



## Оглавление

Как работать с картами .....	6
1. Мысли .....	9
2. Душевное равновесие .....	11
3. Самопризнание .....	13
4. Совершенство .....	15
5. Новое начало .....	17
6. Осознанность .....	19
7. Расслабление .....	21
8. Создание нового .....	23
9. Самоуважение .....	25
10. Здоровье .....	27
11. Медитация .....	29
12. Изобилие .....	31
13. Отношения .....	33
14. Взросление .....	35
15. Самокритика .....	37

16. Исцеление .....	39
17. Внутренняя мудрость .....	41
18. Безграничные возможности ...	43
19. Гнев .....	45
20. Боль .....	47
21. Творчество .....	49
22. Страх .....	51
23. Любовь к себе .....	53
24. Сила .....	55
25. Внутренний ребенок .....	57
26. Ясновидение .....	59
27. Присутствие .....	61
28. Сексуальность .....	63
29. Исполнение желаний .....	65
30. Сострадание .....	67
31. Дружба .....	69
32. Вина .....	71
33. Убеждения .....	73

34. Работа .....	75
35. Прошлое .....	77
36. Стресс .....	79
37. Деньги и процветание .....	81
38. Благословение .....	83
39. Радость движения .....	85
40. Сердечные мысли .....	87
41. Избавление от обиды .....	89
42. Ключ к успеху .....	91
43. Безусловная любовь .....	93
44. Привлекательность .....	95
45. Умиротворение .....	97
46. Чудо рождения .....	99
47. Эмоции .....	101
48. Планы и цели .....	103
49. Раскрытие своей природы ....	105
50. Восприятие .....	107

## Как работать с картами

Пусть эти карты станут вашими умными друзьями, мудрыми советчиками и проводниками. Аффирмации, идеи и мысли Луизы Хей обязательно помогут вам разобраться с вашими ситуациями.

Просто сделайте «внутреннюю остановку» в течение дня. Закройте глаза, подышите, перестаньте суетиться и спросите мысленно колоду — «что мне действительно нужно», «о чем мне стоит подумать сегодня».

Подержите какое-то время колоду в руках, затем вытащите любую карту, внимательно посмотрите на нее. Подумайте, о чем этот рисунок, что

вас больше всего взволновало в нем или просто привлекло ваше внимание. Прочитайте толкование карты и подумайте о том, почему именно этот совет, идея или аффирмация пришли к вам сегодня.



1

# 1

## Мысли

*Мы сами выбираем свои мысли —  
верите вы в это или нет.*

Измените мысль, и вы измените чувство. Каким бы долгим ни был ваш негативный настрой, он изменится, когда вы трансформируете процесс мышления. Главное, понять: прошлое — это прошлое. Вы есть сейчас. В настоящем моменте. И можете выбирать, о чем вам думать!





2

## 2

### Душевное равновесие

*Оно делает вас более счастливыми.*

Измените свой подход. Проявляйте больше доверия, не стесняйтесь быть теплыми и доброжелательными, несмотря ни на что. Это сделает атмосферу вокруг вас более легкой, а вашу жизнь и работу — приятными.