

ЛУИЗА Л. ХЕЙ



УПРАВЛЯЙ
СВОЕЙ СУДЬБОЙ



Москва
2016

УДК 159.923

ББК 88.37

X35

LIFE! Reflections On Your Journey

by Louise Hay

Copyright © 2015 by Louise Hay and Robert Holden

Originally English language publication 1995

Hay House, Inc. in Caloifornia, USA

Tune into Hay House broadcasting at: www.hayhouseradio.com

Хей, Луиза.

X35 Управляй своей судьбой / Луиза Хей. — Москва :
Издательство «Э», 2016. — 160 с. — (Луиза Хей представ-
ляет).

ISBN 978-5-04-201800-8

Управляй своей судьбой и всегда ищи точку опоры в насто-
ящем моменте, советует автор бестселлеров Луиза Хей. Ежеднев-
но мы обдумываем более 60 000 мыслей. Причем большинство из
них — те же, что были вчера и позавчера. Если мы сосредоточим-
ся на прошлом, у нас не хватит энергии на настоящее. Если мы
живем будущим — мы живем в своих фантазиях. Но реальное
время существует только здесь и только сейчас. И именно здесь
и сейчас, одновременно с прочтением этой книги, в наших голо-
вах начинается позитивный процесс МАГИЧЕСКОЙ УБОРКИ.

УДК 159.923

ББК 88.37

ISBN 978-5-04-201800-8

© Баталова Н.А., перевод на русский язык, 2015

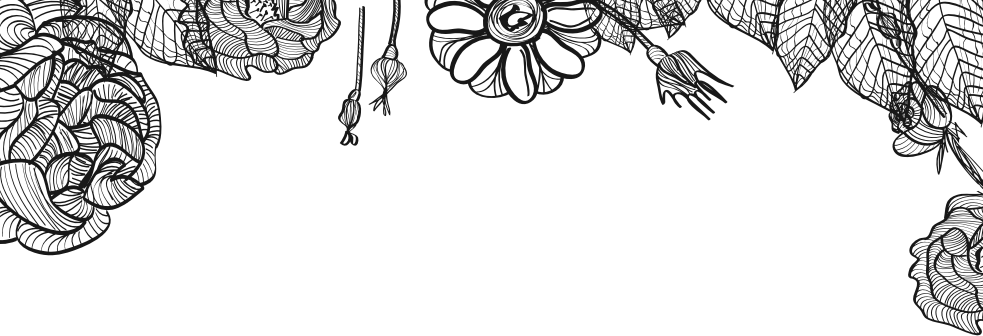
© Оформление. ООО «Издательство «Э»», 2016

Содержание

Введение.....	7
Глава 1. Темы детства: формирование нашей будущей личности.....	13
Мое начало	13
Все начинается с детства.....	16
Мы можем помочь	18
Понимание нашего «внутреннего ребенка»	20
Я такая, какая я есть.....	23
Глава 2. Мудрые женщины.....	26
Нам предстоит многое сделать и многому научиться	26
Давайте действовать сообща	28
У нас есть возможности для осуществления перемен	30
Возможности безграничны!.....	31
Любовь к себе есть наиболее важная разновидность любви.....	33
Любовь многолика.....	37
Найдите в себе внутренние резервы	40
Пользуйтесь своими сокровищами	43
Я хочу увидеть себя во всем великолепии	48

Глава 3. Здоровое тело, здоровая планета.....	50
Сад исцеления	50
Моя философия в отношении питания	52
Мой путь к исцелению	55
Здоровое питание	56
Последите за своей диетой	57
Как справиться с нездоровым аппетитом	60
Исцеление от болезней, связанных с питанием	61
Анорексия.....	61
Булимия	62
Переедание	63
Гипогликемия	64
Зависимость от никотина.....	65
Простуды и лихорадки	66
Кандидозы.....	68
Менопауза	69
Чистая, прозрачная вода	72
Радость движения	75
Загорать или не загорать?.....	77
Любите свое тело	78
Я исцелилась. Я здорова и невредима.....	81
 Глава 4. Взаимоотношения в вашей жизни ...	83
Самые главные взаимоотношения.....	83
Как создавать здоровые взаимоотношения	84
Влияние родителей	85
Утвердитесь в любви к себе.....	87
Найти любовь	89
Конец взаимоотношений	92
Жизнь любит меня, и я чувствую себя в безопасности	95
 Глава 5. Любите свою работу	97
Моя первая работа.....	97
Благословите свою работу.....	99

Делайте то, что любите	101
Ваши мысли помогут вам создать прекрасную работу.....	103
Я чувствую себя безопасно в деловом мире	108
Глава 6. Тело... разум... дух!	110
Доверяйте своей внутренней мудрости.....	110
Мы можем изменить мир.....	111
Воссоединение посредством медитации	114
Как я медитирую.....	119
Глава 7. Великолепная старость	123
Мои убеждения о старости	123
Мудрая старость.....	124
Учитесь любить себя.....	126
Освобождение от болезни.....	129
Мы можем управлять своим телом	131
Страх ограничивает наши возможности.....	132
Как находить и использовать сокровища внутри себя.....	134
Начните жить заново	136
Несколько слов в адрес сорокалетних	138
Верните себе силу.....	140
На что я надеюсь для нашей страны	142
Мои поздние драгоценные годы	146
Глава 8. Смерть: переход нашей души	148
Смерть — это естественная часть жизни	148
Преодоление страха смерти.....	149
Время жить и время умирать	151
Суть жизни всегда с нами.....	157



*ЛЮБИТЕ СВОЮ ЖИЗНЬ И САМИХ СЕБЯ...
Я ПОСТУПАЮ ИМЕННО ТАК!*



Введение

Я решила написать это произведение в дополнение к другим, потому что во множестве писем, которые я получаю, и во время моих лекций мне продолжают задавать вопросы о самых главных вещах: о смысле жизни; о том, как мы можем стать лучше, несмотря на наш прошлый опыт; о том, что уже могло повлиять на нас; о том, что ждет нас впереди и какими будут оставшиеся годы нашей жизни. Мои собеседники — люди, интересующиеся метафизическими понятиями, и те, кто стремится изменить свою жизнь путем изменения мышления. Они освобождаются от старых негативных стереотипов и убеждений. Они также учатся больше любить самих себя.

На случай, если вы не знакомы с моей философией, я хотела бы дать несколько пояснений в отношении терминов, которыми я обозначаю некоторые понятия. Прежде всего, я часто употребляю такие слова, как Вселенная, Бесконечный Интеллект, Высшая Сила, Бесконечный Разум, Дух, Бог, Сила Вселенной, Врожденная Мудрость и т.п., в отношении той силы, которая создала Вселенную и которая присутствует в каждом из нас. Если эти термины вас не устраивают, мысленно замените их другими, которые вам ближе и понятнее. В конечном счете, важно не само слово, а его значение.

Что касается моей философии вообще, то я полагаю важным для себя еще раз рассмотреть те понятия, которые составляют ее жизненную основу, хотя

возможно, что вы уже слышали об этом от меня, а если нет — то услышите впервые.

Да! Все очень просто: по моему глубокому убеждению, что мы даем, то мы и получаем; мы несем полную ответственность за все события нашей жизни: и хорошие, и так называемые плохие, так как сами способствуем возникновению тех или иных ситуаций. Мы создаем жизненный опыт с помощью собственных слов и мыслей. Создавая в своей душе покой и гармонию и настраиваясь на положительный образ мыслей, мы будем привлекать к себе только положительные явления и людей, которые думают подобным же образом. И наоборот, когда мы «зацикливаемся» на обвинениях и обидах, чувствуя себя жертвой, наша жизнь становится бессмысленной и полной разочарований, и мы начинаем притягивать к себе людей с аналогичным образом мыслей. Короче говоря, я утверждаю, что наше восприятие самих себя и окружающего пре-
вращается в нашу реальную жизнь.

Основные идеи моей философии могут быть сформулированы следующим образом.

1. Это всего лишь мысль, а мысль можно изменять. Я верю, что все в жизни начинается с мысли. Какой бы ни была проблема, наши переживания являются внешними последствиями наших мыслей. Даже ненависть к самому себе есть только ненависть к мысли о себе. Например, если вы думаете «Я плохой человек», эта мысль вызывает чувство ненависти, которое вас подавляет. Не будь у вас этой мысли, чувство не возникло бы. Мысли можно изменить. Сознательно выберите себе новую мысль, например: «Я замечательный». Измените мысль — и чувство изменится тоже. Каждая наша мысль создает наше будущее.

2. Точка силы всегда в настоящем моменте. Все, что мы имеем, это настоящее. Все, что мы предпочитаем думать, во что мы верим и что говорим сегодня,



**Я УТВЕРЖДАЮ, ЧТО НАШЕ ВОСПРИЯТИЕ САМИХ
СЕБЯ И ОКРУЖАЮЩЕГО ПРЕВРАЩАЕТСЯ В НАШУ
РЕАЛЬНУЮ ЖИЗНЬ.**

формирует тот жизненный опыт, который нам предстоит пройти завтра, спустя неделю, месяц, год и т. д. Когда мы сосредотачиваемся на наших сегодняшних помыслах и убеждениях и тщательно отбираем их, как если бы мы выбирали подарок для близкого друга, мы в силах по собственному выбору задать направление своей дальнейшей жизни. Если же мы сосредотачиваемся на прошлом, у нас не хватает энергии для настоящего. Если мы живем будущим, мы живем в фантазиях. Реальное время существует только сейчас. И отсюда начинается процесс наших изменений.

3. Мы можем освободиться от прошлого и всех протить. Когда мы держимся за прошлые печали, мы страдаем. Мы позволяем ситуациям и людям из нашего прошлого властвовать над нами. И мысленно отдаемся им в рабство. Они продолжают контролировать нас, тогда мы заикливаемся на непощении. Вот почему так важно научиться прощать. Прощать — это значит избавиться от того, кто причинил нам боль, и перестать отождествлять себя с той личностью, которой причинили боль. Прощение позволяет вырваться из бессмысленного замкнутого круга боли, гнева и упреков, который держит нас в плену собственных страданий. Мы прощаем не какой-то поступок или действие,

но людей, совершивших его, мы прощаем их страдания, смятение, неумение, отчаяние и их человеческие слабости. Как только мы выскажем наши чувства и освободимся от них, мы сможем двигаться дальше.

4. Наш разум навсегда связан с Единым Бесконечным Разумом. Мы связаны с Бесконечным Разумом — этой Высшей Силой, которая создала нас и заронила в нас искру Божественной души. Наш врожденный Разум — это тот же Разум, который руководит всей жизнью. Наша задача — понять законы жизни и действовать в соответствии с ними. Высшая Сила любит свои создания, но также дает нам свободу воли в принятии решений. Это Сила Добра, и она направляет нашу жизнь, когда мы позволяем это делать. Это не карающая сила отмщения. Это — закон причины и следствия. Это — абсолютная любовь, свобода, понимание и сочувствие. Она стоит перед нами и с улыбкой ждет, когда мы научимся объединяться с ней. Очень важно, чтобы наша жизнь повернулась в сторону Божественной души, которая есть для нас источник добра.

5. Любите самих себя. В любви к себе будьте щедры и свободны от условностей. Хвалите себя как можно больше. Когда вы поймете, что вы любимы, эта любовь начнет распространяться вовне и перейдет во все сферы вашей жизни, чтобы возвращаться к вам вновь и вновь, многократно усиливаясь. Следовательно, любя самого себя, вы поможете исцелению планеты. Чаще всего причинами наших проблем бывают обиды, страх, критицизм и чувство вины. Но мы можем изменить привычный образ мыслей, простить себя и других, научиться любить себя, и тогда эти разрушающие чувства останутся в прошлом.

6. Каждый из нас однажды принимает решение воплотиться на этой планете в определенной точке времени и пространства для того, чтобы получить знания, способствующие нашей духовной эволюции. Я верю, что мы все совершаем бесконечное путешествие