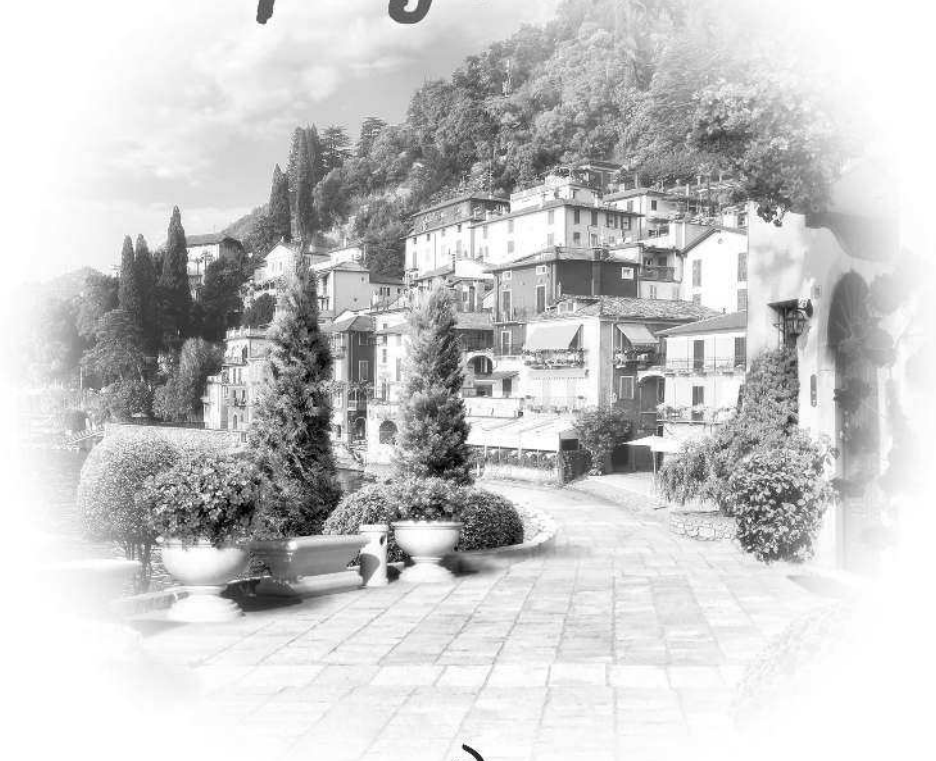


Луиза ХЕЙ

БОЛЬШАЯ КНИГА

Здоровья и радости



Москва
2020

LIFE! Reflections On Your Journey
By Louise L. Hay
Copyright © 1995 by Louise L. Hay
Original English language publication 1995 by Hay House, Inc. in California, USA.
Tune into Hay House broadcasting at: www.hayhouseradio.com

I CAN DO IT
By Louise L. Hay
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

LOVE YOURSELF HEAL YOUR LIFE WORKBOOK
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

THE POWER IS WITHIN YOU
By Louise L. Hay
Copyright © 1991 by Louise L. Hay
Original English language publication 1991 by Hay House, Inc. in California, USA.
Tune into Hay House broadcasting at: www.hayhouseradio.com

Хей, Луиза.

Х35 Большая книга здоровья и радости / Луиза Хей. — Москва : Эксмо, 2020. — 496 с. — (Луиза Хей. Бестселлеры).

Как прожить долгую, здоровую и счастливую жизнь в ладу с самим собой, окружающими и миром? Полюбите себя такими, какие вы есть, измените свои мысли на позитивные, живите здесь и сейчас, с благодарностью принимая щедрые дары Вселенной. «Я могу сделать это!» — говорит Луиза Хей и вселяет веру в собственные силы в каждого, кто решил стать на путь перемен к лучшему.

В этой книге собраны под одной обложкой четыре бестселлера Луизы, посвященные здоровью тела и духа: «Исцели свое тело», «Исцеляющая сила мысли», «Исцели себя сам», а также маленькая «скорая помощь» — «Я могу сделать это!». Уникальные методики Луизы Хей, знаменитая таблица недугов и их причин, упражнения, письма людей, обратившихся к ней за помощью, и, конечно же, исцеляющие аффирмации — все это поможет вам сделать свою жизнь здоровой и радостной.

УДК 159.9
ББК 88.3

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

БОЛЬШАЯ КНИГА ЗДОРОВЬЯ И РАДОСТИ

Главный редактор Р. Фасхутдинов

Ответственный редактор А. Мясникова. Редактор Л. Гречаник

Художественный редактор В. Терещенко. Разработка макета В. Давлетбаева

Компьютерная верстка Е. Кочкурова. Корректор Н. Калининченко

В коллаже на обложке использована иллюстрация:

Printwall / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

16+

ООО «Издательство «Эксмо»
123008, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Офисы: «ЭКСМО»-АВБ в городах: 123008, Москва; Рязань, Зорге-кавказ, 1-й.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Татар бастис: «Эксмо»
Интернет-магазин: www.book24.ru
Интернет-дочка: www.book24.kz
Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»
Казахстан Республикасында импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Дистрибутор и представитель по прямому претейки на продукцию,
в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»
Казахстан Республикасында дистрибутор және өзінің бойынша аралық-платформалары
кабинеттерді өзінің «РДЦ-Алматы» ЖШС,
Алматы, Давыдовский көш., 3-к., 1-этап, 1-қабат.
Тел.: 8 (727) 251-59-50/51/52. E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Өзінің жарнама арқылы жеткізетіндері.
Сертификация туралы ақпарат: www.eksmo.ru/certification
Сөздеріне оңтүстік қорытындыларға сәйкесінше заңнамаларға сәйкесінше РР
о техникалық регламентацияларға сәйкесінше заңнамаларға сәйкесінше РР
www.eksmo.ru/certification
Өздеріне мәліметтер: Ресей. Сертификация қорытындыларға



ISBN 978-5-699-95062-1



9 785699 950621 >

Подписано в печать 26.11.2019. Формат 70х100/16.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 40, 19.
Доп. тираж 3000 экз. Заказ

В электронном виде книга доступна по адресу: www.litres.ru

ЛитРес:
ЭЛЕКТРОННАЯ КНИГА



© Литвинова Н.Н., перевод на русский язык, 2016
© Кулиш А. С., перевод на русский язык, 2015
© Шапельникова Е. Р., перевод на русский язык, 2016
© Родякина Р. В., перевод на русский язык, 2016
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

ISBN 978-5-699-95062-1



ИСЦЕЛИ СВОЕ ТЕЛО 9

Глава 1. С чего начать?	10
Глава 2. Стереотипы мышления, возникшие из нашего опыта	12
Глава 3. Замена старых стереотипов	13
Глава 4. Перечень недугов, их возможных психологических причин и целительных настроев	16
Исцеляющие аффирмации	17
Глава 5. Нарушения, вызванные искривлением позвоночника	87
Последствия искривления позвоночника	87
Разновидности искривления позвоночника	90
Дополнительный комментарий	94
Исцеление любовью	95



ИСЦЕЛЯЮЩАЯ СИЛА МЫСЛИ 97

Введение	98
ЧАСТЬ 1. ОБРЕТАЯ СОЗНАНИЕ	102
Глава 1. Сила внутри нас	102
Ответственность против вины	103
Мы живем сегодня	104
Глава 2. Следуя внутреннему голосу	108
Наука Разума	108
Мой духовный рост	109

Глава 3. Сила сказанного слова	114
<i>Закон разума</i>	<i>114</i>
<i>Измените свою внутреннюю речь</i>	<i>115</i>
<i>Сила подсознательного</i>	<i>119</i>
Глава 4. Меняя старые программы	123
<i>Аффирмации действительно помогают</i>	<i>123</i>
<i>Вы заслуживаете лучшей жизни</i>	<i>124</i>
<i>Заказ из космической кухни</i>	<i>126</i>
<i>Изменяющее воздействие на подсознание</i>	<i>127</i>
<i>Воспринимайте сомнение как дружеское напоминание</i>	<i>131</i>
ЧАСТЬ 2. ПРЕОДОЛЕВАЯ БАРЬЕРЫ	134
Глава 1. Как понять, что мешает вам в жизни	134
<i>Довольно критики!</i>	<i>138</i>
<i>Чувство вины рождает комплекс неполноценности</i>	<i>139</i>
Глава 2. Дать чувствам вырваться наружу	144
<i>Обида порождает множество болезней</i>	<i>148</i>
<i>Подавление чувства — путь к депрессии</i>	<i>150</i>
<i>Страх как порождение неверия</i>	<i>152</i>
<i>Избавление от вредных привычек</i>	<i>153</i>
<i>Переедание</i>	<i>154</i>
<i>Группы самопомощи</i>	<i>156</i>
<i>Наши чувства — внутренний индикатор нашего состояния</i>	<i>157</i>
Глава 3. Преодолевая боль	158
<i>Боль утраты</i>	<i>158</i>
<i>Понимая свою боль</i>	<i>160</i>
<i>Прощение — путь к свободе</i>	<i>162</i>
ЧАСТЬ 3. ЛЮБИТЬ СЕБЯ	166
Глава 1. Научитесь любить себя	166
<i>Десять способов научиться любить себя</i>	<i>167</i>
<i>Любовь без всяких условий</i>	<i>181</i>

Глава 2. Любите ребенка внутри себя.....	183
Излечитесь от ран прошлого	185
Как общаться с ребенком внутри себя.....	186
Вы — многогранны.....	189
Глава 3. Взросление и старение	191
Взаимоотношения с родителями.....	191
Подросткам необходимо чувство собственного достоинства	194
Дети учатся на наших поступках	196
Разъезд и развод.....	196
Старость может быть благодатной.....	197
ЧАСТЬ 4. ОБРАЩЕНИЕ К ВНУТРЕННЕЙ МУДРОСТИ.....	201
Глава 1. Принимая процветание	201
Быть честным с собой.....	202
Ваш дом — ваше святилище	205
Отношения, наполненные любовью.....	206
Отношения зависимости	207
Что вы думаете о деньгах.....	208
Будьте благодарны за то, что имеете.....	209
Всеобщий принцип десятины	210
Глава 2. Выражая творческое начало	212
Наша работа есть Божественное выражение нашей сущности.....	212
Ваши доходы могут формироваться из многих источников.....	215
Взаимоотношения на работе.....	216
Занимайтесь бизнесом по-новому.....	219
Глава 3. Безграничные возможности.....	223
Ограничения прошлого.....	223
Ограничение внутреннего потенциала	226
Расширяя горизонты.....	227
Групповое сознание.....	228
О других наших способностях	230

<i>Хождение по раскаленным углям.....</i>	231
<i>Все — возможно.....</i>	232
ЧАСТЬ 5. РАССТАВАЯСЬ С ПРОШЛЫМ.....	233
Глава 1. Изменения и переходы в новое состояние.....	233
<i>Продвигаясь вперед.....</i>	235
<i>Стресс — это тот же страх.....</i>	237
<i>Вы всегда в безопасности.....</i>	237
Глава 2. Мир, в котором не страшно любить друг друга.....	240
<i>Ешьте питательную пищу.....</i>	243
<i>Исцели себя и свою планету.....</i>	244
<i>Для всеобщего высшего блага.....</i>	247
Послесловие.....	250
Приложение.....	252
Медитации для индивидуального и планетарного исцеления.....	252
<i>Прикоснитесь к ребенку внутри вас.....</i>	252
<i>Здоровый мир.....</i>	253
<i>Свет исцеляющий.....</i>	254
<i>Принимая прощание.....</i>	255
<i>Приветствие ребенку.....</i>	255
<i>Любовь исцеляющая.....</i>	256
<i>Мы свободны быть собой.....</i>	257
<i>Поделитесь целительной энергией.....</i>	258
<i>Круг любви.....</i>	258
<i>Вы заслуживаете любви.....</i>	259
<i>Новое десятилетие.....</i>	259
<i>Дух — это я.....</i>	260
<i>Безопасный мир.....</i>	260
<i>Любите каждую частицу себя.....</i>	263
<i>Почувствуйте свою силу.....</i>	264
<i>Свет озаряющий.....</i>	264



ИСЦЕЛИ СЕБЯ САМ

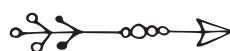
→ 265

Введение	266
ЧАСТЬ 1. ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ ДУХОВНОГО ИСЦЕЛЕНИЯ	267
Используемая терминология	274
Осознание собственных заслуг	276
Изменение восприятия собственных заслуг перед жизнью	279
ЧАСТЬ 2. КТО ВЫ? КАКОВЫ ВАШИ УБЕЖДЕНИЯ?	280
Внутренний ребенок	286
Изучите свое детское фото	286
Создайте свой рисунок	287
Разговор со своим внутренним ребенком	288
ЧАСТЬ 3. ПРОЦЕСС ДУХОВНОГО ИСЦЕЛЕНИЯ	293
Глава 1. Укрепление здоровья	293
Глава 2. Хорошее эмоциональное состояние	305
Тренировка у зеркала	307
Глава 3. Страхи и фобии	316
Глава 4. Раздражительность	329
Тренировка у зеркала	334
Глава 5. Критицизм и обостренность суждений	337
Глава 6. Пагубные пристрастия	348
Глава 7. Прощение	359
Тренировка у зеркала	362
Составление списка	366
Глава 8. Работа	369
Тренировка у зеркала	373
Визуализация	377
Глава 9. Деньги и процветание	380
Тренировка у зеркала	382

Глава 10. Отношения с друзьями.....	392
<i>Выражение одобрения и признательности.....</i>	401
<i>Визуализация, направленная на избавление от обиды на друга</i>	402
Глава 11. Сексуальность.....	404
<i>Визуализация</i>	406
<i>Тренировка у зеркала.....</i>	409
Глава 12. Любовь и интимная близость.....	414
<i>Тренировка у зеркала.....</i>	416
ЧАСТЬ 4. ВАША НОВАЯ ЖИЗНЬ	424
<i>Ваш обновленный рисунок.....</i>	424
<i>Тренировка у зеркала.....</i>	431
<i>Ваша новая история.....</i>	431
<i>Визуализация</i>	432
<i>Расслабление и медитация.....</i>	432
<i>Завершение работы над собой</i>	436



Я МОГУ СДЕЛАТЬ ЭТО!



437

Глава 1. Как пользоваться аффирмациями, чтобы изменить жизнь. Сила аффирмаций.....	438
Глава 2. Здоровье	445
Глава 3. Прощение	449
Глава 4. Процветание	454
Глава 5. Творчество.....	461
Глава 6. Взаимоотношения. Романтические отношения.....	468
Глава 7. Успешная карьера	478
Глава 8. Жизнь без стресса.....	484
Глава 9. Самоуважение	489





ИСЦЕЛИ
СВОЕ ТЕЛО

Глава 1

С ЧЕГО НАЧАТЬ?

Перво-наперво — с наших собственных мыслей. Независимо от того, сколь долго вы мыслили отрицательными стереотипами или болели, как давно испортились ваши отношения в семье или вас донимает отсутствие денег и отвращение к самому себе, новую жизнь можно начинать прямо сегодня. Причина наших недугов — в мыслях, которые мы хранили, в словах, которые мы постоянно употребляли, создавая нашу жизнь, и переживаниях. То, о чем мы думали в прошлом, дало сегодня такие результаты. Значит, мысли и слова, в которые мы облачаем нашу мысль сегодня, создают завтрашний день, определяют нашу жизнь на следующей неделе и в следующем месяце, году и так далее. Поэтому точка приложения силы всегда в настоящем. Она там, с чего мы начинаем изменять нашу жизнь. Прекрасная идея! Мы можем позволить всему старому кануть в Лету. Прямо сейчас. Самый маленький шаг позволит вам почувствовать разницу между прошлым и настоящим.

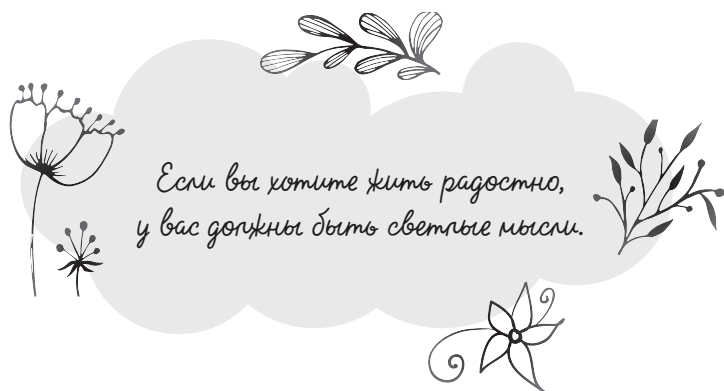
Как часто мы говорим: «Я такая, какая есть, ничего не поделаешь». Повторяя многократно эти утверждения, мы начинаем верить, что так оно и есть в действительности. Как правило, наши мысли — это всего лишь чье-то мнение, которое мы приняли и внебрили в собственную систему верований. Если в детстве нам внушили, что окружающий мир опасен, то впоследствии все, что укладывалось в этот стереотип, мы считали правдой. «Не доверяй незнакомым людям», «Не выходи по вечерам из дома», «Все вокруг обманщики» и т. д. С другой стороны, если с рождения нам говорят, что жить безопасно и весело, мы будем верить совсем другим истинам. «Нас окружает любовь», «Люди очень доброжелательны», «Заработать деньги для меня не представляет труда» и т. д. Жизненный опыт отражается в наших мыслях.

Мы редко ставим под сомнение наши стереотипы. Например, а что если спросить себя: «Почему я так уверен, что мне трудно учиться? А так ли это в действительности в настоящий момент? Откуда взялись подобные

мысли? Неужели я до сих пор верю тому, что говорила моя учительница в первом классе? А вдруг я почувствую себя гораздо увереннее, если выброшу из головы эту мысль?»

Остановитесь! О чем вы думаете в данную минуту? Если мысли формируют нашу жизнь, хотите ли вы, чтобы ваши мысли стали правдой для вас? Если у вас тревожные или гневные мысли, полные боли и желания мести, чем они обернутся для вас? Если вы хотите жить радостно, у вас должны быть светлые мысли. Что бы мы ни посылали в мир в ментальной или словесной форме, оно возвращается к нам в той же форме.

Прислушайтесь к тому, что говорите. Если вы поймаете себя на том, что уже трижды произнесли одно и то же, запишите все, что сказали. Это ваш стереотип. В конце недели просмотрите ваши записи и убедитесь, насколько точно ваши слова передают ваши переживания и чувства. Если у вас возникнет желание изменить свои мысли и слова, в которые вы их облачаете, вы непременно заметите перемены в своей жизни. Быть хозяином своей жизни — это значит самому выбирать мысли и слова. Никто, кроме вас, сделать это не в силах.



СТЕРЕОТИПЫ МЫШЛЕНИЯ, ВОЗНИКШИЕ ИЗ НАШЕГО ОПЫТА

Все хорошее и плохое, что случается в жизни, я считаю результатом стереотипного мышления, которое формирует наш опыт. У каждого из нас есть множество стереотипов, которые вызывают положительные ощущения, и мы купаемся в них. Негативные стереотипы вызывают наше беспокойство, отрицательные эмоции. Неудивительно, что мы хотим покончить с неприятностями и стать духовно и физически абсолютно здоровыми.

Как мы уже выяснили, любому нашему действию предшествуют стереотипы мышления. Наши стереотипы определяют наш жизненный опыт. Поэтому если мы изменим наши стереотипы мыслей, может измениться и наш жизненный опыт.

Как я обрадовалась, услышав впервые о метафизической причинной связи! Она раскрывает силу слов и мыслей, формирующих жизненный опыт. Благодаря этому я поняла, какая существует связь между мыслями и отдельными частями человеческого тела, между духовным и физическим. Мне открылось, что я, сама того не ведая, вызвала болезнь в своем теле. И это открытие во многом изменило мою жизнь. Теперь я перестала винить жизнь и окружающих во всем плохом, что произошло в моем теле и моей жизни. Отныне я полностью отвечаю за свое здоровье. Вместо того чтобы упрекать себя или чувствовать свою вину, я поняла, как избежать создания стереотипов, которые в будущем могут привести к болезни.

Например, я долго не могла понять, почему мне бывает трудно повернуть шею. Но после того, как я обнаружила, что шея — это орган, который предполагает гибкое отношение ко всем проблемам, рассмотрение с разных сторон одного вопроса, все изменилось. Какой же негибкой я бывала, как часто отказывалась выслушать другую точку зрения из-за страха! Стоило мне начать более гибко мыслить, с пониманием относиться к точке зрения других людей, как шея перестала беспокоить меня. Теперь, как только шея плохо поворачивается, я начинаю думать, а не стало ли мое мышление закостенелым?

→ ЗАМЕНА СТАРЫХ СТЕРЕОТИПОВ ←

Решив покончить с какой-либо болезнью, прежде всего следует выявить ментальную причину ее возникновения. Очень часто, не зная, в чем истинная причина, мы не представляли, с чего начать. Тем, кто столько раз восклицал: «Если б знать истинную причину боли!», эта книга поможет выявить ее и станет незаменимой для формирования нового здорового мышления и здорового тела.

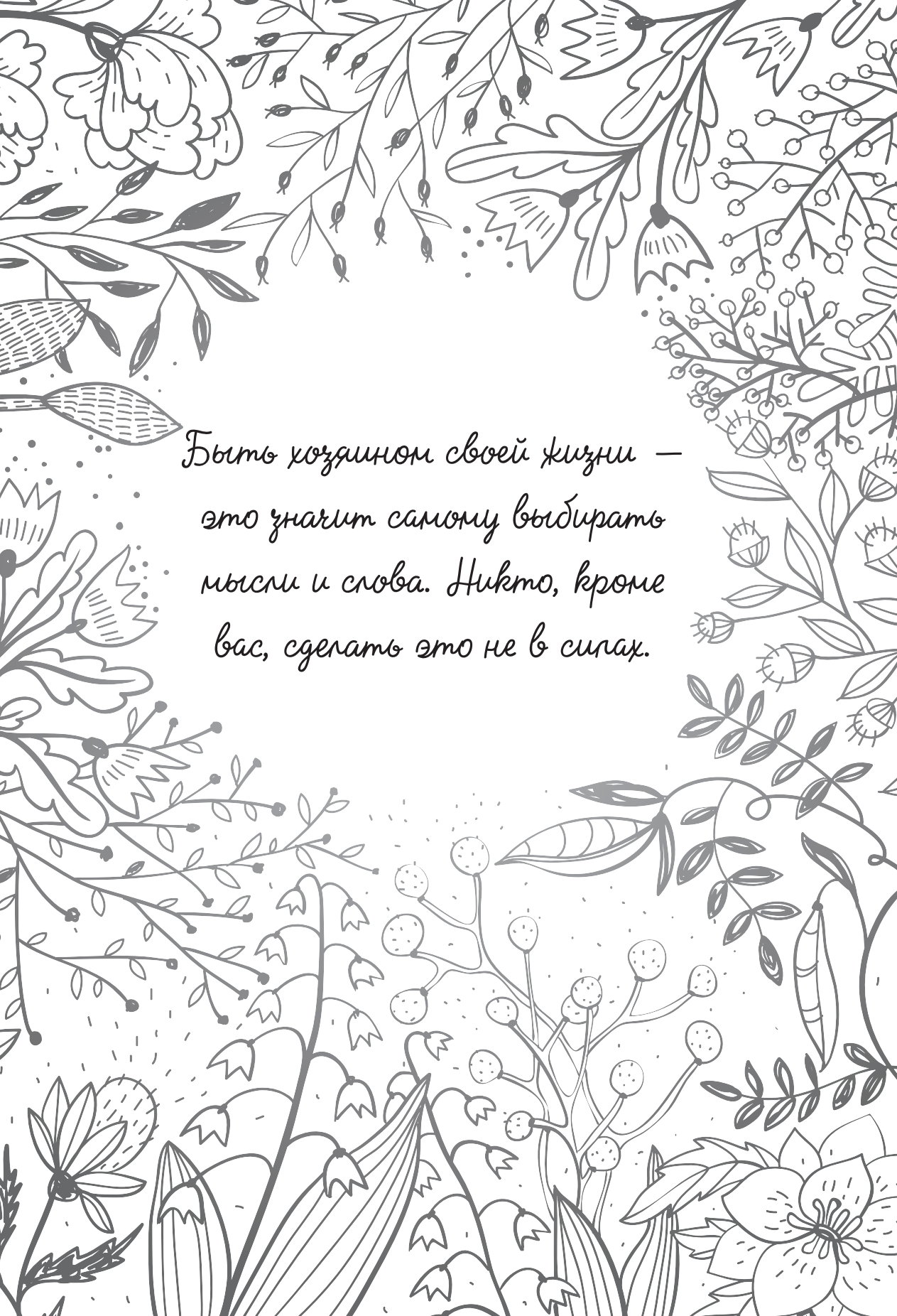
Я поняла, что любое наше состояние не является случайностью. Иначе мы бы не пребывали в нем. Симптомы — это всего лишь отражение внутренних глубинных процессов. Нам придется углубиться в себя, чтобы обнаружить



и уничтожить духовную причину недуга. Именно поэтому сила воли и дисциплина здесь не помогут. С их помощью можно сразиться только с внешними проявлениями. Это — как вырвать сорняк без корня. Поэтому прежде чем внедрять новые стереотипы мышления, освободитесь от никотиновой зависимости, головной боли или избыточного веса. Когда зависимость будет уничтожена, внешние проявления исчезнут. Ни одно растение не будет жить, если у него вырваны корни.

Наибольшее количество болезней тела вызывают следующие ментальные причины: критицизм, гнев, обида и вина. Например, критицизм, исповедуемый довольно долгое время, приводит людей к такому заболеванию, как артрит. Гнев в конечном итоге вызывает ожоги на теле и оставляет рубцы. Старые обиды пожирают человека и оборачиваются опухолями и раком. Вина всегда ищет наказание и ведет к боли. Насколько легче освободиться от негативных стереотипов мышления, пока мы здоровы, чем пытаться отделаться от них, будучи в панике от угрозы операции!

Приведенный ниже перечень ментальных эквивалентов был составлен в результате многолетних исследований на основе моего собственного опыта работы с пациентами, по моим лекциям и семинарам. Данный перечень можно рассматривать в качестве экспресс-руководства по выбору необходимого стереотипа мышления. Я предлагаю его с любовью, желая поделиться столь простым методом, дабы помочь вам *Исцелить Свое Тело*.



Быть хозяином своей жизни —
это значит самому выбирать
мысли и слова. Никто, кроме
вас, сделать это не в силах.