
ЛУИЗА ХЕЙ
ИСЦЕЛЯЮЩАЯ СИЛА МЫСЛИ
Книга со вкусом к ЖИЗНИ

Луиза Хей. Бестселлеры

Луиза Хей

Исцеляющая сила мысли

«Эксмо»
1991

УДК 159.9
ББК 88.3

Хей Л. Л.

Исцеляющая сила мысли / Л. Л. Хей — «Эксмо», 1991 — (Луиза Хей. Бестселлеры)

ISBN 978-5-04-256205-1

Луиза Хей - одна из основателей движения самопомощи, автор бестселлеров в жанре популярной психологии. В книге «Исцеляющая сила мысли» эта удивительная женщина просто и доступно объясняет, как избавиться от негативных мыслей и убеждений, которые мешают нам жить. Только так, обратившись к своей внутренней мудрости, можно изменить к лучшему свою судьбу: полюбить себя таким, какой вы есть, преодолеть барьеры боли, страха и гнева, научиться с благодарностью принимать все, что дает нам Вселенная. Главный месседж этой книги - все, что нам нужно для счастья, есть в нас самих. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.9
ББК 88.3

ISBN 978-5-04-256205-1

© Хей Л. Л., 1991
© Эксмо, 1991

Содержание

Введение 6
Часть 1 8
Глава 1 8
Ответственность против вины 8
Конец ознакомительного фрагмента. 10

Луиза Хей
Исцеляющая сила мысли

THE POWER IS WITHIN YOU
By Louise L. Hay
Copyright © 1991 by Louise L. Hay

Original English language publication 1991 by Hay House, Inc. in California, USA.
Tune into Hay House broadcasting at: www.hayhouseradio.com

Любовь – самая могущественная исцеляющая сила. Пусть она снова и снова проходит сквозь вас, очищая тело. Вы есть любовь.

Введение

Я не целительница. Я никого не исцеляю. В моем представлении я – опора на пути человека к открытию самого себя. Обучая людей любить себя, я создаю мир, в котором они могут открыть, как они потрясающе прекрасны. Вот и все. Я просто поддерживаю людей. Я помогаю им взять на себя ответственность за свою жизнь, обнаружить в себе силу и внутреннюю мудрость. Я помогаю им преодолеть преграды и барьеры, чтобы они смогли полюбить себя независимо от жизненных обстоятельств. Это не означает, что у них не остается никаких проблем, но отношение к этим проблемам разительно меняется.

За многие годы я провела множество индивидуальных консультаций для своих клиентов, сотни семинаров и программ интенсивного обучения по всей стране и за ее пределами, и я сделала открытие: есть только одно средство решения любой проблемы – любовь к себе. Поразительно, насколько улучшается жизнь людей, когда они начинают с каждым днем все больше любить себя. Они лучше чувствуют себя. Получают желанную работу. У них появляется столько денег, сколько им нужно. Их взаимоотношения с другими людьми либо улучшаются, либо они разрывают плохие отношения и завязывают новые. Это такое простое правило – любить себя. Меня не раз критиковали за упрощенчество, но я открыла для себя, что обычно в основе всего лежат простые вещи.

Один человек сказал мне недавно: «Вы сделали мне самый прекрасный подарок – вы подарили мне меня самого». Многие из нас прячутся от самих себя и даже не знают, кто они такие. Мы не понимаем своих чувств и желаний. А жизнь – это путешествие, в котором мы открываем себя. Для меня просвещение означает погружение в себя и осознание того, каковы мы на самом деле и что мы можем меняться к лучшему, любя себя и заботясь о себе. Любовь к себе не означает себялюбия. Она очищает нас, и мы обретаем способность любить себя настолько, чтобы любить других. Когда мы переходим на индивидуальный уровень из пространства, наполненного великой любовью и радостью, мы действительно можем помочь всей нашей планете.

Силу, создавшую эту удивительную Вселенную, часто называют любовью. Бог есть любовь. Нередко мы слышим утверждение: «Любовь движет миром». Все это верно. Любовь – связующее звено, обеспечивающее единство Вселенной.

Для меня любовь – это чувство глубокой признательности. Когда я говорю о любви к себе, я имею в виду глубокую признательность за то, какие мы есть. Мы принимаем все в себе: наши маленькие странности, колебания, все то, что не вполне нам удается, вместе со всеми нашими прекрасными качествами. Мы с любовью принимаем все это в комплексе. И без всяких условий.

К несчастью, многие из нас не могут полюбить себя без соблюдения определенных условий: потери лишнего веса, получения работы, прибавки к зарплате, завоевания поклонника или чего-нибудь еще. Мы часто ставим любви условия. Но мы *можем* измениться. Мы можем полюбить себя такими, какие мы есть!

На всей нашей планете также недостает любви. Я считаю, что планета больна СПИДом, от которого ежедневно умирает все больше людей. Этот вызов физическому мы искали спасителя вовне, взывая: «Спаси меня! Спаси меня! Пожалуйста, позаботься обо мне!» Теперь, переходя в Эпоху Водолея, мы учимся искать спасителя внутри себя. Сила, которую мы искали, – в нас самих. И мы в ответе за свою жизнь.

Вина лишает нас силы. Ответственность дает силы изменить свою жизнь.

Если вы не хотите полюбить себя сегодня, вы не сделаете этого и завтра, поскольку все, что мешает вам сегодня, сохранится и завтра. Возможно, и через 20 лет у вас будут те же

причины не любить себя, и вы будете цепляться за них до конца жизни. Именно сегодня – тот день, когда вы можете полюбить себя во всей целостности и без всяких условий!

Я хочу помочь создать такой мир, в котором можно любить друг друга без опаски, в котором можно выразить себя, где окружающие принимают и любят нас, не осуждая, не критикуя, свободные от предрассудков. Любовь начинается у домашнего очага. В Библии сказано: «Возлюби ближнего своего как самого себя». В действительности же мы не можем полюбить кого-то вне нас, если любовь не зародилась внутри нас. Любовь к самим себе – самый ценный подарок, который мы можем себе сделать, ибо если мы любим себя такими, какие мы есть, мы не причиним боли ни себе, ни другим. Когда в нас воцарится мир, не станет ни войн, ни преступных группировок, ни террористов, ни бездомных. Не будет болезней, СПИДа, рака, нищеты, голода. Вот мой рецепт мира во всем мире: *пусть мир воцарится в нас.* Мир, взаимопонимание, сочувствие, способность прощать и самое главное – любовь. Внутри нас есть сила, способная осуществить эти изменения.

Мы можем выбрать любовь так же, как мы выбираем гнев, ненависть или печаль. Мы можем выбрать любовь. Выбор всегда за нами. Так давайте же прямо сейчас, не откладывая, выберем любовь. Она – самая могущественная исцеляющая сила.

Это произведение – еще одна опора на вашем пути к открытию самих себя, возможность узнать о себе немного больше и осознать потенциал, данный вам от рождения. Вам предоставляется возможность сильнее полюбить себя и стать частью удивительного мира любви. Любовь зарождается в наших сердцах, она начинается с нас. И пусть ваша любовь поможет исцелению нашей планеты.

Часть 1
Обретая сознание

Когда мы расширяем сферу своих мыслей и убеждений, любовь свободно изливается из нас. Когда мы сужаем ее, то отрезаем себя от мира.

Глава 1
Сила внутри нас

Кто вы? Зачем вы здесь? Во что верите в жизни? Тысячелетиями поиск ответов на эти вопросы означал погружение в себя. Но что это значит?

Я верю в то, что внутри каждого из нас живет Сила, способная с любовью указать нам путь к прекрасному здоровью, идеальным взаимоотношениям, блестящей карьере и процветанию в любой сфере жизни. Для того чтобы достичь этого, нужно прежде всего поверить, что такое возможно. Затем необходимо по-настоящему захотеть избавиться от привычных моделей поведения, создающих те условия, в которых, как мы утверждаем, мы не желаем жить. Достигается это погружением в себя и обращением к внутренней Силе, знающей, что нам нужно. Если мы полны решимости перевернуть свою жизнь, обратившись к Великой Силе внутри нас, любящей и поддерживающей нас, значит, мы сможем сделать свою жизнь благополучной, наполненной любовью и жизненными успехами.

Я верю в то, что разум отдельного человека всегда связан с Единым Беспредельным

Разумом, а значит, все знания и вся мудрость человечества доступны каждому из нас в любое время. Мы связаны с этим Беспредельным Разумом, с этой Вселенской Силой, создавшей нас, посредством внутренней искры света, нашего Высшего Я, или Силы внутри нас. Вселенская Сила любит все свои создания. Это Сила добра, она направляет все в нашей жизни. Ей неведомы ложь, ненависть, кара. Она – олицетворение любви, свободы, понимания и сочувствия. Важно обратить наши жизни к нашему Высшему Я, ибо через него мы приобщаемся к добру.

Мы должны понять, что выбор, каким образом использовать эту силу, – за нами. Если мы выбираем жизнь, обращенную в прошлое, воспроизводя все неблагоприятные ситуации и условия, имевшие место раньше, значит, мы остаемся на месте. Если же мы принимаем осознанное решение не становиться жертвами прошлого, а сотворить для себя новую жизнь, то нас поддерживает эта внутренняя Сила и начинаются новые счастливые времена. Я не верю в существование двух сил. Думаю, есть только Единый Беспредельный Дух. Слишком просто сказать: «В этом виноват дьявол» или «они». В действительности существуем только мы, и либо мы правильно используем силу внутри нас, либо не умеем пользоваться ею. Разве дьявол живет в наших сердцах? Осуждаем ли мы других за то, что они не такие, как мы? Каков наш выбор?

Ответственность против вины

И еще я верю, что мы воздействуем на любые обстоятельства своей жизни, хорошие и плохие, своим образом мыслей и чувств. Наши мысли определяют наши чувства, и мы начинаем жить согласно этим чувствам и убеждениям. Но это не означает, что следует винить себя

за все плохое в жизни. Существует разница между чувством ответственности за что-то и обвинением себя или других.

Говоря об ответственности, я подразумеваю обладание силой. Вина лишает нас силы. Ответственность дает силы изменить свою жизнь. Если мы играем роль жертвы, значит, мы отказываемся от внутренней силы и становимся беспомощными. Если же мы решаем принять на себя ответственность, то уже не теряем времени на обвинения кого-либо или чего-либо *вне нас*.

Некоторые люди чувствуют вину за болезнь, бедность, другие проблемы и трудности. Их выбор – заменить ответственность виной (некоторые журналисты называют это «комплексом вины нового времени»). Такие люди ощущают вину, потому что думают, будто сделали что-то не так. Обычно они во всем находят повод для чувства вины. Я говорю не об этом комплексе.

Если мы способны использовать наши проблемы и болезни как повод для раздумий о том, как изменить свою жизнь, значит, мы обладаем силой. Немало людей, переживших тяжелую болезнь, утверждают, что это самое замечательное, что они испытали в жизни, потому что болезнь дала им шанс совсем по-иному взглянуть на свою жизнь. С другой стороны, многие то и дело повторяют: «Горе мне, я жертва обстоятельств! Вылечите меня, пожалуйста, доктор». Уверена, этим людям очень трудно дается выздоровление и решение любых проблем.

Расстаньтесь с прошлым м с любовью и будьте благодарны ему: оно подвело вас к новому взгляду на жизнь.

Ответственность – это наша способность реагировать на ситуацию. У нас всегда есть выбор. Это не означает, что мы не признаем, кто мы такие и чего достигли в жизни. Это означает всего лишь нашу способность признать, что свое нынешнее положение во многом определили мы сами. Приняв на себя ответственность, мы обретаем силу и способность меняться. Мы можем задать вопрос: «Что я могу сделать, чтобы изменить ситуацию?» Необходимо понимать, что в нас все время живет индивидуальная сила. Все зависит от того, как мы ею пользуемся.

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.