

УДК 159.9
ББК 88.5
Х35

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

Хей, Луиза.
Х35 Исцели себя сам / Луиза Хей ; [перевод с английского Е. Н. Опрышко]. — Москва : Эксмо, 2022. — 368 с. : ил. — (Луиза Хей. Бестселлеры).

ISBN 978-5-04-122705-0

«Я посвящаю это произведение тем искателям приключений, которые находятся в каждом из нас», — говорит Луиза Хей. Книга «Исцели себя сам» доступно и подробно объясняет, как избавиться от негативных мыслей и убеждений и поменять свой стереотип мышления на позитивный. Только так можно изменить к лучшему всю свою жизнь, во всех ее проявлениях, будь то физическое и душевное здоровье, финансовое благополучие, работа и карьера или отношения с другими людьми.

УДК 159.9
ББК 88.5

© Грекова Д., иллюстрации, 2019
© Опрышко Е.Н., перевод на русский язык, 2015
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

ISBN 978-5-04-122705-0

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 СЕБЯ САМ

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

Страна происхождения: Российская Федерация
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

В оформлении обложки использована иллюстрация:
Olga Korneeva / 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) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Эндирүүшү: «ЭКМО» АКБ Баспасы,

123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй, 1 ғимарат, 20 қабат, офис 2013 ж.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru.

Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин: www.book24.kz

Интернет-дүкен: 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 Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талалпарды
қабылдаушының 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 шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайты: 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

Эндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Дата изготовления / Подписано в печать 22.12.2021.
Формат 60x84¹/₁₆. Печать офсетная. Усл. печ. л. 21,47.
Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-04-122705-0



9 785041 227050 >

16+

В электронном виде книги издательства вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
один клик до книг



Москва. ООО «Торговый Дом «Эксмо»

Адрес: 123308, г. Москва, ул. Зорге, д. 1, строение 1.

Телефон: +7 (495) 411-50-74. E-mail: reception@eksmo-sale.ru

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»

E-mail: international@eksmo-sale.ru

*International Sales: International wholesale customers should contact
Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.*
international@eksmo-sale.ru

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном оформлении, обращаться по тел.: +7 (495) 411-68-59, доб. 2261.

E-mail: ivanova.ey@eksmo.ru

Оптовая торговля бумажно-беловыми и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:
Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2, Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс: +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).

e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmo.ru

Филиал «Торгового Дома «Эксмо» в Нижнем Новгороде

Адрес: 603094, г. Нижний Новгород, улица Карпинского, д. 29, бизнес-парк «Грин Плаза»
Телефон: +7 (831) 216-15-91 (92, 93, 94). E-mail: reception@eksmonn.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Санкт-Петербурге

Адрес: 192029, г. Санкт-Петербург, пр. Обуховской обороны, д. 84, лит. «Е»

Телефон: +7 (812) 365-46-03 / 04. E-mail: server@szko.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Екатеринбурге

Адрес: 620024, г. Екатеринбург, ул. Новинская, д. 2ц

Телефон: +7 (343) 272-72-01 (02/03/04/05/06/08)

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Самаре

Адрес: 443052, г. Самара, пр-т Кирова, д. 75/1, лит. «Е»

Телефон: +7 (846) 207-55-50. E-mail: RDC-samara@mail.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Ростове-на-Дону

Адрес: 344023, г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, 44А

Телефон: +7(863) 303-62-10. E-mail: info@rnd.eksmo.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Новосибирске

Адрес: 630015, г. Новосибирск, Комбинатский пер., д. 3

Телефон: +7(383) 289-91-42. E-mail: eksmo-nsk@yandex.ru

Обособленное подразделение в г. Хабаровске

Фактический адрес: 680000, г. Хабаровск, ул. Фрунзе, 22, оф. 703

Почтовый адрес: 680020, г. Хабаровск, А/Я 1006

Телефон: (4212) 910-120, 910-211. E-mail: eksmo-khv@mail.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Тюмени

Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Тюмени

Адрес: 625022, г. Тюмень, ул. Пермякова, 1а, 2 этаж. ТЦ «Перестрой-ка»

Ежедневно с 9.00 до 20.00. Телефон: 8 (3452) 21-53-96

Республика Беларусь: ООО «ЭКМО АСТ Си энд Си»

Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Минск

Адрес: 220014, Республика Беларусь, г. Минск, проспект Жукова, 44, пом. 1-17, ТЦ «Outlet»

Телефон: +375 17 251-40-23; +375 44 581-81-92

Режим работы: с 10.00 до 22.00. E-mail: exmoast@yandex.by

Казахстан: «РДЦ Алматы»

Адрес: 050039, г. Алматы, ул. Домбровского, 3А

Телефон: +7 (727) 251-58-12, 251-59-90 (91,92,99). E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!



eksmo.ru

Мы в СОЦСЕТЯХ:

[eksmotive](#)

[eksmo](#)

[eksmotive](#)

[eksmo.ru](#)

[eksmo_live](#)

[eksmo_live](#)



book 24.ru

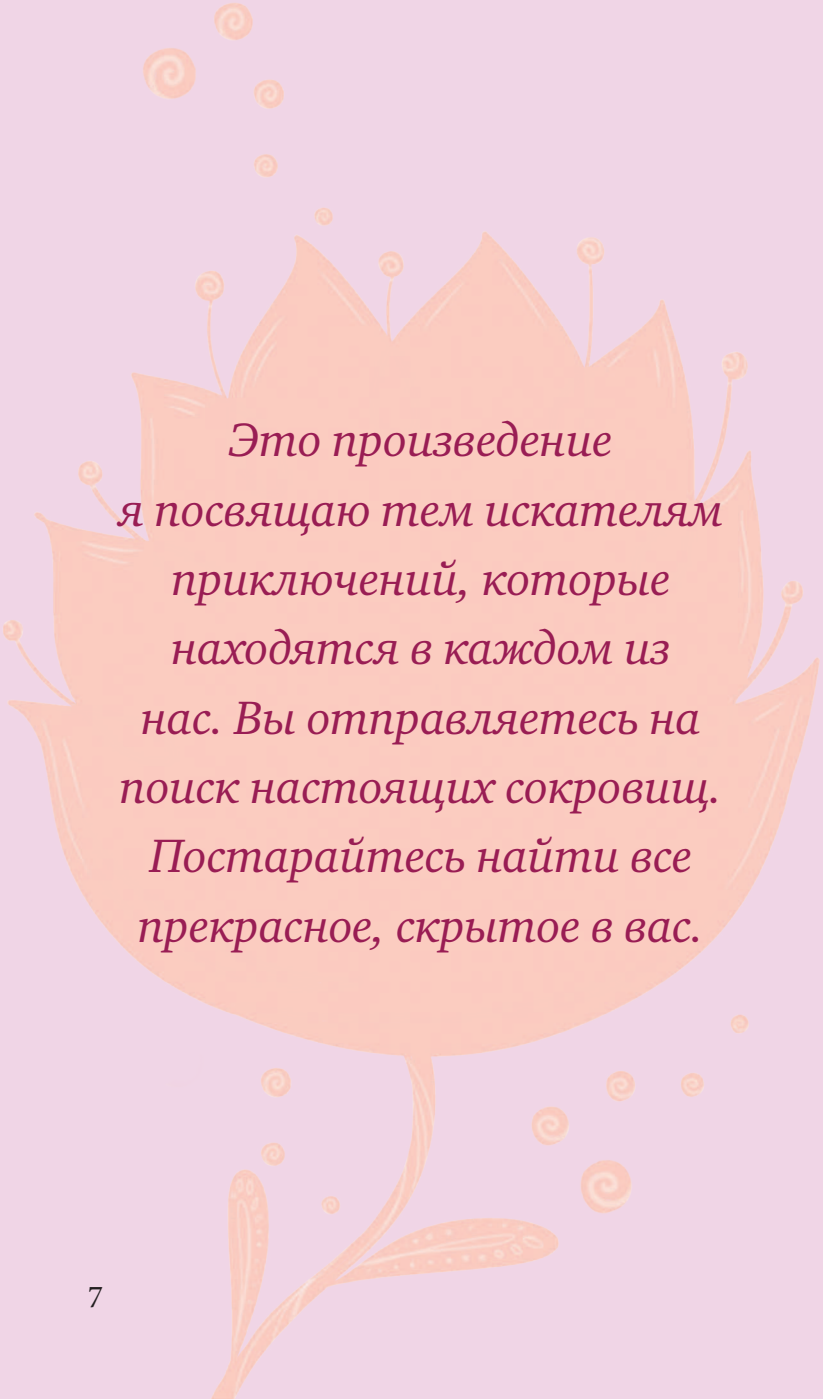
Официальный
интернет-магазин
издательской группы
«ЭКМО-АСТ»



Содержание

Введение.....	8
Часть 1. Основные приемы духовного исцеления.....	12
Часть 2. Кто вы? Каковы ваши убеждения?.....	46
Часть 3. Процесс духовного исцеления	68
Глава 1. Укрепление здоровья	70
Глава 2. Хорошее эмоциональное состояние.....	92
Глава 3. Страхи и фобии.....	114
Глава 4. Раздражительность	140
Глава 5. Критицизм и обостренность суждений.....	158

Глава 6. Пагубные пристрастия...	180
Глава 7. Прощение	202
Глава 8. Работа.....	226
Глава 9. Деньги и процветание...	250
Глава 10. Отношения с друзьями.....	272
Глава 11. Сексуальность.....	296
Глава 12. Любовь и интимная близость.....	318
Часть 4. Ваша новая жизнь	340
Завершение работы над собой...	364



*Это произведение
я посвящаю тем искателям
приключений, которые
находятся в каждом из
нас. Вы отправляетесь на
поиск настоящих сокровищ.
Постарайтесь найти все
прекрасное, скрытое в вас.*



Введение

Многие из нас, бегло просмотрев это произведение, тут же представляют себе, какую напряженную работу придется им проделать, чтобы избавиться от своих старых, закоренелых привычек и пристрастий, которые нередко усложняют нам жизнь. Я не считаю, что отказ человека от ряда негативных при-

вычек и пристрастий, изменение им самого себя является «работой», что процесс этот обязательно должен быть трудным, мучительным или болезненным. На мой взгляд, он может представлять собой очень интересное и увлекательное приключение.

Поэтому это произведение я посвящаю тем искателям приключений, которые находятся в *каждом из нас*. Вы отправляетесь на поиск настоящих сокровищ. Укоренившиеся в вас негативные привычки и пристрастия — вот то, что вам предстоит как можно лучше изучить и от чего желательно быстрее избавиться. А под ними откроется огромный пласт сокровищ, до сих пор скрытый от ваших глаз.

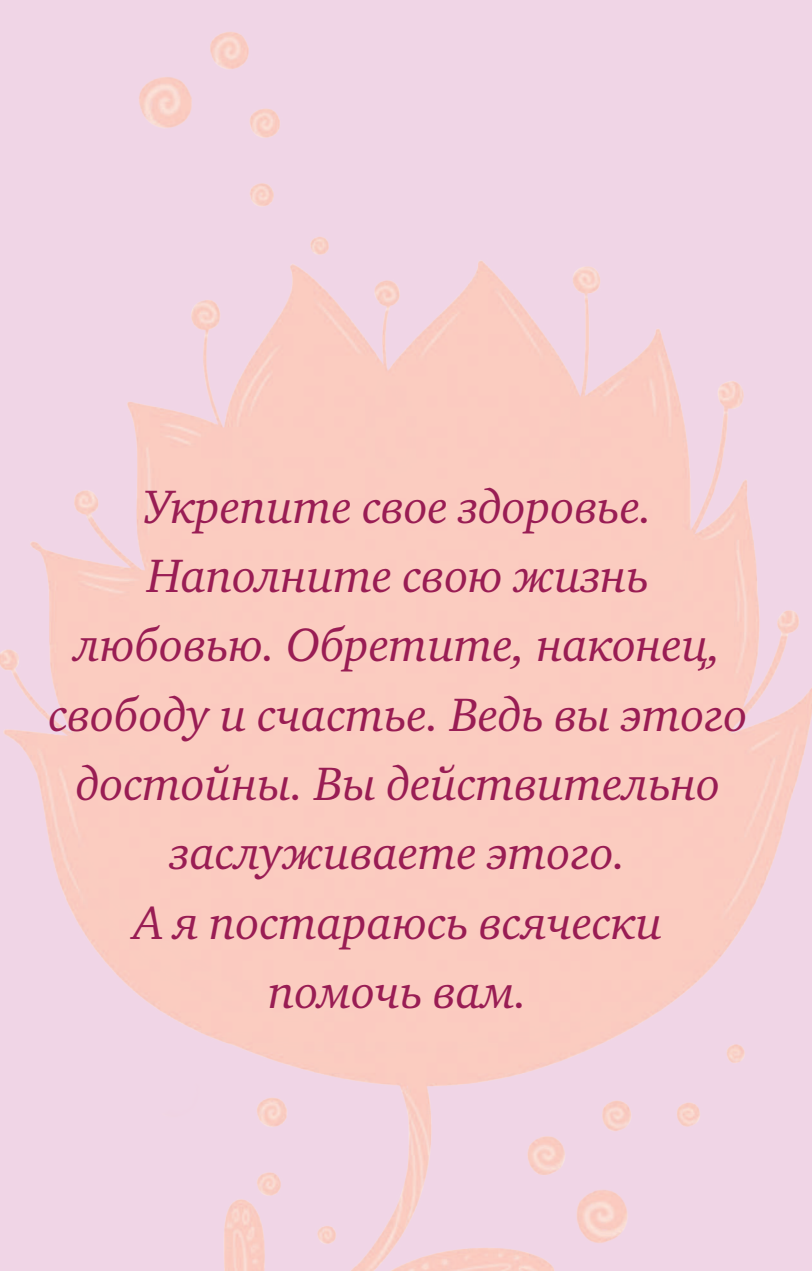
Постарайтесь найти все прекрасное, скрытое в вас. Укрепите свое здоровье. Наполните свою жизнь любовью. Обретите, наконец, свободу и счастье. Ведь вы этого достойны. Вы действительно заслуживаете этого. А я постараюсь всячески помочь вам.

Вы находитесь на пути к своему внутреннему просвещению. Обретя внутреннюю свободу, вы тем самым способствуете улучшению общего состояния всей нашей планеты.

*Старайтесь концентрировать
свое внимание исключительно
на тех мыслях, которые
поддерживают и подпитывают вас
своей энергией.*

Луиза Хей





*Укрепите свое здоровье.
Наполните свою жизнь
любовью. Обретите, наконец,
свободу и счастье. Ведь вы этого
достоинны. Вы действительно
заслуживаете этого.
А я постараюсь всячески
помочь вам.*

Часть 1

Основные приемы духовного исцеления

Я жажду изменений.

Здесь говорится о том, какие изменения вы можете внести в свою жизнь для ее заметного улучшения. Я прекрасно знаю, о чем мечтает каждый из нас, — об изменении всех и всего окружающего. Для улучшения вашей собственной жизни вы хотите, чтобы изменились все, с кем вам приходится так или иначе общаться, — мать, отец, начальник, друг, подруга, брат, сестра, возлюбленная(ый), домовладелец,



сосед, священник и даже чиновники различных ведомств. Однако таким образом вы вряд ли сможете значительно улучшить свою жизнь. Ведь чтобы внести заметные изменения в свою жизнь, прежде всего вы должны измениться сами. Как только изменитесь вы сами, так и все окружающие люди тут же изменят свое отношение к вам.

Подумайте о том, хотите ли вы измениться сами?

Если вы даете на этот вопрос утвердительный ответ, то мы вместе сможем значительно улучшить вашу жизнь, добившись всех поставленных целей. При этом все, что от вас потребуется, — это внести некоторые изменения в собственные мысли и освободиться от некоторых своих убеждений. Это кажется вам слишком простым делом? Скорее всего, вы даже убеждены в этом. Однако в действительности путь к улучшению собственной жизни может оказаться не слишком простым. Ниже мы рассмотрим ряд убеждений, с которыми люди чаще всего сталкиваются в различных жизненных ситуациях. Если ваши убеждения позитивны, то обязательно поддерживайте их, стараясь всячески рас-

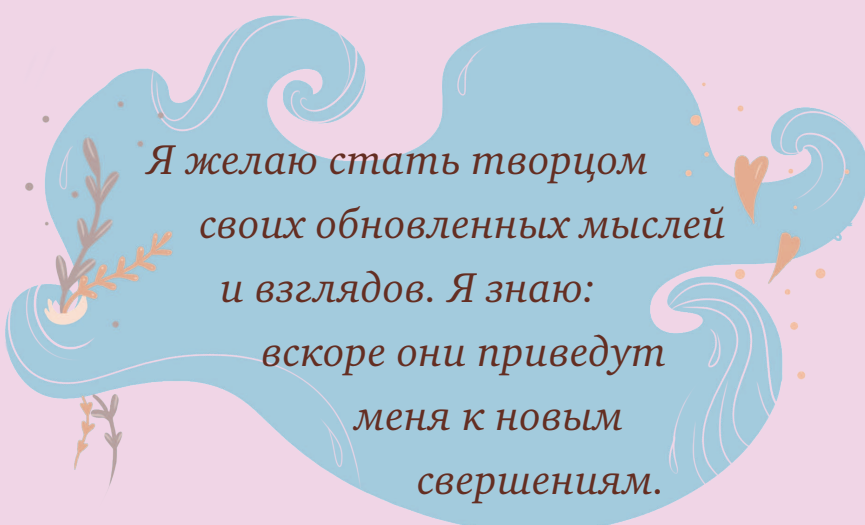




ширять и укреплять. Если же вы поймете, что они являются отрицательными, негативными, то совместными усилиями мы сможем быстро избавиться от них.

Моя жизнь является прекрасным примером тех изменений, которые могут произойти с человеком после изменения им собственных взглядов. С детства мне довелось узнать нужду и бедность, вследствие чего я была очень забитым ребенком, с крайне низкой самооценкой и рядом других серьезных психологических проблем. Но прошло совсем немного времени, и из «гадкого утенка», которым я себя ощущала, мне удалось превратиться в известную, пользующуюся большой популярностью женщину, которая посвятила всю свою жизнь тому, чтобы помогать другим людям. Я больше не испытываю ни боли, ни страданий. Я сумела создать себе прекрасную, счастливую жизнь. И вы можете последовать в этом моему примеру.

Я призываю вас относиться к себе как можно более чутко и внимательно во время выполнения приведенных ниже упражнений. Одни люди, стараясь изменить к лучшему свою жизнь, испытывают при этом серьезные труд-



*Я желаю стать творцом
своих обновленных мыслей
и взглядов. Я знаю:
вскоре они приведут
меня к новым
свершениям.*

ности, другим же такое изменение дается сравнительно легко. Осознайте все прилагаемые вами для этого усилия. Имейте в виду: ваши вновь сформированные убеждения могут быть отделены от прежних, застарелых убеждений некоторым переходным периодом. Вы можете некоторое время колебаться между своими прежними и вновь сформированными убеждениями. Несмотря на это, не стоит отчаиваться и разочаровываться в своих способностях. Ваша любовь к себе и вера в свои силы могут оказать в этом случае неоценимую поддержку. Оказывайте себе такую поддержку всякий раз,