

УДК 133.4  
ББК 86.42  
Х35

THE AIDS BOOK – Creating a Positive Approach  
By Louise L. Hay

Copyright © 1988 by Louise Hay  
Original English language publication 1988 by Hay House, Inc.  
in California, USA. Tune into Hay House  
broadcasting at: [www.hayhouseradio.com](http://www.hayhouseradio.com)

**Хей, Луиза**

Х35      Настройся на здоровую жизнь / Луиза Хей ;  
[пер. с англ. И.С. Лебедевой]. — Москва : Изда-  
тельство «Э», 2017. — 448 с. — (Луиза Хей. Бест-  
селлеры).

ISBN 978-5-699-96661-5

Эта книга – результат многолетней работы Луизы Хей с людьми, больными СПИДом. Сегодня можно только восхищаться подвигом, который совершила эта удивительная женщина в 80-е годы, когда еще никто не знал, каковы будут последствия общения с заболевшими.

Эта книга не только и не столько о «чуме XX века» — она о любви, которая лечит. Это собрание целительных методик и практик, которые помогут избавиться от болезни и комплексов, изменить отношение к себе и настроиться на здоровую жизнь. Рецепты здоровья и благополучия от Луизы Хей исцеляют тело, разум и дух, могут использоваться для профилактики СПИДа и поддержания хорошего самочувствия.

УДК 133.4  
ББК 86.42

© Лебедева И. С., перевод  
на русский язык, 2016

© Оформление.

ООО «Издательство «Э», 2017

ISBN 978-5-699-96661-5

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

ЛУИЗА ХЕЙ. БЕСТСЕЛЛЕРЫ

**Луиза Хей**

## **НАСТРОЙСЯ НА ЗДОРОВУЮ ЖИЗНЬ**

Директор редакции *Е. Капьев*

Ответственный редактор *А. Мясникова*

Редактор *Л. Гречаник*

Художественный редактор *В. Терещенко*

Дизайн *М. Дудина*

Компьютерная верстка *Е. Дейнека*

Корректоры *О. Гаманек, И. Львова*

В оформлении обложки использована иллюстрация:

*Irina Afonskaya / Shutterstock.com*

Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Э»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86.

Эндiрiшi: «Э» АҚБ Баспа, 123308, Мәскеу, Зорге көшесi, 1 үй.

Тел. 8 (495) 411-68-86.

Тауар белгiсi: «Э»

Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының

өкiлi «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-89/90/91/92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107.

Өнiмнiң жарамдылық мерзiмi шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта Эндiрiшi «Э»

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Э»

Эндiрген мемлекет: Ресей

Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 10.03.2017. Формат 70x102<sup>1/32</sup>.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 18,51.

Тираж экз. Заказ



ISBN 978-5-699-96661-5



9 785699 966615 >



В электронном виде найти книгу можно на сайте [www.litres.ru](http://www.litres.ru)

ЛитРес:  
лучше читать



# СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	7
<b>Часть 1. Что такое заболевание СПИД?</b> .....	23
Глава 1. Что такое СПИД?.....	23
Глава 2. Позитивный подход.....	42
Глава 3. Болезнь дефицита любви .....	51
Глава 4. Делая выбор.....	88
<b>Часть 2. Исцеляя себя</b> .....	105
Глава 5. Исцеляющая сила изменений .....	105
Глава 6. Учимся любить себя.....	113
Глава 7. Стереотипы негативных мыслей.....	134
Глава 8. Наказывая себя: наркомания, алкоголизм, плохое питание .....	152

Глава 9. Преодолевая негативное отношение к себе .....	166
Глава 10. Прощение: путь к личной свободе.....	189
Глава 11. Создавая позитивное отношение к жизни .....	204
Глава 12. Узнавая свою иммунную систему .....	220
Глава 13. Расслабление, медитация, визуализации, аффирмации .....	235
Глава 14. Исцеление семьи .....	256
Глава 15. Гомосексуалист в семье .....	274
Глава 16. Выбирая наших родителей .....	291
Глава 17. Наша сексуальная ориентация.....	301
Глава 18. Любя других, любя самих себя .....	321

Часть 3. Как найти помощь .....	335
Глава 19. Врачи: помощь процессам самоизлечения.....	335
Глава 20. Имея дело с медицинскими учреждениями.....	354
Глава 21. Когда человек, которого вы любите, болен СПИДом .....	365
Глава 22. О смерти и угасании .....	377
Глава 23. Альтернативные методы лечения.....	397
Глава 24. Система поддержки .....	417
Глава 25. Исцеляя планету .....	436

Если мы выбираем любовь  
и возможности, которые  
она дарит нам, мы сможем  
исцелить всю планету.  
Выбор за нами.





## **ВВЕДЕНИЕ**



Когда впервые стало известно о СПИДе, я думала, что знаю все ответы, однако с разрастанием эпидемии этого страшного заболевания моя уверенность сошла на нет, хотя сочувствие и понимание выросли неимоверно.

Теперь я смотрю на эту болезнь с глобальной точки зрения. В явлении, которое называется СПИД, скрыто намного больше, чем мы думали. И я не уверена, что сейчас мы близки к пониманию его природы настолько, чтобы полностью уничтожить.

Это заболевание касается не только людей из особой группы — так называемой группы

риска, — которых мы можем проигнорировать. Надеяться, что СПИД убьет нескольких людей, которые «не так уж и важны», означает зайти в тупик. Мы имеем дело с феноменом огромных масштабов. Фактически именно неоказание помощи первым жертвам СПИДа и позволило этому заболеванию вспыхнуть с такой пугающей силой.

Мне горько думать о тысячах гетеросексуалов, которые заболели СПИДом только потому, что общество, правительство и церковь были так неповоротливы на начальном этапе его распространения. Каждое живое существо заслуживает любви и внимания. Один из самых важных уроков нашей жизни — это умение делиться безоговорочной любовью и принимать ее.

Сначала мы думали, что СПИД — болезнь гомосексуалистов-мужчин, так как впервые она была обнаружена в США в общинах геев («голубых»). Из-за этого мы позволили предубеждению и страху заслонить

необходимость помощи страдающим людям. А сейчас мы прекрасно понимаем, что СПИД — беда всего человечества, и он не привязан к какой-либо определенной группе людей. В некоторых районах Африки СПИДом поражено до сорока процентов гетеросексуального населения. Женщины, дети и даже младенцы болеют СПИДом. Несмотря на то что эта болезнь передается половым путем, это не венерическое заболевание, вирус обитает в крови и должен попасть в кровь, чтобы начать размножаться.

Я работаю с больными СПИДом с 1983 года и за это время многое узнала и стала свидетельницей многих перемен. Как терапевт я сталкивалась с различными мнениями. Когда СПИД впервые появился на сцене, люди звонили мне, чтобы сказать: «Луиза, у меня друг болен СПИДом. Что я могу ему сказать?» Вскоре я поняла, что если расскажу о своих идеях одному человеку, а он или она попытается объяснить их кому-то, кто слабо воспринимает абстрактные понятия, многое

будет потеряно. И тогда я решила записать магнитофонную кассету, которая получила название: «СПИД: позитивный подход».

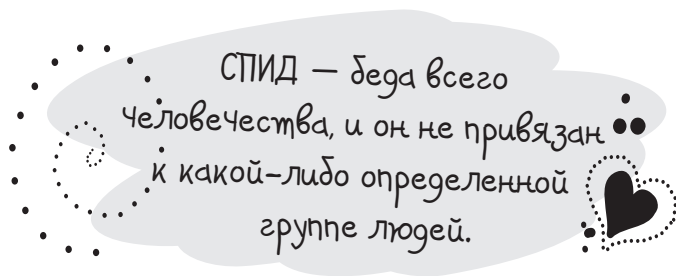
Кассета была рассчитана в основном на мужчин-гомосексуалистов. На одной ее стороне я описывала свои представления того периода о природе заболевания, а на второй были упражнения на расслабление с визуализациями и положительными аффирмациями. Эта кассета, записанная в августе 1983 года, была первой попыткой взглянуть на СПИД с позитивной точки зрения. Мало-помалу ко мне потянулись больные СПИДом — им просто больше некуда было идти.

В январе 1985 года я пригласила шесть больных СПИДом мужчин к себе домой. В то время я работала с некоторыми из них индивидуально, и один пациент предложил, чтобы я создала группу, где мы могли бы обмениваться мыслями. Трое из моих клиентов согласились встретиться и привести троих друзей, которым был поставлен такой

же диагноз. Помню, как в тот первый вечер мы с моей помощницей приготовили ужин для этих шестерых, а потом сели рядом и сформулировали задачу группы.

Мы не знали, что конкретно хотим сделать, но это должно было быть чем-то позитивным. И я решила, что мы не станем играть в игру «Разве это не ужасно» — мы и так это знали по публикациям в газетах и телепередачам. Мы слышали, как медицинские светила признавались, что они бессильны и все больные СПИДом умрут в течение года.

Мы решили найти позитивный подход, собрали все полезное, что знали о СПИДе,



и поделились этим друг с другом. Если один из нас начинал чувствовать себя лучше, мы выясняли, что он делал для этого, и остальные пытались подражать ему. Узнав о правильном питании, мы тут же применяли эти знания на практике. Мы гнали обиды и просили прощения, изучали медитацию и визуализацию. Но в первую очередь мы учились любить себя.

Страх был самой серьезной проблемой, с которой сталкивался каждый из членов группы, — страх перед неизвестностью, страх боли и страх смерти. Когда мы объединились в группу, это уже само по себе принесло больным облегчение. Как лидер я делилась с ними своей силой, и они обращались ко мне, когда у них возникали вопросы. Разумеется, я могла ответить не на все из них, но мои пациенты знали, что я тревожусь о них и хочу помочь.

В то время я была единственным человеком в мире, который давал хоть какую-то надежду. Я не обещала никаких особых

результатов и не призывала уйти от врачей. Все, что мы делали в группе, дополняло лечение, которое несчастные получали в различных больницах, или восполняло его отсутствие. В те дни находилось крайне мало врачей, рисковавших прикоснуться к больным СПИДом. По своему невежеству они были полны страха и предпочитали держаться в стороне вместо того, чтобы сопереживать больным и заботиться о них.

Когда первый вечер подошел к концу, я провела сеанс визуализации. Мы представили, что находимся в удивительно спокойном месте, где много исцеляющей энергии. Закончили мы встречу песней Джея Джемса «Я люблю себя». Тогда еще мы не знали, что будем заканчивать этой песней каждую встречу моей группы поддержки и что она приобретет достаточную популярность.

Уходя, каждый из членов группы чувствовал себя лучше. Они хоть ненадолго избавились от волнений и страха и больше не ощущали себя беспомощными жертвами.

На другой день некоторые признались, что впервые со дня постановки диагноза провели спокойную ночь.

На следующей встрече мы обсуждали другие проблемы, над которыми будем работать в дальнейшем, — это не только болезнь, но и страх, самооценка, вера в себя, гнев и злоба, чувство вины. Как сказать родителям, что их ребенок гомосексуалист и болен СПИДом. Мы обсуждали секс и безопасный секс. Как простить, как любить себя, хотя ты знаешь, что тебе вынесен смертный приговор. Недостатка в темах для обсуждения у нас не было, но больше всего мы хотели говорить о положительной стороне СПИДа.

Эта группа стала расти, так как ее участники привели своих друзей. Я купила большой электрический чайник, чтобы заваривать травяной чай. Через несколько месяцев уже восемьдесят пять человек толпились в моей гостиной, свисали из окон и стояли в дверях. Мы переехали в большее

по размеру помещению, и на следующей неделе ко мне пришли уже сто пятьдесят человек! Мы по-прежнему встречались по средам, и к весне 1988 года на каждую встречу приходило до шестисот человек. Не все они были больны СПИДом, часто появлялись друзья, любовники и просто любопытные. Приходили женщины и даже дети, медсестры, врачи, сотрудники хосписов и сторонники нетрадиционной медицины.

Врачи стали присылать к нам больных. У нас был один врач, который работал со многими больными СПИДом и во время первого же визита рекомендовал больному трижды посетить наши семинары. Этот доктор знал, что намного легче работать, когда у пациента позитивный настрой.

Через два с половиной года из первых шести участников группы трое покинули нашу планету, а один ушел из группы. Оставшиеся двое по-прежнему со мной и прекрасно себя чувствуют. Те же трое, что умерли, сделали это спокойно, веря в завершенность