

INNER WISDOM

By Louise L. Hay

Copyright © 2000 by Louise L. Hay. Original English language publication 2000 by Hay House, Inc. in California, USA.
Tune into Hay House broadcasting at: www.hayhouseradio.com

В оформлении обложки использованы иллюстрации: Marc Little / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com; DeepGreen / Istockphoto / Thinkstock / GettyImages.ru

Хей, Луиза.

X35 Внутренняя мудрость / Луиза Хей ; [пер. с англ. Р.В. Родякина]. – Москва : Эксмо, 2020. – 224 с. – (Луиза Хей. Бестселлеры).

Центр мудрости, средоточие того мира, который мы все непрестанно ищем и мечтаем обрести, заключен в нас самих. Это замечательное утверждение проверила на себе сама Луиза и вслед за ней – миллионы людей во всем мире. Вы не станете исключением, дорогой читатель.

Кроме позитивных affirmаций на каждый день и на все случаи жизни, в этой небольшой книге вы также найдете уникальную теорию Луизы Хей, посвященную цветам и числам, их роли в нашей повседневной жизни. И не только теорию – с помощью специальных таблиц и методик вы сможете рассчитать свой личный год, месяц и день и узнать, как их применять для достижения успеха. А еще вы окунетесь с головой в наш красочный мир и научитесь использовать цвета во благо себе и окружающим.

Приятного и полезного вам путешествия в мир добра, позитива и удивительных возможностей вместе с Луизой Хей!

УДК 159.9
ББК 88.52

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, репродуцирована 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 являются незаконными и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

Главный редактор Р. Фасхутдинов. Ответственный редактор А. Мясникова

Редактор Л. Гречаник. Художественный редактор В. Терещенко

Компьютерная верстка Е. Кочурова. Корректоры О. Гаманек, Л. Юсупова

ООО «Издательство «Эксмо»

123030, Москва, ул. Зарядье, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Фабричный «ЭКСМО»-А50 Благоязе, 123030, Москва, Россия. Зарядье, 1 кв.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Товарный знак «Эксмо»

Интернет-магазин: www.eksmo24.ru

Интернет-магазин: www.eksmo24.kz

Интернет-магазин: www.eksmo24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «ИДЦ Алматы».

Казахстан Республикасы Алматы қаласы «ИДЦ Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по прямым продажам на территории

в Республике Казахстан ТОО «ИДЦ Алматы».

Казахстан Республикасының дистрибуторы және анық бойынша арыз-апалаттарды

картыстырып, «ИДЦ Алматы» ЖШС.

Алматы қ. Давыдовский көш., 3-а, литер В, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-49-90/91/92. E-mail: RSC-Altay@eksmo.kz

Внедрение карманных мерок осуществлено.

Сертификация: торговый сайт: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

www.eksmo.ru/certification

Выданы сертификаты: Роспотребнадзора, Роскачества

Подписано в печать 24.12.2019. Формат 70х102^{1/32}.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 9,26.

Доп. тираж 3000 экз. Заказ



© Родякина Р.В., перевод на русский язык, 2016

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

ISBN 978-5-699-86276-4

ISBN 978-5-699-86276-4



9 785699 862764 >

В электронном виде книги издательства вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
ОДНО КЛАК ДВА КНИГ



ЛУИЗА ХЕЙ



ВНУТРЕННЯЯ
МУДРОСТЬ



Москва
2020

СОДЕРЖАНИЕ

Внутренняя мудрость 5

Хорошие мысли для достижения
успеха сегодня 98

Цвета и числа 105

Первый взгляд на цвета и числа 106

Расчет вашего личного года,
месяца и дня 116

Как пользоваться вашими числами.... 128

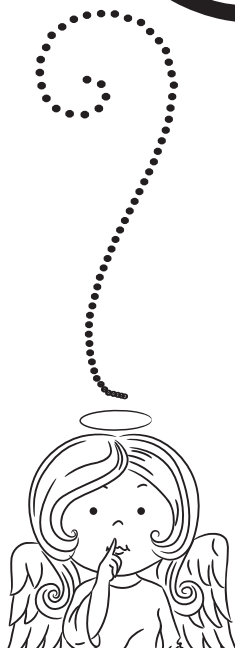
Дневник affirmаций..... 169

Глава 1. Ваш внутренний
потенциал..... 169

Глава 2. Сила affirmаций 173

Affirmации 178

Каждый из нас может установить
связь с заключенным внутри нас
центром мудрости, ведь именно он
является средоточием того мира,
который все мы ищем и так
мечтаем обрести.



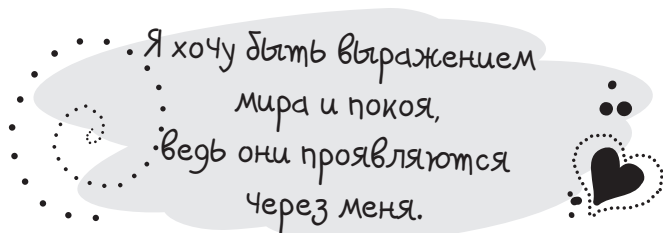


В каждом из нас заключен некий центр мудрости, причем располагается он настолько глубоко внутри, что мы порой просто не осознаем его существования. Медитации, приведенные ниже, призваны помочь человеку установить и укрепить связь с этим центром, начать осознаннее относиться к жизни и лучше понимать все происходящее. Стремление обогатить свое сознание новыми идеями и новыми подходами к решению тех или иных проблем обязательно приводит к тому, что жизнь начинает меняться в лучшую сторону. Поэтому единственная цель

этой части книги состоит в том, чтобы после ее прочтения люди узнали о жизни немного больше: во что необходимо верить, о чем говорить и что делать, чтобы сделать течение жизни как можно более гладким.

Каждый из нас может установить связь с этим заключенным внутри нас центром мудрости, ведь именно он является средоточием того мира, который все мы ищем и так мечтаем обрести. Именно в нем дремлет до поры до времени внутреннее знание, дающее человеку силы преодолеть любые трудности, с которыми он сталкивается на жизненном пути. Только познав жизнь во всем ее величии, мы начинаем понимать, сколь незначительными являются многие из тех проблем, с которыми нам приходится сталкиваться. И лишь тогда начинаем осознавать истинный смысл слов: «Не стоит тратить слишком много сил на пустяки, ведь все это — лишь пустяки».

Каждый раз, заявляя: «Я не знаю», мы перекрываем доступ к этому скрытому глубоко внутри нас центру мудрости. Но не стоит забывать о том, что именно в нас самих таются ответы на все вопросы, возникающие на протяжении жизни. Мы не знаем доподлинно ни своего прошлого, ни настоящего, ни, тем более, будущего. Конечно, среди нас встречаются одаренные экстрасенсы, которые обладают способностью приоткрыть завесу этой тайны и заглянуть за нее, но таких людей единицы. Тем не менее, если разгадка этой тайны подвластна одним людям, значит, она может быть подвластна и всем нам. Каждый из нас способен больше узнать и понять, увидеть жизнь во всей ее полноте и величии.



То, как мы начинаем свой день, во многом определяет круг событий, которые произойдут с нами в течение дня, а также наше восприятие этих событий. Поэтому будет очень хорошо, если утром вы откроете эту часть книги наугад, на любой странице, и случайным образом выберете для себя ту или иную медитацию. Не сомневайтесь — вы получите прекрасный заряд бодрости и оптимизма на целый день. Я, например, очень люблю не только начинать свой день, но и завершать его, предаваясь думам о возвышенном. Ведь это — прекрасный способ настроиться на приятные мысли и утром проснуться отдохнувшей, освеженной, в хорошем расположении духа.

Помните: жизнь во всей ее бесконечности является прекрасной, целостной и совершенной... Эти же слова можно отнести и к жизни каждого из вас, мои уважаемые читатели.

Луиза Хей

МОЙ ВЫБОР — ОПТИМИЗМ.

Я знаю о своей неповторимости и уникальности в жизни. Меня окружает и переполняет бесконечная мудрость. Поэтому я полностью полагаюсь на нашу Вселенную в надежде на то, что она максимально поддержит меня во всех моих позитивных начинаниях. Меня сотворила сама жизнь, которая затем привнесла меня на нашу планету для осуществления всех моих намерений. Все, что только может понадобиться мне в жизни, уже находится рядом со мной и ждет меня. Независимо от моих мыслей и слов, Вселенная всегда говорит мне «да», искренне радуясь моему существованию. Я не трачу время ни на грустные мысли, ни на дела, к которым не лежит моя душа. Я хочу воспринимать жизнь и себя в ней с возможно большим оптимизмом. Я говорю «да» всему, что способствует наиболее полному раскрытию моих способностей и возможностей, всему, что ведет

к процветанию. Я говорю «да» всему хорошему в мире. Ведь мой выбор — оптимизм; я живу в полном оптимизма мире, переключаясь с оптимистичным настроением всей нашей Вселенной, и радуюсь, что это именно так и есть.

ПОЗНАНИЕ ИСТИНЫ И УМИРОТВОРЕННОСТЬ — ВОТ МОЕ ЖИЗНЕННОЕ КРЕДО.

Независимо от места моего нахождения, меня всегда окружает только Дух, Бог, бесконечное добро, бесконечная мудрость, бесконечная гармония и любовь. Иначе просто не может быть. В этом нет никакого сомнения. В мире нет никаких неразрешимых проблем. Нет никаких вопросов, на которые нельзя было бы найти ответы. Прекрасно сознавая это, я хочу теперь взглянуть на волнующую меня проблему более широко, чтобы попытаться найти подсказанное мне свыше самим Богом

единственно правильное решение этой проблемы. Ведь, независимо от моего восприятия ее, возникла она в подлинно гармоничной атмосфере окружающего меня мира. Поэтому я желаю глубже познать причины возникновения этой проблемы и настолько вырасти духовно, чтобы полностью преодолеть свое душевное смятение и кажущиеся разногласия. Я избавляюсь от любых упреков и порицаний и становлюсь на путь поиска истины. Я заявляю себе и всем, с кем сводит меня жизнь: мир, полная уверенность в будущем, гармония, глубокое чувство любви к себе и готовность любить других — вот мое жизненное кредо. Поэтому в любом вопросе я стараюсь постичь истину и живу, наслаждаясь жизнью.

Я ИСЦЕЛЯЮ СЕБЯ НА ВСЕХ УРОВНЯХ.

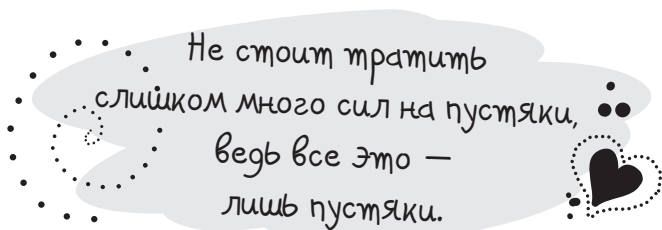
Нынешнее время — время сострадания и исцеления. Итак, я обращаю свой взор

внутри себя, к той части своего тела, которая обладает знанием, как исцелить организм. Ничего невозможного в этом нет. Я знаю, что процесс моего исцеления уже начался. За это время передо мной все шире и шире открываются целительные способности — мощные, ничем не ограниченные. Я обладаю поистине невероятными способностями в этой области. Поэтому я желаю двигаться по этому пути, стараясь добиться исцеления своего организма на всех возможных уровнях. Я есть дух, и, ощущая себя в этом качестве, я могу помочь как себе, так и миру в целом.

Я ПРИНИМАЮ СЕБЯ ВСЕЦЕЛО,
БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЙ.

Самой большой и важной частью самоисцеления и самоутверждения является полное принятие человеком самого

себя. Поэтому я без сожаления принимаю всю свою прошлую жизнь: и время, когда мне сопутствовала удача, и время, когда она мне изменяла; и минуты страха, и время большой любви; и время совершения мною необдуманных, глупых поступков, и время, когда мои ум и выразительность получали наибольшее проявление; и минуты разочарования, и минуты торжества. Ведь все это — неотъемлемые части моей жизни. Причиной большинства моих проблем является неприятие каких-то частей себя и своей жизни — отсутствие полного и безоговорочного самовосприятия. Поэтому я не стыжусь ничего в своей прожитой жизни. Я рассматриваю прошлое лишь как часть общего богатства и полноты жизни. Без этого богатства меня просто не было бы здесь сейчас. Принимая себя полностью, без каких-либо ограничений, я двигаюсь по пути самоисцеления и духовного совершенства.



ВСЕ МОЕ ТЕЛО ПРОСТО ТРЕПЕЩЕТ ОТ СВЕТА.

Заглядывая глубоко в свое сердце, я нахожу там крошечный, ярко светящийся огонек. Он очень красив. Это — средоточие моей любви и целительной энергии. Я наблюдаю за тем, как этот огонек начинает пульсировать и увеличиваться в размерах, полностью заполняя мое сердце. Затем он начинает двигаться по моему телу от макушки до кончиков пальцев на руках и ногах. Я как бы полностью пропитываюсь этим прекрасным светом, который представляет собой мою любовь и целительную энергию. Я говорю себе: «С каждым новым вздохом мой организм становится все более и более

здоровым». Я чувствую, как свет очищает все мое тело от болезней. Я позволяю своему телу излучать этот свет, наполняя им все вокруг.

КАЖДОЕ ПРИКОСНОВЕНИЕ К МОЕМУ ТЕЛУ ЦЕЛИТЕЛЬНО.

Для Вселенной я являюсь неповторимым и любимым ею созданием. Поэтому, когда я начинаю больше любить себя, мои чувства, как в зеркале, отображаются во Вселенной: ее любовь ко мне начинает проявляться с еще большей силой. Я знаю о том, что могущество Вселенной заключено во всем — в каждом человеке, в каждом месте и в каждой вещи. Ее любовь, ее целительная сила перетекает в мое тело при общении с врачами; она заключена в каждом прикосновении их рук к моему телу. На пути к исцелению я обращаюсь только к высококвалифицированным специалистам. Мое