



# ЛУИЗА ХЕЙ

ВДОХНОВЛЯЮЩЕЕ

ИСЦЕЛЕНИЕ

ДУШИ

Книги, которые поднимают  
на новую высоту

**Луиза Л. Хей**  
**Вдохновляющее**  
**исцеление души**  
Серия «Луиза Хей. Бестселлеры»

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=40190011](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=40190011)  
Вдохновляющее исцеление души: Эксмо; Москва; 2018  
ISBN 978-5-04-090946-9*

**Аннотация**

Люди, испытавшие на себе метод Луизы Хей, в этой книге не просто благодарят свою спасительницу, но и рассказывают о том пути, который они прошли, пользуясь ее советами. Самые тяжелые недуги отступают перед простыми и надежными методами позитивной психологии. Сотни судеб, сотни жизней, которые объединило одно – они поверили Луизе Хей и теперь счастливы, здоровы и в душе у них гармония и радость. В книге также содержатся полезные аффирмации и советы Луизы, которые помогут стать здоровее и счастливее. Книга Луизы Хей «Вдохновляющее исцеление» выпускается в трех книгах – «Вдохновляющее исцеление тела», «Вдохновляющее исцеление души» и «Вдохновляющее исцеление разума».

# Содержание

Предисловие	6
Глава первая	9
Конец ознакомительного фрагмента.	22

# Луиза Хей

## Вдохновляющее исцеление души

Louise L. Hay

MODERN-DAY MIRACLES

Copyright © 2010 by The Hay Foundation

© Мельник Э. И., перевод на русский язык, 2013

© ООО «Издательство «Эксмо», 2018

\* \* \*

Упражнения и аффирмации взяты из книг Луизы Хей *Heart Thoughts* («Сердечные мысли»), *I Can Do It* («Я могу сделать это»), *The Power Is Within You* («Сила внутри вас»), *You Can Heal Your Life* («Исцели свою жизнь») и сборника *You Can Heal Your Life*.

Автор этой книги не дает медицинских советов и ни прямым, ни косвенным образом не предписывает применение того или иного метода в качестве лечения физических, эмоциональных или медицинских проблем без консультации лечащего врача. В намерения автора входит лишь предложение информации общего свойства, чтобы помочь вам в вашем

поиске эмоционального и духовного благополучия. В случае если вы используете любую информацию из этой книги самостоятельно, что является вашим конституционным правом, автор и издатель не несут никакой ответственности за ваши действия.

*Я давно уверовала:*

*«Все, что мне необходимо знать, открывается мне. Все, в чем я нуждаюсь, приходит ко мне. Все хорошо в моей жизни». Нет никакого нового знания. Все существует от века, все бесконечно. Для меня радость и удовольствие – собирать воедино мудрость и знание ради блага тех, кто ступил на путь исцеления.*

*Я посвящаю свое приношение всем вам, научившим меня тому, что я знаю: моим многочисленным клиентам, моим друзьям и коллегам по роду деятельности, моим учителям и Божественному Бесконечному Разуму, транслирующему через меня то, что необходимо услышать другим людям.*

*Луиза Хей*

# Предисловие

30 лет назад я написала свою первую книгу «Исцели свое тело» (Heal Your Body), чтобы помочь людям распознать важность связи между разумом и телом. Поскольку я перенесла трудное детство, проведенное в обстановке крайней нищеты, а потом много лет страдала от низкой самооценки, я не понаслышке знаю, насколько мощным воздействием обладает замещение прежних негативных убеждений новыми, позитивными. И когда впоследствии у меня обнаружили рак, я поняла: вот он, мой шанс избавиться от старых шаблонов разочарования и обиды раз и навсегда. Я проделала огромную работу по прощению, отпустила боль прошлого и исцелила свое тело и дух. Что еще важнее, я научилась искренне любить и одобрять себя.

Затем я приступила к написанию книги «Исцели свою жизнь» (You Can Heal Your Life), включив все, чему научилась, в еще один труд, чье предназначение – помогать другим. Я и представить себе не могла, что эти работы коснутся жизнью столь многих людей!

Издательство *Hay House* было основано мною для того, чтобы иметь возможность самостоятельно публиковать мои книги. И сегодня, более двух десятилетий спустя, я могу с гордостью сказать, что мы проделали немалый путь развития, став одним из ведущих издательств, выпускающих кни-

ги по самопомощи и тематике «Разум – тело – дух». Я люблю оказывать поддержку другим авторам, которые помогают людям изменять свою жизнь, наполняя ее большим смыслом.

Однако... я хочу со всей определенностью подчеркнуть, что «Чудеса наших дней»<sup>1</sup> – это отнюдь не рекламный ход в поддержку меня самой или моей кампании; не является нашей целью и пропаганда какого-либо конкретного духовного пути или точки зрения. Жизнь этой книге дала наша большая семья – издательство *Nay House* – и полученные мною за долгие годы бесчисленные письма, в каждом из которых говорится о том, как я *вдохновила другого человека* исцелить свою жизнь (точно так же, как многие люди вдохновляли *меня* на моем собственном целительном пути). Итак, мы решили, что было бы очень полезно – а может быть, и жизненно важно – объединить некоторые из этих удивительных писем в один том. Мы надеемся, что они подарят тебе, читатель, ободрение, утешение и мотивацию – и укажут конкретный путь, благодаря которому *один человек* может стать катализатором исцеления мира. Я имею честь исполнять эту роль – и ты тоже можешь взять ее на себя в собственной жизни!

Ты заметишь, что в книге затронут ряд всеобщих вопросов, таких как здоровье, работа и любовь. Хотя многие рас-

---

<sup>1</sup> Книга Луизы Хей «Чудеса наших дней» выпускается в трех книгах – «Вдохновляющее исцеление тела», «Вдохновляющее исцеление души» и «Вдохновляющее исцеление разума».

сказы посвящены сходным темам, мы распределили их по категориям, исходя из главной проблемы, с которой столкнулся конкретный автор. Каждая глава предваряется написанным мною коротким вступлением; в конце каждой главы есть раздел, в котором я проведу тебя через упражнения, призванные способствовать твоему личному исцелению (ради этой цели предлагаю завести и держать под рукой блокнот или дневник). Туда же включены аффирмации и сценарий проработки, которые способны творить чудеса, позитивно изменяя сознание. Выполнение этой работы – очень важный шаг в изменении твоей жизни, в чем ты убедишься, читая ниже следующие истории.

Когда ты будешь читать эту книгу, составленную из рассказов людей, живущих в самых разных странах мира, прошу, подумай о том, что твои собственные мысли, разговоры, действия и намерения могут положительно повлиять на других – в этом, собственно, и состоит жизнь на нашей планете. Одна свеча, зажженная во тьме, способна зажечь другую, а другая – третью, и все дальше, все больше...

Не так давно я узнала, что в мире продано 50 миллионов экземпляров моих книг. Я так и вижу эти 50 миллионов свечей, освещающих путь еще 50 миллионам – и так далее. Как могущественна каждая из наших свечей! *Вместе мы можем осветить весь мир.*

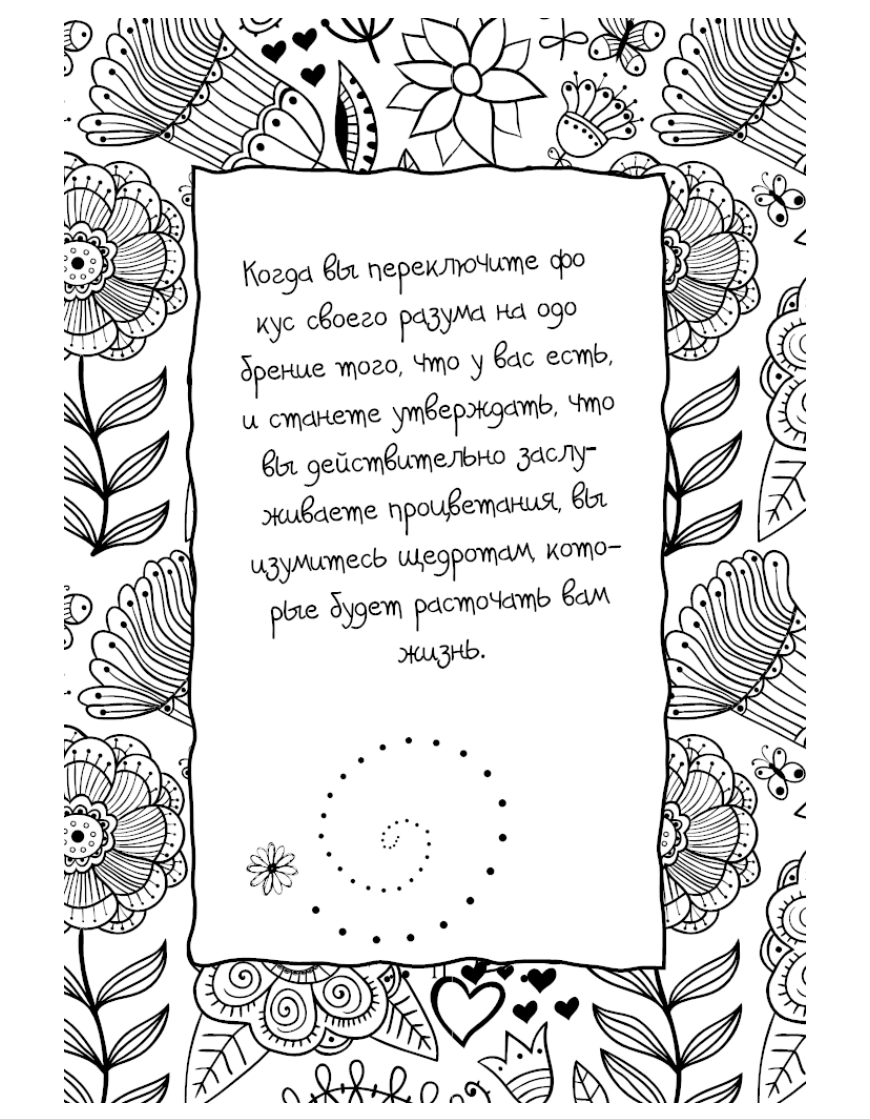
*Луиза Хей*



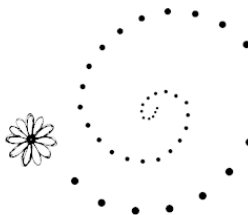
# **Глава первая**

## **Привлечение процветания**

Процветание не определяется размерами вашего банковского счета; оно определяется состоянием вашего разума. Чего, как вам кажется, вы «заслуживаете» от Вселенной? Полагаете ли вы, что возможности проходят мимо вас потому, что вы «недостаточно хороши»? Убежденность в своей ущербности – единственное, что может вас ограничивать. Когда вы переключите фокус своего разума на одобрение того, что у вас есть, и станете утверждать, что вы действительно заслуживаете процветания, вы изумитесь щедротам, которые будет расточать вам жизнь.



Когда вы переключите фокус своего разума на одобрение того, что у вас есть, и станете утверждать, что вы действительно заслуживаете процветания, вы изумитесь щедротам, которые будут расточать вам жизнь.



Следующие истории демонстрируют бесконечное изобилие вселенной.

## **Дом нашей мечты**

*Жаки, директор пресс-службы, Калифорния*

Был январь 2004 г., и домостроительный бум в Сан-Диего достиг высшей точки. Три месяца мы с моим мужем Кэмероном искали подходящий дом, но безрезультатно. Все, что мы смотрели, оказывалось либо слишком маленьким, либо слишком дорогим, либо в плохом месте, либо требовало слишком серьезной доработки... в общем, вечно что-то не складывалось. И поэтому я решила приклеить к своему компьютерному монитору одну из аффирмаций Луизы:

*У меня идеальное жизненное пространство. Я вижу себя живущей в чудесном месте. Оно удовлетворяет всем моим потребностям и желаниям. Мой дом находится в прекрасной местности и стоит столько, сколько я могу себе позволить.*

Всего через два месяца мы с мужем нашли свой идеальный дом! В нем было все, что мы искали, – и за справедливую цену! Мы подали заявку на покупку, но в последнюю минуту продавец снял дом с торгов. Мы были в отчаянии: нам так хотелось купить именно этот дом! Я попросила нашего риелтора связаться с продавцом и дать ему знать, что

если он снова решит его продавать, то пусть непременно нам позвонит.

Я была полна решимости заполучить этот дом, поэтому продолжала повторять свои аффирмации – даже проезжала мимо этого дома в обеденный перерыв и представляла, как я в нем живу. Воображала, как я буду себя ощущать, катая детскую коляску по улицам этого района. Я действительно *видела*, как наша семья живет там, как мы смеемся и разговариваем с соседями... И пылко повторяла аффирмации Луизы.

Мы с Кэмероном продолжали поиски жилья и то и дело спрашивали своего агента, не передумал ли владелец «нашего» дома, но ответ каждый раз был отрицательным. Со временем мы нашли другой вариант, примерно соответствовавший нашим критериям, но этот дом отнюдь не вызывал у нас такого восторга, как первый. Отправляясь подавать заявку на второй дом, я попросила нашего риелтора еще раз позвонить владельцу «идеального» дома, прежде чем мы решимся на покупку другого. Я просто не могла так вот сдать! Агент продавца снова твердо ответил «нет». Но я стала еще чаще произносить аффирмации. И не просто видела, но и *ощущала*, как живу в этом доме.

Итак, мы подали заявку на второй дом. Получили ответ продавцов. И вдруг, к нашему изумлению, риелтор объявляет, что продавцу того самого первого дома представилась какая-то удачная бизнес-возможность, ему срочно требуется большая сумма наличными... и если мы все еще заинтере-

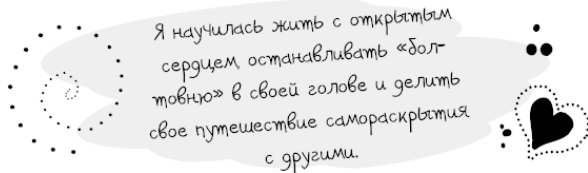
сованы, то он готов продать нам свой дом.

Мы подписали все бумаги в тот чудесный день 1 апреля 2004 г. (никаких первоапрельских шуточек!), и все – я, муж и две наши дочери – были счастливы, как никогда!

## **Притягивая лучшее вместе с Луизой**

Луиза Хей давно является для меня и моих близких великим источником вдохновения. Впервые я услышала о ней в 2000 г., когда получила в подарок от подруги книгу «Исцели свою жизнь». Это случилось накануне того дня, когда мне была назначена исследовательская операция. Мне показалась абсолютно верной идея о том, что, если ограничивающая мысль присутствует в разуме достаточно долгое время, тело отражает этот мыслительный шаблон. Поэтому мне было легко принять и следующий тезис: чтобы получить иные результаты, нужно менять свои мыслительные шаблоны. Что я и сделала.

За эти годы я купила немало книг Луизы, записанных ею дисков и карточек с аффирмациями, чтобы они поддерживали меня на моем пути.




Луиза дала мне «разрешение» привлекать в мою жизнь креативность и подарила храбрость исследователя, поэтому я теперь помогаю другим определять их истинные страсти и учиться жить жизнью своей мечты. Я направляю людей, делюсь рассказом о том, как изменила собственные мысли.

Есть одна аффирмация, которая обычно вызывает на лицах широкие ухмылки: «*Я – магнит для денег, и процветание всех видов притягивается ко мне*». Однажды мы с подружкой зашли в книжный магазин в Скотсдейле, штат Аризона, и выбрали одну из книг Луизы. Кассирша улыбнулась нам и сказала: «Просто обожаю Луизу Хей!» Мы в один голос ответили: «И мы тоже!» А потом, не сговариваясь, все втроем воскликнули, что нам особенно нравится аффирмация «я – магнит для денег». В этот момент я осознала, до какой степени Луиза сближает даже незнакомых между собой людей.

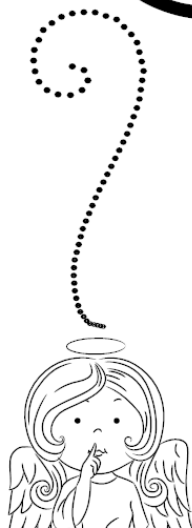
Я недавно купила фильм «Исцели свою жизнь», желая больше узнать о жизненном пути Луизы, о том, как она идет по жизни с открытым сердцем. Я очень рада, что она последовала зову души и решила делиться своими идеями и мыслями с миром, несмотря на сомнения других в том, что ей

удастся добиться своей цели.

Луиза придала мне смелости исследовать и испытывать в деле новые возможности. Всякий раз как я ощущаю дискомфорт в какой-то ситуации, я обязательно говорю себе: «*Я в безопасности*». Это проясняет мой разум, и тогда я могу объективно оценивать предстоящий мне выбор. К тому же мне нравится созданная ею вечерняя медитация: «*День окончен, будь он плох или хорош. Он завершился*». Да, Луиза Хей изменила мою жизнь и жизни многих людей, окружающих меня. Я не устаю благодарить ее.



Луиза придала мне смелости ис-  
следовать и испытывать в деле  
новые возможности.





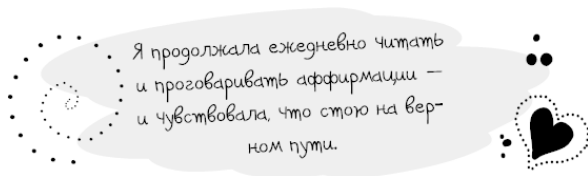
## Мои мечты сбываются

*Мишель, преподаватель фортепиано, Массачусетс*

Я 11 лет проработала секретарем, а потом у меня родился сын. Я хотела найти какой-нибудь способ оставаться дома вместе с ним, но при этом зарабатывать, и решила организовать мини-садик на дому. Муж проявил понимание и поддерживал меня в этом начинании. Я занималась этой деятельностью два года, но все время чувствовала, что мне суждено совершить в жизни нечто большее. После рождения дочери я ощутила сильнейшее желание стать учительницей фортепиано, но не представляла, каким образом это может случиться. Хотя я была пианисткой с академическим образованием, я чувствовала, что для преподавания у меня недостаточно подготовки.

Это было в 1989 году – и тогда же я открыла для себя Луизу Хей. После прочтения ее книг и работы с ними, после использования ее замечательных записей я начала строить с помощью аффирмаций жизнь, которой хотела жить. Я работала над отпущением тех мыслей из прошлого, которые больше мне не служили. Я начала посещать семинары и занятия, которые должны были помочь мне научиться преподавать фортепиано. Я подписалась на журналы для профессиональных преподавателей-пианистов и разместила в одной газете объявление о частных уроках. Вскоре у меня появи-

лись семь учеников, с которыми я занималась по вечерам, когда ребяташек из моего домашнего садика разбирали по домам. В течение следующего полугодия преподавание фортепиано приобретало для меня все большее и большее значение.



Мне тогда и в голову не могло прийти, что путем affirmаций и твердой веры в то, что смогу изменить свою жизнь, через десять лет я стану не только успешным учителем музыки с государственным сертификатом, но и президентом Ассоциации учителей музыки своего штата!

Затем я заинтересовалась сферой музыкально-компьютерных технологий и познакомилась с замечательными учителями и наставниками. В 2003 г. меня попросили провести мою первую презентацию по музыкальной технологии на национальной конференции учителей музыки в штате Юта.

Сегодня я руковожу фортепианной студией, в которой занимаются более 50 студентов, являюсь одним из руководителей Ассоциаций учителей музыки нашего города и штата. Кроме того, я вела классы музыкально-компьютерных тех-

нологий на национальных конференциях учителей музыки, проходивших в 9 различных штатах, а также в Канаде. Вдобавок я вхожу в жюри музыкальных фестивалей, которые проводятся в нашем округе учителями фортепиано; в журналах, специализирующихся на музыкальной педагогике, публикуются мои статьи (в тех самых, на которые я когда-то подписывалась, мечтая о своей новой карьере!); а недавно я стала соавтором книги о музыкально-компьютерных технологиях, вышедшей в свет в этом году. Помимо этого, я исполняю обязанности церковной органистки, хормейстера детского и церковного хоров, а также аккомпаниатора выступлений многих хоровых групп.

Знакомство с Луизой и работа с ней через ее книги и записи стала для меня настоящим чудом, поскольку позволила моим мечтам стать реальностью!

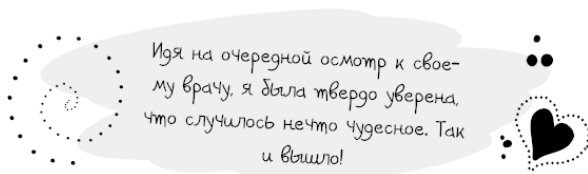
## **Чудесное исцеление на всех уровнях**

*Кэтрин, духовный лайф-коуч и персональный организатор, Вашингтон*

Семь лет назад, когда я ожидала операции по удалению шести фиброидных опухолей, мне в руки попала книга Луизы «Исцели свою жизнь». В то время я разъехалась с мужем и глубоко увязла в образе жертвы. У меня не было работы, зато были две не выплаченные ссуды на недвижимость, поэтому я хотела как можно быстрее продать свой дом во

Флориде. Благодаря книге «Исцели свою жизнь» я воодушевилась, решила попробовать попросить об этих чудесах – и получила их!

Прежде чем дать согласие на операцию (на которую не распространялась моя медицинская страховка), я спросила своего врача, правда ли, что люди могут исцелять себя сами. Она ответила просто: «Мне *случалось* видеть чудеса». Я попросила у нее шесть недель отсрочки, чтобы попытаться самостоятельно исцелиться от опухолей, поскольку верила, что это боль от разлуки с мужем заставила их проявиться. Она согласилась дать мне эти шесть недель, но назначила ультразвук и другие предоперационные мероприятия, а также дату операции. С того же дня я начала ежедневно проходить пешком по 3 мили, повторяя на ходу аффирмации Луизы для фиброидных опухолей. Шесть недель я проделывала это с великой надеждой.



От моих шести опухолей не осталось и следа, как будто их вовсе не было. Врачи только чесали в затылках, бормоча, что это просто невозможно. Я же знала, что произошло чудо,

и на этом оно не кончилось. Я исцелила себя от комплекса жертвы и отсутствия изобилия. Я также продала свой дом за наличные всего за две недели и создала свой собственный, очень успешный бизнес. Я – процветающая, здоровая и счастливая женщина. Надеюсь, однажды я напишу книгу, описывающую мои приключения семилетней давности и все чудеса, которые случились с тех пор.

# 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.