

# Луиза Хей

и ее знаменитое учение о том, как найти  
свою точку опоры и точку счастья

Управляй  
своей  
судьбой

Книга для тех, кто имеет большие планы

**Луиза Л. Хей**  
**Управляй своей судьбой**  
Серия «Луиза Хей представляет»

*Текст предоставлен правообладателем*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=19223813](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=19223813)*  
*Управляй своей судьбой: Э; Москва; 2016*  
*ISBN 978-5-699-89390-4*

**Аннотация**

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 магической уборки.

# Содержание

Введение	5
Глава 1	11
Мое начало	11
Все начинается с детства	16
Мы можем помочь	19
Понимание нашего «внутреннего ребенка»	22
Конец ознакомительного фрагмента.	26

# Луиза Хей

## Управляй своей судьбой

© Баталова Н. А., перевод на русский язык, 2015

© ООО Издательство «Э», 2016

\* \* \*

# Введение

## **ЛЮБИТЕ СВОЮ ЖИЗНЬ И САМИХ СЕБЯ... Я ПОСТУПАЮ ИМЕННО ТАК!**

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.

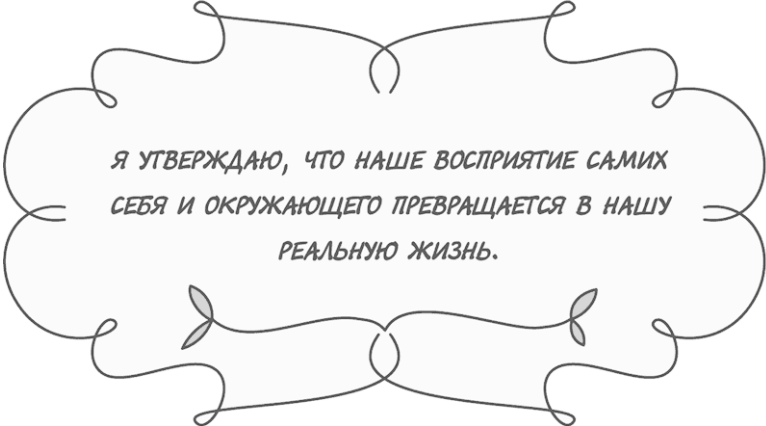
Все очень просто: по моему глубокому убеждению, что мы даем, то мы и получаем; мы несем полную ответственность за все события нашей жизни: и хорошие, и так называемые плохие, так как сами способствуем возникновению тех или иных ситуаций. Мы создаем жизненный опыт с помощью собственных слов и мыслей. 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 наоборот, 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.



*Я УТВЕРЖДАЮ, ЧТО НАШЕ ВОСПРИЯТИЕ САМИХ  
СЕБЯ И ОКРУЖАЮЩЕГО ПРЕВРАЩАЕТСЯ В НАШУ  
РЕАЛЬНУЮ ЖИЗНЬ.*

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 заикливаемся на непросении. 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 зарила 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!*

**ОЧЕНЬ ВАЖНО, ЧТОБЫ НАША  
ЖИЗНЬ ПОВЕРНУЛАСЬ В СТОРОНУ  
БОЖЕСТВЕННОЙ ДУШИ, КОТОРАЯ  
ЕСТЬ ДЛЯ НАС ИСТОЧНИК ДОБРА.**

# Глава 1

## Темы детства: формирование нашей будущей личности

*Я с любовью гляжу в прошлое на того ребенка, которым была когда-то, и понимаю, что в меру своих сил и знаний он старался быть как можно лучше.*

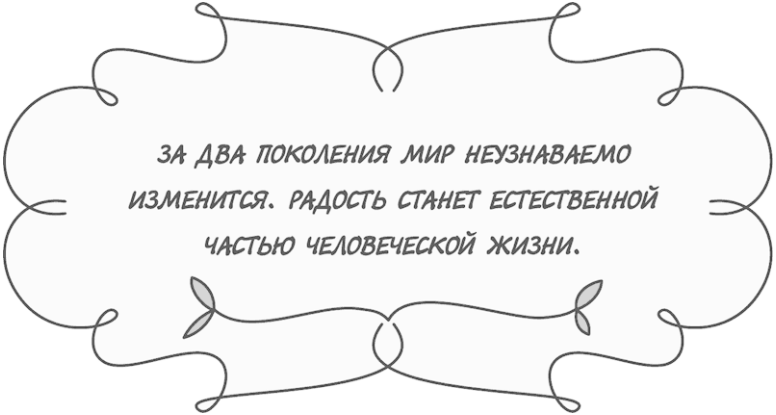
### Мое начало

На лекциях люди часто смотрят на меня и думают: «Ну конечно, ей легко говорить, у нее в жизни никогда не было проблем, у нее на все готов ответ». Это далеко не так. Лично я не знаю ни одного хорошего учителя, который не прошел бы через многие внутренние кризисы. У большинства из них было невероятно трудное детство. Только излечив собственную боль, они поняли, как помочь исцелиться другим.

Что касается меня, то, насколько я помню, я была совершенно счастливым ребенком до полутора лет, когда мои родители неожиданно развелись. Моя мать, не имея никакого образования, пошла работать уборщицей. Меня поочередно отдавали в разные детские приюты. Мир в моих глазах рух-

нул. Я ни на что не могла рассчитывать, никто не брал меня на руки и не любил меня. В конце концов мать смогла устроиться домработницей и взяла меня жить к себе. Но к этому времени вред уже был нанесен.

Когда мне исполнилось пять лет, мать снова вышла замуж. Спустя годы, она говорила мне, что сделала это ради того, чтобы у меня был свой дом. К сожалению, ее новый муж оказался человеком грубого нрава, и жизнь для нас обеих превратилась в ад. В тот же самый год меня изнасиловал сосед. Когда это открылось, мне сказали, что я сама виновата и что я опозорила семью. Дело передали в суд, и я до сих пор помню, какой травмой для меня было медицинское освидетельствование, которое меня заставили пройти. Насильник получил приговор – 16 лет заключения. Я жила в страхе, что его освободят и он отомстит мне за то, что я такая плохая девочка, которая засадила его в тюрьму.



*ЗА ДВА ПОКОЛЕНИЯ МИР НЕУЗНАВАЕМО  
ИЗМЕНИТСЯ. РАДОСТЬ СТАНЕТ ЕСТЕСТВЕННОЙ  
ЧАСТЬЮ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ЖИЗНИ.*

Кроме того, я росла в годы Великой депрессии, и мы были очень бедны. Наша соседка каждую неделю давала мне по 10 центов, и эти деньги шли в семейный бюджет. В те времена на 10 центов можно было купить батон хлеба или коробку овсяных хлопьев. На день рождения и Рождество соседка дарила мне огромную сумму – целый доллар, и моя мать шла в магазин «Вулворт» и покупала мне белье и чулки на весь год. Одевалась я в то, что давали в благотворительном фонде. Мне приходилось носить платья не своего размера.

Я с детства узнала, что такое физические оскорбления, тяжелый труд, бедность и насмешки в школе. Каждый день меня заставляли есть чеснок, чтобы не завелись глисты. Глистов у меня не было, но и друзей тоже не было. Я была девоч-

кой, от которой плохо пахло и которая одевалась как пугало.

Теперь я понимаю, что моя мать не могла меня тогда защитить, потому что сама не умела защищаться. Она была воспитана в убеждении, что женщина должна терпеть от мужчины все. Прошло много лет, прежде чем я поняла, что мне необязательно придерживаться такого же образа мыслей.

Когда я была ребенком, мне постоянно внушали, что я глупая, никчемная и уродливая – чертово отродье, которое приходится кормить. Как же я могла хорошо к себе относиться, если меня постоянно бомбардировали негативными утверждениями? В школе я обычно забивалась в угол и оттуда смотрела, как играют другие дети. Я была никому не нужна, ни дома, ни в школе.

Когда мне было лет 12–13, мой отчим решил бить меня поменьше. Вместо этого он стал ложиться со мной в постель. Так начался новый кошмарный период, который продолжался, пока я не сбежала из дому, едва мне исполнилось 15 лет. В этот момент мне так не хватало любви, я так мало уважала себя, что могла переспать с любым парнем, которому захотелось меня обнять. У меня отсутствовало понятие о собственном достоинстве, откуда же было взяться нравственности?

В 16 лет я родила ребенка, девочку. Она пробыла со мной пять дней, после чего я передала ее новым родителям. Вспоминая об этом теперь, я понимаю, что моему ребенку нужно было найти путь именно к этим родителям, а я послужила

только средством воплощения. Мне необходимо было испытать этот стыд. При отсутствии у меня самоуважения и негативном отношении к себе это было закономерно.

# Все начинается с детства

Сейчас мы много говорим о подростковой беременности и о том, как это ужасно. При этом как-то упускается из виду, что если у девочки есть чувство собственного достоинства и самоуважения, она вряд ли забеременеет. Но когда вам с детства внушают, что вы ничтожество, то по логике вещей это ведет к половым заболеваниям и беременности.

Наши дети – самое ценное, что у нас есть, и прискорбно видеть отношение ко многим из них. В настоящее время среди бездомных людей в нашей стране растет количество матерей с детьми. Это позорное явление, когда матери ночуют на улице и возят свои пожитки на тележках из универмагов. Маленькие дети в буквальном смысле растут на улице. Наши дети станут нашими будущими лидерами. Какими духовными ценностями будут обладать эти бездомные дети? Как они могут уважать других людей, если мы так мало заботимся о них?

Как только ребенок подрастает и может сидеть перед телевизором, на него обрушивается реклама продуктов, которые зачастую вредны для нашего здоровья и благополучия. Например, посмотрев получасовую детскую программу, я увидела рекламу сладких напитков, сладких каш, кексов, конфет и всяких игрушек. Сахар усиливает негативные эмоции, и потому маленькие дети кричат и плачут. Эта реклама

может быть хороша для производителей товаров, но никак не для детей. Кроме того, реклама развивает в нас чувство неудовлетворенности и жадности. Нас воспитывают в сознании того, что жадность – это нормальное и естественное свойство человека.

Родители говорят, что в двухлетнем возрасте дети бывают невыносимы. Многие не понимают, что в этот период ребенок начинает словами выражать те эмоции, которые подавляют в себе его родители. Сахар усиливает эти подавляемые чувства. В поведении маленьких детей всегда в точности отражаются эмоции и чувства, которые испытывают взрослые. То же самое происходит с подростками, когда они начинают бунтовать. Скрытые эмоции родителей угнетают ребенка, и он открыто выражает свои чувства посредством бунта против взрослых. Родители получают то, что заслужили.

Мы позволяем нашим детям просиживать сотни часов у телевизора и после удивляемся, отчего так много насилия и преступлений в школе и в молодежной среде. Мы осуждаем преступность и не несем никакой ответственности за то, что сами способствуем этому явлению. Ничего удивительного, что в школе появилось оружие – по телевизору нам постоянно его показывают. Дети хотят иметь все, что они видят. Телевидение учит нас хотеть.

Многое из того, что мы видим по телевизору, также учит нас неуважительному отношению к женщинам и старикам. Телевидение дает очень мало позитивного восприятия. И это

очень стыдно, потому что телевидение располагает огромными возможностями для воспитания людей. С помощью телевидения сформировалось то большое и нефункциональное общество, в котором мы сейчас живем.

Сосредотачиваясь на негативном, мы порождаем еще больше негативного в жизни. Вот почему в нашем мире сейчас так много зла. Все средства массовой информации – телевидение, радио, газеты, журналы – способствуют этой концентрации зла, в особенности когда изображают насилие, преступления и оскорбления. Если бы они сосредоточили внимание на позитивном, то через какое-то время количество преступлений резко снизилось бы. Если бы наши мысли были только позитивными, со временем мир преобразился бы.

## **Мы можем помочь**


Существуют способы, которыми мы можем помочь исцелить наше общество. Я верю, что необходимо раз и навсегда прекратить оскорблять детей. Дети, которые подвергаются оскорблениям, имеют низкую самооценку и, вырастая, часто становятся хулиганами и преступниками. В наших тюрьмах полно людей, которых оскорбляли в детстве. И мы с чувством собственной правоты продолжаем наказывать и оскорблять их во взрослом возрасте.

Нам не помогут ни дополнительные тюрьмы, ни новые законы о борьбе с преступностью, если мы сосредоточим внимание исключительно на преступлениях и преступниках. Я считаю, что наша тюремная система нуждается в коренном пересмотре. С помощью оскорблений никого не исправишь. Нужно проводить в тюрьмах групповую психотерапию как для заключенных, так и для охранников и надзирателей. Развитие самоуважения у каждого человека, находящегося внутри тюремной системы, станет значительным шагом вперед на пути к исцелению общества.

Да, я согласна, что есть преступники, которые не подлежат исправлению и должны быть изолированы от общества. Но в большинстве случаев те, кто отбывает свое наказание, возвращаются обратно в нормальную жизнь. Все, чему их научила тюрьма, – это как стать более опытными преступни-

ками. Если бы мы могли излечить их от боли и страданий, перенесенных в детстве, они больше не стали бы наказывать общество.

Ни один маленький мальчик не рождается хулиганом. Ни одна маленькая девочка не рождается жертвой. Эти черты поведения являются результатом воспитания. Самый закоренелый преступник когда-то был крошечным ребенком. Нам нужно изменить стереотипы, способствующие негативным явлениям. Если бы мы внушили каждому ребенку, что все человеческие существа достойны уважения и любви, если бы мы поощряли в детях их таланты и способности и учили их мыслить положительными образами, то мы могли бы преобразить общество в течение жизни одного поколения. Эти дети станут в будущем родителями и нашими новыми лидерами. За два поколения мир неузнаваемо изменится. Люди начнут относиться друг к другу с уважением и любовью. Наркотики и алкоголизм отойдут в прошлое. Не нужно будет запира́ть двери домов. Радость станет естественной частью человеческой жизни.



*НЕЗАВИСИМО ОТ ТОГО, КАКИМИ НАС ВОСПИТАЛИ,  
МЫ МОЖЕМ НАУЧИТЬСЯ ЛЮБИТЬ СЕБЯ ТЕПЕРЬ.*

Эти позитивные изменения начинаются на уровне сознания. Вы можете способствовать их осуществлению, поддерживая в себе определенный образ мыслей. Поверьте в то, что это возможно. Каждый день медитируйте, представляя себе, что наше общество возвращается к былому величию, предназначеному для Америки самой судьбой. Вы можете регулярно утверждать:

*Я живу в мирном обществе.*

*Все дети благополучны и веселы.*

*Каждый досыта накормлен.*

*У каждого есть жилье.*

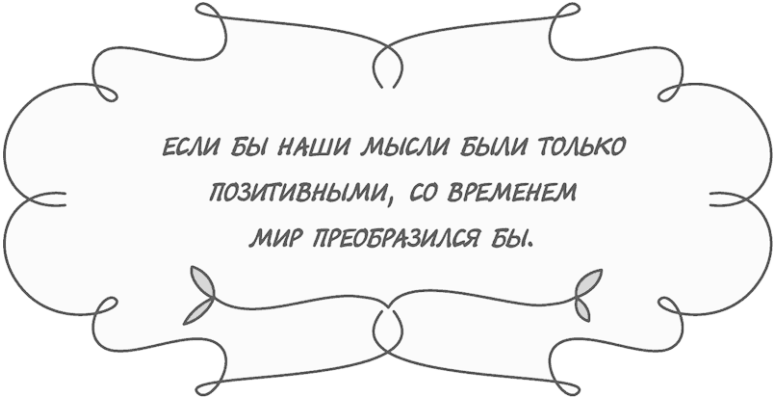
*Для каждого есть подходящая работа.*

*У каждого есть самоуважение и достоинство.*

## **Понимание нашего «внутреннего ребенка»**

Игра – это первая цель, к которой стремится вновь воплотившаяся душа. Ребенок грустит, оказавшись там, где ему не разрешено играть. Многих детей воспитывали таким образом, что они должны были на все спрашивать позволения у родителей; они не могли самостоятельно принимать решения. Другие дети росли под грузом совершенства. Им не разрешали делать ошибок. То есть им не разрешали учиться, поэтому теперь они так боятся принимать решения. Такой детский опыт способствует неуверенности в себе во взрослом возрасте.

Не думаю, чтобы нынешняя система школьного образования помогала ребенку сформироваться как личности. В ней слишком много конкуренции, и, кроме того, она требует от ребенка умения приспособливаться. Я также считаю, что вся система тестирования в школах развивает в детях чувство неполноценности. Детство – это нелегкая пора. Слишком многое подавляет творческий дух и способствует появлению чувства собственной никчемности.



*ЕСЛИ БЫ НАШИ МЫСЛИ БЫЛИ ТОЛЬКО  
ПОЗИТИВНЫМИ, СО ВРЕМЕНЕМ  
МИР ПРЕОБРАЗИЛСЯ БЫ.*

Если у вас было трудное детство, то, возможно, сейчас вы по-прежнему отвергаете ребенка в самом себе.

Может быть, вы даже не подозреваете, что внутри вас живет тот несчастный ребенок, которым когда-то были вы и который, наверное, продолжает мучить сам себя. Этот ребенок нуждается в исцелении. Этот ребенок нуждается в любви, которой вы были лишены, и только вы сами можете дать ему эту любовь.

Всем нам очень полезно регулярно разговаривать с ребенком внутри нас. Мне нравится проводить один день в неделю с моим ребенком. Утром я просыпаюсь и говорю: «Привет, малышка Лу Сегодня наш день. Пойдем погуляем. Мы славно повеселимся». И в этот день мы все делаем вместе – я и малышка Лу. Я разговариваю с ней вслух или про себя, объясняю ей разные вещи. Я говорю ей, какая она красивая

и умная девочка и как я ее люблю. Я говорю ей все то, что хотела бы услышать сама, когда была маленькой. К концу дня у меня прекрасное настроение, и я знаю, что ребенок внутри меня счастлив.

Вы можете найти свою детскую фотографию. Поставьте ее на видное место, рядом с ней можно поставить цветы. Каждый раз, проходя мимо, говорите: «Я тебя люблю. Я с тобой, чтобы заботиться о тебе». Вы можете исцелить ребенка, который внутри вас. Когда этот ребенок счастлив, вы тоже счастливы.

Вы также можете писать вместе со своим ребенком. Возьмите две ручки разного цвета и лист бумаги. Правой рукой (если вы обычно пишете правой) напишите вопрос. Затем возьмите другую ручку в левую руку, и пусть ребенок напишет ответ. (Делайте наоборот, если вы левша.) Это поразительно эффективный способ для установления связи с ребенком внутри вас. Ответы, полученные на ваши вопросы, будут для вас неожиданными.

В книге Джона Полларда «Сами себе родители» предлагается множество упражнений, показывающих, как войти в контакт и как разговаривать с ребенком внутри себя. Когда вы будете готовы исцелить его, вы найдете подходящий способ.

Каждый негативный посыл, полученный вами в детстве, можно превратить в положительное утверждение. Пусть ваш разговор с самим собой будет непрерывным потоком поло-

жительных аффирмаций, развивающих чувство самоуважения. Вы посеете новые семена, которые взойдут и будут расти, если их хорошо поливать.

## **АФФИРМАЦИИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ САМОУВАЖЕНИЯ**

**Я ЛЮБИМОЕ И ЖЕЛАННОЕ ДИТЯ.**

**МОИ РОДИТЕЛИ МЕНЯ ОБОЖАЮТ.**

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.