

АХЛЕА ХАДРО, ХИЗЕР ДЕЙНС, ЛУИЗА Л. ХЕЙ

**ЛЮБОВЬ К СЕБЕ**  
**КАК ПУТЬ**  
**К ЗДОРОВЬЮ**



МОСКВА  
2020

УДК 159.9  
ББК 88.3  
X14

LOVING YOURSELF TO GREAT HEALTH

Copyright © 2014 by Louise Hay, Ahlea Khadro and Heather Dane  
Originally published in 2014 by Hay House Inc. USA  
Tune into Hay House broadcasting at: [www.hayhouseradio.com](http://www.hayhouseradio.com)

**Хадро, Ахлеа.**

X14      Любовь к себе как путь к здоровью / Ахлеа Хадро, Хизер Дейнс, Луиза Хей ; [пер. с англ. А. К. Смирнова]. – Москва : Эксмо, 2020. – 384 с. – (Луиза Хей представляет).

ISBN 978-5-699-81441-1

Луизе Хей, известному на весь мир психологу и автору более тридцати книг, – 89 лет. Она по-прежнему здорова и полна сил. Луиза уверена, что мы создаем свое будущее каждой своей мыслью. Примером всей своей жизни она доказала, что, обеспечив мир, здоровье и гармонию в своем сознании, можно создать их в теле и окружающем мире. Эта новая на российском рынке книга является, по сути, продолжением мирового бестселлера А. Хей «Ты можешь исцелить свою жизнь», она приглашает вас прислушаться к своему телу и настроиться на личную неповторимую мудрость. Перед вами – не только история о здоровом образе жизни, но и более 50 вкуснейших рецептов, которые позволят вам чувствовать себя бодрой и счастливой на протяжении всей жизни.

УДК 159.9  
ББК 88.3

ISBN 978-5-699-81441-1

© Смирнов А.К., перевод, 2015  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

*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 ПРЕДСТАВЛЯЕТ

**Ахлае Хадро  
Хизер Дейнс  
Луиза Хей**

## **ЛЮБОВЬ К СЕБЕ КАК ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ**

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

В оформлении обложки использованы фотографии:  
Dmitry Fisher / Istockphoto / Thinkstock / Getty Images

**ООО «Издательство «Эксмо»**  
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)  
Өндүрүш: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй.  
Тел.: 8 (495) 411-68-86.  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)  
Түзәр белгиси: «Эксмо»  
**Интернет-магазин:** [www.book24.ru](http://www.book24.ru)  
**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»  
Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.  
Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,  
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»  
Қазақстан Республикасындағы дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды  
қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,  
Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, 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)

Өндүрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 24.12.2019. Формат 84x108<sup>1/2</sup>.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 20,16.

Доп. тираж 2000 экз. Заказ



ISBN 978-5-699-81441-1



9 785699 814411 >



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

**ЛитРес:**  
ОФИЦИАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР





**БЕСТСЕЛЛЕР  
ВО ВСЕМ МИРЕ**

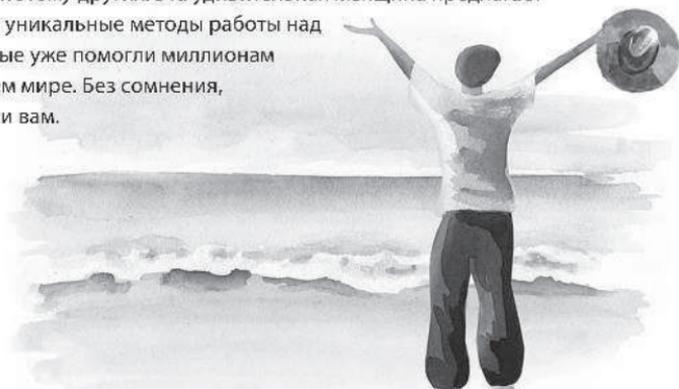


**Луиза Хей** – одна из основателей движения самопомощи, автор бестселлеров в жанре популярной психологии.

За 30 лет своей подвижнической деятельности она помогла миллионам людей изменить к лучшему свою жизнь с помощью силы мысли, используя положительные аффирмации.

Всего лишь перестроив свой стереотип мышления на позитивный, можно преодолеть барьеры прошлого, полюбить себя таким, какой вы есть, построить отношения с окружающими, излучая и поглощая Любовь, научиться с благодарностью принимать все блага Вселенной, которые принадлежат нам по праву.

«Я могу сделать это!» – говорит Луиза в любой жизненной ситуации и призывает к этому других. Эта удивительная женщина предлагает собственные уникальные методы работы над собой, которые уже помогли миллионам людей во всем мире. Без сомнения, помогут они и вам.



Популярный автор Луиза Хей уже не одно десятилетие преобразует жизнь людей, обучая их избавляться от косных предубеждений. Теперь, развивая эту мастерскую попытку, Луиза объединяется с Ахлеа Хадро и Хизер Дейн – своими искушенными советницами по вопросам естественного здоровья и питания. В ходе этого раскрывается очередной аспект ее секрета здоровья, счастья и долголетия: внимание ко всему, что обладает питательной ценностью.

В отличие от других оздоровительных книг, данный труд выходит за рамки моды, причуд и догм, предлагая простую, но глубоко осмысленную систему исцеления тела, сознания и духа, которая по мягкости сродни изменению образа мышления. Луиза, Ахлеа и Хизер научат вас способам перевести состояние здоровья, настроение и энергетику на новый уровень.

Благодаря этой книге вы:

- \* Проникнете в секреты Луизы, при помощи которых она много лет повышает действенность аффирмаций и восстанавливает единство тела и сознания;
- \* Познаете истинную суть питания и разберетесь в многообразии диет, выделив среди них эффективные;
- \* Научитесь выслушивать свой организм и
- \* Ознакомитесь с техниками долголетия, жизнестойкости, хорошего настроения, чуткой интуиции и удовлетворения сокровенных, здоровых потребностей своего тела на всех этапах жизни.

В свои 88 лет Луиза располагает множеством мудрых мыслей о жизни долгой, счастливой и здоровой. Мы приглашаем вас в волшебное путешествие, которое превратит вашу жизнь в историю величайшей любви.

# Содержание

|  |     |
|--|-----|
| Предисловие Луизы Хей .....  | 8   |
| <i>История любви: начало</i> .....   | 8   |
| <i>То, во что я верю</i> .....   | 8   |
| Предисловие Ахлеа Хадро и Хизер Дейн .....   | 11  |
| <i>Как мы писали эту книгу</i> .....   | 11  |
| <i>Позвольте представиться</i> .....   | 12  |
| Об этой книге .....  | 14  |
| Часть I  |     |
| 7 шагов к здоровому питанию и мышлению с опорой на любовь<br>к своему организму .....                            | 18  |
| Глава 1. <b>Шаг № 1.</b> Новый взгляд на здоровье .....  | 19  |
| <i>Что такое здоровье?</i> .....   | 20  |
| <i>Короткая справка о мнении науки по поводу нынешнего<br/>    состояния здоровья людей</i> .....                | 21  |
| <i>Случаи из практики</i> .....  | 30  |
| <i>Упражнения для выработки нового взгляда на здоровье</i> .....   | 34  |
| Глава 2. <b>Шаг № 2.</b> Любите себя и свое тело – о питании, снижении<br>веса, дисгармонии и прочих вещах ..... | 47  |
| <i>Единственная действенная диета: медийная диета</i> .....  | 53  |
| <i>Случаи из практики</i> .....  | 56  |
| <i>Случаи из практики</i> .....  | 64  |
| <i>Упражнения для любви к себе и своему телу</i> .....   | 71  |
| Глава 3. <b>Шаг № 3.</b> Понимание устройства своего организма –<br>залог здоровья .....                         | 82  |
| <i>Случаи из практики</i> .....  | 122 |
| <i>Упражнения, позволяющие познать свое тело и заложить<br/>    основы здоровья</i> .....                        | 127 |
| Глава 4. <b>Шаг № 4.</b> Выслушивание тела – важнейший,<br>но малоизвестный секрет здоровья .....                | 136 |
| <i>Упражнения для выслушивания тела</i> .....  | 155 |

|   |     |
|---|-----|
| Глава 5. <b>Шаг № 5.</b> Выбор продуктов и мыслей, оказывающих целительное воздействие на тело и сознание . . . . . | 161 |
| <i>Ни в коем случае: продукты, которых следует избегать</i> . . . . .   | 165 |
| <i>Обязательное: продукты для укрепления здоровья</i> . . . . .   | 190 |
| <i>Упражнения для акцента на пище и мыслях, оказывающих лечебный эффект на тело и сознание</i> . . . . .            | 212 |
| Глава 6. <b>Шаг №6.</b> Укрепление здоровья домашними средствами . . . . .  | 217 |
| <i>Любите вашу пищеварительную систему:</i>   |     |
| <i>средства для хорошего пищеварения</i> . . . . .  | 220 |
| <i>Добавки, полезные для здоровья в целом</i> . . . . .   | 234 |
| Глава 7. <b>Шаг № 7.</b> Дорожная карта здоровья . . . . .  | 248 |
| <i>Выбор первого шага</i> . . . . .   | 252 |
| Часть II  |     |
| Я люблю мою кухню: как приготовить вкусные и полезные блюда . . . . .   | 256 |
| Глава 8. Подготовка кухни . . . . .   | 257 |
| <i>Основные инструменты для любой кухни</i> . . . . .   | 257 |
| <i>Звездные Ингредиенты: удобное оборудование для ежедневного применения</i> . . . . .                              | 258 |
| <i>Другие устройства</i> . . . . .  | 259 |
| <i>Кухонные инструменты</i> . . . . .   | 259 |
| <i>Еда в дорогу</i> . . . . .   | 261 |
| Глава 9. Образцы меню и блюд . . . . .  | 263 |
| <i>О меню</i> . . . . .   | 263 |
| <i>Завтраки</i> . . . . .   | 264 |
| <i>Обеды и ланчи</i> . . . . .  | 265 |
| <i>Снеки</i> . . . . .  | 266 |
| <i>Десерты</i> . . . . .  | 267 |
| <i>Образцы пятидневных меню</i> . . . . .   | 268 |
| <i>Список продуктов для приготовления рецептурных блюд</i> . . . . .  | 273 |
| <i>Ни в коем случае! Воздержитесь от покупки этих продуктов</i> . . . . .   | 282 |
| <i>Обязательное! Добавьте эти продукты в рацион</i> . . . . .   | 286 |
| Глава 10. Рецепты . . . . .   | 289 |
| <i>Таблицы мер и эквивалентов</i> . . . . .   | 368 |

# Предисловие Луизы Хей

## ИСТОРИЯ ЛЮБВИ: НАЧАЛО

---

**В** мои 88 лет я могу сказать, что считаю здоровье и счастье важнейшими принципами моей жизни. Многим из вас, кто читал мои книги, известно, что мое детство не было легким, а в дальнейшем мне часто не хватало ни денег, ни образования.

Затем я совершила открытие, которое повлияло на всю мою жизнь и здоровье: мы создаем свое будущее каждой своей мыслью. Эта скромная идея изменила весь ход моей жизни. Я обнаружила, что если обеспечу мир, здоровье и гармонию в своем сознании, то сумею создать их в теле и окружающем меня мире.

Эта книга не является ни данью новейшей моде, ни фантазией. В ней рассказывается о том, как наладить жизнь, которая будет питать и поддерживать вас. Она – о древней целительной мудрости, вполне согласующейся с напряженным рабочим графиком. А также о вашей значимости. Где-то там, среди обыденной суеты, стресса и неотложных дел, для вас еще остается место. Мои соавторы и я намерены показать вам, как отыскать это свободное пространство и жить долго и счастливо.

В моей философии жизни, счастья и здоровья есть ключевые соображения, которые выдержали испытание временем. Я поделюсь ими сразу, ибо они подготовят почву для дальнейшего чтения.

## То, во что я верю

---

- \* Жизнь поистине очень проста. Все, что мы отдаем, возвращается к нам. Мы творим свое будущее каждой своей мыслью.
- \* Все, во что мы верим, – это всего-навсего мысль, а мысль можно изменить. Я убеждена, что это относится и к здоровью.

- \* Все так называемые соматические недуги мы создаем сами и обладаем властью бороться с ними, если изменим мышление.
- \* Отказ от негодования и негативных мыслей помогает справиться даже с большей частью «неизлечимых» заболеваний.
- \* Когда не знаете, что сделать еще – сосредоточьтесь на любви. Любовь к себе улучшает самочувствие, а без хорошего самочувствия не бывает доброго здоровья.
- \* Когда мы искренне любим себя, нам удается все, в том числе и быть здоровым.

**Эта книга является историей любви.** Она повествует о любви к себе как способе добиться здоровья, счастья и долголетия. Да, в ней содержатся полезные советы, меню, рецепты, утверждения и упражнения, которые помогли мне всю жизнь оставаться здоровой, энергичной и сильной. Но есть и нечто большее: ваше сердце откроется новым способам любить и поддерживать себя по ходу этого волшебного странствия.

В течение многих лет я учила тому, как устранять негативные мысли и заменять их аффирмациями<sup>1</sup>. Прощать и изживать недовольство. Учиться искренне любить себя такими, как есть. Упражняться перед зеркалом. У тех из вас, кто внял этим урокам, жизнь повернулась к лучшему. Настало время сделать следующий шаг.

Я часто слышала от вас, насколько молодо и энергично выгляжу. Или: «Хочу быть, когда состарюсь, такой же здоровой». В настоящей книге я делюсь всем, что делаю ради этого сама. Для меня это очередной этап в изменении вашего мышления. Речь идет об изменении образа жизни, благодаря чему вы начнете с любовью заботиться о своем теле и соответственно его питать.

Мне всегда нравилось учиться новому, и я верю, что любая рука, которая ко мне прикасается, это целительная рука. Я нашла много чудесных людей, которые отлично справляются с этим делом, и часто делюсь с миром вещами, которым у них научилась. Так, годами

---

<sup>1</sup> Формулы самовнушения, которые помогают человеку настроить свое сознание на позитивную волну.

раньше я познакомилась с Эстер и Джерри Хикс (которые исповедуют учение Абрахама). Они работали на удивление хорошо, но круг их верных последователей был сравнительно мал. Мне захотелось познакомить с ними как можно больше людей, и у меня ушло на это два года, однако теперь, десятилетие спустя, у них есть сторонники во всех странах мира.

В этой книге я представляю двух людей, которые преобразили мою жизнь: Ахлеа Хадро и Хизер Дейн. Пусть они преобразуют и вашу, если вам будет это угодно. На этих страницах мы делимся теми вещами, которыми я занимаюсь, чтобы отлично чувствовать себя в труде, путешествиях, написании книг и активной общественной жизни. Некоторые секреты окажутся для вас новыми, тогда как другие напомнят о том, что вам хотелось бы подтвердить и закрепить.

Оглядываясь назад и размышляя над причинами моего отменного самочувствия в 88 лет, я искренне верю, что обязана этим моему образу жизни. Все мои мысли с момента пробуждения и до самого сна представляют собой поток аффирмаций. **Я твердо верю в то, что Жизнь любит меня, и все, в чем я нуждаюсь, происходит точно в положенный срок.** Я верю также, что я большая, сильная и здоровая девочка! А после предоставляю Жизни воплотить мои мысли так, чтобы физически ощутить их правду.

Когда вы расширяете свои мышление и верования, ваша любовь изливается беспрепятственно. Когда урезаете – замыкаетесь в себе. Вы помните, когда влюблялись в последний раз? Вы буквально парили! Это было волшебное чувство. Точно так же можно любить и себя с той разницей, что эта любовь никогда не угаснет. Она пребудет с вами до скончания дней, у вас возникнет лучший роман из возможных.

Мне было очень приятно работать с Ахлеа и Хизер над этой книги, и я уверена, что вам она понравится не меньше.

*С любовью  
Луиза*

# Предисловие Ахлеа Хадро и Хизер Дейн

## КАК МЫ ПИСАЛИ ЭТУ КНИГУ

---

**П**остулаты Луизы явились для мира неоценимым даром, и эта книга возносит ее учение на новый уровень. Один из важнейших секретов личного успеха Луизы заключается в ее повседневном питании и уходе за собой, в мелочах. Когда люди жалуются, что у них в этом смысле ничего не выходит, она всегда спрашивает: «Что вы ели на завтрак?» В этой книге мы раскроем великую мудрость этого простого вопроса, касающегося нашего мышления и чувствования.

Всем нам хочется изо дня в день чувствовать себя хорошо. Мы хотим просыпаться бодрыми и взволнованными грядущими приключениями. Хотим радоваться жизни на всех ее этапах. **И это наше естественное состояние.** К сожалению, действительность такова, что наши привычки, убеждения и послылы зачастую лишают людей здоровья и счастья. Мы написали эту книгу с целью разоблачить послылы, которые отделяют вас от оптимального самочувствия; показать богатство природы, где есть решительно все, в чем вы нуждаетесь, и напомнить, что у вас есть все необходимое для здоровья, а исцеление приходит изнутри.

Успешно вернув сотни клиентов к естественному благополучию, мы с восторгом обнаружили блестящий образчик действенности давно, казалось бы, забытых секретов здоровья, счастья и долголетия. Речь идет о Луизе Хей. Она вошла в нашу жизнь потому, что взяла себе в правило чувствовать себя хорошо на всех этапах своего существования. Одним из способов добиться этого является ее обычай окружать себя специалистами, которые стали частью ее команды благополучия. Она есть подлинный участник собственного здоровья, а потому – подлинный член команды. Луиза подает пример приверженности здоровью всеми своими мыслями, гастрономическими привычками, упражнениями и жизнерадостностью. Она является одним из самых уравновешенных

людей, каких мы знаем, и поверьте – мы видели ее анализы крови и путешествовали с ней по миру – она права, когда называет себя «большой, сильной и здоровой девочкой»!

За десять лет нашего знакомства мы наблюдали, как ей пошел восьмой десяток, потом – девятый, и все это принималось с выдержкой, изяществом и радостью. Она торжествует по каждому поводу – когда просыпается в мягкой постели, заводит машину («Привет, душенька, сейчас покатаемся всласть!»), вкушает здоровую пищу. **Это может показаться мелочью, но жить стоит именно из-за тысячи простых мелочей.** Она – источник нашего вдохновения, и с трепетом восторга мы делимся в этой книге ее секретами, нашим знанием и неизменным весельем во всей его полноте.

## ПОЗВОЛЬТЕ ПРЕДСТАВИТЬСЯ

---

**Ахлае:** Я открыла свое дело больше 15 лет назад. Это «Soulstice»<sup>1</sup> – центр здорового образа жизни и реабилитации, где практикуются йога, пилатес, медитации, холистическое питание, краниосакральная терапия и висцеральные манипуляции. Почти 11 лет назад со мной связалась Луиза Хей и предложила работать вместе. Представьте себе мое волнение! Я с самого начала заметила, что Луиза была готова на все ради любви и поддержки своего здорового организма. Чего я не ожидала, так это постоянного смеха – мы только и делали, что хохотали! Однако именно это выделяет Луизу – она привносит веселье в серьезную лечебную работу.

Вряд ли Луиза знала, что столкнется не только с пилатес и прочей работой над телом, но и с той частью моей деятельности, из-за которой клиенты возвращаются с желанием большего. Дело в том, что большую часть жизни мне удавалось различать истории, сокрытые под поверхностными биографиями и кожным покровом. Я слышу истории, которыми жаждут поделиться людские органы,

---

<sup>1</sup> Можно перевести как «Душестояние» по аналогии с солнцестоянием – «solstice». – Здесь и далее прим. переводчика.

ткани и кости. Глубокое воздействие на здоровье моих клиентов оказывает именно мой пересказ этих историй. Исцеление начинается с любовного реагирования на эти притчи.

Мое глубочайшее желание – служить людям, и я благодарна за дар являться проводником телесных посланий. Моя миссия в том, чтобы поддерживать людей, когда они прислушиваются к своему телу и пытаются с любовью отзываться на его потребности. Этому учит и настоящая книга.

**Хизер:** Моя карьера началась в корпоративной среде. Я занималась выявлением и преодолением паттернов, мешающих преуспеванию людей и фирм. Как только в команде случался кризис или возникала неразрешимая проблема, администрация приглашала меня разобраться и выправить ситуацию. Я открыла в себе уникальную способность вскрывать корни серьезных людских и организационных проблем благодаря страсти к тому, что называлось в моей бакалаврской программе «системным мышлением» – не говоря о склонности к профессии детектива!

Системное мышление предполагает рассмотрение симптомов не в отрыве от всего организма, но как части единой системы. Это сродни «холистическому» здоровью, в структуре которого человек понимается как единое целое и с этой точки зрения оценивается его благополучие. Одной из самых трудных проблем корпоративного мира, с какой я столкнулась за 15 лет деятельности, явились перегрузки и постепенное накопление стресса, плохо сказывавшиеся на здоровье работников. Я быстро поднималась по карьерной лестнице, когда осознала, что вокруг не было ни одного здорового человека, начиная с уровня вице-президента. Люди падали в обмороки, ложились на серьезные операции и пропускали работу, являлись в офис изнеможенными и страдали от многочисленных хронических заболеваний. И я, если честно, была из их числа. **Тут-то я и решила, что здоровье важнее работы, суеты и всего остального.**

В этой книге описан путь, который я проделала, чтобы избавиться от якобы неизлечимых недугов и пристрастий, а также то, как я применила свое мастерство для установления главной причины симптомов и поправила свое здоровье. Десять лет назад я оста-

вила корпоративную карьеру, стала сертифицированным профессиональным коучем и получила дополнительную специализацию в гигиене питания, диетологии, йоге и энергетической медицине. Мне очень повезло: я провела исследования и написала сотни статей совместно с ведущими диетологами, врачами и энергетическими терапевтами. И мне улыбнулась великая удача познакомиться с двумя родственными душами, Луизой Хей и Ахлеа Хадро, которые вели сходный образ жизни, позволявший не только достичь крепкого здоровья, но и помочь в этом деле миллионам других людей.

Я познакомилась с Луизой восемь лет назад в Лос-Анджелесе на семинаре по гигиене питания. Нас объединили любовь к полезным продуктам и готовность научиться всему, что только можно узнать о здоровье. Год спустя Луиза свела меня с Ахлеа – вот уж действительно родственная душа, такая же хохотушка и сторонница здорового образа жизни! С тех пор мы так и хохочем, одновременно открывая людям тайны здоровья – как древние, так и современные. Появление этих женщин в моей жизни явилось величайшим подарком судьбы.

## Об этой книге

Любая страсть рано или поздно становится во главу угла. Наша тройка страстно интересуется вопросами здоровья, и мы нередко погружались в беседы о том, насколько легко его добиться, если использовать правильные ингредиенты. Двумя из них, как всегда учила Луиза, являются мысли и продукты питания. Если разобраться с ними, то доброе здравие не заставит себя ждать.

На протяжении многих лет мы делали для себя открытие за открытием, вникая в гомеопатию, генетику, диетологию, кулинарию и энергетическую медицину. Здоровье Луизы – предмет деятельности всей нашей команды; помимо этого, мы обе работаем с клиентурой. В этой книге представлено несколько случаев из жизни