

# 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.hayouseradio.com](http://www.hayouseradio.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.hayouseradio.com](http://www.hayouseradio.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.hayouseradio.com](http://www.hayouseradio.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.hayouseradio.com](http://www.hayouseradio.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.hayouseradio.com](http://www.hayouseradio.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.hayouseradio.com](http://www.hayouseradio.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.hayouseradio.com](http://www.hayouseradio.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.hayouseradio.com](http://www.hayouseradio.com)

## COLORS &amp; 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.hayouseradio.com](http://www.hayouseradio.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.hayouseradio.com](http://www.hayouseradio.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.hayouseradio.com](http://www.hayouseradio.com)

## Хей, Луиза.

Х35

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

© 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

© Куинн А.С., перевод, 2015

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

ISBN 978-5-04-198204-1

(Луиза Хей. Бестселлеры. Н.)

ISBN 978-5-699-99637-7

(Луиза Хей. Бестселлеры)



# исцели свою жизнь

<b>ВВЕДЕНИЕ .....</b>	12
<b>ЧАСТЬ 1. ФИЛОСОФИЯ ЛУИЗЫ ХЕЙ .....</b>	15
<b>ЧАСТЬ 2. ЗАНЯТИЯ С ЛУИЗОЙ .....</b>	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
<b>ЧАСТЬ 3. ПРЕТВОРЕННИЕ ИДЕЙ В ЖИЗНЬ .....</b>	91
Глава 1. Отношения .....	92
Глава 2. Работа .....	97
Глава 3. Успех .....	101
Глава 4. Благосостояние .....	105
Глава 5. Наше тело .....	114
<b>О СЕБЕ .....</b>	133
<b>ПОСЛЕСЛОВИЕ .....</b>	142



# ❀ ИСЦЕЛИ СВОЕ ТЕЛО ЛЮБОВЬЮ ❀

<i>Глава 1. С чего начать?</i> .....	146
<i>Глава 2. Стереотипы мышления, возникшие из нашего опыта</i> .....	148
<i>Глава 3. Замена старых стереотипов</i> .....	149
<i>Глава 4. Перечень недомоганий, их возможных психологических причин и целительных настроев</i> .....	151
<i>Глава 5. Нарушения, вызванные искривлением позвоночника</i> .....	211
<b>ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ КОММЕНТАРИЙ</b> .....	218

# ❀ ЛЮБИ СВОЕ ТЕЛО ❀

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	222
<i>Целительные настрои</i> .....	223

# ❀ ИСЦЕЛИ СЕБЯ САМ ❀

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	236
<b>ЧАСТЬ 1. ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ ДУХОВНОГО ИСЦЕЛЕНИЯ</b> .....	238
<b>ЧАСТЬ 2. КТО ВЫ? КАКОВЫ ВАШИ УБЕЖДЕНИЯ?</b> 250	
<b>ЧАСТЬ 3. ПРОЦЕСС ДУХОВНОГО ИСЦЕЛЕНИЯ</b> .....	260
<i>Глава 1. Укрепление здоровья</i> .....	260
<i>Глава 2. Хорошее эмоциональное состояние</i> .....	271
<i>Глава 3. Страхи и фобии</i> .....	282

<i>Глава 4. Раздражительность .....</i>	293
<i>Глава 5. Критицизм и обостренность суждений .....</i>	301
<i>Глава 6. Пагубные пристрастия .....</i>	310
<i>Глава 7. Прощение .....</i>	319
<i>Глава 8. Работа .....</i>	328
<i>Глава 9. Деньги и процветание .....</i>	338
<i>Глава 10. Отношения с друзьями .....</i>	347
<i>Глава 11. Сексуальность .....</i>	358
<i>Глава 12. Любовь и интимная близость .....</i>	367
<b>ЧАСТЬ 4. ВАША НОВАЯ ЖИЗНЬ .....</b>	<b>377</b>

## ≈≈≈ ИСЦЕЛЯЮЩАЯ СИЛА МЫСЛИ ≈≈≈

<b>ВВЕДЕНИЕ.....</b>	<b>390</b>
<b>ЧАСТЬ 1. ОБРЕТАЯ СОЗНАНИЕ .....</b>	<b>393</b>
<i>Глава 1. Сила внутри нас .....</i>	395
<i>Глава 2. Следуя внутреннему голосу .....</i>	400
<i>Глава 3. Сила сказанного слова .....</i>	406
<i>Глава 4. Меняя старые программы .....</i>	413
<b>ЧАСТЬ 2. ПРЕОДОЛЕВАЯ БАРЬЕРЫ.....</b>	<b>423</b>
<i>Глава 1. Как понять, что мешает вам в жизни .....</i>	425
<i>Глава 2. Дать чувствам вырваться наружу ....</i>	433
<i>Глава 3. Преодолевая боль .....</i>	446
<b>ЧАСТЬ 3. ЛЮБИТЬ СЕБЯ .....</b>	<b>453</b>
<i>Глава 1. Научитесь любить себя.....</i>	455
<i>Глава 2. Любите ребенка внутри себя.....</i>	468
<i>Глава 3. Взросление и старение .....</i>	475
<b>ЧАСТЬ 4. ОБРАЩЕНИЕ К ВНУТРЕННЕЙ МУДРОСТИ .....</b>	<b>483</b>
<i>Глава 1. Принимая процветание.....</i>	485
<i>Глава 2. Выражая творческое начало .....</i>	495

<i>Глава 3. Безграничные возможности.....</i>	<i>505</i>
<b>ЧАСТЬ 5. РАССТАВАЯСЬ С ПРОШАДЫМ .....</b>	<b>513</b>
<i>Глава 1. Изменения и переходы</i>	
<i>в новое состояние .....</i>	<i>515</i>
<i>Глава 2. Мир, в котором не страшно</i>	
<i>любить друг друга .....</i>	<i>520</i>
<b>ПОСЛЕСЛОВИЕ .....</b>	<b>529</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ.</b>	
<b>МЕДИТАЦИИ ДЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО</b>	
<b>И ПЛАНЕТАРНОГО ИСЦЕЛЕНИЯ.....</b>	<b>531</b>

## ≈≈≈ УПРАВЛЯЙ СВОЕЙ СУДЬБОЙ ≈≈≈

<b>ВВЕДЕНИЕ .....</b>	<b>543</b>
<i>Глава 1. Тема детства: формирование нашей</i>	
<i>будущей личности .....</i>	<i>546</i>
<i>Глава 2. Мудрые женщины .....</i>	<i>554</i>
<i>Глава 3. Здоровое тело, здоровая планета .....</i>	<i>571</i>
<i>Глава 4. Взаимоотношения в вашей жизни .....</i>	<i>592</i>
<i>Глава 5. Любите свою работу .....</i>	<i>601</i>
<i>Глава 6. Тело... разум... дух!.....</i>	<i>610</i>
<i>Глава 7. Великолепная старость .....</i>	<i>619</i>
<i>Глава 8. Смерть: переход нашей души .....</i>	<i>636</i>

## ≈≈≈ ЖИВИТЕЛЬНАЯ БЛАГОДАРНОСТЬ ≈≈≈

<b>ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА .....</b>	<b>646</b>
<i>Исцеляющая сила помощи другим.....</i>	<i>648</i>
<i>Благодарите Бога за то, что не нуждается</i>	
<i>в исцелении .....</i>	<i>650</i>

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

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

## ❀ ВНУТРЕННЯЯ МУДРОСТЬ ❀

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

## ❀ СЕРДЕЧНЫЕ МЫСЛИ ❀

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

## « ЦВЕТА И ЧИСЛА »

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

## « Я МОГУ СДЕЛАТЬ ЭТО! »

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

## « ДНЕВНИК АФФИРМАЦИЙ »

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



