



Содержание

МУДРОСТЬ ЖЕНЩИНЫ 9

Введение 10

Глава 1.

С чего начать?

Нам нужно многое узнать и многому научиться **14**

Глава 2.

Женщины и реклама 21

Глава 3.

Позитивные аффирмации 24

Ответы лежат в нас самих **28**

Преодолевая страх **30**

Наши убеждения **33**

Аффирмации – новое направление жизни **36**

Лечебная медитация **39**

Глава 4.

Ваши отношения с... самой собой 47

В каждом из нас живет любовь **49**

Глава 5.

Дети, родительские обязанности и самоуважение 52

С раннего возраста учите своих детей любви **55**

Глава 6.

Ваше крепкое здоровье – в ваших руках 59

Важность диеты **60**

О пользе физических упражнений **61**

Несколько мыслей о курении **62**

Климактерический период – естественно и нормально **63**

Пластическая хирургия: причины для ее применения **68**

Рак груди: что это такое? **70**

Необходимо заботиться о своем сердце **73**

Глава 7.

Немного о сексуальности 75

Глава 8.

Не бойтесь говорить открыто о сексуальном оскорблении 77

Глава 9.

Золотая пора 87

Вас ждет светлое будущее **93**

Лечебная медитация **99**

Глава 10.

Обеспеченное будущее 102

Глава 11.

Женщина на защите женщины 107

Общие рекомендации 108

Заключение 113

Все мы – первопроходцы 113

ИСЦЕЛИ СВОЮ ЖИЗНЬ 117

Введение 118

Часть I.

Философия Луизы Хей 120

Во что я верю 120

Часть II.

Занятия с Луизой 130

Глава 1.

В чем проблема? 130

Любить себя! 134

Совершенство ребенка 136

Упражнение с зеркалом 137

Суть реальной проблемы 140

Глава 2.

В чем корень проблемы? 142

Приведение мыслей в порядок 143

Упражнение «Негативные высказывания» 145

Представить себя ребенком 146

Осуждение семьи 148

Выбор родителей 148

Слушать других 149

Глава 3.

Действительно ли это так? 150

Контролируйте свои мысли 151

Это всего лишь убеждение, которое

вы восприняли в детстве 152

Если вы верите во что-то, оно

кажется вам верным 154

Каждый момент –

новое начало 154

Верно ли это? 155

Глава 4.

Что мы будем делать теперь? 158

Решение измениться 158

Я хочу измениться 159

Упражнение «Я очень хочу

измениться» 160

Упражнение «Желание

измениться» 164

Глава 5.

Соппротивление переменам 166

Осознанность – первый шаг

к исцелению и переменам 166

Не бойтесь учиться 167

Уловки, к которым мы

прибегаем 168

Оставьте в покое своих друзей 171

Упражнение «Работа

с зеркалом» 172

Повторяющиеся стереотипы

отражают наши потребности 173

Глава 6.

Как изменить себя? 179

Избавление от потребности 179

Упражнение «Избавление

от потребности» 181

Ваш разум – это инструмент 182

Упражнение «Расслабление» 183

Физическое избавление 184

В тисках прошлого 185

Упражнение «Освобождение

от груза прошлого» 186

Прощение 187

Упражнение «Избавление от обиды» **187**
Упражнение «Месть, отмщение» **188**
Упражнение «Прощение» **189**
Упражнение «Визуализация» **189**

Глава 7.

Создание нового 192

Учитесь думать позитивными аффирмациями! **193**
Любить себя **194**
Тренировка сознания **194**
Упражнение «Я одобряю себя» **195**
Претворяйте свои знания в жизнь **197**
Упражнение «Добивайтесь новых изменений» **198**
Вы заслуживаете иметь желания **200**
Упражнение «Я достоин, я заслуживаю» **200**
Холистическая философия **200**

Глава 8.

Ежедневная работа над собой 203

Всегда подбадривайте себя **204**
Законы, которым подчиняется наша жизнь **204**
Активизируйте свое обучение **205**
Моя ежедневная работа **205**
Как вы начинаете свой день? **207**
Медитация **208**
Упражнение «Ежедневные аффирмации» **209**
Не бойтесь преодолевать препятствия **210**
Упражнение «Я люблю себя» **211**
Упражнение «Благотворные изменения» **212**
Упражнение «Расширение кругозора» **212**
Любите себя и свое дело **213**

Часть III.

Претворение идей в жизнь 216

Глава 1. Отношения 216

Упражнение «Всмотритесь в себя» **217**
Как быть любимым **219**

Глава 2.

Работа 222

Глава 3.

Успех 226

Глава 4.

Благосостояние 230

Вы заслуживаете благосостояния **231**
Приготовьте место для нового **232**
Относитесь к своим счетам с любовью **233**
Идеи для всех **234**

Глава 5.

Наше тело 241

Новые целительные стереотипы мышления **263**

Глава 6.

О себе 267

Послесловие 279

СТАНЬ СЧАСТЛИВЫМ

ЗА 21 ДЕНЬ 283

Приглашение 284

Первая неделя 286

День 1. Любить себя **286**

День 2. Сделать зеркало своим другом **290**

День 3. Обсудить разговор с собой **294**
День 4. Отпустить свое прошлое **299**
День 5. Повысить самооценку **304**
День 6. Освободить внутреннего критика **309**
День 7. Любить себя: результаты первой недели **315**

Вторая неделя 321

День 8. Любить своего внутреннего ребенка – Часть 1 **321**
День 9. Любить своего внутреннего ребенка – Часть 2 **325**
День 10. Любить свое тело. Исцелять свою боль **331**
День 11. Чувствовать себя хорошо. Высвободить гнев **337**
День 12. Преодолеть свой страх **342**
День 13. Начинать свой день с любви **347**
День 14. Любить себя: результаты второй недели **352**

Третья неделя 357

День 15. Прощать себя и тех, кто причинил нам боль **357**
День 16. Исцелить отношения **363**
День 17. Жить без стресса **368**
День 18. Обрести процветание **373**
День 19. Жить с благодарностью **379**
День 20. Обучать работе с зеркалом детей **384**
День 21. Любить себя сейчас **389**

Послесловие 394

12 способов, с помощью которых вы сможете любить себя – сейчас и всегда **395**

Я МОГУ СДЕЛАТЬ ЭТО 399

Глава 1.
Как пользоваться аффирмациями, чтобы изменить жизнь. Сила аффирмаций 400

Глава 2.
Здоровье 408

Глава 3.
Прощение 413

Глава 4.
Процветание 418

Глава 5.
Творчество 425

Глава 6.
Взаимоотношения.
Романтические отношения 432

Глава 7.
Успешная карьера 443

Глава 8.
Жизнь без стресса 448

Глава 9.
Самоуважение 453