

Упражнения и аффирмации взяты из книг Луизы Хей *Heart Thoughts* («Сердечные мысли»), *I Can Do It* («Я могу сделать это»), *The Power Is Within You* («Сила внутри вас»), *You Can Heal Your Life* («Исцели свою жизнь») и сборника *You Can Heal Your Life*.

Автор этой книги не дает медицинских советов и ни прямым, ни косвенным образом не предписывает применение того или иного метода в качестве лечения физических, эмоциональных или медицинских проблем без консультации лечащего врача. В намерения автора входит лишь предложение информации общего свойства, чтобы помочь вам в вашем поиске эмоционального и духовного благополучия. В случае если вы используете любую информацию из этой книги самостоятельно, что является вашим конституционным правом, автор и издатель не несут никакой ответственности за ваши действия.

Я давно уверовала:

«Все, что мне необходимо знать, открывается мне. Все, в чем я нуждаюсь, приходит ко мне. Все хорошо в моей жизни». Нет никакого нового знания. Все существует от века, все бесконечно. Для меня радость и удовольствие — собирать воедино мудрость и знание ради блага тех, кто ступил на путь исцеления.

Я посвящаю свое приношение всем вам, научившим меня тому, что я знаю: моим многочисленным клиентам, моим друзьям и коллегам по роду деятельности, моим учителям и Божественному Бесконечному Разуму, транслирующему через меня то, что необходимо услышать другим людям.

Луиза Хей

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие6

Глава первая

Привлечение процветания..... 10

Глава вторая

Разрешение профессиональных
трудностей46

Глава третья

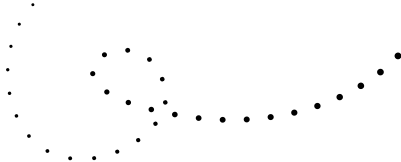
Проработка проблем, связанных
с детьми и семьей 106

Глава четвертая

Как научиться любить 160



ПРЕДИСЛОВИЕ



30 лет назад я написала свою первую книгу «Исцели свое тело» (Heal Your Body), чтобы помочь людям распознать важность связи между разумом и телом. Поскольку я перенесла трудное детство, проведенное в обстановке крайней нищеты, а потом много лет страдала от низкой самооценки, я не понаслышке знаю, насколько мощным воздействием обладает замещение прежних негативных убеждений новыми, позитивными. И когда впоследствии у меня обнаружили рак, я поняла: вот он, мой шанс избавиться от старых шаблонов разочарования и обиды раз и навсегда. Я проделала огромную работу по прощению, отпустила боль прошлого и исцелила свое тело и дух. Что еще важнее, я научилась искренне любить и одобрять себя.

Затем я приступила к написанию книги «Исцели свою жизнь» (You Can Heal Your Life), включив все, чему научилась, в еще один труд, чье предназначение — помогать другим. Я и представить себе не могла, что эти работы коснутся жизнью столь многих людей!

Издательство *Hay House* было основано мною для того, чтобы иметь возможность самостоятельно публиковать мои книги. И сегодня, более двух десятилетий спустя, я могу с гордостью сказать, что мы проделали немалый путь развития, став одним из ведущих издательств, выпускающих книги по самопомощи и тематике «Разум — тело — дух». Я люблю оказывать поддержку другим авторам, которые помогают людям изменять свою жизнь, наполняя ее бóльшим смыслом.

Однако... я хочу со всей определенностью подчеркнуть, что «Чудеса наших дней»* — это отнюдь не рекламный ход в поддержку меня самой или моей кампании; не является нашей целью и пропаганда какого-либо конкретного духовного пути или точки

* Книга Луизы Хей «Чудса наших дней» выпускается в трех книгах — «Вдохновляющее исцеление тела», «Вдохновляющее исцеление души» и «Вдохновляющее исцеление разума».

зрения. Жизнь этой книге дала наша большая семья — издательство *Hay House* — и полученные мною за долгие годы бесчисленные письма, в каждом из которых говорится о том, как я *вдохновила другого человека* исцелить свою жизнь (точно так же, как многие люди вдохновляли *меня* на моем собственном целительном пути). Итак, мы решили, что было бы очень полезно — а может быть, и жизненно важно — объединить некоторые из этих удивительных писем в один том. Мы надеемся, что они подарят тебе, читатель, ободрение, утешение и мотивацию — и укажут конкретный путь, благодаря которому *один человек* может стать катализатором исцеления мира. Я имею честь исполнять эту роль — и ты тоже можешь взять ее на себя в собственной жизни!

Ты заметишь, что в книге затронут ряд всеобщих вопросов, таких как здоровье, работа и любовь. Хотя многие рассказы посвящены сходным темам, мы распределили их по категориям, исходя из главной проблемы, с которой столкнулся конкретный автор. Каждая глава предваряется написанным мною коротким вступлением; в конце каждой главы есть раздел, в котором я проведу тебя через упражнения, призван-

ные способствовать твоему личному исцелению (ради этой цели предлагаю завести и держать под рукой блокнот или дневник). Туда же включены аффирмации и сценарий проработки, которые способны творить чудеса, позитивно изменяя сознание. Выполнение этой работы — очень важный шаг в изменении твоей жизни, в чем ты убедишься, читая нижеследующие истории.

Когда ты будешь читать эту книгу, составленную из рассказов людей, живущих в самых разных странах мира, прошу, подумай о том, что твои собственные мысли, разговоры, действия и намерения могут положительно повлиять на других — в этом, собственно, и состоит жизнь на нашей планете. Одна свеча, зажженная во тьме, способна зажечь другую, а другая — третью, и все дальше, все больше...

Не так давно я узнала, что в мире продано 50 миллионов экземпляров моих книг. Я так и вижу эти 50 миллионов свечей, освещающих путь еще 50 миллионам — и так далее. Как могущественна каждая из наших свечей! *Вместе мы можем осветить весь мир.*

Луиза Хей

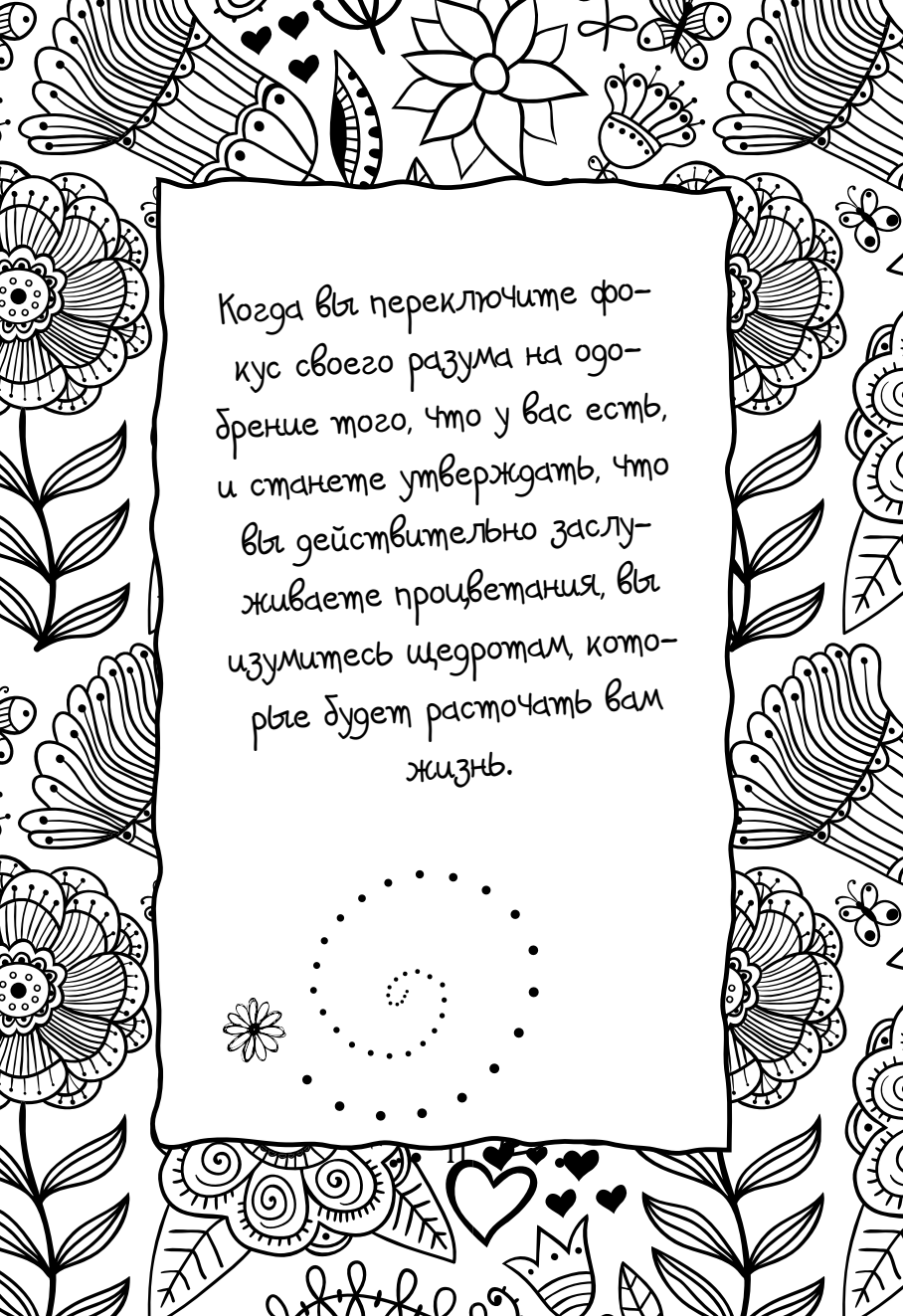


ГЛАВА ПЕРВАЯ

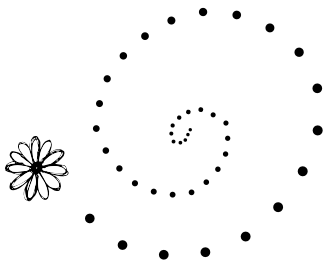
ПРИВЛЕЧЕНИЕ ПРОЦВЕТАНИЯ

Процветание не определяется размерами вашего банковского счета; оно определяется состоянием вашего разума. Чего, как вам кажется, вы «заслуживаете» от Вселенной? Полагаете ли вы, что возможности проходят мимо вас потому, что вы «недостаточно хороши»? Убежденность в своей ущербности — единственное, что может вас ограничивать. Когда вы переключите фокус своего разума на одобрение того, что у вас есть, и станете утверждать, что вы действительно заслуживаете процветания, вы изумитесь щедротам, которые будет расточать вам жизнь.

Следующие истории демонстрируют бесконечное изобилие вселенной.

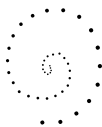


Когда вы переключите фокус своего разума на одобрение того, что у вас есть, и станете утверждать, что вы действительно заслуживаете процветания, вы изумитесь щедротам, которые будут расточать вам жизнь.





Дом нашей мечты



Жаки, директор пресс-службы, Калифорния
Был январь 2004 г., и домостроительный бум в Сан-Диего достиг высшей точки. Три месяца мы с моим мужем Кэмероном искали подходящий дом, но безрезультатно. Все, что мы смотрели, оказывалось либо слишком маленьким, либо слишком дорогим, либо в плохом месте, либо требовало слишком серьезной доработки... в общем, вечно что-то не складывалось. И поэтому я решила приклеить к своему компьютерному монитору одну из аффирмаций Луизы:

У меня идеальное жизненное пространство. Я вижу себя живущей в чудесном месте. Оно удовлетворяет всем моим потребностям и желаниям. Мой дом находится в прекрасной местности и стоит столько, сколько я могу себе позволить.

Всего через два месяца мы с мужем нашли свой идеальный дом! В нем было все, что мы искали, — и за справедливую цену! Мы подали заявку на покупку, но в последнюю минуту продавец снял дом с торгов. Мы были в отчаянии:

нам так хотелось купить именно этот дом! Я попросила нашего риелтора связаться с продавцом и дать ему знать, что если он снова решит его продавать, то пусть непременно нам позвонит.

Я была полна решимости заполнить этот дом, поэтому продолжала повторять свои аффирмации — даже проезжала мимо этого дома в обеденный перерыв и представляла, как я в нем живу. Воображала, как я буду себя ощущать, катая детскую коляску по улицам этого района. Я действительно *видела*, как наша семья живет там, как мы смеемся и разговариваем с соседями... И пылко повторяла аффирмации Луизы.

Мы с Кэмероном продолжали поиски жилья и то и дело спрашивали своего агента, не передумал ли владелец «нашего» дома, но ответ каждый раз был отрицательным. Со временем мы нашли другой вариант, примерно соответствовавший нашим критериям, но этот дом отнюдь не вызывал у нас такого восторга, как первый. Отправляясь подавать заявку на второй дом, я попросила нашего риелтора еще раз позвонить владельцу «идеального» дома, прежде чем мы решимся на покупку другого. Я просто не могла так вот сдаться! Агент продавца снова твердо ответил «нет». Но я стала еще чаще

произносить аффирмации. И не просто видела, но и *ощущала*, как живу в этом доме.

Итак, мы подали заявку на второй дом. Получили ответ продавцов. И вдруг, к нашему изумлению, риелтор объявляет, что продавцу того самого первого дома представилась какая-то удачная бизнес-возможность, ему срочно требуется большая сумма наличными... и если мы все еще заинтересованы, то он готов продать нам свой дом.

Мы подписали все бумаги в тот чудесный день 1 апреля 2004 г. (никаких первоапрельских шуточек!), и все — я, муж и две наши дочери — были счастливы, как никогда!



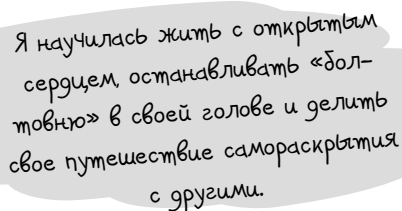
Притягивая лучшее
вместе с Луизой



Луиза Хей давно является для меня и моих близких великим источником вдохновения. Впервые я услышала о ней в 2000 г., когда получила в подарок от подруги книгу «Исцели свою жизнь». Это случилось накануне того дня, когда мне была назначена исследовательская операция. Мне показалась абсолютно верной идея о том,

что, если ограничивающая мысль присутствует в разуме достаточно долгое время, тело отражает этот мыслительный шаблон. Поэтому мне было легко принять и следующий тезис: чтобы получить иные результаты, нужно менять свои мыслительные шаблоны. Что я и сделала.

За эти годы я купила немало книг Луизы, записанных ею дисков и карточек с аффирмациями, чтобы они поддерживали меня на моем пути.



Я научилась жить с открытым сердцем, останавливать «болтовню» в своей голове и делить свое путешествие самораскрытия с другими.

Луиза дала мне «разрешение» привлекать в мою жизнь креативность и подарила храбрость исследователя, поэтому я теперь помогаю другим определять их истинные страсти и учиться жить жизнью своей мечты. Я направляю людей, делюсь рассказом о том, как изменила собственные мысли.

Есть одна аффирмация, которая обычно вызывает на лицах широкие ухмылки: «Я — маг-