



# ЛУИЗА Л. ХЕЙ

ЖЕНЩИНА, ИСЦЕЛЯЮЩАЯ МИР

ШЕРИЛ РИЧАРДСОН

Вас ждет  
ТОЛЬКО  
хорошее

*Поверь в себя и свои силы*

УВАЛЕКАТЕЛЬНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ  
К НОВОЙ ЖИЗНИ

Луиза Хей представляет

Луиза Хей

**Вас ждет только хорошее**

«ЭКСМО»

2011

УДК 133.4  
ББК 86.42

**Хей Л. Л.**

Вас ждет только хорошее / Л. Л. Хей — «Эксмо», 2011 — (Луиза Хей представляет)

ISBN 978-5-699-98416-9

Часто ли вам кажется, что вас преследуют неудачи, что обстоятельства складываются не в вашу пользу? На самом деле все зависит от вашего внутреннего настроя! Стоит переключиться на «нужную волну» – и разрешатся проблемы со здоровьем, финансовые неурядицы, уйдут душевные тревоги. Изменить жизнь к лучшему можно, последовав советам Луизы Хей. Впереди вас ждет только хорошее – в этом уверены сама Луиза, одна из основательниц движения самопомощи, автор бестселлеров в жанре популярной психологии, и ее соавтор, известная журналистка Шерил Ричардсон. Шаг за шагом следуя по страницам книги, вы научитесь с помощью affirmаций управлять настроением и мыслями, воплощая свои мечты в жизнь. Полезные советы ярко иллюстрируются историями из жизни Луизы Хей, которые доказывают эффективность ее метода. В книге множество affirmаций на все случаи жизни, среди которых непременно отыщутся нужные вам именно сегодня!

УДК 133.4  
ББК 86.42

ISBN 978-5-699-98416-9

© Хей Л. Л., 2011  
© Эксмо, 2011

## Содержание

Введение от Луизы Хей	6
Введение от Шерил Ричардсон	7
Глава первая	11
Конец ознакомительного фрагмента.	14

# **Луиза Хей, Шерил Ричардсон**

## **Вас ждет лишь хорошее**

© Цымбарович П., перевод на русский язык, 2014

© Оформление. ООО «Издательство «Э». 2017

## Введение от Луизы Хей

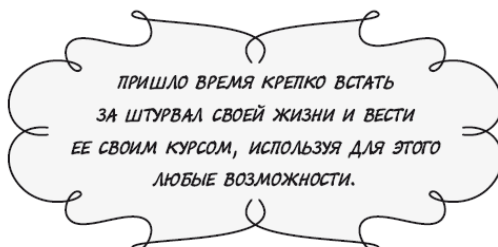
На протяжении многих лет одной из моих аффирмаций<sup>1</sup> было: *«Впереди меня ждет только хорошее»*. Эта установка придавала мне уверенности в каждом дне, я никогда не переживала из-за своего будущего. Испытания, которые посылала мне судьба, вызывали во мне только радость и, зачастую, восхищение.

Так было и в тот раз, когда Рейд Трейси, президент издательского дома «Хей Хаус», предложил написать книгу вместе с Шерил. Идея сразу показалась мне интересной – у нас могло получиться что-то особенное. Улыбнувшись, я согласилась, предвкушая открывающиеся передо мной возможности.

Но естественно, это предложение вызвало у меня массу вопросов: о чем мы будем писать; сойдутся ли наши стили; будет ли у нас достаточно времени и так далее... Мы должны были столкнуться с определенными трудностями хотя бы потому, что жили в разных штатах. Но мы периодически встречались и успевали написать главу-две, а, когда мы были далеко друг от друга, то общались через скайп<sup>2</sup>. Мы сидели перед мониторами своих компьютеров зачастую в пижамах, без макияжа, так близко друг к другу, будто находимся в одной комнате.

Совместная работа над книгой заметно изменила наши с Шерил жизни, причем в лучшую сторону. Мы бы хотели поделиться с вами своими достижениями. Каждый из нас может улучшить свою жизнь, надо лишь поработать над собой, научиться думать только о том, что радует наше сознание. Такая практика сделает жизнь восхитительно богатой.

Мы с Шерил хотели написать такую книгу, чтобы дать в ней свой метод в наиболее понятном виде и помочь вам шаг за шагом научиться жить свободно от душевных тревог, в мире с самим собой и с окружающими людьми. Мы хотели, чтобы вы чувствовали себя не жертвой обстоятельств, но творцом интересной и увлекательной жизни.



Читая эту книгу глава за главой, вы будете чувствовать, как ваши плечи расслабляются, брови разглаживаются, а напряжение и страх пропадают. Вы поймете, что жить можно намного лучше.

♥ Вас ждет легкое увлекательное путешествие к новой, особенной жизни; а мы поможем вам совершить его.

Это путешествие должно принести удовольствие, а не превратиться в отчаянное преследование цели. Мы любим вас и готовы поддержать на пути к новым приключениям и особенной, чудесной жизни!

---

<sup>1</sup> Аффирмация (англ. *affirmation* – *утверждение*) – короткая фраза, многократное повторение которой закрепляет в подсознании определенную установку или образ. (Здесь и далее – примечания переводчика.)

<sup>2</sup> Скайп (англ. *Skype*) – технология и программное обеспечение, позволяющие пользователям совершать бесплатные голосовые и видеозвонки через Интернет, а также платные звонки на обычные телефоны.

## Введение от Шерил Ричардсон

Существует универсальная энергия, божественная сила, создающая нас, поддерживающая нас, объединяющая нас вместе и взаимодействующая с нашими мыслями, словами, решениями, сообщающая нам жизненный опыт. Как только вы научитесь работать в связке с этой мощной силой, то станете хозяином своей судьбы. Формула проста: *Держите в голове лишь положительные мысли, принимайте лишь положительные решения, совершайте лишь такие поступки, которые приносят вам радость.* Верьте, что в жизни **вас ждет лишь хорошее.**

**Эта простая формула помогла улучшить мою жизнь и поможет улучшить вашу. Если вы будете пользоваться ею и, что важно, доверять ей, жизнь изменится чудесным образом.** Вам откроется исключительная возможность сделать свою жизнь полной и разнообразной. Для меня такой возможностью была эта книга.

\* \* \*

Сейчас позднее утро, я завтракаю с Рейдом Трейси, президентом издательского дома «Хей Хаус». Мы с Рейдом знакомы уже много лет, вместе ведем семинары для желающих расширить свой кругозор. На занятиях мы знакомим участников с искусством письма, публичной речи, учим выступлениям на радио и телевидении, объясняем, как использовать средства массовой информации, чтобы привлечь к себе новую публику. Наши курсы называются «Говори, пиши и рекламируй: стань сотрясателем основ» – это проект, воспитывающий новое поколение профессионалов, ясно осознающих свои возможности.

Прямо за завтраком в беседе о нашем новом проекте Рейд буквально ошеломил меня неожиданным предложением:

– Шерил, я подумал, почему бы тебе не написать книгу вместе с Луизой?

Я аккуратно положила вилку на стол и переспросила с полным ртом, не в силах скрыть удивление:

– Луизой Хей?

– Да, – Рейд улыбался, – Луизой Хей.

С Луизой Хей – пионером нового типа мышления под девизом «Помоги себе сам» – я познакомилась более двадцати лет назад. Точнее, не с ней лично, а с ее книгами. Луиза разработала собственное учение о самопомощи методом мотивации и самовнушения. В ее книге «Исцели свою жизнь», опубликованной в 1984 году, впервые говорилось о связи телесных недугов с внутренними переживаниями и эмоциональными проблемами. Насколько я знаю, эта книга разошлась по всему миру тиражом более пятидесяти миллионов экземпляров и сильно повлияла на многие жизни.

Я так и сидела, уставившись на Рейда, а в голове вертелась фраза – «круг замкнулся». Написать книгу вместе с Луизой Хей... Воображение перенесло меня в середину восьмидесятых, к нашей первой встрече. Я тогда была молодой девушкой, пыталась найти свое место в жизни. Мне случайно попала в руки книга «Исцели свою жизнь», с которой начался мой личный путь исцеления.

Тогда я добровольно поехала в Кембридж, штат Массачусетс, в место под названием Интерфейс. Это центр холистического образования, который славится учебной программой, основанной на идеях таких популярных мыслителей, как Мэрион Вудман, юнгианский<sup>3</sup> аналитик и основатель женской психологии; Джон Брэдшоу, человек, введший в американское

---

<sup>3</sup> Юнгианский – по фамилии одного из основателей психоанализа Карла Густава Юнга, ученика и близкого друга Зигмунда Фрейда.

сознание в своей радиопередаче «Брэдшоу о семье» понятие неблагополучной семьи; и Берни Сигл, хирург, который предлагал врачам и пациентам смотреть на процесс лечения как холистическое действие, затрагивающее не только наши физические тела, но также и сознание. Однажды Луиза прилетала к нам в центр Интерфейс с лекцией о своей книге, и я должна была встретить ее в аэропорту и довезти до отеля.

Я волновалась – с одной стороны, очень хотелось встретить человека, который так сильно повлиял на твою жизнь, но в то же время я немного побаивалась этой встречи. Книга Луизы – это история ее жизни, рассказанная с такими интимными подробностями, что невольно начинаешь воспринимать автора как очень близкого тебе человека. Ее удивительная способность преобразовать жестокое и унижительное прошлое в настоящее, полное исцеления, радости и мира, вдохновила меня пойти ее дорогой. Эта книга научила меня смотреть на жизнь по-особому: если ты хочешь изменить окружающий тебя мир, то сначала измени свой образ мышления. И ни в коем случае не пускай жизнь на самотек. **Пришло время крепко встать за штурвал своей жизни и вести ее своим курсом, используя для этого любые возможности.**

По дороге в аэропорт я старалась перестать нервничать, повторяла себе, что буду говорить Луизе. Я очень боялась, что начну задавать много лишних вопросов. На месте я узнала, что рейс Луизы из Калифорнии задерживают. Я провела в ожидании больше двух часов, и за это время мое беспокойство переросло в настоящую панику. Когда Луиза наконец показалась в проходе, я медленно подошла и представилась. Она улыбнулась, пожала мне руку, и мы пошли к машине. За всю дорогу к отелю я не проронила ни слова.

Жизнь свела нас снова несколькими годами позже, уже при совсем других обстоятельствах. Уже не было той молоденькой девушки из восьмидесятых, была женщина, способная писать собственные книги о путях самопознания. В этот раз мы с Луизой встретились за обедом, организованным ее компанией, издательским домом Хей. Позже таких встреч было еще много, и каждая из них помогала нам лучше узнавать друг друга.

По прошествии лет, проведенных в обществе Луизы, я смотрю на нее как на вдохновленного великой целью человека, который и в свои восемьдесят четыре года остается *искренне* верен тому, чему учит других. **Луиза – замечательный пример того, что значит следовать своей дорогой к особенной жизни♥.**

И теперь, осмыслив предложение Рейда, я подумала: «Эта книга – уникальная возможность поучиться у женщины, которая так сильно повлияла на мою жизнь и жизни миллионов других» И в этом нет ничего сложного. Я напишу книгу и обрету новый опыт. И это будет прекрасно, ведь мудрость Луизы, почерпнутая когда-то из ее книги, и сейчас оказывает значительное влияние на меня.

Весь прошлый год я каждый день занималась по ее методу аффирмаций. По утрам, перед работой, я записывала в своем дневнике специальные фразы, которые утверждали в моем сознании положительные установки на день. Я с нетерпением ждала результата этого «ритуала» и внимательно следила за собой.

Очень скоро я заметила, что в течение дня стала чувствовать себя иначе: я была полна энтузиазма и желания жить. Я научилась избегать дурных мыслей, заменяя их на позитивные и светлые. И это еще не все – чем дольше я занималась по этой методике, тем более глубокими и сокровенными становились мои аффирмации. По прошествии пары месяцев я начала замечать в них определенную структуру. Они как бы указывали на те вещи, к которым я подсознательно стремилась. Вот аффирмация, занимавшая в то время центральное место в моем сознании:

*«Я работаю в творческом сотрудничестве с умными, креативными людьми над проектами, способными помочь миру».*

Сначала она меня удивила. Ведь от природы я одиночка, привыкла все решать сама и принимать все удары на себя. Но вскоре я поняла, что это самый неудачный и неинтересный



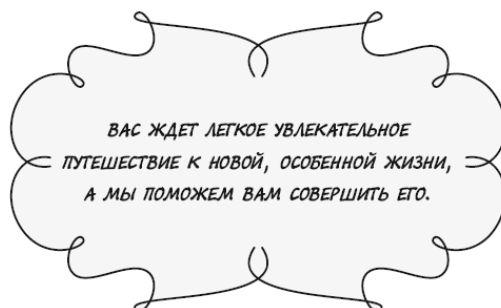
путь, и стала делать упор на работу в коллективе с людьми, которые поддерживают и вдохновляют меня. Вот пример того, как жизнь сама указывает нам на наши проблемы. Я только сосредоточила свою энергию, и это дало результат.

Я все больше и больше думала о предложении Рейда – предо мной открывалась новая дверь, за которой меня ждало что-то интересное и очень важное, и я решила не упустить возможность:

– Хорошо, Рейд, с чего начнем?

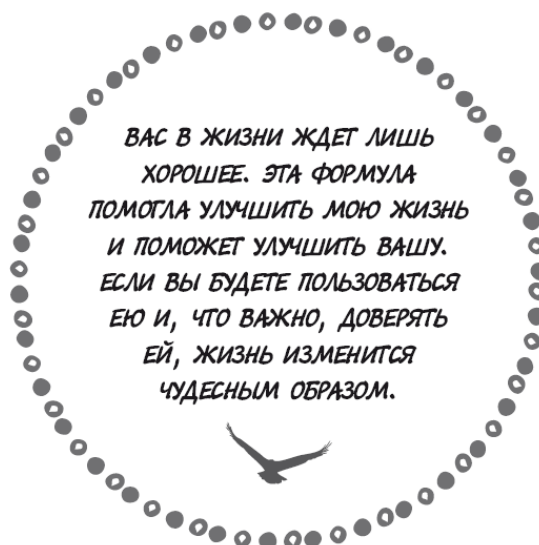
\* \* \*

Неделей позже мы с Луизой обсуждали предстоящую работу, написание этой книги было для нас большим делом. Мы сошлись на названии «Доверяй жизни». Было решено не придерживаться какого-либо определенного плана – пусть лучше книга сама ведет нас, пускай она сама себя пишет. И так оно и вышло в итоге.



Мы несколько раз встречались в Северной Америке и Европе и провели серию достаточно интимных, душевных бесед. Хотя прежде всего я старалась изложить свой собственный взгляд на мир, книга отражает и наши общие выводы, результаты наших бесед, в которых мы обсуждали наши духовные принципы, говорили об отношении к себе и своему телу, к старению и к умиротворенному, открытому отношению к неизбежному концу нашего пребывания здесь, на Земле.

Искренне надеемся, что это поможет вам начать вашу исключительную жизнь. Читая эту книгу, вы осознаете одну простую вещь, которая нам с Луизой уже известна: *жизнь любит вас!*



## Глава первая

### Ответ на звонок и вскрой почту

Я у своего компьютера дома, в Массачусетсе, смотрю в окно на замороженные улицы. Передо мной чашка любимого чая – королевская смесь «Фортнум энд Мейсон» и немного свежего миндального молока. Мне не терпится начать работу над нашей книгой.

Когда мы только планировали нашу работу, Луиза застигла меня врасплох предложением использовать скайп, чтобы мы могли видеть друг друга на расстоянии. Я сама только недавно узнала об этой программе и была очень удивлена тем, насколько Луиза «продвинута» в своем возрасте. Что ж, неплохое начало.

Работа над этой книгой могла помочь мне самой, помочь найти свой путь, помочь пройти его. Я собиралась лучше узнать Луизу, больше услышать о ее жизни. Что заставило ее заняться самоисцелением? Чем она руководствовалась? Что вдохновило ее основать компанию, которая так сильно влияет на миллионы жизней по всему миру?

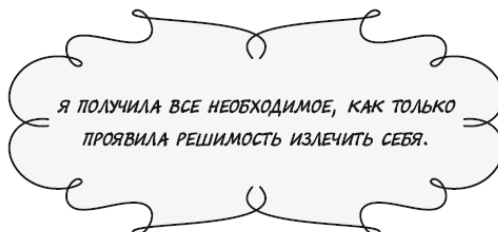
Однако это не было простым любопытством. Я хотела провести что-то наподобие исследования. Ведь Луиза уже много раз рассказывала свою историю: в книге «Исцели свою жизнь», во время многочисленных бесед и интервью, на различных лекциях и семинарах. Да и сама я уже неоднократно писала о своей жизни, поэтому я понимала, как это утомительно – повторять одно и то же сотни раз подряд. Поэтому в этот раз я хотела посмотреть на жизнь Луизы с другой стороны. Я хотела узнать о тех мудрости и опыте, которые ей подарил возраст.

И я немало удивилась интуиции Луизы, когда в нашем первом разговоре о проекте она сказала мне:

– Я уже описывала свою жизнь в своей первой книге, так что, думаю, повторяться не стоит. Я думала о том, как я развивалась духовно за это время. Почему бы нам не написать об этом?

Я глубоко вздохнула и улыбнулась:

– Отлично, я внимательно слушаю.



\* \* \*

В назначенное время я набрала номер, кликнула кнопку видеосвязи и увидела Луизу. Вот она – прямая осанка, высоко поднятые очки и лучезарная улыбка. Мы поболтали пару минут и принялись за работу. Я включила запись на своем iPhone, положила руки на клавиатуру и задала первый вопрос Луизе: «Что заставило вас встать на путь духовного развития?»

«Я решила заняться самосовершенствованием примерно в сорок два года. Я тогда была замужем за очаровательным англичанином, который дал мне возможность лучше изучить общество и его порядки, понять, как лучше вести себя и действовать в тех или иных ситуациях. В общем, то, чего я была лишена в детстве. Я росла в жестокой семье, мы никуда не выходили и ничем не занимались. Я сбежала из дома, когда мне было пятнадцать. Я училась

выживать, но не жить. Мой муж был светским и очень воспитанным человеком, и я многому от него научилась. Мы замечательно проводили время, я думала, что мы будем вместе вечно, говорила себе, что это никогда не закончится. Но однажды он пришел ко мне и потребовал развода. Мой мир был разрушен».

– Господи, наверно это было ужасно.

«Да. Мой муж был известным человеком, новость о нашем разводе была во всех газетах. Мне тогда было очень больно, и я сразу же сказала себе: «Видишь, ты ничего не можешь сделать правильно». Но теперь, когда я вспоминаю то время, я понимаю, что наш развод был лишь дверью, которую необходимо было закрыть, чтобы вступить на новый этап моей жизни. Если бы не развод, я бы никогда не стала той Луизой Хей, каковой являюсь сейчас. Я бы стала маленькой послушной английской женой, очень хорошей женой по моим представлениям, но не той, кем мне суждено было стать. То, что случилось, должно было случиться».

Я слушала Луизу и думала, как в чьей-нибудь тихой уютной жизни вдруг раздастся сигнал тревоги, команда подъема. И в моей жизни определено прозвучал этот сигнал, прежде чем я проснулась, – это были и боль разбитого сердца, и обида за увольнение с работы, и огонь стыда, и настоящий пожар, уничтоживший наш семейный бизнес. Последнее происшествие пробудило меня окончательно и буквально вытолкнуло на путь духовного самосовершенствования.

«Год у меня ушел на то, чтобы справиться с потерей. И передо мной открылась новая дверь. Одна моя подруга пригласила меня на лекцию нью-йоркской Церкви религиозной науки. Она не хотела идти одна и попросила меня составить ей компанию. Я согласилась, но когда пришла, то не увидела ее там. Я немного подумала и решила остаться. И пока я там была, случайно услышала фразу: «Если вы измените свое мышление, то сможете изменить и жизнь». Вроде ничего особенного, но на меня фраза произвела большое впечатление».

– Как вы думаете, почему она так привлекла ваше внимание?

«Не знаю. Это было странно, ведь до сих пор меня ничто подобное не интересовало. Помнится, у меня была подруга, которая пыталась отвести меня на занятия в союз молодых христианок, но у нее не получилось. Мне было неинтересно. Но на этот раз было иначе. Удачно было и то, что подруга на лекцию не пришла. Все сложилось как нельзя лучше».

Все сложилось как нельзя лучше... Поначалу это напоминает утверждение, что все в мире имеет свою причину. Не очень-то просто усвоить такую истину, особенно в час боли и страданий. Но если мы научимся видеть в любых, даже самых трудных моментах нашей жизни посыл к чему-то новому и хорошему, то мы научимся доверять жизни. Мы научимся понимать, что, даже если сейчас не все идет гладко, жизнь ведет нас правильной дорогой к счастью.

«Все в мире имеет свою причину», как и «Все сложилось как нельзя лучше» – рождены идеей относиться к жизни, как к школьному уроку. **Если мы станем учениками жизни, будем учиться на собственном опыте, то станет понятно, что все действительно имеет свою причину. Таким образом, даже самые непростые моменты жизни мы сумеем обратить в итоге себе на пользу.**

Луиза продолжала: «После того раза я стала постоянно ходить на лекции в церковь. Мне хотелось узнать больше. Оказалось, у них была годовая программа тренинга, и я решила записаться на нее. На первом тренинге у меня даже не было учебника, и я просто слушала. Потом уже я занималась с учебником. Было очень трудно, но я не бросила курсы. Через три года я стала лицензированным тренером, то есть я могла сама проводить консультации».

– А в чем заключались эти консультации?

«Ко мне приходил человек со своей проблемой, например болезнью или финансовыми трудностями, и я проводила сеанс «лечения». Это было что-то наподобие молитвы. Нужно было принять факт, что существует единая созидательная сила, частью которой является каждый из нас. Мы проговаривали в форме положительного утверждения то, к чему стремимся,

чего желаем. Например, «мое тело свободно от болезней и полно сил» или «я и моя семья живут в достатке и благополучии». Нашу молитву мы заканчивали словами «да будет так». Таким образом, как только человек начинает думать о своей проблеме, его страх и беспокойство как бы напоминают, что жизнь сама позаботится о ней и все будет хорошо».

Я была хорошо знакома с процедурой лечения. В двадцать пять лет я была буквально пленена работами учителей Новой Мысли, такими как Кэтрин Пондер, Флоренс Скавел-Шинн, Норман Винсент Пил, Роберт Колье. А в тридцать мой лучший друг Макс дал мне книгу доктора Эммета Фокса, служителя Новой Мысли, которая называлась «Нагорная проповедь». Она радикально изменила мое мышление и заинтересовала в других работах Фокса. Его следующая книга «Сила конструктивного мышления» (*«Power through constructive thinking»*) стала моим путеводителем на целый год. Я тщательно изучила ее и стала практиковать его учение об использовании универсального источника энергии, доступного каждому из нас. Кстати, Луиза также близко знакома с работами Эммета Фокса:

«Мне нравится Эммет Фокс. Он был очень хорошим человеком. Я сама долгое время пользовалась его работами. Я неплохо справлялась с работой в церкви и скоро стала делать успехи. Мои коллеги обычно работали в выходные или по вечерам. Я же занималась с людьми целыми днями на протяжении трех недель. Они шли ко мне и хотели со мной работать».

– А как вы думаете, в чем была причина ваших успехов?

«Я не знаю. Как только я встала на путь духовного развития, я почувствовала, что не контролирую происходящего, более того, мне и не нужно было это делать. Жизнь всегда сама дает то, что мне нужно. Мне остается лишь благодарно это принимать. Люди часто спрашивают меня, как я пришла к идее основать издательство «Хей». Мой ответ всегда один и тот же: «Я ответила на звонок и проверила почту. Я сделала то, что должна была».

Я прекрасно понимала, о чем говорит Луиза. Хотя я стала практиковать духовное самосовершенствование с двадцати лет, только к сорока годам я стала доверять жизни, а не пытаться управлять ею. Все это время я была очень целеустремленным человеком. Я сделала карьеру, неплохо зарабатывала, завела хорошие связи и тому подобное. Я ставила перед собой цели и строила планы их достижения. Теперь понятно, что это было неплохим способом использовать свою энергию. Но потом кое-что изменилось. Что-то во мне переключилось, и хотя я продолжала рисовать перед собой карты сокровищ – яркие картинки будущего, к которому хотелось стремиться, я больше не гналась за успехом. Я стала больше думать о том, куда ведет меня жизнь.

## **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.