





Содержание

МУДРОСТЬ ЖЕНЩИНЫ 9

Введение 10

Глава 1.

С чего начать?

Нам нужно многое узнать и многому научиться **14**

Глава 2.

Женщины и реклама 21

Глава 3.

Позитивные аффирмации 24

Ответы лежат в нас самих **28**

Преодолевая страх **30**

Наши убеждения **33**

Аффирмации – новое направление жизни **36**

Лечебная медитация **39**

Глава 4.

Ваши отношения с... самой собой 47

В каждом из нас живет любовь **49**

Глава 5.

Дети, родительские обязанности и самоуважение 52

С раннего возраста учите своих детей любви **55**

Глава 6.

Ваше крепкое здоровье – в ваших руках 59

Важность диеты **60**

О пользе физических упражнений **61**

Несколько мыслей о курении **62**

Климактерический период – естественно и нормально **63**

Пластическая хирургия: причины для ее применения **68**

Рак груди: что это такое? **70**

Необходимо заботиться о своем сердце **73**

Глава 7.

Немного о сексуальности 75

Глава 8.

Не бойтесь говорить открыто о сексуальном оскорблении 77

Глава 9.

Золотая пора 87

Вас ждет светлое будущее **93**

Лечебная медитация **99**

Глава 10.
Обеспеченное будущее 102

Глава 11.
Женщина на защите женщины 107

Общие рекомендации 108

Заключение 113

Все мы – первопроходцы 113

ИСЦЕЛИ СВОЮ ЖИЗНЬ 117

Введение 118

Часть I.

Философия Луизы Хей 120

Во что я верю 120

Часть II.

Занятия с Луизой 130

Глава 1.

В чем проблема? 130

Любить себя! 134

Совершенство ребенка 136

Упражнение с зеркалом 137

Суть реальной проблемы 140

Глава 2.

В чем корень проблемы? 142

Приведение мыслей в порядок 143

Упражнение «Негативные высказывания» 145

Представить себя ребенком 146

Осуждение семьи 148

Выбор родителей 148

Слушать других 149

Глава 3.

Действительно ли это так? 150

Контролируйте свои мысли 151

Это всего лишь убеждение, которое вы восприняли в детстве 152

Если вы верите во что-то, оно

кажется вам верным 154

Каждый момент –

новое начало 154

Верно ли это? 155

Глава 4.

Что мы будем делать теперь? 158

Решение измениться 158

Я хочу измениться 159

Упражнение «Я очень хочу

измениться» 160

Упражнение «Желание

измениться» 164

Глава 5.

Сопrotивление переменам 166

Осознанность – первый шаг

к исцелению и переменам 166

Не бойтесь учиться 167

Уловки, к которым мы

прибегаем 168

Оставьте в покое своих друзей 171

Упражнение «Работа

с зеркалом» 172

Повторяющиеся стереотипы

отражают наши потребности 173

Глава 6.

Как изменить себя? 179

Избавление от потребности 179

Упражнение «Избавление

от потребности» 181

Ваш разум – это инструмент 182

Упражнение «Расслабление» 183

Физическое избавление 184

В тисках прошлого 185

Упражнение «Освобождение

от груза прошлого» 186

Прощение 187

Упражнение «Избавление от обиды» **187**
Упражнение «Месть, отмщение» **188**
Упражнение «Прощение» **189**
Упражнение «Визуализация» **189**

Глава 7.

Создание нового 192

Учитесь думать позитивными аффирмациями! **193**
Любить себя **194**
Тренировка сознания **194**
Упражнение «Я одобряю себя» **195**
Претворяйте свои знания в жизнь **197**
Упражнение «Добивайтесь новых изменений» **198**
Вы заслуживаете иметь желания **200**
Упражнение «Я достоин, я заслуживаю» **200**
Холистическая философия **200**

Глава 8.

Ежедневная работа над собой 203

Всегда подбадривайте себя **204**
Законы, которым подчиняется наша жизнь **204**
Активизируйте свое обучение **205**
Моя ежедневная работа **205**
Как вы начинаете свой день? **207**
Медитация **208**
Упражнение «Ежедневные аффирмации» **209**
Не бойтесь преодолевать препятствия **210**
Упражнение «Я люблю себя» **211**
Упражнение «Благотворные изменения» **212**
Упражнение «Расширение кругозора» **212**
Любите себя и свое дело **213**

Часть III.

Претворение идей в жизнь 216

Глава 1. Отношения 216

Упражнение «Всмотритесь в себя» **217**
Как быть любимым **219**

Глава 2.

Работа 222

Глава 3.

Успех 226

Глава 4.

Благосостояние 230

Вы заслуживаете благосостояния **231**
Приготовьте место для нового **232**
Относитесь к своим счетам с любовью **233**
Идеи для всех **234**

Глава 5.

Наше тело 241

Новые целительные стереотипы мышления **263**

Глава 6.

О себе 267

Послесловие 279

СТАНЬ СЧАСТЛИВЫМ

ЗА 21 ДЕНЬ 283

Приглашение 284

Первая неделя 286

День 1. Любить себя **286**

День 2. Сделать зеркало своим другом **290**

День 3. Обсудить разговор с собой **294**
День 4. Отпустить свое прошлое **299**
День 5. Повысить самооценку **304**
День 6. Освободить внутреннего критика **309**
День 7. Любить себя: результаты первой недели **315**

Вторая неделя 321

День 8. Любить своего внутреннего ребенка – Часть 1 **321**
День 9. Любить своего внутреннего ребенка – Часть 2 **325**
День 10. Любить свое тело. Исцелять свою боль **331**
День 11. Чувствовать себя хорошо. Высвободить гнев **337**
День 12. Преодолеть свой страх **342**
День 13. Начинать свой день с любви **347**
День 14. Любить себя: результаты второй недели **352**

Третья неделя 357

День 15. Прощать себя и тех, кто причинил нам боль **357**
День 16. Исцелить отношения **363**
День 17. Жить без стресса **368**
День 18. Обрести процветание **373**
День 19. Жить с благодарностью **379**
День 20. Обучать работе с зеркалом детей **384**
День 21. Любить себя сейчас **389**

Послесловие 394

12 способов, с помощью которых вы сможете любить себя – сейчас и всегда **395**

Я МОГУ СДЕЛАТЬ ЭТО 399

Глава 1.
Как пользоваться аффирмациями, чтобы изменить жизнь. Сила аффирмаций 400

Глава 2.
Здоровье 408

Глава 3.
Прощение 413

Глава 4.
Процветание 418

Глава 5.
Творчество 425

Глава 6.
Взаимоотношения.
Романтические отношения 432

Глава 7.
Успешная карьера 443

Глава 8.
Жизнь без стресса 448

Глава 9.
Самоуважение 453



МУДРОСТЬ ЖЕНЩИНЫ





Введение

Во-первых, помните, пожалуйста, о том, что все учителя — всего лишь ступени лестницы, ведущей вас к самосовершенствованию. Это касается и меня. Я лишь стараюсь придать вам веру в себя, делюсь некоторыми своими идеями. Вы должны учиться у разных людей и прочесть много книг, ибо одна система не может охватить всего. Жизнь слишком необъятна и разнообразна, чтобы мы могли понять ее до конца. Жизнь постоянно изменяется и совершенствуется, переходя на новые уровни существования. Воспользуйтесь теми знаниями, которые даст вам эта книга. Впитайте их и обращайтесь к новым книгам, к новым учителям. Постоянно расширяйте и углубляйте ваше видение жизни.

Всех женщин, включая вас и меня, стыдили и винули с самого детства. Наши мысли и поступки были запрограммиро-

ваны родителями и обществом: мы должны думать и действовать как женщины, со всеми вытекающими отсюда правилами, запретами, ограничениями. Некоторые женщины довольствуются такой участью, но многие стараются изменить свою жизнь.

Жизнь состоит из множества этапов, ступеней и периодов эволюции. И сейчас мы находимся на пороге удивительных изменений. Не так давно женщины были полностью зависимы от мужских прихотей и убеждений. За нас решали, что нам делать, когда и как. Еще маленькой девочкой я привыкла следовать за мужчиной, смотреть на него снизу вверх и спрашивать ежеминутно: «Я правильно поступаю?» Меня никто этому не учил, но так вела себя моя мать, и я, наблюдая за ней, помимо своей воли перенимала ее поведение. Моя мать была приучена во всем повино-

ваться мужчине, поэтому она воспринимала оскорбление и унижение как должное. И я с детства привыкла к подобному обращению. Это превосходный пример того, что мы постигаем мир, наблюдая за жизнью наших родителей, копируя их поведение и принимая их убеждения.

Мне понадобилось долгое время, чтобы осознать, что такое поведение ненормально, что я заслуживаю другого к себе отношения. Постепенно менялись мои внутренние убеждения — мое сознание, я стала выработать в себе уверенность и самоуважение. Вместе с тем менялось и мое поведение, и мир вокруг меня. Я перестала быть привлекательной целью для властных, деспотичных мужчин. Уверенность в себе и самоуважение — самые ценные вещи из сокровищницы женской души. Если нам недостает этих качеств, нужно воспитывать их в себе. Женщина с высокой самооценкой не попадет в недостойное ее рабское, зависимое положение. Лишь те из нас, кто считает себя никудышными и никчемными, могут допустить, чтобы другие господствовали над ними.

Сегодня я хочу своей работой помочь всем женщинам пол-

ностью реализовать свои возможности, найти для себя место в этом мире, установить равенство между полами. Я хочу, чтобы вы поняли: каждая из вас способна любить, уважать себя, способна самоутвердиться и занять достойное положение в обществе. никоим образом я не хочу задеть или умалить достоинство мужчин. Просто я считаю, что равенство между полами принесет только пользу и женщинам, и мужчинам.



**Уверенность в себе
и самоуважение — самые
ценные вещи из сокровищ-
ницы женской души.**

Продолжая читать эту книгу и работать с ней, помните: ваши убеждения будут меняться постепенно, для этого требуется время. Как долго будет продолжаться этот процесс? Вы можете спросить: «Сколько же времени понадобится мне, чтобы понять и принять новые идеи и убеждения?» Для каждого человека по-разному. Поэтому

не ограничивайте себя, пусть
ваш прогресс займет столько
времени, сколько требуется.
Просто продолжайте работать,
прилагая усилия, и Вселенная,
с ее бесконечными знаниями,
сама выведет вас на верную
тропу. Шаг за шагом, миг за ми-
гом, день за днем продвигай-
тесь в нужном направлении,
и в конце концов вы достигнете
своей цели.





Шаг за шагом,
миг за мигом, день за днем
продвигайтесь в нужном
направлении, и в конце
концов вы достигнете
своей цели.



С чего начать? Нам нужно многое узнать и многому научиться

Хочу привести один пример, прекрасно иллюстрирующий, в каком положении находились женщины всего несколько десятилетий назад. Вот отрывок из школьного учебника 1950 года по ведению домашнего хозяйства:

1. КАК ПРИГОТОВИТЬ УЖИН

Спланируйте заранее, какое блюдо вы подадите сегодня к столу. Приготовив к приходу супруга вкусный ужин, вы дадите ему понять, что постоянно думаете и заботитесь о нем. Придя домой после рабочего дня, мужчины испытывают голод, так что хорошо накрытый стол должен стать неотъемлемой частью вашего теплого приветствия.

2. ПРИВЕДИТЕ СЕБЯ В ПОРЯДОК

За 15 минут до его прихода присядьте и отдохните, чтобы выглядеть освеженной. Подправьте макияж, вплетите в волосы яркую ленту, улыбнитесь ему. Целый день он был в окружении усталых, утомленных людей. Постарайтесь быть веселой и жизнерадостной. Пусть интересный вечер придет на смену его тяжелому трудовому дню.

3. НАВЕДИТЕ ПОРЯДОК И ПРИБЕРИТЕСЬ В КВАРТИРЕ

До прихода вашего супруга еще раз пройдите по всей квартире. Уберите учебники, игрушки, бумаги и так далее. Потом протрите пыль. Вашему мужу

будет приятно видеть, что вы содержите дом в чистоте и порядке. Это будет приятно и вам самой!

4. ПРИВЕДИТЕ Е ПОРЯДОК ДЕТЕЙ

Уделите несколько минут, чтобы умыть детей, вымыть им руки (если они еще слишком малы, чтобы справиться самостоятельно), причесать их и, если необходимо, переодеть в чистую, опрятную одежду. Дети – ваше маленькое сокровище, и мужчине будет приятно, что они встречают его вместе с вами.

5. В ДОМЕ НЕ ДОЛЖНО БЫТЬ ШУМА

К его приходу приглушите радио, телевизор, выключите воду, сушилку и другие бытовые приборы. Попросите детей вести себя потише и не шуметь. Встречайте мужа теплой улыбкой: его приход доставляет вам радость и счастье.

6. ЧЕГО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ

Не встречайте вашего супруга жалобами, огорчениями и проблемами. Не жалуйтесь, если он опоздал. Это пустяки по сравне-

нию с тем, что ему пришлось вынести в течение дня. Пусть ему будет удобно. Усадите его в мягкое кресло, предложите, чтобы он прилег ненадолго. Приготовьте ему напиток – горячий или холодный. Взбейте и положите ему под голову подушку, снимите с него обувь. Говорите тихим, мягким, спокойным, приятным голосом. Пусть он немного отдохнет и расслабится.



**Женщина может
постоять за себя,
даже если рядом
с ней нет мужчины.**

7. ВЫСЛУШАЙТЕ ЕГО

Вам нужно столько рассказать ему, просто поговорить и посоветоваться, но сейчас не время для этого. Сначала выслушайте его.

8. ПУСТЬ ВЕЧЕР ПРИНАДЛЕЖИТ ЕМУ

Никогда не жалуйтесь, если он не приглашает вас вечером в ресторан или на танцы. Постарайтесь понять, что целый день