

Louise Hey and Robert Holden  
LIFE LOVES YOU  
Copyright © 2015 by Louise Hay and Robert Holden  
© Originally published in 2015 by Hay House Inc.

## Хей, Луиза.

X35 Жизнь тебя любит / Луиза Хей, Роберт Холден ; [пер. с англ.]. – Москва : Эксмо, 2019. – 416 с. – (Луиза Хей. Бестселлеры).

«Жизнь любит тебя» – одна из самых главных аффирмаций Луизы Хей, это закон правды, которую нужно принять бесповоротно, не теряя времени на анализ и оценки. Вы – основной стимул и мотивация для построения правильных отношений с окружающим миром и с самим собой. Эта новая книга увлечет вас актуальными историями, полезными медитациями и практиками. Автор бестселлеров по самопомощи Луиза Хей и практикующий психолог Роберт Холден уверены: то, что случается в жизни, случается не «с вами», а «для вас».

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.

Издание для досуга  
ЛУИЗА ХЕЙ. БЕСТСЕЛЛЕРЫ

## Луиза Хей, Роберт Холден ЖИЗНЬ ТЕБЯ ЛЮБИТ

Главный редактор Р. Фасхутдинов. Ответственный редактор А. Мясникова. Художественный редактор В. Терещенко. Редактор Л. Гречаник. Верстка Н. Зенков. Корректор Л. Юсупова

В оформлении обложки использованы иллюстрации: Gino Santa Maria, Gluiki / Shutterstock.com  
Используется по лицензии от Shutterstock.com



ISBN 978-5-699-98414-5



9 785699 984145

ООО «Издательство «Эксмо»  
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)  
Фабричный – «ЭКМО» АКБ Басмасы, 123308, Москва, Россия, Зорге көшесі, 1 үй.  
Тел.: 8 (495) 411-68-86.  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)  
Түркістан бөлігісі: «Эксмо»  
Интернет-магазин: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)  
Интернет-магазин: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)  
Интернет-магазин: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)  
Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ Алматы» ЖШС,  
Казахстан Республикасындағы импорттағы «РДЦ Алматы» ЖШС.  
Дистрибутор и представитель по прямым продажам на производстве,  
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ Алматы»  
Казахстан Республикасында дистрибутор және өнім баышының арна-талатпағары  
кабинеті: «РДЦ Алматы» ЖШС,  
Алматы қ., Дзержинский көш., 3а-н, 1-этап, Б, офис 1.  
Тел.: 8 (727) 251-69-80/91/92. E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)  
Өлеңмен қарымдасқан әкпдімі дәстеметмен.  
Сертификация туралы ақпарат сайты: [www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо» [www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)  
Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 15.03.2019. Формат 70x102<sup>1/32</sup>.  
Печать офсетная. Усл. печ. л. 17,19.  
Доп. тираж 5000 экз. Заказ

EKSMO.RU  
новинки издательства



ISBN 978-5-699-98414-5

© Москалев Ю.И., перевод на русский язык, 2015  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

ЛУИЗА ХЕЙ

РОБЕРТ ХОЛДЕН

ЖИЗНЬ

ТЕБЯ

ЛЮБИТ



Москва  
2019

# СОДЕРЖАНИЕ

**Предисловие ..... 7**

**Часть 1. Глядя в зеркало .....21**

Целуя зеркало ..... 25

Миф о несоответствии ..... 33

Принцип Зеркала ..... 43

Чудо любви к себе ..... 54

Практика 1. Позвольте жизни  
вас любить ..... 59

**Часть 2.**

**Подтверждение вашей жизни ..... 68**

Сияние вашего разума..... 73

Потенциал возможности ..... 79

Страдание от собственной психологии..... 86

Сила запроса..... 96

Практика 2. Изменение мышления..... 106

### **Часть 3.**

#### **Следуя за своей радостью .....118**

Слушай свой внутренний голос ..... 129

Люби себя настоящего .....141

Священное «Да» .....153

Практика 3. Уверенное «Я есть» .....161

#### **Часть 4. Простить прошлое .....169**

Любовь к ребенку внутри вас..... 179

Прощая своих родителей..... 198

Отпустить обиды..... 212

Практика 4. Шкала прощения..... 222

### **Часть 5.**

#### **Будьте всегда благодарны .....231**

Дар всего ..... 243

Путь доверия..... 254

Святое «Сейчас» ..... 265

Практика 5.	
Моя ежедневная благодарность .....	279
<b>Часть 6. Научитесь принимать .....</b>	<b>289</b>
Принцип «Уже» .....	298
За пределами независимости .....	312
Позвольте уйти чувству борьбы.....	323
Практика 6. «Журнал принятия».....	334
<b>Часть 7. Исцеление будущего .....</b>	<b>345</b>
Доверие в любви .....	360
Учите только любви.....	374
Любящее зеркало.....	390
Практика 7. Благословляя мир.....	398
<b>Послесловие .....</b>	<b>407</b>
<b>Признательность .....</b>	<b>412</b>
<b>Об авторах .....</b>	<b>414</b>

Творите себя, свою жизнь!  
Пусть ваши мысли станут  
вашими лучшими друзьями.





## ПРЕДИСЛОВИЕ

Мое первое знакомство с Луизой Хей состоялось за кулисами на конференции «Я могу это сделать!» в Лас-Вегасе. Рейд Трейси, президент издательства «Хей Хауз», представил нас друг другу. «Добро пожаловать в семью „Хей Хауза“», — сказала Луиза, дружелюбно обняв меня.

Луиза должна была со сцены представить меня публике как первого выступающего. «Можно я подгримирую вас?» — спросила она. В повседневной жизни я не пользуюсь гримом, но Луиза спросила так ласково и приятно, что я не смог устоять. Луиза работала над моим

лицом с помощью разных кисточек, пудр, кремов, а также навела глянец на мои губы. Было по-настоящему весело. Всем, кто был за кулисами, очень нравилось смотреть на нас. Сделав последний штрих, Луиза посмотрела мне в глаза и сказала: «Жизнь тебя любит».

«Жизнь тебя любит» — одно из ее любимых утверждений для поддержания духа. Мне кажется, оно как личная подпись, как основная мысль, представляющая жизнь Луизы и ее работу. Она любит воодушевлять людей словами: «Жизнь вас любит». Всякий раз, когда я слышу эти слова, они как бальзам для моего сердца. Как-то раз я подумал, что «Жизнь тебя любит» было бы неплохим названием для книги от издательства «Хей Хауз». Я сказал об этом Луизе, а также Рейду Трейси. «Когда ты сможешь помочь Луизе в работе над этой книгой?» — спросил он меня. Я подумал, что это шутка. В любом случае, в тот момент я работал над написанием своих собственных книг. Прошло несколько лет. У меня вышли три новые книги

Основной строительный  
материал творчества — не атом,  
а любовь. Она разумна.

для «Хей Хауз»: «Будь счастливым» с предисловием Луизы; «Привлекательность» и «Святое изменение!». Идея книги «Жизнь тебя любит» время от времени посещала меня, но я ничего не предпринимал. На следующий день после завершения работы над книгой «Святое изменение!» я планировал поиграть в гольф. Во время обеда мне неожиданно удалось написать синопсис к книге Луизы Хей «Жизнь тебя любит», написанной в соавторстве с Робертом Холденом. Хотя еще утром у меня не было даже мыслей об этом. Но слова как-то сами появились на странице.

Я показал синопсис жене Холи. «Откуда это?» — удивилась она. Я сказал, что сам

удивлен не меньше. «Немедленно отправляй его»,— приказала Холи. 7 октября я послал синопсис по электронной почте моему редактору Пэти Гифт. Пэти ответила, что ей и Рейду Трейси очень понравилось написанное. Рейд уже успел отдать синопсис Луизе. День рождения Луизы — 8 октября. 9 октября я получил от нее письмо, украшенное веселыми рисунками: шариками, тортиком, сердечками, подарочками. Она писала: «Я так счастлива, Роберт! Как давно ты все задумал, дорогой? Для меня является большой честью принять участие в этом особенном событии. Жизнь будет нам помогать как только можно. Действительно, день рождения для меня был счастливым! С большой любовью, Лулу».

Книга «Жизнь тебя любит» — это плод нашего с Луизой диалога. Я приезжал к ней в Сан-Диего, в Калифорнию, три раза в промежутке между Днем благодарения и Пасхой. Мы провели вместе в общей сложности девять дней, а также регулярно созванивались

по скайпу. Я записал все наши беседы. В течение ряда лет мы с Луизой встречались более двадцати раз на конференциях «Я могу это сделать!» в Европе, в Австралии, в Канаде и в Америке. взял у нее интервью на Всемирном саммите<sup>1</sup> издательства «Хей Хауз». Луиза тоже присутствовала на моих открытых выступлениях и семинарах. В книге описаны наши встречи перед каждым диалогом.

«Жизнь тебя любит» — это поиск, который ведет нас, по сути, к познанию самих себя. Книга исследует наши отношения с миром. В ней заданы глубокие вопросы о природе реальности. В наше время наука научилась видеть мир по-новому. Например, теперь мы знаем, что атомы — не отдельные маленькие частицы, а проявления универсальной энергии. Вселенная отдельных частиц никогда в действительности не существовала. Все является частью

---

<sup>1</sup> Саммит — переговоры, конференция на высшем уровне.

всего. Каждый из нас — часть более великого Объединения. Мы находимся во взаимоотношениях со звездами, с каждым существом, со всем творением.

Наука признает, что этот мир — не просто физическая реальность; он также — состояние ума. «Вселенная более похожа на великую мысль, чем на великую машину», — писал английский физик сэр Джеймс Джинс. Исследование сознания творения — новый фронт работы для науки. Мы с Луизой верим, что основной строительный материал творения — не атом, а любовь. Эта любовь — не сентиментальность. Она не просто эмоция; она — творческий принцип, находящийся позади танца жизни. Она — Вселенная. Она разумна. Она благожелательна. Мы все — проявление этой любви. Она — наша подлинная природа.

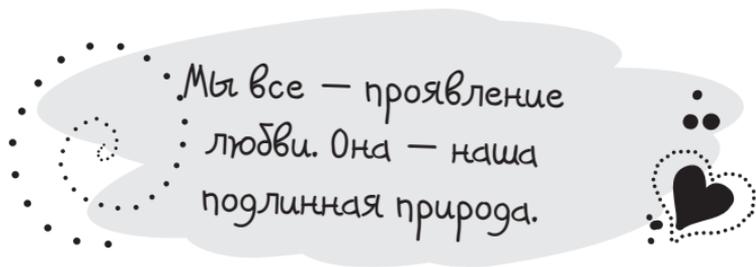
«Жизнь тебя любит» — одновременно и поиск, и практика. Луиза — духовный прагматик. Мне философия тоже интересна только в том

случае, если ее можно применять в повседневной жизни. Поэтому в качестве подзаголовка мы избрали «Семь духовных практик для исцеления жизни». В книге семь частей, каждая из которых завершается духовной практикой, помогающей превратить теорию в опыт. Помимо этих семи практик, в книге много других упражнений. Их можно выполнять как с партнером, так и в группе. Пожалуйста, будьте внимательны и не оставляйте эти практики без внимания. Они тоже очень важны.

В первой главе — «Глядя в зеркало» — мы исследуем Принцип Зеркала. Он основывается на том, что наше переживание мира отражает наши отношения с собой. Мы видим мир не таким, каким он на самом деле является, а таким, какими являемся мы сами. Этот мир отражает базовую истину нашей жизни: **я достоин любви**. Мир становится темным и безжизненным местом, когда мы отдаляемся от своего сердца и перестаем любить себя. Только

искреннее усилие любви к себе может помочь пережить нежность творения и посмотреть на мир по-новому. Духовная практика, описанная в первой части, включает упражнение «Позвольте жизни вас любить» и медитацию «Молитва любви».

Во второй части — «Подтверждение вашей жизни» — мы с Луизой говорим о том, как в школьные годы учились видеть этот мир. Я рассказываю о лекции, услышанной мной во время обучения в колледже и навсегда изменившей мои взгляды. Лекция называлась «Скажите честно, вы действительно верите в то, что спущенная шина на колесе вашей машины может вызвать у вас головную боль?» В данном случае мы предлагаем вам согласиться с тем, что жизнь не осуждает и не критикует вас. Мы страдаем из-за своей психологии. Безусловно, люди могут мешать нам, но сама по себе жизнь не против нас. Почему? Жизнь глубоко поддерживает. Мы — проявление творения, а жизнь хочет, чтобы мы осознали свою



природу, свое Необусловленное Я. Духовная практика, описанная в этой части, называется «Десять точек».

Третья часть — «Следуя за своей радостью» — об умении слушать свой внутренний голос. «Фраза „Жизнь тебя любит“ не о том, как существовать по-своему, а о том, как выбраться из этого ограничения», — говорит Луиза. Она рассказывает о своем «внутреннем колоколе», а я — о своем «Да» с большой буквы. Жизнь всегда старается вести, поддерживать и воодушевлять нас. Мы не видим этого, поскольку порой слишком охвачены своей личной несчастной историей. Духовная практика в данной части книги — создание списка