

УДК 159.9
ББК 88.5
Х35

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

Хей, Луиза.

Х35 Управляй своей судьбой / Луиза Хей ; [перевод с английского Е. Н. Опрышко]. — Москва : Эксмо, 2022. — 256 с. : ил. — (Луиза Хей. Бестселлеры).

ISBN 978-5-04-122695-4

Одна из самых замечательных книг Луизы Хей — теперь в новом подарочном оформлении с оригинальными иллюстрациями.

«Управляй своей судьбой и всегда ищи точку опоры в настоящем моменте», — советует автор бестселлеров Луиза Хей. Ежедневно мы обдумываем более 60 000 мыслей. Причем большинство из них те же, что были вчера и позавчера. Если мы сосредоточимся на прошлом, у нас не хватит энергии на настоящее. Если мы живем будущим — мы живем в своих фантазиях. Но реальное время существует только здесь и только сейчас. И именно здесь и сейчас, одновременно с прочтением этой книги, в наших головах начинается позитивный процесс трансформации реальности.

УДК 159.9
ББК 88.5

ISBN 978-5-04-122695-4

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



Содержание

Введение..... 10

Глава 1. Темы детства: формирование нашей будущей личности 20

Мое начало 20

Все начинается с детства 25

Мы можем помочь 29

Понимание нашего «внутреннего ребенка»... 32

Аффирмации для развития самоуважения 36

Я такая, какая я есть 37

Глава 2. Мудрые женщины 40

Нам предстоит многое сделать и многому
научиться 42

Давайте действовать сообща 44

У нас есть возможности
для осуществления перемен..... 48

Возможности безграничны!..... 49

Любовь к себе есть наиболее важная раз-
новидность любви 53

Любовь многолика..... 60

Найдите в себе внутренние резервы..... 65

Пользуйтесь своими сокровищами..... 70

Аффирмации для женщин	75
Я хочу увидеть себя во всем великолепии.....	78

Глава 3. Здоровое тело, здоровая планета 80

Сад исцеления.....	80
Моя философия в отношении питания	85
Мой путь к исцелению.....	89
Здоровое питание	91
Последите за своей диетой.....	93
Как справиться с нездоровым аппетитом.....	98
Исцеление от болезней, связанных с питанием..	100
Зависимость от никотина.....	106
Простуды и лихорадки.....	109
Кандидозы	111
Менопауза.....	112
Чистая, прозрачная вода.....	117
Радость движения.....	123
Загорать или не загорать?	126
Любите свое тело.....	128
Аффирмации, выражающие любовь к своему телу.....	131
Я исцелилась. Я здорова и невредима.....	132

Глава 4. Взаимоотношения в вашей жизни 134

Как создавать здоровые взаимоотношения .	136
--	-----

Влияние родителей	139
Утвердитесь в любви к себе	142
Найти любовь	145
Конец взаимоотношений	150
Аффирмации для взаимоотношений в вашей жизни.....	153
Жизнь любит меня, и я чувствую себя в безопасности	154

Глава 5. Любите свою работу... 156

Моя первая работа.....	156
Благословите свою работу.....	161
Делайте то, что любите.....	165
Ваши мысли помогут вам создать прекрасную работу	168
Аффирмации для улучшения ситуации на работе	173
Я чувствую себя безопасно в деловом мире ...	175

Глава 6. Тело... разум... дух!..... 178

Доверяйте своей внутренней мудрости	178
Мы можем изменить мир	181
Воссоединение посредством медитации	187
Как я медитирую.....	194
Духовные аффирмации	197


Глава 7. Великолепная старость...200

Мои убеждения о старости.....	200
-------------------------------	-----

Мудрая старость	203
Учитесь любить себя	207
Освобождение от болезни	211
Мы можем управлять своим телом	215
Страх ограничивает наши возможности.....	217
Как находить и использовать сокровища внутри себя	220
Начните жить заново	224
Несколько слов в адрес сорокалетних.....	226
Верните себе силу	229
На что я надеюсь для нашей страны	233
Аффирмации для «великолепной старости».....	237
Мои поздние драгоценные годы	239

Глава 8. Смерть: переход нашей души242

Смерть — это естественная часть жизни.....	242
Преодоление страха смерти	245
Время жить и время умирать	248
Мы всегда в безопасности	250
Суть жизни всегда с нами	254

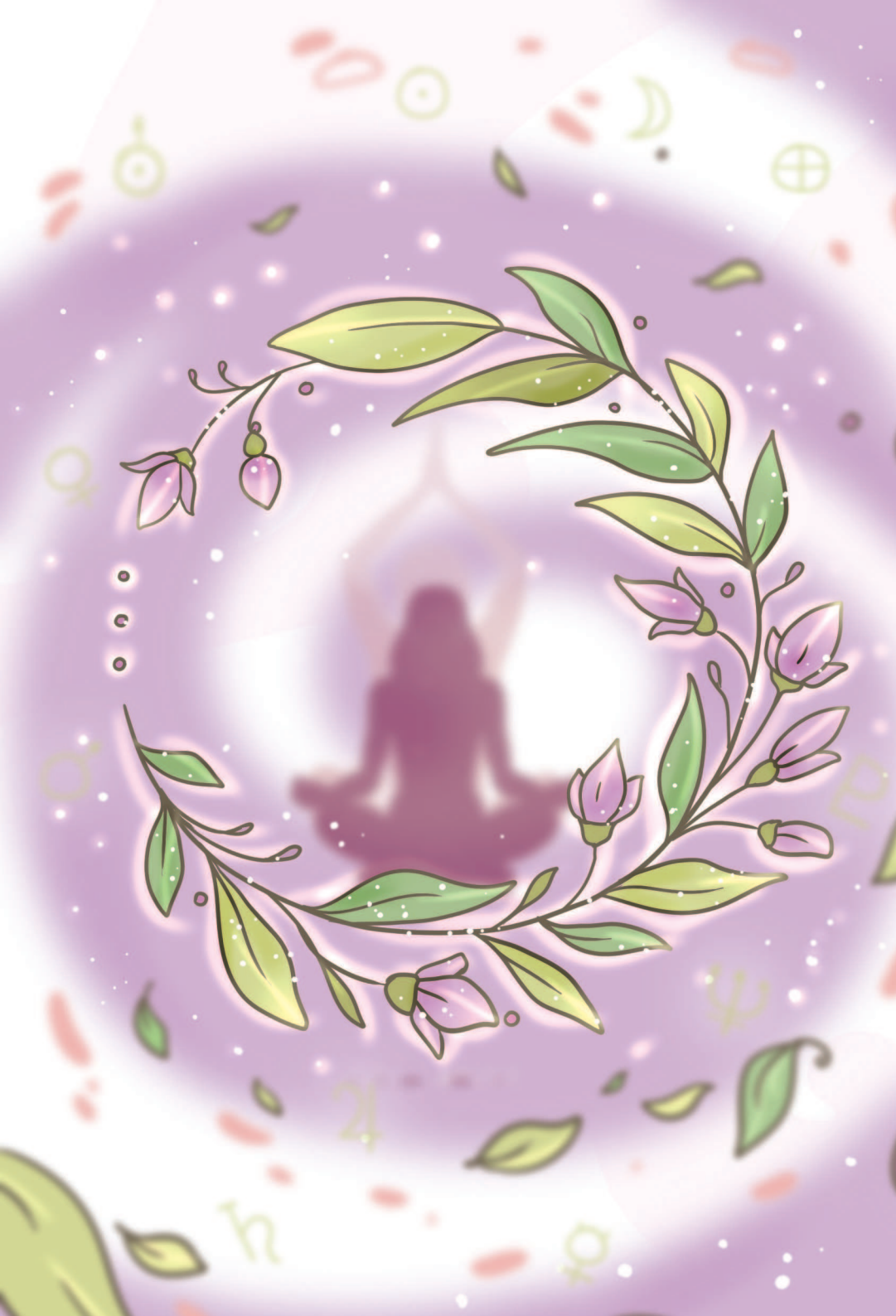



*Любите свою жизнь
и самих себя...
Я поступаю именно так!*



Введение


Я решила написать это произведение в дополнение к другим, потому что во множестве писем, которые я получаю, и во время моих лекций мне продолжают задавать вопросы о самых главных вещах: о смысле жизни; о том, как мы можем стать лучше, несмотря на наш прошлый опыт; о том, что уже могло повлиять на нас; о том, что ждет нас впереди и какими будут оставшиеся



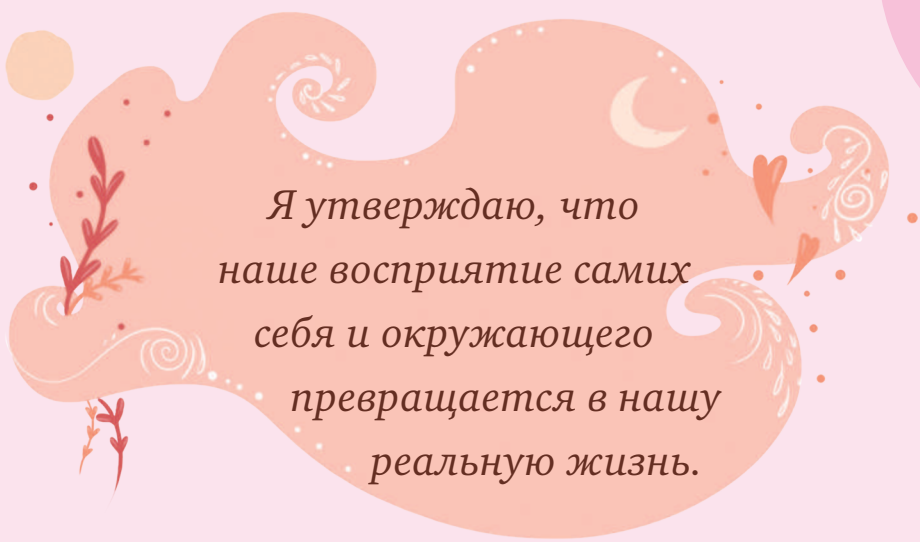


годы нашей жизни. Мои собеседники — люди, интересующиеся метафизическими понятиями, и те, кто стремится изменить свою жизнь путем изменения мышления. Они освобождаются от старых негативных стереотипов и убеждений. Они также учатся больше любить самих себя. На случай, если вы не знакомы с моей философией, я хотела бы дать несколько пояснений в отношении терминов, которыми я обозначаю некоторые понятия. Прежде всего, я часто употребляю такие слова, как Вселенная, Бесконечный Интеллект, Высшая Сила, Бесконечный Разум, Дух, Бог, Сила Вселенной, Врожденная Мудрость и т.п., в отношении той силы, которая создала Вселенную и которая присутствует в каждом из нас. Если эти термины вас не устраивают, мысленно замените их другими, которые вам ближе и понятнее. В конечном счете, важно не само слово, а его значение.

Что касается моей философии вообще, то я полагаю важным для себя еще раз рассмотреть те понятия, которые составляют ее жизненную основу, хотя возможно, что вы уже слышали об этом от меня, а если нет — то услышите впервые.



Все очень просто: по моему глубокому убеждению, что мы даем, то мы и получаем; мы несем полную ответственность за все события нашей жизни: и хорошие, и так называемые плохие, так как сами способствуем возникновению тех или иных ситуаций. Мы создаем жизненный опыт с помощью собственных слов и мыслей. Создавая в своей душе покой и гармонию и настраиваясь на положительный образ мыслей, мы будем привлекать к себе только положительные явления и людей, которые думают подобным же образом. И нао-



*Я утверждаю, что
наше восприятие самих
себя и окружающего
превращается в нашу
реальную жизнь.*

борот, когда мы «заикливаемся» на обвинениях и обидах, чувствуя себя жертвой, наша жизнь становится бессмысленной и полной разочарований, и мы начинаем притягивать к себе людей с аналогичным образом мыслей. Короче говоря, я утверждаю, что наше восприятие самих себя и окружающего превращается в нашу реальную жизнь.


Основные идеи моей философии могут быть сформулированы следующим образом.

1. Это всего лишь мысль, а мысль можно изменять. Я верю, что все в жизни начинается с мысли. Какой бы ни была проблема, наши переживания являются внешними последствиями наших мыслей. Даже ненависть к самому себе есть только ненависть к мысли о себе. Например, если вы думаете «Я плохой человек», эта мысль вызывает чувство ненависти, которое вас подавляет. Не будь у вас этой мысли, чувство не возникло бы. Мысли можно изменить. Сознательно выберите себе новую мысль, например: «Я замечательный». Измените мысль — и чувство изменится тоже. Каждая наша мысль создает наше будущее.

2. Точка силы всегда в настоящем моменте. Все, что мы имеем, это настоящее. Все, что мы


предпочитаем думать, во что мы верим и что говорим сегодня, формирует тот жизненный опыт, который нам предстоит пройти завтра, спустя неделю, месяц, год и т. д. Когда мы сосредотачиваемся на наших сегодняшних помыслах и убеждениях и тщательно отбираем их, как если бы мы выбирали подарок для близкого друга, мы в силах по собственному выбору задать направление своей дальнейшей жизни. Если же мы сосредотачиваемся на прошлом, у нас не хватает энергии для настоящего. Если мы живем будущим, мы живем в фантазиях. Реальное время существует только сейчас. И отсюда начинается процесс наших изменений.

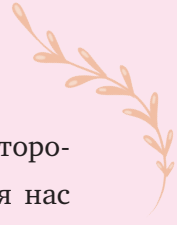
3. Мы можем освободиться от прошлого и всех простить. Когда мы держимся за прошлые печали, мы страдаем. Мы позволяем ситуациям и людям из нашего прошлого властвовать над нами. И мысленно отдаемся им в рабство. Они продолжают контролировать нас, тогда мы зацикливаемся на непощении. Вот почему так важно научиться прощать. Простить — это значит избавиться от того, кто причинил нам боль, и перестать отождествлять себя с той личностью, которой причинили боль. Прощение



позволяет вырваться из бессмысленного замкнутого круга боли, гнева и упреков, который держит нас в плену собственных страданий. Мы прощаем не какой-то поступок или действие, но людей, совершивших его, мы прощаем их страдания, смятение, неумение, отчаяние и их человеческие слабости. Как только мы выскажем наши чувства и освободимся от них, мы сможем двигаться дальше.

4. Наш разум навсегда связан с Единым Бесконечным Разумом. Мы связаны с Бесконечным Разумом — этой Высшей Силой, которая создала нас и заронила в нас искру Божественной души. Наш врожденный Разум — это тот же Разум, который руководит всей жизнью. Наша задача — понять законы жизни и действовать в соответствии с ними. Высшая Сила любит свои создания, но также дает нам свободу воли в принятии решений. Это Сила Добра, и она направляет нашу жизнь, когда мы позволяем это делать. Это не карающая сила отмщения. Это — закон причины и следствия. Это — абсолютная любовь, свобода, понимание и сочувствие. Она стоит перед нами и с улыбкой ждет, когда мы научимся объединяться с ней. Очень





важно, чтобы наша жизнь повернулась в сторону Божественной души, которая есть для нас источник добра.

5. Любите самих себя. В любви к себе будьте щедры и свободны от условностей. Хвалите себя как можно больше. Когда вы поймете, что вы любимы, эта любовь начнет распространяться вовне и перейдет во все сферы вашей жизни, чтобы возвращаться к вам вновь и вновь, многократно усиливаясь. Следовательно, любя самого себя, вы поможете исцелению планеты. Чаще всего причинами наших проблем бывают обиды, страх, критицизм и чувство вины. Но мы можем изменить привычный образ мыслей, простить себя и других, научиться любить себя, и тогда эти разрушающие чувства останутся в прошлом.

6. Каждый из нас однажды принимает решение воплотиться на этой планете в определенной точке времени и пространства для того, чтобы получить знания, способствующие нашей духовной эволюции. Я верю, что мы все совершаем бесконечное путешествие сквозь вечность. Мы выбираем себе пол, цвет кожи, страну, а затем оглядываемся в поисках



той идеальной пары родителей, которые полностью отвечают нашим требованиям. Все события, которые происходят в нашей жизни, и все люди, с которыми мы сталкиваемся, дают нам полезные уроки.

*Любите свою жизнь и самих себя...
Я поступаю именно так!*

