



## Содержание

<i>Введение от Луизы Хей</i> .....	6
<i>Введение от Шерил Ричардсон</i> .....	9
<i>Глава первая</i> .....	18
Ответь на звонок и вскрой почту .....	18
<i>Глава вторая</i> .....	47
На пути к созданию особенной жизни .....	47
<i>Глава третья</i> .....	65
Как начнешь день, так его и проживешь .....	65
Когда вы только проснулись и открыли глаза.....	74
Стоя перед зеркалом в ванной .....	74
Стоя в душе .....	75
В уборной.....	75
Одеваясь .....	75

<i>Глава четвертая</i> .....	81
Как проживешь день, так проживешь и жизнь.....	81
На кухне .....	88
Во время еды .....	89
За стиркой.....	90
В течение дня .....	92
За компьютером .....	92
<i>Глава пятая</i> .....	115
Не ломай привычки, избавляйся от них!.....	115
<i>Глава шестая</i> .....	139
Красота познания .....	139
<i>Глава седьмая</i> .....	162
Конец фильма.....	162
<i>Подборка аффирмаций</i> .....	179
Когда вы только проснулись и открыли глаза.....	180
Стоя перед зеркалом в ванной .....	180
Стоя в душе .....	181
В уборной.....	181
Одеваясь .....	181
На кухне .....	181
Во время еды .....	182

---

За рулем .....	183
В течение дня .....	183
На работе .....	184
Когда вечером возвращаетесь домой.....	185
Для поддержания здоровья и бодрости .....	185
При встрече с трудностями.....	186
Для процветания .....	187
На склоне лет .....	187
<i>Об авторах.....</i>	<i>190</i>

## Введение от Луизы Хей

На протяжении многих лет одной из моих аффирмаций<sup>1</sup> 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

---

<sup>1</sup> Аффирмация (англ. affirmation — утверждение) — короткая фраза, многократное повторение которой закрепляет в подсознании определенную установку или образ. (Здесь и далее — примечания переводчика.)

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 скайп<sup>2</sup>. 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 сделает 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

---

<sup>2</sup> Скайп (англ. Skype) — технология и программное обеспечение, позволяющие пользователям совершать бесплатные голосовые и видеозвонки через Интернет, а также платные звонки на обычные телефоны.

*ПРИШЛО ВРЕМЯ КРЕПКО ВСТАТЬ  
ЗА ШТУРВАЛ СВОЕЙ ЖИЗНИ И ВЕСТИ  
ЕЕ СВОИМ КУРСОМ, ИСПОЛЬЗУЯ ДЛЯ ЭТОГО  
ЛЮБЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ.*

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!

## Введение от Шерил Ричардсон

Существует универсальная энергия, божественная сила, создающая нас, поддерживающая нас, объединяющая нас вместе и взаимодействующая с нашими мыслями, словами, решениями, сообщающая 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.

**ДА!**



\* \* \*

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, юнгианский<sup>3</sup> 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

---

<sup>3</sup> Юнгианский — по фамилии одного из основателей психоанализа Карла Густава Юнга, ученика и близкого друга Зигмунда Фрейда.


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 довести 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 вдохновенного 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 аффирмацией. 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