Сердечные мысли (сборник)

Автор:
Луиза Хей

Сердечные мысли (сборник)

Луиза Л. Хей

Луиза Хей. Бестселлеры

Заряжайтесь позитивом и энергией, начиная каждый свой новый день вместе с Луизой Хей и ее окрыляющими мыслями. Вас ждут самые полезные аффирмации и руководства к действию, которые уже помогли миллионам читателей в самых сложных ситуациях.

Следуйте вдохновляющим инструкциям Луизы Хэй, и Вы найдете счастье, научитесь любить себя и окружающих, обретете свободу и поймете, как прекрасна жизнь.

В этом сборнике вы найдете целых два бестселлера Луизы Хей – "Сердечные мысли" и "Позитивные мысли на каждый день".

Луиза Хей

Сердечные мысли (сборник)

HEART THOUGHTS – A Daily Guide to Finding Inner Wisdom By Louise L. Hay

Copyright © 1990 by Louise L. Hay

Original English language publication 1990 by Hay House, Inc. in California, USA. Tune into Hay House broadcasting at: www.hayhouseradio.com (http://www.hayhouseradio.com/)

EVERYDAY POSITIVE THINKING By Louise L. Hay and Friends

Copyright © 2004 by Hay House, Inc.

Original English language publication 2004 by Hay House, Inc. in California, USA. Tune into Hay House broadcasting at: www.hayhouseradio.com (http://www.hayhouseradio.com/)

© Файнштейн И., перевод на русский язык, 1998

© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2017

* * *

Сердечные мысли

В этой части книги приведены медитации (размышления), духовные исследования и отрывки из моих лекций, сфокусированные на аспектах нашего повседневного опыта и предназначенные направлять нас и помогать нам в тех случаях, когда мы испытываем затруднения.

Когда мы чувствуем себя жертвами, то стремимся изолировать себя от окружающих. Мы испытываем боль и страх и всегда ищем кого-то другого, кто бы спас нас, что-то сделал за нас. Теперь мы получаем возможность раскрыть наши способности взаимодействовать с жизнью, научиться вести себя не как жертвы, а как сильные личности. Когда мы вступаем в связь с тем, что я называю внутренним «Я», то можем вносить свой вклад в улучшение качества нашей жизни. Как чудесно знать, что мы не зависим ни от кого другого, а обладаем огромными возможностями вносить позитивные изменения в нашу

жизнь. Это изумительно освобождающее чувство.

Некоторых может испугать эта новая свобода, поскольку, вероятно, она покажется ответственностью. Но ответственность означает всего лишь то, что мы способны отвечать на то, что нам преподносит жизнь. Мы идем в новый век и в новый порядок. Пора нам освободиться от старых убеждений и старых привычек. Пока мы продолжаем изучать и претворять в жизнь новые убеждения и новые нормы поведения, мы гармонично вносим свой вклад в новый порядок мира.

Проявите терпение. С того момента, как вы решитесь на перемены, до тех пор, пока вы получите результат, вероятно, вы будете колебаться между старым и новым. Не сердитесь на себя. Вы хотите создать свой новый мир, а не наказать себя. Возможно, вы решите обратиться к этой книге как раз во время колебаний между старым и новым. Возможно, вы захотите пользоваться этими медитациями и исследованиями ежедневно, пока не сформируете в себе уверенность в вашей способности добиваться перемен.

Это время пробуждения. Знайте, что вы всегда защищены. Вероятно, вначале вы не будете испытывать чувство безопасности, но затем вы поймете, что жизнь всегда готова помочь вам. Поняв это, можно спокойно и безопасно двигаться от старого к новому порядку.

Я люблю вас!

* * *

Чем больше мы думаем о том, чего не хотим, тем больше мы это получаем.

Я – «да» личность.

Я знаю, что составляю единое целое с жизнью. Я окружен(а) и пропитан(а) Неиссякаемой Мудростью. Поэтому я всецело полагаюсь на всестороннюю позитивную поддержку Вселенной. Я создан(а) жизнью, и эта планета дарована мне для удовлетворения всех моих потребностей. Все, что мне может

понадобиться, уже ждет меня здесь. На этой планете больше пищи, чем я мог(ла) бы съесть. На ней больше денег, чем я когда-либо мог(ла) бы потратить. На ней больше людей, чем я смог(ла) бы когда-либо встретить. На ней больше любви, чем я мог(ла) бы испытать. На ней больше радости, чем я мог(ла) бы себе вообразить. Этот мир имеет все, что мне необходимо и что я могу пожелать. Это все мое, я могу этим обладать и пользоваться. Единый бесконечный разум, единый бесконечный интеллект всегда говорит мне «да». Не имеет значения, какие убеждения или мысли я выбираю, Вселенная всегда говорит мне «да». Я не трачу попусту время на негативные мысли или негативные темы. Я с осторожностью выбираю свои «да». Мой выбор – видеть себя и жизнь самым позитивным образом. Поэтому я говорю «да» благоприятной возможности и успеху. Я говорю «да» всему хорошему. Я – «да» личность, живущая в «да» мире, Вселенная говорит мне «да», и я радуюсь этому. Я благодарен (благодарна) и счастлив(а) потому, что составляю одно целое с Мудростью Вселенной и меня поддерживает Сила Вселенной. Благодарю тебя, Господи, за все, что дано мне для наслаждения здесь и сейчас.

Это бремя пробуждения. Знайте, что вы всегда защищены.

* * *

Главное в исцелении или построении себя заключается в том, чтобы принять и одобрить все в себе, каждую из многих составляющих своей личности. Сколько раз нам это удавалось и сколько раз не удавалось. Временами мы испытывали страх, и были времена, когда мы испытывали любовь. Временами мы бывали очень глупы, а временами – умны и сообразительны. Были времена, когда мы терпели поражение, но мы бывали и победителями. Все это части нас самих. Большинство наших проблем происходит оттого, что мы отвергаем какие-то части самих себя – не любим себя всецело и безусловно. Давайте не оглядываться на прошлую жизнь со стыдом. Взгляните на прошлое как на богатство и полноту жизни. Без этого богатства, без этой полноты мы не были бы здесь сегодня. Когда мы принимаем себя полностью, мы становимся целостными и здоровыми.

Я одобряю все в себе.

Посмотрите в зеркало и скажите: «Я люблю и одобряю себя именно таким (такой), какой (какая) я есть». Какие мысли приходят вам в голову? Отметьте, что вы чувствуете. Возможно, в этом заключается ваша проблема.

* * *

Если вы не любите себя полностью, абсолютно, то где-то на вашем пути вы этому не научились. Вы можете изменить свое отношение к себе. Проявите доброту к себе сейчас.

Я принимаю все, что создал(а) для себя.

Я люблю и одобряю себя именно таким (такой), какой (какая) я есть. Я поддерживаю себя, доверяю себе и одобряю себя безоговорочно. Я могу купаться в любви своего сердца. Я к лад у руку на сердце и чувствую любовь, хранящуюся там. Я знаю, что в моем сердце достаточно места, чтобы принять меня здесь и сейчас. Я принимаю и одобряю мое тело, мой вес, мой рост, мою внешность, мою сексуальность и мой опыт. Я принимаю все, что создал(а) для себя. Мое прошлое и мое настоящее. Я готов(а) ко всему, что несет будущее. Я Божественное, чудесное выражение жизни, и я заслуживаю самого хорошего. Я принимаю это сейчас. Я принимаю чудеса. Я принимаю исцеление. Я принимаю целостность. И самое главное, я одобряю себя. Я бесценен (бесценна), и я дорожу тем, кто я есть.

И так оно и есть!

* * *

Мы создаем ситуации, а затем выпускаем власть из рук, виня других за наши поражения. Ни один человек, ни одно место, ни одна вещь не имеют над нами власти. Мы сами – единственные творцы наших мыслей.

Я позитивно выражаю свои чувства.

Обычно, когда происходит несчастный случай и вы единственный пострадавший, вы подсознательно вините себя и, вероятно, ищете наказания. Вы считаете, что не имеете права высказаться в свою защиту, и в вас накапливается подавляемая враждебность. Если вы причиняете кому-то страдания, то часто это проявление невыраженного гнева. Так вы изливаете свой гнев. Внутри вас всегда происходит больше того, что вы выражаете. Несчастный случай – это больше, чем несчастный случай. Когда он происходит, посмотрите внутрь себя, поймите себя, а затем с любовью благословите другого человека и освободитесь от всего этого опыта.

* * *

В тот момент, когда вы произносите аффирмации, вы освобождаетесь от роли жертвы. Вы уже не беспомощны. Вы признаете свою собственную силу.

Я делаю следующий шаг к своему исцелению.

Аффирмация – точка отсчета. Она открывает путь. Вы говорите своему подсознанию: «Я принимаю ответственность на себя. Я сознаю, что могу изменить что-то». Если вы будете постоянно повторять эту аффирмацию, то вы либо освободитесь от негативного опыта и аффирмация претворится в жизнь, либо вы откроете для себя новый путь. Или вас осенит блестящая идея, или друг заглянет к вам и скажет: «А это ты пробовал(а)?» Вас приведут к следующему шагу, который поможет в вашем исцелении.

* * *

Аффирмации дают вашему подсознанию материал для работы в данный момент.

Я открыт(а) и восприимчив(а).

Если мы пользуемся аффирмациями для создания хорошего в своей жизни, а какая-то часть нас не верит, что мы достойны хорошего, мы не достигнем результата. Мы непременно подойдем к моменту, когда скажем себе: «Аффирмации не работают». И это не имеет ничего общего с аффирмациями, это просто говорит о том, что мы не верим в то, что заслуживаем хорошего.

Простите всех. Простите себя. Простите весь прошлый опыт. Вы свободны.

* * *

Мы должны осознать, во что именно мы верим.

Внутри меня есть ответы на мои вопросы, и я с легкостью осознаю их.

Если вы произносите ваши аффирмации перед зеркалом, всегда держите наготове блокнот и карандаш, чтобы записать негативные послания, приходящие вам в голову во время произнесения аффирмации. Не надо обдумывать эту информацию сразу. Позже вы присядете и, имея перед собой список негативных ответов, начнете понимать, почему не имеете того, что, как сказали, желаете. Если вы не осознаете эти негативные послания, будет очень трудно изменить их.

* * *

Гнев – защитный механизм. Вы обороняетесь, потому что напуганы.

Я с легкостью освобождаюсь от прошлого и доверяю процессу жизни.

Гнев – нормальный, естественный процесс. Обычно вы снова и снова сердитесь по одной и той же причине. Когда вы сердитесь, то чувствуете, что не имеете

права выражать свой гнев, и вы его подавляете. Подавляемый гнев имеет тенденцию поселяться в самой любимой части вашего тела и проявляться через болезнь. Поэтому, ради исцеления, позвольте своим истинным чувствам выйти наружу. Если вы не можете излить гнев на человека, который его вызвал, подойдите к зеркалу и поговорите с этим человеком. Выскажите ему и ли им все: «Я злюсь на тебя. Я боюсь. Я расстроен(а). Ты причиняешь мне боль». Продолжайте говорить так, пока ваш гнев не иссяк нет. Затем глубоко вдохните, посмотрите в зеркало и спросите: «В чем же причина всего этого? Что я могу сделать, чтобы изменить ситуацию?» Если вы сможете поверить, что ваше поведение порождено вашей внутренней системой убеждений, вам больше не придется повторять это упражнение.

* * *

Самое плохое, что мы можем делать, – это сердиться на самих себя. Гнев лишь ограничивает нас.

Я свободен (свободна) быть самим (самой) собой.

Не подавляйте ваш гнев и не позволяйте ему селиться в вашем теле. Когда вы расстраиваетесь, давайте своим чувствам физический выход. Существует несколько позитивных способов излить эти чувства. Вы можете закрыть окна в машине и визжать. Вы можете колотить свою постель и ли под у шк и. Вы можете шумно выражать свои чувства и говорить все, что хотите сказать. Можете кричать в под ушку. Можете бегать или играть, например в теннис, чтобы помочь освободиться энергии. Колотите постель или поду шк и по меньшей мере раз в неделю, испытываете вы гнев или нет, просто для того, чтобы освободиться от физического напряжения, накопившегося в вашем теле.

* * *

Если мы будем ждать, пока станем совершенными, и только тогда полюбим себя, мы впустую потратим свою жизнь. Мы уже совершенны – здесь и сейчас.

Я совершенен (совершенна) именно такой (такая), какой (какая) я есть.

Я не слишком хорош(а) и не слишком плох(а). Мне не надо никому ничего доказывать. Я пришел (пришла) к пониманию того, что я – совершенное выражение единства жизни. В бесконечности жизни я был(а) множеством личностей, каждая из которых прекрасно подходила к той особенной жизни. Я доволен (довольна) быть тем, кто и что я есть в данное время. Я не желаю быть похожим (похожей) на кого-то другого, ибо не такое проявление я выбираю на этот раз. В следующий раз я буду другим (другой). Я совершенен (совершенна) таким (такой), какой (какая) я есть, прямо здесь и прямо сейчас. Я составляю единое целое с жизнью. Нет нужды бороться, чтобы стать лучше. Все, что мне необходимо, – это любить себя сегодня больше, чем вчера, и относиться к себе как к очень любимому человеку. Нежно любя себя, я расцвету счастьем и красотой так, что едва смогу этому поверить. Любовь – вот то, в чем нуждаются люди, чтобы реализовать свои силы и достичь своего величия. Учась все больше любить себя, я учусь больше любить других. Вместе мы с любовью создаем еще более красивый мир. Мы все исцелены, и планета также исцелена. Я с радостью осознаю свое совершенство и совершенство жизни.

И так оно и есть!

* * *

Жизнь очень проста. Каждый из нас создает собственный опыт своим образом мыслей и чувствами. Наша вера в себя и жизнь становится реальностью.

Я создаю для себя чудесные новые убеждения.

Вот некоторые из убеждений, которые я создала для себя и в действенности которых удостоверилась: «Я всегда защищена», «Все, что мне необходимо знать, открыто мне», «Все, в чем я нуждаюсь, приходит ко мне в нужный момент, в нужном месте и в нужной последовательности», «Жизнь радостна и полна любви», «Я добиваюсь успеха во всех своих начинаниях», «Я готова изменяться и расти», «Все хорошо в моем мире».

* * *

Обратите внимание на то, что вы думаете в данный момент. Хотите ли вы, чтобы эта мысль создавала ваше будущее? Эта мысль негативна или позитивна? Просто отметьте ее и осознайте.

Я чувствую всю полноту возможностей, которыми обладаю.

Что означает для вас эта совокупность возможностей? Представьте себе их безграничность. Поднимитесь над всеми ограничениями, которые мы сами себе устанавливаем. Позвольте своему разуму возвыситься над тем, что, вероятно, вы считали для себя недостижимым: «Это нельзя сделать», «Это не сработает», «Этого недостаточно», «Это мешает». Или как часто вы пользовались следующими ограничениями: «Я не могу это сделать, потому что я женщина», «Я не могу это сделать, потому что я мужчина», «У меня неподходящее образование»? Вы держитесь за эти ограничения, потому что они важны для вас. Но ограничения не позволяют вам выразить себя и использовать все ваши возможности. Каждый раз, как вы говорите: «Я не могу…», вы ограничиваете себя. Хотите ли вы подняться над своими убеждениями сегодня?

* * *

Если вы работаете там, где есть любовь, радость и смех и где вас ценят, отдавайте работе все свои силы. Вы обнаружите в себе больше талантов и способностей, чем могли когда-либо вообразить.

Наша работа – Божественная идея.

Наша работа – Божественная идея единого Разума, созданная Божественной любовью, осуществляемая и поддерживаемая любовью. Каждый работник привлечен силой любви, ибо это его и ее божественно верное место здесь, в этой точке времени и пространства. Божественная гармония пронизывает нас всех, и мы плывем по жизни вместе, созидательно и радостно. Божественно правильная деятельность руководит каждым аспектом нашей работы. Божественный

интеллект создает наши результаты и заслуги. Божественная любовь приводит к нам тех, кому мы можем помочь, что мы с любовью и делаем. Мы освобождаемся от старых стереотипов, перестаем жаловаться или осуждать, ибо знаем, что именно наше сознание создает наши обстоятельства в деловом мире. Мы знаем и заявляем, что можем успешно выполнять нашу работу согласно Божественным принципам, и мы с любовью пользуемся нашими умственными способностями, чтобы жить и более полно наслаждаться нашей жизнью. Мы отказываемся от всех ограничений, накладываемых мнением других людей. Божественный Разум – наш консультант в работе, именно он планирует для нас все, о чем мы еще и не мечтали. Наши жизни наполнены любовью и счастьем, потому что наша работа – Божественная идея.

И так оно и есть!

* * *

Радуйтесь успехам других людей, потому что всего хватит всем.

Наша работа успешна.

Мы составляем единое целое со Вселенским Разумом, и потому вся мудрость и знание в нашем распоряжении – здесь и сейчас. При Божественном руководстве наш бизнес процветает и расширяется. Отныне мы выбираем освобождение от любых негативных мыслей об ограничении денежных поступлений. Думая о больших суммах денег, текущих на наш банковский счет, и принимая эту мысль, мы открываем наше сознание навстречу качественному скачку в нашем процветании. Мы имеем много денег, чтобы пользоваться, тратить и делиться. Закон процветания сохраняет непрерывный и изобильный поток денег. Он оплачивает наши счета и приносит нам все необходимое и еще больше. Каждый из нас процветает на своем месте. Отныне по собственному выбору мы становимся живыми примерами сознания процветания. В нас царит мир и покой, мы защищены. С радостью и благодарностью мы смотрим, как постоянно расширяется и все больше процветает наше дело. Процветает сверх наших самых смелых ожиданий. Мы с любовью благословляем это дело.

И так оно и есть!

Я говорю «да» всему хорошему. Я – «да» личность, живущая в «да» мире, Вселенная говорит мне «да», и я радуюсь этому.

Давайте начнем верить, что достойны всего хорошего, предлагаемого нам жизнью.

* * *

Торговая реклама очень многих продуктов основана на том, что вас убеждают: вы недостаточно хороши, если не пользуетесь данным продуктом. Послания об ограничениях исходят из очень многих мест. Не имеет значения то, что говорят другие люди. Важно только то, как мы реагируем и какие убеждения выбираем для себя.

Этот бизнес – Божественный бизнес.

Мы – партнеры Божественного интеллекта. Мы не интересуемся негативными аспектами внешнего делового мира, так как они не имеют к нам никакого отношения. Мы ожидаем положительных результатов, и мы получаем положительные результаты. Мы привлекаем к себе только тех в деловом мире, кто работает на высшем уровне честности. Все, что мы делаем, делается самым позитивным образом. Мы постоянно достигаем успеха во всех наших проектах. Все те, с кем мы так или иначе ведем дела, так же счастливы и успешны и восхищены тем, что работают с нами. Мы постоянно благодарим за возможности, предоставленные нам для того, чтобы помогать этой планете и каждому человеку на ней. Мы обращаемся внутрь себя и вступаем в контакт с нашим высшим интеллектом, и всегда получаем оптимальное руководство для достижения наилучших результатов в интересах всех, имеющих отношение к данному делу. Все наше оборудование прекрасно работает. Мы все здоровы и счастливы. Все гармонично и течет согласно Божественному порядку. Все хорошо. Мы знаем, что это правда для нас.

И так оно и есть!

* * *

Чтобы изменить вашу жизнь, вы должны измениться внутренне. Просто удивительно, как Вселенная начинает помогать вам, как только вы готовы измениться. Вселенная приносит вам все, в чем вы нуждаетесь.

Я легко могу все изменять.

Когда мы начинаем работать над собой, то иногда, перед улучшением, дела начинают идти хуже. Не расстраивайтесь, если так случится, это только начало процесса. Распутываются старые узлы. Просто плывите по течению. Необходимы время и усилия, чтобы научиться тому, чему мы должны научиться. Не требуйте мгновенных перемен. Нетерпение только мешает учению. Это означает, что вы хотите достичь цели, не пройдя весь процесс. Позвольте себе идти шаг за шагом. И по мере продвижения вам будет все легче и легче.

Конец ознакомительного фрагмента.

Купить: https://tellnovel.com/luiza-hey/serdechnye-mysli-sbornik

надано
Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: Купити