



ИСЦЕЛИ СВОЮ ЖИЗНЬ

ВВЕДЕНИЕ	12
ЧАСТЬ 1. ФИЛОСОФИЯ ЛУИЗЫ ХЕЙ	15
ЧАСТЬ 2. ЗАНЯТИЯ С ЛУИЗОЙ	23
Гл в 1. В чем проблем ?	24
Гл в 2. В чем корень проблемы?	33
Гл в 3. Действительно ли это так?	39
Гл в 4. Что мы будем делать теперь?	45
Гл в 5. Сопротивление переменам	51
Гл в 6. Как изменить себя?	61
Гл в 7. Создание нового	72
Гл в 8. Ежедневная работа над собой	82
ЧАСТЬ 3. ПРЕТВОРЕНИЕ ИДЕЙ В ЖИЗНЬ	91
Гл в 1. Отношения	92
Гл в 2. Работа	97
Гл в 3. Успех	101
Гл в 4. Благоприятное состояние	105
Гл в 5. Наше тело	114
О СЕБЕ	133
ПОСЛЕСЛОВИЕ	142



ИСЦЕЛИ СВОЕ ТЕЛО ЛЮБОВЬЮ

Гл в 1. С чего н ч ть?	146
Гл в 2. Стереотипы мышления, возникшие из н шего опыт	148
Гл в 3. З мен ст рых стереотипов	149
Гл в 4. Перечень недомог ний, их возможных психологических причин и целительных н строев.....	151
Гл в 5. Н рушения, вызв нные искривлением позвоночник	211
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ КОММЕНТАРИЙ	218

ЛЮБИ СВОЕ ТЕЛО

ВВЕДЕНИЕ.....	222
Целительные н строи	223

ИСЦЕЛИ СЕБЯ САМ

ВВЕДЕНИЕ.....	236
ЧАСТЬ 1. ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ ДУХОВНОГО ИСЦЕЛЕНИЯ.....	238
ЧАСТЬ 2. КТО ВЫ? КАКОВЫ ВАШИ УБЕЖДЕНИЯ?	250
ЧАСТЬ 3. ПРОЦЕСС ДУХОВНОГО ИСЦЕЛЕНИЯ.....	260
Гл в 1. Укрепление здоровья	260
Гл в 2. Хорошее эмоцион льное состояние.....	271
Гл в 3. Стр хи и фобии	282

Гл в 4. Р здр жительство	293
Гл в 5. Критицизм и обостренность суждений	301
Гл в 6. П губные пристр стия	310
Гл в 7. Прощение	319
Гл в 8. Р бот	328
Гл в 9. Деньги и процвет ние	338
Гл в 10. Отношения с друзьями	347
Гл в 11. Сексу льность	358
Гл в 12. Любовь и интимн я близость	367
ЧАСТЬ 4. ВАША НОВАЯ ЖИЗНЬ	377

❧ ИСЦЕЛЯЮЩАЯ СИЛА МЫСЛИ ❧

ВВЕДЕНИЕ.....	390
ЧАСТЬ 1. ОБРЕТАЯ СОЗНАНИЕ	393
Гл в 1. Сил внутри н с.....	395
Гл в 2. Следуя внутреннему олоосу	400
Гл в 3. Сил ск з нного слов	406
Гл в 4. Меня ст рые прогр ммы.....	413
ЧАСТЬ 2. ПРЕОДОЛЕВАЯ БАРЬЕРЫ.....	423
Гл в 1. К к понять, что меш ет в м в жизни	425
Гл в 2. Д ть чувств м вырв ться н ружу	433
Гл в 3. Преодолев я боль	446
ЧАСТЬ 3. ЛЮБИТЬ СЕБЯ	453
Гл в 1. Н учитесь любить себя.....	455
Гл в 2. Любите ребенк внутри себя.....	468
Гл в 3. Взросление и ст рение	475
ЧАСТЬ 4. ОБРАЩЕНИЕ	
К ВНУТРЕННЕЙ МУДРОСТИ	483
Гл в 1. Примим я процвет ние.....	485
Гл в 2. Выр ж я творческое н ч ло	495

Гл в 3. Безгр ничные возможности.....	505
ЧАСТЬ 5. РАССТАВАЯСЬ С ПРОШЛЫМ	513
Гл в 1. Изменения и переходы в новое состояние	515
Гл в 2. Мир, в котором не стр шно любить друи друи	520
ПОСЛЕСЛОВИЕ	529
ПРИЛОЖЕНИЕ.	
МЕДИТАЦИИ ДЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО И ПЛАНЕТАРНОГО ИСЦЕЛЕНИЯ	531

❧ УПРАВЛЯЙ СВОЕЙ СУДЬБОЙ ❧

ВВЕДЕНИЕ	543
Гл в 1. Тем детств : формиров ние н шей будущей личности	546
Гл в 2. Мудрые женщины	554
Гл в 3. Здоровое тело, здоров я пл нет	571
Гл в 4. Вз имоотношения в в шей жизни	592
Гл в 5. Любите свою р боту	601
Гл в 6. Тело... р зум... дух!.....	610
Гл в 7. Великолепн я ст рость	619
Гл в 8. Смерть: переход н шей души.....	636

❧ ЖИВИТЕЛЬНАЯ БЛАГОДАРНОСТЬ ❧

ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА	646
Исцеляющ я сил помощи другим.....	648
Бл год рити Бои з то, что не нужд ется в исцелении	650

<i>Р</i> змышления о бл год рности	653
<i>Пэтти</i>	655
« <i>Я люблю свою стену</i> »	659
<i>Д</i> ры бл год рности.....	662
<i>Круи</i> бл год рности	666
<i>Бл</i> год рность – жизненно в жн я сост вляющ я н шей жизни	668
<i>Слов</i> бл год рности	670
<i>Бл</i> год рность – это зн ние.....	672
<i>Бл</i> год рность – одно из чудес жизни	674
<i>Зн</i> чение истинной бл год рности.....	676
<i>Бл</i> го говейный з мысел жизни	678
<i>Бл</i> год рность чувствует хорошее!	680
<i>Будьте</i> бл год рны во время жизненных испыт ний	682
<i>Бл</i> год рность есть святилище	684
<i>Бл</i> год рность может сдел ть в с сч стливом!	688
<i>Высок</i> я оценок бл год рности	690
<i>Бл</i> год рность – ключ к сч стливой, здоровой, успешной жизни	693
<i>Бл</i> год рность есть с м р ь	697
<i>Любовь</i> – это путь, которым мы приходим к бл год рности	700
<i>З</i> меч я изобилие	702
« <i>З</i> все бл год рите, ибо т ков о в с воля <i>Божия</i> во Иисусе Христе»	704
<i>Бл</i> год рность есть добро	707
<i>Великие</i> дни	710
<i>Бл</i> го слови все	712
<i>Бл</i> год рность – один из в жнейших уроков	714
<i>Т</i> к много всего хорошего	716
<i>Бл</i> год рность исцеляет	718
<i>Сверхъестественн</i> я бл год рность	721
<i>Мой</i> «Дневник бл год рности»	723

<i>Д р бл год рности</i>	725
<i>Бл год рность – естественное выр жение любящего сердца</i>	727
<i>Бл год рность – стиль жизни</i>	730
<i>Бл год рность – могуч я сил</i>	732
<i>Короткий путь к чуду</i>	734
<i>Бл год рность. Ее целительные свойств</i>	736
<i>Бл год рю Тебя, Господи</i>	739
<i>З все бл год рите</i>	741
<i>Сил бл год рности</i>	743
<i>Бл год рность – состояние души</i>	746
<i>Взгляд ил з ми бл год рности</i>	749
<i>Проявление бл год рности</i>	751
<i>Бл год рность к к обр з жизни</i>	754
<i>Искренность дел ет н с свободными</i>	756
<i>Бл год рность: молч лив я, невыск з нн я молитв</i>	758
<i>Безусловн я бл год рность</i>	761
<i>Ш и к своему бези р ничному «я»</i>	764
<i>С мый удивительный день</i>	767
<i>Бл год рственн я молитв Луизы Хей</i>	770

❧ ВНУТРЕННЯЯ МУДРОСТЬ ❧

ПРЕДИСЛОВИЕ	773
<i>Мудрость внутри н с</i>	775

❧ СЕРДЕЧНЫЕ МЫСЛИ ❧

ВВЕДЕНИЕ	807
<i>Целительные н строи</i>	808

❧ ЦВЕТА И ЧИСЛА ❧

<i>Первый взгляд на цвет и числа</i>	<i>887</i>
<i>Р счет в шего личного год , месяц и дня</i>	<i>890</i>
<i>В ш личный к ленд рь</i>	<i>909</i>
<i>Цвет в пише</i>	<i>910</i>

❧ Я МОГУ СДЕЛАТЬ ЭТО! ❧

<i>Гл в 1. К к пользов тья ффирм циями, чтобы изменить жизнь. Сил ффирм ций</i>	<i>912</i>
<i>Гл в 2. Здоровье</i>	<i>919</i>
<i>Гл в 3. Прощение</i>	<i>924</i>
<i>Гл в 4. Процвет ние</i>	<i>929</i>
<i>Гл в 5. Творчество</i>	<i>937</i>
<i>Гл в 6. Вз имоотношения. Ром нтические отношения</i>	<i>944</i>
<i>Гл в 7. Успешн я к рьер</i>	<i>955</i>
<i>Гл в 8. Жизнь без стресс</i>	<i>961</i>
<i>Гл в 9. С моув жение</i>	<i>966</i>

❧ ДНЕВНИК АФФИРМАЦИЙ ❧

<i>Гл в 1. В ш внутренний потенци л</i>	<i>974</i>
<i>Гл в 2. Сил ффирм ций</i>	<i>976</i>







КНИГА 1

ИСЦЕЛИ СВОЮ
ЖИЗНЬ

ВВЕДЕНИЕ

Дорогие друзья!

Я написал эту книгу, чтобы поделиться с вами своими знаниями и теорией, которую проповедую. Он уже получил широкое признание как заслуживающее доверия исследование речевых процессов психологического строения, вызывающих недуги.

Я получил сотни писем читателей, которые просили сообщить дополнительную информацию. Многие мои пациенты и участники семинаров здесь, в Америке, и за рубежом обратились с просьбой подробнее изложить суть и методы моей теории.

Моя новая книга написана в виде пособия. Представьте себе, что вы пришли ко мне на прием или присутствуете на моем семинаре. Если вы будете выполнять мои рекомендации в указанной здесь последовательности, то, прочитав последний раздел, вы уже не хотите изменять свою жизнь.

Советую сначала прочитать все. Затем медленно перечитать второй раз, тщательно выполняя каждое упражнение. Не спешите, уделите внимание каждому из них. Если есть возможность, выполняйте упражнения с другом или с кем-то из близких родственников.

Каждый глава открывается фирмой, которая хороша для использования именно в той области жизни, в которой у вас возникли проблемы. Уделите два-три дня изучению каждой главы. Многократно повторяйте и запишите фирму.

Все главы завершаются исцеляющей медитацией, которая поможет усвоить положительные идеи и techniques изменить в стереотип мышления. Перечитайте каждую медитацию несколько раз в день.

Вот несколько тезисов моей философии:

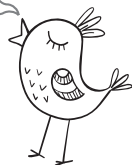
1. КАЖДЫЙ ИЗ НАС ОТВЕЧАЕТ ЗА СВОЙ ЖИЗНЕННЫЙ ОПЫТ.
2. КАЖДАЯ МЫСЛЬ ФОРМИРУЕТ НАШЕ БУДУЩЕЕ.
3. НАША СИЛА – В НАСТОЯЩЕМ МОМЕНТЕ.
4. ВСЕ МЫ СТРАДАЕМ ОТ НЕДОВОЛЬСТВА СОБОЙ И СОЗНАНИЯ СОБСТВЕННОЙ ВИНЫ.



5. ТАЙНАЯ МЫСЛЬ КАЖДОГО: «Я НЕДОСТАТОЧНО ХОРОШ».
6. ЭТО ТОЛЬКО МЫСЛЬ, А МЫСЛЬ МОЖНО ИЗМЕНИТЬ.
7. ОБИДА, ОСУЖДЕНИЕ И СОЗНАНИЕ ВИНЫ – САМЫЕ ПАГУБНЫЕ ДЛЯ НАС СОСТОЯНИЯ ДУШИ.
8. ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ ОБИДЫ МОЖЕТ ИЗЛЕЧИТЬ ДАЖЕ ОТ РАКА.
9. ВСЕ У НАС ЛАДИТСЯ, ЕСЛИ МЫ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЛЮБИМ СЕБЯ.
10. МЫ ДОЛЖНЫ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПРОШЛОГО И ВСЕХ ПРОСТИТЬ.
11. НАДО ЗАХОТЕТЬ НАУЧИТЬСЯ ЛЮБИТЬ СЕБЯ.
12. САМОУВАЖЕНИЕ И СОГЛАСИЕ С САМИМ СОБОЙ В НАСТОЯЩЕМ – КЛЮЧИ К ПОЛОЖИТЕЛЬНЫМ ПЕРЕМЕНАМ В БУДУЩЕМ.
13. КАЖДОЙ БОЛЕЗНЬЮ В СВОЕМ ТЕЛЕ МЫ ОБЯЗАНЫ СЕБЕ.



*В бесконечном потоке жизни,
 частицей которого я являюсь,
 все прекрасно, цельно, совершенно.
 Но жизнь постоянно меняется.
 Нет ни начала, ни конца —
 лишь круговорот материи и опыта.
 Жизнь не есть нечто неподвижное
 и застывшее,*



6



каждый миг ее неповторит
и приносит обновление.

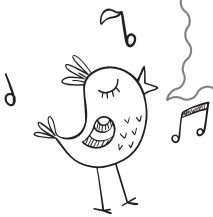
Я неразрывно связан
с Великой Силой, создавшей меня,
которая дает мне энергию
строить собственную жизнь.

Я счастлив, что обладаю Силой Разума
и могу пользоваться ею, как хочу.

Каждое мгновение жизни —
отправная точка на пути движения
от прошлого к будущему.

Изменения для меня начинаются
именно здесь, именно сейчас.

В моем мире все прекрасно.





ЧАСТЬ 1

ФИЛОСОФИЯ
ЛУИЗЫ ХЕЙ



*Дорога к мудрости
и знаниям всегда открыта.*

В сущности, наша жизнь очень проста: нам возвращается то, что мы отдаем.

Все, что мы думаем о себе, становится реальностью. Я убежден, что все мы, включая меня, отвечаем за все в нашей жизни — и хорошее, и плохое. Каждый наш шаг формирует будущее. Каждый из нас со своими мыслями, чувствами и словами создает свой жизненный опыт.

Мы создаем различные ситуации, потому, пренебрегая энергией, возлагаем на других вину за свои проблемы. Никто и ничто не является нашим другом, так как мы единственные мыслители в своей жизни. Только сотворив гармонию в своих умах, мы обретаем ее в нашей жизни.

Скажите, какое из двух утверждений более характерно для вас: «Люди стремятся причинить мне зло» или «Все готовы мне помочь»? Дело в том, что каждое из этих убеждений формирует личный опыт. Наши предположения о себе и о жизни приобретают реальные черты.

Костас поддерживает каждую нашу мысль, в которую мы хотим верить.

Иногда говоря, наше подсознание впитывает все, во что мы хотим верить, то есть мои предположения о себе и о жизни становятся реальностью для меня, в том числе — для вас. Мы имеем неограниченные возможности выбора, как думать и о чем. Понимая это, лучше выбрать утверждение: «Все готовы мне помочь», чем «Люди стремятся причинить мне зло».



Космическая сила никогда не судит и не осуждает нас.

Он принимает нас такими, какие мы есть, без темной стороны и без убеждения в нашей жизни. Если я хочу верить, что жизнь уныла, я одинок, никто не любит меня, то такой окажется моя жизнь.

Если же внушу себе, что мир пронизан любовью, я люблю и способен вызвать ответное чувство, если буду многократно повторять эту фразу, то это мое убеждение становится реальностью. Люди, любящие меня, войдут в мою жизнь, их чувства еще больше окрепнут, и я легко буду выражать симпатию и сердечную привязанность к другим.

Большинство из нас имеет неловкие представления о том, кто мы такие, и придерживается строгих правил, как следует жить.

Говорю это не в осуждение, так как каждый из нас в меру сил и способностей стремится все делать как можно лучше. Если бы мы были мудрее, лучше понимали себя и жизнь, то, конечно, поступали бы по-другому. Не укоряйте себя за созданные ситуации. Уже тот факт, что вы открыли для себя Луизу Хей, означает, что вы готовы изменить свою жизнь к лучшему. Поблагодарите себя за это. «Мужчины плачут», «Женщины не умеют распоряжаться деньгами»... В такие жесткие рамки загоняют нас!

Наше отношение к себе и жизни формируется в раннем детстве под влиянием взрослых, окружающих нас.

Именно тогда мы получаем первые представления о себе и о мире. Если вы жили среди несчастных, озлобленных, испуганных или испытывающих чувство вины людей, то узнали много плохого о себе и своем окружении. «Я всегда все делаю неправильно», «Это моя вина», «Если сержусь, значит, я плохой». Такие мысли делают наше бытие грустным и полным разочарований, отрицающих тот образ жизни, который мы хотим реализовать своим путем.

Повзрослев, мы стремимся воссоздать эмоциональную атмосферу, в которой прошло наше детство.

Трудно сказать, хорошо это или плохо, правильно или нет, но это то, что в нашем сознании ассоциируется с понятиями «дом», «семья». Строя свои личные отношения, мы пытаемся воссоздать родственные связи, которые были у нас с родителями или между ними. Не случайно наши возлюбленные и начальники зачастую бывают «точь-в-точь» как мамы или папы. Мы относимся к себе так же, как родители относились к нам, как и они, мы ругаем и наказываем себя. Прислушайтесь к себе! Вы используете почти те же слова, что слышали в семье. Если нас любили в детстве, то теперь, став взрослыми, мы тоже хвалим и лелеем себя.

Как часто вы говорили себе: «Ты все делаешь неправильно! Ты во всем виноват!»

«Ты замечательный! Я люблю тебя». Часто ли вы говорите это себе теперь?

Как бы то ни было, я не стала бы осуждать родителей за это.

Мы все жертвы тех, кто сам в свое время оказался жертвой. Вероятно, родители не могли нас научить тому, чего не знали сами. Если в жизни мы