

ЛУИЗА ХЕЙ



управляй  
своей  
судьбой



Москва  
2021

УДК 133.4  
ББК 86.42  
X35

LIFE! Reflections On Your Journey

By Louise L. Hay

Copyright © 1995 by Louise L. Hay  
Original English language publication 1995  
by Hay House, Inc. in California, USA.

Tune into Hay House broadcasting at: [www.hayhouseradio.com](http://www.hayhouseradio.com)

**Хей, Луиза.**

X35      Управляй своей судьбой / Хей Луиза. — Москва : Эксмо, 2021. — 192 с. — (Бестселлеры Луизы Хей).

ISBN 978-5-699-85899-6

Управляй своей судьбой и всегда ищи точку опоры в настоящем моменте, — советует автор бестселлеров Луиза Хей. Ежедневно мы обдумываем более 60 000 мыслей. Причем большинство из них — те же, что были вчера и позавчера. Если мы сосредоточимся на прошлом, у нас не хватит энергии на настоящее. Если мы живем будущим — мы живем в своих фантазиях. Но реальное время существует только здесь и только сейчас. И именно здесь и сейчас, одновременно с прочтением этой книги, в наших головах начинается позитивный процесс МАГИЧЕСКОЙ УБОРКИ.

Обратите внимание на частичку сердца, помещенного на корешок книжечки. В нем таится важный секрет, который вы можете узнать уже сегодня.

**УДК 133.4**  
**ББК 86.42**

**ISBN 978-5-699-85899-6**

© Баталова Н.А., перевод  
на русский язык, 2015  
© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2021

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  
БЕСТСЕЛЛЕРЫ ЛУИЗЫ ХЕЙ

**Луиза Хей**  
**УПРАВЛЯЙ СВОЕЙ СУДЬБОЙ**

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*. Ответственный редактор *А. Мясникова*  
Младший редактор *С. Харитоновна*. Художественный редактор *В. Терещенко*

В оформлении обложки использованы иллюстрации:  
Angie Makes / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com;  
Vitamas; Irina Afonskaya / Istockphoto / Thinkstock / Gettyimages.ru

Страна происхождения: Российская Федерация  
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

ЧИТАЙ·ГОРОД

**ООО «Издательство «Эксмо»**  
123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.  
Тел.: 8 (495) 411-68-86.  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)  
Фидуцый: «ЭКСМО» АҚС Баспасы,  
123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй, 1 қимарат, 20 қабат, офис 2013 ж.  
Тел.: 8 (495) 411-68-86.  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)  
Тауар белгісі: «Эксмо»  
**Интернет-магазин** : [www.book24.ru](http://www.book24.ru)

**Интернет-магазин** : [www.book24.kz](http://www.book24.kz)  
**Интернет-дүкен** : [www.book24.kz](http://www.book24.kz)  
Импортері: в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»,  
Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС,  
Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию,  
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»  
Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды  
қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,  
Алматы қ., Дембровский көш., 3-я, литер Б, офис 1.  
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)  
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.  
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)  
Өндiрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Официальный  
интернет-магазин  
издательской группы  
«ЭКСМО-АСТ»

book 24.ru

Дата изготовления / Подписано в печать 20.08.2021.  
Формат 70x102<sup>1/32</sup>. Печать офсетная. Усл. печ. л. 7,93.  
Доп. тираж 3000 экз. Заказ

ISBN 978-5-699-85899-6



9 785699 858996 >



В электронном виде книга издательства вы можете  
купить на [www.litres.ru](http://www.litres.ru)

ЛитРес:  
один клик до книги



# СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	6
Глава 1. Темы детства: формирование нашей будущей личности .....	12
Мое начало .....	12
Все начинается с детства .....	15
Мы можем помочь .....	17
Понимание нашего «внутреннего ребенка» .....	20
Аффирмации для развития самоуважения .....	22
Я такая, какая я есть .....	24
Глава 2. Мудрые женщины .....	26
Нам предстоит многое сделать и многому научиться .....	26
Давайте действовать сообща .....	28
У нас есть возможности для осуществления перемен .....	30
Возможности безграничны! .....	31
Любовь к себе есть наиболее важная разновидность любви .....	34
Любовь многолика .....	39
Найдите в себе внутренние резервы .....	43
Пользуйтесь своими сокровищами .....	47
Я хочу увидеть себя во всем великолепии .....	55
Глава 3. Здоровое тело, здоровая планета .....	56
Сад исцеления .....	56
Моя философия в отношении питания .....	59

Мой путь к исцелению.....	62
Здоровое питание.....	64
Последите за своей диетой.....	66
Как справиться с нездоровым аппетитом.....	69
Исцеление от болезней, связанных с питанием.....	71
Зависимость от никотина.....	76
Простуды и лихорадки.....	78
Кандидозы.....	80
Менопауза.....	81
Чистая прозрачная вода.....	85
Радость движения.....	88
Загорать или не загорать.....	91
Любите свое тело.....	93
Я исцелилась. Я здорова и невредима.....	96
<b>Глава 4. Взаимоотношения в вашей жизни.....</b>	<b>97</b>
Самые главные взаимоотношения.....	97
Как создавать здоровые взаимоотношения.....	98
Влияние родителей.....	100
Утвердитесь в любви к себе.....	103
Найти любовь.....	105
Конец взаимоотношений.....	109
Жизнь любит меня, и я чувствую себя в безопасности.....	113
<b>Глава 5. Любите свою работу.....</b>	<b>114</b>
Моя первая работа.....	114
Благословите свою работу.....	118
Делайте то, что любите.....	120

Ваши мысли помогут вам создать прекрасную работу .....	122
Я чувствую себя безопасно в деловом мире.....	128
<b>Глава 6. Тело... разум... дух!</b> .....	<b>130</b>
Доверяйте своей внутренней мудрости.....	130
Мы можем изменить мир.....	133
Воссоединение посредством медитации.....	136
Как я медитирую.....	141
<b>Глава 7. Великолепная старость</b> .....	<b>145</b>
Мои убеждения о старости.....	145
Мудрая старость.....	146
Учитесь любить себя.....	149
Освобождение от болезни.....	153
Мы можем управлять своим телом.....	156
Страх ограничивает наши возможности.....	157
Как находить и использовать сокровища внутри себя .....	159
Начните жить заново .....	162
Несколько слов в адрес сорокалетних.....	165
Верните себе силу.....	167
На что я надеюсь для нашей страны.....	169
Мои поздние драгоценные годы .....	175
<b>Глава 8. Смерть: переход нашей души</b> .....	<b>177</b>
Смерть—это естественная часть жизни.....	177
Преодоление страха смерти.....	178
Время жить и время умирать.....	180
Суть жизни всегда с нами.....	190



# ВВЕДЕНИЕ

Я решила написать это произведение в дополнение к другим, потому что во множестве писем, которые я получаю, и во время моих лекций мне продолжают задавать вопросы о самых главных вещах: о смысле жизни; о том, как мы можем стать лучше, несмотря на наш прошлый опыт; о том, что уже могло повлиять на нас; о том, что ждет нас впереди и какими будут оставшиеся годы нашей жизни. Мои собеседники — люди, интересующиеся метафизическими понятиями, и те, кто стремится изменить свою жизнь путем изменения мышления. Они освобождаются от старых негативных стереотипов и убеждений. Они также учатся больше любить самих себя.

На случай, если вы не знакомы с моей философией, я хотела бы дать несколько пояснений в отношении терминов, которыми я обозначаю некоторые понятия. Прежде всего, я часто употребляю такие слова, как Вселенная, Бесконечный Интеллект, Высшая Сила, Бесконечный Разум, Дух, Бог, Сила Вселенной, Врожденная Мудрость и т. п., в отношении той силы, которая создала Вселенную и которая присутству-

ет в каждом из нас. Если эти термины вас не устраивают, мысленно замените их другими, которые вам ближе и понятнее. В конечном счете важно не само слово, а его значение.

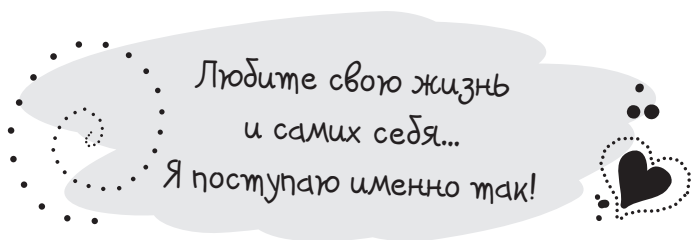
Что касается моей философии вообще, то я полагаю важным для себя еще раз рассмотреть те понятия, которые составляют ее жизненную основу, хотя возможно, что вы уже слышали об этом от меня, а если нет — то услышите впервые.

Все очень просто: по моему глубокому убеждению, что мы даем, то мы и получаем; мы несем полную ответственность за все события нашей жизни: и хорошие, и так называемые плохие, так как сами способствуем возникновению тех или иных ситуаций. Мы создаем жизненный опыт с помощью собственных слов и мыслей. Создавая в своей душе покой и гармонию и настраиваясь на положительный образ мыслей, мы будем привлекать к себе только положительные явления и людей, которые думают подобным же образом. И наоборот, когда мы «зацикливаемся» на обвинениях и обидах, чувствуя себя жертвой, наша жизнь становится бессмысленной и полной разочарований, и мы начинаем притягивать к себе людей с аналогичным образом мыслей. Короче говоря, я утверждаю, что наше восприятие самих себя и окружающего превращается в нашу реальную жизнь.

Основные идеи моей философии могут быть сформулированы следующим образом.

1. *Это всего лишь мысль, а мысль можно изменять.* Я верю, что все в жизни начинается с мысли. Какой бы ни была проблема, наши переживания являются внешними





последствиями наших мыслей. Даже ненависть к самому себе есть только ненависть к мысли о себе. Например, если вы думаете «Я плохой человек», эта мысль вызывает чувство ненависти, которое вас подавляет. Не будь у вас этой мысли, чувство не возникло бы. Мысли можно изменить. Сознательно выберите себе новую мысль, например: «Я замечательный». Измените мысль — и чувство изменится тоже. Каждая наша мысль создает наше будущее.

2. *Точка силы всегда в настоящем моменте.* Все, что мы имеем, это настоящее. Все, что мы предпочитаем думать, во что мы верим и что говорим сегодня, формирует тот жизненный опыт, который нам предстоит пройти завтра, спустя неделю, месяц, год и т. д. Когда мы сосредотачиваемся на наших сегодняшних помыслах и убеждениях и тщательно отбираем их, как если бы мы выбирали подарок для близкого друга, мы в силах по собственному выбору задать направление своей дальнейшей жизни. Если же мы сосредотачиваемся на прошлом, у нас не хватает энергии для настоящего. Если мы жи-

вем будущим, мы живем в фантазиях. Реальное время существует только сейчас. И отсюда начинается процесс наших изменений.

3. *Мы можем освободиться от прошлого и всех простить.* Когда мы держимся за прошлые печали, мы страдаем. Мы позволяем ситуациям и людям из нашего прошлого властвовать над нами. И мысленно отдаемся им в рабство. Они продолжают контролировать нас, тогда мы зацикливаемся на непрощении. Вот почему так важно научиться прощать. Простить — это значит избавиться от того, кто причинил нам боль, и перестать отождествлять себя с той личностью, которой причинили боль. Прощение позволяет вырваться из бессмысленного замкнутого круга боли, гнева и упреков, который держит нас в плену собственных страданий. Мы прощаем не какой-то поступок или действие, но людей, совершивших его, мы прощаем их страдания, смятение, неумение, отчаяние и их человеческие слабости. Как только мы выскажем наши чувства и освободимся от них, мы сможем двигаться дальше.
4. *Наш разум навсегда связан с Единым Бесконечным Разумом.* Мы связаны с Бесконечным Разумом — этой Высшей Силой, которая создала нас и заронила в нас искру Божественной души. Наш врожденный Разум — это тот же Разум, который руководит всей жизнью. Наша задача — понять законы жизни и действовать в соответствии с ними. Высшая Сила любит свои создания, но также дает нам свободу воли в принятии решений. Это Сила Добра, и она направляет нашу жизнь, когда мы

позволяем это делать. Это не карающая сила отмщения. Это — закон причины и следствия. Это — абсолютная любовь, свобода, понимание и сочувствие. Она стоит перед нами и с улыбкой ждет, когда мы научимся объединяться с ней. Очень важно, чтобы наша жизнь повернулась в сторону Божественной души, которая есть для нас источник добра.

5. *Любите самих себя.* В любви к себе будьте щедры и свободны от условностей. Хвалите себя как можно больше. Когда вы поймете, что вы любимы, эта любовь начнет распространяться вовне и перейдет во все сферы вашей жизни, чтобы возвращаться к вам вновь и вновь, многократно усиливаясь. Следовательно, любя самого себя, вы поможете исцелению планеты. Чаще всего причинами наших проблем бывают обиды, страх, критицизм и чувство вины. Но мы можем изменить привычный образ мыслей, простить себя и других, научиться любить себя, и тогда эти разрушающие чувства останутся в прошлом.
6. *Каждый из нас однажды принимает решение воплотиться на этой планете в определенной точке времени и пространства для того, чтобы получить знания, способствующие нашей духовной эволюции.* Я верю, что мы все совершаем бесконечное путешествие сквозь вечность. Мы выбираем себе пол, цвет кожи, страну, а затем оглядываемся в поисках той идеальной пары родителей, которые полностью отвечают нашим требованиям. Все события, которые происходят в нашей жизни, и все люди, с которыми мы сталкиваемся, дают нам полезные уроки.

Мы несем полную ответственность за все события нашей жизни: и хорошие, и плохие, так как сами способствуем возникновению тех или иных ситуаций.



**Темы детства:**



# **ФОРМИРОВАНИЕ НАШЕЙ БУДУЩЕЙ ЛИЧНОСТИ**

1

Я с любовью гляжу в прошлое на того ребенка, которым была когда-то, и понимаю, что в меру своих сил и знаний он старался быть как можно лучше.

## **МОЕ НАЧАЛО**

На лекциях люди часто смотрят на меня и думают: «Ну конечно, ей легко говорить, у нее в жизни никогда не было проблем, у нее на все готов ответ». Это далеко не так. Лично я не знаю ни одного хорошего учителя, который не прошел бы через многие внутренние кризисы. У большинства из них было невероятно трудное детство. Только излечив собственную боль, они поняли, как помочь исцелиться другим.

Что касается меня, то, насколько я помню, я была совершенно счастливым ребенком до полутора лет, когда мои родители неожиданно развелись. Моя мать, не имея никакого образования, пошла работать уборщицей. Меня поочередно

отдавали в разные детские приюты. Мир в моих глазах рухнул. Я ни на что не могла рассчитывать, никто не брал меня на руки и не любил меня. В конце концов мать смогла устроиться домработницей и взяла меня жить к себе. Но к этому времени вред уже был нанесен.

Когда мне исполнилось пять лет, мать снова вышла замуж. Спустя годы, она говорила мне, что сделала это ради того, чтобы у меня был свой дом. К сожалению, ее новый муж оказался человеком грубого нрава, и жизнь для нас обеих превратилась в ад. В тот же самый год меня изнасиловал сосед. Когда это открылось, мне сказали, что я сама виновата и что я опозорила семью. Дело передали в суд, и я до сих пор помню, какой травмой для меня было медицинское освидетельствование, которое меня заставили пройти. Насильник получил приговор — 16 лет заключения. Я жила в страхе, что его освободят и он отомстит мне за то, что я такая плохая девочка, которая засадила его в тюрьму.

Кроме того, я росла в годы Великой депрессии, и мы были очень бедны. Наша соседка каждую неделю давала мне по 10 центов, и эти деньги шли в семейный бюджет. В те времена на 10 центов можно было купить батон хлеба или коробку овсяных хлопьев. На день рождения и Рождество соседка дарила мне огромную сумму — целый доллар, и моя мать шла в магазин «Вулворт» и покупала мне белье и чулки на весь год. Одевалась я в то, что давали в благотворительном фонде. Мне приходилось носить платья не своего размера.

Я с детства узнала, что такое физические оскорбления, тяжелый труд, бедность и насмешки в школе. Каждый день меня

заставляли есть чеснок, чтобы не завелись глисты. Глистов у меня не было, но и друзей тоже не было. Я была девочкой, от которой плохо пахло и которая одевалась как пугало.

Теперь я понимаю, что моя мать не могла меня тогда защитить, потому что сама не умела защищаться. Она была воспитана в убеждении, что женщина должна терпеть от мужчины все. Прошло много лет, прежде чем я поняла, что мне необязательно придерживаться такого же образа мыслей.

Когда я была ребенком, мне постоянно внушали, что я глупая, никчемная и уродливая — чертово отродье, которое приходится кормить. Как же я могла хорошо к себе относиться, если меня постоянно бомбардировали негативными утверждениями? В школе я обычно забивалась в угол и оттуда смотрела, как играют другие дети. Я была никому не нужна, ни дома, ни в школе.

Когда мне было лет 12–13, мой отчим решил бить меня поменьше. Вместо этого он стал ложиться со мной в постель. Так начался новый кошмарный период, который продолжался, пока я не сбежала из дому, едва мне исполнилось 15 лет. В этот момент мне так не хватало любви, я так мало уважала себя, что могла переспать с любым парнем, которому захотелось меня обнять. У меня отсутствовало понятие о собственном достоинстве, откуда же было взяться нравственности?

В 16 лет я родила ребенка, девочку. Она пробыла со мной пять дней, после чего я передала ее новым родителям. Вспоминая об этом теперь, я понимаю, что моему ребенку нужно было найти путь именно к этим родителям, а я послужила только средством воплощения. Мне необходимо было испытать