

УДК 159.9  
ББК 88.5  
Х35

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](http://www.hayhouseradio.com)

**Хей, Луиза.**

Х35 Исцели свою жизнь / Луиза Хей ; [перевод с английского Е. Н. Опрышко]. — Москва : Эксмо, 2021. — 320 с. : ил. — (Луиза Хей. Бестселлеры).

ISBN 978-5-04-118213-7

Луиза Хей — одна из основателей движения самопомощи, автор более 30 книг популярной психологии. В книге «Исцели свою жизнь» (You Can Heal Your Life) автор предлагает собственные уникальные методы излечения многих болезней с помощью силы воли и мысли — надо лишь изменить свой стереотип мышления, принять и полюбить себя и свое тело. Каждая глава открывается аффирмацией, которая подходит для использования именно в той области, где у вас возникли проблемы, и завершается исцеляющим наговором. За три десятилетия с момента написания эта книга завоевала сердца читателей во всем мире и помогла уже миллионам людей изменить свою жизнь к лучшему. Это цветная подарочная версия издания, снабженная авторскими иллюстрациями Дарьи Грековой — победителя конкурса «Открытка ручной работы» и международного конкурса дизайна 3-го курса Института бизнеса и дизайна Russian Art Wee.

УДК 159.9  
ББК 88.5

ISBN 978-5-04-118213-7

© Грекова Д., иллюстрации, 2019  
© Опрышко Е.Н., перевод на русский язык, 2015  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

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**  
**ИСЦЕЛИ СВОЮ ЖИЗНЬ**

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*  
Руководитель направления *М. Виноградова*  
Ответственный редактор *А. Мясникова*  
Координатор *О. Буданова*  
Младший редактор *А. Суботина*  
Художественный редактор *В. Терещенко*  
Компьютерная верстка *Е. Баранов*  
Корректор *И. Палкина*

Страна происхождения: Российская Федерация  
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

В оформлении обложки использованы иллюстрации:  
Nancy White, Akvarella, Alona K, Skorik Ekaterina, Sofya Saburova / Shutterstock.com  
Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Эксмо»  
123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.  
Тел.: 8 (495) 411-88-88.  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)  
Финдроз: «ЭКМО» АКБ Багасысы,  
123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй, 1 қимат; 20 кабинет, офис: 2013 ж.  
Тел.: 8 (495) 411-88-88.  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)  
Түзгір белгісі: «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»  
Казахстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.  
Дистрибутор и представитель по праву претензий на продукцию,  
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»  
Казахстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды  
қарындаушы өкіл «РДЦ-Алматы» ЖШС,  
Алматы қ., Дембровский көш., 3-ші, дплет. Б, офис: 1.  
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)  
Өкілетті жарамдық 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

Официальный  
интернет-магазин  
издательской группы  
«ЭКМО-АСТ»

**book 24.ru**



Дата изготовления / Подписано в печать 15.12.2020. Формат 60x84<sup>1</sup>/<sub>16</sub>.  
Печать офсетная. Усл. печ. л. 18,67.  
Тираж экз. Заказ

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!



- МЫ В СОЦСЕТЯХ:
- f eksmolive
  - vk eksmo
  - o eksmolive
  - + eksmo.ru
  - o eksmo\_live
  - o eksmo\_live

ISBN 978-5-04-118213-7



В электронном виде книгу издать нельзя вы можете  
купить на [www.litres.ru](http://www.litres.ru)



**ЛитРес:**  
одна книга. два мира.



# Содержание:

**Введение..... 6**

**Часть 1. Философия Луизы Хей.... 12**

Во что я верю..... 12

**Часть 2. Занятия с Луизой ..... 30**

Глава I. В чем проблема? ..... 30

Глава II. В чем корень проблемы? ..... 54

Глава III. Действительно ли это так? ..... 70

Глава IV. Что мы будем делать теперь? ..... 86

Глава V. Сопротивление переменам ..... 100

Глава VI. Как изменить себя? ..... 126

Глава VII. Создание нового ..... 150

Глава VIII. Ежедневная работа над собой ..... 172

**Часть 3. Претворение идей**

**В ЖИЗНЬ..... 194**

Глава I. Отношения ..... 194

Глава II. Работа ..... 206

Глава III. Успех ..... 214

Глава IV. Благополучие ..... 220

Глава V. Наше тело ..... 242

**Послесловие ..... 314**



# Введение

Дорогие друзья!

Я написала эту книгу, чтобы поделиться с вами своими знаниями и теорией, которую проповедую. Она уже получила широкое признание как заслуживающее доверия исследование различных вариантов психологического настроения, вызывающих недуги.

Я получила сотни писем читателей, которые просили сообщить дополнительную информацию. Многие мои пациенты и участники се-

минаров здесь, в Америке, и за рубежом обратились с просьбой подробнее изложить суть и методы моей теории.

Моя новая книга написана в виде пособия. Представьте себе, что вы пришли ко мне на прием или присутствуете на моем семинаре. Если вы будете выполнять мои рекомендации в указанной здесь последовательности, то, прочитав последний абзац, вы уже начнете изменять свою жизнь.

Советую сначала прочитать все. Затем медленно перечитать второй раз, тщательно выполняя каждое упражнение. Не спешите, уделите внимание каждому из них. Если есть возможность, выполняйте упражнения с другом или с кем-то из близких родственников.

Каждая глава открывается аффирмацией, которая хороша для использования именно в той области жизни, в которой у вас возникли проблемы. Уделите два-три дня изучению каждой главы. Многократно повторяйте и записывайте аффирмацию.

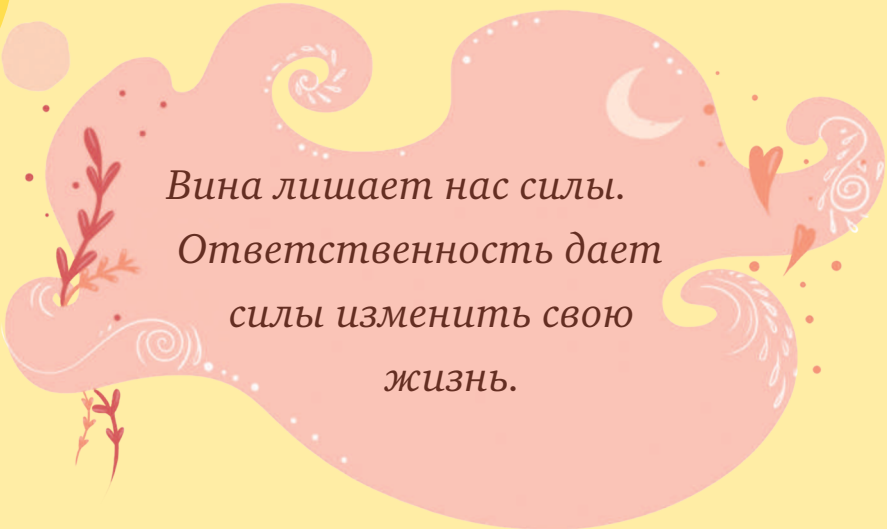
Все главы завершаются исцеляющей медитацией, которая поможет усвоить положительные идеи и таким образом изменить ваш стереотип



мышления. Перечитывайте каждую медитацию несколько раз в день.

Вот несколько тезисов моей философии:

- Каждый из нас отвечает за свой жизненный опыт.
- Каждая мысль формирует наше будущее.
- Наша сила — в настоящем моменте.
- Все мы страдаем от недовольства собой и сознания собственной вины.
- Тайная мысль каждого: «Я недостаточно хорош».
- Это только мысль, а мысль можно изменить.



*Вина лишает нас силы.  
Ответственность дает  
силы изменить свою  
жизнь.*

- Обида, осуждение и сознание вины — самые пагубные для нас состояния души.
- Избавление от обиды может излечить даже от рака.
- Все у нас ладится, если мы действительно любим себя.
- Мы должны избавиться от прошлого и всех простить.
- Надо захотеть научиться любить себя.
- Самоуважение и согласие с самим собой в настоящем — ключи к положительным переменам в будущем.
- Каждой болезни в своем теле мы обязаны себе.

*В бесконечном потоке жизни,  
частицей которого я являюсь,  
все прекрасно, цельно, совершенно.*

*Но жизнь постоянно меняется.*

*Нет ни начала, ни конца —  
лишь круговорот материи и опыта.*

*Жизнь не есть нечто неподвижное  
и застывшее, каждый миг ее  
неповторим и приносит обновление.*

*Я неразрывно связан  
с Великой Силой, создавшей меня,  
которая дает мне энергию  
строить собственную жизнь.*

*Я счастлив, что обладаю Силой  
Разума и могу пользоваться ею, как  
хочу.*

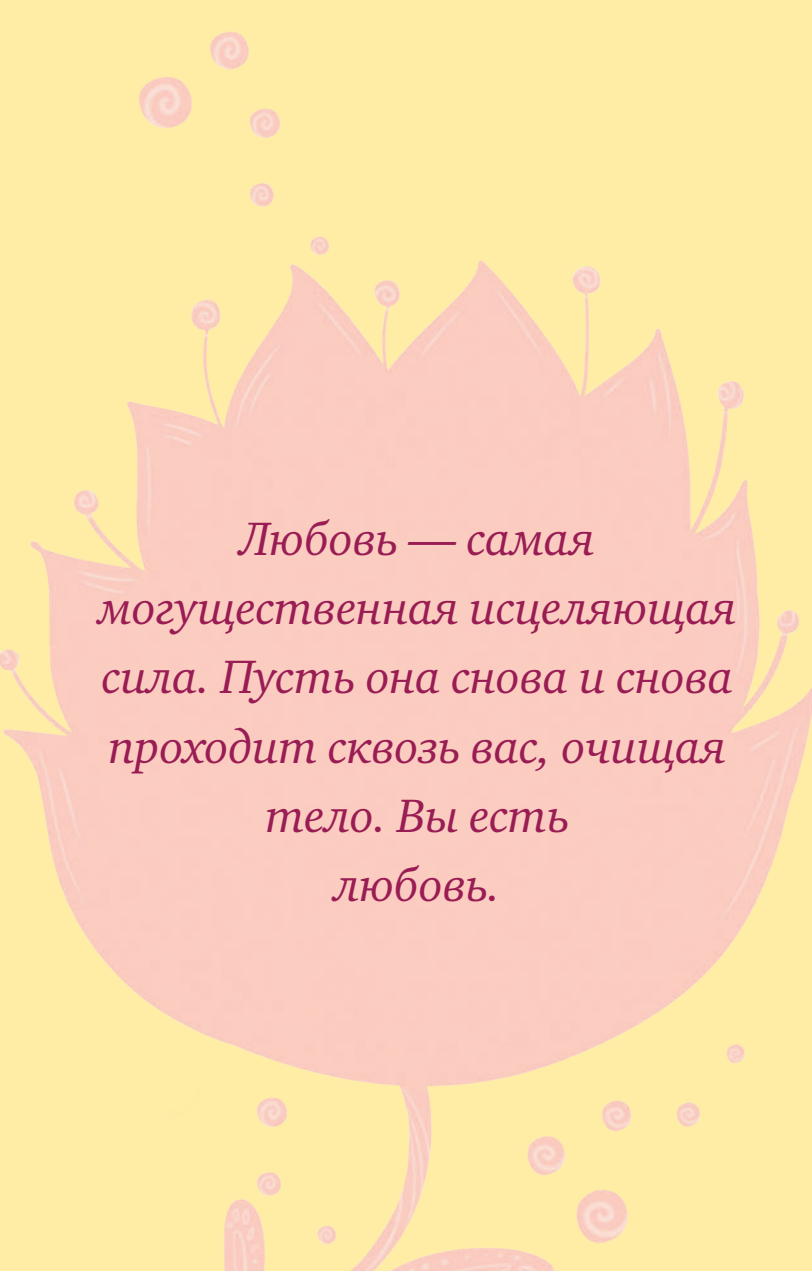
*Каждое мгновение жизни —  
отправная точка на пути движения  
от прошлого к будущему.*

*Изменения для меня начинаются  
именно здесь, именно сейчас.*

*В моем мире все прекрасно.*







*Любовь — самая  
могущественная исцеляющая  
сила. Пусть она снова и снова  
проходит сквозь вас, очищая  
тело. Вы есть  
любовь.*

# Часть 1

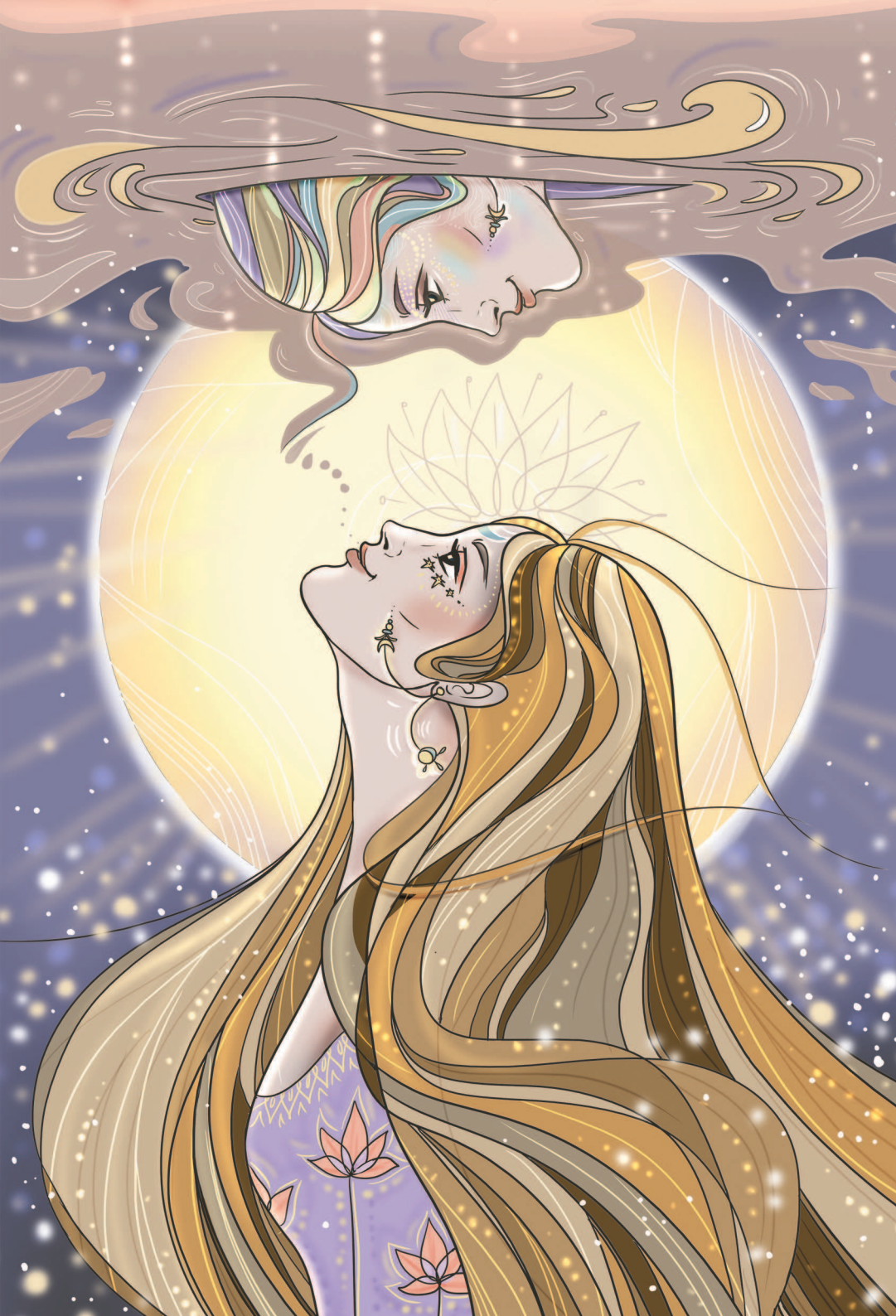
## Философия Луизы Хей

*Дорога к мудрости  
и знаниям всегда открыта.*

### ВО ЧТО Я ВЕРЮ

*В сущности, наша жизнь очень проста: нам возвращается то, что мы отдаем.*

Все, что мы думаем о себе, становится реальностью. Я убеждена, что все мы, включая меня, отвечаем за все в нашей жизни — и хорошее, и плохое. Каждая наша мысль формирует буду-



щее. Каждый из нас своими мыслями, чувствами и словами создает свой жизненный опыт. Мы сами создаем различные ситуации, а потом, растрачивая энергию, возлагаем на других вину за свои разочарования. Никто и ничто не властны над нами, так как мы единственные мыслители в своей жизни. Только сотворив гармонию в своих умах, мы обретаем ее в нашей жизни. Скажите, какое из двух утверждений более характерно для вас: «Люди стремятся причинить мне зло» или «Все готовы мне помочь»? Дело в том, что каждое из этих убеждений формирует различный опыт. Наши представления о себе и о жизни приобретают реальные черты.

*Космос поддерживает каждую нашу мысль, в которую мы хотим верить.*

Иначе говоря, наше подсознание впитывает все, во что мы хотим верить, то есть мои представления о себе и о жизни становятся реальностью для меня, а ваши — для вас. Мы имеем неограниченные возможности выбора, как думать и о чем. Понимая это, лучше выбрать утверждение: «Все готовы мне помочь», чем «Люди стремятся причинить мне зло».

*Космическая сила никогда не судит и не осу-*


*ждает нас.*

Она принимает нас такими, какие мы есть, а затем отражает наши убеждения в нашей жизни. Если я хочу верить, что жизнь уныла, я одинок, никто не любит меня, то такой и окажется моя жизнь.

Если же внушу себе, что мир пронизан любовью, я люблю и способна вызвать ответное чувство, если буду многократно повторять эту аффирмацию, то это мое убеждение станет реальностью. Люди, любящие меня, войдут в мою жизнь, их чувства еще больше окрепнут, и я легко буду выражать симпатию и сердечную привязанность к другим.

*Большинство из нас имеет нелепые представления о том, кто мы такие, и придерживается строгих правил, как следует жить.*

Говорю это не в осуждение, так как каждый из нас в меру сил и способностей старается все делать как можно лучше. Если бы мы были мудрее, лучше понимали себя и жизнь, то, конечно, поступали бы по-другому. Не укоряйте себя за создавшуюся ситуацию. Уже тот факт, что вы открыли для себя Луизу Хей, означает, что вы готовы изменить свою жизнь к лучшему.



Поблагодарите себя за это. «Мужчины плачут», «Женщины не умеют распоряжаться деньгами»... В какие жесткие рамки загоняют нас!

*Наше отношение к себе и жизни формируется в раннем детстве под влиянием взрослых, окружающих нас.*

Именно тогда мы получаем первые представления о самих себе и о мире. Если вы жили среди несчастных, озлобленных, напуганных или испытывающих чувство вины людей, то узнали много плохого о себе и своем окружении. «Я всегда все делаю неправильно», «Это моя вина», «Если сержусь, значит, я плохой». Такие мысли делают наше бытие грустным и полным разочарований, отражающих тот образ жизни, который мы хотим реализовать на своем пути. *Повзрослев, мы стремимся воссоздать эмоциональную атмосферу, в которой прошло наше детство.*

Трудно сказать, хорошо это или плохо, правильно или нет, но это то, что в нашем сознании ассоциируется с понятиями «дом», «семья». Строя свои личные отношения, мы пытаемся воссоздать родственные связи, которые были у нас с родителями или между ними. Не случайно





наши возлюбленные и начальники зачастую бывают «точь-в-точь» как мама или папа. Мы относимся к себе так же, как родители относились к нам, как и они, мы ругаем и наказываем себя. Прислушайтесь к себе! Вы используете почти те же слова, что слышали в семье. Если нас любили в детстве, то теперь, став взрослыми, мы тоже холим и лелеем себя.

Как часто вы говорили себе: «Ты все делаешь неправильно! Ты во всем виноват!»

«Ты замечательный! Я люблю тебя». Часто ли вы говорите это себе теперь?

*Как бы то ни было, я не стала бы осуждать родителей за это.*

Мы все жертвы тех, кто сам в свое время оказался жертвой. Вероятно, родители не могли нас научить тому, чего не знали сами. Если ваши мать или отец не умели любить себя, то, конечно, не смогли научить этому и вас. Они старались, как могли, и поступали так, как их самих учили в детстве. Если хотите лучше понять родителей, уговорите их вспомнить свое детство. Терпеливо выслушав рассказ, вы поймете, откуда появились их страхи и косые взгляды. Окажется, что родители, по вашему

