

ЛУИЗА ХЕЙ



Я могу  
сделать  
это!



Москва  
2016

ЛУИЗА ХЕЙ



Я могу  
сделать  
это!



Москва

# I CAN DO IT

Copyright © 2004 by Louise L. Hay

Original English language publication 2004 by Hay House, Inc. in California, USA. Tune into Hay House broadcasting at: [www.hayhouseradio.com](http://www.hayhouseradio.com)

## Хей, Луиза.

X35 Я могу сделать это! : [перевод с английского] / Луиза Хей. — Москва : Эксмо, 2026. — 192 с. — (Луиза Хей. Бестселлеры).

Каждый из нас способен изменить любой аспект своей жизни, правильно используя аффирмации от автора бестселлеров Луизы Хей. Это простое и понятное руководство — еще один шедевр из вашей коллекции «книжечек с сердцем». Книг, которые помогают обрести здоровье, любовь и самоуважение. «Думать о хорошем — это просто и под силу любому», — говорит Луиза. Попробуем?

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

Луиза Хей

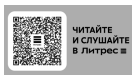
Я МОГУ СДЕЛАТЬ ЭТО!

Ответственный редактор А. Мясникова. Редактор Л. Гречаник  
Художественный редактор В. Терещенко. Дизайн М. Дудина  
Компьютерная верстка Е. Кочурова. Корректор Н. Калининченко

В оформлении обложки использованы иллюстрации: Guz Anna, Olestrela / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

Страна происхождения: Российская Федерация / Шыгарылган ел: Ресей Федерациясы



ЧИТАЙТЕ  
И СЛУШАЙТЕ  
в Литрес.ру

ООО «Издательство «Эксмо»  
125308, Россия, г. Москва, ул. Зорге, д. 1, стр. 1, 9-й эт., 2013. Тел.: 8 (495) 411-68-86.  
E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)  
Издательство «Эксмо» ЖИД  
125308, Россий. Мәскәү каласы, Зорге йәткәс. 1-ул., 1-күрмәһ. 20 кат. 2013-йыл.  
Тел.: 8 (495) 411-68-86. E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)  
Издательство «Эксмо»

Интернет-магазин: [www.eksmo24.ru](http://www.eksmo24.ru)

Интернет-магазин: [www.eksmo24.kz](http://www.eksmo24.kz)

Интернет-магазин: [www.eksmo24.kz](http://www.eksmo24.kz)

Интернет-магазин: [www.eksmo24.kz](http://www.eksmo24.kz)

Интернет-магазин: [www.eksmo24.kz](http://www.eksmo24.kz)

Интернет-магазин: [www.eksmo24.kz](http://www.eksmo24.kz)

Интернет-магазин: [www.eksmo24.kz](http://www.eksmo24.kz)

Интернет-магазин: [www.eksmo24.kz](http://www.eksmo24.kz)

Интернет-магазин: [www.eksmo24.kz](http://www.eksmo24.kz)

Интернет-магазин: [www.eksmo24.kz](http://www.eksmo24.kz)

Интернет-магазин: [www.eksmo24.kz](http://www.eksmo24.kz)

Интернет-магазин: [www.eksmo24.kz](http://www.eksmo24.kz)

Интернет-магазин: [www.eksmo24.kz](http://www.eksmo24.kz)

Интернет-магазин: [www.eksmo24.kz](http://www.eksmo24.kz)

Интернет-магазин: [www.eksmo24.kz](http://www.eksmo24.kz)

Интернет-магазин: [www.eksmo24.kz](http://www.eksmo24.kz)

Интернет-магазин: [www.eksmo24.kz](http://www.eksmo24.kz)

Интернет-магазин: [www.eksmo24.kz](http://www.eksmo24.kz)

Интернет-магазин: [www.eksmo24.kz](http://www.eksmo24.kz)

Интернет-магазин: [www.eksmo24.kz](http://www.eksmo24.kz)

Интернет-магазин: [www.eksmo24.kz](http://www.eksmo24.kz)

Интернет-магазин: [www.eksmo24.kz](http://www.eksmo24.kz)

Интернет-магазин: [www.eksmo24.kz](http://www.eksmo24.kz)

Интернет-магазин: [www.eksmo24.kz](http://www.eksmo24.kz)

Интернет-магазин: [www.eksmo24.kz](http://www.eksmo24.kz)

Интернет-магазин: [www.eksmo24.kz](http://www.eksmo24.kz)

Интернет-магазин: [www.eksmo24.kz](http://www.eksmo24.kz)

Интернет-магазин: [www.eksmo24.kz](http://www.eksmo24.kz)

Интернет-магазин: [www.eksmo24.kz](http://www.eksmo24.kz)

Интернет-магазин: [www.eksmo24.kz](http://www.eksmo24.kz)

Интернет-магазин: [www.eksmo24.kz](http://www.eksmo24.kz)

Интернет-магазин: [www.eksmo24.kz](http://www.eksmo24.kz)

Интернет-магазин: [www.eksmo24.kz](http://www.eksmo24.kz)

Интернет-магазин: [www.eksmo24.kz](http://www.eksmo24.kz)

Интернет-магазин: [www.eksmo24.kz](http://www.eksmo24.kz)

Интернет-магазин: [www.eksmo24.kz](http://www.eksmo24.kz)

Интернет-магазин: [www.eksmo24.kz](http://www.eksmo24.kz)

Интернет-магазин: [www.eksmo24.kz](http://www.eksmo24.kz)

Интернет-магазин: [www.eksmo24.kz](http://www.eksmo24.kz)

Интернет-магазин: [www.eksmo24.kz](http://www.eksmo24.kz)

Интернет-магазин: [www.eksmo24.kz](http://www.eksmo24.kz)

Интернет-магазин: [www.eksmo24.kz](http://www.eksmo24.kz)

Интернет-магазин: [www.eksmo24.kz](http://www.eksmo24.kz)

Интернет-магазин: [www.eksmo24.kz](http://www.eksmo24.kz)

Интернет-магазин: [www.eksmo24.kz](http://www.eksmo24.kz)

Интернет-магазин: [www.eksmo24.kz](http://www.eksmo24.kz)

Интернет-магазин: [www.eksmo24.kz](http://www.eksmo24.kz)

Интернет-магазин: [www.eksmo24.kz](http://www.eksmo24.kz)

Интернет-магазин: [www.eksmo24.kz](http://www.eksmo24.kz)

Интернет-магазин: [www.eksmo24.kz](http://www.eksmo24.kz)



Хотите стать  
автором «Эксмо»?



eksmo.ru

Официальный  
интернет-магазин  
издательства «Эксмо»



ТЕРИТОРИЯ  
КНИЖНЫЙ МАГАЗИН

Официальная франшиза  
издательства «Эксмо»

Дата изготовления / Подписано в печать 14.01.2026. Формат 70x102<sup>1/2</sup> / 32.  
Печать офсетная. Усл. печ. л. 7,93. Доп. тираж 2000 экз. Заказ

ISBN 978-5-699-86275-7



9 785699 862757 >

ISBN 978-5-699-86275-7

■ ■ ■ ЧИТАЙ · ГОРОД

© Кулин А.С., перевод, 2015

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

# СОДЕРЖАНИЕ

Глава 1.	
Как пользоваться аффирмациями, чтобы изменить жизнь.	
Сила аффирмаций .....	6
Глава 2.	
Здоровье .....	36
Глава 3.	
Прощение.....	47
Глава 4.	
Процветание .....	58
Глава 5.	
Творчество .....	82
Глава 6.	
Взаимоотношения.	
Романтические отношения.....	100
Глава 7.	
Успешная карьера.....	139

Глава 8.	
Жизнь без стресса.....	156
Глава 9.	
Самоуважение.....	167

Встаньте, раскройте руки  
и скажите с радостью:  
«Я открыт ко всему благу  
и богатству Вселенной. Спасибо  
тебе, жизнь». Жизнь услышит  
вас и обязательно ответит.



*Глава 1*

**КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ**



**АФФИРМАЦИЯМИ,  
ЧТОБЫ ИЗМЕНИТЬ ЖИЗНЬ.  
СИЛА АФФИРМАЦИЙ**



Я мечтаю, чтобы каждый  
человек научился использовать  
аффирмации для обретения любви,  
мира, радости, благополучия.

Луиза Хей

Каждый из вас способен изменить  
любой аспект своей жизни, правиль-  
но используя аффирмацию.

Мысль, которую вы высказываете, есть аффирмация. Даже если вы разговариваете сами с собой, ваш внутренний диалог — это поток аффирмаций. Вы создаете свой жизненный опыт с каждым произнесенным словом, каждой мыслью. Некоторые наши убеждения формируются еще в детском возрасте и работают на нас, но есть и те, которые ограничивают возможности в достижении наших стремлений и желаний.

Вам нужно уделить внимание мыслям, чтобы вы смогли справиться с теми из них, которые приведут к негативному опыту.

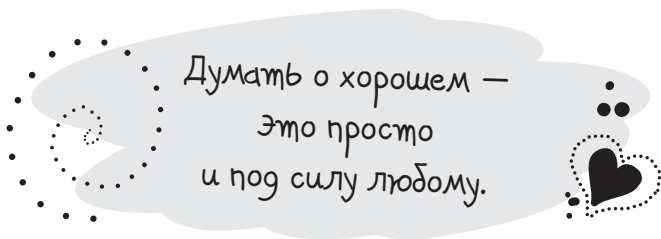
По мере того как вы будете размышлять о здоровье, прощении, процветании, созидании, отношениях между людьми, карьере, самоутверждении, вы поймете, что аффирмации — это решения, которые помогут справиться с проблемами, возникающими в любом из аспектов жизни.

\* \* \*

Сегодня новый день. Сегодня день, когда вы начинаете создавать счастливую жизнь. Сегодня день освобождения от ограничений. Сегодня день открытия жизненных тайн.

Вы можете изменить жизнь к лучшему с помощью простых механизмов, которые находятся внутри вас, — мыслей и убеждений. Я научу вас, как использовать эти механизмы, чтобы повысить уровень жизни.

Тем, кто еще не знаком с преимуществами положительных аффирмаций, я хотела бы дать короткое пояснение. Аффирмация — это то, что вы говорите, или то, о чем думаете. Часто мы говорим и думаем негативно, что явно отрицательно сказывается на нас. Обратите мысли и слова в позитивное русло, если хотите изменить свою жизнь.



Аффирмация «открывает дверь», но это только начало на пути перемен. В сущности, подсознательно вы говорите себе: «Я несу ответственность, я знаю, что есть то, что я в силах изменить». Но аффирмация — это осознанно выбранные слова, которые помогут избавиться от негатива или создать новое в вашей жизни.

Каждое слово, которое вы произносите, или каждая рожденная мысль —

есть аффирмация. Все разговоры с собой или внутренние диалоги — есть поток аффирмаций. Вы используете аффирмацию каждую минуту, осознаете вы это или нет. Каждое слово, каждая мысль, как кирпичик, выстраивает жизнь. Некоторые наши убеждения формируются еще в детском возрасте и во многом помогают, но наравне с ними мы испытываем сомнения, которые ограничивают наши возможности в достижении того, что мы хотим. Желания и возможности могут различаться. Вам нужно уделить внимание мыслям, ходу рассуждений, для того чтобы избавиться от негатива.

Вы должны осознать, что жалоба — это аффирмация того, чему вы противитесь. Каждый раз, когда вы сердитесь, вы подтверждаете, что не желаете избавляться от чувства злости и обиды. Каждый раз, когда вы чувствуете себя жертвой, вы утверждаете, что хотите продолжать чувствовать себя жертвой. Если вы чувствуете, что жизнь не дает вам все, что вы хотите, с уверенностью можно сказать, что у вас никогда не будет тех благ, которые жизнь дарит другим. Это продлится, пока вы не измените образ мыслей и способ общения.

Не нужно думать о себе плохо из-за того образа мыслей, который

привычен для вас. Ведь вы никогда не учились, как нужно думать и что говорить. Люди во всем мире только начинают понимать, что мысли формируют жизненный опыт. Ваши родители, возможно, не знали этого, поэтому не смогли научить вас. Они воспитывали вас, как их, в свою очередь, воспитывали их родители. Однако пришло время проснуться и начать осознанно строить жизнь путем любви к себе, к окружающему миру и поддержки со стороны близких и любимых людей. *Вы можете сделать это. Я могу сделать это. Мы можем сделать это*, просто нужно научиться — как. Ну что ж, приступим.

Некоторые говорят: «Аффирмации не работают» (что само по себе есть аффирмация), но это лишь означает, что они не могут правильно управлять аффирмациями. Они могут сказать: «Мое благосостояние растет», а затем подумать: «Глупость, я знаю, что это не работает». Как думаете, какая аффирмация окажется сильнее? Конечно, негативная, потому что это часть многолетнего обывательского взгляда на жизнь. Иногда люди работают с аффирмациями раз в день, а в остальное время не перестают жаловаться. В таком случае пройдет немало времени, прежде чем аф-