

EMPOWERING WOMEN

By Louise L. Hay

Copyright © 1997 by Louise Hay

Original English language publication 1997 by Hay House, Inc. in California,
USA. Tune into Hay House broadcasting at: www.hayhouseradio.com

Хей, Луиза.

X35

Мудрость женщины / Луиза Хей. — Москва : Эксмо, 2022. — 240 с. — (Луиза Хей. Бестселлеры).

Луиза Хей — один из основателей движения самопомощи, автор более 30 книг популярной психологии. Самой Луизе довелось пережить многое: унижение и бедность, тяжелую болезнь и боль, но, проанализировав проблемы, она научилась помогать самой себе и другим людям, и особенная ее забота — помочь женщинам полюбить себя такими, какие они есть, занять достойное место в жизни и получать от Вселенной все блага, которыми мироздание щедро делится со всеми.

В книге «Мудрость женщины» Луиза Хей рассказывает о том, как усовершенствовать свою жизнь во всех ее проявлениях: самоуважение и любовь, отношения с родителями и детьми, богатство и карьера... Одиннадцать глав, заканчивающихся позитивными исцеляющими аффирмациями, — одиннадцать советов, которые уже помогли миллионам женщин во всем мире изменить свою жизнь к лучшему только лишь с помощью силы мысли!

УДК 159.9

ББК 88.5

ISBN 978-5-699-86257-3

© Опрышко Е.Н., перевод на русский язык, 2015

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

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, репродукция 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

МУДРОСТЬ ЖЕНЩИНЫ

Ответственный редактор А. Мясникова. Редактор Л. Гречаник

Художественный редактор В. Терещенко. Дизайн М. Дудина

Верстка Е. Кочкурова. Корректор Л. Юсупова

В коллаже на обложке использованы иллюстрации: Plateresca, ty4ina / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Страна происхождения: Российская Федерация / Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

ISBN 978-5-699-86257-3



9 785699 862573 >

ЧИТАЙ • ГОРОД

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Россия, город Москва, улица Зарядье, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2015.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

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

Финансирование: ООО «АБ-Балкасы»

123308, Ресей, қала Мәскеу, Зарядье көшесі, 1-й, 1-ші кәсіпкер, 20-ші қабат, кабинет 2015 к.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

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

Түпсар бағасы: «Эксмо»

Интернет-магазин: www.eksmo24.ru

Интернет-магазин: www.eksmo24.kz

Интернет-магазин: www.eksmo24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РЭД-Алматы»

Қазақстан Республикасының иелігінде тұрған «РЭД-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и продавец/өлшеу по прямому поручению на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РЭД-Алматы»

қалыптасушыны өзінің «РЭД-Алматы» ЖШС.

Адресі: Дубовицкий көшесі, 2-көш., кәсіпкер Е. орыс 1.

Тел.: 8 (727) 261-59-90/91/92. E-mail: RDS-Altynay@yandex.kz

Филиалдары: қаржылық қызмет көрсетпейді.

Сертификация туралы ақпарат: сайт: www.eksmo.ru/certification

Свидетельство о подтверждении соответствия изданиям согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

www.eksmo.ru/certification

Өңірден мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған



В электронной форме книга издательства «Эксмо»

ссылка на www.litres.ru



ЛитРес

онлайн магазин

Дата изготовления / Подписано в печать 12.04.2022.

Формат 70x102^{1/32}. Печать офсетная. Усл. печ. л. 9,92.

Доп. тираж 10 000 экз. Заказ

book 24.ru

Официальный
интернет-магазин
издательской группы
«ЭКСМО-АСТ»

16+

ЛУИЗА ХЕЙ



Мудрость женщины



Москва
2022

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	5
Глава 1. С чего начать? Нам нужно многое узнать и многому научиться	11
Глава 2. Женщины и реклама	26
Глава 3. Позитивные аффирмации	34
Глава 4. Ваши отношения с... самой собой.....	81
Глава 5. Дети, родительские обязанности и самоуважение	93
Глава 6. Ваше крепкое здоровье — в ваших руках	109
Глава 7. Немного о сексуальности	142
Глава 8. Не бойтесь говорить открыто о сексуальном оскорблении.....	148

Глава 9. Золотая пора.....	172
Глава 10. Обеспеченное будущее	207
Глава 11. Женщина на защите женщины	220
Заключение.....	235

Творите себя, свою жизнь!
Пусть ваши мысли станут
вашими лучшими друзьями.





ВВЕДЕНИЕ

Во-первых, помните, пожалуйста, о том, что все учителя всего лишь ступени лестницы, ведущей вас к самосовершенствованию. Это касается и меня. Я лишь стараюсь придать вам веру в себя, делясь некоторыми своими идеями. Вы должны учиться у разных людей и прочесть много книг, ибо одна система не может охватить всего. Жизнь слишком необъятна и разнообразна, чтобы мы могли понять ее до конца. Жизнь постоянно изменяется и совершенствуется, переходя на новые уровни существования. Воспользуйтесь теми знаниями, которые даст вам эта книга. Впитайте их и обращайтесь

к новым книгам, к новым учителям. Постоянно расширяйте и углубляйте ваше видение жизни.

Всех женщин, включая вас и меня, стыдили и винули с самого детства. Наши мысли и поступки были запрограммированы родителями и обществом: мы должны думать и действовать как женщины, со всеми вытекающими отсюда правилами, запретами, ограничениями. Некоторые женщины довольствуются такой участью, но многие стараются изменить свою жизнь.

Жизнь состоит из множества этапов, ступеней и периодов эволюции. И сейчас мы находимся на пороге удивительных изменений. Не так давно женщины были полностью зависимы от мужских прихотей и убеждений. За нас решали, что нам делать, когда и как. Еще маленькой девочкой я привыкла следовать за мужчиной, смотреть на него снизу вверх и спрашивать ежеминутно: «Я правильно

Уверенность в себе
и самоуважение — самые ценные
вещи из сокровищницы
женской души.

поступаю?» Меня никто этому не учил, но так вела себя моя мать, и я, наблюдая за ней, помимо своей воли перенимала ее поведение. Моя мать была приучена во всем повиноваться мужчине, поэтому она воспринимала оскорбление и унижение как должное. И я с детства привыкла к подобному обращению. Это превосходный пример того, что мы постигаем мир, наблюдая за жизнью наших родителей, копируя их поведение и принимая их убеждения.

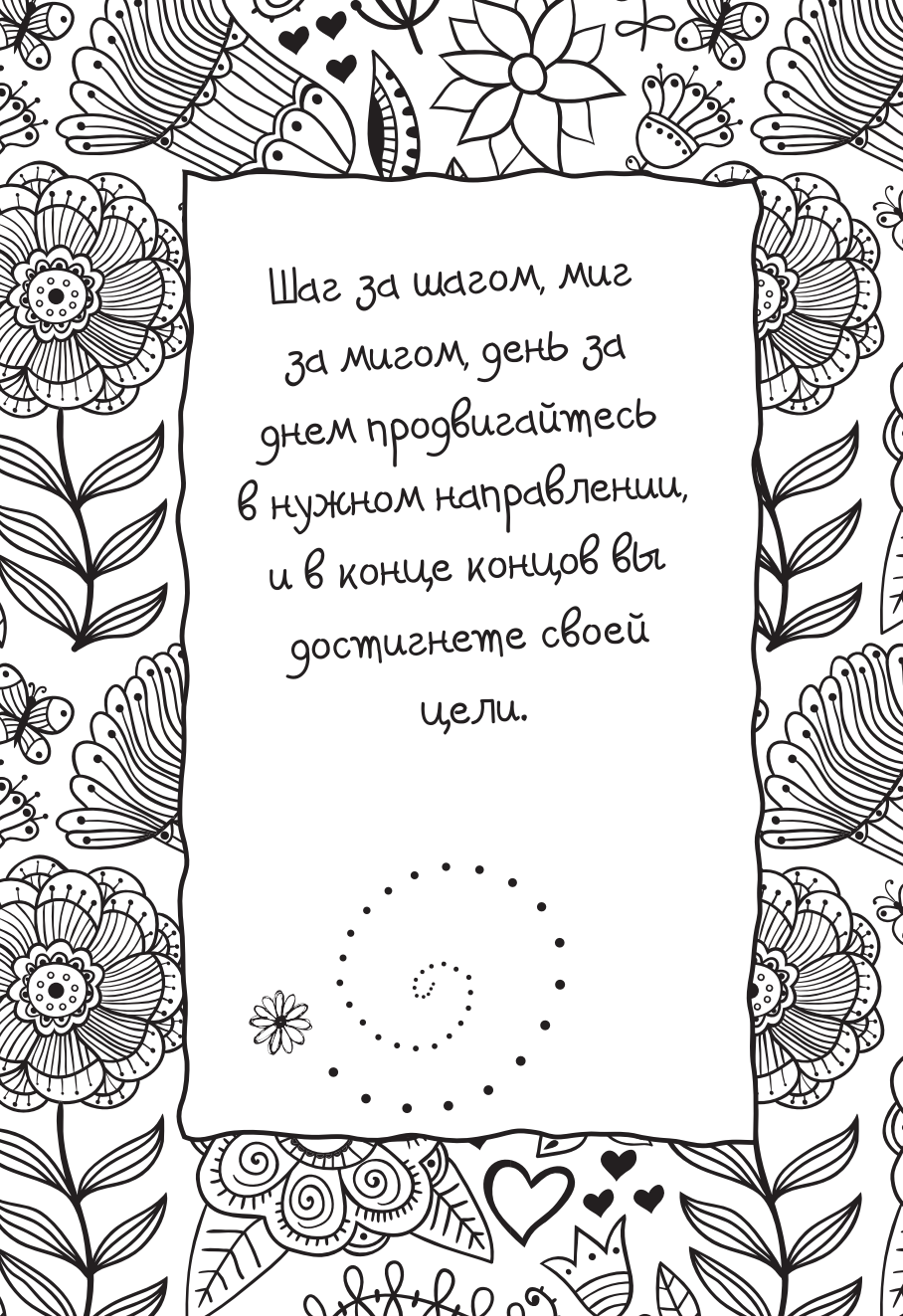
Мне понадобилось долгое время, чтобы осознать, что такое поведение ненормально, что я заслуживаю другого к себе отношения. Постепенно менялись мои внутренние

убеждения— мое сознание, я стала вырабатывать в себе уверенность и самоуважение. Вместе с тем менялось и мое поведение, и мир вокруг меня. Я перестала быть привлекательной целью для властных, деспотичных мужчин. Уверенность в себе и самоуважение — самые ценные вещи из сокровищницы женской души. Если нам недостает этих качеств, нужно воспитывать их в себе. Женщина с высокой самооценкой не попадет в недостойное ее рабское, зависимое положение. Лишь те из нас, кто считает себя никудышными и ничемными, могут допустить, чтобы другие господствовали над ними.

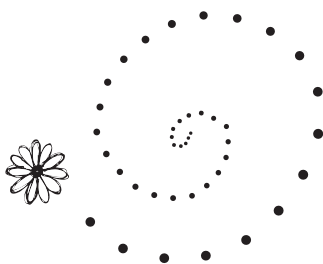
Сегодня я хочу своей работой помочь всем женщинам полностью реализовать свои возможности, найти для себя место в этом мире, установить равенство между полами. Я хочу, чтобы вы поняли: каждая из вас способна любить, уважать себя, способна самоутвердиться и занять достойное положение в обществе. Никким образом я не хочу

задеть или умалить достоинство мужчин. Просто я считаю, что равенство между полами принесет только пользу и женщинам, и мужчинам.

Продолжая читать эту книгу и работать с ней, помните: ваши убеждения будут меняться постепенно, для этого требуется время. Как долго будет продолжаться этот процесс? Вы можете спросить: «Сколько же времени понадобится мне, чтобы понять и принять новые идеи и убеждения?» Для каждого человека по-разному. Поэтому не ограничивайте себя, пусть ваш прогресс займет столько времени, сколько требуется. Просто продолжайте работать, прилагая усилия, и Вселенная, с ее бесконечными знаниями, сама выведет вас на верную тропу. Шаг за шагом, миг за миг, день за днем продвигайтесь в нужном направлении, и в конце концов вы достигнете своей цели.



Шаг за шагом, миг
за мигом, день за
днем продвигайтесь
в нужном направлении,
и в конце концов вы
достигнете своей
цели.



Глава 1

С ЧЕГО НАЧАТЬ? НАМ НУЖНО МНОГОЕ УЗНАТЬ И МНОГОМУ НАУЧИТЬСЯ

Хочу привести один пример, прекрасно иллюстрирующий, в каком положении находились женщины всего несколько десятилетий назад. Вот отрывок из школьного учебника 1950 года по ведению домашнего хозяйства:

«1. Как приготовить ужин. Спланируйте заранее, какое блюдо вы подадите сегодня к столу. Приготовив к приходу супруга вкусный ужин, вы дадите ему понять, что постоянно думаете и заботитесь о нем. Придя домой после рабочего дня, мужчины испытывают

голод, так что хорошо накрытый стол должен стать неотъемлемой частью вашего теплого приветствия.

2. Приведите себя в порядок. За 15 минут до его прихода присядьте и отдохните, чтобы выглядеть освеженной. Подправьте макияж, вплетите в волосы яркую ленту, улыбнитесь ему. Целый день он был в окружении усталых, утомленных людей. Постарайтесь быть веселой и жизнерадостной. Пусть интересный вечер придет на смену его тяжелому трудовому дню.

3. Наведите порядок и приберитесь в квартире. До прихода вашего супруга еще раз пройдите по всей квартире. Уберите учебники, игрушки, бумаги и так далее. Потом протрите пыль. Вашему мужу будет приятно видеть, что вы содержите дом в чистоте и порядке. Это будет приятно и вам самой!

4. Приведите в порядок детей. Уделите несколько минут, чтобы умыть детей, вымыть

им руки (если они еще слишком малы, чтобы справиться самостоятельно), причесать их и, если необходимо, переодеть в чистую, опрятную одежду. Дети—ваше маленькое сокровище, и мужчине будет приятно, что они встречают его вместе с вами.

5. В доме не должно быть шума. К его приходу приглушите радио, телевизор, выключите воду, сушику и другие бытовые приборы. Попросите детей вести себя потише и не шуметь. Встречайте мужа теплой улыбкой: его приход доставляет вам радость и счастье.

6. Чего нельзя делать. Не встречайте вашего супруга жалобами, огорчениями и проблемами. Не жалуйтесь, если он опоздал. Это пустяки по сравнению с тем, что ему пришлось вынести в течение дня. Пусть ему будет удобно. Усадите его в мягкое кресло, предложите, чтобы он прилег ненадолго. Приготовьте ему напиток—горячий или холодный. Взбейте и положите ему под голову подушку, снимите

с него обувь. Говорите тихим, мягким, спокойным, приятным голосом. Пусть он немного отдохнет и расслабится.

7. Выслушайте его. Вам нужно столько рассказать ему, просто поговорить и посоветоваться, но сейчас не время для этого. Сначала выслушайте его.

8. Пусть вечер принадлежит ему. Никогда не жалуйтесь, если он не приглашает вас вечером в ресторан или на танцы. Постарайтесь понять, что целый день он находился под давлением, он устал, напряжен. Ему необходимо отдохнуть и расслабиться в спокойной домашней обстановке».

В вышеперечисленных правилах нет ничего плохого, ЕСЛИ ТОЛЬКО это действительно то, чего хотите вы сами. Но только подумайте, что все молодые женщины в то время были запрограммированы полностью жертвовать собой ради того, чтобы доставить удовольствие