

УДК 159.9  
ББК 88.5  
Х35

By Louise L. Hay  
EMPOWERING WOMEN

Copyright © 1997 by Louise Hay  
Original English language publication 1997 by Hay House, Inc. in California,  
USA. Tune into Hay House broadcasting at: [www.hayhouseradio.com](http://www.hayhouseradio.com)

Иллюстрации — *Дарья Грекова*

Х35

**Хей, Луиза.**

Мудрость женщины / Хей Луиза ; [перевод с английского Е.Н. Опрышко]. — Москва : Эксмо, 2021. — 240 с. — (Луиза Хей. Бестселлеры).

ISBN 978-5-04-105789-3

Луиза Хей — одна из основателей движения самопомощи, автор более 30 книг популярной психологии. Самой Луизе довелось пережить многое: унижение и бедность, тяжелую болезнь и боль, но, проанализировав проблемы, она научилась помогать самой себе и другим людям, и особенная ее забота — помочь женщинам полюбить себя такими, какие они есть, занять достойное место в жизни и получать от Вселенной все блага, которыми мироздание щедро делится со всеми.

В книге «Мудрость женщины» Луиза Хей рассказывает о том, как усовершенствовать свою жизнь во всех ее проявлениях: самоуважение и любовь, отношения с родителями и детьми, богатство и карьера... Одиннадцать глав, заканчивающихся позитивными исцеляющими аффирмациями, — одиннадцать советов, которые уже помогли миллионам женщин во всем мире изменить свою жизнь к лучшему только лишь с помощью силы мысли!

Это цветная подарочная версия издания, снабженная авторскими иллюстрациями Дарьи Грековой — победителя конкурса «Открытка ручной работы» и международного конкурса дизайна Russian Art Week.

УДК 159.9  
ББК 88.5

ISBN 978-5-04-105789-3

© Грекова Д., иллюстрации, 2019  
© Опрышко Е.Н., перевод на русский язык, 2015  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

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**  
**МУДРОСТЬ ЖЕНЩИНЫ**

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*  
Руководитель направления *М. Виноградова*  
Ответственный редактор *А. Мясникова*  
Младший редактор *М. Гусарова*  
Художественный редактор *В. Терещенко*  
Компьютерная верстка *Е. Таранов*  
Корректор *М. Галиева*

В оформлении обложки использованы иллюстрации:  
MarushaBelle / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

Страна происхождения: Российская Федерация  
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

**ООО «Издательство «Эксмо»**  
123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.  
Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)  
Өндiрушi: «ЭКМО» АҚБ Баспасы,

123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй, 1 ғимарат, 20 қабат, офис 2013 ж.  
Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)  
Таяар белгісі: «Эксмо»

**Интернет-магазин:** [www.book24.ru](http://www.book24.ru)

**Интернет-магазин:** [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

**Интернет-дүкен:** [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»  
Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.  
Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,  
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды  
қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,  
Алматы қ., Дембровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)

Өнімнің жарамдылық мералы шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта: [www.eksmo.ru/certification](http://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](http://www.eksmo.ru/certification)

Өндiрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Дата изготовления / Подписано в печать 05.08.2021.  
Формат 60x84<sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Печать офсетная. Усл. печ. л. 14,0.  
Доп. тираж 3000 экз. Заказ

ISBN 978-5-04-105789-3



16+

В электронном виде книги издательства вы можете  
купить на [www.litres.ru](http://www.litres.ru)

**ЛитРес:**  
одна книга до книг



**Москва. ООО «Торговый Дом «Эксмо»**

Адрес: 123308, г. Москва, ул. Зорге, д. 1, строение 1.  
Телефон: +7 (495) 411-50-74. E-mail: [reception@eksmo-sale.ru](mailto:reception@eksmo-sale.ru)

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми  
покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»  
E-mail: [international@eksmo-sale.ru](mailto:international@eksmo-sale.ru)

*International Sales: International wholesale customers should contact  
Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.*  
**[international@eksmo-sale.ru](mailto:international@eksmo-sale.ru)**

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном  
оформлении, обращаться по тел.: +7 (495) 411-68-59, доб. 2261.  
E-mail: [ivanova.ey@eksmo.ru](mailto:ivanova.ey@eksmo.ru)

Оптовая торговля бумажно-беловыми  
и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:  
Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2,  
Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс: +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).  
e-mail: [kanc@eksmo-sale.ru](mailto:kanc@eksmo-sale.ru), сайт: [www.kanc-eksmo.ru](http://www.kanc-eksmo.ru)

**Филиал «Торгового Дома «Эксмо» в Нижнем Новгороде**

Адрес: 603094, г. Нижний Новгород, улица Карпинского, д. 29, бизнес-парк «Грин Плаза»  
Телефон: +7 (831) 216-15-91 (92, 93, 94). E-mail: [reception@eksmonn.ru](mailto:reception@eksmonn.ru)

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Санкт-Петербурге**

Адрес: 192029, г. Санкт-Петербург, пр. Обуховской обороны, д. 84, лит. «Е»  
Телефон: +7 (812) 365-46-03 / 04. E-mail: [server@szko.ru](mailto:server@szko.ru)

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Екатеринбурге**

Адрес: 620024, г. Екатеринбург, ул. Новинская, д. 2щ  
Телефон: +7 (343) 272-72-01 (02/03/04/05/06/08)

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Самаре**

Адрес: 443052, г. Самара, пр-т Кирова, д. 75/1, лит. «Е»  
Телефон: +7 (846) 207-55-50. E-mail: [RDC-samara@mail.ru](mailto:RDC-samara@mail.ru)

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Ростове-на-Дону**

Адрес: 344023, г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, 44А  
Телефон: +7(863) 303-62-10. E-mail: [info@rnd.eksmo.ru](mailto:info@rnd.eksmo.ru)

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Новосибирске**

Адрес: 630015, г. Новосибирск, Комбинатский пер., д. 3  
Телефон: +7(383) 289-91-42. E-mail: [eksmo-nsk@yandex.ru](mailto:eksmo-nsk@yandex.ru)

**Обособленное подразделение в г. Хабаровске**

Фактический адрес: 680000, г. Хабаровск, ул. Фрунзе, 22, оф. 703  
Почтовый адрес: 680020, г. Хабаровск, А/Я 1006  
Телефон: (4212) 910-120, 910-211. E-mail: [eksmo-khv@mail.ru](mailto:eksmo-khv@mail.ru)

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Тюмени**

Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Тюмени  
Адрес: 625022, г. Тюмень, ул. Пермякова, 1а, 2 этаж. ТЦ «Перестрой-ка»  
Ежедневно с 9.00 до 20.00. Телефон: 8 (3452) 21-53-96

**Республика Беларусь: ООО «ЭКСМО АСТ Си энд Си»**

Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Минск  
Адрес: 220014, Республика Беларусь, г. Минск, проспект Жукова, 44, пом. 1-17, ТЦ «Outleto»  
Телефон: +375 17 251-40-23; +375 44 581-81-92  
Режим работы: с 10.00 до 22.00. E-mail: [exmoast@yandex.by](mailto:exmoast@yandex.by)

**Казахстан: «РДЦ Алматы»**

Адрес: 050039, г. Алматы, ул. Домбровского, 3А  
Телефон: +7 (727) 251-58-12, 251-59-90 (91, 92, 99). E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)

**Украина: ООО «Форс Украина»**

Адрес: 04073, г. Киев, ул. Вербова, 17а  
Телефон: +38 (044) 290-99-44, (067) 536-33-22. E-mail: [sales@forsukraine.com](mailto:sales@forsukraine.com)

**Полный ассортимент продукции ООО «Издательство «Эксмо» можно приобрести в книжных  
магазинах «Читай-город» и заказать в интернет-магазине: [www.chitai-gorod.ru](http://www.chitai-gorod.ru).**  
Телефон единой справочной службы: 8 (800) 444-8-444. Звонок по России бесплатный.

Интернет-магазин ООО «Издательство «Эксмо»

**[www.book24.ru](http://www.book24.ru)**

Розничная продажа книг с доставкой по всему миру.  
Тел.: +7 (495) 745-89-14. E-mail: [imarket@eksmo-sale.ru](mailto:imarket@eksmo-sale.ru)



**book 24.ru**

Официальный  
интернет-магазин  
издательской группы  
«ЭКСМО-АСТ»

# Содержание:



Введение .....	6
Глава 1. С чего начать? Нам нужно многое узнать и многому научиться .....	12
Глава 2. Женщины и реклама .....	28
Глава 3. Позитивные аффирмации .....	36
Глава 4. Ваши отношения с... самой собой ...	78
Глава 5. Дети, родительские обязанности и самоуважение .....	90
Глава 6. Ваше крепкое здоровье — в ваших руках .....	106
Глава 7. Немного о сексуальности .....	136
Глава 8. Не бойтесь говорить открыто о сексуальном оскорблении .....	142
Глава 9. Золотая пора .....	166
Глава 10. Обеспеченное будущее .....	198
Глава 11. Женщина на защите женщины .....	210
Заключение .....	224



## Введение

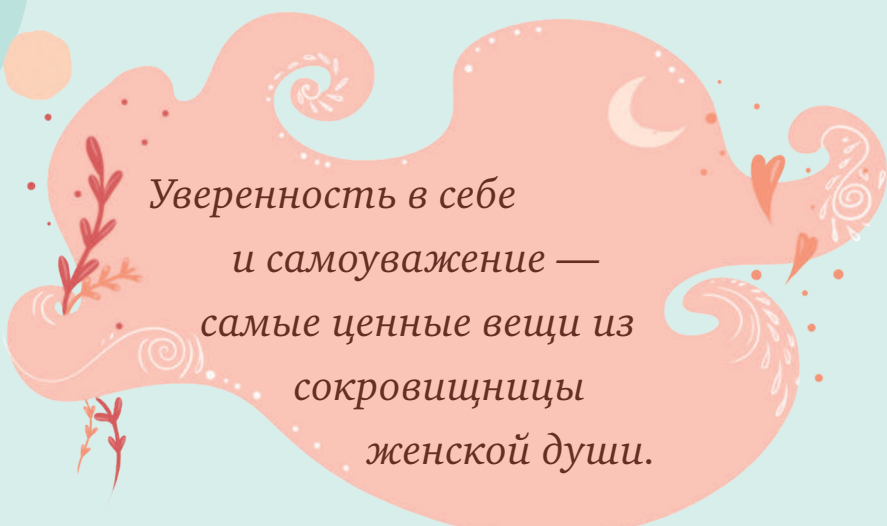
Во-первых, помните, пожалуйста, о том, что все учителя всего лишь ступени лестницы, ведущей вас к самосовершенствованию. Это касается и меня. Я лишь стараюсь придать вам веру в себя, делюсь некоторыми своими идеями. Вы должны учиться у разных людей и прочесть много книг, ибо одна система не может охватить 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 запрограммированы 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 пове-



дение. Моя мать была приучена во всем повиноваться 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 вырабатывать



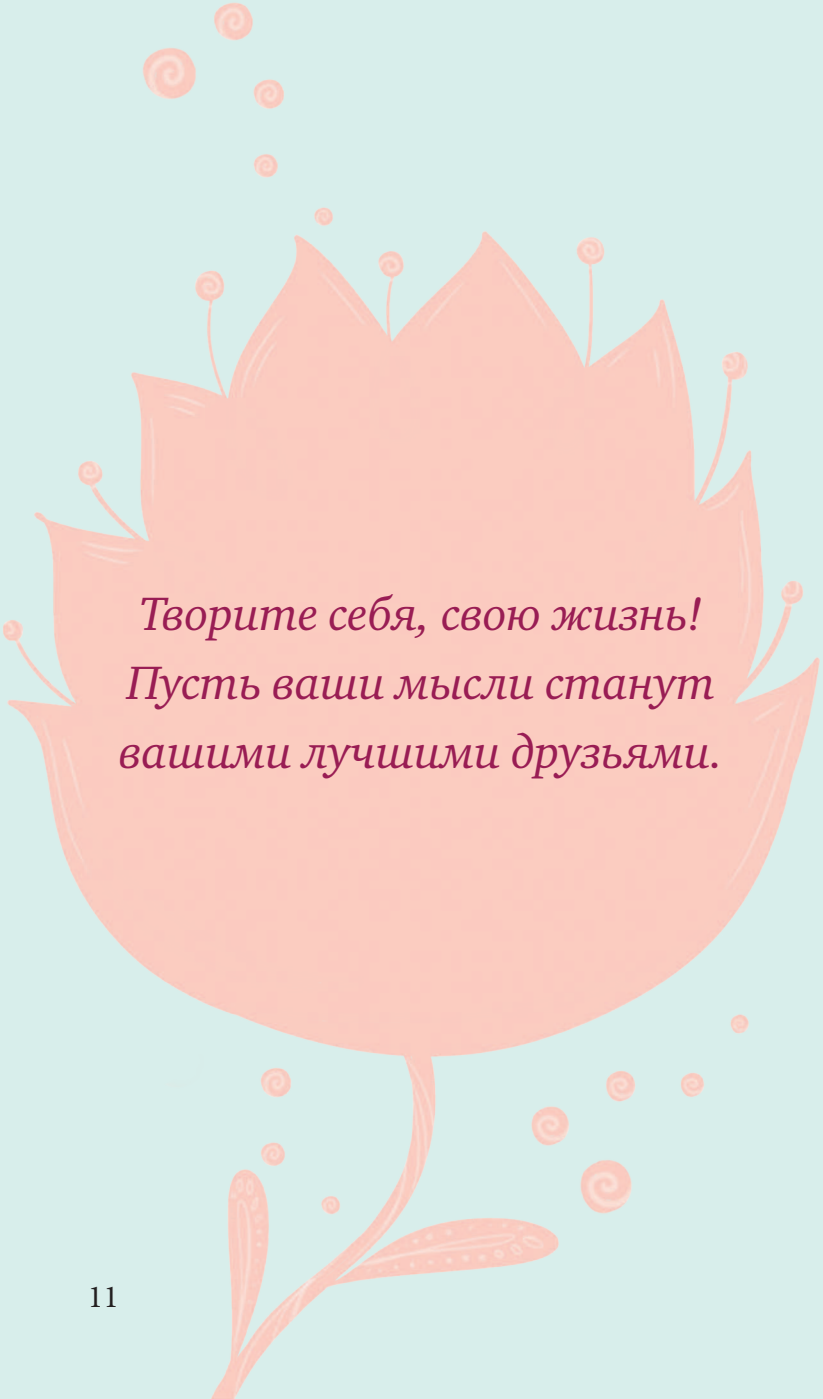
*Уверенность в себе  
и самоуважение —  
самые ценные вещи из  
сокровищницы  
женской души.*

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 полностью 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. Ниоим образом я не хочу задеть или умалить достоинство мужчин. Просто я считаю, что равенство между полами принесет только пользу и женщинам, и мужчинам.



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



*Творите себя, свою жизнь!  
Пусть ваши мысли станут  
вашими лучшими друзьями.*

# Глава 1

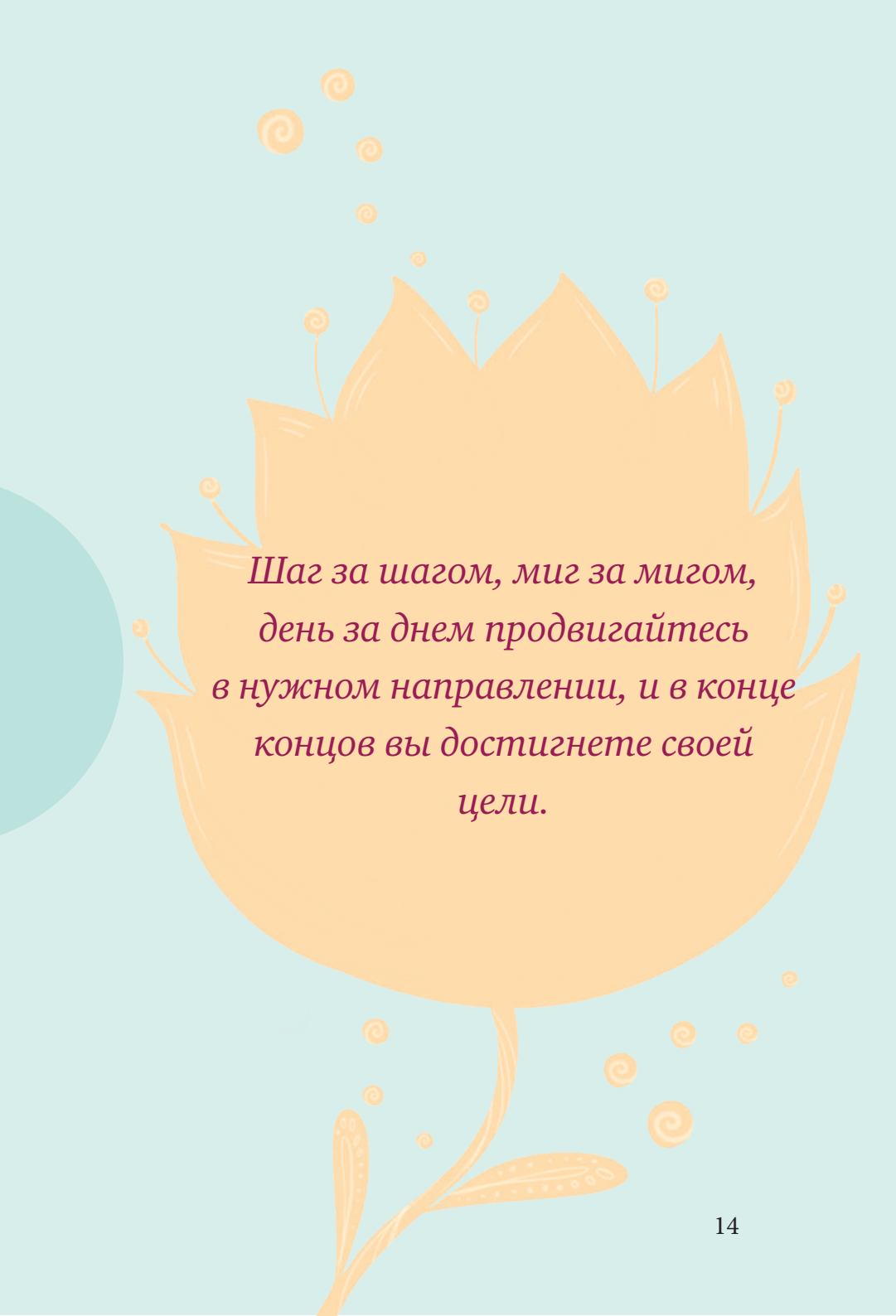
С чего начать?

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






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

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 в 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 сравнению 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.

**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

