



ИСЦЕЛИ СВОЮ ЖИЗНЬ

| | |
|--|-----|
| ВВЕДЕНИЕ | 12 |
| ЧАСТЬ 1. ФИЛОСОФИЯ ЛУИЗЫ ХЕЙ | 15 |
| ЧАСТЬ 2. ЗАНЯТИЯ С ЛУИЗОЙ | 23 |
| Глава 1. В чем проблема? | 24 |
| Глава 2. В чем корень проблемы? | 33 |
| Глава 3. Действительно ли это так? | 39 |
| Глава 4. Что мы будем делать теперь? | 45 |
| Глава 5. Сопротивление переменам | 51 |
| Глава 6. Как изменить себя? | 61 |
| Глава 7. Создание нового | 72 |
| Глава 8. Ежедневная работа над собой | 82 |
| ЧАСТЬ 3. ПРЕТВОРЕНИЕ ИДЕЙ В ЖИЗНЬ | 91 |
| Глава 1. Отношения | 92 |
| Глава 2. Работа | 97 |
| Глава 3. Успех | 101 |
| Глава 4. Благополучие | 105 |
| Глава 5. Наше тело | 114 |
| О СЕБЕ | 133 |
| ПОСЛЕСЛОВИЕ | 142 |



❧ ИСЦЕЛИ СВОЕ ТЕЛО ЛЮБОВЬЮ ❧

| | |
|---|------------|
| Глава 1. С чего начать? | 146 |
| Глава 2. Стереотипы мышления, возникшие из нашего опыта | 148 |
| Глава 3. Замена старых стереотипов | 149 |
| Глава 4. Перечень недомоганий, их возможных психологических причин и целительных настроев | 151 |
| Глава 5. Нарушения, вызванные искривлением позвоночника | 211 |
| ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ КОММЕНТАРИЙ | 218 |

❧ ЛЮБИ СВОЕ ТЕЛО ❧

| | |
|---------------------------|------------|
| ВВЕДЕНИЕ | 222 |
| Целительные настрои | 223 |

❧ ИСЦЕЛИ СЕБЯ САМ ❧

| | |
|---|------------|
| ВВЕДЕНИЕ | 236 |
| ЧАСТЬ 1. ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ ДУХОВНОГО ИСЦЕЛЕНИЯ | 238 |
| ЧАСТЬ 2. КТО ВЫ? КАКОВЫ ВАШИ УБЕЖДЕНИЯ? | 250 |
| ЧАСТЬ 3. ПРОЦЕСС ДУХОВНОГО ИСЦЕЛЕНИЯ | 260 |
| Глава 1. Укрепление здоровья | 260 |
| Глава 2. Хорошее эмоциональное состояние | 271 |
| Глава 3. Страхи и фобии | 282 |

| | |
|--|------------|
| Глава 4. Раздражительность | 293 |
| Глава 5. Критицизм и обостренность суждений | 301 |
| Глава 6. Палубные пристрастия | 310 |
| Глава 7. Прощение | 319 |
| Глава 8. Работа | 328 |
| Глава 9. Деньги и процветание | 338 |
| Глава 10. Отношения с друзьями | 347 |
| Глава 11. Сексуальность | 358 |
| Глава 12. Любовь и интимная близость | 367 |
| ЧАСТЬ 4. ВАША НОВАЯ ЖИЗНЬ | 377 |

❧ ИСЦЕЛЯЮЩАЯ СИЛА МЫСЛИ ❧

| | |
|---|------------|
| ВВЕДЕНИЕ..... | 390 |
| ЧАСТЬ 1. ОБРЕТАЯ СОЗНАНИЕ | 393 |
| Глава 1. Сила внутри нас | 395 |
| Глава 2. Следуя внутреннему голосу | 400 |
| Глава 3. Сила сказанного слова | 406 |
| Глава 4. Меняя старые программы..... | 413 |
| ЧАСТЬ 2. ПРЕОДОЛЕВАЯ БАРЬЕРЫ..... | 423 |
| Глава 1. Как понять, что мешает вам в жизни | 425 |
| Глава 2. Дать чувствам вырваться наружу | 433 |
| Глава 3. Преодолевая боль | 446 |
| ЧАСТЬ 3. ЛЮБИТЬ СЕБЯ | 453 |
| Глава 1. Научитесь любить себя..... | 455 |
| Глава 2. Любите ребенка внутри себя..... | 468 |
| Глава 3. Взросление и старение | 475 |
| ЧАСТЬ 4. ОБРАЩЕНИЕ К ВНУТРЕННЕЙ МУДРОСТИ | 483 |
| Глава 1. Принимая процветание..... | 485 |
| Глава 2. Выражая творческое начало | 495 |

| | |
|--|------------|
| Глава 3. Безграничные возможности..... | 505 |
| ЧАСТЬ 5. РАССТАВАЯСЬ С ПРОШЛЫМ..... | 513 |
| Глава 1. Изменения и переходы в новое состояние | 515 |
| Глава 2. Мир, в котором не страшно любить друг друга..... | 520 |
| ПОСЛЕСЛОВИЕ..... | 529 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ. | |
| МЕДИТАЦИИ ДЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО И ПЛАНЕТАРНОГО ИСЦЕЛЕНИЯ..... | 531 |

❧ УПРАВЛЯЙ СВОЕЙ СУДЬБОЙ ❧

| | |
|---|------------|
| ВВЕДЕНИЕ..... | 543 |
| Глава 1. Тема детства: формирование нашей будущей личности | 546 |
| Глава 2. Мудрые женщины | 554 |
| Глава 3. Здоровое тело, здоровая планета | 571 |
| Глава 4. Взаимоотношения в вашей жизни | 592 |
| Глава 5. Любите свою работу | 601 |
| Глава 6. Тело... разум... дух!..... | 610 |
| Глава 7. Великолепная старость | 619 |
| Глава 8. Смерть: переход нашей души..... | 636 |

❧ ЖИВИТЕЛЬНАЯ БЛАГОДАРНОСТЬ ❧

| | |
|---|------------|
| ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА..... | 646 |
| Исцеляющая сила помощи другим..... | 648 |
| Благодарите Бога за то, что не нуждается в исцелении | 650 |

| | |
|---|-----|
| <i>Размышления о благодарности</i> | 653 |
| <i>Пэtti</i> | 655 |
| <i>«Я люблю свою стену»</i> | 659 |
| <i>Дары благодарности</i> | 662 |
| <i>Круи благодарности</i> | 666 |
| <i>Благодарность – жизненно важная составляющая нашей жизни</i> | 668 |
| <i>Слова благодарности</i> | 670 |
| <i>Благодарность – это знание</i> | 672 |
| <i>Благодарность – одно из чудес жизни</i> | 674 |
| <i>Значение истинной благодарности</i> | 676 |
| <i>Благоговейный замысел жизни</i> | 678 |
| <i>Благодарность чувствует хорошее!</i> | 680 |
| <i>Будьте благодарны во время жизненных испытаний</i> | 682 |
| <i>Благодарность есть святилище</i> | 684 |
| <i>Благодарность может сделать вас счастливым!</i> | 688 |
| <i>Высокая оценка благодарности</i> | 690 |
| <i>Благодарность – ключ к счастливой, здоровой, успешной жизни</i> | 693 |
| <i>Благодарность есть сам рай</i> | 697 |
| <i>Любовь – это путь, которым мы приходим к благодарности</i> | 700 |
| <i>Замечая изобилие</i> | 702 |
| <i>«За все благодарите, ибо такова о вас воля Божия во Иисусе Христе»</i> | 704 |
| <i>Благодарность есть добро</i> | 707 |
| <i>Великие дни</i> | 710 |
| <i>Благослови все</i> | 712 |
| <i>Благодарность – один из важнейших уроков</i> | 714 |
| <i>Так много всего хорошего</i> | 716 |
| <i>Благодарность исцеляет</i> | 718 |
| <i>Сверхъестественная благодарность</i> | 721 |
| <i>Мой «Дневник благодарности»</i> | 723 |

| | |
|---|-----|
| <i>Дар благодарности</i> | 725 |
| <i>Благодарность – естественное выражение любящего сердца</i> | 727 |
| <i>Благодарность – стиль жизни</i> | 730 |
| <i>Благодарность – могучая сила</i> | 732 |
| <i>Короткий путь к чуду</i> | 734 |
| <i>Благодарность. Ее целительные свойства</i> | 736 |
| <i>Благодарю Тебя, Господи</i> | 739 |
| <i>За все благодарите</i> | 741 |
| <i>Сила благодарности</i> | 743 |
| <i>Благодарность – состояние души</i> | 746 |
| <i>Взгляд глазами благодарности</i> | 749 |
| <i>Проявление благодарности</i> | 751 |
| <i>Благодарность как образ жизни</i> | 754 |
| <i>Искренность делает нас свободными</i> | 756 |
| <i>Благодарность: молчаливая, невысказанная молитва</i> | 758 |
| <i>Безусловная благодарность</i> | 761 |
| <i>Шаг к своему безграничному «я»</i> | 764 |
| <i>Самый удивительный день</i> | 767 |
| <i>Благодарственная молитва Луизы Хей</i> | 770 |

❧ ВНУТРЕННЯЯ МУДРОСТЬ ❧

| | |
|----------------------------------|-----|
| ПРЕДИСЛОВИЕ | 773 |
| <i>Мудрость внутри нас</i> | 775 |

❧ СЕРДЕЧНЫЕ МЫСЛИ ❧

| | |
|----------------------------------|-----|
| ВВЕДЕНИЕ | 807 |
| <i>Целительные настрои</i> | 808 |

❧ ЦВЕТА И ЧИСЛА ❧

| | |
|---|-----|
| <i>Первый взгляд на цвета и числа</i> | 887 |
| <i>Расчет вашего личного года, месяца и дня</i> | 890 |
| <i>Ваш личный календарь</i> | 909 |
| <i>Цвета в пище</i> | 910 |

❧ Я МОГУ СДЕЛАТЬ ЭТО! ❧

| | |
|--|-----|
| <i>Глава 1. Как пользоваться аффирмациями, чтобы изменить жизнь. Сила аффирмаций</i> | 912 |
| <i>Глава 2. Здоровье</i> | 919 |
| <i>Глава 3. Прощение</i> | 924 |
| <i>Глава 4. Процветание</i> | 929 |
| <i>Глава 5. Творчество</i> | 937 |
| <i>Глава 6. Взаимоотношения. Романтические отношения</i> | 944 |
| <i>Глава 7. Успешная карьера</i> | 955 |
| <i>Глава 8. Жизнь без стресса</i> | 961 |
| <i>Глава 9. Самоуважение</i> | 966 |

❧ ДНЕВНИК АФФИРМАЦИЙ ❧

| | |
|--|-----|
| <i>Глава 1. Ваш внутренний потенциал</i> | 974 |
| <i>Глава 2. Сила аффирмаций</i> | 976 |







КНИГА 1

ИСЦЕЛИ СВОЮ
ЖИЗНЬ

ВВЕДЕНИЕ

Дорогие друзья!

Я написала эту книгу, чтобы поделиться с вами своими знаниями и теорией, которую проповедую. Она уже получила широкое признание как заслуживающее доверия исследование различных вариантов психологического настроя, вызывающих недуги.

Я получила сотни писем читателей, которые просили сообщить дополнительную информацию. Многие мои пациенты и участники семинаров здесь, в Америке, и за рубежом обратились с просьбой подробнее изложить суть и методы моей теории.

Моя новая книга написана в виде пособия. Представьте себе, что вы пришли ко мне на прием или присутствуете на моем семинаре. Если вы будете выполнять мои рекомендации в указанной здесь последовательности, то, прочитав последний абзац, вы уже начнете изменять свою жизнь.

Советую сначала прочитать все. Затем медленно перечитать второй раз, тщательно выполняя каждое упражнение. Не спешите, уделите внимание каждому из них. Если есть возможность, выполняйте упражнения с другом или с кем-то из близких родственников.

Каждая глава открывается аффирмацией, которая хороша для использования именно в той области жизни, в которой у вас возникли проблемы. Уделите два-три дня изучению каждой главы. Многократно повторяйте и записывайте аффирмацию.

Все главы завершаются исцеляющей медитацией, которая поможет усвоить положительные идеи и таким образом изменить ваш стереотип мышления. Перечитывайте каждую медитацию несколько раз в день.

Вот несколько тезисов моей философии:

1. КАЖДЫЙ ИЗ НАС ОТВЕЧАЕТ ЗА СВОЙ ЖИЗНЕННЫЙ ОПЫТ.
2. КАЖДАЯ МЫСЛЬ ФОРМИРУЕТ НАШЕ БУДУЩЕЕ.
3. НАША СИЛА – В НАСТОЯЩЕМ МОМЕНТЕ.
4. ВСЕ МЫ СТРАДАЕМ ОТ НЕДОВОЛЬСТВА СОБОЙ И СОЗНАНИЯ СОБСТВЕННОЙ ВИНЫ.



5. ТАЙНАЯ МЫСЛЬ КАЖДОГО: «Я НЕДОСТАТОЧНО ХОРОШ».
6. ЭТО ТОЛЬКО МЫСЛЬ, А МЫСЛЬ МОЖНО ИЗМЕНИТЬ.
7. ОБИДА, ОСУЖДЕНИЕ И СОЗНАНИЕ ВИНЫ – САМЫЕ ПАГУБНЫЕ ДЛЯ НАС СОСТОЯНИЯ ДУШИ.
8. ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ ОБИДЫ МОЖЕТ ИЗЛЕЧИТЬ ДАЖЕ ОТ РАКА.
9. ВСЕ У НАС ЛАДИТСЯ, ЕСЛИ МЫ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЛЮБИМ СЕБЯ.
10. МЫ ДОЛЖНЫ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПРОШЛОГО И ВСЕХ ПРОСТИТЬ.
11. НАДО ЗАХОТЕТЬ НАУЧИТЬСЯ ЛЮБИТЬ СЕБЯ.
12. САМОУВАЖЕНИЕ И СОГЛАСИЕ С САМИМ СОБОЙ В НАСТОЯЩЕМ – КЛЮЧИ К ПОЛОЖИТЕЛЬНЫМ ПЕРЕМЕНАМ В БУДУЩЕМ.
13. КАЖДОЙ БОЛЕЗНЬЮ В СВОЕМ ТЕЛЕ МЫ ОБЯЗАНЫ СЕБЕ.



*В бесконечном потоке жизни,
 частицей которого я являюсь,
 все прекрасно, цельно, совершенно.
 Но жизнь постоянно меняется.
 Нет ни начала, ни конца —
 лишь круговорот материи и опыта.
 Жизнь не есть нечто неподвижное
 и застывшее,*



6



каждый миг ее неповторит
и приносит обновление.

Я неразрывно связан
с Великой Силой, создавшей меня,
которая дает мне энергию
строить собственную жизнь.

Я счастлив, что обладаю Силой Разума
и могу пользоваться ею, как хочу.

Каждое мгновение жизни —
отправная точка на пути движения
от прошлого к будущему.

Изменения для меня начинаются
именно здесь, именно сейчас.

В моем мире все прекрасно.





ЧАСТЬ 1

ФИЛОСОФИЯ
ЛУИЗЫ ХЕЙ