

# ЛУИЗА Л. ХЕЙ

Я могу  
сделать  
это!

Книга для ТЕХ, кто имеет  
БОЛЬШИЕ ПЛАНЫ

**Луиза Л. Хей**  
**Я могу сделать это!**  
**Серия «Луиза Хей. Бестселлеры»**

*prussol*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=22163859](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=22163859)*  
*Я могу сделать это! : [перевод с английского] / Луиза Хей.: «Э»;*  
*Москва; 2016*  
*ISBN 978-5-699-86275-7*

**Аннотация**

Каждый из нас способен изменить любой аспект своей жизни, правильно используя аффирмации от автора бестселлеров Луизы Хей. Это простое и понятное руководство – еще один шедевр из вашей коллекции «книжечек с сердцем». Книг, которые помогают обрести здоровье, любовь и самоуважение.

Это в нашей власти – принять и полюбить себя такими, какие мы есть, изменить свою жизнь к лучшему с помощью силы воли и мысли – надо лишь перестроить свой стереотип мышления. Эта удивительная женщина предлагает собственные уникальные методы работы над собой, которые уже помогли миллионам людей во всем мире. Без сомнения, помогут они и вам. «Думать о хорошем – это просто и под силу любому», – говорит Луиза. Попробуем?

# Содержание

Глава 1	6
Конец ознакомительного фрагмента.	13

# Луиза Хей

## Я могу сделать это!

I CAN DO IT

Copyright © 2004 by Louise L. Hay

Original English language publication 2004 by Hay House, Inc. in California, USA. Tune into Hay House broadcasting at: [www.hayhouseradio.com](http://www.hayhouseradio.com)

Встаньте, раскройте руки и скажите с радостью:

«Я открыт ко всему благу и богатству Вселенной. Спасибо тебе, жизнь». Жизнь услышит вас и обязательно ответит.



# Глава 1

## Как пользоваться аффирмациями, чтобы изменить жизнь.

### Сила аффирмаций

*Я мечтаю, чтобы каждый человек научился  
использовать аффирмации для обретения любви,  
мира, радости, благополучия.*

*Луиза Хей*

Каждый из вас способен изменить любой аспект своей жизни, правильно используя аффирмацию.

Мысль, которую вы высказываете, есть аффирмация. Даже если вы разговариваете сами с собой, ваш внутренний диалог – это поток аффирмаций. Вы создаете свой жизненный опыт с каждым произнесенным словом, каждой мыслью. Некоторые наши убеждения формируются еще в детском возрасте и работают на нас, но есть и те, которые ограничивают возможности в достижении наших стремлений и желаний.

Вам нужно уделить внимание мыслям, чтобы вы смогли справиться с теми из них, которые приведут к негативному опыту.

По мере того как вы будете размышлять о здоровье,

прощении, процветании, созидании, отношениях между людьми, карьере, самоутверждении, вы поймете, что аффирмации – это решения, которые помогут справиться с проблемами, возникающими в любом из аспектов жизни.

\* \* \*

Сегодня новый день. Сегодня день, когда вы начинаете создавать счастливую жизнь. Сегодня день освобождения от ограничений. Сегодня день открытия жизненных тайн.

Вы можете изменить жизнь к лучшему с помощью простых механизмов, которые находятся внутри вас, – мыслей и убеждений. Я научу вас, как использовать эти механизмы, чтобы повысить уровень жизни.

Тем, кто еще не знаком с преимуществами положительных аффирмаций, я хотела бы дать короткое пояснение. Аффирмация – это то, что вы говорите, или то, о чем думаете. Часто мы говорим и думаем негативно, что явно отрицательно сказывается на нас. Обратите мысли и слова в позитивное русло, если хотите изменить свою жизнь.

Думать о хорошем – это просто и под силу любому.

Аффирмация «открывает дверь», но это только начало на пути перемен. В сущности, подсознательно вы говорите себе: «Я несу ответственность, я знаю, что есть то, что я в силах изменить». Но аффирмация – это осознанно выбранные

слова, которые помогут избавиться от негатива или создать новое в вашей жизни.

Каждое слово, которое вы произносите, или каждая рожденная мысль – есть аффирмация. Все разговоры с собой или внутренние диалоги – есть поток аффирмаций. Вы используете аффирмацию каждую минуту, осознаете вы это или нет. Каждое слово, каждая мысль, как кирпичик, выстраивает жизнь. Некоторые наши убеждения формируются еще в детском возрасте и во многом помогают, но наравне с ними мы испытываем сомнения, которые ограничивают наши возможности в достижении того, что мы хотим. Желания и возможности могут различаться. Вам нужно уделить внимание мыслям, ходу рассуждений, для того чтобы избавиться от негатива.

Вы должны осознать, что жалоба – это аффирмация того, чему вы противитесь. Каждый раз, когда вы сердитесь, вы подтверждаете, что не желаете избавляться от чувства злобы и обиды. Каждый раз, когда вы чувствуете себя жертвой, вы утверждаете, что хотите продолжать чувствовать себя жертвой. Если вы чувствуете, что жизнь не дает вам все, что вы хотите, с уверенностью можно сказать, что у вас никогда не будет тех благ, которые жизнь дарит другим. Это продлится, пока вы не измените образ мыслей и способ общения.

Не нужно думать о себе плохо из-за того образа мыслей, который привычен для вас. Ведь вы никогда не учились, как



нужно думать и что говорить. Люди во всем мире только начинают понимать, что мысли формируют жизненный опыт. Ваши родители, возможно, не знали этого, поэтому не смогли научить вас. Они воспитывали вас, как их, в свою очередь, воспитывали их родители. Однако пришло время проснуться и начать осознанно строить жизнь путем любви к себе, к окружающему миру и поддержки со стороны близких и любимых людей. *Вы можете сделать это. Я могу сделать это. Мы можем сделать это*, просто нужно научиться – как. Ну что ж, приступим.

Некоторые говорят: «Аффирмации не работают» (что само по себе есть аффирмация), но это лишь означает, что они не могут правильно управлять аффирмациями. Они могут сказать: «Мое благосостояние растет», а затем подумать: «Глупость, я знаю, что это не работает». Как думаете, какая аффирмация окажется сильнее? Конечно, негативная, потому что это часть многолетнего обывательского взгляда на жизнь. Иногда люди работают с аффирмациями раз в день, а в остальное время не перестают жаловаться. В таком случае пройдет немало времени, прежде чем аффирмации помогут. Жалость к себе всегда возьмет верх, поскольку аффирмация-жалоба возникает куда чаще и произносится с сильным эмоциональным чувством.

Однако аффирмация – это только часть процесса. То, чем вы занимаетесь остальную часть дня или ночи, – очень важно. Для того чтобы аффирмации дали результат, необходи-

мо создать благоприятную атмосферу. Аффирмации подобны семенам, которые дадут всходы только на плодородной почве. Бедная почва – плохой урожай. Чем больше вы думаете о хорошем, чем чаще вы чувствуете себя счастливым, тем быстрее почувствуете силу аффирмации.

Итак, думать о хорошем – это просто и под силу любому. Тот образ мыслей, который вы выбираете, – всего лишь выбор. Вы можете не осознавать этого, потому что этот выбор за много лет стал частью вас. Сейчас... сегодня... в эту минуту вы можете сделать выбор в пользу лучшего. Безусловно, жизнь не изменится за одну ночь как по мановению волшебной палочки, но если вы выбрали позитивную позицию и последовательны в решениях, жизнь во всех аспектах определенно изменится к лучшему.

Я просыпаюсь каждый день с мыслями о счастье и со словами благодарности за чудесную жизнь. Я делаю выбор в пользу позитивных мыслей, и неважно, чем в этот момент заняты другие. Нет, я не могу быть счастлива 100 % времени, но сейчас я счастлива на 75 или даже 80 %. Только сейчас я могу по-настоящему почувствовать себя счастливой и оценить все то добро, которое жизнь дарует мне.

Сегодня новый день. Вы можете изменить жизнь к лучшему с помощью простых механизмов, которые находятся внутри вас, – мыслей и убеждений.

Единственный момент, когда вы чувствуете, что живете, – данный момент. Это единственный отрезок времени, кото-

рый вы можете контролировать. «Вчера – это история, завтра – загадка, сегодня – подарок». Мой инструктор по йоге повторяет это на каждом занятии. Если вы не готовы стать счастливым сейчас, как можно быть счастливым в будущем?

Как вы чувствуете себя сейчас? Вы чувствуете себя хорошо? Вы чувствуете себя плохо? Какие эмоции вас одолевают сейчас? Есть ли у вас предчувствие? Вы бы хотели чувствовать себя лучше? Тогда стремитесь к положительным эмоциям и мыслям. Если вы чувствуете себя плохо: испытываете грусть, тоску, страх, вину, депрессию, ревность, злость и т. д., то вы на время теряете связь с потоком добра и благ самой Вселенной. Не тратьте мысли на обвинения. Нет человека или предмета, который контролирует ваши чувства, потому что никто не может знать ваши мысли. Никто не может контролировать другого, пока последний не позволит этого. Вы должны знать, что обладаете силой мысли, а потому можете контролировать свои намерения. Это единственное, что находится под полным вашим контролем. Какой образ мыслей вы выберете, такой и станет жизнь. Я выбрала позитивный настрой, стремление думать только о счастье, удовольствии и благодарности, я уверена, вы тоже сможете.

Какие мысли заставляют вас почувствовать себя счастливым? Мысли о любви, признательности, благодарности, радостные детские воспоминания? Мысли, которые купают вас в любви к жизни, своему телу? Вы действительно получаете удовольствие от настоящего момента и радуетесь завтраш-

нему дню? Подобный образ мыслей – это любовь к себе, которая способна творить чудеса в вашей жизни.

А теперь перейдем к affirmациям. Занятие affirmациями – это сознательный выбор того, что вы думаете, что приведет к положительным результатам в будущем. Affirmации формируют точку зрения, которая поможет вам изменить образ мыслей. Девизом ваших занятий должно стать: шагни за грань реальности настоящего, в создание будущего, посредством того, что ты произносишь сейчас. Повторяя фразу: «Я очень успешный», вы «посеете зерна» будущего благополучия и, пожалуйста, абстрагируйтесь от мысли о вечной нехватке денег. Каждый раз, когда вы повторяете это фразу, «зерна» будут крепнуть и в итоге дадут всходы. Важно помнить, что «зерна» всходят на благодатной почве, поэтому только произносить affirmation недостаточно, нужно создать благоприятную мысленную атмосферу – атмосферу счастья.

# 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.