



## ВВЕДЕНИЕ

**ЛУИЗА ХЕЙ** всегда была нашей путеводной звездой в «Hay House». Мы очень по ней скучаем. Нам на самом деле повезло, потому что ее слова по-прежнему направляют нас и дают нам утешение.

Одной из ее многочисленных работ стала книга под названием «Живительная благодарность». Для самой Луизы благодарность стала образом жизни. Она испытывала это чувство каждую минуту каждого дня. Мы вдохновились этим и решили создать данный дневник. С воодушевлением мы наблюдали за тем, как Луиза воплощала в себе то, о чем писала. Она искренне любила всех и не скупилась на благодарности. Луиза была уверена в том, что все мы в полной мере можем наслаждаться дарами жизни.

Мы хотим, чтобы у каждого была возможность жить так, как это делала Луиза Хей. Именно с этой целью мы собрали здесь некоторые из ее работ, посвященные умению благодарить. Научившись замечать свои многочисленные благословения, вы увидите, что одним из них является ваша жизнь. Как любила говорить Луиза: «Жизнь любит тебя, и я тоже тебя люблю». Мы надеемся, что эта книга заставит вас почувствовать ее любовь и перенести ее, а также чувство благодарности в окружающий вас мир.

**Мы благодарны в мире!  
— редакторы «Hay House»**



Я испытываю  
глубокое чувство  
благодарности за все,  
что у меня есть, и за  
то, кем я являюсь.



**На самом деле** жизнь очень проста. Мы получаем то, что отдаем. Вселенная всегда дает нам то, что мы заслуживаем. Какой бы ни была проблема, есть только одно решение – любить себя. Любовь – это чудодейственное лекарство, которое способно на настоящие чудеса.

**Ключ к этому – благодарность.**

Я заметила, что Вселенная любит, когда ее благодарят. Чем чаще мы испытываем это чувство, тем больше мы получаем. И речь здесь идет не только о материальных благах. Я имею в виду всех людей, места и события, которые делают нашу жизнь еще более значимой. Ты почувствуешь себя намного лучше, когда твоя жизнь наполнится любовью, радостью, здоровьем, вдохновением и приключениями.

**Именно такой и должна быть наша жизнь.**

Лично я постоянно живу в благодарности, и эта книга поможет тебе сделать то же самое.





**Очень важно** как можно чаще испытывать чувство благодарности за все хорошее, что есть в нашей жизни. Если в твоей жизни сейчас не так много хорошего, знай, что придет время, когда его будет больше. Это беспроигрышная ситуация. Когда мы счастливы, Вселенная тоже счастлива.

Ты наверняка слышала о том, что некоторые люди ведут дневники благодарности, в которых каждый день записывают все, за что они благодарны. Мне нравится эта идея, и я сама уже много лет веду такой дневник. Попробуй сделать это прямо здесь. Перечисли пять вещей, за которые ты благодарна.

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





Я рекомендую тебе завести отдельный дневник, чтобы ты могла продолжить эту практику. Используй бумажный дневник, приложение для заметок в твоём смартфоне или записывай аудиофайлы. Постарайся каждый день уделять время этой практике. Ты можешь делать записи по утрам, прежде чем погрузиться в дневную рутину, или перед сном, чтобы заснуть с благодарными мыслями. Не существует правильного или неправильного способа делать это. Если ты будешь регулярно практиковаться, значит, это будет работать.

В этом дневнике мы будем заниматься не только составлением списков. Мы превратим процесс благодарности в неотъемлемую часть своей жизни. Активно выполняй упражнения, уделяя каждому из них столько времени, сколько тебе будет нужно. На протяжении всего процесса напрягай свои творческие мускулы, чтобы вовлечь в работу разум, сердце и душу. Для стопроцентного результата все эти части должны работать сообща.

Я надеюсь, что к тому времени, когда ты закончишь читать эту книгу, у тебя появится осознание собственной уникальности и значимости. Не забывай о том, что Вселенная одарила тебя множеством даров,

**но основным ее подарком являешься ты сама.**





**Я мыслю более  
масштабно  
и открываюсь тому,  
что предлагает мне  
Вселенная.**

**На протяжении всей книги** мы будем активно использовать аффирмации. По сути, аффирмациями могут быть любые утверждения – как положительные, так и отрицательные. Зачастую мы думаем негативными утверждениями, которые привлекают то, чего на самом деле мы не хотим. Если ты постоянно твердишь: «Как же я ненавижу эту уродливую старую квартиру», – то это не приведет ни к чему хорошему. Попробуй сказать: «Я благословляю свой старый дом и освобождаю его с любовью. Я принимаю и заслуживаю красивое место для жизни в хорошем районе».

**Это откроет каналы в твоём сознании, которые приведут тебя к тому, о чем ты на самом деле мечтаешь.**

Обрати внимание на то, что аффирмации всегда должны произноситься в настоящем времени. Говори «у меня есть» или «я тот, кем я хочу быть» вместо «у меня будет» или «я стану». Если произносить аффирмации в будущем времени, результаты останутся «где-то там», за пределами досягаемости.

На страницах этого дневника ты найдешь аффирмации, которые я рекомендую скопировать и разместить там, где ты сможешь видеть их чаще всего. Ты также научишься создавать собственные аффирмации. Это приведет тебя к еще более впечатляющим результатам.







**Иногда наши страхи** или другие негативные убеждения мешают нам разглядеть собственные дары. Мы можем бояться быть успешными и заведомо настраивать себя на препятствия, которые будут возникать на пути к получению высшего блага. Для начала рассмотрим, во что мы верим.

Лично я считаю себя сильным, здоровым человеком с большим количеством положительной энергии. Я рада, что могу жить той жизнью, которой я живу, и наслаждаться компанией замечательных друзей. Я верю в то, что жизнь любит меня и не причинит мне никакого вреда. Меня ждут исключительно хорошие переживания. Я благословлена жизнью на процветание. Я знаю, что в моем мире все в полном порядке.

Я также считаю, что смех намного важнее, чем забота о морщинах. Я много смеюсь и не беспокоюсь по мелочам. На самом деле, сейчас я чувствую себя свободнее, чем в детстве. Мои положительные мысли вернули меня в состояние невинности, которое приносит блаженство. Я верю в то, что нахожусь под защитой Бога и что в мою жизнь приходит только хорошее.

### **Я знаю, что заслуживаю все самое лучшее.**

Мое мировоззрение позволяет мне смотреть на жизнь с самой положительной точки зрения. Для того, чтобы добиться этого состояния, мне пришлось работать на протяжении многих лет. У меня было слишком много негативных мыслей, от которых я должна была избавиться. Я прошла путь от ожесточенной, боязливой и несчастной женщины до той, кто уверен в себе и открыт изобилию этой жизни. Я смогла это сделать, значит, и ты тоже сможешь, если, конечно, готов изменить свое мышление.





Подумай, что является правдой относительно твоей жизни на данный момент. Запиши свои ответы ниже.

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---





**Жизнь готова** поддерживать нас, вести и направлять, если мы позволим ей это сделать. Мы будем чувствовать себя недостойными, если с раннего детства нам навязывали чувство вины и всячески нами манипулировали. Если нас воспитали с верой в то, что жизнь полна сложностей и страхов, это значит, что сейчас мы не сможем расслабиться и позволить жизни позаботиться о нас. Мы читаем новости и видим то, что показывают по телевизору, и это заставляет верить в то, что мир настроен против нас. Но не стоит забывать о том, что все мы живем по закону собственного сознания.

**То, во что мы верим, становится нашей правдой.**

То, что является правдой для кого-то другого, не обязательно должно работать в нашем случае. Если постоянно ждать, что общество проявит себя негативно по отношению к нам, в конце концов эти ожидания оправдаются, и мы получим исключительно негативный опыт. Но мы учимся любить себя, наше мышление меняется, мы развиваем чувство собственного достоинства и самоуважение. Все это дает возможность самой жизни приносить нам то хорошее, что она для нас приготовила. Расслабляясь и веря в то, что жизнь заботится о нас и обеспечивает нам безопасное существование,

**мы начинаем плыть по течению.**





Рассмотрим свои негативные убеждения более подробно. Вспомни о том, что говорили тебе твои родители, родственники, учителя, друзья и прочие авторитетные лица. Используй следующие подсказки:

**Я ...**

**Я заслуживаю...**

**Я буду счастлива, если ...**

**Для того чтобы добиться успеха, мне необходимо ...**

**Чтобы нравиться людям, я должна быть...**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





Внимательно изучи свои записи и подумай над следующим:

- Когда у тебя появились эти убеждения?
- Имеют ли они какое-либо основание в реальной жизни?
- Говорил ли тебе о них кто-то из твоего окружения или членов твоей семьи?
- Какова цель твоих негативных убеждений (например, страх покинуть зону комфорта не дает тебе потерпеть неудачу в том или ином предприятии)?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

