



# ЛУИЗА ХЕЙ

## ЖИВИ ПОЗИТИВОМ!

ЖИВЫЕ аффирмации  
и ПОЛЕЗНЫЕ упражнения

Книги, которые поднимают  
на новую высоту

Луиза Хей. Бестселлеры

Луиза Хей

**Живи позитивом!  
Живые аффирмации и  
полезные упражнения**

«ЭКСМО»

2010

УДК 133.4  
ББК 86.42

**Хей Л. Л.**

Живи позитивом! Живые аффирмации и полезные упражнения /  
Л. Л. Хей — «Эксмо», 2010 — (Луиза Хей. Бестселлеры)

ISBN 978-5-04-090357-3

Люди обычно слишком часто говорят и думают негативно. Какой результат из этого может получиться? Чтобы исцелить собственную жизнь, необходимо настроить восприятие и мысли на положительный лад прямо здесь и сейчас. Для этой цели мы приготовили вам очередной подарок от Луизы Хей – это книга и сборник упражнений по достижению благополучия в своей жизни. Работая с ней, вам понадобятся бумага (или блокнот) и ручка. Здоровье, отрицательные эмоции и страх, критическое мышление, болезненные пристрастия, прощение, работа, деньги, процветание и благосостояние, дружба, любовь, интимные отношения и старость – в книге даны упражнения, с помощью которых можно будет добиться позитивных перемен во всех этих областях.

УДК 133.4  
ББК 86.42

ISBN 978-5-04-090357-3

© Хей Л. Л., 2010  
© Эксмо, 2010

# Содержание

Глава 1	6
Глава 2	8
Формулировка аффирмаций	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

# Луиза Хей

## Живи позитивом!

*Жизненные установки подобны семенам в почве. Сначала они набухают, затем пускают корни, потом прорываются на свободу, прорастая. Чтобы из крохотного зернышка выросло большое растение, нужно время. Так же и с жизненными установками – аффирмациями. С момента первого их произнесения до проявления в жизни проходит определенное время. Проявите терпение.*

*Луиза Л. Хей*

Louise L. Hay  
EXPERIENCE YOUR GOOD NOW  
Copyright © 2010 by Louise L. Hay



## Глава 1

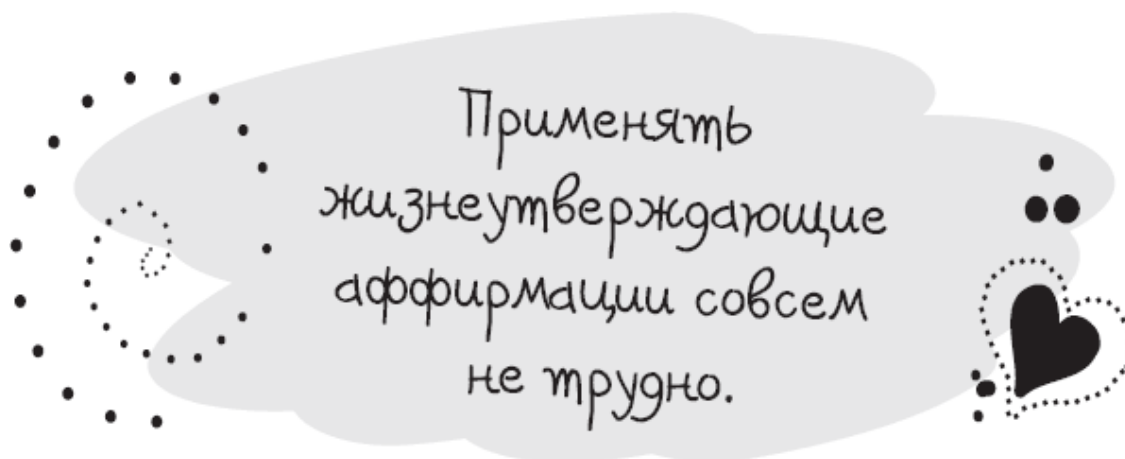
### Введение



Добро пожаловать в мир жизнеутверждающих аффирмаций! Решив применить представленные в этой книге психологические инструменты, вы приняли осознанное решение исцелить собственную жизнь и продвинуться вперед по пути позитивных перемен. И время для этих перемен настало сейчас. Нет ничего лучше, чем взять свои мысли под контроль прямо с этого мгновения. Присоединяйтесь к бесчисленному множеству людей, которые изменили свою жизнь к лучшему, делая то, что я предлагаю на страницах этой книги.

Применять жизнеутверждающие аффирмации совсем не трудно. Это может даже доставлять радость, когда вы сбрасываете с себя бремя негативных верований и отправляете их в небытие, из которого они и пришли к вам.

Если мы негативно воспринимаем нашу жизнь или самих себя, это отнюдь не значит, что это истина в последней инстанции. В детстве мы часто слышим плохое о себе и о жизни вообще и воспринимаем это как правдивые утверждения. И вот теперь мы проанализируем то, во что верили, и примем решение: либо придерживаться этих взглядов, потому что они нам помогают жить или делают нашу жизнь радостнее и полноценнее; либо решимся отказаться от них. Мне нравится представлять, будто бы я бросаю старые убеждения в речной поток. Они плавно уносятся вниз по течению реки, растворяясь вдали, чтобы никогда больше не возвращаться.



Добро пожаловать в мой сад жизни, сажайте там новые мысли и идеи, прекрасные и плодотворные. Жизнь вас лелеет и заслуживает самого лучшего. Жизнь хочет, чтобы в душе и в голове у вас воцарились умиротворение, радость, уверенность в своих силах, ощущение самодостаточности и любви к себе. Вы заслуживаете чувства непринужденности в общении с каждым человеком, заслуживаете хорошей участи. Так позвольте мне помочь вам прорастить семена этих идей в вашем новом саду. Вы можете ухаживать за ними, пестовать их, наблюдать за их ростом, превращением в прекрасные цветы и спелые плоды, которые, в свою очередь, будут скрашивать вашу жизнь и подпитывать вас духовно до конца ваших дней.

В этой книге я предлагаю вам еще больше полезной информации относительно жизнеутверждающих аффирмаций. Они применимы практически в любой области нашей жизни. Постарайтесь по возможности повторять аффирмации в любое время дня и ночи. Когда вам захочется приобщиться к позитивному мышлению, дайте этим аффирмациям проникнуть к вам в сознание. Позвольте им напитать вас надеждой и радостью.

## Глава 2

### Что такое аффирмации?



Для тех из вас, кто не знаком с позитивными аффирмациями и никогда с ними не работал, я хотела бы немного пояснить, что это, собственно, такое и как все это работает. Это очень просто: аффирмация – это любая мысль или утверждение. Люди обычно слишком часто говорят и думают плохо, их мысли и слова пронизаны негативом. Из этого не может родиться положительный опыт. Вам нужно постараться настроить восприятие и мысли на положительный лад, разумеется, если вам хочется исцелить собственную жизнь.

Ключом от двери в радостную жизнь и служат позитивные аффирмации. И это начальная точка на пути к позитивным переменам. Главное в том, что вы словно приказываете своему подсознанию:

«Я принимаю на себя ответственность. Я понимаю, что многое нужно изменить». Когда я говорю о *применении аффирмаций*, я имею в виду, что сознательно следует подбирать слова, которые либо помогут избавиться от чего-то негативного, либо позволят *создать* нечто новое в вашей жизни.

Любое произнесенное слово или любая мысль – это и есть утверждения или аффирмации. Ваш внутренний диалог с самим собой, самовыражение, произнесение вслух собственных мыслей – это и есть поток утверждений. Вольно или невольно вы ежесекундно применяете или даете себе аффирмации. Вы делаете жизнеутверждающие заявления для самого себя, создавая новый жизненный опыт каждым словом или мыслью.

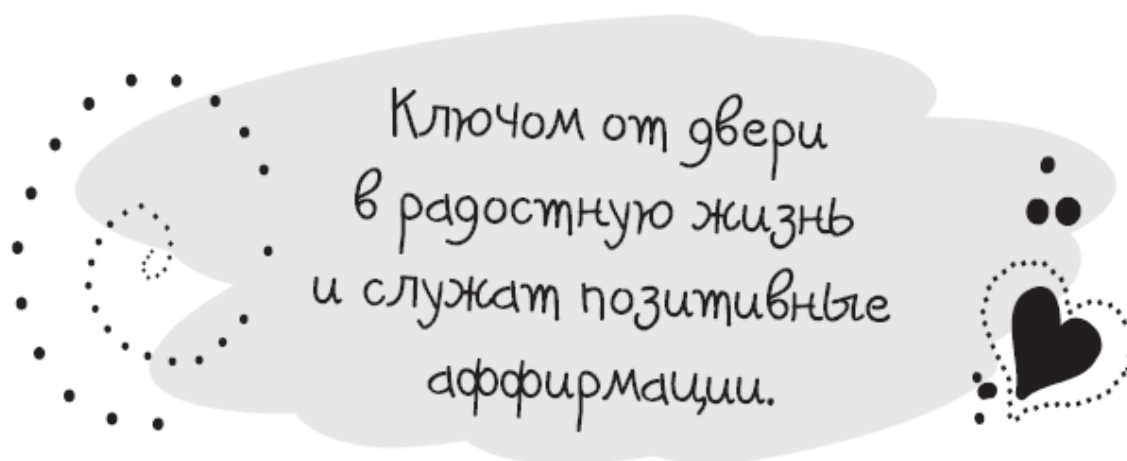
Ваши убеждения – это всего лишь привычные мысленные трафареты, которые вы усвоили, еще будучи ребенком. Многие из них являются чрезвычайно продуктивными именно для вас. Другие же, вероятно, ограничивают возможность создать желаемое. А желаемое и то, чего вы заслуживаете, не исключено, отнюдь не одно и то же, они могут различаться как небо и земля. Вам следует обращать внимание на свои мысли. И потом начать избавляться от негативных, привносящих в вашу жизнь нежелательный отрицательный опыт, которому не место в ней.

Пожалуйста, помните, что любая жалоба – это тоже аффирмация, касающаяся чего-то нежелательного для вас. Вы считаете, что это вам не нужно. Когда злитесь, то тем самым подтверждаете, что вам нужна злость в жизни. Стоит вам почувствовать себя жертвой – тем самым



вы даете себе аффирмации и впредь *ощущать* себя таковой. Едва вы почувствуете, что вас жизнь чем-то обделила, и тогда вам никогда не суждено получить то благо, которым обладают другие. И так будет продолжаться, пока не начнете думать иначе и говорить по-другому.

Если вы мыслите так, а не иначе, это отнюдь не значит, что вы плохой человек. Вы просто никогда не учились верно думать и говорить. Во всем мире люди только сейчас начинают понимать, что мысль материальна. Вероятно, ваши родители об этом даже не подозревали. Поэтому они и вас не могли научить ничему подобному. Они учили вас смотреть на эту жизнь так, как их, наверное, учили *их* родители. Нельзя сказать, что кто-то из них был *не прав или ошибался*. Однако вам уже пора пробудиться ото сна и начать сознательно создавать свою жизнь так, чтобы испытывать радость и чтобы все вам было в помощь. *Вам* это по силам. *Мне* это по плечу. *Нам* всем это по плечу. Только нужно знать, как это делается. Так давайте сделаем это!



Вся книга посвящена обсуждению таких сложных и сугубо специфических вещей и проблем, как здоровье, отрицательные эмоции и страх, критическое мышление, болезненные пристрастия, прощение, работа, деньги, процветание и благосостояние, дружба, любовь, интимные отношения и старость. Я дам вам упражнения, с помощью которых можно будет добиться позитивных перемен во всех этих областях.

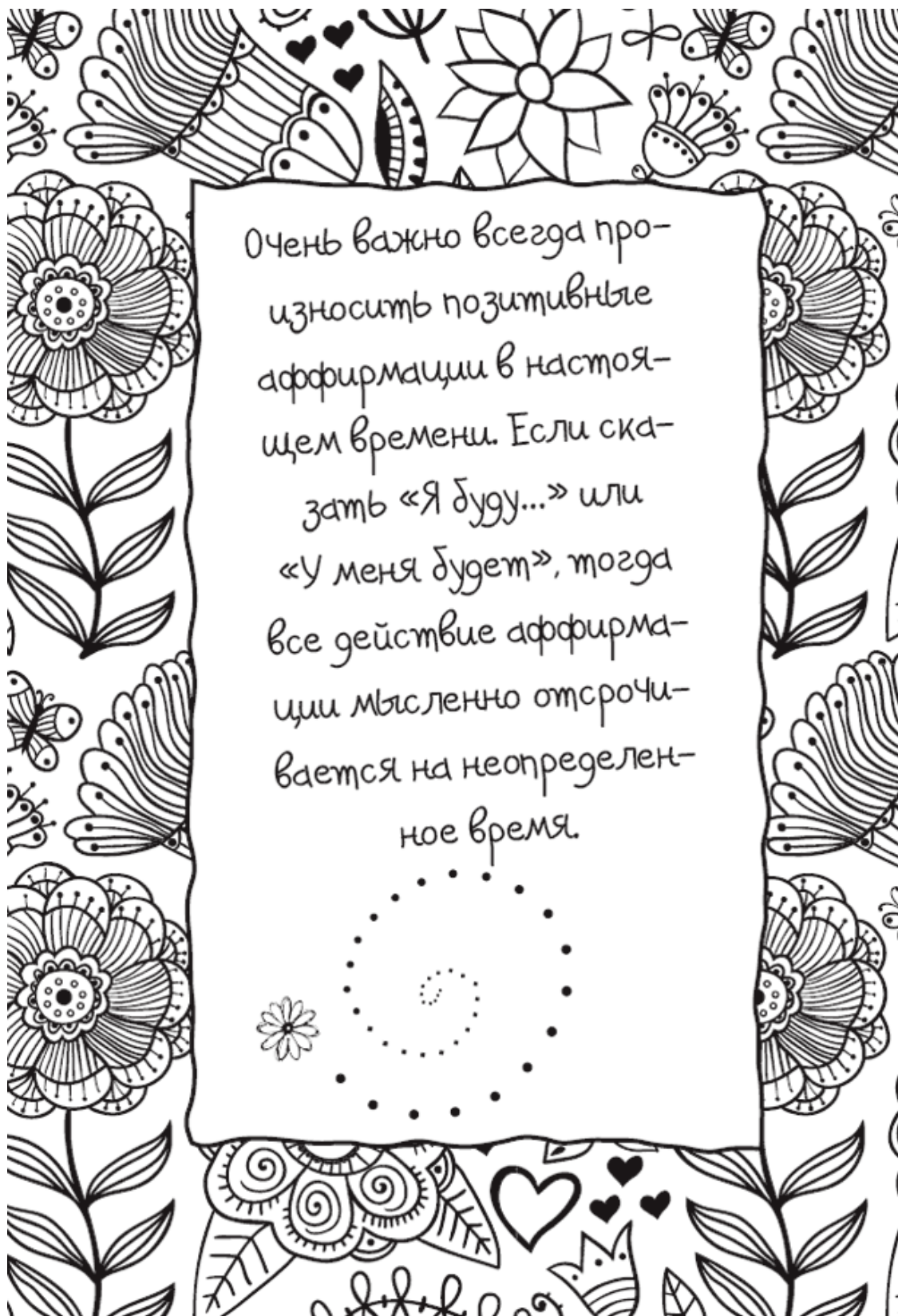
Некоторые люди убеждены, что аффирмации не работают, они бесполезны (что само по себе служит определенной аффирмацией). Это на самом деле только значит, что они всего лишь не знают, как их нужно правильно применять. Они могут повторять: «*Мое благосостояние все время растет*». Но при этом думают: «Это чудовищная глупость. Уверен, это никогда не сработает». И как полагаете, какая из аффирмаций возобладает? Разумеется, негативная. Потому что она является составной частью привычного отрицательного и мрачного взгляда на жизнь. Порой люди произносят аффирмации разочек в день, а остальное время ноют и жалуются. В таком случае потребуется много времени, чтобы аффирмации действительно начали давать эффект. Нытье и негативные утверждения всегда преобладают, одерживают верх просто потому, что их больше, их обычно произносят прочувствованно, с большой силой убежденности.

Однако *произнесение* самих аффирмаций – это лишь часть всего процесса. Значительно важнее, чем вы заняты остальную часть дня и ночи. Секрет быстрого действия и последовательности оптимистических утверждений кроется в создании особой атмосферы, в которой они могут появиться. Аффирмации сродни семенам в почве. Плохая, бедная почва – плохие всходы. Богатая почва – буйные всходы. Чем больше самоутверждающих мыслей вы выбираете, тем больше вероятность, что аффирмации сработают.

Старайтесь думать о хорошем. Вот так все просто. И достижимо. То, какие мысли вы выбираете вот в этот самый момент, как думаете – таков ваш выбор. Вероятно, вам и невдомек,

что перемены происходят, потому что вы привыкли думать иначе, но именно в этом и состоит ваш выбор.

Сейчас... сегодня... в данный момент... Вы можете сделать выбор и изменить образ мыслей, начать думать позитивно. Ваша жизнь не изменится в один присест, но если быть последовательным, сознательно выбрать ежедневное повторение позитивных аффирмаций, которые заряжают вас оптимизмом, то у вас получится к лучшему изменить все стороны жизни.



## Формулировка аффирмаций

Формулировка аффирмаций предполагает сознательный выбор в пользу определенных мыслей, способных принести в будущем позитивные плоды. Они создают исходные посылы, которые закладывают основы для положительных изменений мышления. Конструктивные и позитивные утверждения выходят за грани нынешней реальности, *созидая будущее посредством слов, которыми вы пользуетесь в настоящем*.

Повторяя, что вы *очень состоятельны*, не обязательно иметь много денег на банковском счете в момент произнесения этого утверждения. Но говоря это, вы тем самым закладываете камень своего будущего финансового благополучия. И каждый раз, повторяя это, вы поливаете посеянные семена веры в грядущее благосостояние, которые посеяло ваше сознание в атмосфере оптимизма. Именно поэтому атмосфера сознания и должна быть как можно радостнее и позитивнее. Всходы появляются намного быстрее в атмосфере благожелательности, в богатой, плодородной почве.

Очень важно всегда произносить позитивные аффирмации в *настоящем* времени без сокращений (хотя в книгах я постоянно пользуюсь сокращениями, но в позитивных аффирмациях их избегаю, чтобы не снижать действенность этих утверждений). Например, наиболее типичные аффирмации начинаются со слов: «*Я уже*» или «*У меня есть...*» Если сказать «*Я буду...*» или «*У меня будет*», тогда все действие аффирмации мысленно отсрочивается на неопределенное время. Вселенная воспринимает ваши мысли и слова слишком медленно и дает вам желаемое, ориентируясь на сказанное вами самими. *Всегда*. Вот еще одна причина поддерживать оптимистическое восприятие действительности, радостную ментальную атмосферу. Легче мыслить позитивными утверждениями, когда вам хорошо.

Следует думать вот как: каждая мысль имеет значение и ценность, так не тратьте их попусту! Любая положительная мысль привносит позитив в вашу жизнь. Любая негативная – отдаляет счастье. Она делает его просто недоступным. Сколько раз вам доводилось почти поймать удачу или успех за хвост, и потом она вдруг словно жар-птица вырывалась из рук?

## **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.