



ЛУИЗА Л. ХЕЙ

ЖЕНЩИНА, ИСЦЕЛЯЮЩАЯ МИР

АХЛЕА ХАДРО и ХИЗЕР ДЕЙНС

ЛЮБОВЬ К СЕБЕ КАК ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ



аффирмации * полезные таблицы * вкусные рецепты

Луиза Хей представляет

Луиза Хей

**Любовь к себе как
путь к здоровью**

«ЭКСМО»

2014

УДК 159.9
ББК 88.3

Хей Л. Л.

Любовь к себе как путь к здоровью / Л. Л. Хей — «Эксмо»,
2014 — (Луиза Хей представляет)

ISBN 978-5-699-81441-1

Луиза Хей, известный на весь мир психолог и автор более тридцати книг, уверена, что мы создаем свое будущее каждой своей мыслью. Примером всей своей жизни она доказала, что, обеспечив мир, здоровье и гармонию в своем сознании, можно создать их в теле и окружающем мире. Эта книга является, по сути, продолжением мирового бестселлера Луизы Хей «Исцели свою жизнь», она приглашает вас прислушаться к своему телу и настроиться на личную неповторимую мудрость. Перед вами – не только история о здоровом образе жизни, но и более 50 вкуснейших рецептов, которые позволят вам чувствовать себя бодрой и счастливой на протяжении всей жизни.

УДК 159.9
ББК 88.3

ISBN 978-5-699-81441-1

© Хей Л. Л., 2014
© Эксмо, 2014

Содержание

Предисловие Луизы Хей	6
История любви: начало	6
То, во что я верю	7
Предисловие Ахлеа Хадро и Хизер Дейн	9
Как мы писали эту книгу	9
Позвольте представиться	10
Об этой книге	12
Часть I	14
Глава 1	14
ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕ?	15
Короткая справка о мнении науки по поводу нынешнего состояния здоровья людей	16
Случаи из практики	22
Упражнения для выработки нового взгляда на здоровье	25
2. Когда не знаете, что делать, сосредоточьтесь на любви	25
2. Работа с зеркалом и аффирмации: путь к здоровью начинается с приятных мыслей, полных любви	26
Конец ознакомительного фрагмента.	30

Ахлеа Хадро, Хизер Дейнс, Луиза Хей

Любовь к себе как путь к здоровью

© Смирнов А. К., перевод, 2015

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2015

* * *

Популярный автор Луиза Хей уже не одно десятилетие преобразует жизнь людей, обучая их избавляться от косных предубеждений. Теперь, развивая эту мастерскую попытку, Луиза объединяется с Ахлеа Хадро и Хизер Дейн – своими искушенными советницами по вопросам естественного здоровья и питания. В ходе этого раскрывается очередной аспект ее секрета здоровья, счастья и долголетия: внимание ко всему, что обладает питательной ценностью.

В отличие от других оздоровительных книг, данный труд выходит за рамки моды, причуд и догм, предлагая простую, но глубоко осмысленную систему исцеления тела, сознания и духа, которая по мягкости сродни изменению образа мышления. Луиза, Ахлеа и Хизер научат вас способам перевести состояние здоровья, настроение и энергетику на новый уровень.

Благодаря этой книге вы:

- Проникнете в секреты Луизы, при помощи которых она много лет повышает действенность аффирмаций и восстанавливает единство тела и сознания;
- Познаете истинную суть питания и разберетесь в многообразии диет, выделив среди них эффективные;
- Научитесь выслушивать свой организм и
- Ознакомитесь с техниками долголетия, жизнестойкости, хорошего настроения, чуткой интуиции и удовлетворения сокровенных, здоровых потребностей своего тела на всех этапах жизни.

В свои 88 лет Луиза располагает множеством мудрых мыслей о жизни долгой, счастливой и здоровой. Мы приглашаем вас в волшебное путешествие, которое превратит вашу жизнь в историю величайшей любви.

Предисловие Луизы Хей

История любви: начало

В мои 88 лет я могу сказать, что считаю здоровье и счастье важнейшими принципами моей жизни. Многим из вас, кто читал мои книги, известно, что мое детство не было легким, а в дальнейшем мне часто не хватало ни денег, ни образования.

Затем я совершила открытие, которое повлияло на всю мою жизнь и здоровье: мы создаем свое будущее каждой своей мыслью. Эта скромная идея изменила весь ход моей жизни. Я обнаружила, что если обеспечу мир, здоровье и гармонию в своем сознании, то сумею создать их в теле и окружающем меня мире.

Эта книга не является ни данью новейшей моде, ни фантазией. В ней рассказывается о том, как наладить жизнь, которая будет питать и поддерживать вас. Она – о древней целительной мудрости, вполне согласующейся с напряженным рабочим графиком. А также о вашей значимости. Где-то там, среди обыденной суеты, стресса и неотложных дел, для вас еще остается место. Мои соавторы и я намерены показать вам, как отыскать это свободное пространство и жить долго и счастливо.

В моей философии жизни, счастья и здоровья есть ключевые соображения, которые выдержали испытание временем. Я поделюсь ими сразу, ибо они подготовят почву для дальнейшего чтения.

То, во что я верю

- Жизнь поистине очень проста. Все, что мы отдаем, возвращается к нам. Мы творим свое будущее каждой своей мыслью.
- Все, во что мы верим, – это всего-навсего мысль, а мысль можно изменить. Я убеждена, что это относится и к здоровью.
- Все так называемые соматические недуги мы создаем сами и обладаем властью бороться с ними, если изменим мышление.
- Отказ от негодования и негативных мыслей помогает справиться даже с большей частью «неизлечимых» заболеваний.
- Когда не знаете, что сделать еще – сосредоточьтесь на любви. Любовь к себе улучшает самочувствие, а без хорошего самочувствия не бывает доброго здоровья.
- Когда мы искренне любим себя, нам удастся все, в том числе и быть здоровым.

Эта книга является историей любви. Она повествует о любви к себе как способе добиться здоровья, счастья и долгожительства. Да, в ней содержатся полезные советы, меню, рецепты, утверждения и упражнения, которые помогли мне всю жизнь оставаться здоровой, энергичной и сильной. Но есть и нечто большее: ваше сердце откроется новым способам любить и поддерживать себя по ходу этого волшебного странствия.

В течение многих лет я учила тому, как устранять негативные мысли и заменять их аффирмациями¹. Прощать и изживать недовольство. Учиться искренне любить себя такими, как есть. Упражняться перед зеркалом. У тех из вас, кто внял этим урокам, жизнь повернулась к лучшему. Настало время сделать следующий шаг.

Я часто слышала от вас, насколько молодо и энергично выгляжу. Или: «Хочу быть, когда состарюсь, такой же здоровой». В настоящей книге я делюсь всем, что делаю ради этого сама. Для меня это очередной этап в изменении вашего мышления. Речь идет об изменении образа жизни, благодаря чему вы начнете с любовью заботиться о своем теле и соответственно его питать.

Мне всегда нравилось учиться новому, и я верю, что любая рука, которая ко мне прикасается, это целительная рука. Я нашла много чудесных людей, которые отлично справляются с этим делом, и часто делюсь с миром вещами, которым у них научилась. Так, годами раньше я познакомилась с Эстер и Джерри Хикс (которые исповедуют учение Абрахама). Они работали на удивление хорошо, но круг их верных последователей был сравнительно мал. Мне захотелось познакомить с ними как можно больше людей, и у меня ушло на это два года, однако теперь, десятилетие спустя, у них есть сторонники во всех странах мира.

В этой книге я представляю двух людей, которые преобразили мою жизнь: Ахлеа Хадро и Хизер Дейн. Пусть они преобразуют и вашу, если вам будет это угодно. На этих страницах мы делимся теми вещами, которыми я занимаюсь, чтобы отлично чувствовать себя в труде, путешествиях, написании книг и активной общественной жизни. Некоторые секреты окажутся для вас новыми, тогда как другие напомнят о том, что вам хотелось бы подтвердить и закрепить.

Оглядываясь назад и размышляя над причинами моего отменного самочувствия в 88 лет, я искренне верю, что обязана этим моему образу жизни. Все мои мысли с момента пробуждения и до самого сна представляют собой поток аффирмаций. **Я твердо верю в то, что Жизнь любит меня, и все, в чем я нуждаюсь, происходит точно в положенный срок.** Я верю

¹ Формулы самовнушения, которые помогают человеку настроить свое сознание на позитивную волну.

также, что я большая, сильная и здоровая девочка! А после предоставляю Жизни воплотить мои мысли так, чтобы физически ощутить их правду.

Когда вы расширяете свои мышление и верования, ваша любовь изливается беспрепятственно. Когда урезаете – замыкаетесь в себе. Вы помните, когда влюблялись в последний раз? Вы буквально парили! Это было волшебное чувство. Точно также можно любить и себя с той разницей, что эта любовь никогда не угаснет. Она пребудет с вами до скончания дней, у вас возникнет лучший роман из возможных.

Мне было очень приятно работать с Ахлеа и Хизер над этой книги, и я уверена, что вам она понравится не меньше.

С любовью Луиза

Предисловие Ахлеа Хадро и Хизер Дейн

Как мы писали эту книгу

Постулаты Луизы явились для мира неоценимым даром, и эта книга возносит ее учение на новый уровень. Один из важнейших секретов личного успеха Луизы заключается в ее повседневном питании и уходе за собой, в мелочах. Когда люди жалуются, что у них в этом смысле ничего не выходит, она всегда спрашивает: «Что вы ели на завтрак?» В этой книге мы раскроем великую мудрость этого простого вопроса, касающегося нашего мышления и чувствования.

Всем нам хочется изо дня в день чувствовать себя хорошо. Мы хотим просыпаться бодрыми и взволнованными грядущими приключениями. Хотим радоваться жизни на всех ее этапах. **И это наше естественное состояние.** К сожалению, действительность такова, что наши привычки, убеждения и послы за частую лишают людей здоровья и счастья. Мы написали эту книгу с целью разоблачить послы, которые отделяют вас от оптимального самочувствия; показать богатство природы, где есть решительно все, в чем вы нуждаетесь, и напомнить, что у вас есть все необходимое для здоровья, а исцеление приходит изнутри.

Успешно вернув сотни клиентов к естественному благополучию, мы с восторгом обнаружили блестящий образчик действенности давно, казалось бы, забытых секретов здоровья, счастья и долголетия. Речь идет о Луизе Хей. Она вошла в нашу жизнь потому, что взяла себе в правило чувствовать себя хорошо на всех этапах своего существования. Одним из способов добиться этого является ее обычай окружать себя специалистами, которые стали частью ее команды благополучия. Она есть подлинный участник собственного здоровья, а потому – подлинный член команды. Луиза подает пример приверженности здоровью всеми своими мыслями, гастрономическими привычками, упражнениями и жизнерадостностью. Она является одним из самых уравновешенных людей, каких мы знаем, и поверьте – мы видели ее анализы крови и путешествовали с ней по миру – она права, когда называет себя «большой, сильной и здоровой девочкой»!

За десять лет нашего знакомства мы наблюдали, как ей пошел восьмой десяток, потом – девятый, и все это принималось с выдержкой, изяществом и радостью. Она торжествует по каждому поводу – когда просыпается в мягкой постели, заводит машину («Привет, душенька, сейчас покатаемся всласть!»), вкушает здоровую пищу. **Это может показаться мелочью, но жить стоит именно из-за тысячи простых мелочей.** Она – источник нашего вдохновения, и с трепетом восторга мы делимся в этой книге ее секретами, нашим знанием и неизменным весельем во всей его полноте.

Позвольте представиться

Ахлеа: Я открыла свое дело больше 15 лет назад. Это «Soulstice»² – центр здорового образа жизни и реабилитации, где практикуются йога, пилатес, медитации, холистическое питание, краниосакральная терапия и висцеральные манипуляции. Почти 11 лет назад со мной связалась Луиза Хей и предложила работать вместе. Представьте себе мое волнение! Я с самого начала заметила, что Луиза была готова на все ради любви и поддержки своего здорового организма. Чего я не ожидала, так это постоянного смеха – мы только и делали, что хохотали! Однако именно это выделяет Луизу – она привносит веселье в серьезную лечебную работу.

Вряд ли Луиза знала, что столкнется не только с пилатес и прочей работой над телом, но и с той частью моей деятельности, из-за которой клиенты возвращаются с желанием большего. Дело в том, что большую часть жизни мне удавалось различать истории, сокрытые под поверхностными биографиями и кожным покровом. Я слышу истории, которыми жаждут поделиться людские органы, ткани и кости. Глубокое воздействие на здоровье моих клиентов оказывает именно мой пересказ этих историй. Исцеление начинается с любовного реагирования на эти притчи.

Мое глубочайшее желание – служить людям, и я благодарна за дар являться проводником телесных посланий. Моя миссия в том, чтобы поддерживать людей, когда они прислушиваются к своему телу и пытаются с любовью отзываться на его потребности. Этому учит и настоящая книга.

Хизер: Моя карьера началась в корпоративной среде. Я занималась выявлением и преодолением паттернов, мешающих преуспеванию людей и фирм. Как только в команде случался кризис или возникала неразрешимая проблема, администрация приглашала меня разобраться и выправить ситуацию. Я открыла в себе уникальную способность вскрывать корни серьезных людских и организационных проблем благодаря страсти к тому, что называлось в моей бакалаврской программе «системным мышлением» – не говоря о склонности к профессии детектива!

Системное мышление предполагает рассмотрение симптомов не в отрыве от всего организма, но как части единой системы. Это сродни «холистическому» здоровью, в структуре которого человек понимается как единое целое и с этой точки зрения оценивается его благополучие. Одной из самых трудных проблем корпоративного мира, с какой я столкнулась за 15 лет деятельности, явились перегрузки и постепенное накопление стресса, плохо сказывавшиеся на здоровье работников. Я быстро поднималась по карьерной лестнице, когда осознала, что вокруг не было ни одного здорового человека, начиная с уровня вице-президента. Люди падали в обмороки, ложились на серьезные операции и пропускали работу, являлись в офис изнеможенными и страдали от многочисленных хронических заболеваний. И я, если честно, была из их числа. **Тут-то я и решила, что здоровье важнее работы, суеты и всего остального.**

В этой книге описан путь, который я проделала, чтобы избавиться от якобы неизлечимых недугов и пристрастий, а также то, как я применила свое мастерство для установления главной причины симптомов и поправила свое здоровье. Десять лет назад я оставила корпоративную карьеру, стала сертифицированным профессиональным коучем и получила дополнительную специализацию в гигиене питания, диетологии, йоге и энергетической медицине. Мне очень повезло: я провела исследования и написала сотни статей совместно с ведущими диетологами, врачами и энергетическими терапевтами. И мне улыбнулась великая удача познакомиться с двумя родственными душами, Луизой Хей и Ахлеа Хадро, которые вели сходный

² Можно перевести как «Душестояние» по аналогии с солнцестоянием – «solstice». – Здесь и далее прим. переводчика.

образ жизни, позволявший не только достичь крепкого здоровья, но и помочь в этом деле миллионам других людей.

Я познакомилась с Луизой восемь лет назад в Лос-Анджелесе на семинаре по гигиене питания. Нас объединили любовь к полезным продуктам и готовность научиться всему, что только можно узнать о здоровье. Год спустя Луиза свела меня с Ахлеа – вот уж действительно родственная душа, такая же хохотушка и сторонница здорового образа жизни! С тех пор мы так и хохочем, одновременно открывая людям тайны здоровья – как древние, так и современные. Появление этих женщин в моей жизни явилось величайшим подарком судьбы.

Об этой книге

Любая страсть рано или поздно становится во главу угла. Наша тройка страстно интересуется вопросами здоровья, и мы нередко погружались в беседы о том, насколько легко его добиться, если использовать правильные ингредиенты. Двумя из них, как всегда учила Луиза, являются мысли и продукты питания. Если разобраться с ними, то доброе здоровье не заставит себя ждать.

На протяжении многих лет мы делали для себя открытие за открытием, вникая в гомеопатию, генетику, диетологию, кулинарию и энергетическую медицину. Здоровье Луизы – предмет деятельности всей нашей команды; помимо этого, мы обе работаем с клиентурой. В этой книге представлено несколько случаев из жизни наших клиентов, и вы оцените силу человеческого организма и сознания в те моменты, когда кажется, что все пропало.

Пару лет назад, когда Ахлеа была беременна, у нас созрела идея написать эту книгу. Мы обсуждали рождение новой жизни и то, как сделать ее здоровой и счастливой; мыслей набралось столько, что появилось желание их записать. С пеленок и до окончания дней хорошее здоровье – доброе самочувствие – дает нам необходимую опору для размышлений, роста, развития, обыденной жизни и любви. **А главным в хорошем здоровье является принцип: возлюбите самих себя.** Если вам удастся начать с этого, то все остальное пойдет как по маслу.

Мы собрались за крапивным чаем и костным бульоном и поделились нашими опытом, знаниями и любовью друг к другу, которые перенесли на страницы этой замечательной и содержательной книги. «Диетических» книг полно, но эта уникальна: она приглашает вас прислушаться к своему телу и настроиться на личную неповторимую мудрость, одновременно заручившись поддержкой в виде опорных постулатов, рецептов, практических советов и сведений о работе вашего организма.

Отличие нашей книги заключается в том, что в ней провозглашается равная важность сознания и тела, которые подлежат совместному оздоровлению (как выражается Луиза – «привести в порядок мысли и пищу»). Мы ненавязчиво объясняем, как и почему тот выбор, что продиктован любовью, становится главным орудием излечения.

Мы сосредотачиваемся на древних, но проверенных

временем полезных советах, не отягощенных догмами

и причудливыми излишествами.

Большинство людей не понимает, чем питаться, особенно при наличии заболевания – например, аутоиммунного. Мы учим в первую очередь прислушиваться к своему телу и выбирать по вкусу. Мы учим тому, что питание значительно облегчает переход к позитивным установкам и хорошему настроению, укрепляет силу воли и ориентирует в принятии решений.

Мы разделили книгу на две части. Первая часть обучает семи приятным шагам к здоровому питанию и мышлению. А каждая глава начинается с высказывания Луизы, которое задает тон дальнейшему изложению:

1-я глава предлагает подумать над тем, что такое здоровье, и выработать позицию с привлечением вашей врожденной способности к исцелению. Мы снимаем с болезни покров ужасной загадочности и даем советы по стимулированию естественного оздоровления организма.

Во 2-й главе объясняется, как и почему залогом хорошего самочувствия является выбор, осуществленный с любовью. Если в прошлом вам так и не удалось ничего изменить, мы научим вас простым упражнениям, которые позволят небольшими шажками прийти к колоссальным результатам.

В 3-й главе описана работа пищеварительной системы и показана ее важность для всех остальных систем организма, включая мозг, настроение, сон, способность поддерживать здоровый вес и даже силу воли и умение принимать решения! И вы поймете, почему Луиза всегда говорит: «Не ешьте того, что не растет!»

4-я глава учит прислушиваться к внутреннему голоду, или, как называет это Луиза, «внутреннему колокольчику». Вы научитесь замечать и понимать такие сигналы, как интуиция, внутреннее чувство и прочие симптомы и ощущения. Остается выяснить, как они могут улучшить здоровье и жизнь в целом.

5-я глава посвящена пище. Вы познакомитесь с психологическими уловками и обманами пищевой промышленности, при помощи которых вас заставляют есть больше; узнаете о токсичных добавках в готовой пище; научитесь избегать одних продуктов и потреблять другие – те, что способствуют благополучию и долгожительству. Вы даже научитесь здоровому питанию в рамках скромного бюджета, сможете уменьшить или устранить нездоровую тягу к пище, узнаете о лакомствах, которые полезны и *в то же время* приятны для вкусовых сосочков.

В 6-й главе описаны домашние средства, добавки и природные рецепты, полезные при расхожих недомоганиях – а также для общего здоровья!

7-я глава вооружает дорожной картой для отработки новых, здоровых привычек. К это времени вы будете готовы сделать первый шаг и отправиться в путь, делая по шажку за раз. А может быть, созреете для огромных прыжков... так или иначе, у нас найдутся практические советы для каждого отрезка пути.

Во 2-й части мы предоставим все средства для того, чтобы вы возлюбили свой организм и потчевали его вкуснейшей едой домашнего приготовления, включая закуски и десерты. Вы получите кулинарные советы и инструменты для облегчения задачи, образцы меню, списки покупок и целую кучу наших любимых простых рецептов здорового и вкусного питания.

Мы написали эту книгу прежде всего потому, что хотим укрепить ваше здоровье. Мы любим вас, как сказала Луиза!

Ахлеа и Хизер

Часть I

7 шагов к здоровому питанию и мышлению с опорой на любовь к своему организму

Глава 1

Шаг № 1. Новый взгляд на здоровье

*«Безупречное здоровье – право, дарованное мне Богом, о чем я
и заявляю сейчас».*

Луиза

У каждого из нас есть своя история жизни и здоровья – что было, что стало, и к чему мы идем. Мы тысячу раз пересказывали эту историю себе и другим. Но вдруг ваше нынешнее положение и прошлые неурядицы не важны? Вдруг вы узнаете истину – то, что ваше тело было призвано исцелиться? Что, если вся эта биография – история любви?

Наверное, вас приучили обращаться за помощью к посторонним – врачам и специалистам. Там-то вас и «починят». А вдруг окажется, что кроме их мудрых советов у вас имеется колоссальная внутренняя сила? Что ж, так оно и есть – она существует!

Вы в силах начать прислушиваться к своему организму. Ваше тело, как и все прочее в жизни, является зеркалом ваших мыслей и убеждений. Каждая клетка отзывается на каждую мысль, которую вы думаете, и каждое слово, которое произносите, а потому устойчивые паттерны мышления и убеждений способны задавать телесное поведение и шаблоны комфорта и дискомфорта³.

³ В оригинале – «eases and dis-eases». Если «disease» означает «болезнь», то термин «dis-ease» относится к нарушению гармонии в целом. Он не имеет русскоязычного аналога и применяется в хиропрактике. Здесь он в зависимости от контекста переведен как «дискомфорт», «расстройство», опять же «болезнь», «дисгармония» и пр.

Чем больше вы познаете свое тело и прислушиваетесь к нему, тем активнее оно направит вас к доброму здоровью. Мы развиваем эту мысль на протяжении всей книги. Однако сейчас усвойте одно: если вам нездоровится, то это Жизнь предлагает вам возлюбить самого себя. Иными словами, неважно, в чем заключается проблема – ответ один: полюбите себя.

При всяком нездоровье организм просит вас быть добрее к себе, а это начнется с того, что вы с каждым днем будете любить себя хоть чуточку больше. Подумайте о своем любимом человеке или животном – что вы чувствуете при этом? Погрузитесь на секунду в свои ощущения и прочувствуйте до конца. Любовь к себе означает тот же объем любви, который вы только что испытали к ним. Если вам слишком трудно настолько себя полюбить, то знайте, что в этом вы не одиноки.

Начав любить себя больше, вы без труда дадите себе потребное, не дожидаясь окончания перечня срочных дел. Правда, иногда вы сами не знаете, в чем нуждаетесь. Прочтя эту книгу, вы научитесь распознавать, что именно нужно вашему организму, чтобы почувствовать себя здоровым, счастливым, полным энергии и сильным.

Уже тот факт, что вы держите ее в руках, означает вашу готовность возлюбить себя и произвести позитивные изменения в своем здоровье. Мы хвалим вам за это и призываем, чтобы и сами вы похвалили себя.

Итак, почему бы вам не создать новый рассказ? В этой главе мы подскажем вам некоторые пути к написанию истории вашей любви.

ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕ?

Для ответа на этот вопрос нужно бегло ознакомиться с научным пониманием здоровья, включая крупнейшие проблемы современности. (Не беспокойтесь – мы будем кратки и обещаем не вдаваться в детали!) Все дело в том, что за этой наукой скрывается нечто большее, и мы собираемся пролить на это свет.

Итак, из беглого обзора современных научных взглядов на здоровье явствуют два факта:

1. Главную роль в крупнейших сегодняшних проблемах здравоохранения играет образ жизни.

2. Большая и неуклонно растущая группа людей страдает заболеваниями, которые наука не может ни объяснить, ни излечить.

Для нас эти факты означают две очень важные истины:

1. Вы в силах обеспечить себе хорошее здоровье.
2. Отсутствие ответов создает отличную возможность выработать новый взгляд на здоровье.

Короткая справка о мнении науки по поводу нынешнего состояния здоровья людей

В прошлом величайшей проблемой здравоохранения являлись заразные инфекционные заболевания – такие, как туберкулез и ВИЧ-инфекция. Однако к 2008 году Всемирная Организация Здравоохранения доложила, что акцент сместился с инфекционных болезней на так называемые «неконтагиозные заболевания». Подобные заболевания – например, рак, болезни сердца и диабет – не заразны и в основном считаются хроническими.

В этом сдвиге любопытен тот факт, что в развитии неконтагиозных заболеваний участвуют четыре важных фактора, имеющих отношение к образу жизни:

1. Курение
2. Неправильное питание
3. Гиподинамия
4. Злоупотребление алкоголем

Из этого видно, что наше здоровье зависит от нашего ежедневного выбора. Опасность не приходит «извне», и мы ежедневно властны полюбить свой организм и обращаться с ним должным образом. Всемирная Организация Здравоохранения изъясняется на языке науки, но суть одна: мы можем оказать сильнейшее воздействие на здоровье, если изменим образ жизни.

Аутоиммунные заболевания: организм не признает себя самого

К числу неконтагиозных заболеваний относятся аутоиммунные, которые возникают, когда иммунная система атакует здоровые органы и ткани. Иначе говоря, иммунная система перестает видеть разницу между здоровыми тканями и вредоносными субстанциями – бактериями, вирусами и другими микроорганизмами.

Для нас это оборачивается тем, что организм не узнает себя, а клетки больше не различают между здоровьем и болезнью. Задумайтесь об этом на секунду.

Если человек не любит свой организм и мыслит о нем

негативно, то почему бы и клеткам не наброситься на себя?

По данным исследований, существует как минимум 100 различных аутоиммунных заболеваний. По состоянию на 2005 год они были выявлены почти у 24 миллионов американцев, и эта цифра растет по всему миру, особенно в промышленно развитых странах Запада. Семьдесят пять процентов больных составляют женщины, часто детородного возраста. По сути, аутоиммунные заболевания являются одной из главных причин смерти женщин молодого

и среднего возраста; второй по частоте причиной хронического нездоровья и третьей – инвалидизации (после сердечно-сосудистых заболеваний и рака).

Вот некоторые распространенные аутоиммунные заболевания:

- Глютеновая энтеропатия
- Болезнь Крона
- Диабет (I типа)
- Фибромиалгия
- Пищевые аллергии
- Тиреоидит Хашимото
- Неспецифический язвенный колит
- Волчанка
- Рассеянный склероз
- Пернициозная анемия (тяжелый дефицит витамина В)
- Псориаз
- Ревматоидный артрит
- Склеродермия
- Витилиго (заболевание кожи)

Аутоиммунную составляющую подозревают и в таких расстройствах, как аутизм, синдром хронической усталости, пищевые расстройства, болезнь Лайма и нарколепсия.

Симптомами аутоиммунных заболеваний часто бывают боль, утомляемость, лихорадка и общее недомогание; большинство таких болезней считается хроническими и неизлечимыми. В аутоиммунных заболеваниях поразительно то, что у большинства людей нет никаких внешних признаков болезни и они кажутся совершенно здоровыми своим друзьям и близким. Фактически, пока не поставлен диагноз, им часто говорят, что вся симптоматика «у них в голове» или является следствием повышенной тревожности. К сожалению, многих таких больных считали ипохондриками.

Ученые всего мира обескуражены ростом числа аутоиммунных диагнозов и не находят причины. **Современная теория предполагает, что этот всплеск отчасти связан с факторами окружающей среды, генетикой и образом жизни.**

Стресс: хронические негативные мысли становятся убеждениями и привычками

Большинство специалистов сходится в том, что стресс – основа всякой болезни.

Для выяснения научного понимания стресса мы обратились к Американской Психологической Ассоциации (АРА). Она описывает его как чувство тревоги, переутомления и опустошенности. В отчете 2012 года о стрессе в Америке сказано, что стресс, по данным опроса, не только не снижается, но либо остается на прежнем уровне, либо – для 80 % респондентов – возрастает. Кроме того, 20 % респондентов признались в том, что испытывают «чрезвычайно сильный» стресс.

Откуда же берется это чувство тревоги и переутомления? Как дойти до точки опустошенности? Все начинается с мысли. Со временем хронически негативные мысли преобразуются в убеждения и привычки. И очень скоро тот стиль жизни, что опирается на эти негативные мысли, убеждения и привычки, порождает хронический стресс – а хронический стресс оказывает разрушительное воздействие на здоровье.

О чем вы думаете, если переутомлены? Скорее всего, о списке своих неотложных дел. Чем больше вы размышляете о том, как их много и как мало у вас времени, тем большее испытываете переутомление.

А почему тревога? Тревога часто связана с неприятным прошлым и желанием что-то в нем изменить или с фиксацией на будущем и вещах, которые могут случиться.

А если вы опустошены, что происходит нынче со многими, то дело, видимо, в том, что вы согласились слишком на многое и не дали себе времени отдохнуть и набраться сил. Наверное, вы и сами понимаете пользу ограничений, но вам слишком трудно произнести слово «нет».

Привычка к негативному мышлению способна запустить

нескончаемый цикл. хронического стресса, который

оказывает прямой и глубокий эффект на здоровье. Если

толика стресса идет организму на пользу, то хронический

стресс создает проблемы.

Исследования показывают, что эмоции не являются чем-то сугубо умственным – они влияют и на организм. Так, если вы испытываете гнев, то ваше тело напрягается, органы пищеварения застывают, сердцебиение учащается, а лицевые мышцы сокращаются.

Подробнее о связи тела и сознания мы побеседуем в 3-й главе, а здесь расскажем, что происходит с организмом под действием стресса. Когда стресс становится хроническим, тот посылает сигнал, который уменьшает кровоснабжение мозга, а также иммунной и пищеварительной систем, перенаправляя кровь в конечности для бегства от опасности. Это означает, что правильное пищеварение прекращается, иммунная система больше не защищает хозяина, а мозг не в состоянии мыслить связно. Исследования показывают, что при длительном стрессе мозг даже съеживается.

В условиях хронического стресса нервная система выходит из состояния равновесия. Ситуация гармоничной взаимосвязи между симпатической (запускающей реакцию «бей или беги») и парасимпатической (способствующей отдыху, сну, пищеварению и заживлению) нервными системами сменяется креном в сторону симпатической. По сути, вы постоянно пребываете на взводе и начеку, и вам трудно отдыхать, восстанавливать силы и питать организм.

Если вы испытываете хронический стресс, то знайте, что вы не одиноки.

Наверное, вы вместе со многими поняли, что жизнь – опасная штука. Впрочем, сейчас неважно, чему вас учили и что вы думаете, ибо едва вы возьметесь за свою историю любви, как мы продемонстрируем всю степень вашей безопасности и ту поддержку, которой вы располагаете. Мы намерены показать вам, как перейти от хронического стресса к тем мыслям и верованиям, которые укрепляют здоровье и счастье. Эта книга изобилует советами по снижению того стресса, что испытывают ваше тело и разум. Когда речь заходит о стрессе, то ваше нынешнее положение не имеет значения – вы всегда можете вернуться в исходную точку и выздороветь.

Разобщенность = дисгармония

В своей книге «Голубые зоны»⁴ Дэн Бюттнер⁵ исследует причины долгожительства в отдельных районах земного шара. Три совета из тех девяти, что он дает на сей счет, касаются связей: (1) с духовной общиной; (2) с семьей и (3) с внутренним крутом, или «кланом» друзей. Любопытно, что, хотя Бюттнер не включил этот фактор в свои «9 уроков», все население изученных им «голубых зон» было связано с почвой. Все эти люди занимались огородничеством и садоводством, питаясь свежими, натуральными продуктами.

В суе современной жизни приоритеты сместились. Мы общаемся меньше, чем прежде, а когда удосуживаемся, нас часто разделяет технологический барьер. Над этим подшучивают, но и мы и правда все чаще видим, как за совместным обедом проверяют телефоны, набивают эсэмэски и пишат в Facebook вместо того, чтобы жить настоящим и общаться между собой.

Семейные трапезы стали редкостью в большинстве домов. Мы видим, что масса людей перекусывает между делом и на ходу, в машинах, за рабочими столами, перед телевизором или бороздя сетевые просторы. Это говорит о разобщенности не только с окружающими во время еды, но и с самими собой. Мы больше не связаны с любовным и чувственным актом питания наших тел.

По мере того, как вместе с обществом менялись наши привычки, изменялась и система питания. Развилась индустрия фастфуда и обработанных продуктов, позволяющих есть быстро, на бегу и с минимальной затратой сил. Наукой были созданы «пищеподобные» соединения, благодаря которым еду готовят быстрее, вкуснее, а потребители возвращаются за добавкой.

Обработанные продукты вообще не еда. По нашему

мнению, синтетическая, искусственная пища знаменует

последнюю стадию разобщенности – отрыв от земли

и природы. Она отрицает самую нашу суть и то, в чем

нуждаемся для оптимального функционирования

в качестве природных существ.

⁴ В русскоязычном переводе – «Правила долголетия».

⁵ Дэн Бюттнер – известный американский путешественник и писатель. Исследовал «голубые зоны» Земли в рамках проекта National Geographic.

В своей книге «Return to the Rivers: Recipes and Memories of the Himalayan River Valleys» («Возвращение к рекам: памятные рецепты гималайских долин») шеф-повар из Индии Викас Кханна говорит о еде и чувстве общности: «Последний визит в Бутан в 2011 году напомнил мне, насколько была оторвана от мира моя нью-йоркская жизнь. Путешествуя в Гималаях, я ощущаю ту глубинную связь с природой, которой не обретаю больше нигде».

Далее Викас рассказывает о том, как по пути к другу идет полями, где выращивают ту самую пищу, которую он ест. Глядя в окно, он видит овец, из шерсти которых соткано его одеяло. А в городе, когда он приходит на рынок, ему знакомы все торговцы и менялы.

Итак, в Бутане Викас осознает, что знает всех, кто производит для него пищу. Это создает не только связь с обществом и природой, но и систему ответственности, где люди пекутся о производстве здоровых и высококачественных продуктов. Они отвечают за благополучие друг друга. Он описывает чувство, незнакомое многим из нас – глубинную внутреннюю связь, присущую общинам голубых зон.

Мы считаем, что здоровье неотделимо от связи нас с самими собой, нашими телами, природой и другими людьми. И самый важный шаг, который можно сделать в установлении этой связи, это наладить отношения с собой. По сути, в этом залог преодоления стресса и устранения дискомфорта. Давайте посмотрим, как этого добиться.

НОВЫЙ ВЗГЛЯД НА ЗДОРОВЬЕ: ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ ЕСТЬ ЗЕРКАЛО ВАШЕГО ОТНОШЕНИЯ К СЕБЕ

Традиционная медицина не знает причины болезней, вызванных неправильным образом жизни, «эпидемии» стресса» и аутоиммунных заболеваний, но нам она кажется очевидной: это эпидемическая нелюбовь к себе.

В этом и заключается новый взгляд на здоровье. Он вовсе не загадочен и возвращает вам власть. Ваше здоровье есть зеркало вашего отношения к себе и своему организму. Мы не верим в существование неизлечимых болезней и считаем, что заболевание является призывом пересмотреть ваши отношения с самими собой.

Занятно то, что с этим как будто согласуются новейшие научные открытия. Так, доктор медицины Брюс Липтон является международно признанным клеточным биологом, который выполнил новаторские исследования на базе Стэнфордского медицинского университета. В своей книге «The Biology of Belief» («Биология веры») он говорит о новой парадигме здоровья, основанной на эпигенетике⁶.

Брюс провел революционные эксперименты, показывающие, что наши гены не управляют биологией. Обратное есть ложная научная гипотеза, разоблаченная примерно в 2003 году в ходе реализации проекта расшифровки человеческого генома – открытие, которое отлично согласуется с лабораторными опытами Брюса на клетках. **Его эксперименты показали, что клетками управляют не гены, а то, как клетки реагируют на окружающую среду.** Брюс объясняет, что поскольку человек обладает мозгом, наша реакция на окружающую среду намного сложнее клеточной. У нас есть убеждения и верования, посредством которых мы реагируем на жизненные ситуации (или среду).

О чем говорят ваши клетки сию секунду?

Если вы считаете себя плохим человеком, то клетки прислушиваются. Если считаете себя больным – они тоже прислушиваются. И так же внимают в том случае, когда вы полагаете себя прекрасным и здоровым созданием, достойным любви.

Какие, по-вашему, отношения вы создадите с самими собой и вашим телом, если рассылаете негативные послания и наполняетесь негативными представлениями о себе?

⁶ Наука о наследуемых свойствах организма, которые не связаны с изменением собственно нуклеотидной последовательности ДНК и могут быть не прямо, а опосредованно закодированы в геноме.

Любовь к себе – это забота о себе

Любя себя, вы заботитесь о собственных нуждах. И все-таки сегодня слишком часто бывает так, что люди (особенно женщины) убеждены в необходимости сперва позаботиться о других или выполнить иные обязанности. Например:

- Случается ли вам сказать «да», когда хочется ответить «нет»? Бывает ли так, что вы так много помогаете окружающим, что вам не хватает времени расслабиться и отдохнуть? Не кажется ли вам, что вы отдохнете, когда выйдете на пенсию или вырастут дети?

- Не ловите ли вы себя на словах: «Закончу это дело – и успокоюсь/сделаю перерыв»?

- Ощущаете ли вы себя всеобщим угодником и не боитесь ли осуждения со стороны? Нет ли у вас чувства, будто вы отдаете и отдаете, а получаете мало (или, может быть, не способны получать от других поддержку, подарки и похвалы)?

- Часто ли вы пытаетесь оградиться и терпите неудачу?

Мы считаем, что подлинной причиной эпидемии является разобщенность с собой. Мы полагаем, что иммунная система немного смущается, когда вы пренебрегаете собой.

Наука гласит, что главная причина едва ли не каждого

хронического заболевания – воспаление – возникает в случае,

когда иммунная система перестает видеть разницу между

полезным и вредным для организма. В метафизическом

смысле мы считаем, что воспаление и хроническая болезнь

являются звонком, сигнализирующим о недостаточной

любви к своему телу. Это призыв прислушаться к организму

и вернуться в состояние любви к себе.

Новорожденные любят все, что их окружает. Они околдованы своими ручками, ножками и даже фекалиями. Со временем нам объясняют, что такое хорошо и что такое плохо. В дальнейшем мы слишком часто стыдимся наших тел и качеств, приходя к мнению, что недостаточно хороши. Мы усваиваем, что «правила», сторонние требования и доказанные факты важнее наших ощущений и желаний. Нас приучают слушать кого угодно, лишь бы не доверять себе.

Не удивительно, что в этих условиях мы разобщаемся с нашей внутренней системой ориентиров, которую Луиза называет своим «внутренним колокольчиком». Он есть у всех, хотя большинство из нас не приучили внимать внутреннему голосу, чувству и направляющему сигналу.

В организме самое замечательное то, что он отлично знает ваши истинные потребности, удовлетворение которых принесет вам здоровье и счастье. По сути, одной из задач Ахлеа является выслушивание просьб человеческих тел. Она умеет видеть внутри тела или дотрагивается до органа и слушать, что тот говорит. Ей часто бывает слышно послание, которое организм пытается донести посредством симптомов.

За последние десять лет работы с клиентами Ахлеа сумела выделить ярчайший паттерн – почечный страх. Она утверждает, что почки сообщают о своей печали и страхе, так как не чувствуют себя защищенными, а организм в целом не чувствует, что его слышат. Это привело нас к дискуссии о внутреннем ребенке. Последний слишком часто ввергается в нежелательные для него ситуации, что порождает чрезвычайный дискомфорт. Когда вы решаете «пройти через что-то», хотя в действительности вам этого не хочется, ваш внутренний ребенок страдает, и то же самое происходит с органами. При выполнении нежелательных дел вам часто приходится так или иначе разобщаться с собой, вашим внутренним ребенком или внутренним голосом.

Способность достичь здоровья выходит за пределы иммунной системы. Все начинается с малоизвестного секрета: возлюбить себя. Мы считаем, что едва вы начнете с любовью прислушиваться к внутреннему голосу, как ваши почки, иммунная система и весь организм ощутят себя в безопасности.

**Когда тело чувствует себя в безопасности, оно
может исцелиться. Главное помнить, что ему хочется
выздороветь.**

Случаи из практики

Катрин: фибромиалгия

Катрин, женщина старше 50-ти, пришла к Ахлеа после того, как побывала у многих врачей и получила диагноз фибромиалгии. Это аутоиммунное заболевание, сопровождающееся мышечными и суставными болями, участками болезненности во всем теле и утомляемостью, оно часто приводит к депрессии.

Понятно, что Катрина была напугана своим состоянием и методами его лечения. Ахлеа начала с постепенного обучения ее дыхательным упражнениям, цель которых – повысить содержание кислорода в организме, а также упражнениям на растяжение для улучшения кровообращения в тканях. Катрин заметила, что дышать стало легче, а через месяц значительно успокоилась, и боли начали утихать. Ее нервная система начала переходить из режима «бей или беги» в режим «отдыхай и насыщайся», что обеспечило постепенное выздоровление. Это придало ей уверенности в себе и способность продолжить лечение.

На следующем этапе Ахлеа взялась устранять старую физическую и эмоциональную травму, связанную с автокатастрофой, которая произошла незадолго до возникновения фибромиалгии. Как только Катрина начала освобождаться от этой травмы, она ощутила готовность перейти к предложенному Ахлеа режиму питания.

Ахлеа первым делом посоветовала отказаться от сахара. Через пару недель Катрин почувствовала себя достаточно хорошо, чтобы приступить к упражнениям по системе пилатес,

что позволило ей развить мышцы и накачать брюшной пресс. Это обеспечило поддержку суставам, и боль прошла.

Самое интересное в этом исчезновении симптомов то, что Катрин занялась танцами. Она давно этого хотела, в ней жила балерина. Довольно скоро она стала являться на лечебные сессии в трико и с превеликой радостью танцевать. Ахлеа поняла, что внутренний ребенок Катрин был в восторге от возможности снова озорничать, а взрослая Катрин доверилась этой новообретенной свободе своего тела.

СТЕЙСИ: БОЛЕЗНЬ ЛАЙМА

Болезнь Лайма вызывается бактерией *Borrdia burgdorferi* и передается с укусом зараженного клеща. Симптомы напоминают гриппозные: суставные и головные боли, лихорадка и утомляемость.

Специалисты не уверены, является ли хроническая болезнь Лайма заболеванием аутоиммунным или нервным, а некоторые считают, что ее не существует.

Однако ее симптомы вполне ощущают на себе пациенты, включая Стейси – женщину за 50, пришедшую на прием к Ахлеа. Стейси долго ходила по врачам, пока, наконец, ей не поставили диагноз болезни Лайма. Этой женщине было важно узнать, что организм не нападал на нее – он говорил с ней любовно и просил кое-что изменить.

Изменения, которые Ахлеа заставила произвести Стейси, происходили неспешно и размеренно. Она назначила ей гипербарическую оксигенацию – процедуру, благодаря которой кровь насыщается кислородом. Когда Стейси стало лучше, Ахлеа сосредоточила ее на питании, чтобы наладить пищеварение. Главным фактором сделались пробиотики, которые обеспечивают размножение полезных бактерий, способствующих пищеварению и заживлению. Кроме этого, Ахлеа научила Стейси правильно сочетать продукты питания, так как определенные их комбинации очень легко перевариваются.

В течение следующего года Стейси окрепла достаточно, чтобы заняться пилатесом. Она избавилась от эмоций, которые сдерживались в ее теле, и отказалась от представлений, мешавших ее здоровью и счастью. И за год Стейси полностью выздоровела от болезни Лайма.

* * *

При аутоиммунных и других болезненных состояниях мы часто видим, что соматические симптомы сочетаются с эмоциональной травмой. И если заниматься не только телом, но и сознанием, то польза возрастает по экспоненте. Ниже мы научим вас прислушиваться к своему телу так, чтобы слышать свои органы, внимать своему внутреннему ребенку и защищаться так, что организму не придется прибегать к болезни как средству самосохранения. Мы также поделимся советами и техниками любви к своему телу ради оздоровления, включая многие те, что помогли Ахлеа излечить Стейси от болезни Лайма.

Мы хотим, чтобы вы поняли: если вы страдаете
хроническим заболеванием, то оно является всего лишь
призывом вернуться к любви.

Мы объясним вам тонкости методов воссоединения с собой и своим телом. Это чудесный, приятный и любвеобильный процесс. Это также прекрасно, как вернуться домой.

И вот сейчас, представив возвращение домой, вы невольно подумаете о родных и соседях. Дело в том, что вам не нужно делать это в одиночку. Воссоединение с собой является также воссоединением с другими людьми – обретением своего крута доброжелательных единомышленников. Важно научиться любить и защищать себя. Не менее важно иметь рядом тех, на кого можно опереться. Людей, которые подставят вам плечо.

Независимо от того, имеете вы поддержку со стороны родных и близких или нет, на вашей стороне всегда находится Жизнь. Составной частью воссоединения является знание о том, что Жизнь любит вас. Доверив Жизни поддерживать вас, вы никогда не будете одиноки. **Жизнь всегда поддержит вас, если вы вернете себе ответственность за собственные здоровье и счастье!**

Простая оценка состояния здоровья

Как было сказано выше, наука доказывает то, что мы знали давно: *у вас есть сила, которая позволит вам исцелиться.*

Мы считаем, что здоровье является отражением внутреннего «я». Потратьте минуту и оцените состояние своего здоровья, отметив истинные для вас утверждения:

- Вы вполне довольны собой таким, как есть.
- Вы довольны своим организмом – вам не кажется, что в нем надо что-то исправить или изменить.
- Вас не беспокоят никакие симптомы – у вас нет хронических болей, аддикций и упадочного настроения.
- Вам нравятся вы сами и другие люди – вы не жалуетесь на жизнь и окружающих.
- Вы живете непринужденно, и все дается легко.
- Вы чувствуете связь с природой и другими людьми.
- Вы употребляете только те продукты и напитки, которые полезны для организма и обеспечивают хорошее самочувствие.
- Вы не принимаете никаких лекарств.
- Ваша жизнь представляется вам уравновешенной – вы довольны и не загружены работой, неотложными делами и стрессом.
- Вы одинаково отдаете и получаете – иначе говоря, вам не кажется, что все время отдаете, ничего не получая взамен.
- У вас хорошие отношения с людьми, которым вы доверяете и на которых можете положиться.
- Вы считаете, что вполне можете позаботиться о себе.
- Вы обладаете системой внутреннего руководства, которой доверяете.

Что у вас получилось? Если вы отметили один пункт или больше – поздравляем! И не исключено, что вы отметили возможность что-то улучшить. У всех имеются сферы

жизни, которые заслуживают улучшения, и в каждой главе настоящей книги будет показано, как именно это и сделать.

Упражнения для выработки нового взгляда на здоровье

Здоровье, как и жизнь – простая штука. Как аукнется, так и откликнется. Наши убеждения охватывают годы обдумывания одних и тех же мыслей. **То, что мы думаем о себе, жизни и здоровье, становится нашей действительностью.**

Отрадно же то, что мысли и верования можно изменить! Приведенные ниже упражнения помогут вам приступить к этой задаче.

2. Когда не знаете, что делать, сосредоточьтесь на любви

В 1985 году Луиза организовала «Hayrides»⁷ – группы поддержки для ВИЧ-инфицированных и их родных и близких. В 80-е годы СПИД наводил ужас на всех. Врачи не знали, что делать, а люди боялись даже дотронуться до больных. ВИЧ-инфицированные вели жизнь, окутанную чувством вины, страхом, стыдом и секретностью, и часто прозревали неизбежность страданий и смерти. Страх был всепоглощающим.

Тогда никто не понимал, как поступать. Но, как сказал писатель и оратор Дэвид Кесслер, «когда все делают шаг назад, Луиза Хей делает шаг вперед».

Луиза тоже не знала, как быть, но одно ей было известно наверняка: **любовь лечит**. Ее тогдашний и нынешний посыл совершенно прозрачен: **«Когда не знаете, что делать, сосредоточьтесь на любви»**

В 2013 году Луиза снова собрала «Hayride». На сбор пришли многие члены исходной группы, которые признали, что сосредоточенность на любви переменяла всю их жизнь. Тем же, кто умер, было легче смотреть в лицо смерти благодаря собраниям «Hayride». Они смогли отбросить стыд и испытать любовь, единство и всепрощение, а потому умирали более мирно и безболезненно.

За тридцать лет, минувших с первого собрания, очень многое изменилось. Сегодня мы знаем, что с ВИЧ-инфекцией можно жить. Нам известно, что до ВИЧ-инфицированных можно дотрагиваться и обнимать их без риска заразиться. И все-таки в обществе, которое заиклено на современной медицинской технологии, легко забыть о целительной силе любви. О том, что любовь способствует единению и порождает еще больше любви.

Если вы не знаете, что делать с хроническим заболеванием или даже стрессовой ситуацией, попробуйте сию же секунду сосредоточиться на любви:

Положите руку на сердце и ощутите сердцебиение. Дышите глубоко. Прочувствуйте свое тело. Дышите всем телом и призывайте его расслабиться... каждую мышцу, каждую клетку. Теперь сосредоточьтесь на чувстве любви. Если не знаете, с чего начать, подумайте о любимом человеке или домашнем животном и обратите внимание на ощущение. Перенесите это чувство прямо в тело. Дыша глубоко, вдохните его в каждую клетку. Представьте, что оно окружает вас. Раскрасьте его, если хотите – в зеленый цвет, розовый, белый или какой угодно.

Почувствуйте себя окутанными чувством любви. Занимайтесь этим по пять минут ежедневно, когда просыпаетесь и перед сном. Начните с одной минуты, если дольше никак, а потом увеличьте время.

⁷ Обыгрывается фамилия Луизы: Нау («сено»), Hayride – катание на возе с сеном: таким образом, эти собрания – «посиделки» или «поездки» с Хей – можно назвать «Сеновалами».

Сосредотачивайтесь на любви и всякий раз, когда переутомляетесь или сталкиваетесь с трудностями. Обратите внимание на перемены, которые за этим последуют.

2. Работа с зеркалом и аффирмации: путь к здоровью начинается с приятных мыслей, полных любви

Зеркала отражают наши чувства к самим себе. Они наглядно показывают, что нужно изменить для того, чтобы жить полноценной, любящей жизнью. Самый действенный путь к аффирмациям – заглянуть в зеркало и произнести их вслух.

Когда людей со всего мира, из тех, кто следовал учению Луизы, спросили об успехах в занятиях с зеркалом и аффирмациях, ответили сотни. Они сообщили о множестве позитивных изменений в смысле здоровья: похудании на сотню фунтов, исчезновении аутоиммунных заболеваний, преодолении аддикций и расстройств питания, облегчении боли, снятии стресса и посттравматического стрессового расстройства, преодолении тревоги и бессонницы и многом другом. Просто поразительно, чего можно добиться добротой и любовью к себе!

По ходу чтения этой книги мы советуем вам держать зеркало под рукой, чтобы использовать его для всех предложенных аффирмаций. Это позволит вам смотреть себе в глаза и отмечать в них либо сопротивление, либо любовь.

Давайте начнем с важной аффирмации. Посмотритесь в зеркало и скажите себе: «Я хочу измениться».

Отметьте, что вы чувствуете. Ощущается ли сопротивление изменению? Или способность к нему? Да правда ли вы хотите? Внимание к своим чувствам по отношению к изменению важно, ибо когда вы рассматриваете саморазвитие, ваша готовность измениться может либо обеспечить успех, либо ему воспрепятствовать. Именно поэтому мы хотим, чтобы вы начали с оценки своей готовности измениться.

Если вы ощущаете сопротивление, то в этом не одиноки. Хизер работала специалистом по руководству изменениями, и в ее задачи входило познание такого сопротивления – почему оно возникает и как поддержать людей в переходный период.

Судя по фирмам, нежелание людей осуществить изменения могло провалить даже самые полезные и добрые начинания.

Сопротивление изменениям встречается часто, и это объясняется рядом причин. Большинство людей боится того, что изменится. Люди склонны предпочитать status quo, ибо мы боимся за перемены в собственной жизни, если изменимся сами. Наверно, нам страшно утратить выработанную идентичность или столкнуться с чем-то неприемлемым в нашей жизни.

Однажды одна женщина сказала Хизер: «Мне совершенно не нравится моя работа. Я хочу заняться другим делом, но у меня безработный муж, и я вынуждена оставаться, где есть». Эта женщина отчаянно хотела заняться чем-то другим, и это вредило ее здоровью, но она была так привязана к своему месту, что боялась уйти. Ей было страшно даже нанять коуча, потому что тот мог показать всю возможную пользу от занятия каким-то совершенно иным делом. Эта женщина была так напугана, что держалась за место до тех пор, пока не заболела настолько серьезно, что уволиться все же пришлось.

**Если мы позволим страху удерживать нас от изменений,
мы лишимся возможности увидеть собственное
могущество и безграничную любовь Жизни, в которой все
предназначено для нашего блага!**

Психологи могут посоветовать способы повысить готовность к переменам: «отслеживайте свои действия», «выстраивайте события в логическую цепочку» и «анализируйте последствия». Однако мы не будем мудрить и дадим вам отличные подсказки, с которыми вы сможете уже сегодня взяться за дело:

- **Считите себя достаточно важными.** Луиза неизменно учит тому, что если вы попробовали что-то и вам понравилось, то изменение облегчается, поскольку разрешает вам повторить сделанное. Вся штука в том, чтобы дать себе разрешение в самый первый раз. Вам нужно почувствовать себя достаточно важными для такого разрешения и для того, чтобы создать себе пространство для изменения, сделать его жизненным приоритетом и поддерживать себя в успешном следовании остальным советам! Иногда лучший путь к изменению – просто взять и выполнить, сделать первый шаг в познании важности собственного здоровья и счастья. Важны лично вы.

- **Двигайтесь крошечными шажками.** Выберите одно мелкое дело – легкое и не требующее много времени, но только выберите и сделайте. Например, поцелуйте свою руку и скажите: «Ты заслуживаешь здоровья». Занимайтесь этим, сколько хотите, а когда созреете, двигайтесь дальше.

- **Действуйте просто и нежно.** Чем нежнее вы будете к себе, тем лучше. Это не имеет ничего общего с принципом «не потопаешь – не полопаешь». Любовь к себе отчасти проявляется в том, чтобы все делать с легкостью и добротой к себе же. Представьте, что вы почувствуете. Вспомните, как страшно бывает почкам; подумайте о своем внутреннем ребенке и действуйте бережно. Скажите себе что-нибудь теплое, например: «Со мной ты будешь в безопасности».

- **Будьте упорны.** Помните, что чем больше вы работаете с зеркалом и упражняетесь в аффирмациях, тем легче они даются. Чем вы усерднее, тем больше будет результатов. Подумайте о важности тренировок – никакой новый навык не приобретается вмиг. Чем дольше вы упражняетесь, тем больше у вас мастерства!

- **Заручитесь поддержкой.** Для налаживания связей и осуществления изменений необходимо создать систему поддержки. Помощником может быть друг, супруг, коуч, родственник или кто угодно, с кем вам уютно. Некоторые ищут поддержки в сетевых группах или на Facebook. В любом случае, бывает чрезвычайно полезно найти единомышленника или группу таких, кто будет поддерживать вас в аффирмациях и разделять все ваши победы и промахи.

- **Развлекайтесь!** Сделайте процесс веселым по своему вкусу. Смейтесь над собой, дурачьтесь. Луиза рассказывает перед зеркалом со словами: «Ну и классная ты сегодня, козявка!» Неважно, кто рядом – всем смешно, и все любят ее еще больше. Ахлеа, проходя

мимо зеркала, подмигивает себе. Хизер, как выступит с аффирмацией, воздевает руки и скачет. В совместных оздоровительных сессиях Луизы и Ахлеа классно то, что они постоянно хохочут. Они занимаются серьезным, но и забавным делом. Помните, что изменение и лечение могут сопровождаться весельем!

• **Ликуйте даже при небольшом успехе.** Начав изменяться, похвалите себя за то, что начали! Вам не нужно крупного повода для торжества, вы можете отмечать мелкие достижения. Выберите какие-нибудь значимые для вас награды, хотя они могут быть совершенно бесхитростными – например, тискать себя в объятиях и целовать. Малышам ведома целительная сила материнских поцелуев, от которых проходит «бо-бо». Такой же силой обладают поцелуи с объятиями, особенно когда они адресованы самому себе. На первый взгляд это кажется глупостью, но это замечательный способ побаловать себя. • **Мыслите позитивно.** Психологи понимают, чему десятилетиями учит Луиза: изменение облегчается, когда оно опирается на позитивное мышление, а не на чувство вины, стыда или страха. Ниже мы подготовили для вас несколько аффирмаций для закрепления ваших позитивных мыслей и убеждений!

Хотя поначалу изменение может даваться с трудом, в попытке совершить нечто новое есть что-то колдовское. Вы получаете возможность познать свою силу. Вы должны быть сильны – иначе не читали бы эту книгу или не ведали любопытства и не хотели взглянуть на результат изменения.

Когда Хизер осваивала акваланг, она не доверяла дыхательному устройству. Во время первого погружения вода была очень беспокойна. К тому моменту, как Хизер проплыла вокруг лодки, она уже задыхалась, а потому еще больше боялась погрузиться. Инструктор посмотрел ей в глаза и сказал: «Ты можешь либо вернуться, либо окунуться с головой – вдруг понравится? Если захочешь, мы немедленно повернем назад».

Хотя Хизер обуял такой страх, что ей хотелось вернуться, ее согрела идея окунуться самую малость и посмотреть, что будет. Она и инструктор погрузились меньше, чем на фут, и задержались под водой на несколько минут. Хизер увидела, насколько легко ей дышится через аппарат – он и правда работал! Поэтому она согласилась на очень медленное погружение и осуществила его, как только почувствовала себя комфортно.

После этого она испытала полный восторг! Она преодолела страх и влюбилась в подводное плавание. Она поняла, что если бы не совершила крошечный шаг, то не познала бы свою способность плыть под водой. Вернись она – ничего страшного не случилось бы, но приобретенный опыт оказался в десять раз лучше.

Итак, вы видите, что если страшно попробовать что-то новое, то бережное отношение к себе и мелкие шажки по направлению к цели придадут вам отвагу, после чего захочется испытать нечто большее, и вы преодолеете страх перед следующими шагами.

Изменение – великий учитель. Оно страшит нас и просит заглянуть в тайники души, где обитает смелость, о которой мы даже не подозревали. Оно приводит нас в темные закоулки, чтобы наполнить их светом. Оно сообщает о нас то, о чем мы и знать не знали. Оно показывает, что неудача и успех – две стороны одной монеты. А также демонстрирует наши могущество и силу еще до того, как мы сами в них убедимся. Изменение не требует двигаться быстрее или дальше, чем мы готовы пойти – оно учит прислушиваться к нашим сердцам и рискнуть во имя свободы.

• Попробуйте сделать следующие аффирмации, для начала выбрав какую-нибудь одну. Если чувствуете в себе готовность, можно и больше. Упражняйтесь в них по ходу дня всякий раз, когда ощутите потребность.

Изменение

Если вы ощущаете сопротивление изменению, посмотритесь в зеркало и твердо скажите:

Это всего лишь мысль, а мысль можно изменить.

Я открыт для перемен.

Я хочу измениться.

Я встречаю новое с распростертыми объятиями.

Я хочу ежедневно учиться чему-то новому.

У каждой проблемы есть решение. Любое мое переживание есть возможность научиться и развиваться.

Мне ничто не грозит.

Любовь и принятие себя и других

Посмотритесь в зеркало и спросите себя: «Как мне любить и принимать тебя больше?»
Будьте открыты и прислушайтесь к ответу, чувству или чему-то другому, что вас посетит
Поверьте, что если ничего не произойдет сейчас, то случится в другой раз.

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.