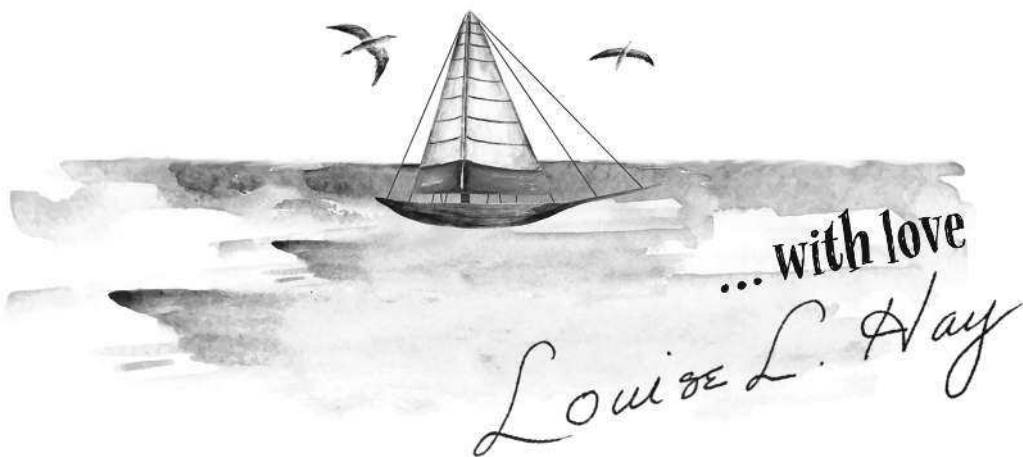


# Луиза ХЕЙ

БОЛЬШАЯ КНИГА  
**богатства  
и счастья**



Москва  
2018

УДК 159.9  
ББК 88.3  
Х35

EMPOWERING WOMEN  
By Louise L. Hay  
Copyright © 1997 by Louise Hay  
Original English language publication 1997 by Hay House, Inc. in California, USA.  
Tune into Hay House broadcasting at: www.hayhouseradio.com

YOU CAN HEAL YOUR LIFE  
By Louise L. Hay  
Copyright © 1984, 1987, 2004 by Louise L. Hay  
Original English language publication 1991 by Hay House, Inc. in California, USA.  
Tune into Hay House broadcasting at: www.hayhouseradio.com

MIRROR WORK  
Copyright © 2016 by Louise Hay  
Originally published in 2016 by Hay House Inc.

I CAN DO IT  
Copyright © 2004 by Louise L. Hay  
Original English language publication 2004 by Hay House, Inc. in California, USA.  
Tune into Hay House broadcasting at: www.hayhouseradio.com

**Хей, Луиза.**

Х35 **Большая книга богатства и счастья : [перевод с английского] / Луиза Хей. – Москва : Эксмо, 2018. – 448 с. – (Луиза Хей. Бестселлеры).**

У вас в руках уникальное издание, уважаемый читатель! Впервые под одной обложкой собраны четыре бестселлера Луизы Хей – «Мудрость женщины», «Исцели свою жизнь», «Стань счастливым за 21 день» и «Я могу сделать это!».

«Я могу сделать это!» – говорит Луиза в любой жизненной ситуации и призывает к этому других. Это в нашей власти – принять и полюбить себя такими, какие мы есть, изменить свою жизнь к лучшему с помощью силы воли и мысли – надо лишь перестроить свой стереотип мышления... Эта удивительная женщина предлагает собственные уникальные методы работы над собой, которые уже помогли миллионам людей во всем мире. Без сомнения, помогут они и вам. «Большая книга богатства и счастья» – маленькая скорая помощь для вас и ваших близких!

УДК 159.9  
ББК 88.3

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

ЛУИЗА ХЕЙ. БЕСТСЕЛЛЕРЫ

**Хей Луиза**

## **БОЛЬШАЯ КНИГА БОГАТСТВА И СЧАСТЬЯ**

Директор редакции *Е. Капьев*  
Ответственный редактор *А. Мясникова*. Художественный редактор *В. Терещенко*  
Редактор *Л. Гречаник*. Разработка макета *В. Давлетбаева*  
Верстка *Е. Кочурова*. Корректор *Н. Калининченко*

В коллаже на обложке использованы фотографии:  
Steve Photography, alekleks, NadineVeresk, Sundra / Shutterstock.com  
Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-69-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Фандрайзинг: «ЭКСМО» АКБ Баспаласы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел.: 8 (495) 411-69-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru.

Tauar belgisi: «Эксмо»

Интернет-магазин: www.book24.ru

Интернет-дистрибутор: www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по приему платежей на продукцию

в Республике Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасындағы дистрибутор және өнім бойынша араза-талаптарды

қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Алматы қ. Дамбаевский көш., 3-а, ялпақ Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайты: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

www.eksmo.ru/certification

Өндiрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 18.07.2018. Формат 70x100<sup>1/16</sup>.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 36,3.

Доп. тираж 3000 экз. Заказ



ISBN 978-5-699-91819-5



9 785699 918195 >

ISBN 978-5-699-91819-5

В электронном виде книги доступны на сайте  
купить на [www.litres.ru](http://www.litres.ru)

ЛитРес:  
один клик до книги





© Матвеев С.А., перевод на русский язык, 2015  
© Опрышко Е. М., перевод на русский язык, 2015  
© Кулиш А. С., перевод на русский язык, 2015  
© Модзелевская М.П., перевод на русский язык, 2015  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2018



## МУДРОСТЬ ЖЕНЩИНЫ → 9

Введение .....	10
<b>Глава 1. С чего начать?</b>	
Нам нужно многое узнать и многому научиться .....	13
<b>Глава 2. Женщины и реклама .....</b>	<b>20</b>
<b>Глава 3. Позитивные аффирмации .....</b>	<b>24</b>
<i>Ответы лежат в нас самих .....</i>	<i>28</i>
<i>Преодолеваю страх .....</i>	<i>30</i>
<i>Наши убеждения .....</i>	<i>34</i>
<i>Аффирмации — новое направление жизни .....</i>	<i>35</i>
<i>Легендарная медитация .....</i>	<i>41</i>
<b>Глава 4. Ваши отношения с... самой собой .....</b>	<b>46</b>
<i>В каждом из нас живет любовь .....</i>	<i>48</i>
<b>Глава 5. Дети, родительские обязанности и самоуважение</b>	<b>51</b>
<i>С раннего возраста учите своих детей любви .....</i>	<i>54</i>
<b>Глава 6. Ваше крепкое здоровье — в ваших руках .....</b>	<b>58</b>
<i>Важность диеты .....</i>	<i>58</i>
<i>О пользе физических упражнений .....</i>	<i>60</i>
<i>Несколько мыслей о курении .....</i>	<i>61</i>
<i>Климактерический период — естественно и нормально .....</i>	<i>62</i>
<i>Пластическая хирургия: причины для ее применения .....</i>	<i>66</i>
<i>Рак груди: что это такое? .....</i>	<i>68</i>
<i>Необходимо заботиться о своем сердце .....</i>	<i>70</i>

Глава 7. Немного о сексуальности.....	73
Глава 8. Не бойтесь говорить открыто о сексуальном оскорблении.....	75
Глава 9. Золотая пора.....	85
<i>Вас ждет светлое будущее</i> .....	91
<i>Легендарная медитация</i> .....	98
Глава 10. Обеспеченное будущее .....	99
Глава 11. Женщина на защите женщины .....	104
<i>Общие рекомендации</i> .....	105
Заключение.....	110
<i>Все мы — первопроходцы</i> .....	111
	
ИСЦЕЛИ СВОЮ ЖИЗНЬ 	113
Введение.....	114
Часть 1. Философия Луизы Хей.....	116
Во что я верю .....	116
Часть 2. Занятия с Луизой .....	124
Глава 1. В чем проблема? .....	124
<i>Любить себя!</i> .....	128
<i>Совершенство ребенка</i> .....	130
<i>Суть реальной проблемы</i> .....	135
Глава 2. В чем корень проблемы? .....	137
<i>Приведение мыслей в порядок</i> .....	138
<i>Упражнение «Негативные высказывания»</i> .....	140
<i>Представить себя ребенком</i> .....	140
<i>Осуждение семьи</i> .....	141
<i>Выбор родителей</i> .....	142
<i>Слушать других</i> .....	142

<b>Глава 3. Действительно ли это так?</b> .....	145
<i>Контролируйте свои мысли</i> .....	145
<i>Это всего лишь убеждение, которое вы восприняли в детстве</i> .....	147
<i>Если вы верите во что-то, оно кажется вам верным</i> .....	148
<i>Каждый момент — новое начало</i> .....	149
<i>Верно ли это?</i> .....	149
<b>Глава 4. Что мы будем делать теперь?</b> .....	152
<i>Решение измениться</i> .....	152
<i>Я хочу измениться</i> .....	153
<i>Упражнение «Я очень хочу измениться»</i> .....	155
<i>Упражнение «Желание измениться»</i> .....	157
<b>Глава 5. Сопротивление переменам</b> .....	160
<i>Осознанность — первый шаг к исцелению и переменам</i> .....	160
<i>Не бойтесь улититься</i> .....	161
<i>Уловки, к которым мы прибегаем</i> .....	162
<i>Оставьте в покое своих друзей</i> .....	165
<i>Упражнение «Работа с зеркалом»</i> .....	166
<i>Повторяющиеся стереотипы отражают наши потребности</i> .....	167
<b>Глава 6. Как изменить себя?</b> .....	172
<i>Избавление от потребности</i> .....	173
<i>Упражнение «Избавление от потребности»</i> .....	174
<i>Ваш разум — это инструмент</i> .....	175
<i>Упражнение «Расслабление»</i> .....	177
<i>Физическое избавление</i> .....	178
<i>В тисках прошлого</i> .....	178
<i>Упражнение «Освобождение от груза прошлого»</i> .....	179
<i>Прощение</i> .....	180
<i>Упражнение «Избавление от обиды»</i> .....	180
<i>Упражнение «Месть, отмижение»</i> .....	181
<i>Упражнение «Прощение»</i> .....	182

Упражнение «Визуализация» .....	182
<b>Глава 7. Создание нового</b> .....	<b>185</b>
Учитесь думать позитивными аффирмациями! .....	186
Любить себя .....	187
Тренировка сознания .....	187
Упражнение «Я одобряю себя» .....	188
Претворяйте свои знания в жизнь .....	190
Упражнение «Добивайтесь новых изменений» .....	191
Вы заслуживаете иметь желания .....	193
Упражнение «Я достоин, я заслуживаю» .....	193
Христианская философия .....	193
<b>Глава 8. Ежедневная работа над собой</b> .....	<b>196</b>
Всегда подбадривайте себя .....	196
Законы, которым подчиняется наша жизнь .....	197
Активизируйте свое обучение .....	198
Моя ежедневная работа .....	198
Как вы начинаете свой день? .....	200
Медитация .....	200
Упражнение «Ежедневные аффирмации» .....	201
Не бойтесь преодолевать препятствия .....	203
Упражнение «Я люблю себя» .....	203
Упражнение «Благотворные изменения» .....	204
Упражнение «Расширение кругозора» .....	204
Любите себя и свое дело .....	205
<b>Часть 3. Претворение идей в жизнь</b> .....	<b>208</b>
<b>Глава 1. Отношения</b> .....	<b>208</b>
Упражнение «Всмотритесь в себя» .....	209
Как быть любимым .....	210
<b>Глава 2. Работа</b> .....	<b>214</b>
Аффирмация работы .....	215

<b>Глава 3. Успех</b> .....	218
<b>Глава 4. Благосостояние</b> .....	221
<i>Вы заслуживаете благосостояния</i> .....	222
<i>Приготовьте место для нового</i> .....	223
<i>Относитесь к своим счетам с любовью</i> .....	224
<b>Глава 5. Идеи для всех</b> .....	225
<b>Глава 6. Наше тело</b> .....	232
<i>Новые целительные стереотипы мышления</i> .....	253
<b>О себе</b> .....	257
<b>Послесловие</b> .....	268




  
**СТАНЬ СЧАСТЛИВЫМ**
  
**ЗА 21 ДЕНЬ**

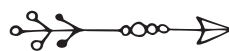

**271**

<b>Приглашение</b> .....	272
<b>Первая неделя</b> .....	274
<i>День 1. Любить себя</i> .....	274
<i>День 2. Сделать зеркало своим другом</i> .....	278
<i>День 3. Обсудить разговор с собой</i> .....	283
<i>День 4. Отпустить свое прошлое</i> .....	287
<i>День 5. Повысить самооценку</i> .....	291
<i>День 6. Освободить внутреннего критика</i> .....	296
<i>День 7. Любить себя: результаты первой недели</i> .....	302
<b>Вторая неделя</b> .....	307
<i>День 8. Любить своего внутреннего ребенка — часть 1</i> .....	307
<i>День 9. Любить своего внутреннего ребенка — часть 2</i> .....	311
<i>День 10. Любить свое тело, исцелять свою боль</i> .....	316
<i>День 11. Чувствовать себя хорошо, высвободить гнев</i> .....	322
<i>День 12. Преодолеть свой страх</i> .....	327

День 13. Начинать свой день с любви.....	332
День 14. Любить себя: результаты второй недели .....	337
<b>Третья неделя</b> .....	342
День 15. Прощать себя и тех, кто причинил нам боль .....	342
День 16. Исцелить отношения .....	348
День 17. Жить без стресса .....	353
День 18. Обрести процветание .....	357
День 19. Жить с благодарностью .....	364
День 20. Обугать работе с зеркалом детей .....	369
День 21. Любить себя сейчас .....	374
<b>Послесловие</b> .....	379
12 способов, с помощью которых вы сможете любить себя — сейчас и всегда .....	379



## Я МОГУ СДЕЛАТЬ ЭТО!



381

<b>Глава 1. Как пользоваться аффирмациями, чтобы изменить жизнь. Сила аффирмаций</b> .....	382
<b>Глава 2. Здоровье</b> .....	390
<b>Глава 3. Прощение</b> .....	395
<b>Глава 4. Процветание</b> .....	401
<b>Глава 5. Творчество</b> .....	409
<b>Глава 6. Взаимоотношения. Романтические отношения</b> ...	416
<b>Глава 7. Успешная карьера</b> .....	427
<b>Глава 8. Жизнь без стресса</b> .....	433
<b>Глава 9. Самоуважение</b> .....	439







МУДРОСТЬ  
ЖЕНЩИНЫ

# ВВЕДЕНИЕ

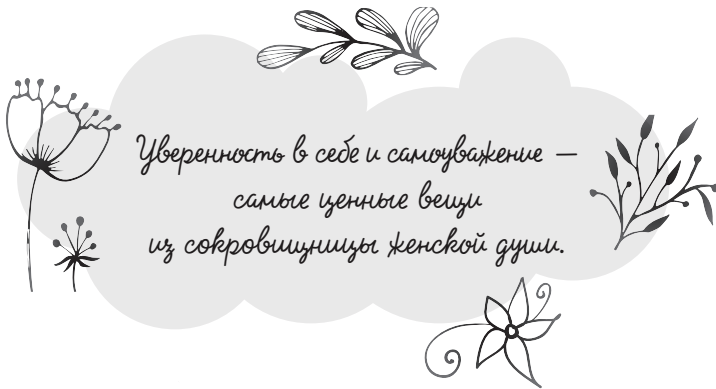
Во-первых, помните, пожалуйста, о том, что все учителя — всего лишь ступени лестницы, ведущей вас к самосовершенствованию. Это касается и меня. Я лишь стараюсь придать вам веру в себя, делюсь некоторыми своими идеями. Вы должны учиться у разных людей и прочесть много книг, ибо одна система не может охватить 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 запрограммированы 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 повиноваться 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 вырабатывать в себе уверенность и самоуважение. Вместе

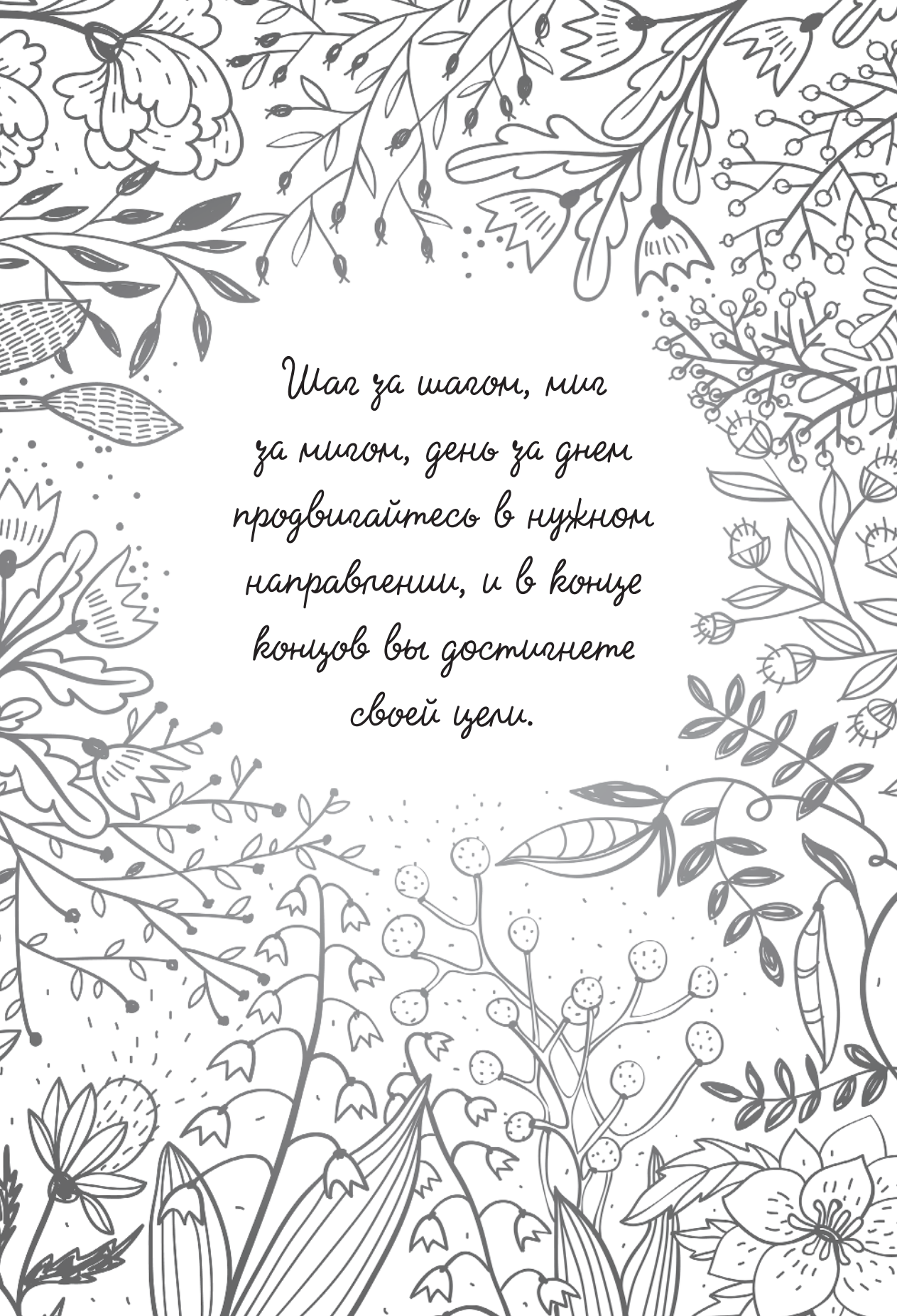
с тем менялось и мое поведение, и мир вокруг меня. Я перестала быть привлекательной целью для властных, деспотичных мужчин. Уверенность в себе и самоуважение — самые ценные вещи из сокровищницы женской души. Если нам недостает этих качеств, нужно воспитывать их в себе. Женщина с высокой самооценкой не 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 полностью 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. Никким образом я не хочу задеть или умалить достоинство мужчин. Просто я считаю, что равенство между полами принесет только пользу и женщинам, и мужчинам.

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 миг, день за днем продвигайтесь 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.

## Глава 1

# 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 В 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 сравнению 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.



**7. ВЫСЛУШАЙТЕ ЕГО.** Вам нужно столько рассказать ему, просто поговорить и посоветоваться, но сейчас не время для этого. Сначала послушайте 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 он находился под давлением, он устал, напряжен. Ему необходимо отдохнуть и расслабиться в спокойной домашней обстановке.

В перечисленных правилах нет ничего плохого, ЕСЛИ ТОЛЬКО это действительно то, чего хотите вы сами. Но только подумайте, что все молодые женщины в то время были запрограммированы полностью жертвовать собой ради того, чтобы доставить удовольствие своим мужьям. Так должна была вести себя «порядочная» женщина. Очень удобно для мужчины, а для женщины? Современной женщине необходимо переосмыслить свою жизнь. Мы можем как бы заново создать себя, подвергая пересмотру, казалось бы, даже самые обычные вещи, такие, например, как готовка, уборка, стирка, хождение по магазинам, вождение машины, уход за детьми. Всю жизнь мы занимались рутинной, действуя бездумно, как автоматы. Теперь пришло время поразмыслить о нашей жизни. Неужели вы не хотите что-либо изменить, внести что-то новое в свой быт, чтобы не продолжать из года в год двигаться по замкнутому кругу?

Все это, однако, отнюдь не должно унижать мужчин. Нападки на мужчин так же недопустимы, как и притеснение женщин. Ни к чему хорошему это не приведет. Такое поведение лишь поставит нас в тупик, в то время как нам необходимо найти выход. Обвиняя самих себя, мужчин или общество во всех наших бедах и несчастьях, мы не продвинемся ни на йоту. Обвинениями ничего не изменишь, они только лишают нас сил и решимости действовать. Лучшее, что мы можем сделать, — это перестать видеть в себе жертв и направить наши совместные усилия на поиски компромисса. Если вы уважаете себя, вас будут уважать и другие.

Я понимаю, что и мужчинам приходится сталкиваться со многими трудностями и препятствиями, что они, так же как и мы, женщины, погрязли в рутине и испытывают невероятное давление. Они несут свой не менее тяжкий крест. С самого детства мальчиков учат быть сдержанными, не плакать, не показывать своих чувств, не проявлять