



ЛУИЗА ХЕЙ
ДЭВИД КЕССЛЕР



Исцели
свое
сердце



Москва
2024

УДК 159.9
ББК 88.5
Х35

YOU CAN HEAL YOUR HEART

by Louise Hay and David Kessler

Copyright © 2014

Originally published in 2014 by Hay House Inc. USA

Хей, Луиза.

Х35 **Исцели свое сердце!** / Луиза Хей, Дэвид Кесслер ; [перевод с английского А. Н. Москвичевой]. — Москва : Эксмо, 2024. — 256 с. — (Луиза Хей. Бестселлеры).

ISBN 978-5-04-206228-5

Луиза Хей — автор бестселлера «Исцели свою жизнь!», метафизик и психолог. По всему миру было продано свыше 50 миллионов ее книг. Более 25 лет она помогала людям преодолеть психологическую и физическую боль.

На собственном опыте проверила целительную силу повторения позитивных affirmаций, предложила этот эффективный способ работы над собой всем, чье сердце постигла боль утраты, кто пережил развод или расставание с любимым человеком, потерял работу или столкнулся с предательством. Эта книга способна оказать вам бесценную помощь в самые тяжелые моменты жизни — в ситуации, когда человек особенно уязвим и нуждается в сочувствии и исцелении от своей скорби. Не каждый в этом состоянии может обратиться за помощью к психологу. Поэтому для каждого конкретного случая Луиза Хей и ее соавтор — Дэвид Кесслер дали уникальные советы и множество полезных affirmаций, помогающих не просто пережить горе, но и осознать, какой важный опыт с любовью преподносит ему жизнь.

УДК 159.9
ББК 88.5

ISBN 978-5-04-206228-5 © Москвичева А.Н., перевод на русский язык, 2014
© Оформление ООО «Издательство «Эксмо», 2024

Оглавление

От авторов	7
Предисловие Дэвида Кесслера	8
Вступление	14
Сила аффирмаций, способная исцелить боль	17
Дар жизни после потери	19
Глава 1. КАК ИЗМЕНИТЬ СВОИ МЫСЛИ	
ПО ПОВОДУ ПОТЕРИ	22
Дань уважения любви	28
Разные виды потери	34
Глава 2. РАЗРЫВЫ И ПРОРЫВЫ В ОТНОШЕНИЯХ	44
Новый взгляд на отношения	47
Знать, кто ты есть	56
«Не тот» человек может стать «идеальным» человеком....	63
«Нуждающийся» и «отказывающийся»	73
Как обнаружить дары в отношениях	77
«Сказочное» мышление	82
Любовь внутри нас	85
Исцеление прошлого	90
Любить себя независимо ни от чего	97
Упражнение.....	100
Оставаться на своей стороне корта	101
Упражнение.....	105
Глава 3. НОВЫЙ ВЗГЛЯД НА РАЗВОД	110
Признать себя	119
Когда скорбь становится сложной	124
Измена	127

Переход от скорби к прощению	136
Дети прежде всего	141
Исцеление скорби после развода	145
Упражнение	148
Глава 4. УХОД ИЗ ЖИЗНИ БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА	151
Время освободиться от чувства вины	153
Скорбь в дни рождения, юбилеи и праздники	158
Ответственность и вина	172
Поиск виноватого	174
Освобождение от негативных интерпретаций	178
Дань уважения горю	181
Подняться выше скорби	183
Самоубийство	186
Исцеление после смерти ребенка	192
Упражнение	195
Глава 5. СМЕРТЬ ЛЮБИМОГО ПИТОМЦА	198
Уважение к скорби по любимому питомцу	200
Упражнение	209
Глава 6. ДРУГАЯ ЛЮБОВЬ, ДРУГИЕ ПОТЕРИ	211
Бесплодие и неудачная беременность	212
Потеря работы	218
Принятие своей истинной сущности	224
Скорбь о том, чего никогда не было	230
Освобождение от нездоровых, нереалистичных идеалов	232
Глава 7. ВЫ МОЖЕТЕ ИСЦЕЛИТЬ СВОЕ СЕРДЦЕ	236
Освобождение от осуждения и обид	237
Поиск смысла после потери	242
Послесловие	250
Благодарности	252
Об авторах	253

От авторов

Мы написали эту книгу, чтобы понять, как мы скорбим и находим исцеление после того, как переносим разные виды потерь — такие как расставание, развод или смерть. Горе — это непростое испытание, но именно наши мысли часто добавляют страдания к уже существующей боли. Мы надеемся, что эта книга расширит ваше сознание, ваше мышление по поводу потери, и вы сможете включить в них любовь и понимание. Наше намерение состоит в том, чтобы вы полностью переживали свое горе, но при этом не тонули в печали и страданиях.

Скорбь — это не то состояние, которое следует лечить, это естественная часть жизни. Душа не знает потерь; она знает, что всякая история начинается и всякая история заканчивается, а между тем любовь живет вечно. Мы надеемся, что слова, которые вы прочитаете на этих страницах, успокоят и умиротворят вас на вашем пути. Однако ни одна книга не сможет заменить профессиональной помощи, если вы в ней нуждаетесь. От всей души желаем вам любви и исцеления.

Луиза и Дэвид

Предисловие Дэвида Кесслера

Большую часть жизни я работал с горем и скорбью. Мне посчастливилось написать четыре книги на эту тему, две из них — в соавторстве с легендарной Элизабет Кюблер-Росс, известным психиатром и автором потрясающей книги «О смерти и умирании». Когда я читаю лекции, мне часто задают вопрос: «Такую работу со скорбью можно применять в случае развода?» И даже на вечеринках обязательно найдется человек, который найдет меня и спросит: «Не могли бы вы мне помочь? Я только что развелся, и я знаю, что вы много знаете о том, что такое горе».

Для меня это всегда напоминание о том, что работа, которой я занимаюсь, применима не только к концу жизни, но и к концу отношений или браков. Правда в том, что потеря — это потеря, и горе — это горе, независимо от того, с чем это связано или что это вызвало. Не могу сосчитать, сколько раз я слышал, как люди очень жестко отзываются о себе во время разрыва или завершения брака, и часто в таких случаях я вспоминал своего друга Луизу Хей, автора международного бестселлера «Вы можете исцелить свою жизнь», которая часто говорит: *«Обращайте внимание на то, о чем вы думаете»*.

* * *

Во время запуска моей последней книги «Видения, путешествия и комнаты, полные людей» меня пригласили выступить на конференции издательской компании «Хей Хаус» (*Hay House*). Хотя именно это издательство, основанное Луизой, выпускает мои книги, в течение многих лет я с ней не встречался, но мне очень хотелось поговорить с ней. Мы договорились пообедать вместе сразу после моей презентации.

Через несколько минут после начала своего выступления я почувствовал, что в аудитории что-то происходит: люди переглядываются и перешептываются. Я понятия не имел, в чем дело, поэтому просто продолжал говорить. И тут меня осенило: в помещение вошла Луиза и присела на свободное место. Хотя она пыталась остаться незамеченной, она просто несет с собой определенную энергетическую силу.

За обедом мы с ней поговорили об общих друзьях и о новостях, а затем она сказала:

— Дэвид, я все обдумала, и я хочу, чтобы ты был со мной, когда я буду умирать.

— Для меня это большая честь, — тут же ответил я.

Поскольку я специалист по смерти и скорби, для меня нет ничего необычного в подобных просьбах. Большинство людей не хотели бы умирать в одиночестве; им хочется знать, что кто-то, кто понимает, что такое конец жизни, будет присутствовать при их уходе. Например, знаменитый актер Энтони Перкинс попросил меня быть с ним в момент его смерти. Автор бест-

селлеров Марианна Уильямсон попросила меня быть с ней и с ее отцом, когда они будут уходить. И когда моя наставница Элизабет Кюблер-Росс совершала свой последний вздох, я был с ней.

И тогда я спросил:

— А что происходит? У тебя что-то со здоровьем, о чем я не знаю?

— Нет, — ответила она. — Мне 82 года, я вполне здорова, насколько это возможно, и я прожила очень полную жизнь. Просто хочу убедиться, что, когда придет мое время, я проживу очень полную смерть.

Такова Луиза.

По расписанию конференции там должен был демонстрироваться документальный фильм «Открытые двери», в котором рассказана история ее знаменитых «Хейрайдов», еженедельных собраний по средам для людей, больных СПИДом, и их близких, которые проходили в 1980-х годах. Именно там мой мир и мир Луизы Хей впервые пересеклись. В тех редких случаях, когда она пропускала вечер в среду, я ее заменял. И это было поразительно!

Представьте себе около 350 человек (в основном мужчины, но есть и женщины), больных СПИДом. Это были первые годы эпидемии — раньше, чем стали доступны разные лекарственные средства. В основном эти люди столкнулись с катастрофическими событиями в своей жизни. И вот Луиза сидела среди них и не видела ничего катастрофического — только возможность изменить жизнь. Во время этих собраний она вносила в комнату исцеляющую энергию. И при этом она совершенно четко обозначала, что это не вечерин-

ка для людей, которых надо пожалеть, — там не было места для тех, кто ощущает себя жертвой. Скорее эти собрания предоставляли шанс получить глубочайшее исцеление: исцеление души.

На меня нахлынули воспоминания, когда я заговорил об этих вдохновляющих, волшебных вечерах. Теперь, спустя более 25 лет, мы с Луизой снова сидели вместе, размышляя о тех днях и о том глубоком влиянии, которое они оказали на наши жизни. Когда начался документальный фильм, после короткого выступления Луиза взяла меня за руку, и мы вместе пошли по проходу между сиденьями в зале. Мы планировали все обсудить, а потом вернуться, когда фильм закончится, и ответить на вопросы аудитории. На полпути к выходу она остановилась.

— Смотри, — сказала Луиза. — Вон Том на экране. Том был одним из первых членов клуба «Хейрайд», который уже давным-давно умер.

— Все такие молодые, — заметил я.

— Давай посидим минутку, — прошептала она и потащила меня на последний ряд.

Мы просмотрели весь фильм. Потом мы встали, собрались с мыслями, вышли на сцену, и посыпались вопросы: «Что значит слабость?», «Если мысли могут исцелять, то зачем мы принимаем лекарства?», «Почему мы умираем?», «Что такое смерть?»

Каждый ответ, который давала Луиза, потрясал людей информацией о том, что такое болезнь. Затем она кивала мне, прерывая мою задумчивость, словно мы играли в теннис и она отбивала на меня мяч. Десятиминутный сеанс ответов на вопросы растянул-

ся на 45 минут и, возможно, мог бы продолжаться еще несколько часов. В тот момент, когда я подумал, что беседа окончена, Луиза громко объявила на всю аудиторию: «Кстати, я договорилась с Дэвидом Кесслером, что он будет со мной, когда я буду умирать». Люди зааплодировали. Тем, что мне показалось личной просьбой, Луиза теперь поделилась с целым миром. Это был пример ее силы, честности и открытости.

В тот вечер Рейд Трейси, исполнительный директор издательства «Хей Хаус», сказал мне:

— Мы с Луизой обсуждали, что вы вдвоем сделаете кое-что вместе. У вас есть общая история, и вы можете предложить людям много мудрости. Мы считаем, что вы должны вместе написать книгу.

Я представил, как Луиза Хей делится своими открытиями по исцелению, касающимися одного из главных вызовов в жизни — будь то умирание отношений (расставание или развод), смерть близкого человека или переживание множества разных других потерь (таких как потеря любимого животного или даже потеря работы). Мудрые слова Луизы: «Обращайте внимание на то, о чем вы думаете» — снова пролетели у меня в сознании. Что, если мы с ней вдвоем напишем книгу, в которой будут совмещены ее аффирмации, знание о том, как мышление способно исцелять, и мой многолетний опыт помощи другим людям, которые пытаются справиться с горем и потерей?

Я подумал о том, скольким людям может помочь такая книга. А еще я подумал о том, как интересно

будет близко поработать с Луизой по такой важной теме. Если получится, что наша совместная работа над этой книгой будет такой же «бесшовной», как и наша сессия вопросов и ответов на этой конференции, плюс наши собственные открытия за многие годы, а еще возможность дополнить и закончить мысли друг друга по различным вопросам...¹

Итак, наше совместное путешествие началось.

¹ Пожалуйста, учтите, что, кроме этого предисловия и Главы 1, где я описываю начало нашей совместной писательской деятельности и делюсь с вами нашими приватными разговорами, авторство книги принадлежит нам обоим — Луизе и мне.

Вступление

Разбитое сердце — это также открытое сердце. Какими бы ни были обстоятельства, когда вы кого-то любите и ваше совместное время заканчивается, вы естественным образом будете чувствовать боль. Боль от потери любимого человека — это часть жизни, часть этого путешествия, однако это необязательно должно сопровождаться страданием. Хотя вполне естественно забывать о своей силе после потери близкого человека, правда в том, что после расставания, развода или смерти у вас остается способность создавать новую реальность.

Здесь давайте проясним: мы предлагаем вам изменить свое мышление после пережитой потери — не избегать боли, а преодолевать ее. Мы предлагаем вам такой образ мыслей, когда вы вспоминаете человека, которого любили, с любовью, а не с печалью или сожалением. Даже после самого тяжелого расставания, после самого мрачного развода и самой трагической смерти *возможно* достичь этого со временем. Это не означает, что вы отрицаете боль или бежите от нее. Напротив, вы позволяете себе испытывать ее, а затем разрешаете новой жизни развернуться перед вами — жизни, в которой вы испытываете глубокую любовь, а не печаль.

И вот здесь-то начинается настоящая работа. В этой книге мы будем подробно рассматривать три основных момента:

1. Как помочь себе прочувствовать свои чувства по-настоящему

Если вы читаете эту книгу, значит, скорее всего, вы испытываете боль — и мы не хотим отнимать у вас это. Но на этот раз, возможно, у вас появился очень важный шанс не просто исцелить свою боль, а начать выпускать ее, если вы полностью ощутите все свои чувства. Одна из главных проблем состоит в том, что вы, вероятно, пытаетесь оттолкнуть или проигнорировать свои чувства. Вы считаете их неправильными, слишком слабыми или слишком сильными. В вас есть много «закупоренных» эмоций, и гнев — одна из тех эмоций, которые часто подавляются. Однако, чтобы его исцелить, надо его выпустить.

Мы говорим не только о гневе, связанном со смертью, но и о любом моменте, когда вы испытываете гнев. Элизабет Кюблер-Росс, известный специалист по переживанию горя, которая выделила Пять Стадий Скорби, утверждала, что мы можем почувствовать гнев, пропустить его через себя и покончить с ним за несколько минут. Далее она говорила, что любой гнев, который мы испытываем больше 15 минут, — это старый гнев.

Разумеется, гнев — всего одна из эмоций, которые у нас возникают. Когда заканчиваются отношения, когда происходит развод и даже когда случается смерть, нас обуревают очень много чувств. И прочувствовать их по-настоящему — первый шаг к исцелению.