аффирмация, касающаяся чего-то нежелательного для вас. Вы считаете, что это вам не нужно. Когда злитесь, то тем самым подтверждаете, что вам нужна злость в жизни. Стоит вам почувствовать себя жертвой — тем самым вы даете себе аффирмации и впредь *ощущать* себя такой. Едва вы почувствуете, что вас жизнь

чем-то обделила, и тогда вам никогда не суждено получить то благо, которым обладают другие. И так будет продолжаться, пока не начнете думать иначе и говорить по-другому.

Если вы мыслите так, а не иначе, это отнюдь не значит, что вы плохой человек. Вы просто никогда не учились верно думать и говорить. Во всем мире люди только сейчас начинают понимать, что мысль материальна. Вероятно, ваши родители об этом даже не подозревали. Поэтому они и вас не могли научить ничему подобному. Они учили вас смотреть на эту жизнь так, как их, наверное, учили *их* родители. Нельзя сказать, что кто-то из них был *не прав или ошибался*. Однако вам уже пора пробудиться ото сна и начать сознательно созидать свою жизнь так, чтобы испытывать радость и чтобы все вам было в помощь. *Вам* это по силам. *Мне* это по плечу. *Нам* всем это по плечу. Только нужно знать, как это делается. Так давайте сделаем это!



Вся книга посвящена обсуждению таких сложных и сугубо специфических вещей и проблем, как здоровье, отрицательные эмоции и страх, критическое мышление, болезненные пристрастия, прощение, работа, деньги, процветание и благосостояние, дружба, любовь, интимные отношения и старость. Я дам вам упражнения, с помощью которых можно будет добиться позитивных перемен во всех этих областях.

Некоторые люди убеждены, что аффирмации не работают, они бесполезны (что само по себе служит определенной аффирмацией). Это на самом деле только значит, что они всего лишь не знают, как