

The background is a lush green field of foliage with several ripe red strawberries. In the upper left corner, a woman with brown, wavy hair and green eyes is shown in profile, resting her chin on her hand and looking thoughtfully towards the right. A large, white apple shape is cut out from the center of the cover, serving as a frame for the title text.

ЛУИЗА ХЕЙ

ИСЦЕЛИ
СВОЕ ТЕЛО
ЛЮБОВЬЮ

Книга со вкусом
к ЖИЗНИ

Луиза Л. Хей
Исцели свое тело любовью
Серия «Луиза Хей представляет»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=22495736

*Исцели свое тело любовью / Луиза Хей. – Москва : Издательство «Э»,
2017. : «Э»; Москва; 2017
ISBN 978-5-699-91717-4*

Аннотация

Колет сердце? Проблемы с лёгкими? Замучили хронические болезни? Вы устали от чувства тревоги и беспокойства? На основе многочисленных исследований Луиза Хей, автор бестселлеров по психологии и позитивному мышлению, составила список из 500 наиболее распространенных болезней и методов их ментального лечения. Все, что надо сделать, – отказаться от привычного стереотипа, который «якорит» ту или иную болезнь в вашем теле. Это одна из самых успешных книг автора, посвященных теме здоровья.

Содержание

Глава 1	5
Глава 2	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Луиза Хей

Исцели свое тело любовью

LIFE! Reflections On Your Journey

By Louise L. Hay

Copyright © 1995 by Louise L. Hay

Original English language publication 1995 by Hay House,
Inc. in California, USA.

Tune into Hay House broadcasting at:

www.hayhouseradio.com

Глава 1

С чего начать?

Перво-наперво – с наших собственных мыслей. Независимо от того, сколь долго вы мыслили отрицательными стереотипами или болели, как давно испортились ваши отношения в семье или вас донимает отсутствие денег и отвращение к самому себе, новую жизнь можно начинать прямо сегодня. Причина наших недугов – в мыслях, которые мы хранили, в словах, которые мы постоянно употребляли, создавая нашу жизнь, и переживаниях. То, о чем мы думали в прошлом, дало сегодня такие результаты. Значит, мысли и слова, в которые мы одеваем нашу мысль сегодня, создают завтрашний день, определяют нашу жизнь на следующей неделе и в следующем месяце, году и так далее. Поэтому точка приложения силы всегда в настоящем. Она там, с чего мы начинаем изменять нашу жизнь. Прекрасная идея! Мы можем позволить всему старому кануть в Лету. Прямо сейчас. Самый маленький шаг позволит вам почувствовать разницу между прошлым и настоящим.

Как часто мы говорим: «Я такая, какая есть, ничего не поделаешь». Повторяя многократно эти утверждения, мы начинаем верить, что так оно и есть в действительности. Как

правило, наши мысли — это всего лишь чье-то мнение, которое мы приняли и внедрили в собственную систему верований. Если в детстве нам внушили, что окружающий мир опасен, то впоследствии все, что укладывалось в этот стереотип, мы считали правдой. «Не доверяй незнакомым людям», «Не выходи по вечерам из дома», «Все вокруг обманщики» и т. д. С другой стороны, если с рождения нам говорят, что жить безопасно и весело, мы будем верить совсем другим истинам. «Нас окружает любовь», «Люди очень доброжелательны», «Заработать деньги для меня не представляет труда» и т. д. Жизненный опыт отражается в наших мыслях.

Мы редко ставим под сомнение наши стереотипы. Например, а что если спросить себя: «Почему я так уверен, что мне трудно учиться? А так ли это в действительности в настоящий момент? Откуда взялись подобные мысли? Неужели я до сих пор верю тому, что говорила моя учительница в первом классе? А вдруг я почувствую себя гораздо увереннее, если выброшу из головы эту мысль?»

Остановитесь! О чем вы думаете в данную минуту? Если мысли формируют нашу жизнь, хотите ли вы, чтобы ваши мысли стали правдой для вас? Если у вас тревожные или гневные мысли, полные боли и желания мести, чем они обернутся для вас? Если вы хотите жить радостно, у вас должны быть светлые мысли. Что бы мы ни посылали в мир в ментальной или словесной форме, оно возвращается к нам в той же форме.

Прислушайтесь к тому, что говорите. Если вы поймаете себя на том, что уже трижды произнесли одно и то же, запишите все, что сказали. Это ваш стереотип. В конце недели просмотрите ваши записи и убедитесь, насколько точно ваши слова передают ваши переживания и чувства. Если у вас возникнет желание изменить свои мысли и слова, в которые вы их облачаете, вы непременно заметите перемены в своей жизни. Быть хозяином своей жизни – это значит самому выбирать мысли и слова. Никто, кроме вас, сделать это не в силах.

Глава 2

Стереотипы мышления, возникшие из нашего опыта

Все хорошее и плохое, что случается в жизни, я считаю результатом стереотипного мышления, которое формирует наш опыт. У каждого из нас есть множество стереотипов, которые вызывают положительные ощущения, и мы купаемся в них. Негативные стереотипы вызывают наше беспокойство, отрицательные эмоции. Неудивительно, что мы хотим покончить с неприятностями и стать духовно и физически абсолютно здоровыми.

Как мы уже выяснили, любому нашему действию предшествуют стереотипы мышления. Наши стереотипы определяют наш жизненный опыт. Поэтому если мы изменим наши стереотипы мыслей, может измениться и наш жизненный опыт.

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.