

УДК 133.4  
ББК 86.42  
Х35

## THE AFFIRMATIONS COLOURING BOOK

Copyright © 2015 by Louise Hay and Alberta Hutchinson  
Originally published in 2015 by Hay House Inc.

### Хей, Луиза.

X35 Альбом целительных аффирмаций для раскрашивания и отдыха / Луиза Хей ; [пер. с англ. С. Антохиной]. – Москва : Эксмо, 2023. – 96 с. – (Авторские мандалы-раскраски).

Перед вами альбом для раскрашивания от автора мировых бестселлеров о женском счастье – Луизы Хей. Здесь вы найдете подборку целительных аффирмаций, сопровождаемых черно-белыми рисунками Альберты Хатчинсон. Художница получила широкую известность благодаря тому, что ее изобразительные творения помогли справиться с тяжелым диагнозом не только ей, но и многим другим людям. «Это так прекрасно – просто находиться в состоянии игры и гармонии с цветами и мандалами, просто давая возможность этим рисункам себя исцелить», – говорит Луиза Хей, приглашая нас насладиться увлекательным процессом раскрашивания.

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

АВТОРСКИЕ МАНДАЛЫ-РАСКРАСКИ

Луиза Хей

### АЛЬБОМ ЦЕЛИТЕЛЬНЫХ АФФИРМАЦИЙ ДЛЯ РАСКРАШИВАНИЯ И ОТДЫХА

Главный редактор Р. Фасхутдинов  
Ответственный редактор А. Мясникова  
Художественный редактор В. Терещенко

В оформлении обложки использованы иллюстрации и фотографии:

esso, DoubleBubble / Shutterstock.com  
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Страна происхождения: Российская Федерация  
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

ООО «Издательство «Эксмо»  
123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.  
Тел.: 8 (495) 411-68-86.  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)  
Өндіруші: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы,  
123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй, 1 қабат, 20 кабинет, офис 2013 ж.  
Тел.: 8 (495) 411-68-86.  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)  
Тауар белгісі: «Эксмо»  
Интернет-магазин: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)  
Интернет-магазин: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)  
Интернет-дүкен: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)  
Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»,  
Казахстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.  
Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,  
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»  
Казахстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды  
қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,  
Алматы қ., Домбровский көш., 3-қ., литер Б, офис 1.  
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)  
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.  
Сертификация туралы ақпарат сайтта: [www.eksmo.ru/certification](http://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](http://www.eksmo.ru/certification)  
Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Дата изготовления / Подписано в печать 25.10.2022.  
Формат 60x84<sup>1</sup>/<sub>8</sub>. Печать офсетная. Усл. печ. л. 11,2.  
Доп. тираж 3000 экз. Заказ

ЧИТАЙ  
ГОРОД

Официальный  
интернет-магазин  
Издательской группы  
«ЭКСМО-АСТ»

book 24.ru

16+

ISBN 978-5-699-86452-2



9 785699 864522 >

ISBN 978-5-699-86452-2

В электронном виде книги издательства Вы можете  
купить на [www.litres.ru](http://www.litres.ru)

ЛитРес:  
один клик до книг



© Антохина С., перевод на русский язык, 2015  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

The background of the entire page is a detailed, grayscale illustration of a rose bush. In the bottom right corner, a hand is shown holding a paintbrush, actively painting one of the roses. The brush has a dark handle and a light-colored head with bristles. The roses are depicted with various stages of bloom, from buds to fully open flowers, with detailed leaves and thorns. The overall style is artistic and elegant.

*Луиза Хей*  
*Альберта Хатчинсон*

АЛЬБОМ  
**ЦЕЛИТЕЛЬНЫХ**  
АФФИРМАЦИЙ  
ДЛЯ РАСКРАШИВАНИЯ  
И ОТДЫХА



МОСКВА  
2023

## Предисловие Луизы Хей

Я рада, что моим соавтором этой книжки стала талантливая художница Альберта. Надо сказать, что и я сама с детства обожала раскрашивать. Мы с Альбертой решили объединить аффирмации, которые я обычно использую в течение дня, с замечательными рисунками Альберты. Знаете ли вы о том, что аффирмации включают в себя все, что вы делаете и говорите. Мысли многих людей часто носят негативный характер и не создают благоприятные условия для приобретения положительного жизненного опыта. Так что, если вы хотите исцелить свое настоящее, вы должны изменить и собственное негативное мышление и речь.

Правильные аффирмации открывают многие двери. Их использование является начальной точкой на пути к изменениям. В сущности, вы просто говорите подсознанию: «Я беру на себя ответственность за свою жизнь. Я знаю, что для любых изменений мне нужно кое-что сделать». Когда я советую вам произносить аффирмации, то имею в виду именно сознательный выбор слов, которые помогут устранить нежелательные явления в вашей жизни или создать в ней что-то новое.

Когда вы будете раскрашивать эти мандалы и рисунки, говорите себе:

«Пусть сегодня творческая энергия придет ко мне и исцелит меня естественным путем».

Искусство является особым мощным способом выражения нашей души, оно расширяет наше сознание. Это помогает нам развиваться и находить новые формы выражения для своей творческой деятельности. Например, простое раскрашивание или какая-нибудь творческая игра принесут вам исцеление и откроют новые возможности. Я начала рисовать, когда мне было около 70 лет. Это так прекрасно – просто находить в состоянии игры и гармонии с цветами и мандалами, давать этим рисункам возможность себя исцелить. Путешествие Альберты привело ее к тому, что она смогла найти исцеление в собственном искусстве. Но пусть она сама расскажет свою историю.

### История Альберты

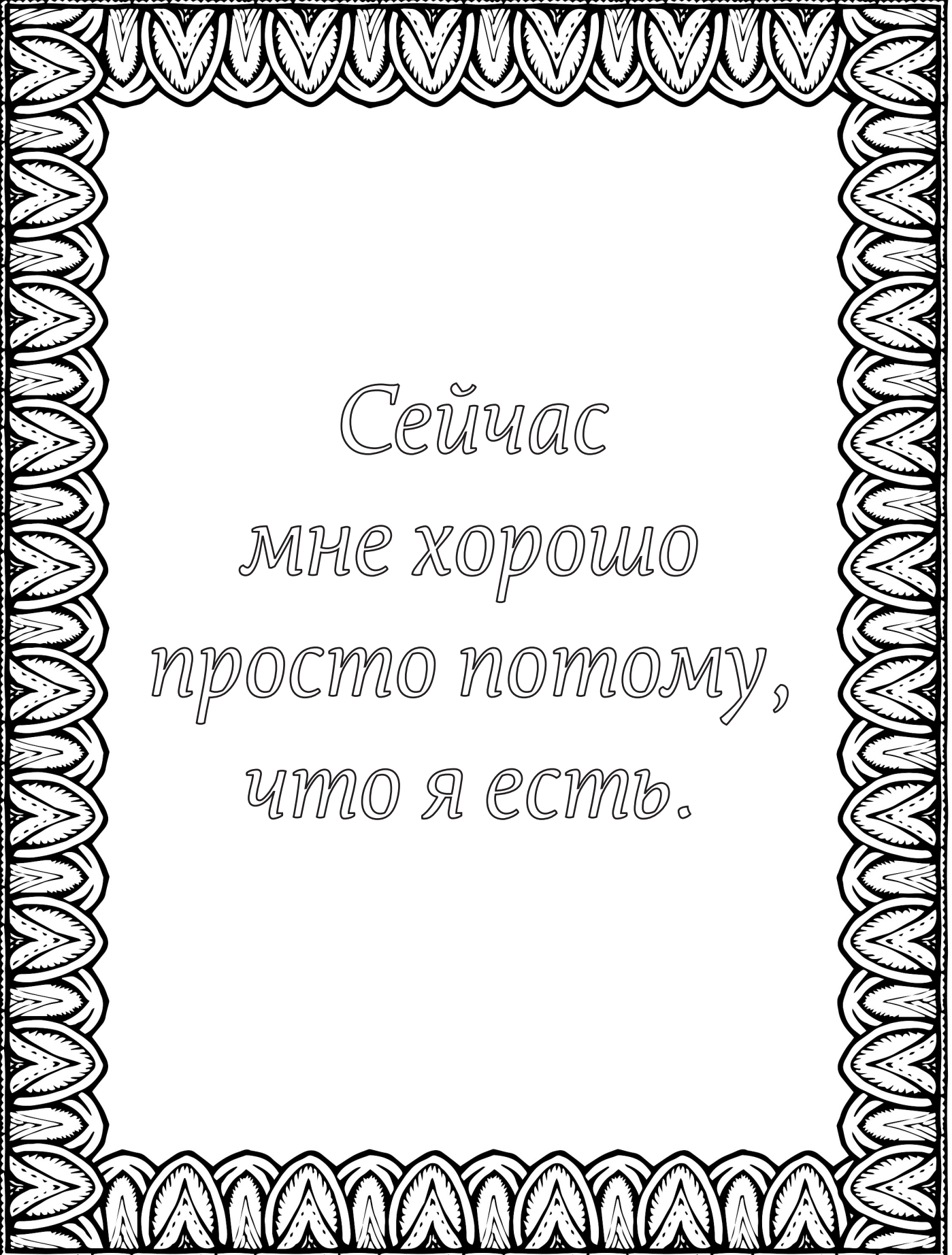
Альберта Хатчинсон с детства жила в атмосфере творчества и духовного осознания, которое значительно расширилось после ее поездки в Индию.

В середине жизни, после очередного, четвертого по счету, рецидива рака, у Альберты наступил переломный момент. «Я чувствовала, что было два варианта: умереть либо найти в себе силы и совершить нечто замечательное». И вот в этот момент выбора меня, как молния, ударила мысль: я сделаю иллюстрации к книге «Искры» Рабиндраната Тагора.

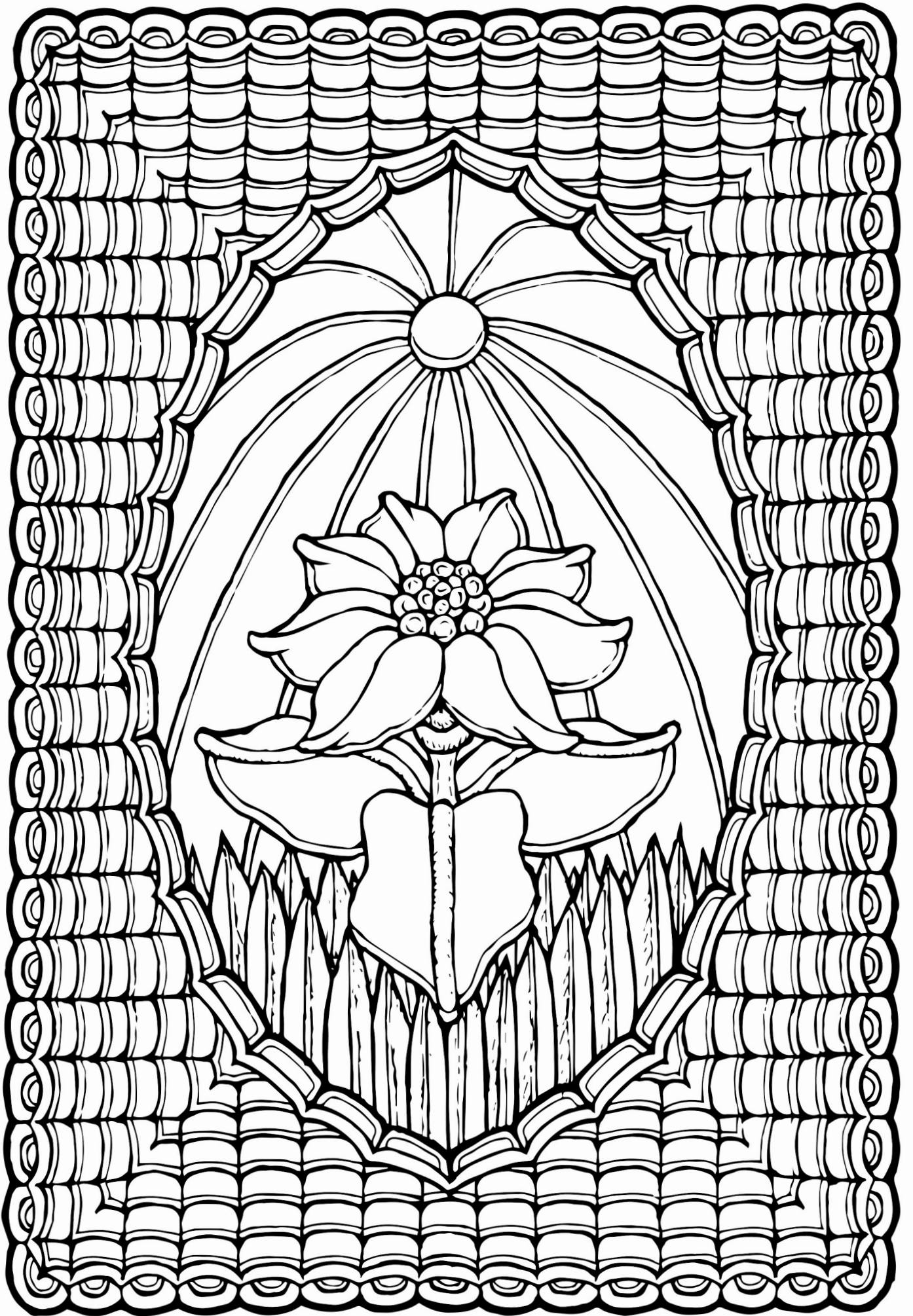
Вскоре Альберта стала издавать свои целительные поэтические, философские рисунки. В 2007 году она создала собственную компанию «Хоум Мэйджи букс».

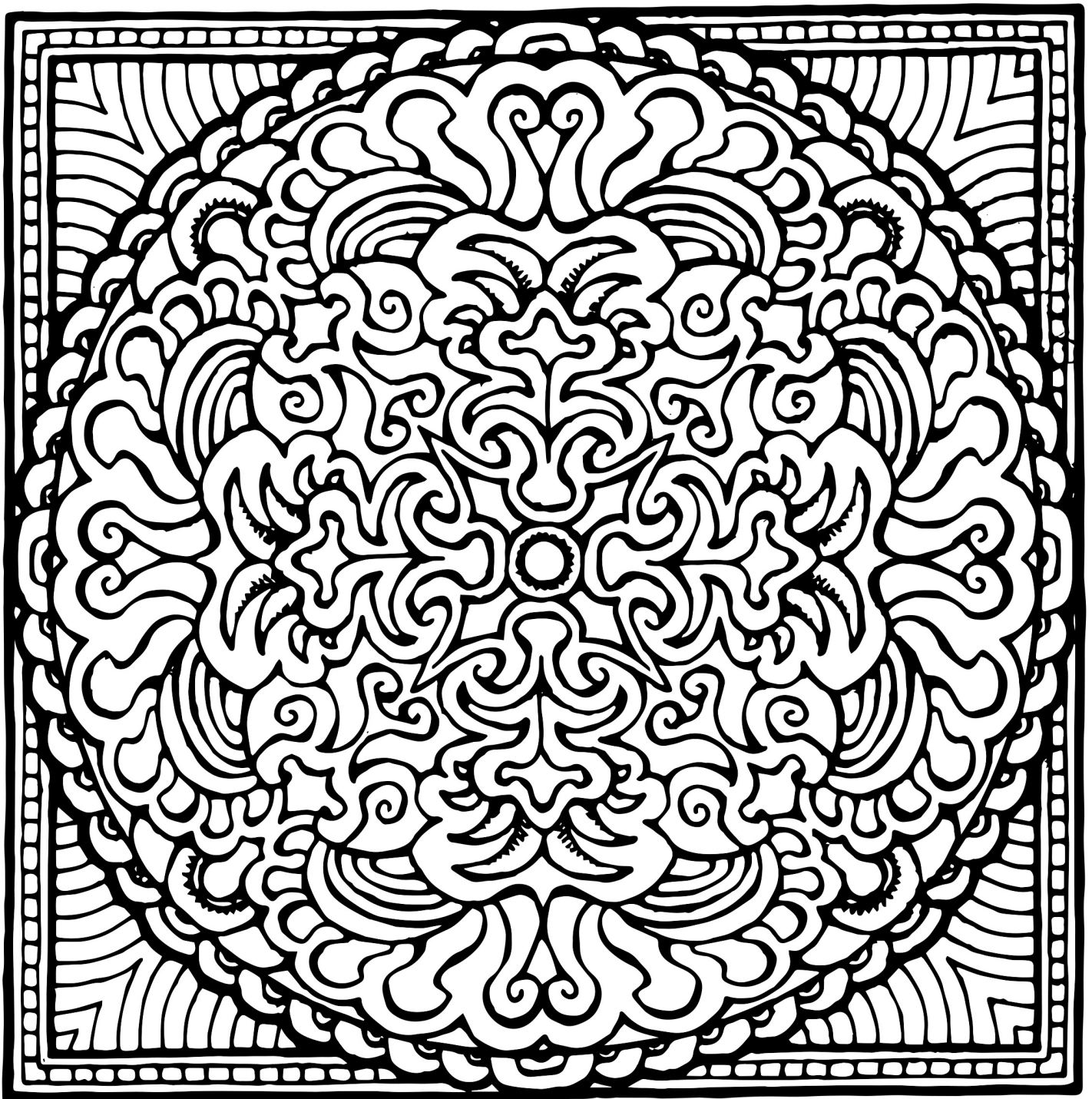
Ей удалось опубликовать десятки книг по исцелению, по дизайну, которые включали в себя изображения мандал, рисунки для ткани, обоев, ковров. Также Альберта проиллюстрировала множество поэтических сборников.

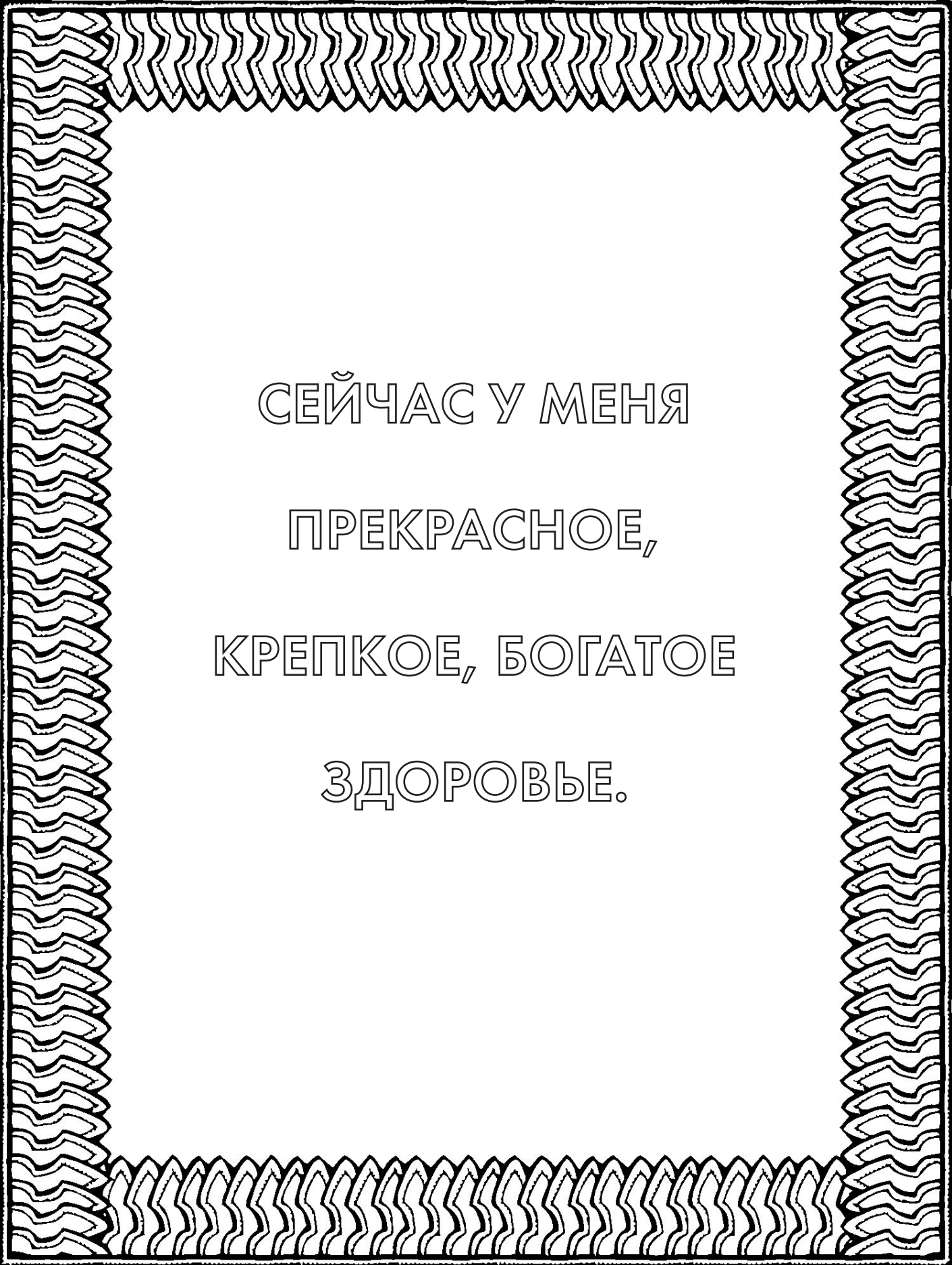
«Я из первых рук знаю, что искусство имеет власть исцелять, ведь оно вылечило меня саму. Книги – это магические миры, которые могут отправить вас в безграничное творческое путешествие. Все имеет энергию и движение, присоединяется и отделяется, танцует и поет, рождается, растет и умирает. Всё существование едино, священно и божественно, ограничено в форме и времени, но безгранично по сути».




Сейчас  
мне хорошо  
просто потому,  
что я есть.







СЕЙЧАС У МЕНЯ  
ПРЕКРАСНОЕ,  
КРЕПКОЕ, БОГАТОЕ  
ЗДОРОВЬЕ.



МОЙ ДОМ —  
ТИХАЯ  
И МИРНАЯ  
ГАВАНЬ.



