

ЛУИЗА Л. ХЕЙ

Чудеса наших дней

Необыкновенные истории, упражнения
и аффирмации, которые помогут вам
добиться исцеления, процветания
и благосостояния в собственной
жизни



ПСИХОЛОГИЯ ПОЗИТИВА :)

HAY HOUSE COMPANY

Психология позитива :)

Луиза Хей

Чудеса наших дней

«ЭКСМО»

2013

Хей Л. Л.

Чудеса наших дней / Л. Л. Хей — «Эксмо», 2013 — (Психология позитива :))

ISBN 978-5-699-60989-5

Луиза Хей – знаменитый на весь мир психолог, лектор-метафизик и одна из основателей движения самопомощи. Во всем мире продано свыше 50 миллионов экземпляров ее книг. В этой воодушевляющей книге собраны истории людей из разных стран мира, которые делятся своим опытом общения с Луизой, а также аффирмации и упражнения Луизы, которые помогут вам добиться исцеления и успеха в собственной жизни!

ISBN 978-5-699-60989-5

© Хей Л. Л., 2013

© Эксмо, 2013

Содержание

Предисловие	7
Часть первая.	8
Глава I.	8
Конец ознакомительного фрагмента.	21



Луиза Хей

Чудеса наших дней

Упражнения и аффирмации взяты из книг Луизы Хей *Heart Thoughts* («Сердечные мысли»), *I Can Do It* («Я могу сделать это»), *The Power Is Within You* («Сила внутри вас»), *You Can Heal Your Life* («Исцели свою жизнь») и сборника *You Can Heal Your Life*.

Автор этой книги не дает медицинских советов и ни прямым, ни косвенным образом не предписывает применение того или иного метода в качестве лечения физических, эмоциональных или медицинских проблем без консультации лечащего врача. В намерения автора входит лишь предложение информации общего свойства, чтобы помочь вам в вашем поиске эмоционального и духовного благополучия. В случае если вы используете любую информацию из этой книги самостоятельно, что является вашим конституционным правом, автор и издатель не несут никакой ответственности за ваши действия.

Я давно уверовала:

«Все, что мне необходимо знать, открывается мне. Все, в чем я нуждаюсь, приходит ко мне. Все хорошо в моей жизни». Нет никакого нового знания. Все существует от века, все бесконечно. Для меня радость и удовольствие – собирать воедино мудрость и знание ради блага тех, кто ступил на путь исцеления.

Я посвящаю свое приношение всем вам, научившим меня тому, что я знаю: моим многочисленным клиентам, моим друзьям и коллегам по роду деятельности, моим учителям и Божественному Бесконечному Разуму, транслирующему через меня то, что необходимо услышать другим людям.

Луиза Хей

Предисловие

Луиза Хей

30 лет назад я написала свою первую книгу «Исцели свое тело» (Heal Your Body), чтобы помочь людям распознать важность связи между разумом и телом. Поскольку я перенесла трудное детство, проведенное в обстановке крайней нищеты, а потом много лет страдала от низкой самооценки, я не понаслышке знаю, насколько мощным воздействием обладает замещение прежних негативных убеждений новыми, позитивными. И когда впоследствии у меня обнаружили рак, я поняла: вот он, мой шанс избавиться от старых шаблонов разочарования и обиды раз и навсегда. Я проделала огромную работу по прощению, отпустила боль прошлого и исцелила свое тело и дух. Что еще важнее, я научилась искренне любить и одобрять себя.

Затем я приступила к написанию книги «Исцели свою жизнь» (You Can Heal Your Life), включив все, чему научилась, в еще один труд, чье предназначение – помогать другим. Я и представить себе не могла, что эти работы коснутся жизнью столь многих людей!

Издательство **Hay House** было основано мною для того, чтобы иметь возможность самостоятельно публиковать мои книги. И сегодня, более двух десятилетий спустя, я могу с гордостью сказать, что мы проделали немалый путь развития, став одним из ведущих издательств, выпускающих книги по самопомощи и тематике «Разум – тело – дух». Я люблю оказывать поддержку другим авторам, которые помогают людям изменять свою жизнь, наполняя ее большим смыслом.

Однако... я хочу со всей определенностью подчеркнуть, что «Чудеса наших дней» – это отнюдь не рекламный ход в поддержку меня самой или моей кампании; не является нашей целью и пропаганда какого-либо конкретного духовного пути или точки зрения. Жизнь этой книге дала наша большая семья – издательство **Hay House** – и полученные мною за долгие годы бесчисленные письма, в каждом из которых говорится о том, как я *вдохновила другого человека* исцелить свою жизнь (точно так же, как многие люди вдохновляли *меня* на моем собственном целительном пути). Итак, мы решили, что было бы очень полезно – а может быть, и жизненно важно – объединить некоторые из этих удивительных писем в один том. Мы надеемся, что они подарят тебе, читатель, ободрение, утешение и мотивацию – и укажут конкретный путь, благодаря которому *один человек* может стать катализатором исцеления мира. Я имею честь исполнять эту роль – и ты тоже можешь взять ее на себя в собственной жизни!

Ты заметишь, что в книге затронут ряд всеобщих вопросов, таких как здоровье, работа и любовь. Хотя многие рассказы посвящены сходным темам, мы распределили их по категориям, исходя из главной проблемы, с которой столкнулся конкретный автор. Каждая глава предваряется написанным мною коротким вступлением; в конце каждой главы есть раздел, в котором я проведу тебя через упражнения, призванные способствовать твоему личному исцелению (ради этой цели предлагаю завести и держать под рукой блокнот или дневник). Туда же включены аффирмации и сценарий проработки, которые способны творить чудеса, позитивно изменяя сознание. Выполнение этой работы – очень важный шаг в изменении твоей жизни, в чем ты убедишься, читая нижеследующие истории.

Когда ты будешь читать эту книгу, составленную из рассказов людей, живущих в самых разных странах мира, прошу, подумай о том, что твои собственные мысли, разговоры, действия и намерения могут положительно повлиять на других – в этом, собственно, и состоит жизнь на нашей планете. Одна свеча, зажженная во тьме, способна зажечь другую, а другая – третью, и все дальше, все больше...

Не так давно я узнала, что в мире продано 50 миллионов экземпляров моих книг. Я так и вижу эти 50 миллионов свечей, освещающих путь еще 50 миллионам – и так далее. Как могущественна каждая из наших свечей! *Вместе мы можем осветить весь мир.*

Часть первая.
Здоровье и другие родственные темы

Глава I.
Исцеление от нездоровья

ГЛАВА



*Исцеление
от не-здоровья*



К слову «болезнь» привязано слишком много наших устаревших представлений о здоровье. Я предпочитаю называть это состояние «нездоровьем», говоря о таких явлениях, которые не гармонируют с нами или нашим окружением. К тому же это слово подчеркивает, что естественное состояние организма – здоровье. Я верю, что любое состояние нездоровья создается нашими мыслями. Тело хочет хорошего здоровья и легкости. Но оно также прислушивается к каждому слову в его адрес, мысленному или произнесенному, и отражает наши внутренние убеждения обратно нам. Если прислушиваться к своему телу, вместо того чтобы глушить любой симптом таблеткой, становится понятно, что именно нам нужно для исцеления. Принимая ответственность за свои мысли, мы вновь обретаем контроль над своим здоровьем.

Люди, которые прислали нам следующие истории, показывают на собственном примере, как можно способствовать исцелению во всех областях нашей жизни, прислушиваясь к организму и изменяя свои мысли.

Верь!

Виктория, пенсионерка, Калифорния

– Вам осталось жить от трех до пяти месяцев, ну, может, полгода, – сказал невролог моему мужу, с которым мы были женаты всего 7 месяцев. – Предлагаю вам привести свои дела в порядок.

Когда мы выходили из кабинета, я просто онемела. Не может быть, чтобы это происходило с нами! Наши отношения еще не вышли из фазы «медового месяца», и я была полна решимости сохранить наше счастье. Я не позволю раку мозга отнять у меня Джима! Мы не жертвы; мы обладаем силой творить чудеса.

Хотя мой молодой муж и до нашей свадьбы знал, что я интересуюсь метафизикой, мой взгляд на жизнь был для него непривычен. Сын полковника морской пехоты, Джим вырос, следуя правилам и общепринятым методам мышления, и сам стал военным моряком. Теперь, когда ему поставили диагноз «*мультиформная глиобластома*», один из самых летальных видов рака, он хотел лечиться традиционным путем. Результатом стали две операции на мозге, химиотерапия и облучение. Прodelав все это и узнав, что за время лечения образовалась еще одна опухоль, он решился попробовать другие методы, и нам нельзя было терять ни минуты.

Мы с Джимом договорились не принимать ту реальность, которую рисовало нам медицинское сообщество, а создать взамен свою собственную. Врач – не бог, и я знала, что у Вселенной есть для нас другие возможности. Чтобы вызвать к жизни здоровую параллельную реальность, мы делали вид, что Джим *уже* выздоровел. Несмотря на то что он был невероятно ослаблен и прикован к инвалидному креслу, я просила мужа вспоминать, как он хорошо себя чувствовал, когда был на пике своей физической формы, и мы стойко держались за это ощущение и видение. «*Верь*» – это слово стало нашей мантрой.

Мы продолжали исследовать и внедрять в жизнь методики, помогавшие организму Джима исцелять себя. Наша программа действий включала в себя все, что только могло прийти в голову: целые горы пищевых добавок, сырые соки, очищение от токсинов, акупунктуру, посещение клиники в Хьюстоне, которая многие годы считалась «альтернативной». Мы принимали шаги к исцелению проблем в нынешней и прошлых жизнях. Люди всех религиозных верований

молились за моего мужа и воображали его уже выздоровевшим. Мы создали технику визуализации, которую Джим повторял бесчисленное множество раз: в ее ходе опухоль сокращалась в размерах... а потом она исчезла *на самом деле*.

Те, кто был свидетелем нашего пути, считают моего мужа чудом. Когда кто-нибудь спрашивает, как он преодолел все препятствия, мы даем простой, но мудрый ответ: все дело в разуме. Джим сражался как истинный воин и победил в своей главной битве.

Я держу в руках первое издание «маленькой голубой книжицы» – «Исцели свое тело», написанной Луизой Хей. Пожелтевшая и потертая в процессе двадцатилетнего пользования, эта книга была катализатором, который привел меня (а потом и моего мужа) к новому способу понимания взаимоотношений между разумом и телом. Мысли, которые мы обдумываем, и слова, которые мы произносим, воздействуют на наши тела; изменяя эти шаблоны, любой из нас может изменить ход своей жизни. Что и сделали мы с Джимом.

Жди чудес

Барбара, учительница начальной школы, Канада

В прошлом году я вновь открыла для себя Луизу Хей благодаря ее аудиопрограммам – в дополнение к прекрасному DVD «Исцели свою жизнь». Мне была назначена операция по поводу обнаруженной в легких жидкости, поэтому вечером накануне операции я прослушала одну из вечерних медитаций Луизы. На следующее утро я проснулась с одной-единственной мыслью: «Жди чудес».

Меня отвезли в больницу, и не успела я опомниться, как уже оказалась в послеоперационной палате, а рядом сидел мой муж. Мне сообщили, что хирург перед проведением операции посмотрел мои легкие и увидел, что количество жидкости в них минимально; он решил, что операция мне не нужна и я могу с чистой совестью отправляться домой. Я была на вершине блаженства!

Переступив порог нашего дома и повернув к лестнице, чтобы идти на второй этаж, я обратила внимание на висевшую на стене табличку – подарок кого-то из друзей. На ней было написано: «Жди чудес». Я перевела взгляд на мужа и сказала: «Смотри-ка, а ведь сила позитивного мышления и то, на чем мы предпочитаем сосредоточивать свое внимание, действительно приносят свои плоды!» Мы крепко обнялись и до конца этого дня купались в чувствах облегчения, счастья и великой благодарности.

Спасибо, Луиза! С вашей помощью я преодолела страх перед возвращением болезни и вместо того, чтобы бояться, каждый день сосредоточиваюсь на радости и исцелении. Ваши слова продолжают звучать в моем подсознании, и сегодня я снова работаю учительницей на полставки и передаю своим ученикам позитивные слова поддержки.

Пламя надежды и силы

Алиса, ассистент врача, Джорджия

Когда мне в возрасте 31 года поставили диагноз – крайне редкий и агрессивный тип рака, – я была потрясена этой новостью и охвачена неистребимым страхом. Казалось, самый фундамент моей жизни, на котором я стояла так уверенно, мгновенно рассыпался в прах под моими ногами. Внезапно возникло такое чувство, будто я падаю в темную бездну. Пока доктора выясняли, что происходит и что с этим делать, я судорожно пыталась понять, как такое вообще могло случиться, и хоть что-то разглядеть в туманном пятне, в которое превратилась

моя жизнь. По мере того как один за другим приходили результаты анализов и медицинская картина обретала форму, ситуация начинала выглядеть все мрачнее и мрачнее.

Тьма угрожала стать неколебимой, и я отчаянно искала света. И нашла его... в телевизоре – в лице красивой, царственной женщины по имени Луиза Хей. В интервью, которое брала у нее Опра Уинфри, Луиза убедительно говорила о любви и доброте. У нее оказался спокойный, утешающий голос любящей матери; ее безмятежная уверенность задела в глубине моей души тайные струны. В то время как все остальные твердили только о сухой статистике, скверных исходах и изнурительном лечении, она осмелилась нести весть об исцелении и цельности: «Все хорошо», «Это переживание приведет только к благу», «Все складывается к моему наивысшему благу», «Я в безопасности». То был лучик света, который я искала и на который надеялась. Когда я слушала Луизу, у меня возникло такое ощущение, будто угасший было огонек внутри меня теперь вновь разгорелся. Я откуда-то знала, что его можно раздуть в пламя надежды и силы – я могла восстать из этого пепла и шагнуть вперед, в здоровую новую жизнь.

После того как интервью закончилось, я с головой погрузилась в применение аффирмаций, востребуя для себя совершенное благополучие и перманентное исцеление как свое Божественное Право. По мере того как я больше узнавала о взглядах Луизы на исцеление, здоровье, изобилие и любовь, с моих глаз как будто сдергивали пелену. И то, что под ней открылось, было прекрасной тайной, программой разгаданных загадок и разделенной мудрости.

Пока команда медиков занималась своей работой, я выполняла свою. Я начала выпутываться из прежних шаблонов и убеждений, которые не давали мне раскрыть свое сердце и жизнь навстречу их истинной сущности и потенциалу.

То, что доктора посчитали экстраординарной медицинской реакцией, было, как знала я сама, реальностью, в которую воплотились мои утверждения и визуализации.

А затем, после того как началось мое физическое возрождение, за ним последовало и духовное, а порой оно даже вырывалось вперед. Я начала понимать, какая редкостная дана мне возможность – возможность «опустошить» свою жизнь и выбрать то, что я хочу вновь вложить в нее, переопределить все заново. И то, что начиналось как отчаянные попытки уцепиться за надежду, стало торным путем к пробуждению и исцелению.

Луиза, вы показали мне дорогу домой; вы – воистину маяк света, любви и надежды для нас всех! Я всем сердцем благодарю вас за то, что вы вновь разожгли пламя в моей душе.

Блуждания на пути к Луизе

Дебби, владелица собственного бизнеса и учительница на пенсии, Техас

В июне 2007 г. мне поставили диагноз – редкая форма рака, желудочно-кишечная стромальная опухоль. После операции по удалению опухоли все мои врачи, кроме одного-единственного, дружно настаивали, что мне необходимо дальнейшее лечение, но химио- и радиотерапия не помогли. Должна признать, чувствовала я себя неуверенно, но и напугана по-настоящему не была. Мои чувства в то время в значительно большей степени определялись решительностью, нежели страхом. Я знала, что непременно сделаю что-то такое, чтобы поправиться, только еще не понимала, в чем эти действия будут заключаться. Но настроила себя на то, что, каков бы ни был метод лечения, вреда он мне не причинит.

Поскольку я не знала точно, что именно мне следует делать, я решила позволить себе следовать за инстинктами и стать «бродягой». Я бродила из комнаты в комнату в собственном доме. Я бродила по своему саду, то и дело глядя вверх, чтобы наблюдать за облаками днем и за звездами ночью. И хотя могло показаться, что я ищу что-то во всех этих местах, на самом

деле я искала то, что у меня уже было. Я была уверена, что это, чем бы оно ни было, придет ко мне в должный час.

Одним из излюбленных мест для таких блужданий был торговый комплекс неподалеку от моего дома. На одном его конце расположен рынок «Здоровые продукты», который пришелся как раз кстати в удовлетворении моих диетических потребностей, а на другом конце – книжный *Barnes & Noble*. Примерно через 4–5 недель после постановки диагноза я оказалась в этом книжном магазине и принялась блуждать по его рядам. Помню, как подняла глаза на одну полку и увидела книгу, выступавшую из общего ряда. Ощутила мощный импульс протянуть руку и снять этот том с полки. Увидев его название, я расхохоталась во все горло, думая про себя: «Да уж, вот было бы здорово!» – однако прислушалась к совету своего внутреннего голоса и купила эту книгу. Что это была за книга? Разумеется, «Исцели свою жизнь»!

Вернувшись домой, я с жадностью «проглотила» книгу Луизы. Читая слово за словом, я понимала, что именно этого откровения я и ждала. Сразу же начала работать с аффирмациями, упражнениями и визуализациями, которые предлагает Луиза; и чем больше я практиковалась, тем лучше они у меня получались.

С тех пор прошло уже полтора года, и я пребываю не просто в добром здравии, но в превосходном! Энергия из меня так и брызжет, и я знаю, что живу так, как мне предначертано – я счастлива, в хорошей форме и полна жизни! «Исцели свою жизнь» стала для меня вдохновляющим руководством, которым я пользуюсь и по сей день. Я буду вечно благодарна Луизе.

Чудеса случаются и в наше время!

Алана, йоготерапевт и мастер рэйки, Калифорния

Луиза Хей стала для меня мощным источником вдохновения и изменила мою жизнь в самом положительном смысле. Когда мне было необходимо чудо, я каждый день, лежа на больничной койке, слушала ее – и чудо не заставило себя ждать!

В 2003 г. мне поставили диагноз – тяжелый случай болезни Крона. После этого я провела два года полностью прикованная к постели, ежедневно испытывая мучительную боль. Правительством платили мне пенсию по инвалидности. Перепробовав все возможные методы лечения и видя, что ни один из них не работает, медики махнули на меня рукой. Врачи говорили, что крайне маловероятно, что я когда-нибудь снова встану с постели.

Моя мать, психолог на пенсии, никогда не теряла надежду на то, что в один прекрасный день мне станет лучше. Луиза Хей здорово помогла ей, когда она проходила через процедуру развода; теперь же она принесла мне два CD с записями Луизы, чтобы мы могли слушать их вместе. Мне очень нравилось слушать эти записи: умиротворяющий голос Луизы каждый день заполнял мою спальню и помогал мне чувствовать себя намного лучше. Она как бы стала моим ангелом-хранителем. Потом я начала читать ее книги и по многу раз в день произносила аффирмации, которые существенно изменили мою жизнь.

Чудеса случаются и в наше время! Из дня в день я продолжала работать над аффирмациями и позитивным мышлением – и постепенно становилась все здоровее и здоровее.

Я не только сумела встать с постели, но и начала заниматься йогой и рэйки, которые помогли мне достичь состояния полного благополучия. Я могу с радостью сказать, что теперь я – йоготерапевт, инструктор йоги и мастер рэйки.

Моя цель – распространять те методы, которые таким волшебным образом вернули мне здоровье, поэтому я специализируюсь на работе с людьми, страдающими хроническими или тяжелыми недугами. Я хочу вернуть свой долг!

Каждое занятие в классе йоги я начинаю с того, что даю возможность моим ученикам наугад выбрать по карточке с аффирмацией Луизы Хей. В конце занятий я прошу их взять карточки домой и поместить на видное место. Им это очень нравится! Многие из моих учеников испытывали позитивные ощущения уже просто оттого, что приносили домой одну из этих карточек с аффирмациями. Я мечтаю о том, как в один прекрасный день смогу, как и Луиза, помогать огромному количеству людей и буду сама читать лекции и писать книги, несущие помощь и поддержку. В 2007 г. я имела удовольствие побывать вместе с матерью на конференции «Я могу сделать это!» в Лас-Вегасе. Это была одна из лучших поездок в моей жизни, и я навсегда сохраню в своем сердце воспоминания о ней как истинное сокровище.

Луиза, вы были рядом со мной, когда медицина отказалась от меня, ваш нежный голос поддерживал меня, возвращая мне здоровье. За это я буду вам вечно благодарна. Для меня вы – истинный творец чудес!

Свет здоровья

Алина, владелица собственного бизнеса и генеральный менеджер, Канада

Я родом из маленькой страны в Центральной Европе. В 1993 г. я прочла одну из книг Луизы Хей – и впервые в своей жизни у меня возникло ощущение, будто другой человек высказывает то, что у меня на душе. Я не понимала, почему Луиза возникла в моей жизни так поздно – когда мне было уже 27 лет! Но теперь знаю почему: наставник появляется тогда, когда ученик готов.

Луиза помогла мне буквально во всех аспектах моей жизни, а потом я открыла для себя Шакти Гавейна и Наполеона Хилла, Дейла Карнеги, Нормана Винсента Пила и Стивена Кови. Я многому научилась у этих замечательных писателей, но Луиза остается моим любимым автором.

Самым существенным образом влияние Луизы на мою жизнь проявилось в сфере здоровья. Когда я впервые познакомилась с ее трудами, я страдала от стрептококкового тонзиллита (СТ) – почти каждый год, в течение 22 лет. Несколько врачей подтвердили этот диагноз, хотя ни один из них не проводил лабораторных анализов. Они были абсолютно уверены, что это СТ, и всегда прописывали мне антибиотики. Иногда СТ-инфекции следовали одна за другой, длясь до 6 недель подряд – и это означало, что каждую вторую или третью неделю мне снова назначали антибиотики.

Только учение Луизы и огромная поддержка со стороны мужа придали мне мужества обратить этот процесс вспять. Так, когда мне в следующий раз диагностировали СТ-инфекцию и прописали курс антибиотиков, я решила избавиться от этой болезни, не принимая ни единой таблетки. Сказано – сделано!

Я медитировала с помощью аффирмаций, которые Луиза приводит в книге «Исцели свою жизнь», и следовала другим ее советам, в том числе перешла на легкую диету, чтобы избавиться от токсинов и позволить организму делать свою работу, исцеляя самое себя. Через неделю я пришла к врачу на повторный осмотр. Когда она подтвердила, что я абсолютно здорова, я едва не потеряла сознание, настолько меня взволновала эта новость.

Мое чудо состоит в том, что я исцелилась без антибиотиков – и до сегодняшнего дня у меня больше не случилось ни единой СТ-инфекции.

Луиза, вы были рядом со мной с самого начала моего великого путешествия, и я научилась у вас очень многому. Благодаря вам я обнаружила свет в конце тоннеля – и опять-таки благодаря вам теперь живу в этом свете. Я преисполнена благодарности, Луиза, и испытываю к вам огромную любовь и уважение. Вы можете гордиться собой!

Целительная сила разума

Б. Дж., на пенсии, Техас

Промучившись несколько месяцев в начале 2004 г. болями в грудной клетке, я консультировалась у разных врачей и прошла множество исследований, но никто не смог обнаружить источник боли. Затем в июне, выбираясь из машины, я внезапно упала на землю, парализованная от талии до кончиков пальцев на ногах. К счастью, со мной была подруга, которая вызвала «Скорую». Проведенная в больнице МРТ показала обширную опухоль в верхней части позвоночника, образовавшуюся в результате метастазов рака груди. Мне сказали, что необходима срочная операция, чтобы удалить опухоль и как-то скрасить время до кончины, которая должна была наступить всего через 4–5 месяцев – хотя моей дочери сообщили, что я вряд ли перенесу и саму операцию.

Назавтра, в день моего 63-летия, опухоль удалили. Я 48 часов провела в палате интенсивной терапии. Несмотря на прогноз, я продолжала жить, и меня перевели в отдельную палату. Врачи только изумленно ахали, но уверяли, что я больше не смогу ходить. Несколько недель мне облучали позвоночник и начали медикаментозную терапию рака груди. Докторов ждал еще один сюрприз, когда я начала двигать большим пальцем ноги, но они утверждали, что этим все и кончится.

После того как меня переместили в санаторий для выздоравливающих, я снова оказалась на грани клинической смерти: тромбы проникли в легкие. Меня опять отвезли на «Скорой» в ближайшую больницу и поместили в палату интенсивной терапии; дочери сказали, что теперь уж это точно конец. Я перенесла стафилококковую инфекцию из-за того, что мне ввели фильтр для предотвращения попадания новых тромбов в легкие или сердце, но спустя месяц уже вернулась в санаторий. Там я провела 6 недель, получая помощь по программе реабилитационной и физиотерапии. Один из тамошних санитаров все убеждал меня в том, что я смогу ходить, и не желал слышать в ответ слова «нет». Поначалу мне удавалось сделать только пару заплетающихся шажков, но когда пришло время уезжать из санатория, я уже могла обойти вокруг физкультурного зала при поддержке помощника и ходунков.

Побывав за четыре месяца в четырех разных больницах, следующие восемь месяцев я провела с дочерью и ее семьей, продолжая восстанавливаться. И пусть это потребовало немало времени, но теперь я снова живу одна, вожу машину и могу заниматься почти всем, что мне нравится. Уже три года я свободна от рака, и хотя походка моя теперь не та, что прежде, я все же *могу* ходить – причем без трости или других приспособлений.

Вы, наверное, гадаете, при чем тут Луиза Хей? Дело в том, что, когда я только попала в больницу, дочка приносила мне разные книги и диски, и я обнаружила, что работы Луизы помогают мне лучше всех. Я постоянно слушала ее аудиопрограммы, а в остальное время медитировала и повторяла аффирмации.

Я сегодня не ходила бы, не была бы исцелена, да и вообще вряд ли осталась бы жива, если бы не слова Луизы. Я осознала, что болезнь – в моем разуме, и именно там ее можно исцелить.

Луиза напоминала мне о том, что нужно менять свои мысли и таким образом изменять жизнь. Я продолжаю наслаждаться плодами ее работы и испытываю к ней глубокую благодарность.

Принятие рассеянного склероза

Виктория, график-дизайнер, Канада

В 1987 г. мне поставили диагноз «рецидивирующе-ремиттирующий рассеянный склероз». У меня он проявлялся в помутнении зрения и онемении ладоней, предплечий и ног. Мой невролог сказал, что на данной стадии болезни для меня не существует никаких лекарств, и спустя два года я буду ездить в кресле-каталке. **«Нет, не буду»**, – сказала я себе.

Я решила «разговаривать» со своим склерозом. Я говорила ему, что стану его уважать; а в ответ он должен уважать меня и позволить мне жить своей жизнью. Когда я не уважала **саму себя**, у меня случались приступы помутнения зрения и слабости в руках и ногах, которые продолжались по 2–3 месяца. Это длилось 15 лет, пока в 2003 г. моя болезнь не начала усугубляться из-за личных проблем.

На этой стадии процесс ускорился, став «вторично-прогрессирующим рассеянным склерозом». Я не могла держать равновесие и, по словам врачей, не имела никаких шансов на ремиссию. Я больше не могла ходить без посторонней помощи или опоры на ходунки. Меня терзали мучительные боли, которые ощущались как разряды электрического тока, проносившиеся по голове и плечам. Речь моя стала невнятной, я давилась пищей, не координировала конечности и то и дело впадала в дремоту. Мои симптомы были отражением того, что происходило в моем разуме, обуреваемом эмоциями возмущения, гнева и страха.

К этому времени я открыла для себя Луизу Хей, учение которой показало мне, что я должна принять ответственность за собственную болезнь. Только от меня зависело решение вопроса, встану ли я когда-нибудь снова на ноги, и я должна была быть готова постоять за себя. Мое тело взывало ко мне, говоря, что я сумею ходить самостоятельно, если таков будет мой выбор. Чтобы сделать его, я должна была стать более независимой и сама принимать решения.

Я начала ежедневно проговаривать аффирмации, искренне прочувствуя их, и постепенно меняла направление своей жизни. Я уходила от страха и принимала решения, основываясь на любви и истине.

Любя себя, почитая свое тело и перестав считать себя жертвой, я создала самую выдающуюся версию самой себя. Я также начала притягивать в свою жизнь сходно мыслящих, позитивных, готовых помочь людей.

Я занимаюсь пилатесом и беру уроки танцев живота. Начала учиться живописи и продолжаю свою карьеру график-дизайнера. Теперь я снова способна отчетливо говорить и ясно видеть, стала энергичнее, а моя координация улучшилась на 100 процентов. Ходунки для меня теперь – вспомогательное средство, а не костыль. Чтение книг Луизы и ежедневное проговаривание ее аффирмаций – и, что еще важнее, прочувствование их в душе – помогли мне принять рассеянный склероз и подарили внутренний покой, благодаря которому можно двигаться вперед без страха. Теперь я стала той женщиной, какой была рождена стать, и я уверена в своих способностях!

Луиза вдохновляет и помогает исцеляться

Мэри, музыкант, художник, писатель, Калифорния

Луиза Хей – мой источник вдохновения с 1986 г. Я в то время жила в Сан-Франциско, и однажды, когда я обшаривала полки местного книжного магазина, книга «Исцели свою жизнь» буквально свалилась мне в руки. Разумеется, я не могла ее не купить – она, теперь уже изрядно потрепанная, по-прежнему со мной, и я нередко с ней сверяюсь.

С первых же страниц я ощутила внутреннее родство с Луизой: я одинока; меня воспитали в традициях Христианской Науки (религиозное учение протестантского направления, опирающееся на доктрину о духовном исцелении посредством особых молитв), но она мне не очень подходила; в 1983 г. я начала практиковать трансцендентную медитацию, а вскоре после этого –

изучать учения «Нового мышления». За эти годы я приобрела так много работ Луизы, что **Hay House** подарил мне переплетенный в белую кожу экземпляр «Исцели свою жизнь». Я берегу ее как зеницу ока.

Долгие годы я черпаю вдохновение и просветление из трудов Луизы. Например, в феврале 1988 г., почувствовав, что со мной что-то серьезно не так, я обратилась к врачам, и мне дважды диагностировали рак шейки матки. Я никому об этом не сказала – просто решила съездить в Институт оптимального здоровья (ИОЗ) в Сан-Диего, учреждение, которому, как я знала, симпатизирует Луиза. Я отправилась туда на машине с побережья Мендосино (куда переехала несколькими месяцами раньше, чтобы удовлетворить свое жгучее желание играть джаз на рояле) и провела две недели, очищая организм. Истинным целительным бальзамом стала для меня одна из ранних аудиозаписей Луизы с советами и аффирмациями (эту кассету записал для меня один добрый друг, и я даже не знаю, как она называется). Успокаивающий голос Луизы помогал мне расслабиться и войти в режим ИОЗ, и я постоянно ощущала, что проникавшая в душу истина ее слов была главным фактором моего исцеления.

Уезжая из ИОЗ, я знала, что со мной все в порядке, но через несколько месяцев решила пройти проверку у обычного врача. Меня объявили здоровой, совершенно «чистой», свободной от рака – каковой я и остаюсь до сих пор.

Спасибо, что дали мне возможность поделиться этой историей, Луиза! Шлю вам горячий привет и любовь!

Изнанкой наружу

Рене, методист сомато-респираторной интеграции, Нью-Йорк

10 лет назад я лежала в больнице, собираясь дать жизнь моей второй дочери. На следующий день после родов я обнаружила на шее выпуклость размером с мяч для гольфа. Короче говоря, это оказалась злокачественная опухоль щитовидной железы; врачи хотели прооперировать меня и сразу же начать химию– и радиотерапию. К счастью, я догадалась ответить: «Нет, я хочу отвезти домой мою малышку».

В полном шоке я молилась всему и всем подряд, даже собственным комнатным растениям, с просьбой дать мне ответ. Пошла в книжный магазин, чтобы выяснить, какие у меня есть варианты выбора, потому что операция мне не подходила: я не хотела прекращать кормление грудью. Книга Луизы Хей «Исцели свою жизнь» попала мне на глаза и затронула струны моей души. Благодаря этой книге я провела бесчисленные часы, повторяя аффирмации и упражнения на глубокое дыхание, и пролила немало слез. Вся моя «изнанка» вывернулась наружу, так что ее можно было изучить и затем исцелить – включая ревматоидный артрит, который был у меня с трех лет. Надо ли говорить, что я по самую макушку увязала в проблемах из прошлого! Но есть на свете такие вещи, которые просто обязаны ухудшиться, прежде чем начать улучшаться.

Рада сообщить, что я исцелила себя без всяких лекарств и операций – но не смогла бы сделать этого, если бы не Луиза Хей.

Я всем говорю, что, если бы судьба забросила меня на необитаемый остров, единственная книга, которую я пожелала бы взять с собой, – это «Исцели свою жизнь». Когда-нибудь я взгляну Луизе в глаза и попытаюсь сделать ей ответный подарок за все, чем она одарила меня. Сердце мое полным-полно благословений в адрес этой выдающейся женщины.

Вызов всей истории медицины

Сью, менеджер по продажам, Техас

Я здорова телом, разумом и духом – все хорошо в моем мире!

Эта аффирмация Луизы Хей с 1999 г. была моим «спасательным тросом» и мантрой, навечно запечатленной в моем разуме и приклеенной скотчем к зеркалу в ванной. 31 августа того года мне был поставлен диагноз «множественная миелома». Врачи сказали, что она неизлечима, но *поддается* контролю и сдерживанию. Я сделала выбор: это не будет моей реальностью! Через неделю после постановки диагноза одна подруга купила мне аудиовersion книги «Исцели свою жизнь». Я слушала ее с поистине религиозной истовостью, и через несколько недель красноречивое, но исполненное мудрой силы послание Луизы эхом отдавалось в самой глубине моей души. Я знала, что буду жить, потому что верила: ***я здорова телом, разумом и духом – все хорошо в моем мире!***

На всем своем пути в последующие годы я продолжала повторять это утверждение. «Исцели свою жизнь», теперь в бумажном варианте, стала моим проводником по жизни; а книги «Исцели свое тело», «101 путь к здоровью и исцелению» и карточки «Мысли, несущие силу» всегда лежат у меня на прикроватной тумбочке или рядом со мной!

Мне совершенно ясно, что позитивные аффирмации и вдохновение, излучаемое Луизой, дали мне силы выжить. И мое чудо нашло себе подтверждение 9 июля 2008 г., когда онколог сказал мне:

«Сью, я не могу поверить, что говорю это, потому что это открытый вызов всей истории медицины – но вы исцелены, вы свободны от миеломы – она исчезла! Вы – самое настоящее ходячее чудо!»

Я знаю всем сердцем, что моя бесконечная вера в бога и позитивное отношение, обязанное своим существованием постоянному присутствию рядом со мной Луизы Хей – вот причины того, почему я сегодня могу назвать себя очень счастливой и здоровой женщиной.

Я навеки в долгу перед вами, Луиза, за ваше неизменное желание помогать таким, как я. ***Благодарю вас!***

Я манифестировала чудесную жизнь!

Ивона, фотограф, Великобритания

Регулярные обострения генитального герпеса беспокоили меня в течение двух лет. Они происходили каждые два месяца, и всякий раз дело кончалось тем, что я попадала в больницу и пачками глотала антибиотики. А потом требовалось еще около недели, чтобы восстановиться после приступа.

Однажды, ощутив обычный дискомфорт, предшествующий такому приступу, я решила применить философию Луизы Хей. Я уже несколько лет читала ее книги и знала, что невозможно одновременно принимать и антибиотики, и идею о том, что разум способен на исцеление и манифестацию.

Я сознавала, что отныне моя задача заключается в том, чтобы как можно полнее разобраться с прежними шаблонами неприятия собственных половых органов, сложившимися у меня в юности. И я взялась за дело. Я вызывала в памяти то время, когда была уверена, что мои гениталии уродливы и неприличны, не могла не то что касаться, но даже смотреть на них. Я никогда не пользовалась тампонами во время месячных, потому что у меня в голове не укладывалось, как это можно что-то засовывать в мою вагину. И, разумеется, даже речи не шло ни

о каком сексе. Все это несколько сгладилось, когда мне исполнилось 20 лет и я почувствовала, что пора «взрослеть». Но, несмотря на это, теперь я осознавала, что сама же и создала эти регулярные вспышки герпеса, которые начали проявляться несколькими годами позже.

Я начала свою внутреннюю работу над этими негативными шаблонами с великой надеждой и радостным ощущением, что еще чуть-чуть – и я их преодолēju. В своих внутренних диалогах я избегала упоминания слова «боль», намеренно заменяя его словом «ощущение», чтобы не придавать сил иллюзии или болезни. Я использовала аффирмацию для герпеса из книги Луизы «Исцели свою жизнь», и она стала моей мантрой. Я повторяла ее снова и снова, с глубокой верой в то, что я уже исцелена. Я визуализировала свои половые органы как здоровые, сияющие их естественной красотой, и старалась проделывать это как можно чаще. Я прикладывала все усилия, чтобы создать атмосферу благополучия и одобрения вокруг моих прекрасных гениталий, и по-настоящему ощущала, что очень быстро исцеляюсь.

Через четверо суток после начала этой работы мне приснился изумительный сон. В этом сне я пришла в больницу, чтобы проверить, не исчез ли герпес, хотя интуитивно знала, что уже исцелилась. Врач провел осмотр и сказал: «Налицо эффект аффирмаций Луизы и другой ментальной работы. Все выглядит отлично, и вы полностью исцелились».

Я проснулась с щекочущим ощущением только что свершившегося великого чуда. Мой сон уверил меня в том, что я исцелилась – и я сделала это одной только силой разума, без всяких антибиотиков! После этого события я свято уверовала в необходимость ментальной проработки и обращения вовнутрь для создания внешнего мира. У каждого есть потенциал, чтобы манифестировать чудесную жизнь, наполненную любовью и волшебством.

С тех пор прошло уже несколько лет, и за это время у меня не было ни единого приступа. Я воистину исцелена – спасибо Луизе!

Любовь исцеляет

Джоди Кристин, вице-президент компании по оценке жилой недвижимости, Калифорния

В 1987 г. в возрасте 24 лет мне диагностировали болезнь Крона. Несмотря на прием лекарств, я ужасно страдала. К 1989 г. здоровье у меня разрушилось до такой степени, что мой врач сказал, что собирается посадить меня на стероиды, а может быть, и назначит операцию, в ходе которой удалит часть кишечника. Я болезненно уставала от того, что ощущала себя больной и усталой, однако понимала, что не хочу делать операцию: ведь операция – все равно что пластырь, по-настоящему ничего не лечит. Я должна была найти средство исцеления – и начала молиться.

Одна подруга пригласила меня на семинар в *Circle Star Theater* в Сан-Карлосе, Калифорния, и там я познакомилась с Луизой Хей. С этого момента жизнь моя перевернулась. Я узнала, что любовь может исцелять. Я начала ежедневно выполнять аффирмации перед зеркалом, постоянно повторяя: «**Я принимаю и одобряю себя**». Сегодня я сама – настоящее чудо: в возрасте 45 лет я не принимаю никаких лекарств и нахожусь в лучшей форме, чем 20 лет назад. Каждые 2 года я прохожу колоноскопию, и исследование за исследованием демонстрирует продолжающееся исцеление стенок моего кишечника.

Спасибо вам, Луиза, за то, что вы – это вы, и за то, что поделились со мной знанием, в результате чего я смогла исцелить свою жизнь. Ваша фотография стоит у меня дома на письменном столе как напоминание о необходимости работать над собой, поминая вас благодарным словом. Мы с мужем недавно встречались с вами в Лос-Анджелесе – о, какая это была радость, поговорить с вами после всех этих лет! Шлю вам свою любовь и благословение.

Мой чудесный путь

Гейл, дипломированная медсестра, лицензированный массажист-терапевт, просветитель в области макробиотики и личный шеф-повар, Флорида

В 1970 г. мне было 14 лет, и я чувствовала себя свободной как ветер. Мир был прекрасен, поскольку то была эпоха мира и любви, заря эры Водолея. Я стала вегетарианкой, занималась йогой, и ничто не мешало мне вкушать блаженство на этом пути.

Я окончила колледж в 1978 г. и после вручения дипломов удачно нашла себе жилье в центре йоги. Женщина, которая руководила центром, стала для меня той, безусловно, любящей матерью, которой всегда жаждала моя душа. Я называла ее «свами мамми» (свами – индуистские монахи, святые, аскеты), и она была для меня всем. Я осталась бы рядом с ней навсегда, но жизнь унесла меня прочь. Интерес к проблемам питания привел меня в школу медсестер, и я с головой погрузилась в мир медицины. День за днем я видела хирургические операции, медикаменты, болезни – такие, какие не приведи господь видеть никому и никогда, – и смерть. Я совершенно сбилась с пути!

Неодолимое желание вернуться под крыло моей учительницы йоги наконец привело меня назад к ней в 1994 г. Как же я радовалась, видя, что ее центр йоги процветает! Я вспомнила свою юность и блаженно вернулась на путь. А потом, 9 ноября 1996 г., моя свами-мамми внезапно скончалась. Любовь и поддержка, которую она дарила мне, исчезла, и ощущение было такое, будто сердце мое разорвалось. У меня появилась ужасная боль в спине, и все в моем теле словно сломалось. Вскоре я обнаружила уплотнение в груди. Выяснилось, что у меня рак, и он распространился на 12 лимфатических узлов. С точки зрения медицины это было все равно что огласить смертный приговор: по словам врачей, мне осталось жить от полугода до года.

Но моя свами-мамми оставила мне прощальный подарок – своего ученика, который жил в палатке в центре лагеря. У этого удивительного человека было не так уж много вещей, зато среди них оказалась зачитанная до дыр книжечка под названием «Исцели свое тело», написанная Луизой Хей. «Ты должна непременно прочесть это», – сказал он. Я так и сделала.

Я слышала о том, что учитель может коснуться тебя, что его слова эхом отзовутся в тебе – и исцеление произойдет мгновенно. Думаю, со мной так и случилось в тот день, когда я раскрыла эту книгу. *Спина. Грудь. Рак.* Луиза объясняла причины каждой из имеющихся у меня проблем. Я читала вслух аффирмации, предложенные ею. Я с упоением прочла ее собственную историю об исцелении от рака. И поверила, что **я** тоже смогу исцелиться.

После того дня в 1996 г., когда этот замечательный мужчина (который впоследствии стал моим мужем) дал мне почитать «Исцели свое тело», я повидала немало цветных, лошенок, новехоньких изданий многих книг Луизы Хей. Но никогда не расстаюсь с тем самым, потертым, клееным-переклееным экземпляром, который мы по-прежнему постоянно перечитываем.

Теперь на дворе 2009 год, я жива и абсолютно здорова. Я каждый день благодарю Луизу Хей за то, что она написала книгу, научившую меня исцелять мое тело.

Это и есть мое чудо.

Волшебная книга

Мария-Изабель, торговый агент, Эквадор

В мае 2006 г. мне был поставлен диагноз «рак груди». То было для меня тяжелое время, и я просто не знала, что делать. Моя невестка подарила мне книгу «Сила внутри вас», написанную Луизой Хей, и она показалась мне просто волшебной. Начав лечение, я вспоминала

прочитанное и применяла на практике все, о чем писала Луиза. Курс завершился без осложнений – все получилось так, как надо, и мое выздоровление было легким. Я знаю, большинство людей, переживших рак, вряд ли сказали бы, что этот опыт был для них возможностью прийти к чему-то невероятному и обнаружить все возможности, какие предоставляются человеку в жизни. Но мой подход был именно таким, и все обернулось просто замечательно.

Приступив к лечению, я одновременно начала перестраивать свой дом и продолжала работать (я работаю на цветочной ферме в часе езды от города, где живу). Словом, продолжала заниматься обычными делами, ни в чем не меняя свою жизнь.

Я была уверена, что все будет правильно, что я выздоровею и вся моя жизнь будет просто потрясающей, – и я оказалась права!

Теперь у меня больше возможностей, чем было прежде, и я уверена, что проживу долгую счастливую жизнь. Да!

Я уверена, что это бог вложил книгу Луизы Хей в мои ладони, и очень благодарна ему (и Луизе тоже)!

Полностью исцелена во всех отношениях

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.