

ЛУИЗА Л. ХЕЙ



СТАНЬ
СЧАСТЛИВЫМ
за 21 день



Москва
2016

УДК 133.4
ББК 86.42
Х35

MIRROR WORK
Copyright © 2016 by Louise Hay
Originally published in 2016 by Hay House Inc.

Хей, Луиза.
Х35 Стань счастливым за 21 день. Самый полный курс любви к себе / Луиза Хей ; [пер. с англ. С. Матвеева]. — Москва : Издательство «Э», 2016. — 144 с. — (Луиза Хей представляет).

ISBN 978-5-04-201801-5

Жизнь очень проста — полагает автор огромного количества книг, психолог, основатель мирового движения самопомощи Луиза Хей. Иногда достаточно сделать только шаг навстречу счастливым переменам. Например... улыбнуться своему отражению. Новая книга автора посвящена работе с зеркалами. За 21 день вы сможете:

- Приобрести уверенность в собственной внутренней системе
- Раскрыть творческий потенциал
- Преодолеть сопротивление переменам
- Повысить самооценку
- Развить любовь и сострадание
- Избавиться от чувства страха и гнева
- Освободиться от стресса
- Простить старые обиды и двигаться дальше

УДК 133.4
ББК 86.42

Содержание

Приглашение.....	5
Первая неделя.....	9
День 1.	
Любить себя.....	9
День 2.	
Сделать зеркало своим другом.....	13
День 3.	
Обсудить разговор с собой.....	20
День 4.	
Отпустить свое прошлое	25
День 5.	
Повысить самооценку	30
День 6.	
Освободить внутреннего критика	36
День 7.	
Любить себя: результаты первой недели.....	42
Вторая неделя	48
День 8.	
Любить своего внутреннего ребенка — часть 1	48
День 9.	
Любить своего внутреннего ребенка — часть 2	53
День 10.	
Любить свое тело, исцелять свою боль.....	59
День 11.	
Чувствовать себя хорошо, высвобождать гнев.....	67
День 12.	
Преодолеть свой страх	73
День 13.	
Начинать свой день с любви.....	80
День 14.	
Любить себя: результаты второй недели.....	86

Третья неделя.....	92
День 15.	
Прощать себя и тех, кто причинил нам боль	92
День 16.	
Исцелить отношения.....	99
День 17.	
Жить без стресса	106
День 18.	
Обрести процветание.....	111
День 19.	
Жить с благодарностью.....	118
День 20.	
Обучать работе с зеркалом детей.....	125
День 21.	
Любить себя сейчас	131
Послесловие.....	137
12 способов, с помощью которых вы сможете любить себя — сейчас и всегда.....	137
Об авторе	141

Приглашение

Добро пожаловать, дорогие мои, в 21-дневный курс работы с зеркалом. Он основан на моем популярном видеокурсе «Любовь к себе». В течение следующих трех недель вы узнаете, как преобразить свою жизнь, просто глядя в зеркало.

Работа с зеркалом — глубокий взгляд себе в глаза и повторение affirmаций — научит вас любить себя и видеть мир безопасным и полным любви. Я уже давно рассказываю людям о принципах и плюсах работы с зеркалом — так же давно, как преподаю науку affirmаций. Говоря проще, независимо от того, что мы произносим или думаем, все это affirmации. Весь ваш разговор с собой, диалог, происходящий в вашей голове, есть поток affirmаций. Эти affirmации — сообщения, адресованные вашему подсознанию, они определяют привычные способы мышления и поведенческие модели. Положительные affirmации порождают целебные мысли и идеи, которые поддерживают вас и вселяют уверенность, повышают самооценку, умиротворяют ум и наделяют внутренней радостью.

Самые сильные affirmации вы произносите вслух, находясь перед зеркалом. Зеркало отражает чувства, которые вы испытываете по отношению к себе. Вы сразу начинаете осознавать, когда именно сопротивляетесь, а когда открыты и расслаблены. Зеркало ясно показывает, какие мысли вам нужно будет в себе изменить, если вы хотите иметь счастливую, наполненную положительными эмоциями жизнь.

По мере вашего обучения вы намного больше узнаете о том, что говорите и что делаете. Вы научитесь заботиться о себе на более глубоком уровне, чем делали это раньше. Когда в вашей жизни случится что-нибудь хорошее, вы сможете подойти к зеркалу и сказать: *«Спасибо, спасибо. Это потрясающе! Спасибо за то, что это произошло»*. Если с вами произойдет нечто плохое, вы также сможете подойти к зеркалу и произнести: *«Ладно, я люблю тебя. То, что только что случилось, пройдет, но я люблю тебя, и это навсегда»*.

Для большинства из нас сидеть перед зеркалом и *смотреть* прямо на себя поначалу покажется трудным, поэтому мы называем это *работой* с зеркалом. Но со временем вы станете менее придирчивыми, и работа превратится в *игру* с зеркалом. Очень скоро зеркало станет вашим товарищем, дорогим другом, а не врагом.

ДА!

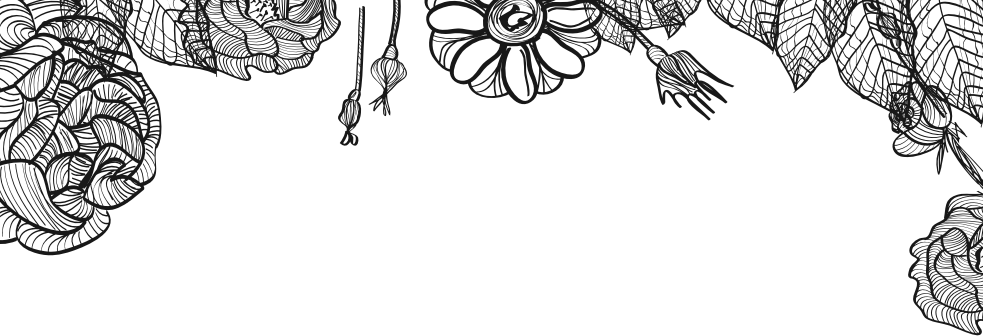
Выполнение работы с зеркалом — это один из великих даров любви, который вы можете себе позволить. Требуется только секунда, чтобы сказать: «Привет, малыш», «Хорошо выглядишь» или «Разве это не забавно?» Очень важно посылать себе в течение дня небольшие положительные сообщения. Чем чаще вы используете зеркало, чтобы похвалить себя, одобрить свои поступки и поддержать себя в трудное время, тем глубже и приятнее станут ваши отношения с собой.



ПОДОБНО ТОМУ, КАК ЗЕРКАЛО ОТРАЖАЕТ
ВАШ ОБРАЗ, ТАК И ОПЫТ ОТРАЖАЕТ
ВАШИ ВНУТРЕННИЕ УБЕЖДЕНИЯ.

Вы спросите: почему программа длится именно 21 день? Разве можно полностью изменить свою жизнь всего лишь за три недели? Полностью, может, и не получится. Но можно заронить семена перемен. По мере того как вы совершаете работу с зеркалом, эти семена произрастают в новые, здоровые привычки ума, которые открывают двери счастливой и наполненной жизни.

Так давайте же начнем!



**ЛЮБОВЬ — ЭТО САМАЯ МОЩНАЯ
ЦЕЛЕБНАЯ СИЛА. ВЫ МОЖЕТЕ
ВЫПУСТИТЬ ЭТУ ЛЮБОВЬ В МИР
И МЫСЛЕННО ПОДЕЛИТЬСЯ ЕЮ СО ВСЕМИ
ЛЮДЬМИ, КОТОРЫХ ВСТРЕЧАЕТЕ.**



Первая неделя

День 1

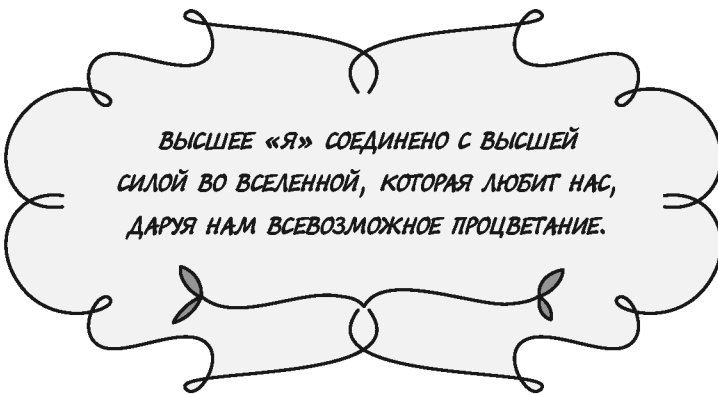
Любить себя

Очень важно любить себя.

**Работа с зеркалом может помочь вам построить
самые важные отношения в своей жизни —
отношения с собой.**

Работа с зеркалом на первый взгляд может показаться легкой или даже немного глупой. Многие вещи, которые я предложу вам делать в течение 21 дня, могут сначала предстать слишком простыми, чтобы что-то значить. Но я поняла, что самые простые действия зачастую являются самыми важными. Одно небольшое изменение в вашем мышлении может вызвать серьезные перемены во всей жизни.

Каждый день мы будем рассматривать разные темы. Начинать я буду с небольших рассуждений на заданную тему, а потом покажу, как следует работать с зеркалом: дам одно упражнение, которое — мне бы этого очень хотелось — вы бы выполняли в течение дня. Вы можете начать упражняться утром, стоя перед зеркалом в ванной, а потом продолжить днем — всякий раз, когда проходите мимо зеркала или видите свое отражение в окне. Также вы можете носить с собой маленькое карманное зеркало и работать с ним каждый раз, когда у вас появится несколько свободных минут.



*ВЫСШЕЕ «Я» СОЕДИНЕНО С ВЫСШЕЙ
СИЛОЙ ВО ВСЕЛЕННОЙ, КОТОРАЯ ЛЮБИТ НАС,
ДАРУЯ НАМ ВСЕВОЗМОЖНОЕ ПРОЦВЕТАНИЕ.*

Я призываю вас вести дневник во время занятий. Кратко записывайте свои мысли и чувства: таким образом, вы сможете видеть свой прогресс. Каждый день я буду давать вам упражнение под запись, предлагая несколько вопросов, которые помогут вам взяться за дело. Мне кажется, каждый из нас внутри обладает определенной силой. Высшее «Я» соединено с высшей силой во Вселенной, которая любит и поддерживает нас, даруя нам всевозможное процветание. Ведение записей поможет вам соединиться с ней. Вы увидите, что внутри вас находится все необходимое для роста и изменений.

Каждый урок я буду давать вам главную сердечную мысль дня и аффирмацию к ней. Они поддержат ваши занятия с зеркалом. Аффирмация задействует основную идею всего дня. Наконец, я предлагаю медитацию. Перед тем как начать размышлять на тему того, как эти мысли могут облегчить и улучшить вашу жизнь, предлагаю обрести спокойствие и принять удобную позу.

Ваш 1-й день.

Упражнение для работы с зеркалом

- Встаньте или сядьте перед зеркалом в ванной.
- Посмотрите себе в глаза.