

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

Предисловие 6

Глава первая

Достижение ментального
благополучия 10

Глава вторая

Трансформация прежних
убеждений 64

Глава третья

Обретение цели 122



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

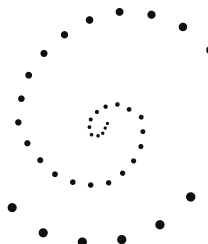
ДОСТИЖЕНИЕ МЕНТАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ



Когда вы принимаете как данность, что сами выбираете себе любую мысль и чувство, тогда ментальное здоровье и благополучие тоже становятся вопросом выбора. Однако принятие ответственности за свои мысли не означает принятия вины. Это всего лишь овладение контролем над своим разумом с помощью преднамеренного выбора каждой мысли — как способ любить и уважать себя. Нет необходимости вести себя саморазрушительно только потому, что именно это вы всегда и делали. Вместо того чтобы поддерживать старые чувства негативности и безнадежности, вы можете перенаправить эту энергию в сторону манифестации лучшей жизни для себя вне зависимости



Нет необходимости ве-
сти себя саморазруши-
тельно только потому,
что именно это вы
всегда и делали.



от того, с какими несчастьями или испытаниями вы можете столкнуться.

Герои следующих историй рассказывают о том, как они преодолевали препятствия, физические и эмоциональные, в своем поиске ментального благополучия.



Материнская энергия



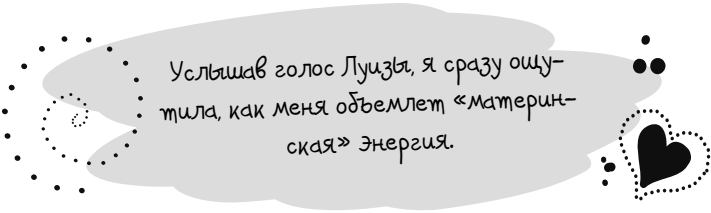
Мэдисин, писатель и редактор, Орегон

Мама протянула мне кассету и сказала: «Послушай. Это заставит тебя плакать».

Было начало 1990-х гг., и я надолго застряла в жизненном болоте. Последние два года я была очень больна; врачи не знали, что со мной делать, да и я сама этого не знала. Мой мир превратился в антидепрессантное хомячье колесо: достигнув максимальной дозы одного лекарства, я садилась на другое. Хуже того, у меня только что скоропостижно умер отец, а перед его смертью мы с ним не разговаривали.

Я слыхала о Луизе Хей, и недалеко от моего дома был книжный магазин с хорошим выбором метафизики, к которому меня всегда тянуло. Мне очень нравилось туда заходить — в этой атмосфере я хорошо себя чувствовала. Однако я не склонна была делать покупки, поскольку меня несколько ошарашивало количество книжных полок и всяческих приспособлений, а я тогда просто не знала, какого рода помощь мне требуется.

Наконец в один тихий день я взялась за кассету, которую дала мне мама. Вставила ее в свой кассетный плеер, надела наушники и легла на диван, не зная, в общем-то, чего ожидать.



Услышав голос Луизы, я сразу ощутила, как меня объемяет «материнская» энергия.

Дело было даже не в ее словах, скорее в тоне голоса и намерении, стоящем за ним: именно они создали такое ощущение. Моя собственная

мама оказалась права: я действительно заплакала.

Прослушивание этой записи затронуло во мне нечто такое, что я игнорировала, сама того не зная: в тот самый день открылась дверь, ведущая к моему исцелению. Было такое ощущение, будто мне дали разрешение начать исцеляться, и где-то в глубине души я знала, что все будет в порядке. Я сразу же пошла в тот самый книжный и купила немало записей с управляемыми медитациями, а потом каждый день по часу усердно слушала их.

Постепенно мой мир начал раскрываться, происходили изменения, и я стала встречать людей, способных оказать мне именно такую помощь, какая была нужна. Это был очень долгий процесс, и по сей день я продолжаю учиться и расти. Я оглядываюсь назад, на те прошлые дни, и понимаю, что не смогла бы сделать это все одна — никто из нас этого не может. И сегодня я плачú свои долги, став той, кто помогает другим с помощью своей работы, а также автором книг, выходящих в издательстве *Hay House*.



Взглянуть на
жизнь иначе



*Джеки, писательница и репетитор,
Соединенное Королевство*

Мне 51 год, я мать очаровательного десятилетнего сынишки. Хочу поделиться своей историей.

Мне повезло: мама кормила меня грудью почти до 8 месяцев. А потом, поскольку она от этого очень уставала, решила перестать кормить меня и попросила врача помочь. Он предложил ей намазать соски горькой мазью, и это сработало. Так что уже в таком юном возрасте я столкнулась с тотальным неприятием. Я потеряла свой источник пищи — не говоря уже о любви, комфорте и узах, связывавших меня с матерью. На самом деле вся моя жизнь вдребезги разбилась об это переживание.

Когда мне исполнилось 4 года, у меня на шее выросло большое новообразование, и меня на несколько месяцев положили в больницу. В те времена родителям не разрешали находиться в больницах вместе с детьми, так что можете себе представить, как меня расстраивало то, что меня там оставили. В тот день, когда я должна