

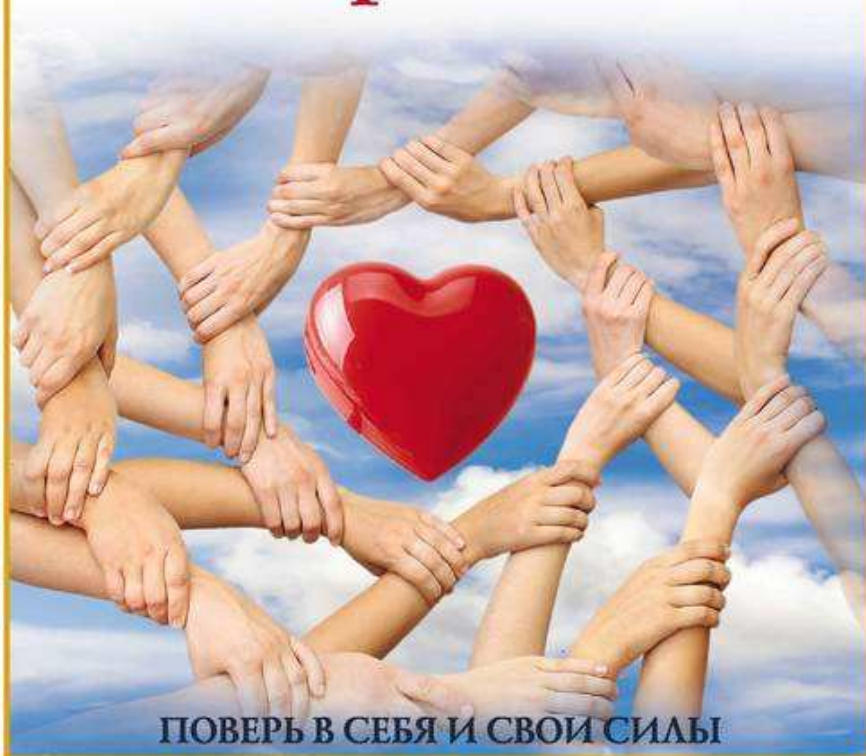
Практики, меняющие жизнь

Методика от

ЛУИЗЫ

ХЕЙ

**Вас ждет лишь
хорошее**



ПОВЕРЬ В СЕБЯ И СВОИ СИЛЫ

Луиза Хей

Шерил Ричардсон

**Шерил Ричардсон
Луиза Хей**
**Вас ждет лишь хорошее.
Поверь в себя и свои силы**
Серия «Практики, меняющие жизнь»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6883335

Вас ждет лишь хорошее. Поверь в себя и свои силы / Луиза Хей, Шерил Ричардсон; пер. с англ. П.

Цымбаровича.: АСТ; Москва; 2014

ISBN 978-5-17-084311-4

Аннотация

В этой книге известная журналистка и автор всемирно известного бестселлера в виде бесед, искренне и просто преподают свой метод самосовершенствования, доказавший на практике свою действенность. Шаг за шагом они учат вас жить свободно от душевных тревог, в мире с самим собой и с окружающими людьми. Благодаря их советам вы вскоре почувствуете себя не жертвой обстоятельств, но творцом интересной и увлекательной жизни.

Содержание

Введение от Луизы Хей	5
Введение от Шерил Ричардсон	6
Глава первая	9
Глава вторая	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Луиза Хей, Шерил Ричардсон

Вас ждет лишь хорошее.

Поверь в себя и свои силы

YOU CAN CREATE AN EXCEPTIONAL LIFE

Copyright © 2011 by Louise L. Hay and Cheryl Richardson

Originally published in 2011 by Hay House Inc., USA

Louise Hay

Cheryl Richardson

You can Create an Exceptional Life

Публикуется с разрешения издательства Hay House, Inc. и литературного агенства Nova Littera Ltd.

Все права защищены, ни одна часть данного издания не может быть использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или какие-либо иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

Книга издавалась в серии «Школа женской мудрости» под названием «Люби себя. Доверяй своей жизни»

Введение от Луизы Хей

На протяжении многих лет одной из моих аффирмаций¹ было: *«Впереди меня ждет только хорошее»*. Эта установка придавала мне уверенности в каждом дне, я никогда не переживала из-за своего будущего. Испытания, которые посылала мне судьба, вызывали во мне только радость и, зачастую, восхищение.

Так было и в тот раз, когда Рейд Трейси, президент издательского дома «Хей Хаус», предложил написать книгу вместе с Шерил. Идея сразу показалась мне интересной – у нас могло получиться что-то особенное. Улыбнувшись, я согласилась, предвкушая открывающиеся передо мной возможности.

Но естественно, это предложение вызвало у меня массу вопросов: о чем мы будем писать; сойдутся ли наши стили; будет ли у нас достаточно времени и так далее... Мы должны были столкнуться с определенными трудностями хотя бы потому, что жили в разных штатах. Но мы периодически встречались и успевали написать главу-две, а, когда мы были далеко друг от друга, то общались через скайп². Мы сидели перед мониторами своих компьютеров зачастую в пижамах, без макияжа, так близко друг к другу, будто находимся в одной комнате.

Совместная работа над книгой заметно изменила наши с Шерил жизни, причем в лучшую сторону. Мы бы хотели поделиться с вами своими достижениями. Каждый из нас может улучшить свою жизнь, надо лишь поработать над собой, научиться думать только о том, что радует наше сознание. Такая практика делает жизнь восхитительно богатой.

Мы с Шерил хотели написать такую книгу, чтобы дать в ней свой метод в наиболее понятном виде и помочь вам шаг за шагом научиться жить свободно от душевных тревог, в мире с самим собой и с окружающими людьми. Мы хотели, чтобы вы чувствовали себя не жертвой обстоятельств, но творцом интересной и увлекательной жизни.

Читая эту книгу глава за главой, вы будете чувствовать, как ваши плечи расслабляются, брови разглаживаются, а напряжение и страх пропадают. Вы поймете, что жить можно намного лучше.

Вас ждет легкое увлекательное путешествие к новой, особенной жизни; а мы поможем вам совершить его.

Это путешествие должно принести удовольствие, а не превратиться в отчаянное преследование цели. Мы любим вас и готовы поддержать на пути к новым приключениям и особенной, чудесной жизни!

¹ Аффирмация (англ. *affirmation* – *утверждение*) – короткая фраза, многократное повторение которой закрепляет в подсознании определенную установку или образ. (Здесь и далее – примечания переводчика.)

² Скайп (англ. *Skype*) – технология и программное обеспечение, позволяющие пользователям совершать бесплатные голосовые и видеозвонки через Интернет, а также платные звонки на обычные телефоны.

Введение от Шерил Ричардсон

Существует универсальная энергия, божественная сила, создающая нас, поддерживающая нас, объединяющая нас вместе и взаимодействующая с нашими мыслями, словами, решениями, сообщая нам жизненный опыт. Как только вы научитесь работать в связке с этой мощной силой, то станете хозяином своей судьбы. Формула проста: *Держите в голове лишь положительные мысли, принимайте лишь положительные решения, совершайте лишь такие поступки, которые приносят вам радость.* Верьте, что в жизни вас ждет лишь хорошее.

Эта простая формула помогла улучшить мою жизнь и поможет улучшить вашу. Если вы будете пользоваться ею и, что важно, доверять ей, жизнь изменится чудесным образом. Вам откроется исключительная возможность сделать свою жизнь полной и разнообразной. Для меня такой возможностью была эта книга.

* * *

Сейчас позднее утро, я завтракаю с Рейдом Трейси, президентом издательского дома «Хей Хаус». Мы с Рейдом знакомы уже много лет, вместе ведем семинары для желающих расширить свой кругозор. На занятиях мы знакомим участников с искусством письма, публичной речи, учим выступлениям на радио и телевидении, объясняем, как использовать средства массовой информации, чтобы привлечь к себе новую публику. Наши курсы называются «Говори, пиши и рекламируй: стань сотрясателем основ» – это проект, воспитывающий новое поколение профессионалов, ясно осознающих свои возможности.

Прямо за завтраком в беседе о нашем новом проекте Рейд буквально ошеломил меня неожиданным предложением:

– Шерил, я подумал, почему бы тебе не написать книгу вместе с Луизой?

Я аккуратно положила вилку на стол и переспросила с полным ртом, не в силах скрыть удивление:

– Луизой Хей?

– Да, – Рейд улыбался, – Луизой Хей.

С Луизой Хей – пионером нового типа мышления под девизом «Помоги себе сам» – я познакомилась более двадцати лет назад. Точнее, не с ней лично, а с ее книгами. Луиза разработала собственное учение о самопомощи методом мотивации и самовнушения. В ее книге «Исцели свою жизнь», опубликованной в 1984 году, впервые говорилось о связи телесных недугов с внутренними переживаниями и эмоциональными проблемами. Насколько я знаю, эта книга разошлась по всему миру тиражом более пятидесяти миллионов экземпляров и сильно повлияла на многие жизни.

Я так и сидела, уставившись на Рейда, а в голове вертелась фраза – «круг замкнулся». Написать книгу вместе с Луизой Хей... Воображение перенесло меня в середину восьмидесятых, к нашей первой встрече. Я тогда была молодой девушкой, пыталась найти свое место в жизни. Мне случайно попала в руки книга «Исцели свою жизнь», с которой начался мой личный путь исцеления.

Тогда я добровольно поехала в Кембридж, штат Массачусетс, в место под названием Интерфейс. Это центр холистического образования, который славится учебной программой, основанной на идеях таких популярных мыслителей, как Мэрион Вудман, юнгианский³

³ Юнгианский – по фамилии одного из основателей психоанализа Карла Густава Юнга, ученика и близкого друга Зигмунда Фрейда.

аналитик и основатель женской психологии; Джон Брэдшоу, человек, введший в американское сознание в своей радиопередаче «Брэдшоу о семье» понятие неблагополучной семьи; и Берни Сигл, хирург, который предлагал врачам и пациентам смотреть на процесс лечения как холистическое действие, затрагивающее не только наши физические тела, но также и сознание. Однажды Луиза прилетала к нам в центр Интерфейс с лекцией о своей книге, и я должна была встретить ее в аэропорту и довезти до отеля.

Я волновалась – с одной стороны, очень хотелось встретить человека, который так сильно повлиял на твою жизнь, но в то же время я немного побаивалась этой встречи. Книга Луизы – это история ее жизни, рассказанная с такими интимными подробностями, что невольно начинаешь воспринимать автора как очень близкого тебе человека. Ее удивительная способность преобразовать жестокое и унижительное прошлое в настоящее, полное исцеления, радости и мира, вдохновила меня пойти ее дорогой. Эта книга научила меня смотреть на жизнь по-особому: если ты хочешь изменить окружающий тебя мир, то сначала измени свой образ мышления. И ни в коем случае не пускай жизнь на самотек. Пришло время крепко встать за штурвал своей жизни и вести ее своим курсом, используя для этого любые возможности.

По дороге в аэропорт я старалась перестать нервничать, повторяла себе, что буду говорить Луизе. Я очень боялась, что начну задавать много лишних вопросов. На месте я узнала, что рейс Луизы из Калифорнии задерживают. Я провела в ожидании больше двух часов, и за это время мое беспокойство переросло в настоящую панику. Когда Луиза наконец показалась в проходе, я медленно подошла и представилась. Она улыбнулась, пожала мне руку, и мы пошли к машине. За всю дорогу к отелю я не проронила ни слова.

Жизнь свела нас снова несколькими годами позже, уже при совсем других обстоятельствах. Уже не было той молоденькой девушки из восьмидесятых, была женщина, способная писать собственные книги о путях самопознания. В этот раз мы с Луизой встретились за обедом, организованным ее компанией, издательским домом Хей. Позже таких встреч было еще много, и каждая из них помогала нам лучше узнавать друг друга.

По прошествии лет, проведенных в обществе Луизы, я смотрю на нее как на вдохновленного великой целью человека, который и в свои восемьдесят четыре года остается *искренне* верен тому, чему учит других. Луиза – замечательный пример того, что значит следовать своей дорогой к особенной жизни.

И теперь, осмыслив предложение Рейда, я подумала: «Эта книга – уникальная возможность поучиться у женщины, которая так сильно повлияла на мою жизнь и жизни миллионов других» И в этом нет ничего сложного. Я напишу книгу и обрету новый опыт. И это будет прекрасно, ведь мудрость Луизы, почерпнутая когда-то из ее книги, и сейчас оказывает значительное влияние на меня.

Весь прошлый год я каждый день занималась по ее методу аффирмаций. По утрам, перед работой, я записывала в своем дневнике специальные фразы, которые утверждали в моем сознании положительные установки на день. Я с нетерпением ждала результата этого «ритуала» и внимательно следила за собой.

Очень скоро я заметила, что в течение дня стала чувствовать себя иначе: я была полна энтузиазма и желания жить. Я научилась избегать дурных мыслей, заменяя их на позитивные и светлые. И это еще не все – чем дольше я занималась по этой методике, тем более глубокими и сокровенными становились мои аффирмации. По прошествии пары месяцев я начала замечать в них определенную структуру. Они как бы указывали на те вещи, к которым я подсознательно стремилась. Вот аффирмация, занимавшая в то время центральное место в моем сознании:

«Я работаю в творческом сотрудничестве с умными, креативными людьми над проектами, способными помочь миру».

Сначала она меня удивила. Ведь от природы я одиночка, привыкла все решать сама и принимать все удары на себя. Но вскоре я поняла, что это самый неудачный и неинтересный путь, и стала делать упор на работу в коллективе с людьми, которые поддерживают и вдохновляют меня. Вот пример того, как жизнь сама указывает нам на наши проблемы. Я только сосредоточила свою энергию, и это дало результат.

Я все больше и больше думала о предложении Рейда – предо мной открывалась новая дверь, за которой меня ждало что-то интересное и очень важное, и я решила не упустить возможность:

– Хорошо, Рейд, с чего начнем?

* * *

Неделей позже мы с Луизой обсуждали предстоящую работу, написание этой книги было для нас большим делом. Мы сошлись на названии «Доверяй жизни». Было решено не придерживаться какого-либо определенного плана – пусть лучше книга сама ведет нас, пускай она сама себя пишет. И так оно и вышло в итоге.

Мы несколько раз встречались в Северной Америке и Европе и провели серию достаточно интимных, душевных бесед. Хотя прежде всего я старалась изложить свой собственный взгляд на мир, книга отражает и наши общие выводы, результаты наших бесед, в которых мы обсуждали наши духовные принципы, говорили об отношении к себе и своему телу, к старению и к умиротворенному, открытому отношению к неизбежному концу нашего пребывания здесь, на Земле.

Искренне надеемся, что это поможет вам начать вашу исключительную жизнь. Читая эту книгу, вы осознаете одну простую вещь, которая нам с Луизой уже известна: жизнь любит вас!