

# Исцели себя сам

**Автор:**

Луиза Хей

Исцели себя сам

Луиза Л. Хей

«Я посвящаю это произведение тем искателям приключений, которые находятся в каждом из нас», – говорит Луиза Хей. Книга «Исцели себя сам» доступно и подробно объясняет, как избавиться от негативных мыслей и убеждений и поменять свой стереотип мышления на позитивный. Только так можно изменить к лучшему всю свою жизнь, во всех ее проявлениях, будь то физическое и душевное здоровье, финансовое благополучие, работа и карьера или отношения с другими людьми.

Луиза Хей

Исцели себя сам

© Родякина Р. В., перевод на русский язык, 2016

© ООО «Издательство «Э», 2016

\* \* \*

Это произведение я посвящаю тем искателям приключений, которые находятся в каждом из нас. Вы отправляетесь на поиск настоящих сокровищ. Постарайтесь найти все прекрасное, скрытое в вас.

## КНИГИ ДЛЯ САМОПОЗНАНИЯ

Исцеляющие медитации. 30 визуальных техник для очищения ваших чакр, души и тела

Какие из ваших чакр, органов, частей тела или сфер жизни требуют повышенного внимания и заботы? От каких проблем и расстройств вы хотите избавиться, а какие качества – укрепить и развить? Выберите подходящую мандалу – и позвольте ее символам и образам говорить с вашим подсознанием. С помощью коротких простых медитаций вы сможете не только запустить процесс оздоровления души и тела, но и раскрыть свой творческий потенциал, усилить интуицию и наполнить свое сердце радостью и любовью.

Сила внутри тебя. Как «перезагрузить» свою иммунную систему и сохранить здоровье на всю жизнь

Дипак Чопра – ведущий специалист в области интегративной медицины и Рудольф Танзи – нейробиолог-новатор, представляют свою новую революционную работу, посвященную иммунитету. Они не просто знакомят вас с результатами новейших исследований в области взаимодействия человеческого ума и тела, но и предлагают практичный семидневный план действий, следуя которому вы сможете запустить процесс самоисцеления организма.

Исцели свое тело любовью

Книга, которая позволяет найти тайную причину своей болезни и устранить ее, открыв путь здоровью и благополучию. На основе многочисленных исследований, Луиза Хей, автор бестселлеров по психологии и позитивному мышлению, составила список из 500 наиболее распространенных болезней и методы их ментального лечения.

Самоисцеление. Измените историю своего здоровья при помощи подсознания

Многие люди болеют от того, что подсознательно руководствуются вредными для них убеждениями, уверен автор книги, опытный клинический психолог Карл Грир. Вы узнаете, как за три шага можно «переписать» собственную историю здоровья. Будучи не только психологом, но и практикующим шаманом, Грир предлагает сочетание шаманских и юнгианских практик для применения в повседневной жизни. Они включают работу с подсознанием – сновидениями, архетипами, внутренним целителем, а также ведение записей и взаимодействие с природой.

## Введение

Многие из нас, бегло просмотрев это произведение, тут же представят себе, какую напряженную работу придется им проделать, чтобы избавиться от своих старых, закоренелых привычек и пристрастий, которые нередко усложняют нам жизнь. Я не считаю, что отказ человека от ряда негативных привычек и пристрастий, изменение им самого себя является «работой», что процесс этот обязательно должен быть трудным, мучительным или болезненным. На мой взгляд, он может представлять собой очень интересное и увлекательное приключение.

Поэтому это произведение я посвящаю тем искателям приключений, которые находятся в каждом из нас. Вы отправляетесь на поиск настоящих сокровищ. Укоренившиеся в вас негативные привычки и пристрастия – вот то, что вам предстоит как можно лучше изучить и от чего желательно быстрее избавиться. А под ними откроется огромный пласт сокровищ, до сих пор скрытый от ваших глаз.

Постарайтесь найти все прекрасное, скрытое в вас. Укрепите свое здоровье. Наполните свою жизнь любовью. Обретите, наконец, свободу и счастье. Ведь вы этого достойны. Вы действительно заслуживаете этого. А я постараюсь всячески помочь вам.

Вы находитесь на пути к своему внутреннему просвещению. Обретя внутреннюю свободу, вы тем самым способствуете улучшению общего состояния всей нашей

планеты.

Старайтесь концентрировать свое внимание исключительно на тех мыслях, которые поддерживают и подпитывают вас своей энергией.

Луиза Хей

## Часть 1

### Основные приемы духовного исцеления

Я жажду изменений.

Здесь говорится о том, какие изменения вы можете внести в свою жизнь для ее заметного улучшения. Я прекрасно знаю, о чем мечтает каждый из нас, – об изменении всех и всего окружающего. Для улучшения вашей собственной жизни вы хотите, чтобы изменились все, с кем вам приходится так или иначе общаться, – мать, отец, начальник, друг, подруга, брат, сестра, возлюбленная(ый), домовладелец, сосед, священник и даже чиновники различных ведомств. Однако таким образом вы вряд ли сможете значительно улучшить свою жизнь. Ведь чтобы внести заметные изменения в свою жизнь, прежде всего вы должны измениться сами. Как только изменитесь вы сами, так и все окружающие люди тут же изменят свое отношение к вам.

Подумайте о том, хотите ли вы измениться сами?

Если вы даете на этот вопрос утвердительный ответ, то мы вместе сможем значительно улучшить вашу жизнь, добившись всех поставленных целей. При этом все, что от вас потребуется, – это внести некоторые изменения в собственные мысли и освободиться от некоторых своих убеждений. Это кажется вам слишком простым делом? Скорее всего, вы даже убеждены в этом. Однако в

действительности путь к улучшению собственной жизни может оказаться не слишком простым. Ниже мы рассмотрим ряд убеждений, с которыми люди чаще всего сталкиваются в различных жизненных ситуациях. Если ваши убеждения позитивны, то обязательно поддерживайте их, стараясь всячески расширять и укреплять. Если же вы поймете, что они являются отрицательными, негативными, то совместными усилиями мы сможем быстро избавиться от них.

Моя жизнь является прекрасным примером тех изменений, которые могут произойти с человеком после изменения им собственных взглядов. С детства мне довелось узнать нужду и бедность, вследствие чего я была очень забитым ребенком, с крайне низкой самооценкой и рядом других серьезных психологических проблем. Но прошло совсем немного времени, и из «гадкого утенка», которым я себя ощущала, мне удалось превратиться в известную, пользующуюся большой популярностью женщину, которая посвятила всю свою жизнь тому, чтобы помогать другим людям. Я больше не испытываю ни боли, ни страданий. Я сумела создать себе прекрасную, счастливую жизнь. И вы можете последовать в этом моему примеру.

Я призываю вас относиться к себе как можно более чутко и внимательно во время выполнения приведенных ниже упражнений. Одни люди, стараясь изменить к лучшему свою жизнь, испытывают при этом серьезные трудности, другим же такое изменение дается сравнительно легко. Осознайте все прилагаемые вами для этого усилия. Имейте в виду: ваши вновь сформированные убеждения могут быть отделены от прежних, застарелых убеждений некоторым переходным периодом. Вы можете некоторое время колебаться между своими прежними и вновь сформированными убеждениями. Несмотря на это, не стоит отчаиваться и разочаровываться в своих способностях. Ваша любовь к себе и вера в свои силы могут оказать в этом случае неоценимую поддержку. Оказывайте себе такую поддержку всякий раз, когда приступаете к занятиям – она придаст вам дополнительные силы, энергию и, главное, уверенность в себе.

Если вы будете регулярно и последовательно выполнять предлагаемые упражнения, то сможете быстро достичь желаемых результатов. Однако вы сможете принести себе огромную пользу даже в том случае, если будете

выполнять всего по одному упражнению в месяц. Постройте свои занятия так, как вам удобнее. Предложенные здесь упражнения помогут вам получить много новой, до сих пор скрытой от ваших глаз информации о себе. Обладая этой информацией, вы будете в состоянии сделать свой выбор и добиться изменения собственной жизни к лучшему. С каждым сделанным вами новым выбором вы как бы закладываете свежие семена в плодородную почву своего сознания. Посаженным вами семенам необходимо определенное время для прорастания и дальнейшего роста. Помните: посадив в землю семя, не стоит надеяться на то, что у вас тут же вырастет яблоня. Точно так же и ваши занятия далеко не всегда будут приводить к сиюминутным результатам.

Я рекомендую вам работать с разделами по отдельности. Постарайтесь выделить тот раздел, который является для вас наиболее актуальным в данный момент. Выполняя предложенные в нем упражнения, обращайтесь особое внимание на свои чувства и ощущения. Просмотрите один раз все разделы от начала до конца и предайтесь на время нахлынувшим мыслям и воспоминаниям. После этого вернитесь к интересующему вас разделу и постарайтесь постепенно выполнить предлагаемые в нем упражнения. После этого обратитесь к другим разделам и выполните все предлагаемые в них упражнения.

Я советую выполнять все упражнения независимо от того, имеются ли у вас проблемы в данной области или нет. Полученные результаты немало удивят вас. При возникновении проблем и трудностей во время рассмотрения того или иного раздела можно выполнить предложенные в нем упражнения несколько раз. Кроме того, вы можете придумать ряд своих собственных упражнений, которые затем постарайтесь выполнить.

В некоторых случаях во время таких занятий полезно иметь под рукой носовые платки. Позвольте себе тщательно исследовать всю свою прошлую жизнь и, в случае необходимости, вспомнив о чем-то грустном, немного поплакать. Слезы – это очень мощная река жизни, несущая с собой обновление и очищение.

А теперь мне хотелось бы более подробно рассмотреть те убеждения, которые лежат в основе моей философии.

1. Жизнь в действительности очень проста. Все, что мы даем окружающим людям, неизбежно возвращается к нам самим. На мой взгляд, именно мы сами отвечаем за все, как хорошее, так и плохое, что с нами происходит. Все мысли, которые посещают наше сознание, так или иначе влияют на нашу будущую

жизнь. Каждый из нас формирует собственную жизнь под воздействием проносящихся в сознании мыслей и под действием произносимых слов.

Наши убеждения – это те идеи и мысли, в которые мы уверовали как в истину. То, что мы думаем о самих себе, окружающие люди вскоре начинают думать о нас. То, во что мы верим, может значительно расширить и обогатить наше мироощущение. Каждый день может приносить нам волнение, радость, надежду или, наоборот, печаль, дополнительные переживания, даже боль. Два человека, живущие в одном и том же мире в одних и тех же обстоятельствах, могут совершенно по-разному воспринимать жизнь. Что помогает нам переноситься из одного мира в другой? Я убеждена в том, что такое перемещение осуществляется исключительно благодаря нашим собственным убеждениям. Желая изменить собственные убеждения, мы можем заметно улучшить свою жизнь.

Независимо от своих убеждений о себе и окружающем мире, мы должны всегда помнить о том, что эти убеждения являются всего лишь нашими мыслями, а мысли могут изменяться. Вы можете не согласиться с некоторыми из утверждений (аффирмаций), предлагаемых мной в этой книге. Некоторые из них могут показаться вам чуждыми или даже пугающими. В этом нет абсолютно ничего страшного. Частью вашего сознания станут лишь те утверждения, с которыми вы согласитесь и которые примете. Вам может показаться, что некоторые из предложенных методов слишком просты или даже наивны и глупы, вследствие чего вы не захотите использовать их применительно к себе. Я прошу вас лишь об одном: попробуйте хотя бы один раз последовать предлагаемым в них рекомендациям.

2. Наше подсознание с радостью принимает то, во что мы хотим верить. Сила, определяющая единство и могущество вселенной, никогда не осудит и не подвергнет нас критике за это. Она лишь принимает нас в том виде, в каком мы сами оцениваем себя. Если вы ограничиваете себя в чем-то, то очень скоро это убеждение перерастет для вас в истину. Например, если вы считаете, что ваш рост слишком низкий или, наоборот, высокий; вы слишком толсты или, наоборот, худы; очень умны или, наоборот, не очень умны; слишком богаты или, наоборот, бедны; или не способны установить длительные и прочные отношения с другими людьми, то эти убеждения очень быстро могут стать для вас истиной.

Всегда помните о том, что мы имеем дело исключительно с собственными мыслями, а мысли со временем могут изменяться. Перед нами открывается неограниченный простор для собственных мыслей, причем наиболее сильное воздействие на нашу жизнь оказывают те из них, что возникают именно теперь, в настоящем.

О чем вы думаете сейчас? Позитивны или негативны ваши мысли? Хотите ли вы, чтобы эти мысли оказали свое влияние на вашу будущую жизнь?

3. Будучи детьми, мы черпали огромную информацию о себе и вообще о жизни из реакций окружающих нас взрослых людей. Именно в то время и сформировалось большинство наших убеждений относительно того, кто мы есть, каких правил следует придерживаться в жизни, а чего, наоборот, стоит избегать. Если большую часть жизни вас окружали несчастные, запуганные люди, постоянно испытывавшие чувство вины или злобы, то знайте: вы почерпнули от них немало негативной информации как непосредственно о себе, так и об окружающем вас мире.

4. По мере взросления мы стараемся обновить многие из тех убеждений, что сформировались в нашем сознании под влиянием окружавшей нас в детстве обстановки. Многие из нас, например, пересматривают те отношения, которые установились в детские годы между ними и их родителями. Если в детстве вы часто подвергались критике со стороны взрослых, то и во взрослой жизни вы будете искать встречи с такими людьми, с которыми сможете продублировать свое прежнее поведение. Если же вас хвалили, любили и всячески ободряли в детстве, то именно такое поведение вы, скорее всего, и выберете как образец для дальнейшей жизни.

5. Я не заставляю вас обвинять в чем-либо своих родителей. Совсем нет. Все мы являемся жертвами тех людей, которые сами стали неминуемыми жертвами обстоятельств. Они не могли внушить нам те убеждения, которые были им незнакомы. Если ваша мать или ваш отец не знали, что такое любовь к самому



себе, то вряд ли они могли научить вас этому. Они пытались поделиться с вами лишь той информацией, которой владели сами, причем желали, чтобы вы почерпнули от них как можно больше полезного для себя. Постарайтесь как можно лучше представить себе отношение к вам ваших родителей. Если вы хотите лучше понять своих родителей, узнайте у них об их собственном детстве.

Обратите внимание не только на то, что они расскажут вам, но и на то, какими чувствами и переживаниями будет сопровождаться их рассказ. О чем говорит вам язык их тела? Можете ли вы установить с ними зрительный контакт? Посмотрите прямо в глаза своему отцу или матери и определите, можете ли вы разглядеть в них их внутреннего ребенка? Он может промелькнуть перед вами всего на несколько секунд, однако даже этого времени часто оказывается достаточно для того, чтобы узнать о человеке много нового.

6. Я убеждена в том, что мы сами выбираем себе родителей. На мой взгляд, мы приходим на нашу землю в строго определенное время и во вполне определенном месте. Мы прибыли сюда, чтобы получить те знания, что возвысят нас духовно и вознесут на новую, более высокую ступень развития. Я верю в то, что мы сами выбираем свой пол, цвет кожи и страну, в которой будем жить. Мы сами выбираем себе и своих родителей в надежде на то, что они возвысят нас духовно в этой жизни.

7. Прежде всего мы сталкиваемся в жизни с собственными мыслями, а наши мысли способны изменяться. Независимо от того, с какой проблемой вам довелось столкнуться, все происшедшее с вами является лишь отражением ваших сокровенных мыслей. Даже чувство ненависти к самому себе – это всего лишь мысль, отражающая ваше отношение к себе. Эта мысль и порождает испытываемое вами чувство. Однако, не имея подобной мысли, вы не будете иметь и этого чувства. Мысли могут изменяться. Измените свои мысли, и тут же аналогичные изменения произойдут с вашими чувствами.

Прошлое не может оказать на нас абсолютно никакого воздействия. Не имеет значения, как долго мы жили, руководствуясь теми или иными негативными убеждениями. Мы всегда можем освободиться от них, причем сделать это возможно уже сейчас, в настоящий момент.

8. Верите вы этому или нет, но действительно мы сами выбираем собственные мысли. Мы можем по привычке многократно возвращаться к одной и той же мысли, делая вид, что ее выбор никоим образом не зависит от нас. Однако

именно мы и только мы делаем свой первоначальный выбор. Например, мы можем отказаться от обдумывания тех или иных неприятных для нас мыслей. Вспомните, как часто вы гнали от себя позитивные мысли, имевшие отношение непосредственно к вам? Точно так же вы можете отказаться от обдумывания любых негативных мыслей, имеющих к вам то или иное отношение.

9. Самым сильным убеждением у всех, с кем мне доводилось работать, было следующее: «Я недостаточно хорош(а) собой!» Большинство из тех людей, с кем мне доводилось работать, страдают от испытываемого ими в той или иной мере чувства ненависти к себе или вины: «Я недостаточно хорош(а) собой», «Я делаю все не так, как мне следовало бы», «Я не заслуживаю этого» – вот наиболее распространенные жалобы обращающихся ко мне за помощью людей. Но давайте задумаемся над тем, для кого вы недостаточно хороши? И в соответствии с какими стандартами вы сделали для себя такое заключение?

10. На мой взгляд, негодование, критика, а также чувства вины и страха составляют причину большинства проблем, возникающих у нас в жизни. Выражая эти чувства, мы стараемся обвинить в своих неудачах других людей, снимая при этом ответственность с самих себя. Если мы и только мы сами отвечаем за все, происходящее с нами в жизни, значит, нам некого винить в своих неудачах. Что бы с нами ни случилось, все это является отражением наших внутренних взглядов.

Я не одобряю неправильного поведения других людей, однако именно наши взгляды и убеждения в большинстве случаев способствуют такому поведению. Видимо, в вашем сознании кроется некая мысль, которая привлекает к вам именно таких людей. Если вам кажется, что окружающие вас люди постоянно злоупотребляют вашим отношением к ним или плохо относятся к вам, то, скорее всего, виной этому – некоторые ваши взгляды и убеждения. Постарайтесь изменить их, и отношение к вам окружающих людей тут же изменится в лучшую сторону.

11. В наших силах изменить свое отношение к прошлому. Все, что было, давно прошло, свершилось и уже не может быть изменено. Однако мы можем изменить

свои мысли о прошлом. Очень глупо до сих пор продолжать винить себя за то, что кто-то давным-давно плохо обошелся с вами, а вы не смогли уладить возникший конфликт.

Если мы считаем себя беспомощными жертвами и убеждены в собственной неспособности хоть как-то изменить свою жизнь, то очень скоро весь окружающий нас мир проникнется этим убеждением и будет поддерживать нас в нем. Наши худшие взгляды о себе получают таким образом реальное подтверждение.

Если же мы будем считать себя и только себя ответственными за свою судьбу и жизнь, за все то хорошее и, так сказать, плохое, что с нами может произойти, то мы имеем возможность для духовного роста и можем перерасти любые свои прошлые проблемы и неудачи. Мы можем изменить себя. Мы можем стать по-настоящему свободными.

12. Путь к желанной свободе ведет через прощение. Мы, возможно, не знаем, как простить былые обиды, или вообще не хотим их простить; однако не стоит забывать о том, что процесс исцеления может начаться лишь тогда, когда мы действительно пожелаем простить всех своих обидчиков. Это обязательная составляющая процесса нашего исцеления: мы должны освободиться от тяжелого груза минувших лет и простить всех, кто когда-либо причинил нам боль и страдание.

Конец ознакомительного фрагмента.

----

Купить: <https://tellnovel.com/luiza-hey/isceli-sebya-sam-kupit>

надано

Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: [Купити](#)