

ЛУИЗА ХЕЙ



СЕРДЕЧНЫЕ
МЫСЛИ



Москва
2020

HEART THOUGHTS – A Daily Guide to Finding Inner Wisdom

By Louise L. Hay

Copyright © 1990 by Louise L. Hay

Original English language publication 1990 by Hay House, Inc. in California, USA.

Tune into Hay House broadcasting at: www.hayhouseradio.com

EVERYDAY POSITIVE THINKING

By Louise L. Hay and Friends

Copyright © 2004 by Hay House, Inc.

Original English language publication 2004 by Hay House, Inc. in California, USA.

Tune into Hay House broadcasting at: www.hayhouseradio.com

Хей, Луиза.

X35 Сердечные мысли / Луиза Хей; [пер. с англ. И. Файнштейн]. – Москва : Эксмо, 2020. – 288 с. – (Луиза Хей. Бестселлеры).

В этом сборнике вы найдете целых два бестселлера Луизы Хей – «Сердечные мысли» и «Позитивные мысли на каждый день».

Самые полезные исцеляющие аффирмации и руководства к действию, которые уже помогли миллионам читателей, подарят и вам новые открытия и ощущения. Начиная каждый день вместе с Луизой Хей и её окрыляющими мыслями – заряжайтесь позитивом и меняйте жизнь к лучшему!

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.

Главный редактор Р. Фасхутдинов. Ответственный редактор А. Мясникова
Редактор Л. Гречаник. Художественный редактор В. Терещенко
Компьютерная верстка Е. Кочкурова. Корректоры Л. Снеговая, В. Ганчурина

В оформлении обложки использованы иллюстрации:
Gino Santa Maria, Gluiki / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Эксмо»
125080, Москва, ул. Звонкая, 9. Т. 8 (495) 411-68-88.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Офисный: «ЭКСМО» АКБ Басманная, 125080, Москва, Россия. Звонкая, 9, 9 эт.
Тел.: 8 (495) 411-68-88.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Телур-Бизнес: «Эксмо»
Интернет-магазин: www.eksmo24.ru
Интернет-магазин: www.book24.ru
Интернет-адрес: www.book24.ru
Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЛ-Алматы»
Казахстан Республикасы Алматы қаласы «РДЛ-Алматы» ЖШС.
Дистрибутор и распространитель по территории Республики Казахстан,
в Республике Казахстан ТОО «РДЛ-Алматы»
Казахстан Республикасының дистрибуторы және таратқышы «РДЛ-Алматы» ЖШС.
Қазақстан Республикасының Алматы қаласы «РДЛ-Алматы» ЖШС.
Алматы, Дзержинский көшесі, 30а-кіремі, 3-й етeп, 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-50/51/52. E-mail: RDL@rld.kz
Өзіндік құрамындағы материалдармен.
Сертификация туралы ақпарат: сайтта: www.eksmo.ru/certification
Сведения о соответствии содержания издания согласно заголовочному РД
о наименовании для определения возможности получения сайта: Издательство «Эксмо»
www.eksmo.ru/certification
Офисный магазин: Россия, Сергиевский переулок/Алматы

Эксмо®
РДЛ-Алматы®
«Эксмо»
«РДЛ-Алматы»

book 24.ru



Подписано в печать 09.09.2020. Формат 70x102^{1/32}.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 11,9. Доп. тираж 2000 экз. Заказ

ISBN 978-5-699-86274-0



9 785699 862740 >

ISBN 978-5-699-86274-0

В книге электронная версия доступна на сайте
www.eksmo24.ru

ЛитРес:
Электронная библиотека



© Файнштейн И., перевод
на русский язык, 1998

© Оформление.

ООО «Издательство «Эксмо», 2020

СОДЕРЖАНИЕ

Сердечные мысли 4

Позитивные мысли
на каждый день 144





СЕРДЕЧНЫЕ МЫСЛИ



В этой части книги приведены медитации (размышления), духовные исследования и отрывки из моих лекций, сфокусированные на аспектах нашего повседневного опыта и предназначенные направлять нас и помогать нам в тех случаях, когда мы испытываем затруднения.

Когда мы чувствуем себя жертвами, то стремимся изолировать себя от окружающих. Мы испытываем боль и страх и всегда ищем кого-то другого, кто бы спас нас, что-то сделал за нас. Теперь мы получаем возможность раскрыть наши способности взаимодействовать с жизнью, научиться вести себя не как жертвы,

а как сильные личности. Когда мы вступаем в связь с тем, что я называю внутренним «Я», то можем вносить свой вклад в улучшение качества нашей жизни. Как чудесно знать, что мы не зависим ни от кого другого, а обладаем огромными возможностями вносить позитивные изменения в нашу жизнь. Это изумительно освобождающее чувство.

Некоторых может испугать эта новая свобода, поскольку, вероятно, она покажется ответственностью. Но ответственность означает всего лишь то, что мы способны отвечать на то, что нам преподносит жизнь. Мы идем в новый век и в новый порядок. Пора нам освободиться от старых убеждений и старых привычек. Пока мы продолжаем изучать и претворять в жизнь новые убеждения и новые нормы поведения, мы гармонично вносим свой вклад в новый порядок мира.

Проявите терпение. С того момента, как вы решитесь на перемены, до тех пор, пока вы получите результат, вероятно, вы будете колебаться между старым и новым.

Не сердитесь на себя. Вы хотите создать свой новый мир, а не наказать себя. Возможно, вы решите обратиться к этой книге как раз во время колебаний между старым и новым. Возможно, вы захотите пользоваться этими медитациями и исследованиями ежедневно, пока не сформируете в себе уверенность в вашей способности добиваться перемен.

Это время пробуждения. Знайте, что вы всегда защищены. Вероятно, вначале вы не будете испытывать чувство безопасности, но затем вы поймете, что жизнь всегда готова помочь вам. Поняв это, можно спокойно и безопасно двигаться от старого к новому порядку.

Я люблю вас!

* * *

Чем больше мы думаем о том, чего не хотим, тем больше мы это получаем.

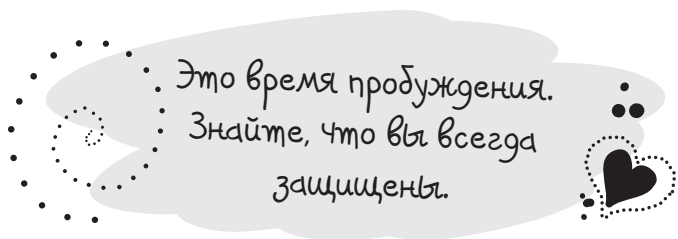


Я — «да» личность.



Я знаю, что составляю единое целое с жизнью. Я окружен(а) и пропитан(а) Неиссякаемой Мудростью. Поэтому я всецело полагаюсь на всестороннюю позитивную поддержку Вселенной. Я создан(а) жизнью, и эта планета дарована мне для удовлетворения всех моих потребностей. Все, что мне может понадобиться, уже ждет меня здесь. На этой планете больше пищи, чем я мог(ла) бы съесть. На ней больше денег, чем я когда-либо мог(ла) бы потратить. На ней больше людей, чем я смог(ла) бы когда-либо встретить. На ней больше любви, чем я мог(ла) бы испытать. На ней больше радости, чем я мог(ла) бы себе вообразить. Этот мир имеет все, что мне необходимо и что я могу пожелать. Это все мое, я могу этим обладать и пользоваться. Единый бесконечный разум, единый бесконечный интеллект всегда

говорит мне «да». Не имеет значения, какие убеждения или мысли я выбираю, Вселенная всегда говорит мне «да». Я не трачу попусту время на негативные мысли или негативные темы. Я с осторожностью выбираю свои «да». Мой выбор — видеть себя и жизнь самым позитивным образом. Поэтому я говорю «да» благоприятной возможности и успеху. Я говорю «да» всему хорошему. Я — «да» личности, живущая в «да» мире, Вселенная говорит мне «да», и я радуюсь этому. Я благодарен (благодарна) и счастлив(а) потому, что составляю одно целое с Мудростью Вселенной и меня поддерживает Сила Вселенной. Благодарю тебя, Господи, за все, что дано мне для наслаждения здесь и сейчас.



* * *

Главное в исцелении или построении себя заключается в том, чтобы принять и одобрить все в себе, каждую из многих составляющих своей личности. Сколько раз нам это удавалось и сколько раз не удавалось. Временами мы испытывали страх, и были времена, когда мы испытывали любовь. Временами мы бывали очень глупы, а временами — умны и сообразительны. Были времена, когда мы терпели поражение, но мы бывали и победителями. Все это части нас самих. Большинство наших проблем происходит оттого, что мы отвергаем какие-то части самих себя — не любим себя всецело и безусловно. Давайте не оглядываться на прошлую жизнь со стыдом. Взгляните на прошлое как на богатство и полноту жизни. Без этого богатства, без этой полноты мы не были бы здесь сегодня. Когда мы принимаем себя полностью, мы становимся целостными и здоровыми.



Я одобряю все в себе.



Посмотрите в зеркало и скажите: «Я люблю и одобряю себя именно таким (такой), какой

(какая) я есть». Какие мысли приходят вам в голову? Отметьте, что вы чувствуете. Возможно, в этом заключается ваша проблема.

* * *

Если вы не любите себя полностью, абсолютно, то где-то на вашем пути вы этому не научились. Вы можете изменить свое отношение к себе. Проявите доброту к себе сейчас.



Я принимаю все, что создал(а) для себя.



Я люблю и одобряю себя именно таким (такой), какой (какая) я есть. Я поддерживаю себя, доверяю себе и одобряю себя безоговорочно. Я могу купаться в любви своего сердца. Я кладу руку на сердце и чувствую любовь, хранящуюся там. Я знаю, что в моем сердце достаточно места, чтобы принять меня здесь и сейчас. Я принимаю и одобряю мое тело, мой вес, мой рост, мою внешность, мою сексуальность и мой опыт. Я принимаю все, что создал(а) для себя. Мое

прошлое и мое настоящее. Я готов(а) ко всему, что несет будущее. Я Божественное, чудесное выражение жизни, и я заслуживаю самого хорошего. Я принимаю это сейчас. Я принимаю чудеса. Я принимаю исцеление. Я принимаю целостность. И самое главное, я одобряю себя. Я бесценен (бесценна), и я дорожу тем, кто я есть. И так оно и есть!

* * *

Мы создаем ситуации, а затем выпускаем власть из рук, виня других за наши поражения. Ни один человек, ни одно место, ни одна вещь не имеют над нами власти. Мы сами — единственные творцы наших мыслей.



Я позитивно выражаю
свои чувства.



Обычно, когда происходит несчастный случай и вы единственный пострадавший, вы подсознательно вините себя и, вероятно, ищите наказания. Вы считаете, что не имеете права высказаться в свою защиту, и в вас

накапливается подавляемая враждебность. Если вы причиняете кому-то страдания, то часто это проявление невыраженного гнева. Так вы изливаете свой гнев. Внутри вас всегда происходит больше того, что вы выражаете. Несчастный случай—это больше, чем несчастный случай. Когда он происходит, посмотрите внутрь себя, поймите себя, а затем с любовью благословите другого человека и освободитесь от всего этого опыта.

* * *

В тот момент, когда вы произносите аффирмации, вы освобождаетесь от роли жертвы. Вы уже не беспомощны. Вы признаете свою собственную силу.



Я делаю следующий шаг
к своему исцелению.



Аффирмация—точка отсчета. Она открывает путь. Вы говорите своему подсознанию: «Я принимаю ответственность на себя. Я сознаю, что могу изменить что-то». Если вы будете посто-

янно повторять эту аффирмацию, то вы либо освободитесь от негативного опыта и аффирмация претворится в жизнь, либо вы откроете для себя новый путь. Или вас осенит блестящая идея, или друг заглянет к вам и скажет: «А это ты пробовал(а)?» Вас приведут к следующему шагу, который поможет в вашем исцелении.

* * *

Аффирмации дают вашему подсознанию материал для работы в данный момент.

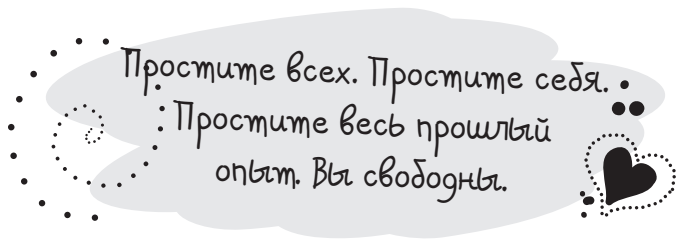


Я открыт(а) и восприимчив(а).





Если мы пользуемся аффирмациями для создания хорошего в своей жизни, а какая-то часть нас не верит, что мы достойны хорошего, мы не достигнем результата. Мы непременно подойдем к моменту, когда скажем себе: «Аффирмации не работают». И это не имеет ничего общего с аффирмациями, это просто говорит о том, что мы не верим в то, что заслуживаем хорошего.

Простите всех. Простите себя.
Простите весь прошлый
опыт. Вы свободны.



Мы должны осознать, во что именно мы верим.

 Внутри меня есть ответы
на мои вопросы,
и я с легкостью осознаю их. 

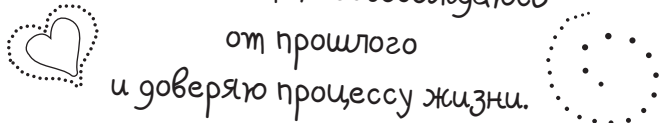
Если вы произносите ваши аффирмации перед зеркалом, всегда держите наготове блокнот и карандаш, чтобы записать негативные послания, приходящие вам в голову во время произнесения аффирмации. Не надо обдумывать эту информацию сразу. Позже вы присядете и, имея перед собой список негативных ответов, начнете понимать, почему не имеете того, что, как сказали, желаете. Если вы не

осознаете эти негативные послания, будет очень трудно изменить их.

* * *

Гнев — защитный механизм. Вы обороняетесь, потому что напуганы.

Я с легкостью освобождаюсь
от прошлого
и доверяю процессу жизни.



Гнев — нормальный, естественный процесс. Обычно вы снова и снова сердитесь по одной и той же причине. Когда вы сердитесь, то чувствуете, что не имеете права выражать свой гнев, и вы его подавляете. Подавляемый гнев имеет тенденцию поселяться в самой любимой части вашего тела и проявляться через болезнь. Поэтому, ради исцеления, позвольте своим истинным чувствам выйти наружу. Если вы не можете излить гнев на человека, который его вызвал, подойдите к зеркалу и поговорите с этим человеком. Выскажите ему или им все: