

ЛУИЗА ХЕЙ



СЕРДЕЧНЫЕ
МЫСЛИ



Москва
2020

ООО «Издательство «Эксмо», 2020

СОДЕРЖАНИЕ

Сердечные мысли 4

Позитивные мысли
на каждый день 144





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.

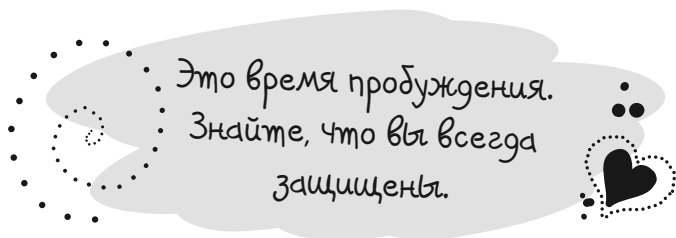


Я — «да» личность.



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» личности, 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.



* * *

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 кладу 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