

УДК 133.4
ББК 86.42
Х35

GRATITUDE: A Way of Life
By Louise L. Hay
Copyright © 1996 by The Hay Foundation
Original English language publication 1996 by Hay House, Inc. in California,
USA. Tune into Hay House broadcasting at: www.hayhouseradio.com

THE AIDS BOOK — Creating a Positive Approach

By Louise L. Hay
Copyright © 1988 by Louise Hay
Original English language publication 1988 by Hay House, Inc. in California,
USA. Tune into Hay House broadcasting at: www.hayhouseradio.com

INNER WISDOM

By Louise L. Hay
Copyright © 2000 by Louise L. Hay
Original English language publication 2000 by Hay House, Inc. in California,
USA. Tune into Hay House broadcasting at: www.hayhouseradio.com

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 любви и мудрости / Луиза Хей. — Москва : Эксмо, 2018. — 464 с. — (Луиза Хей. Бестселлеры).

Секрет мудрой и счастливой жизни на самом деле очень прост: что мы отдаем — себе, окружающим, Вселенной, — то мы и получаем взамен, причем многократно умноженное. Этим сильным и глубоким посылом делится с человечеством Луиза Хей — всемирно известный психолог, одна из основательниц движения самопомощи, автор десятков бестселлеров о том, как изменить свою жизнь к лучшему только лишь силой мысли.

Любите себя такими, какие вы есть, принимайте с благодарностью все, чем щедро делится с вами жизнь, дарите свою любовь окружающим и Вселенной, настройтесь на здоровую жизнь с помощью позитивных мыслей и утверждений — знаменитых аффирмаций Луизы.

В этой книге собраны под одной обложкой четыре бестселлера Луизы Хей, посвященные высоким чувствам безусловной любви и благодарности, мудрости, которая заключена в каждом из нас, — «Живительная благодарность», «Настройся на здоровую жизнь» и «Внутренняя мудрость», а также маленькая «скорая помощь» с мудрыми советами на все случаи жизни — «Я могу сделать это!».

УДК 133.4
ББК 86.42

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 ЛЮБИ И МУДРОСТИ

Директор редакции *Е. Капьев*. Ответственный редактор *А. Мясникова*
Редактор *Л. Гречаник*. Младший редактор *М. Коршунова*
Художественный редактор *В. Терещенко*. Разработка макета *В. Давлетбаева*
Компьютерная верстка *Е. Дейнека*. Корректор *Л. Снеговая*

В оформлении обложки использованы иллюстрации:
Faenkova Elena, Unholy Vault Designs / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Финдирущ.: «ЭКСМО» АКБ Билайн, 123308, Москва, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru.
Тұрар бейнесі: «Эксмо»
Интернет-магазин: www.book24.kz
Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»,
Казахстан Республикасының импорттаушы - РДЦ-Алматы» ЖШС.
Дистрибутор и представитель по приему претензий на производство,
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»
Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыс-талпаптарды
қарындаушының өкілі - РДЦ-Алматы» ЖШС.
Алматы қ., Дембровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92. E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Өнімнің жарамдылық мерзімі шесті айға.
Сертификация туралы ақпарат сайты: www.eksmo.ru/certification

EKSMO.RU
новинки издательства



Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить по адресу: <http://eksmo.ru/certification/>

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 18.09.2018. Формат 70x100/16

Печать офсетная. Усл. печ. л. 37,59. Доп. тираж 3000 экз. Заказ

ISBN 978-5-699-98852-5



9 785699 988525 >

ISBN 978-5-699-98852-5

В данном издании впервые издательство Эксмо
использует www.litres.ru

ЛитРес



© Жукова А. Н., перевод на русский язык, 2015
© Лебедева И. С., перевод на русский язык, 2016
© Родякина Р. В., перевод на русский язык, 2016
© Кулиш А. С., перевод на русский язык, 2015
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2018



ЖИВИТЕЛЬНАЯ БЛАГОДАРНОСТЬ 9

Предисловие автора.....	10
Исцеляющая сила помощи другим.....	13
Благодарите Бога за то, что не нуждается в исцелении.....	16
Размышления о благодарности.....	19
Пэтти.....	22
«Я люблю свою стену».....	26
Дары благодарности.....	29
Круг благодарности.....	34
Благодарность — жизненно важная составляющая нашей жизни.....	36
Слова благодарности.....	38
Благодарность — это знание.....	40
Благодарность — одно из чудес жизни.....	42
Значение истинной благодарности.....	45
Благоговейный замысел жизни.....	48
Благодарность чувствует хорошее!.....	51
Будьте благодарны во время жизненных испытаний.....	53
Благодарность есть святилище.....	55
Благодарность может сделать вас счастливым!.....	59

Высокая оценка благодарности	61
Благодарность — ключ к счастливой, здоровой, успешной жизни	64
Благодарность есть сам Рай	68
Любовь — это путь, которым мы приходим к благодарности	71
Замечая изобилие	73
«За все благодарите, ибо такова о вас воля Божия во Иисусе Христе»	75
Благодарность есть добро	80
Великие дни	83
Благослови все	85
Благодарность — один из важнейших уроков	88
Так много всего хорошего	90
Благодарность исцеляет	92
Сверхъестественная благодарность	95
Мой «Дневник благодарности»	97
Дар благодарности	99
Благодарность — естественное выражение любящего сердца	101
Благодарность — стиль жизни	104
Благодарность — могучая сила	108
Короткий путь к чуду	110
Благодарность. Ее целительные свойства	112
Благодарю Тебя, Господи	116
За все благодарите	118
Сила благодарности.....	122
Благодарность — состояние души	126

Взгляд глазами благодарности	129
Проявление благодарности	131
Благодарность как образ жизни	134
Искренность делает нас свободными	136
Благодарность: молчаливая, невысказанная молитва	139
Безусловная благодарность	142
Шаг к своему безграничному «я»	146
Самый удивительный день	150
Благодарственная молитва Луизы Л. Хей.....	154



НАСТРОЙСЯ НА ЗДОРОВУЮ ЖИЗНЬ 155

Введение.....	156
ЧАСТЬ 1. ЧТО ТАКОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ СПИД?	162
Глава 1. Что такое СПИД?	162
Глава 2. Позитивный подход.....	172
Глава 3. Болезнь дефицита любви.....	176
<i>Аффирмация</i>	176
<i>Аффирмации для преодоления жестокости</i>	184
Глава 4. Делая выбор.....	191

ЧАСТЬ 2. ИСЦЕЛЯЯ СЕБЯ	200
Глава 5. Исцеляющая сила изменений.....	200
Глава 6. Учимся любить себя.....	204
Глава 7. Стереотипы негативных мыслей.....	214
Глава 8. Наказывая себя: наркомания, алкоголизм, плохое питание	223
Глава 9. Преодолевая негативное отношение к себе	229
Глава 10. Прощение: путь к личной свободе	241
Глава 11. Создавая позитивное отношение к жизни.....	248
Глава 12. Узнавая свою иммунную систему	255
Глава 13. Расслабление, медитация, визуализации, аффирмации.....	261
<i>Аффирмации</i>	268
Глава 14. Исцеление семьи.....	272
Глава 15. Гомосексуалист в семье.....	280
Глава 16. Выбирая наших родителей	287
Глава 17. Наша сексуальная ориентация.....	293
Глава 18. Любя других, любя самих себя.....	302
ЧАСТЬ 3. КАК НАЙТИ ПОМОЩЬ	308
Глава 19. Врачи: помощь процессам самоизлечения.....	308
Глава 20. Имея дело с медицинскими учреждениями.....	317
Глава 21. Когда человек, которого вы любите, болен СПИДом	322
Глава 22. О смерти и угасании	328
Глава 23. Альтернативные методы лечения	337
Глава 24. Система поддержки	347
Глава 25. Исцеляя планету	355

<i>Аффирмации принятия своей сексуальной ориентации</i>	358
<i>Аффирмации для эмоционального здоровья</i>	359
<i>Аффирмации для преодоления забвения</i>	360



★ ВНУТРЕННЯЯ МУДРОСТЬ → 361

Мудрость внутри нас	362
<i>Хорошие мысли для достижения успеха сегодня</i>	403



Я МОГУ СДЕЛАТЬ ЭТО! → 405

Глава 1. Как пользоваться аффирмациями, чтобы изменить жизнь. Сила аффирмаций	406
Глава 2. Здоровье	413
<i>Аффирмации</i>	414
Глава 3. Прощение	417
<i>Аффирмации</i>	418
Глава 4. Процветание	422
<i>Аффирмации</i>	426

Глава 5. Творчество	429
<i>Аффирмации</i>	432
Глава 6. Взаимоотношения. Романтические отношения	436
<i>Аффирмации</i>	444
Глава 7. Успешная карьера	446
<i>Аффирмации</i>	448
Глава 8. Жизнь без стресса.....	452
<i>Аффирмации</i>	452
Глава 9. Самоуважение	457
<i>Аффирмации</i>	459





ЖИВИТЕЛЬНАЯ
БЛАГОДАРНОСТЬ

ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА

Я счастлива, что написала эту особенную книгу вместе со своими друзьями... и всем миром. Вся прибыль от этой книги поступит в мою некоммерческую организацию «Фонд Хей», которая прилагает все силы, чтобы облегчить жизнь многим людям, в том числе больным СПИДом и женщинам, подвергшимся жестокому обращению.

Я надеюсь, что, прочитав в этой книге прекрасные возвышенные мысли, вы найдете время подумать обо всем, за что вы должны быть благодарны в *своей* жизни.

Я ежедневно посвящаю часть своего времени благодарности Вселенной.

Я заметила, что Вселенная любит благодарность. Чем вы благодарнее, тем больше подарков получаете. Когда я говорю «подарки», я имею в виду не только нечто материальное. Я говорю, прежде всего, о встречах с людьми, событиях и переживаниях, которые и придают жизни такую высокую ценность. Вы знаете, как прекрасно, когда ваша жизнь наполнена любовью, радостью, здоровьем и способностью творить, когда для вас всегда горит зеленый свет и есть место для парковки. Именно так мы и должны прожить нашу жизнь. Вселенная щедро одаривает нас, и ей нравится, когда мы это ценим.

Вспомните, что вы испытываете, когда преподносите подарок своей подруге. Если она смотрит на подарок и ее лицо вытягивается, или она говорит: «Ой, это не мой размер», или «Не мой цвет», или «Я никогда этим не пользуюсь», или «А это все?» — тогда в будущем у вас не возникнет большого желания делать ей подарки. Однако если вы увидите, что ее глаза сияют от восторга и она довольна и благодарна, тогда каждый раз, когда вы вдруг увидите что-нибудь, что понравилось бы ей, вам захочется сделать ей подарок, неважно, осуществите ли вы это на самом деле.

Благодарность влечет за собой повод для благодарности. Она обогащает вашу жизнь. Отсутствие благодарности или нытье приносят мало радости. Нытики всегда видят мало хорошего в своей жизни, они не получают удовольствия от того, что имеют. Вселенная всегда дает нам то, что, по нашему мнению, мы заслуживаем. Многие из нас воспитаны так, что когда мы смотрим на то, чего у нас нет, то чувствуем только потребность иметь

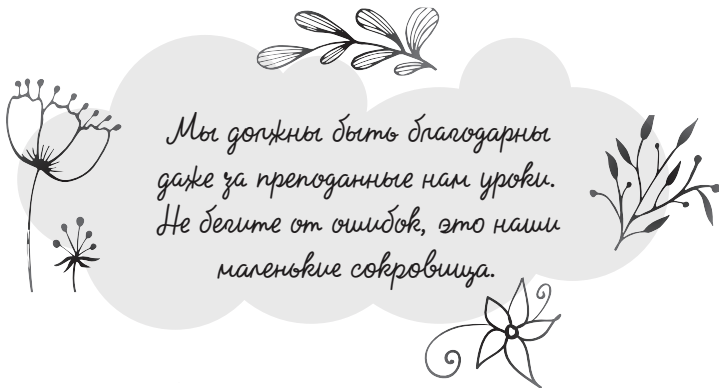
это. Мы исходим из постулата недостаточности, а потом еще и удивляемся, почему наша жизнь так пуста. Если мы убеждены: «У меня нет, и я не буду счастлив, пока у меня этого не будет...», тогда мы делаем нашу жизнь зависимой. Вселенная слышит только: «У меня нет, и потому я несчастлив», — и именно это вы и получаете.

Я всегда принимаю каждый комплимент и каждый подарок со словами: «Я принимаю это с радостью и благодарностью». Я поняла, что Вселенная любит это выражение, и потому постоянно получаю только самые чудесные подарки.

Когда я просыпаюсь утром, первым делом, прежде чем открыть глаза, я благодарю свою постель за хороший сон, за тепло и удобства, которые она предоставила мне. Начав с этого, легко вспомнить еще множество всего, за что я благодарна. К тому времени, когда я встаю с постели, я, возможно, уже выразила свою благодарность восьмидесяти или ста различным людям, местам, вещам и событиям в моей жизни. Это прекрасное начало дня.

Вечером, перед сном, я вспоминаю все случившееся за день, я счастлива и благодарна за каждый прожитый миг. Я также прощаю себя, если чувствую, что совершила ошибку, сказала что-то неподходящее или приняла не лучшее решение. После этого я засыпаю, как счастливое дитя.

Мы должны быть благодарны даже за преподанные нам уроки. Не бегите от ошибок, это наши маленькие сокровища. Когда мы учимся на них, наша жизнь изменяется к лучшему. Теперь я радуюсь, когда подмечаю свою очередную отрицательную черту. Я понимаю, что это означает мою готовность избавиться от чего-то, что служит мне помехой в жизни. Я говорю: «Спасибо за то, что мне дано было это узнать, поскольку теперь я могу исцелиться и идти дальше». Поэтому является ли преподанный мне урок





«проблемой», возникшей неожиданно, или возможностью увидеть давнюю отрицательную черту — нужно исправить ее и радоваться!

Давайте ежедневно посвящать как можно больше времени благодарности за все хорошее, что есть в нашей жизни. Если сейчас у вас в жизни мало хорошего, его станет больше. Это беспрюирышная ситуация. Вы счастливы — и счастлива Вселенная. Благодарность увеличивает ваше богатство.

Заведите дневник благодарности. Каждый день записывайте, за что вы благодарны. Все время говорите о своей благодарности всем, с кем сталкиваетесь в жизни: продавцам, официантам, почтальонам, своим начальникам и подчиненным, друзьям, родственникам и совершенно незнакомым людям. Делитесь секретом благодарности. Давайте поможем сделать этот мир щедрым и великодушным для каждого!



ИСЦЕЛЯЮЩАЯ СИЛА

ПОМОЩИ ДРУГИМ



Гарольд Блумфилд

Гарольд Блумфилд – доктор медицины, один из везущих деятелей психоспиритуалистического просвещения нашего времени. Он получил образование психиатра в Йельском университете и является адъюнкт-профессором психологии. В своих книгах, начиная с первой книги «ТМ», ставшей международным бестселлером, и заканчивая «Как пережить потерю любви», Блумфилд доказал, что опережает многие передовые направления в области психологической самопомощи. Его книги «Примиришься со своими родителями», «Примиришься с самим собой» и «Примиришься со своей приемной семьей» показали миллионам, как достичь мира с самим собой и в своей семье.

Привычка помогать другим так же важна для вашего здоровья и долголетия, как регулярные занятия утренней зарядкой и хорошее питание. Помощь другим является ценной для здоровья всего мира. Фактически это может стать ключом к окончанию смертоносного цикла страха, изоляции и насилия, свирепствующих в нашем обществе индивидуалистов. Протянуть руку помощи другим людям необходимо для вашей собственной жизнеспособности. Люди, постоянно занимающиеся благотворительностью, получают от жизни намного больше тех, кто ею не занимается.

Оказывая внимание другим, вы можете помочь себе вырваться из состояния замкнутости, вызванного сосредоточенностью на семье, карьере, финансовых проблемах или стрессах. Помощь другим имеет свойство улучшать настроение, углублять оптимизм и питать нас чувством искренней благодарности. Помощь другим, менее умелым, чем вы, может увеличить вашу оценку собственных способностей, знаний, компетенции и умений. Основная польза, которую она приносит, заключается в *процессе*, а не в *результате*. То есть я хочу сказать, что

вознаграждение для того, кому вы помогаете, и вознаграждение для вас самих проявляется главным образом в повседневном взаимодействии в процессе оказания помощи.

Вопреки распространенному мнению, для того чтобы помогать другим, не требуется очень много времени. Все, что вам надо, — это личный план на неделю, который может варьироваться от непосредственной работы в благотворительной организации до спонтанных актов щедрости и доброты. Выбрав свой вид деятельности, которая усилит добрые чувства и привлечет вас к ее еженедельному выполнению, установите личный контакт с людьми, которым вы помогаете. Чтобы сохранить энтузиазм, привнесите в свою работу то, что соответствует вашим интересам и умениям.

Есть еще одна чудесная вещь, которую вы можете делать: хотя бы пять минут в день побудьте наедине с любимым человеком, чтобы сказать ему, как много только ему присущих качеств вы цените в нем (или в ней). Какой смысл



или вдохновение можете вы и ваш супруг найти в подробной истории ваших отношений? Составьте список событий, поступков, чтобы «купать» любимого в своей признательности.

Например:

- *Что в первую очередь привлекло вас в вашем любимом?*
- *Какими его (или ее) качествами вы более всего восхищаетесь?*
- *Какие моменты были самыми запоминающимися, когда вы начали встречаться?*
- *Что заставило вас продолжать отношения?*
- *Как ваш партнер помог вам преодолеть какие-то разногласия или препятствия на вашем совместном пути?*
- *Что вы больше всего любите вспоминать о первом году ваших отношений?*
- *Какие усилия со стороны вашего партнера помогли сохранить ваши отношения в трудные времена?*

Составив список особых качеств и событий, за которые вы благодарны своему любимому, поделитесь с ним своими результатами. Одно правило: слушающий партнер не должен высказывать свои суждения и отрицать какие-либо хвалебные замечания («Я совсем не такой внимательный...», «Я никогда не выглядела такой сексуальной, и, кроме того, мне надо сбросить четыре килограмма...»). Найдите время поменяться ролями и дайте своему партнеру пять минут, чтобы он смог рассказать, какие особые качества он ценит в вас. Это простое упражнение помогает не воспринимать друг друга как должное и может эффективно пробудить ваше осознанное понимание качеств партнера — и ваших, — которые формируют общие, часто скрытые основания и мотивы вашей любви.

БЛАГОДАРИТЕ БОГА ЗА ТО, ЧТО НЕ НУЖДАЕТСЯ В ИСЦЕЛЕНИИ

Джоан Борисенко

Джоан Борисенко — доктор философии, автор пяти популярных книг, в том числе «Сила разума исцеляет», «Огонь в душе» и «Исцеляя тело — лечишь душу». Одна из основателей и бывший директор Психософизической клиники в Новой Англии, Джоан занимается биологией раковых клеток, имеет лицензию психолога и преподавателя медитации и йоги.

В то время я жила в маленьком глухом городке штата Колорадо. Как-то ясным зимним днем я решила прогуляться. Небо было особого лазурного оттенка, присущего ландшафту скалистых гор. Раннее мартовское солнце золотом струилось сквозь ветви высоких елей, отбрасывая пляшущие тени на нежном свежеснеженном снегу. Как в сказке, поднимались горы, серо-зелеными пиками пронзая облака, которые тонким туманом нависали над зачарованными долинами внизу.

Целеустремленно шагая по дороге, погруженная в свои мысли, я совершенно не замечала этой необыкновенной красоты. Намереваясь расслабиться, прежде чем поехать в местную больницу на биопсию груди, на самом деле я перебирала бесконечное множество страшных диагнозов, которые могли материализоваться. Мозг набирал обороты, привычно следуя известным шаблонам драматизации. Не только мое тело могло оказаться в смертельной опасности, но и вся моя жизнь, кажется, не удалась. Мало того что стакан оказался наполовину пуст, так еще и оставшаяся в нем вода была совершенно грязной!

Хотя моему младшему сыну было уже двадцать два года, он тяжело переживал мой недавний разъезд с мужем, с которым мы прожили двадцать четыре года. Конечно, это моя вина. Я чувствовала себя измотанной и опустошенной.