

ЛУИЗА ХЕЙ



стань  
счастливым  
за 21  
день



Москва  
2019

MIRROR WORK

Copyright © 2016 by Louise Hay

Originally published in 2016 by Hay House Inc.

## Хей, Луиза.

X35

Стань счастливым за 21 день. Самый полный курс любви к себе : [перевод с английского] / Луиза Хей. — Москва : Эксмо, 2019. — 160 с. — (Бестселлеры Луизы Хей).

«Жизнь очень проста», — полагает психолог и основатель мирового движения самопомощи Луиза Хей. Иногда достаточно сделать только шаг навстречу счастливым переменам. Например... улыбнуться своему отражению. Новая книга автора посвящена работе с зеркалами. За 21 день вы сможете:

- Раскрыть творческий потенциал
- Преодолеть сопротивление переменам
- Повысить самооценку и приобрести уверенность в себе
- Развить любовь и сострадание
- Освободиться от стресса, чувства страха и гнева
- Простить старые обиды и двигаться дальше

УДК 133.4

ББК 86.42

*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.*

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*. Ответственный редактор *А. Мясникова*  
Редактор *Л. Гречаник*. Дизайн *М. Дудина*. Художественный редактор *В. Терещенко*  
Верстка *Н. Зенков*. Корректор *Н. Калининченко*

В оформлении обложки использованы иллюстрации:  
*VorontsovaNatalia / iStock / Thinkstock / Fotobank.ru*  
*vitamasi, Syrytsyna Tetiana, Olestrela / Shutterstock.com*  
Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Эксмо»  
125308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-88.  
Много адрес: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru). E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)  
Федеральный адрес: «ЭКМО»-АУС Екатеринбург, 125308, Москва, Россий. Зорге шоссе, 1. П.  
Тел.: 8 (495) 411-68-88.  
Много адрес: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru). E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)  
Телефон: 8 (495) 411-68-88

Интернет-магазин: [www.eksmo24.ru](http://www.eksmo24.ru)

Интернет-магазин: [www.eksmo24.ru](http://www.eksmo24.ru)

Импортер в Республику Казахстан и импорт в страны «ИЗД-Альматы-ЖИЗ»  
Казахстан Республикасының импорт және экспорт компаниясы «ИЗД-Альматы-ЖИЗ»  
Дистрибуторлар ұйымының Алматы қаласындағы филиалы, Республика Казахстан, ТОО «ИЗД-Альматы-ЖИЗ»  
Казахстан Республикасының дистрибутор және импорт компаниясы «ИЗД-Альматы-ЖИЗ»  
Қазақстан Республикасының қалыптасушы компаниясы «ИЗД-Альматы-ЖИЗ»  
Алматы қ., Дзержинский көшесі. Зорге, лентолық б. орыс 1.  
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)  
Өзінше қаржылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайты: [www.eksmo.kz/certification](http://www.eksmo.kz/certification)

Свидетельство о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РР о техническом регулировании можно получить на сайте [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru)  
www.eksmo.ru/certification

Федеральный магазин: Россий. Сертификация карьеры/контракты



Подписано в печать 24.06.2019. Формат 70x102<sup>1/32</sup>. Печать офсетная.  
Усл. печ. л. 6,61. Доп. тираж 6000 экз. Заказ

ISBN 978-5-699-86541-3



9 785699 865413 >

ISBN 978-5-699-86541-3

В электронном виде книга доступна на сайте [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru)

ЛитРес:  
8 (495) 174-37-111



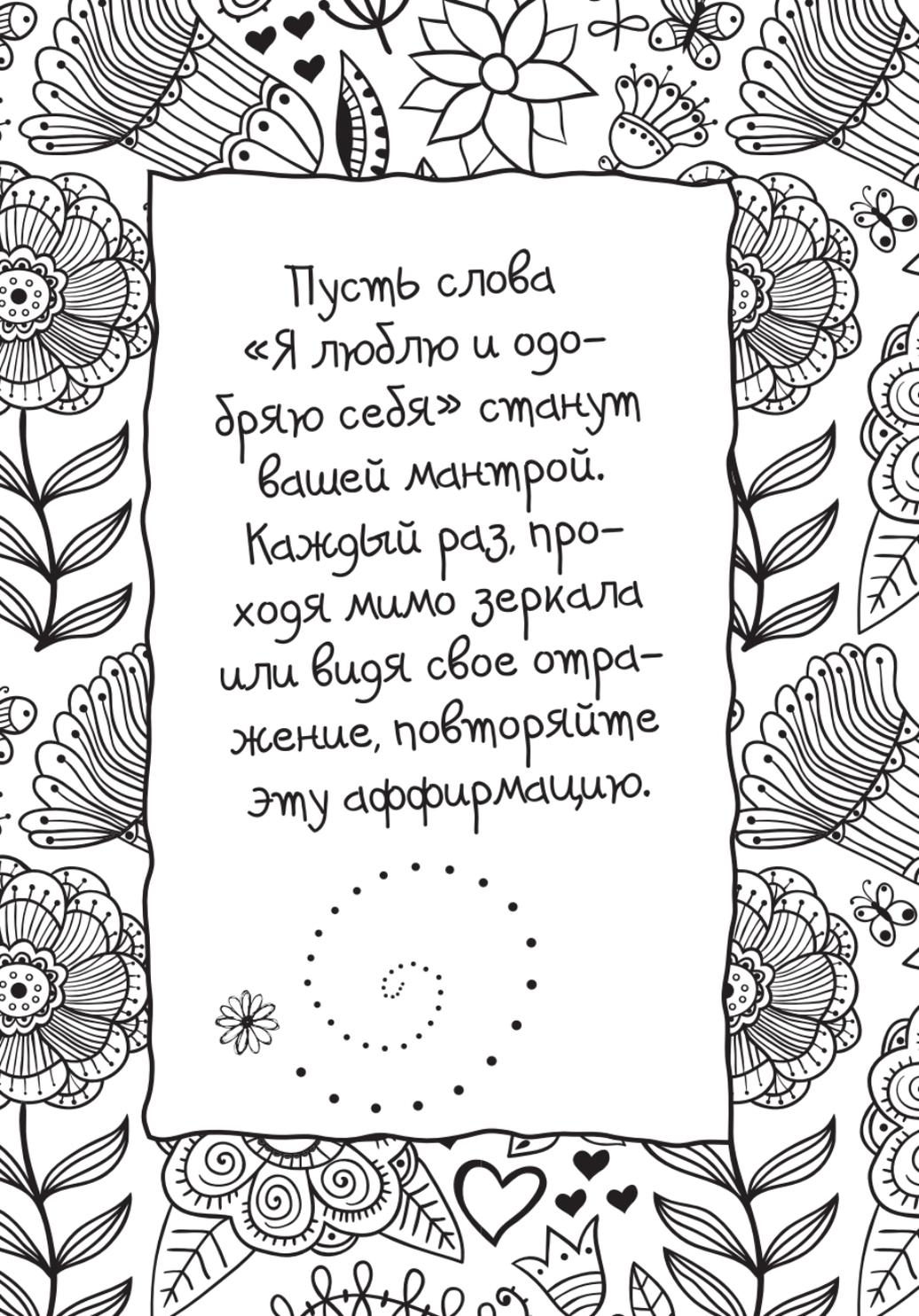
© Матвеев С.А., перевод на русский язык, 2015

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

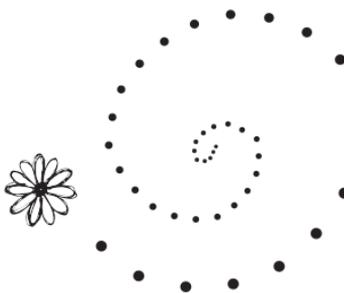
## СОДЕРЖАНИЕ

|  |    |
|--|----|
| Приглашение .....  | 6  |
| Первая неделя.....   | 10 |
| День 1. Любить себя.....                                     | 10 |
| День 2. Сделать зеркало своим другом .....                   | 15 |
| День 3. Обсудить разговор с собой .....                      | 21 |
| День 4. Отпустить свое прошлое .....                         | 27 |
| День 5. Повысить самооценку .....                            | 32 |
| День 6. Освободить внутреннего критика.....                  | 40 |
| День 7. Любить себя: результаты первой недели .....          | 47 |
| Вторая неделя.....   | 53 |
| День 8. Любить своего<br>внутреннего ребенка — часть 1 ..... | 53 |
| День 9. Любить своего<br>внутреннего ребенка — часть 2 ..... | 58 |
| День 10. Любить свое тело, исцелять свою боль .....          | 67 |
| День 11. Чувствовать себя хорошо,<br>высвободить гнев .....  | 75 |
| День 12. Преодолеть свой страх .....                         | 82 |
| День 13. Начинать свой день с любви .....                    | 89 |
| День 14. Любить себя: результаты второй недели .....         | 97 |

|   |     |
|---|-----|
| Третья неделя .....   | 103 |
| День 15. Прощать себя и тех,<br>кто причинил нам боль .....                     | 103 |
| День 16. Исцелить отношения .....   | 113 |
| День 17. Жить без стресса .....   | 118 |
| День 18. Обрести процветание .....  | 126 |
| День 19. Жить с благодарностью.....   | 135 |
| День 20. Обучать работе с зеркалом детей .....                                  | 141 |
| День 21. Любить себя сейчас .....   | 149 |
| 12 способов, с помощью которых вы сможете<br>любить себя — сейчас и всегда..... | 156 |
| Послесловие .....   | 156 |
| Об авторе .....   | 159 |



Пусть слова  
«Я люблю и одо-  
бряю себя» станут  
вашей мантрой.  
Каждый раз, про-  
ходя мимо зеркала  
или видя свое отра-  
жение, повторяйте  
эту аффирмацию.





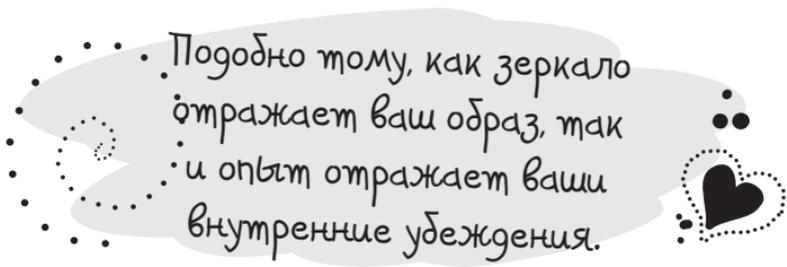
## ПРИГЛАШЕНИЕ



Добро пожаловать, дорогие мои, в 21-дневный курс работы с зеркалом. Он основан на моем популярном видеокурсе «Любовь к себе». В течение следующих трех недель вы узнаете, как преобразить свою жизнь, просто глядя в зеркало.

Работа с зеркалом — глубокий взгляд себе в глаза и повторение affirmаций — научит вас любить себя и видеть мир безопасным и полным любви. Я уже давно рассказываю людям о принципах и плюсах работы с зеркалом — так же давно, как преподаю науку affirmаций. Говоря проще, независимо от того, что мы произносим или думаем, все это affirmации. Весь ваш разговор с собой, диалог, происходящий в вашей голове, есть поток affirmаций. Эти affirmации — сообщения, адресованные вашему подсознанию, они определяют привычные способы мышления и поведенческие модели. Положительные affirmации порождают целебные мысли и идеи, которые поддерживают вас и вселяют уверенность, повышают самооценку, умиротворяют ум и наделяют внутренней радостью.

Самые сильные affirmации вы произносите вслух, находясь перед зеркалом. Зеркало отражает чувства, которые



Подобно тому, как зеркало отражает ваш образ, так и опыт отражает ваши внутренние убеждения.

вы испытываете по отношению к себе. Вы сразу начинаете осознавать, когда именно сопротивляетесь, а когда открыты и расслаблены. Зеркало ясно показывает, какие мысли вам нужно будет в себе изменить, если вы хотите иметь счастливую, наполненную положительными эмоциями жизнь.

По мере вашего обучения вы намного больше узнаете о том, что говорите и что делаете. Вы научитесь заботиться о себе на более глубоком уровне, чем делали это раньше. Когда в вашей жизни случится что-нибудь хорошее, вы сможете подойти к зеркалу и сказать: *«Спасибо, спасибо. Это потрясающе! Спасибо за то, что это произошло»*. Если с вами произойдет нечто плохое, вы также сможете подойти к зеркалу и произнести: *«Ладно, я люблю тебя. То, что только что случилось, пройдет, но я люблю тебя, и это навсегда»*.

Для большинства из нас сидеть перед зеркалом и *смотреть* прямо на себя поначалу покажется трудным, поэтому мы называем это *работой* с зеркалом. Но со временем вы станете менее придирчивыми, и работа превратится в *игру* с зеркалом. Очень скоро зеркало станет вашим товарищем, дорогим другом, а не врагом.

Выполнение работы с зеркалом — это один из великих даров любви, который вы можете себе позволить. Требуется только секунда, чтобы сказать: «Привет, малыш», «Хорошо выглядишь» или «Разве это не забавно?» Очень важно посылать себе в течение дня небольшие положительные сообщения. Чем чаще вы используете зеркало, чтобы похвалить себя, одобрить свои поступки и поддержать себя в трудное время, тем глубже и приятнее станут ваши отношения с собой.

Вы спросите: почему программа длится именно 21 день? Разве можно полностью изменить свою жизнь всего лишь за три недели? Полностью, может, и не получится. Но можно заронить семена перемен. По мере того как вы совершаете работу с зеркалом, эти семена произрастают в новые, здоровые привычки ума, которые открывают двери счастливой и наполненной жизни.

Так давайте же начнем!

Любовь — это самая мощная  
целительная сила. Вы можете  
выпустить эту любовь в мир  
и мысленно поделиться ею  
со всеми людьми, которых  
встречаете.





# ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ



ДЕНЬ 1

ЛЮБИТЬ СЕБЯ

**Очень важно любить себя. Работа с зеркалом может помочь вам построить самые важные отношения в своей жизни: отношения с собой.**

Работа с зеркалом на первый взгляд может показаться легкой или даже немного глупой. Многие вещи, которые я предложу вам делать в течение 21 дня, могут сначала предстать слишком простыми, чтобы что-то значить. Но я поняла, что самые простые действия зачастую являются самыми важными. Одно небольшое изменение в вашем мышлении может вызвать серьезные перемены во всей жизни.

Каждый день мы будем рассматривать разные темы. Начинать я буду с небольших рассуждений на заданную тему, а потом покажу, как следует работать с зеркалом: дам одно упражнение, которое — мне бы этого очень хотелось — вы бы выполняли в течение дня. Вы можете начать упражняться

утром, стоя перед зеркалом в ванной, а потом продолжить днем — всякий раз, когда проходите мимо зеркала или видите свое отражение в окне. Также вы можете носить с собой маленькое карманное зеркало и работать с ним каждый раз, когда у вас появится несколько свободных минут.

Я призываю вас вести дневник во время занятий. Кратко записывайте свои мысли и чувства: таким образом, вы сможете видеть свой прогресс. Каждый день я буду давать вам упражнение под запись, предлагая несколько вопросов, которые помогут вам взяться за дело. Мне кажется, каждый из нас внутри обладает определенной силой. Высшее «Я» соединено с высшей силой во Вселенной, которая любит и выдерживает нас, даруя нам всевозможное процветание. Ведение записей поможет вам соединиться с ней. Вы увидите, что внутри вас находится все необходимое для роста и изменений.

Каждый урок я буду давать вам главную сердечную мысль дня и аффирмацию к ней. Они поддержат ваши занятия с зеркалом. Аффирмация задействует основную идею всего дня. Наконец, я предлагаю медитацию. Перед тем как начать размышлять на тему того, как эти мысли могут облегчить и улучшить вашу жизнь, предлагаю обрести спокойствие и принять удобную позу.

## **Ваш 1-й день.**

### **Упражнение для работы с зеркалом**

- Встаньте или сядьте перед зеркалом в ванной.
- Посмотрите себе в глаза.
- Сделайте глубокий вдох и произнесите следующую аф-

фирмацию: *«Я хочу любить тебя. Я хочу по-настоящему научиться любить тебя. Давай попробуем это сделать и хорошо проведем время».*

- Сделайте еще один глубокий вдох и скажите: *«Я действительно учусь любить тебя. Я действительно учусь любить тебя».*
- Это первое упражнение; я знаю, что оно может показаться несколько вызывающим, но, пожалуйста, выполните его. Продолжайте делать глубокие вдохи. Смотрите себе в глаза. Используйте свое имя, когда произносите эти слова: *«Я хочу научиться любить тебя, [имя]. Я хочу научиться любить тебя».*
- Каждый раз, проходя мимо зеркала или видя свое отражение, пожалуйста, повторяйте эти аффирмации, можно даже не вслух.

Поначалу повторение аффирмаций может показаться вам глупым, нелепым. Вы можете даже рассердиться или закричать. Все в порядке; действительно все нормально. Вы не одиноки. Помните о том, что я всегда с вами. Я тоже через это прохожу. Завтра наступит новый день, и все может измениться.

## **Сила внутри вас: ваш 1-й день.**

### **Упражнение для записи**

- После того как вы закончите утреннюю работу с зеркалом, опишите свои чувства и наблюдения. Вы почувствовали себя в глупом положении, рассердились или расстроились?
- Через шесть часов после окончания вашей утренней работы с зеркалом снова опишите свои чувства и наблюдения.

- На протяжении дня отслеживайте любые изменения своего поведения или своих убеждений. Стало ли вам легче выполнять упражнение, или вы по-прежнему считаете его трудным — даже после кратковременного выполнения?
- В конце дня, перед тем как отправиться спать, запишите, что вы узнали из работы с зеркалом.

### **Ваша сердечная мысль в течение 1-го дня: «Я открыт(а) и восприимчив(а)»**

Если мы совершаем работу с зеркалом с целью привнесения в свою жизнь благодати, но сомневаемся в том, что заслуживаем ее, то мы не поверим и словам, которые произносим, глядя в зеркало. Мы останемся на том же уровне, на котором находились, приступая к упражнениям.

*Работа с зеркалом не удастся.*

Истина заключается в следующем: ощущение того, что работа с зеркалом не удастся, не имеет ничего общего с настоящей работой с зеркалом или с произносимыми аффирмациями. Проблема заключается в том, что мы не считаем, что заслуживаем то благо, которое нам предлагает жизнь.

Если вы считаете именно так, то повторяйте аффирмацию, которая поможет вам открыть свое сердце: «Я открыт(а) и восприимчив(а)».

### **Медитация вашего 1-го дня: «Любить себя»**

Каждый из нас обладает способностью любить себя еще больше. Каждый из нас имеет право быть любимым.

Высшее «Я» соединено  
с Высшей силой во Вселенной,  
которая любит нас, даруя нам  
всевозможное процветание.

Мы заслуживаем того, чтобы жить хорошо, быть здоровыми и любимыми, любить и процветать. А маленький ребенок внутри каждого из нас имеет право вырасти в замечательного взрослого.

Поэтому смотрите на себя как на человека, окруженного любовью. Смотрите на себя как на счастливую, здоровую и цельную личность. Смотрите на свою жизнь так, какой вы бы хотели ее видеть, не упуская ни малейшей детали. Знайте, что вы заслуживаете этого.

Теперь извлеките из своего сердца любовь — и пусть она потечет, заполняя ваше тело, а затем пусть выйдет из вас. Визуализируйте людей, которых вы любите, сидящими от вас по обе стороны. Пусть поток любви сначала потечет к тем, кто находится слева от вас; пошлите им мысли утешения. Окружите их любовью и заботой, пожелайте им всего хорошего. Затем пусть поток любви направится из вашего сердца к тем, кто находится справа от вас. Окружите их целебными энергиями, любовью, миром и светом. Пусть ваша любовь заполняет комнату — до тех пор, пока вы не окажетесь сидящими в огромном круге любви. Почувствуйте, как циркулирует любовь, когда она течет от вас, а затем, преумножившись, возвращается к вам.

Любовь — это самая мощная целебная сила. Вы можете выпустить эту любовь в мир и мысленно поделиться ею со всеми людьми, которых встречаете. Любите себя. Любите друг друга. Любите планету и знайте, что все мы едины. И это действительно так.

## ДЕНЬ 2

### СДЕЛАТЬ ЗЕРКАЛО СВОИМ ДРУГОМ

**Сегодня вы начинаете выполнять основные упражнения по работе с зеркалом, будете учиться пристально смотреть на себя и вне своих старых представлений.**

Сегодня лишь второй день работы с зеркалом, и вы только начинаете учиться любить себя и восхищаться собой. Пребывайте в этом состоянии постоянно. Каждый день, когда вы практикуете такое новое отношение к себе и к жизни, поможет вам стереть старые, негативные сообщения, которые вы так долго несли с собой. Скоро вы начнете чаще улыбаться, вам будет легче смотреться в зеркало, и аффирмации перестанут казаться вам глупыми.

Теперь мне бы хотелось, чтобы вы вынули карманное зеркальце или подошли к зеркалу в ванной. Просто расслабьтесь и дышите. Посмотрите на себя в зеркале. Теперь, используя свое имя, скажите: *«[Имя], я люблю тебя. Я действительно, действительно люблю тебя»*.