

Луиза Хей



КНИГА
ЖЕНСКОГО СЧАСТЬЯ

Все, о чем мечтаю

для тех, кто хочет от жизни
большего



Москва 2021



- YOU CAN HEAL YOUR LIFE
By Louise L. Hay
Copyright © 1984, 1987, 2004 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
- LIFE! Reflections On Your Journey
By Louise L. Hay
Copyright © 1995 by Louise L. Hay
Original English language publication 1995 by Hay House, Inc. in California, USA.
Tune into Hay House broadcasting at: www.hayhouseradio.com
- LOVE YOUR BODY
By Louise L. Hay
Copyright © 1985 by Louise L. Hay
Expanded Edition Copyright © 1989 by Louise Hay
Original English language publication 1985 by Hay House, Inc. in California, USA.
Tune into Hay House broadcasting at: www.hayhouseradio.com
- LOVE YOURSELF HEAL YOUR LIFE WORKBOOK
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
- 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
- GRATITUDE: A Way of Life
By Louise L. Hay
Copyright © 1996 by The Hay Foundation
Original English language publication 1996 by Hay House, Inc. in California, USA.
Tune into Hay House broadcasting at: www.hayhouseradio.com
- INNER WISDOM
By Louise L. Hay
Copyright © 2000 by Louise L. Hay
Original English language publication 2000 by Hay House, Inc. in California, USA.
Tune into Hay House broadcasting at: www.hayhouseradio.com
- 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
- COLORS & NUMBERS – Your Personal Guide to Positive Vibrations in Daily Life
By Louise L. Hay
Copyright © 1999, 2010 by Louise Hay
Original English language publication 1999 by Hay House, Inc. in California, USA.
Tune into Hay House broadcasting at: www.hayhouseradio.com
- I CAN DO IT
Copyright © 2004 by Louise L. Hay
Original English language publication 2004 by Hay House, Inc. in California, USA.
Tune into Hay House broadcasting at: www.hayhouseradio.com
- A GARDEN OF THOUGHTS: My Affirmation Journal
By Louise L. Hay
Copyright © 1999 by Louise L. Hay
Original English language publication 1999 by Hay House, Inc. in California, USA.
Tune into Hay House broadcasting at: www.hayhouseradio.com

Хей, Луиза.

X35 Книга женского счастья. Все, о чем мечтаю : [перевод с английского] / Луиза Хей. – Москва : Эксмо, 2021. – 1008 с. – (Луиза Хей. Бестселлеры).

Перед вами сборник лучших бестселлеров Луизы Хей. «Я посвящаю эти книги тем искателям приключений, которые есть внутри нас», – говорит известный на весь мир психолог, которая своей жизнью доказала, что, создав мир, гармонию и здоровье в своем сознании, вы можете менять и реальность вокруг. Если вы хотите от жизни большего, хотите расти и развиваться, этот букет из книг станет для вас лучшим подарком и проводником в мир счастья.

**УДК 133.4
ББК 86.42**

ISBN 978-5-04-153944-3
(Луиза Хей. Бестселлеры. Н.)
ISBN 978-5-04-219203-6
(Луиза Хей. Бестселлеры)

© Модзелевская М.П., перевод на русский язык, 2015
© Шапельникова Е.Р., перевод на русский язык, 2016
© Родякина Р.В., перевод на русский язык, 2016
© Литвинова Н.Н., перевод на русский язык, 2016
© Баталова Н.А., перевод на русский язык, 2015
© Жукова А.Н., текст, 2015
© Родякина Р.В., перевод на русский язык, 2016
© Файнштейн И., перевод на русский язык, 1998
© Файнштейн И., перевод на русский язык, 1999
© Куиш А.С., перевод, 2015
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021



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

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

ВНУТРЕННЯЯ МУДРОСТЬ

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

СЕРДЕЧНЫЕ МЫСЛИ

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

❧ ЦВЕТА И ЧИСЛА ❧

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

❧ Я МОГУ СДЕЛАТЬ ЭТО! ❧

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

❧ ДНЕВНИК АФФИРМАЦИЙ ❧

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



