

УДК 133.4  
ББК 86.42  
X35

- 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
- LIFE! Reflections On Your Journey  
By Louise L. Hay  
Copyright © 1995 by Louise L. Hay  
Original English language publication 1995 by Hay House, Inc. in California, USA.  
Tune into Hay House broadcasting at: www.hayhouseradio.com
- LOVE YOUR BODY  
By Louise L. Hay  
Copyright © 1985 by Louise L. Hay  
Expanded Edition Copyright © 1989 by Louise Hay  
Original English language publication 1985 by Hay House, Inc. in California, USA.  
Tune into Hay House broadcasting at: www.hayhouseradio.com
- LOVE YOURSELF HEAL YOUR LIFE WORKBOOK  
By Louise L. Hay  
Copyright © 1990 by Louise L. Hay  
Original English language publication 1990 by Hay House, Inc. in California, USA.  
Tune into Hay House broadcasting at: www.hayhouseradio.com
- THE POWER IS WITHIN YOU  
By Louise L. Hay  
Copyright © 1991 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
- 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
- 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
- HEART THOUGHTS – A Daily Guide to Finding Inner Wisdom  
By Louise L. Hay  
Copyright © 1990 by Louise L. Hay  
Original English language publication 1990 by Hay House, Inc. in California, USA.  
Tune into Hay House broadcasting at: www.hayhouseradio.com
- COLORS & NUMBERS – Your Personal Guide to Positive Vibrations in Daily Life  
By Louise L. Hay  
Copyright © 1999, 2010 by Louise Hay  
Original English language publication 1999 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
- A GARDEN OF THOUGHTS: My Affirmation Journal  
By Louise L. Hay  
Copyright © 1999 by Louise L. Hay  
Original English language publication 1999 by Hay House, Inc. in California, USA.  
Tune into Hay House broadcasting at: www.hayhouseradio.com

### Хей, Луиза.

X35 Книга женского счастья. Все, о чем мечтаю : [перевод с английского] / Луиза Хей. – Москва : Эксмо, 2021. – 1008 с. – (Луиза Хей. Бестселлеры).

Перед вами сборник лучших бестселлеров Луизы Хей. «Я посвящаю эти книги тем искателям приключений, которые есть внутри нас», – говорит известный на весь мир психолог, которая своей жизнью доказала, что, создав мир, гармонию и здоровье в своем сознании, вы можете менять и реальность вокруг. Если вы хотите от жизни большего, хотите расти и развиваться, этот букет из книг станет для вас лучшим подарком и проводником в мир счастья.

УДК 133.4  
ББК 86.42

ISBN 978-5-04-153944-3  
(Луиза Хей. Бестселлеры. Н.)  
ISBN 978-5-699-99637-7  
(Луиза Хей. Бестселлеры)

© Модзелевская М.П., перевод на русский язык, 2015  
© Шпельникова Е.Р., перевод на русский язык, 2016  
© Родякина Р.В., перевод на русский язык, 2016  
© Литвинова Н.Н., перевод на русский язык, 2016  
© Баталова Н.А., перевод на русский язык, 2015  
© Жукова А.Н., текст, 2015  
© Родякина Р.В., перевод на русский язык, 2016  
© Файнштейн И., перевод на русский язык, 1998  
© Файнштейн И., перевод на русский язык, 1999  
© Кулиш А.С., перевод, 2015  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021



## ИСЦЕЛИ СВОЮ ЖИЗНЬ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	12
<b>ЧАСТЬ 1. ФИЛОСОФИЯ ЛУИЗЫ ХЕЙ</b> .....	15
<b>ЧАСТЬ 2. ЗАНЯТИЯ С ЛУИЗОЙ</b> .....	23
Глава 1. В чем проблема? .....	24
Глава 2. В чем корень проблемы? .....	33
Глава 3. Действительно ли это так? .....	39
Глава 4. Что мы будем делать теперь? .....	45
Глава 5. Сопротивление переменам .....	51
Глава 6. Как изменить себя? .....	61
Глава 7. Создание нового .....	72
Глава 8. Ежедневная работа над собой .....	82
<b>ЧАСТЬ 3. ПРЕТВОРЕНИЕ ИДЕЙ В ЖИЗНЬ</b> .....	91
Глава 1. Отношения .....	92
Глава 2. Работа .....	97
Глава 3. Успех .....	101
Глава 4. Благополучие .....	105
Глава 5. Наше тело .....	114
<b>О СЕБЕ</b> .....	133
<b>ПОСЛЕСЛОВИЕ</b> .....	142



## ❧ ИСЦЕЛИ СВОЕ ТЕЛО ЛЮБОВЬЮ ❧

Глава 1. С чего начать? .....	146
Глава 2. Стереотипы мышления, возникшие из нашего опыта .....	148
Глава 3. Замена старых стереотипов .....	149
Глава 4. Перечень недомоганий, их возможных психологических причин и целительных настроев .....	151
Глава 5. Нарушения, вызванные искривлением позвоночника .....	211
<b>ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ КОММЕНТАРИЙ .....</b>	<b>218</b>

## ❧ ЛЮБИ СВОЕ ТЕЛО ❧

<b>ВВЕДЕНИЕ .....</b>	<b>222</b>
Целительные настрои .....	223

## ❧ ИСЦЕЛИ СЕБЯ САМ ❧

<b>ВВЕДЕНИЕ .....</b>	<b>236</b>
<b>ЧАСТЬ 1. ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ ДУХОВНОГО ИСЦЕЛЕНИЯ .....</b>	<b>238</b>
<b>ЧАСТЬ 2. КТО ВЫ? КАКОВЫ ВАШИ УБЕЖДЕНИЯ? .....</b>	<b>250</b>
<b>ЧАСТЬ 3. ПРОЦЕСС ДУХОВНОГО ИСЦЕЛЕНИЯ .....</b>	<b>260</b>
Глава 1. Укрепление здоровья .....	260
Глава 2. Хорошее эмоциональное состояние .....	271
Глава 3. Страхи и фобии .....	282

Глава 4. Раздражительность .....	293
Глава 5. Критицизм и обостренность суждений .....	301
Глава 6. Палубные пристрастия .....	310
Глава 7. Прощение .....	319
Глава 8. Работа .....	328
Глава 9. Деньги и процветание .....	338
Глава 10. Отношения с друзьями .....	347
Глава 11. Сексуальность .....	358
Глава 12. Любовь и интимная близость .....	367
<b>ЧАСТЬ 4. ВАША НОВАЯ ЖИЗНЬ .....</b>	<b>377</b>

## ❧ ИСЦЕЛЯЮЩАЯ СИЛА МЫСЛИ ❧

<b>ВВЕДЕНИЕ.....</b>	<b>390</b>
<b>ЧАСТЬ 1. ОБРЕТАЯ СОЗНАНИЕ .....</b>	<b>393</b>
Глава 1. Сила внутри нас .....	395
Глава 2. Следуя внутреннему голосу .....	400
Глава 3. Сила сказанного слова .....	406
Глава 4. Меняя старые программы.....	413
<b>ЧАСТЬ 2. ПРЕОДОЛЕВАЯ БАРЬЕРЫ.....</b>	<b>423</b>
Глава 1. Как понять, что мешает вам в жизни .....	425
Глава 2. Дать чувствам вырваться наружу ....	433
Глава 3. Преодолевая боль .....	446
<b>ЧАСТЬ 3. ЛЮБИТЬ СЕБЯ .....</b>	<b>453</b>
Глава 1. Научитесь любить себя.....	455
Глава 2. Любите ребенка внутри себя.....	468
Глава 3. Взросление и старение .....	475
<b>ЧАСТЬ 4. ОБРАЩЕНИЕ К ВНУТРЕННЕЙ МУДРОСТИ .....</b>	<b>483</b>
Глава 1. Принимая процветание.....	485
Глава 2. Выражая творческое начало .....	495

Глава 3. Безграничные возможности.....	505
<b>ЧАСТЬ 5. РАССТАВАЯСЬ С ПРОШЛЫМ.....</b>	<b>513</b>
Глава 1. Изменения и переходы в новое состояние .....	515
Глава 2. Мир, в котором не страшно любить друг друга.....	520
<b>ПОСЛЕСЛОВИЕ.....</b>	<b>529</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ.</b>	
<b>МЕДИТАЦИИ ДЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО И ПЛАНЕТАРНОГО ИСЦЕЛЕНИЯ.....</b>	<b>531</b>

## ❧ УПРАВЛЯЙ СВОЕЙ СУДЬБОЙ ❧

<b>ВВЕДЕНИЕ.....</b>	<b>543</b>
Глава 1. Тема детства: формирование нашей будущей личности .....	546
Глава 2. Мудрые женщины .....	554
Глава 3. Здоровое тело, здоровая планета .....	571
Глава 4. Взаимоотношения в вашей жизни .....	592
Глава 5. Любите свою работу .....	601
Глава 6. Тело... разум... дух!.....	610
Глава 7. Великолепная старость .....	619
Глава 8. Смерть: переход нашей души.....	636

## ❧ ЖИВИТЕЛЬНАЯ БЛАГОДАРНОСТЬ ❧

<b>ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА.....</b>	<b>646</b>
Исцеляющая сила помощи другим.....	648
Благодарите Бога за то, что не нуждается в исцелении .....	650

<i>Размышления о благодарности</i> .....	653
<i>Пэtti</i> .....	655
<i>«Я люблю свою стену»</i> .....	659
<i>Дары благодарности</i> .....	662
<i>Круи благодарности</i> .....	666
<i>Благодарность – жизненно важная составляющая нашей жизни</i> .....	668
<i>Слова благодарности</i> .....	670
<i>Благодарность – это знание</i> .....	672
<i>Благодарность – одно из чудес жизни</i> .....	674
<i>Значение истинной благодарности</i> .....	676
<i>Благоговейный замысел жизни</i> .....	678
<i>Благодарность чувствует хорошее!</i> .....	680
<i>Будьте благодарны во время жизненных испытаний</i> .....	682
<i>Благодарность есть святилище</i> .....	684
<i>Благодарность может сделать вас счастливым!</i> .....	688
<i>Высокая оценка благодарности</i> .....	690
<i>Благодарность – ключ к счастливой, здоровой, успешной жизни</i> .....	693
<i>Благодарность есть сам рай</i> .....	697
<i>Любовь – это путь, которым мы приходим к благодарности</i> .....	700
<i>Замечая изобилие</i> .....	702
<i>«За все благодарите, ибо такова о вас воля Божия во Иисусе Христе»</i> .....	704
<i>Благодарность есть добро</i> .....	707
<i>Великие дни</i> .....	710
<i>Благослови все</i> .....	712
<i>Благодарность – один из важнейших уроков</i> ....	714
<i>Так много всего хорошего</i> .....	716
<i>Благодарность исцеляет</i> .....	718
<i>Сверхъестественная благодарность</i> .....	721
<i>Мой «Дневник благодарности»</i> .....	723

<i>Дар благодарности</i> .....	725
<i>Благодарность – естественное выражение любящего сердца</i> .....	727
<i>Благодарность – стиль жизни</i> .....	730
<i>Благодарность – могучая сила</i> .....	732
<i>Короткий путь к чуду</i> .....	734
<i>Благодарность. Ее целительные свойства</i> .....	736
<i>Благодарю Тебя, Господи</i> .....	739
<i>За все благодарите</i> .....	741
<i>Сила благодарности</i> .....	743
<i>Благодарность – состояние души</i> .....	746
<i>Взгляд глазами благодарности</i> .....	749
<i>Проявление благодарности</i> .....	751
<i>Благодарность как образ жизни</i> .....	754
<i>Искренность делает нас свободными</i> .....	756
<i>Благодарность: молчаливая, невысказанная молитва</i> .....	758
<i>Безусловная благодарность</i> .....	761
<i>Шаг к своему безграничному «я»</i> .....	764
<i>Самый удивительный день</i> .....	767
<i>Благодарственная молитва Луизы Хей</i> .....	770

## ❧ ВНУТРЕННЯЯ МУДРОСТЬ ❧

<b>ПРЕДИСЛОВИЕ</b> .....	773
<i>Мудрость внутри нас</i> .....	775

## ❧ СЕРДЕЧНЫЕ МЫСЛИ ❧

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	807
<i>Целительные настрои</i> .....	808

## ❧ ЦВЕТА И ЧИСЛА ❧

<i>Первый взгляд на цвета и числа</i> .....	887
<i>Расчет вашего личного года, месяца и дня</i> .....	890
<i>Ваш личный календарь</i> .....	909
<i>Цвета в пище</i> .....	910

## ❧ Я МОГУ СДЕЛАТЬ ЭТО! ❧

<i>Глава 1. Как пользоваться аффирмациями, чтобы изменить жизнь. Сила аффирмаций</i> .....	912
<i>Глава 2. Здоровье</i> .....	919
<i>Глава 3. Прощение</i> .....	924
<i>Глава 4. Процветание</i> .....	929
<i>Глава 5. Творчество</i> .....	937
<i>Глава 6. Взаимоотношения. Романтические отношения</i> .....	944
<i>Глава 7. Успешная карьера</i> .....	955
<i>Глава 8. Жизнь без стресса</i> .....	961
<i>Глава 9. Самоуважение</i> .....	966

## ❧ ДНЕВНИК АФФИРМАЦИЙ ❧

<i>Глава 1. Ваш внутренний потенциал</i> .....	974
<i>Глава 2. Сила аффирмаций</i> .....	976









КНИГА 1

ИСЦЕЛИ СВОЮ  
ЖИЗНЬ

## 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 настроя, вызывающих недуги.

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

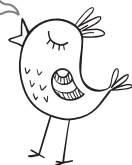
1. КАЖДЫЙ ИЗ НАС ОТВЕЧАЕТ ЗА СВОЙ ЖИЗНЕННЫЙ ОПЫТ.
2. КАЖДАЯ МЫСЛЬ ФОРМИРУЕТ НАШЕ БУДУЩЕЕ.
3. НАША СИЛА – В НАСТОЯЩЕМ МОМЕНТЕ.
4. ВСЕ МЫ СТРАДАЕМ ОТ НЕДОВОЛЬСТВА СОБОЙ И СОЗНАНИЯ СОБСТВЕННОЙ ВИНЫ.



5. ТАЙНАЯ МЫСЛЬ КАЖДОГО: «Я НЕДОСТАТОЧНО ХОРОШ».
6. ЭТО ТОЛЬКО МЫСЛЬ, А МЫСЛЬ МОЖНО ИЗМЕНИТЬ.
7. ОБИДА, ОСУЖДЕНИЕ И СОЗНАНИЕ ВИНЫ – САМЫЕ ПАГУБНЫЕ ДЛЯ НАС СОСТОЯНИЯ ДУШИ.
8. ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ ОБИДЫ МОЖЕТ ИЗЛЕЧИТЬ ДАЖЕ ОТ РАКА.
9. ВСЕ У НАС ЛАДИТСЯ, ЕСЛИ МЫ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЛЮБИМ СЕБЯ.
10. МЫ ДОЛЖНЫ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПРОШЛОГО И ВСЕХ ПРОСТИТЬ.
11. НАДО ЗАХОТЕТЬ НАУЧИТЬСЯ ЛЮБИТЬ СЕБЯ.
12. САМОУВАЖЕНИЕ И СОГЛАСИЕ С САМИМ СОБОЙ В НАСТОЯЩЕМ – КЛЮЧИ К ПОЛОЖИТЕЛЬНЫМ ПЕРЕМЕНАМ В БУДУЩЕМ.
13. КАЖДОЙ БОЛЕЗНЬЮ 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,*



6



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.





ЧАСТЬ 1

ФИЛОСОФИЯ  
ЛУИЗЫ ХЕЙ





*Дорога к мудрости  
и знаниям всегда открыта.*

*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 будущее. Каждый из нас своими мыслями, чувствами и словами создает свой жизненный опыт.

Мы сами создаем различные ситуации, а потом, растратив энергию, возлагаем на других вину за свои разочарования. Никто и ничто не властно 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.

*Костюс 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».

