







# Луиза Хей

Большая книга  
богатства и счастья



 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО



# Содержание

## **МУДРОСТЬ ЖЕНЩИНЫ 9**

### **Введение 10**

#### **Глава 1.**

##### **С чего начать?**

Нам нужно многое узнать и многому научиться **14**

#### **Глава 2.**

##### **Женщины и реклама 21**

#### **Глава 3.**

##### **Позитивные аффирмации 24**

Ответы лежат в нас самих **28**

Преодолевая страх **30**

Наши убеждения **33**

Аффирмации – новое направление жизни **36**

Лечебная медитация **39**

#### **Глава 4.**

##### **Ваши отношения с... самой собой 47**

В каждом из нас живет любовь **49**

#### **Глава 5.**

##### **Дети, родительские обязанности и самоуважение 52**

С раннего возраста учите своих детей любви **55**

#### **Глава 6.**

##### **Ваше крепкое здоровье – в ваших руках 59**

Важность диеты **60**

О пользе физических упражнений **61**

Несколько мыслей о курении **62**

Климактерический период – естественно и нормально **63**

Пластическая хирургия: причины для ее применения **68**

Рак груди: что это такое? **70**

Необходимо заботиться о своем сердце **73**

#### **Глава 7.**

##### **Немного о сексуальности 75**

#### **Глава 8.**

##### **Не бойтесь говорить открыто о сексуальном оскорблении 77**

#### **Глава 9.**

##### **Золотая пора 87**

Вас ждет светлое будущее **93**

Лечебная медитация **99**

## **Глава 10.**

**Обеспеченное будущее 102**

## **Глава 11.**

**Женщина на защите женщины 107**

Общие рекомендации 108

**Заключение 113**

Все мы – первопроходцы 113

## **ИСЦЕЛИ СВОЮ ЖИЗНЬ 117**

**Введение 118**

### **Часть I.**

**Философия Луизы Хей 120**

Во что я верю 120

### **Часть II.**

**Занятия с Луизой 130**

## **Глава 1.**

**В чем проблема? 130**

Любить себя! 134

Совершенство ребенка 136

Упражнение с зеркалом 137

Суть реальной проблемы 140

## **Глава 2.**

**В чем корень проблемы? 142**

Приведение мыслей в порядок 143

Упражнение «Негативные высказывания» 145

Представить себя ребенком 146

Осуждение семьи 148

Выбор родителей 148

Слушать других 149

## **Глава 3.**

**Действительно ли это так? 150**

Контролируйте свои мысли 151

Это всего лишь убеждение, которое

вы восприняли в детстве 152

Если вы верите во что-то, оно

кажется вам верным 154

Каждый момент –

новое начало 154

Верно ли это? 155

## **Глава 4.**

**Что мы будем делать теперь? 158**

Решение измениться 158

Я хочу измениться 159

Упражнение «Я очень хочу

измениться» 160

Упражнение «Желание

измениться» 164

## **Глава 5.**

**Сопrotивление переменам 166**

Осознанность – первый шаг

к исцелению и переменам 166

Не бойтесь учиться 167

Уловки, к которым мы

прибегаем 168

Оставьте в покое своих друзей 171

Упражнение «Работа

с зеркалом» 172

Повторяющиеся стереотипы

отражают наши потребности 173

## **Глава 6.**

**Как изменить себя? 179**

Избавление от потребности 179

Упражнение «Избавление

от потребности» 181

Ваш разум – это инструмент 182

Упражнение «Расслабление» 183

Физическое избавление 184

В тисках прошлого 185

Упражнение «Освобождение

от груза прошлого» 186

Прощение 187

Упражнение «Избавление от обиды» **187**  
Упражнение «Месть, отмщение» **188**  
Упражнение «Прощение» **189**  
Упражнение «Визуализация» **189**

## **Глава 7.**

### **Создание нового 192**

Учитесь думать позитивными аффирмациями! **193**  
Любить себя **194**  
Тренировка сознания **194**  
Упражнение «Я одобряю себя» **195**  
Претворяйте свои знания в жизнь **197**  
Упражнение «Добивайтесь новых изменений» **198**  
Вы заслуживаете иметь желания **200**  
Упражнение «Я достоин, я заслуживаю» **200**  
Холистическая философия **200**

## **Глава 8.**

### **Ежедневная работа над собой 203**

Всегда подбадривайте себя **204**  
Законы, которым подчиняется наша жизнь **204**  
Активизируйте свое обучение **205**  
Моя ежедневная работа **205**  
Как вы начинаете свой день? **207**  
Медитация **208**  
Упражнение «Ежедневные аффирмации» **209**  
Не бойтесь преодолевать препятствия **210**  
Упражнение «Я люблю себя» **211**  
Упражнение «Благотворные изменения» **212**  
Упражнение «Расширение кругозора» **212**  
Любите себя и свое дело **213**

## **Часть III.**

### **Претворение идей в жизнь 216**

#### **Глава 1. Отношения 216**

Упражнение «Всмотритесь в себя» **217**  
Как быть любимым **219**

#### **Глава 2.**

##### **Работа 222**

#### **Глава 3.**

##### **Успех 226**

#### **Глава 4.**

##### **Благосостояние 230**

Вы заслуживаете благосостояния **231**  
Приготовьте место для нового **232**  
Относитесь к своим счетам с любовью **233**  
Идеи для всех **234**

#### **Глава 5.**

##### **Наше тело 241**

Новые целительные стереотипы мышления **263**

#### **Глава 6.**

##### **О себе 267**

##### **Послесловие 279**

## **СТАНЬ СЧАСТЛИВЫМ**

### **ЗА 21 ДЕНЬ 283**

#### **Приглашение 284**

#### **Первая неделя 286**

День 1. Любить себя **286**

День 2. Сделать зеркало своим другом **290**

День 3. Обсудить разговор с собой **294**  
День 4. Отпустить свое прошлое **299**  
День 5. Повысить самооценку **304**  
День 6. Освободить внутреннего критика **309**  
День 7. Любить себя: результаты первой недели **315**

### **Вторая неделя 321**

День 8. Любить своего внутреннего ребенка – Часть 1 **321**  
День 9. Любить своего внутреннего ребенка – Часть 2 **325**  
День 10. Любить свое тело. Исцелять свою боль **331**  
День 11. Чувствовать себя хорошо. Высвободить гнев **337**  
День 12. Преодолеть свой страх **342**  
День 13. Начинать свой день с любви **347**  
День 14. Любить себя: результаты второй недели **352**

### **Третья неделя 357**

День 15. Прощать себя и тех, кто причинил нам боль **357**  
День 16. Исцелить отношения **363**  
День 17. Жить без стресса **368**  
День 18. Обрести процветание **373**  
День 19. Жить с благодарностью **379**  
День 20. Обучать работе с зеркалом детей **384**  
День 21. Любить себя сейчас **389**

### **Послесловие 394**

12 способов, с помощью которых вы сможете любить себя – сейчас и всегда **395**

### **Я МОГУ СДЕЛАТЬ ЭТО 399**

**Глава 1.**  
**Как пользоваться аффирмациями, чтобы изменить жизнь. Сила аффирмаций 400**

**Глава 2.**  
**Здоровье 408**

**Глава 3.**  
**Прощение 413**

**Глава 4.**  
**Процветание 418**

**Глава 5.**  
**Творчество 425**

**Глава 6.**  
**Взаимоотношения.**  
**Романтические отношения 432**

**Глава 7.**  
**Успешная карьера 443**

**Глава 8.**  
**Жизнь без стресса 448**

**Глава 9.**  
**Самоуважение 453**



# МУДРОСТЬ ЖЕНЩИНЫ

---





## Введение

Во-первых, помните, пожалуйста, о том, что все учителя — всего лишь ступени лестницы, ведущей вас к самосовершенствованию. Это касается и меня. Я лишь стараюсь придать вам веру в себя, делюсь некоторыми своими идеями. Вы должны учиться у разных людей и прочесть много книг, ибо одна система не может охватить всего. Жизнь слишком необъятна и разнообразна, чтобы мы могли понять ее до конца. Жизнь постоянно изменяется и совершенствуется, переходя на новые уровни существования. Воспользуйтесь теми знаниями, которые даст вам эта книга. Впитайте их и обращайтесь к новым книгам, к новым учителям. Постоянно расширяйте и углубляйте ваше видение жизни.

Всех женщин, включая вас и меня, стыдили и винули с самого детства. Наши мысли и поступки были запрограммиро-

ваны родителями и обществом: мы должны думать и действовать как женщины, со всеми вытекающими отсюда правилами, запретами, ограничениями. Некоторые женщины довольствуются такой участью, но многие стараются изменить свою жизнь.

Жизнь состоит из множества этапов, ступеней и периодов эволюции. И сейчас мы находимся на пороге удивительных изменений. Не так давно женщины были полностью зависимы от мужских прихотей и убеждений. За нас решали, что нам делать, когда и как. Еще маленькой девочкой я привыкла следовать за мужчиной, смотреть на него снизу вверх и спрашивать ежеминутно: «Я правильно поступаю?» Меня никто этому не учил, но так вела себя моя мать, и я, наблюдая за ней, помимо своей воли перенимала ее поведение. Моя мать была приучена во всем повино-

ваться мужчине, поэтому она воспринимала оскорбление и унижение как должное. И я с детства привыкла к подобному обращению. Это превосходный пример того, что мы постигаем мир, наблюдая за жизнью наших родителей, копируя их поведение и принимая их убеждения.

Мне понадобилось долгое время, чтобы осознать, что такое поведение ненормально, что я заслуживаю другого к себе отношения. Постепенно менялись мои внутренние убеждения — мое сознание, я стала выработать в себе уверенность и самоуважение. Вместе с тем менялось и мое поведение, и мир вокруг меня. Я перестала быть привлекательной целью для властных, деспотичных мужчин. Уверенность в себе и самоуважение — самые ценные вещи из сокровищницы женской души. Если нам недостает этих качеств, нужно воспитывать их в себе. Женщина с высокой самооценкой не попадет в недостойное ее рабское, зависимое положение. Лишь те из нас, кто считает себя никудышными и никчемными, могут допустить, чтобы другие господствовали над ними.

Сегодня я хочу своей работой помочь всем женщинам пол-

ностью реализовать свои возможности, найти для себя место в этом мире, установить равенство между полами. Я хочу, чтобы вы поняли: каждая из вас способна любить, уважать себя, способна самоутвердиться и занять достойное положение в обществе. Никким образом я не хочу задеть или умалить достоинство мужчин. Просто я считаю, что равенство между полами принесет только пользу и женщинам, и мужчинам.



**Уверенность в себе  
и самоуважение — самые  
ценные вещи из сокровищ-  
ницы женской души.**

Продолжая читать эту книгу и работать с ней, помните: ваши убеждения будут меняться постепенно, для этого требуется время. Как долго будет продолжаться этот процесс? Вы можете спросить: «Сколько же времени понадобится мне, чтобы понять и принять новые идеи и убеждения?» Для каждого человека по-разному. Поэтому

не ограничивайте себя, пусть  
ваш прогресс займет столько  
времени, сколько требуется.  
Просто продолжайте работать,  
прилагая усилия, и Вселенная,  
с ее бесконечными знаниями,  
сама выведет вас на верную  
тропу. Шаг за шагом, миг за ми-  
гом, день за днем продвигай-  
тесь в нужном направлении,  
и в конце концов вы достигнете  
своей цели.





Шаг за шагом,  
миг за мигом, день за днем  
продвигайтесь в нужном  
направлении, и в конце  
концов вы достигнете  
своей цели.



# С чего начать? Нам нужно многое узнать и многому научиться

Хочу привести один пример, прекрасно иллюстрирующий, в каком положении находились женщины всего несколько десятилетий назад. Вот отрывок из школьного учебника 1950 года по ведению домашнего хозяйства:

## 1. КАК ПРИГОТОВИТЬ УЖИН

Спланируйте заранее, какое блюдо вы подадите сегодня к столу. Приготовив к приходу супруга вкусный ужин, вы дадите ему понять, что постоянно думаете и заботитесь о нем. Придя домой после рабочего дня, мужчины испытывают голод, так что хорошо накрытый стол должен стать неотъемлемой частью вашего теплого приветствия.

## 2. ПРИВЕДИТЕ СЕБЯ В ПОРЯДОК

За 15 минут до его прихода присядьте и отдохните, чтобы выглядеть освеженной. Подправьте макияж, вплетите в волосы яркую ленту, улыбнитесь ему. Целый день он был в окружении усталых, утомленных людей. Постарайтесь быть веселой и жизнерадостной. Пусть интересный вечер придет на смену его тяжелому трудовому дню.

## 3. НАВЕДИТЕ ПОРЯДОК И ПРИБЕРИТЕСЬ В КВАРТИРЕ

До прихода вашего супруга еще раз пройдите по всей квартире. Уберите учебники, игрушки, бумаги и так далее. Потом протрите пыль. Вашему мужу

будет приятно видеть, что вы содержите дом в чистоте и порядке. Это будет приятно и вам самой!

#### **4. ПРИВЕДИТЕ Е ПОРЯДОК ДЕТЕЙ**

Уделите несколько минут, чтобы умыть детей, вымыть им руки (если они еще слишком малы, чтобы справиться самостоятельно), причесать их и, если необходимо, переодеть в чистую, опрятную одежду. Дети – ваше маленькое сокровище, и мужчине будет приятно, что они встречают его вместе с вами.

#### **5. В ДОМЕ НЕ ДОЛЖНО БЫТЬ ШУМА**

К его приходу приглушите радио, телевизор, выключите воду, сушилку и другие бытовые приборы. Попросите детей вести себя потише и не шуметь. Встречайте мужа теплой улыбкой: его приход доставляет вам радость и счастье.

#### **6. ЧЕГО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ**

Не встречайте вашего супруга жалобами, огорчениями и проблемами. Не жалуйтесь, если он опоздал. Это пустяки по сравне-

нию с тем, что ему пришлось вынести в течение дня. Пусть ему будет удобно. Усадите его в мягкое кресло, предложите, чтобы он прилег ненадолго. Приготовьте ему напиток – горячий или холодный. Взбейте и положите ему под голову подушку, снимите с него обувь. Говорите тихим, мягким, спокойным, приятным голосом. Пусть он немного отдохнет и расслабится.



**Женщина может  
постоять за себя,  
даже если рядом  
с ней нет мужчины.**

#### **7. ВЫСЛУШАЙТЕ ЕГО**

Вам нужно столько рассказать ему, просто поговорить и посоветоваться, но сейчас не время для этого. Сначала выслушайте его.

#### **8. ПУСТЬ ВЕЧЕР ПРИНАДЛЕЖИТ ЕМУ**

Никогда не жалуйтесь, если он не приглашает вас вечером в ресторан или на танцы. Постарайтесь понять, что целый день