

Содержание

Введение.....	5
Часть I Философия Луизы Хей.....	8
Во что я верю	8
Часть II Занятия с Луизой.....	22
Глава 1. В чем проблема?	22
Упражнение «Я должен»	25
Любить себя!	28
Совершенство ребенка	32
Упражнение с зеркалом	33
Суть реальной проблемы	38
Глава 2. В чем корень проблемы?	39
Приведение мыслей в порядок	41
Упражнение «Негативные высказывания» ..	44
Представить себя ребенком	46
Осуждение семьи	47
Выбор родителей	48
Слушать других	49
Глава 3. Действительно ли это так?	51
Контролируйте свои мысли	52
Это всего лишь убеждение, которое вы восприняли в детстве	54
Если вы верите во что-то, оно кажется вам верным	56
Каждый момент — новое начало	57
Верно ли это?	58
Глава 4. Что мы будем делать теперь?	61
Решение измениться	61
Я хочу измениться	63

Упражнение «Я очень хочу измениться»	65
Упражнение «Желание измениться»	69
Глава 5. Сопротивление переменам	70
Осознанность — первый шаг к исцелению и переменам	70
Не бойтесь учиться.	73
Уловки, к которым мы прибегаем	73
Оставьте в покое своих друзей.	79
Упражнение «Работа с зеркалом»	80
Повторяющиеся стереотипы отражают наши потребности	81
Глава 6. Как изменить себя?	89
Избавление от потребности.	89
Упражнение «Избавление от потребности»	92
Ваш разум — это инструмент	93
Упражнение «Расслабление».	96
Физическое избавление.	98
В тисках прошлого	99
Упражнение «Освобождение от груза прошлого»	101
Прощение.	101
Упражнение «Избавление от обиды».	102
Упражнение «Мечь, отмщение»	104
Упражнение «Прощение»	105
Упражнение «Визуализация».	106
Глава 7. Создание нового.	108
Учитесь думать позитивными аффирмациями!	110
Любить себя	111
Тренировка сознания	111
Упражнение «Я одобряю себя»	113
Претворяйте свои знания в жизнь	116

Упражнение «Добивайтесь новых изменений»	118
Вы заслуживаете иметь желания.....	119
Упражнение «Я достоин, я заслуживаю» ..	119
Холистическая философия	120
Глава 8. Ежедневная работа над собой. ...	122
Всегда подбадривайте себя.....	123
Законы, которым подчиняется наша жизнь ..	124
Активизируйте свое обучение	125
Моя ежедневная работа	126
Как вы начинаете свой день?.....	128
Медитация	129
Упражнение «Ежедневные аффирмации» ..	131
Не бойтесь преодолевать препятствия. ...	133
Упражнение «Я люблю себя».....	134
Упражнение «Благотворные изменения»..	135
Упражнение «Расширение кругозора»	135
Любите себя и свое дело.....	136
Часть III Претворение идей в жизнь	139
Глава 1. Отношения	139
Упражнение «Взмотритесь в себя»	141
Как быть любимым.....	143
Глава 2. Работа.....	145
Глава 3. Успех	149
Глава 4. Благосостояние	151
Вы заслуживаете благосостояния.....	153
Приготовьте место для нового	155
Относитесь к своим счетам с любовью....	157
Идеи для всех.....	158
Глава 5. Наше тело	166
Новые целительные стереотипы мышления .	201
Глава 6. О себе	205