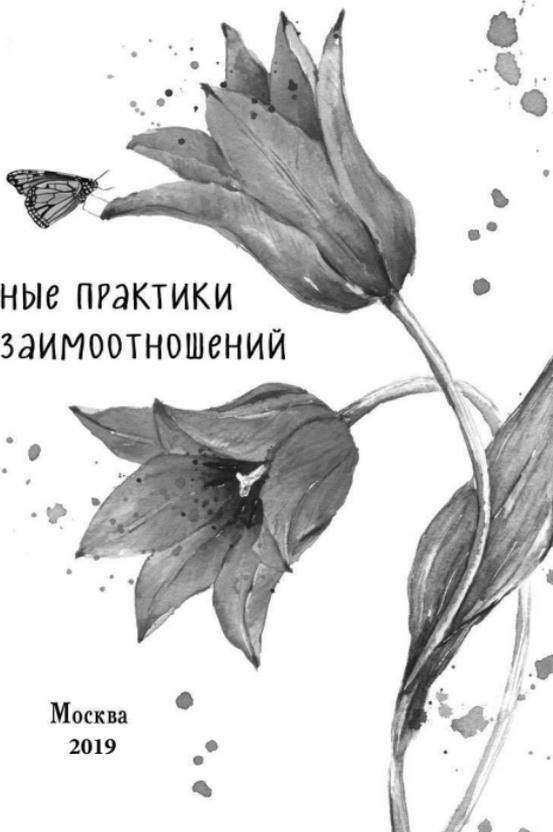


# ЛУИЗА ХЕЙ

## ЖИВИТЕЛЬНАЯ БЛАГОДАРНОСТЬ

ДРАГОЦЕННЫЕ ПРАКТИКИ  
ИСЦЕЛЕНИЯ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ



Москва  
2019

УДК 159.8  
ББК 88.5  
Х35

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](http://www.hayhouseradio.com)

**Хей, Луиза.**

Х35 Живительная благодарность / Луиза Хей ;  
[пер. с англ. Н.А. Жуковой]. – Москва : Эксмо,  
2019. – 336 с. – (Луиза Хей. Бестселлеры).

ISBN 978-5-04-201793-3

У вас в руках удивительная книга — книга, дающая человеку радость от осознания силы благодарности. Луиза Хей, одна из основателей движения самопомощи, автор бестселлеров в жанре популярной психологии, написала ее вместе со своими друзьями: известными учеными, врачами, писателями, психологами, священниками и просто счастливыми, гармоничными и вдохновенными людьми. У каждого из них своя история и свой путь к благодарному принятию жизни. «За все благодарите» — таков главный посыл книги. Этой поистине живительной благодати нужно и можно научиться!

**УДК 159.8**  
**ББК 88.5**

© Жукова Н.А., перевод на русский язык, 2016  
© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2019

ISBN 978-5-04-201793-3

## СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие автора .....	6
Исцеляющая сила помощи другим .....	14
Благодарите Бога за то, что не нуждается в исцелении .....	21
Размышления о благодарности .....	29
Пэтти .....	35
«Я люблю свою стену» .....	46
Дары благодарности .....	54
Круг благодарности .....	65
Благодарность — жизненно важная составляющая нашей жизни .....	69
Слова благодарности .....	74
Благодарность — это знание .....	79
Благодарность — одно из чудес жизни .....	84
Значение истинной благодарности .....	90
Благоговетый замысел жизни .....	95
Благодарность чувствует хорошее! .....	101
Будьте благодарны во время жизненных испытаний .....	106
Благодарность есть святилище .....	110

Благодарность может сделать вас счастливым! .....	120
Высокая оценка благодарности .....	126
Благодарность — ключ к счастливой, здоровой, успешной жизни.....	133
Благодарность есть сам рай .....	144
Любовь — это путь, которым мы приходим к благодарности.....	151
Замечая изобилие .....	156
«За все благодарите, ибо такова о вас воля Божия во Иисусе Христе» .....	161
Благодарность есть добро.....	169
Великие дни .....	175
Благослови все.....	179
Благодарность — один из важнейших уроков .....	185
Так много всего хорошего .....	191
Благодарность исцеляет.....	197
Сверхъестественная благодарность ....	205
Мой «Дневник благодарности» .....	210
Дар благодарности .....	215
Благодарность — естественное выражение любящего сердца .....	219

Благодарность — стиль жизни .....	227
Благодарность — могучая сила .....	233
Короткий путь к чуду.....	238
Благодарность. Ее целительные свойства .....	243
Благодарю Тебя, Господи .....	251
За все благодарите .....	255
Сила благодарности.....	261
Благодарность — состояние души.....	269
Взгляд глазами благодарности.....	276
Проявление благодарности .....	282
Благодарность как образ жизни .....	291
Искренность делает нас свободными .....	295
Благодарность: молчаливая, невысказанная молитва .....	301
Безусловная благодарность.....	308
Шаг к своему безграничному «я» .....	318
Самый удивительный день .....	325
Благодарственная молитва Луизы Л. Хей .....	333



## **ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА**

Я счастлива, что написала эту особенную книгу вместе со своими друзьями... и всем миром. Вся прибыль от этой книги поступит в мою некоммерческую организацию «Фонд Хей», которая прилагает все силы, чтобы облегчить жизнь многим людям, в том числе больным СПИДом и женщинам, подвергшимся жестокому обращению.

Я надеюсь, что, прочитав в этой книге прекрасные возвышенные мысли, вы найдете время подумать обо всем, за что вы должны быть благодарны в своей жизни.

Я ежедневно посвящаю часть своего времени благодарности Вселенной.

Я заметила, что Вселенная любит благодарность. Чем вы благодарнее, тем больше подарков получаете. Когда я говорю «подарки», я имею в виду не только нечто материальное. Я говорю, прежде всего, о встречах с людьми, событиях и переживаниях, которые и придают жизни такую высокую ценность. Вы знаете, как прекрасно, когда ваша жизнь наполнена любовью, радостью, здоровьем и способностью творить, когда для вас всегда горит зеленый свет и есть место для парковки. Именно так мы и должны прожить нашу жизнь. Вселенная щедро одаривает нас, и ей нравится, когда мы это ценим.

Вспомните, что вы испытываете, когда преподносите подарок своей подруге. Если она смотрит на подарок и ее лицо вытягивается, или она говорит: «Ой, это не мой

размер», или «Не мой цвет», или «Я никогда этим не пользуюсь», или «А это все?» — тогда в будущем у вас не возникнет большого желания делать ей подарки. Однако если вы увидите, что ее глаза сияют от восторга и она довольна и благодарна, тогда каждый раз, когда вы вдруг увидите что-нибудь, что понравилось бы ей, вам захочется сделать ей подарок, неважно, осуществите ли вы это на самом деле.

Благодарность влечет за собой повод для благодарности. Она обогащает вашу жизнь. Отсутствие благодарности или нытье приносят мало радости. Нытики всегда видят мало хорошего в своей жизни, они не получают удовольствия от того, что имеют. Вселенная всегда дает нам то, что, по нашему мнению, мы заслуживаем. Многие из нас воспитаны так, что когда мы смотрим на то, чего у нас нет, то чувствуем только потребность иметь это. Мы исходим из постулата недостаточности, а потом еще и удивляемся,

почему наша жизнь так пуста. Если мы убеждены: «У меня нет, и я не буду счастлив, пока у меня этого не будет...», тогда мы делаем нашу жизнь зависимой. Вселенная слышит только: «У меня нет, и потому я несчастлив», — и именно это вы и получаете.

Я всегда принимаю каждый комплимент и каждый подарок со словами: «Я принимаю это с радостью и благодарностью». Я поняла, что Вселенная любит это выражение, и потому постоянно получаю только самые чудесные подарки.

Когда я просыпаюсь утром, первым делом, прежде чем открыть глаза, я благодарю свою постель за хороший сон, за тепло и удобства, которые она предоставила мне. Начав с этого, легко вспомнить еще множество всего, за что я благодарна. К тому времени, когда я встаю с постели, я, возможно, уже выразила свою благодарность восьмидесяти или ста различным людям,

Мы должны быть благодарны  
даже за преподанные нам уроки.  
Не бегите от ошибок, это наши  
маленькие сокровища.

местам, вещам и событиям в моей жизни.  
Это прекрасное начало дня.

Вечером, перед сном, я вспоминаю все случившееся за день, я счастлива и благодарна за каждый прожитый миг. Я также прощаю себя, если чувствую, что совершила ошибку, сказала что-то неподходящее или приняла не лучшее решение. После этого я засыпаю, как счастливое дитя.

Мы должны быть благодарны даже за преподанные нам уроки. Не бегите от ошибок, это наши маленькие сокровища. Когда мы учимся на них, наша жизнь изменяется к лучшему. Теперь я радуюсь, когда подмечаю