

ЛУИЗА ХЕЙ



Исцели  
себя  
сам



Москва

УДК 133.4  
ББК 86.42  
Х35

By Louise L. Hay  
LOVE YOURSELF HEAL YOUR LIFE WORKBOOK  
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](http://www.hayhouseradio.com)

**Хей, Луиза.**

Х35      Исцели себя сам / Луиза Хей ; [пер. с англ.  
Р. В. Родякиной]. – Москва : Эксмо, 2026. – 400 с. –  
(Луиза Хей. Бестселлеры).

ISBN 978-5-699-88875-7

«Я посвящаю это произведение тем искателям приключений, которые находятся в каждом из нас», – говорит Луиза Хей. Книга «Исцели себя сам» доступно и подробно объясняет, как избавиться от негативных мыслей и убеждений и поменять свой стереотип мышления на позитивный. Только так можно изменить к лучшему всю свою жизнь, во всех ее проявлениях, будь то физическое и душевное здоровье, финансовое благополучие, работа и карьера или отношения с другими людьми.

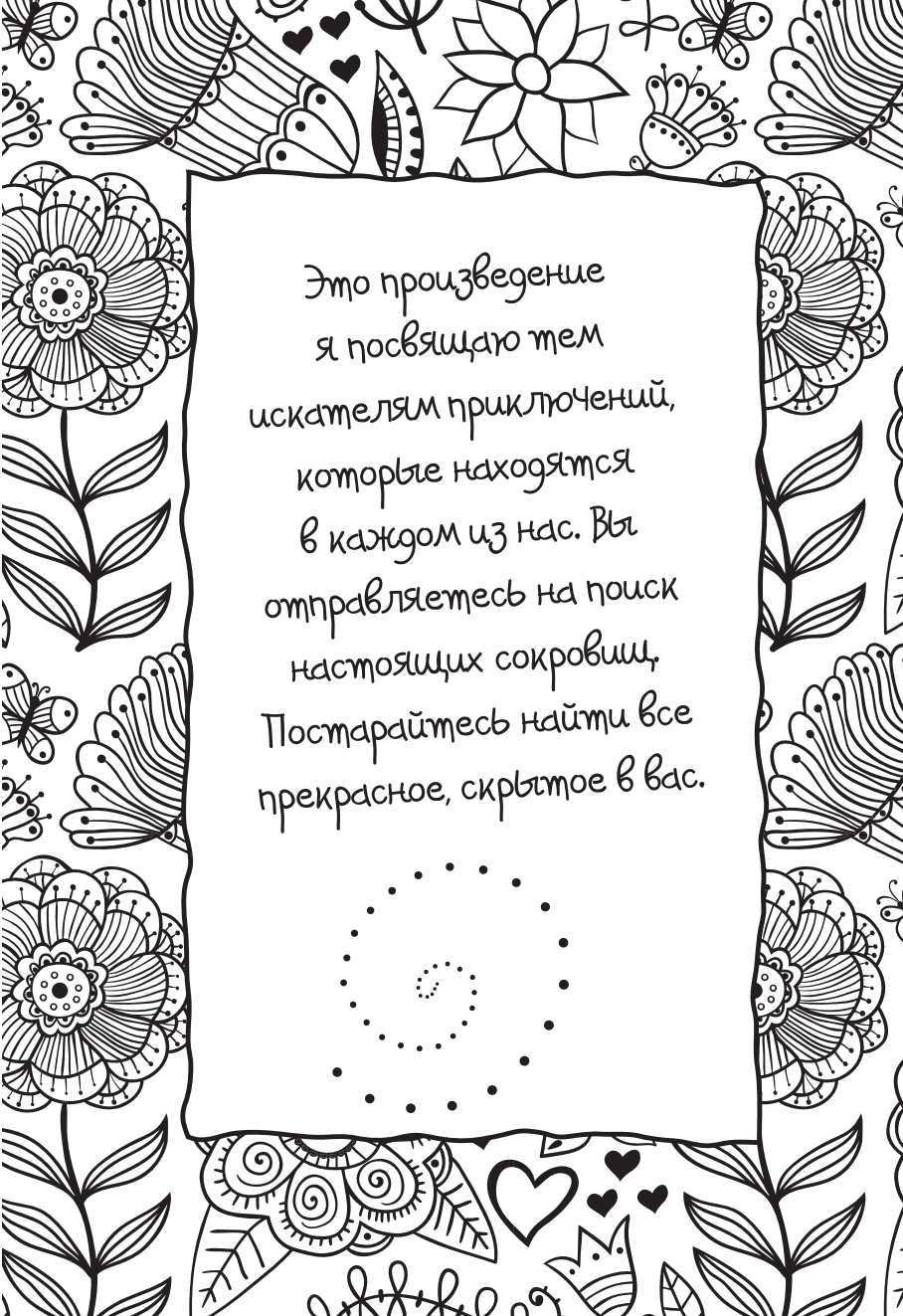
УДК 133.4  
ББК 86.42

© Родякина Р. В., перевод на русский язык, 2016  
ISBN 978-5-699-88875-7 © Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

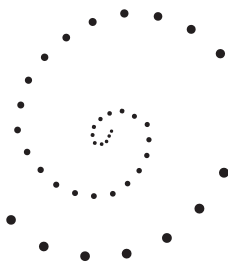
# СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	6
Часть 1. Основные приемы духовного исцеления .....	10
Часть 2. Кто вы? Каковы ваши убеждения? .....	48
Часть 3. Процесс духовного исцеления.....	71
Глава 1. Укрепление здоровья.....	71
Глава 2. Хорошее эмоциональное состояние .....	97
Глава 3. Страхи и фобии.....	122
Глава 4. Раздражительность .....	151

Глава 5. Критицизм и обостренность суждений .....	170
Глава 6. Пагубные пристрастия .....	195
Глава 7. Прощение .....	218
Глава 8. Работа .....	244
Глава 9. Деньги и процветание.....	270
Глава 10. Отношения с друзьями.....	293
Глава 11. Сексуальность .....	318
Глава 12. Любовь и интимная близость.....	343
<b>Часть 4. Ваша новая жизнь.....</b>	<b>367</b>
Завершение работы над собой.....	396



Это произведение  
я посвящаю тем  
искателям приключений,  
которые находятся  
в каждом из нас. Вы  
отправляетесь на поиск  
настоящих сокровищ,  
Постарайтесь найти все  
прекрасное, скрытое в вас.





## **ВВЕДЕНИЕ**




Многие из нас, бегло просмотрев это произведение, тут же представят себе, какую напряженную работу придется им проделать, чтобы избавиться от своих старых, закоренелых привычек и пристрастий, которые нередко усложняют нам жизнь. Я не считаю, что отказ человека от ряда негативных привычек и пристрастий, изменение им самого себя является «работой», что процесс этот обязательно должен быть трудным, мучительным или болезненным. На мой взгляд, он может представлять собой очень интересное и увлекательное приключение.

Поэтому это произведение я посвящаю тем искателям приключений, которые находятся в *каждом из нас*. Вы отправляетесь на поиск настоящих сокровищ. Укоренившиеся в вас негативные привычки и страсти — вот то, что вам предстоит как можно лучше изучить и от чего желательно быстрее избавиться. А под ними откроется огромный пласт сокровищ, до сих пор скрытый от ваших глаз.

Постарайтесь найти все прекрасное, скрытое в вас. Укрепите свое здоровье. Наполните свою жизнь любовью. Обретите, наконец, свободу и счастье. Ведь вы этого достойны. Вы действительно заслуживаете этого. А я постараюсь всячески помочь вам.

Вы находитесь на пути к своему внутреннему просвещению. Обретя внутреннюю свободу, вы тем самым способствуете улучшению общего состояния всей нашей планеты.

Старайтесь концентрировать  
свое внимание исключительно   
на тех мыслях, которые поддерживают  
и подпитывают вас своей энергией.



*Луиза Хей*

Постарайтесь найти все прекрасное,  
скрытое в вас. Укрепите свое здоровье.  
Наполните свою жизнь любовью. Обре-  
тите, наконец, свободу и счастье. Ведь  
вы этого достойны. Вы действительно  
заслуживаете этого. А я постараюсь  
всячески помочь вам.



## Часть 1



# ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ ДУХОВНОГО ИСЦЕЛЕНИЯ

*Я жажду изменений.*

Здесь говорится о том, какие изменения вы можете внести в свою жизнь для ее заметного улучшения. Я прекрасно знаю, о чем мечтает каждый из нас, — об изменении всех и всего окружающего. Для улучшения вашей собственной жизни вы хотите, чтобы изменились все, с кем вам приходится так или иначе общаться, — мать, отец, начальник, друг, подруга, брат, сестра, возлюбленная(ый), домовладелец, сосед, священник и даже чиновники раз-

личных ведомств. Однако таким образом вы вряд ли сможете значительно улучшить свою жизнь. Ведь чтобы внести заметные изменения в свою жизнь, прежде всего вы должны измениться сами. Как только изменитесь вы сами, так и все окружающие люди тут же изменят свое отношение к вам.

Подумайте о том, хотите ли вы измениться сами?


Если вы даете на этот вопрос утвердительный ответ, то мы вместе сможем значительно улучшить вашу жизнь, добившись всех поставленных целей. При этом все, что от вас потребуется, — это внести некоторые изменения в собственные мысли и освободиться от некоторых своих убеждений. Это кажется вам слишком простым делом? Скорее всего, вы даже убеждены в этом. Однако в действительности путь к улучшению собственной жизни может оказаться

не слишком простым. Ниже мы рассмотрим ряд убеждений, с которыми люди чаще всего сталкиваются в различных жизненных ситуациях. Если ваши убеждения позитивны, то обязательно поддерживайте их, стараясь всячески расширять и укреплять. Если же вы поймете, что они являются отрицательными, негативными, то совместными усилиями мы сможем быстро избавиться от них.

Моя жизнь является прекрасным примером тех изменений, которые могут произойти с человеком после изменения им собственных взглядов. С детства мне довелось узнать нужду и бедность, вследствие чего я была очень забитым ребенком, с крайне низкой самооценкой и рядом других серьезных психологических проблем. Но прошло совсем немного времени, и из «гадкого утенка», которым я себя ощущала, мне удалось превратиться в известную, пользующуюся большой популярностью женщину,

которая посвятила всю свою жизнь тому, чтобы помогать другим людям. Я больше не испытываю ни боли, ни страданий. Я сумела создать себе прекрасную, счастливую жизнь. И вы можете последовать в этом моему примеру.

Я призываю вас относиться к себе как можно более чутко и внимательно во время выполнения приведенных ниже упражнений. Одни люди, стараясь изменить к лучшему свою жизнь, испытывают при этом серьезные трудности, другим же такое изменение дается сравнительно легко. Осознайте все прилагаемые вами для этого усилия. Имейте в виду: ваши вновь сформированные убеждения могут быть отделены от прежних, застарелых убеждений некоторым переходным периодом. Вы можете некоторое время колебаться между своими прежними и вновь сформированными убеждениями. Несмотря на это, не стоит отчаиваться и разочаровываться в своих

• • Я желаю стать творцом своих  
• обновленных мыслей и взглядов. • •  
• • Я знаю: вскоре они приведут  
• • меня к новым свершениям. • • 

способностях. Ваша любовь к себе и вера в свои силы могут оказать в этом случае неоценимую поддержку. Оказывайте себе такую поддержку всякий раз, когда приступаете к занятиям — она придаст вам дополнительные силы, энергию и, главное, уверенность в себе.

Если вы будете регулярно и последовательно выполнять предлагаемые упражнения, то сможете быстро достичь желаемых результатов. Однако вы сможете принести себе огромную пользу даже в том случае, если будете выполнять всего по одному упражнению в месяц. Постройте свои занятия так, как вам удобнее. Предложенные здесь

упражнения помогут вам получить много новой, до сих пор скрытой от ваших глаз информации о себе. Обладая этой информацией, вы будете в состоянии сделать свой выбор и добиться изменения собственной жизни к лучшему. С каждым сделанным вами новым выбором вы как бы закладываете свежие семена в плодородную почву своего сознания. Посаженным вами семенам необходимо определенное время для прорастания и дальнейшего роста. Помните: посадив в землю семя, не стоит надеяться на то, что у вас тут же вырастет яблоня. Точно так же и ваши занятия далеко не всегда будут приводить к сиюминутным результатам.

Я рекомендую вам работать с разделами по отдельности. Постарайтесь выделить тот раздел, который является для вас наиболее актуальным в данный момент. Выполняя предложенные в нем упражнения, обращайтесь особое внимание на свои чувства и ощущения. Просмотрите один