



# Введение

*Дорогие друзья!*

Я написала эту книгу, чтобы поделиться с вами своими знаниями и теорией, которую проповедую. Она уже получила широкое признание как заслуживающее доверия исследование различных вариантов психологического настроя, вызывающих недуги.

Я получила сотни писем читателей, которые просили сообщить дополнительную информацию. Многие мои пациенты и участники семинаров здесь, в Америке, и за рубежом обратились с просьбой подробнее изложить суть и методы моей теории.

Моя новая книга написана в виде пособия. Представьте себе, что вы пришли ко мне на прием или присутствуете на моем семинаре. Если вы будете выполнять мои рекомендации в указанной здесь последовательности, то, прочитав последний абзац, вы уже начнете изменять свою жизнь.

Советую сначала прочитать все. Затем медленно перечитать второй раз, тщательно выполняя каждое упражнение. Не спешите, уделите внимание каждому из них. Если есть возможность, выполняйте упражнения с другом или с кем-то из близких родственников.

Каждая глава открывается аффирмацией, которая хороша для использования именно в той области жизни, в которой у вас возникли проблемы. Уделите два-три дня изучению каждой главы. Многократно повторяйте и записывайте аффирмацию.

Все главы завершаются исцеляющей медитацией, которая поможет усвоить положительные идеи и таким образом изменить ваш стереотип мышления. Перечитывайте каждую медитацию несколько раз в день.

### ***Вот несколько тезисов моей философии:***

1. Каждый из нас отвечает за свой жизненный опыт.
2. Каждая мысль формирует наше будущее.
3. Наша сила – в настоящем моменте.
4. Все мы страдаем от недовольства собой и сознания собственной вины.
5. Тайная мысль каждого: «Я недостаточно хорош».
6. Это только мысль, а мысль можно изменить.
7. Обида, осуждение и сознание вины – самые пагубные для нас состояния души.
8. Избавление от обиды может сильно помочь.
9. Все у нас ладится, если мы действительно любим себя.
10. Мы должны избавиться от прошлого и всех простить.

11. Надо захотеть научиться любить себя.
12. Самоуважение и согласие с самим собой в настоящем — ключи к положительным переменам в будущем.
13. Каждой болезни в своем теле мы обязаны себе.

В бесконечном потоке жизни, частицей которого я являюсь, все прекрасно, цельно, совершенно. Но жизнь постоянно меняется. Нет ни начала, ни конца — лишь круговорот материи и опыта. Жизнь не есть нечто неподвижное и застывшее, каждый миг ее неповторим и приносит обновление. Я неразрывно связан с Великой Силой, создавшей меня, которая дает мне энергию строить собственную жизнь. Я счастлив, что обладаю Силой Разума и могу пользоваться ею, как хочу. Каждое мгновение жизни — отправная точка на пути движения от прошлого к будущему. Изменения для меня начинаются именно здесь, именно сейчас. В моем мире все прекрасно.

## Часть I

# Философия Луизы Хей

Дорога к мудрости и знаниям всегда  
открыта



## Во что я верю

***В сущности, наша жизнь  
очень проста: нам  
возвращается то,  
что мы отдаем.***



Все, что мы думаем о себе, становится реальностью. Я убеждена, что все мы, включая меня, отвечаем за все в нашей жизни — и хорошее, и плохое. Каждая наша мысль формирует будущее. Каждый из нас своими мыслями, чувствами и словами создает свой жизненный опыт.

Мы сами создаем различные ситуации, а потом, растрачивая энергию, возлагаем на других вину за свои разочарования. Никто

и ничто не властно над нами, так как мы единственные мыслители в своей жизни. Только сотворив гармонию в своих умах, мы обретаем ее в нашей жизни.

Скажите, какое из двух утверждений более характерно для вас: «Люди стремятся причинить мне зло» или «Все готовы мне помочь»? Дело в том, что каждое из этих убеждений формирует различный опыт. Наши представления о себе и о жизни приобретают реальные черты.

***Космос поддерживает  
каждую нашу мысль,  
в которую мы хотим верить.***



Иначе говоря, наше подсознание впитывает все, во что мы хотим верить, то есть мои представления о себе и о жизни становятся реальностью для меня, а ваши — для вас. Мы имеем неограниченные возможности выбора, как думать и о чем. Понимая это, лучше выбрать утверждение: «Все готовы мне помочь», чем «Люди стремятся причинить мне зло».



***Космическая сила  
никогда не судит  
и не осуждает нас.***

Она принимает нас такими, какие мы есть, а затем отражает наши убеждения в нашей жизни. Если я хочу верить, что жизнь уныла,

я одинока, никто не любит меня, то такой и окажется моя жизнь.

Если же внушу себе, что мир пронизан любовью, я люблю и способна вызвать ответное чувство, если буду многократно повторять эту аффирмацию, то это мое убеждение станет реальностью. Люди, любящие меня, войдут в мою жизнь, их чувства еще больше окрепнут, и я легко буду выражать симпатию и сердечную привязанность к другим.

***Большинство из нас имеет  
нелепые представления о том, кто мы такие,  
и придерживается строгих правил,  
как следует жить.***



Говорю это не в осуждение, так как каждый из нас в меру сил и способностей старается все делать как можно лучше. Если бы мы были мудрее, лучше понимали себя и жизнь, то, конечно, поступали бы по-другому. Не укоряйте себя за создавшуюся ситуацию. Уже тот факт, что вы открыли для себя Луизу Хей, означает, что вы готовы изменить свою жизнь к лучшему. Поблагодарите себя за это. «Мужчины не плачут», «Женщины не умеют распоряжаться деньгами»... В какие жесткие рамки загоняют нас!

***Наше отношение к себе  
и жизни формируется***



***в раннем детстве  
под влиянием взрослых,  
окружающих нас.***

Именно тогда мы получаем первые представления о самих себе и о мире. Если вы жили среди несчастных, озлобленных, напуганных или испытывающих чувство вины людей, то узнали много плохого о себе и своем окружении. «Я всегда все делаю неправильно», «Это моя вина», «Если сержусь, значит, я плохой». Такие мысли делают наше бытие грустным и полным разочарований, отражающих тот образ жизни, который мы хотим реализовать на своем пути.



***Повзрослев,  
мы стремимся воссоздать  
эмоциональную атмосферу, в которой  
прошло наше детство.***

Трудно сказать, хорошо это или плохо, правильно или нет, но это то, что в нашем сознании ассоциируется с понятиями «дом», «семья». Строя свои личные отношения, мы пытаемся воссоздать родственные связи, которые были у нас с родителями или между ними. Не случайно наши возлюбленные и начальники зачастую бывают «точь-в-точь» как мама или папа. Мы относимся к себе так же, как родители относились к нам, как и они, мы ругаем и наказываем себя. Прислушайтесь



к себе! Вы используете почти те же слова, что слышали в семье. Если нас любили в детстве, то теперь, став взрослыми, мы тоже холим и лелеем себя.

**Исцеление возможно  
лишь в том случае,  
если мы откажемся  
от прошлого  
и всех простим.**

Как часто вы говорили себе: «Ты все делаешь неправильно! Ты во всем виноват!»  
«Ты замечательный! Я люблю тебя». Часто ли вы говорите это себе теперь?

***Как бы то ни было,  
я не стала бы осуждать  
родителей за это.***



Мы все жертвы тех, кто сам в свое время оказался жертвой. Вероятно, родители не могли нас научить тому, чего не знали сами. Если ваши мать или отец не умели любить себя, то, конечно, не смогли научить этому и вас. Они старались как могли и поступали так, как их самих учили в детстве. Если хотите лучше понять родителей, уговорите их вспомнить свое

детство. Терпеливо выслушав рассказ, вы поймете, откуда появились их страхи и косые взгляды. Окажется, что родители, по вашему мнению «плохо» обращавшиеся с вами в детстве, были такими же запуганными, как и вы.



**Я уверена,  
что мы сами выбираем  
своих родителей.**

Каждый из нас решает воплотиться в определенном образе, месте и времени на этой планете. Мы решили прийти сюда, чтобы получить определенные знания и жизненный опыт, которые обеспечили бы наше дальнейшее духовное и эмоциональное развитие. Мы выбираем свой пол, цвет, страну, где родиться, а потом ищем подходящих родителей, в которых отразится тот образ жизни, который мы хотим реализовать на своем жизненном пути. Потом, повзрослев, мы смотрим на них укоризненно и хнычем: «Это вы во всем виноваты!» Однако на самом деле мы сами выбрали их, так как они идеально соответствовали тому, что мы хотели бы совершить в своей жизни.

Мы формируем свои убеждения в детстве, а затем в течение всей жизни создаем ситуации, отвечающие им. Оглянитесь на свое прошлое. Вы увидите, как часто вы попадали в одни и те же обстоятельства. Я уверена: они отражали то, во что вы верите сами. И не имеет значения, как долго эта проблема суще-

ствовала, насколько серьезной была и в какой степени угрожала вашей жизни.

***Наша сила —  
в настоящем моменте.***



Все события вашей жизни вплоть до настоящего момента были созданы вашими мыслями, убеждениями в прошлом и словами, которые вы произнесли вчера, на прошлой неделе, в прошлом месяце, прошлом году, десять, двадцать, тридцать, сорок лет назад или еще раньше, в зависимости от вашего возраста.

Тем не менее это ваше прошлое. Оно ушло безвозвратно. Очень важно знать, о чем вы думаете, и во что верите, и что говорите именно в данный момент, поскольку именно эти мысли и убеждения сформируют ваше будущее. Ваша сила именно в настоящем моменте. Именно он определяет ваши поступки на завтра, следующую неделю, следующий месяц и т.д.

Хорошо, если бы вы обратили внимание на то, о чем думаете именно сейчас. Ваши мысли позитивные или негативные? Хотите, чтобы они определили ваше будущее? Запомните их и в дальнейшем имейте это в виду.



***Главное в нашей жизни —  
мысль, а мысль всегда  
можно изменить.***

Не имеет значения, что за проблема стоит перед нами; наш поступок — всего лишь отражение мысли. Даже если вы испытываете чувство глубокой неудовлетворенности собой, оно лишь результат того, что вы сами о себе так думаете. «Я плохой человек». Эта мысль формирует чувство, которому вы поддаетесь. Как бы то ни было, если не будет мысли, не будет и чувства. А мысли можно изменить.

Изменится мысль, и вы избавитесь от чувства.

Все это только объясняет происхождение многих наших убеждений. Но не будем использовать эту информацию для оправдания заикленности на своей боли или неприятностях. Каким бы долгим ни был наш негативный настрой, прошлое не властно над нами. Источник нашей силы — настоящий момент. Как чудесно сознавать это! Мы можем уже сейчас начать свободную жизнь.

***Верите вы или нет,  
но мы сами выбираем  
свои мысли.***



Мы можем снова и снова по привычке думать об одном и том же, так что даже не создается впечатления, что эти мысли выбираем мы сами. Но мы сделали своеобразный выбор, и мы можем отказаться от некоторых мыслей. Вспомните, как часто вы не желали позитивно

думать о себе. А теперь можете отказаться от негативных мыслей.

Мне кажется, что все, с кем я знакома или кого лечила, в той или иной мере страдают от недовольства собой и сознания собственной вины. Чем больше мы ненавидим себя, чем сильнее чувство вины, тем менее благополучна наша жизнь. И наоборот, чем больше ценим и уважаем себя и меньше виним, тем больших достигаем успехов во всех областях жизни.

Самая сокровенная мысль всех, кого я лечила: «Я недостаточно хорош». Можно еще добавить к этому: «Я мало работаю» или «Я недостойн». Ну как, узнаете себя? Вы часто себе говорили, намекали или чувствовали, что «недостаточно хороши»? Но для кого? И по чьим меркам?

Если это мнение укоренилось в вас, то как можно сделать свою жизнь процветающей, полной любви, радости и здоровья? Это подсознательное убеждение так или иначе будет входить в противоречие с вашей жизнью. Вы никоим образом не сможете совместить их, что-то обязательно будет идти не так.



***Я убеждена,  
что чувство обиды,  
критика и самокритика,  
сознание вины и страх  
порождают самые  
большие проблемы.***

Именно эти чувства и состояния вызывают большинство проблем в нашем теле и жизни. А причина в том, что мы осуждаем других и не несем ответственности за свои поступки. Действительно, если мы сами будем отвечать за все происходящее в нашей жизни, то некого будет обвинять. Где бы и что бы ни происходило «там, вне нас», — это только отражение нашего собственного сознания. Я ни в коем случае не оправдываю плохое поведение некоторых людей, но именно наши убеждения привлекают их и провоцируют так дурно обращаться с нами.

Если вы поймаете себя на том, что говорите: «Все со мной поступают плохо, критикуют, не помогают, унижают и оскорбляют меня», значит, это ваш психологический настрой, ваш стереотип мышления. Вероятно, какие-то ваши мысли привлекают к вам внимание людей, которые позволяют себе такое поведение. Но если вы измените свой настрой, они отойдут в сторону и станут вести себя так с другими. Вы больше не будете привлекать их.

Приведу результаты влияния психологического настроения на физическое состояние людей. Так, длительное чувство обиды и гнева пожирает тело и может спровоцировать рак. Постоянная привычка осуждать и критиковать вызывает артрит. Чувство вины связано с ожиданием наказания, которое формирует болевые ощущения. Когда ко мне приходит

пациент с жалобой на многочисленные боли, я знаю: его мучает сознание не одной вины. Страх и напряжение могут способствовать облысению, возникновению язвенной болезни и трофических язв на ногах.

Я пришла к выводу, что прощение, избавление от обиды и душевное равновесие способны излечить даже рак. Хотя это, возможно, звучит слишком упрощенно, я убедилась на практике в правдивости вышесказанного.



***Мы можем изменить  
наше отношение  
к прошлому.***

Прошлое ушло безвозвратно. Не в наших силах изменить его. Но мы можем изменить наши представления о нем. Как глупо сейчас, в данный момент наказывать себя за обиду, нанесенную нам кем-то в далеком прошлом.

Я часто говорю людям, страдающим от обиды: «Пожалуйста, начните избавляться от этого чувства сейчас, пока это сделать довольно легко. Не ждите, пока окажетесь под ножом хирурга или на смертном одре. Тогда ужас охватит вас, вы начнете паниковать, и нам будет очень трудно сосредоточить ваши мысли на лечении. Сначала потребуется время, чтобы избавить вас от страха».

Если вы внушите себе, что вы беспомощные и беззащитные жертвы и все наши усилия

вылечить вас бесполезны, то космос поддержит это убеждение, в результате ваше состояние будет ухудшаться с каждым днем. Крайне необходимо, чтобы вы выбросили из головы глупые, косные и грустные мысли, которые не поддерживают вас.

***Для того чтобы избавиться  
от прошлого, мы должны  
захотеть простить.***



Мы должны захотеть избавиться от прошлого и простить всех, включая себя. Может быть, мы не знаем, как это сделать, но, возможно, даже фраза «Мы намерены простить» означает начало исцеляющего процесса.

Исцеление возможно лишь в том случае, если мы откажемся от прошлого и всех простим.

«Я прощаю тебя за то, что ты не такой, каким бы я хотел тебя видеть. Я прощаю и освобождаю тебя». Эта аффирмация делает и нас свободными.



***Все заболевания  
происходят  
от нежелания простить.***

В книге «Курс лекций о чудесах» (автор – Уопник Кеннет. – Ред.) говорится, что все болезни происходят от нежелания простить людей и себя и что каждый раз, когда мы за-