

УДК 133.4
ББК 86.42
Х35

Louise Hay and Cheryl Richardson
YOU CAN CREATE AN EXCEPTIONAL LIFE

© 2011 by Louise Hay and Cheryl Richardson.
Originally published in 2011 by Hay House Inc

Хей, Луиза.

Х35 Вас ждет только хорошее / Луиза Л. Хей, Шерил Ричардсон ; [пер. с англ.]. — Москва : Эксмо, 2022. — 192 с. — (Луиза Хей представляет).

ISBN 978-5-699-98416-9

Часто ли вам кажется, что вас преследуют неудачи, что обстоятельства складываются не в вашу пользу? На самом деле все зависит от вашего внутреннего настроя! Стоит переключиться на «нужную волну» — и разрешатся проблемы со здоровьем, финансовые неурядицы, уйдут душевные тревоги. Изменить жизнь к лучшему можно, последовав советам Луизы Хей. Впереди вас ждет только хорошее — в этом уверены сама Луиза, одна из основательниц движения самопомощи, автор бестселлеров в жанре популярной психологии, и ее соавтор, известная журналистка Шерил Ричардсон. Шаг за шагом следуя по страницам книги, вы научитесь с помощью аффирмаций управлять настроением и мыслями, воплощая свои мечты в жизнь. Полезные советы ярко иллюстрируются историями из жизни Луизы Хей, которые доказывают эффективность ее метода. В книге множество аффирмаций на все случаи жизни, среди которых непременно отыщутся нужные вам именно сегодня!

УДК 133.4
ББК 86.42

ISBN 978-5-699-98416-9

© Цымбарович П., перевод
на русский язык, 2014
© 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, 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 ПРЕДСТАВЛЯЕТ

Луиза Хей
Шерил Ричардсон

ВАС ЖДЕТ ТОЛЬКО ХОРОШЕЕ

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*
Ответственный редактор *А. Мясникова*
Редактор *Е. Антипова*
Художественный редактор *В. Терещенко*
Компьютерная верстка *Е. Кочурова*
Корректоры *Л. Снеговая, И. Львова*

В оформлении обложки использована иллюстрация:

Plateresca / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

Страна происхождения: Российская Федерация
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

ЧИТАЙ
ГОРОД

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

Финансир.: «ЭКСМО» АКБ Басқасын,

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

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

Түрау белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин: www.book24.ru

Интернет-магазин: www.book24.kz

Интернет-дүкен: www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»,
Казахстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию,
в Республике Казахстан, ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және айна бойынша арыс-талаптарды
қбылдаушының 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

Финанс қарамағын қарамағын шешетілмеген.

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

Өңдірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Официальный
интернет-магазин
издательской группы
«ЭКСМО-АСТ»

book 24.ru

Дата изготовления / Подписано в печать 24.09.2021.
Формат 84x108¹/₃₂. Печать офсетная. Усл. печ. л. 10,08.
Доп. тираж 3000 экз. Заказ

ISBN 978-5-699-98416-9



9 785699 984169 >

16+

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

ЛитРес:
один клик. две книги





ЛУИЗА Л. ХЕЙ

ЖЕНЩИНА, ИСЦЕЛЯЮЩАЯ МИР

ШЕРИЛ РИЧАРДСОН

Вас ждет
ТОЛЬКО
хорошее

Поверь в себя и свои силы



МОСКВА
2022

Содержание

<i>Введение от Луизы Хей</i>	6
<i>Введение от Шерил Ричардсон</i>	9
<i>Глава первая</i>	18
Ответь на звонок и вскрой почту	18
<i>Глава вторая</i>	47
На пути к созданию особенной жизни	47
<i>Глава третья</i>	65
Как начнешь день, так его и проживешь	65
Когда вы только проснулись и открыли глаза.....	74
Стоя перед зеркалом в ванной	74
Стоя в душе	75
В уборной.....	75
Одеваясь	75

<i>Глава четвертая</i>	81
Как проживешь день, так проживешь и жизнь.....	81
На кухне	88
Во время еды	89
За стиркой.....	90
В течение дня	92
За компьютером	92
<i>Глава пятая</i>	115
Не ломай привычки, избавляйся от них!.....	115
<i>Глава шестая</i>	139
Красота познания	139
<i>Глава седьмая</i>	162
Конец фильма.....	162
<i>Подборка аффирмаций</i>	179
Когда вы только проснулись и открыли глаза.....	180
Стоя перед зеркалом в ванной	180
Стоя в душе	181
В уборной.....	181
Одеваясь	181
На кухне	181
Во время еды	182

За рулем	183
В течение дня	183
На работе	184
Когда вечером возвращаетесь домой.....	185
Для поддержания здоровья и бодрости	185
При встрече с трудностями.....	186
Для процветания	187
На склоне лет	187
<i>Об авторах.....</i>	<i>190</i>

Введение от Луизы Хей

На протяжении многих лет одной из моих аффирмаций¹ было: «*Впереди меня ждет только хорошее*». Эта установка придавала мне уверенности в каждом дне, я никогда не переживала из-за своего будущего. Испытания, которые посылала мне судьба, вызывали во мне только радость и зачастую восхищение.

Так было и в тот раз, когда Рейд Трейси, президент издательского дома «Хей Хаус», предложил написать книгу вместе с Шерил. Идея сразу показалась мне интересной — у нас могло получиться что-то особенное. Улыбнувшись, я согласилась, предвкушая открывающиеся передо мной возможности.

Но естественно, это предложение вызвало у меня массу вопросов: о чем мы будем писать, сойдутся ли наши стили, будет ли у нас достаточно времени и так далее... Мы должны были

¹ Аффирмация (англ. affirmation — утверждение) — короткая фраза, многократное повторение которой закрепляет в подсознании определенную установку или образ. (Здесь и далее — примечания переводчика.)

столкнуться с определенными трудностями хотя бы потому, что жили в разных штатах. Но мы периодически встречались и успевали написать главу-две, а когда мы были далеко друг от друга, то общались через скайп². Мы сидели перед мониторами своих компьютеров зачастую в пижамах, без макияжа, так близко друг к другу, будто находимся в одной комнате.

Совместная работа над книгой заметно изменила наши с Шерил жизни, причем в лучшую сторону. Мы бы хотели поделиться с вами своими достижениями. Каждый из нас может улучшить свою жизнь, надо лишь поработать над собой, научиться думать только о том, что радует наше сознание. Такая практика сделает жизнь восхитительно богатой.

Мы с Шерил хотели написать такую книгу, чтобы дать в ней свой метод в наиболее понятном виде и помочь вам шаг за шагом научиться жить свободно от душевных тревог, в мире с самим собой и с окружающими людьми. Мы хотели, чтобы вы чувствовали себя не жертвой обстоятельств, но творцом интересной и увлекательной жизни.

Читая эту книгу глава за главой, вы будете чувствовать, как ваши плечи расслабляются, брови

² Скайп (англ. Skype) — технология и программное обеспечение, позволяющие пользователям совершать бесплатные голосовые и видеозвонки через Интернет, а также платные звонки на обычные телефоны.

*ПРИШЛО ВРЕМЯ КРЕПКО ВСТАТЬ
ЗА ШТУРВАЛ СВОЕЙ ЖИЗНИ И ВЕСТИ
ЕЕ СВОИМ КУРСОМ, ИСПОЛЬЗУЯ ДЛЯ ЭТОГО
ЛЮБЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ.*

разглаживаются, а напряжение и страх пропадают. Вы поймете, что жить можно намного лучше.

♡ Вас ждет легкое увлекательное путешествие к новой, особенной жизни, а мы поможем вам совершить его.

Это путешествие должно принести удовольствие, а не превратиться в отчаянное преследование цели. Мы любим вас и готовы поддержать на пути к новым приключениям и особенной, чудесной жизни!

Введение от Шерил Ричардсон

Существует универсальная энергия, божественная сила, создающая нас, поддерживающая нас, объединяющая нас вместе и взаимодействующая с нашими мыслями, словами, решениями, сообщающая нам жизненный опыт. Как только вы научитесь работать в связке с этой мощной силой, то станете хозяином своей судьбы. Формула проста: *держите в голове лишь положительные мысли, принимайте лишь положительные решения, совершайте лишь такие поступки, которые приносят вам радость*. Верьте, что в жизни вас ждет лишь хорошее.

Эта простая формула помогла улучшить мою жизнь и поможет улучшить вашу. Если вы будете пользоваться ею и, что важно, доверять ей, жизнь изменится чудесным образом. Вам откроется исключительная возможность сделать свою жизнь полной и разнообразной. Для меня такой возможностью была эта книга.

ДА!

* * *

Сейчас позднее утро, я завтракаю с Рейдом Трейси, президентом издательского дома «Хей Хаус». Мы с Рейдом знакомы уже много лет, вместе ведем семинары для желающих расширить свой кругозор. На занятиях мы знакомим участников с искусством письма, публичной речи, учим выступлениям на радио и телевидении, объясняем, как использовать средства массовой информации, чтобы привлечь к себе новую публику. Наши курсы называются «Говори, пиши и рекламируй: стань сотрясателем основ» — это проект, воспитывающий новое поколение профессионалов, ясно осознающих свои возможности.

Прямо за завтраком в беседе о нашем новом проекте Рейд буквально ошеломил меня неожиданным предложением:

— Шерил, я подумал, почему бы тебе не написать книгу вместе с Луизой?

Я аккуратно положила вилку на стол и переспросила с полным ртом, не в силах скрыть удивление:

— Луизой Хей?

— Да, — Рейд улыбался, — Луизой Хей.

С Луизой Хей — пионером нового типа мышления под девизом «Помоги себе сам» — я познакомилась более двадцати лет назад. Точнее, не с ней лично, а с ее книгами. Луиза разработала собственное

учение о самопомощи методом мотивации и самовнушения. В ее книге «Исцели свою жизнь», опубликованной в 1984 году, впервые говорилось о связи телесных недугов с внутренними переживаниями и эмоциональными проблемами. Насколько я знаю, эта книга разошлась по всему миру тиражом более пятидесяти миллионов экземпляров и сильно повлияла на многие жизни.

Я так и сидела, уставившись на Рейда, а в голове вертелась фраза — «круг замкнулся». Написать книгу вместе с Луизой Хей... Воображение перенесло меня в середину восьмидесятых, к нашей первой встрече. Я тогда была молодой девушкой, пыталась найти свое место в жизни. Мне случайно попала в руки книга «Исцели свою жизнь», с которой начался мой личный путь исцеления.

Тогда я добровольно поехала в Кембридж, штат Массачусетс, в место под названием Интерфейс. Это центр холистического образования, который славится учебной программой, основанной на идеях таких популярных мыслителей, как Мэрион Вудман, юнгианский³ аналитик и основатель женской психологии; Джон Брэдшоу, человек, введший в американское сознание в своей радиопередаче «Брэдшоу о семье» понятие неблагополучной семьи; и Берни Сигл, хирург, который предлагал врачам и пациентам смотреть

³ Юнгианский — по фамилии одного из основателей психоанализа Карла Густава Юнга, ученика и близкого друга Зигмунда Фрейда.


на процесс лечения как холистическое действие, затрагивающее не только наши физические тела, но также и сознание. Однажды Луиза прилетала к нам в центр Интерфейс с лекцией о своей книге, и я должна была встретить ее в аэропорту и довести до отеля.

Я волновалась — с одной стороны, очень хотелось встретить человека, который так сильно повлиял на твою жизнь, но в то же время я немного побаивалась этой встречи. Книга Луизы — это история ее жизни, рассказанная с такими интимными подробностями, что невольно начинаешь воспринимать автора как очень близкого тебе человека. Ее удивительная способность преобразовать жестокое и унижительное прошлое в настоящее, полное исцеления, радости и мира, вдохновила меня пойти ее дорогой. Эта книга научила меня смотреть на жизнь по-особому: если ты хочешь изменить окружающий тебя мир, то сначала измени свой образ мышления. И ни в коем случае не пускай жизнь на самотек. **Пришло время крепко встать за штурвал своей жизни и вести ее своим курсом, используя для этого любые возможности.**

По дороге в аэропорт я старалась перестать нервничать, повторяла себе, что буду говорить Луизе. Я очень боялась, что начну задавать много лишних вопросов. На месте я узнала, что рейс Луизы из Калифорнии задерживают. Я провела в ожидании больше двух часов, и за это время

мое беспокойство переросло в настоящую панику. Когда Луиза наконец показалась в проходе, я медленно подошла и представилась. Она улыбнулась, пожала мне руку, и мы пошли к машине. За всю дорогу к отелю я не проронила ни слова.

Жизнь свела нас снова несколькими годами позже, уже при совсем других обстоятельствах. Уже не было той молоденькой девушки из восьмидесятых, была женщина, способная писать собственные книги о путях самопознания. В этот раз мы с Луизой встретились за обедом, организованным ее компанией, издательским домом «Хей». Позже таких встреч было еще много, и каждая из них помогала нам лучше узнавать друг друга.

По прошествии лет, проведенных в обществе Луизы, я смотрю на нее как на вдохновенного великой целью человека, который и в свои восемьдесят четыре года остается *искренне* верен тому, чему учит других. Луиза — **замечательный пример того, что значит следовать своей дорогой к особенной жизни.** 

И теперь, осмыслив предложение Рейда, я подумала: «Эта книга — уникальная возможность поучиться у женщины, которая так сильно повлияла на мою жизнь и жизни миллионов других». И в этом нет ничего сложного. Я напишу книгу и обрету новый опыт. И это будет прекрасно, ведь мудрость Луизы, почерпнутая когда-то из ее книги, и сейчас оказывает значительное влияние на меня.

Весь прошлый год я каждый день занималась по ее методу аффирмацией. По утрам, перед работой, я записывала в своем дневнике специальные фразы, которые утверждали в моем сознании положительные установки на день. Я с нетерпением ждала результата этого «ритуала» и внимательно следила за собой.

Очень скоро я заметила, что в течение дня стала чувствовать себя иначе: я была полна энтузиазма и желания жить. Я научилась избегать дурных мыслей, заменяя их на позитивные и светлые. И это еще не все — чем дольше я занималась по этой методике, тем более глубокими и сокровенными становились мои аффирмации. По прошествии пары месяцев я начала замечать в них определенную структуру. Они как бы указывали на те вещи, к которым я подсознательно стремилась. Вот аффирмация, занимавшая в то время центральное место в моем сознании:

«Я работаю в творческом сотрудничестве с умными, креативными людьми над проектами, способными помочь миру».

Сначала она меня удивила. Ведь от природы я одиночка, привыкла все решать сама и принимать все удары на себя. Но вскоре я поняла, что это самый неудачный и неинтересный путь, и стала делать упор на работу в коллективе с людьми, которые поддерживают и вдохновляют меня. Вот пример того, как жизнь