

Луїза Хей — американська письменниця, авторка мотиваційних бестселерів, засновниця видавничої компанії «Hay House» та благодійної організації «Hay Foundation». У світі продано понад 50 мільйонів її книжок, більшість із них внесено до списку 50 найкращих публікацій про самодопомогу. Луїза Хей — знакова постать у сфері самопізнання.

Жінки надто довго були повністю підвладні примхам і системам світогляду чоловіків. Їм розповідали, що, коли та як вони можуть і мають робити. Але світ змінився. І настав час жінкам подолати бар'єри самообмеження.

У своїй теплій та відвертій манері авторка демонструє, як жінки будь-якого статусу та віку можуть зробити своє життя мегапродуктивним, реалізувати таланти й розширити можливості. Удосконалити своє життя у всіх царинах: самоповаги і любові, взаємин із батьками й дітьми, багатства та кар'єри. Одинадцять розділів, що закінчуються позитивними цілющими афірмаціями, одинадцять порад, які вже допомогли мільйонам жінок у всьому світі втілити мрії в життя, знайти себе і спромогтися на більше.

www.bookclub.ua

ISBN 978-617-12-7453-2



9 786171 274532

ЛУІЗА ХЕЙ

МУДРІСТЬ ЖІНКИ

ЛУІЗА ХЕЙ
МУДРІСТЬ
ЖІНКИ

“ НЕ ЗМІНЮЙ ІНШИХ.
ЗМІНЮЙ СЕБЕ ”



LOUISE L. HAY

**EMPOWERING
WOMEN**

**EVERY WOMAN'S GUIDE
TO SUCCESSFUL LIVING**



HAY HOUSE, INC.

Carlsbad, California

London • Sydney • Johannesburg
Vancouver • Hong Kong • New Delhi

ЛУЇЗА ХЕЙ

Мудрість ЖІНКИ

ХАРКІВ  **КЛУБ**
2020 **СІМЕЙНОГО**
ДОЗВІЛЛЯ

УДК 159.9
Х35

Жодну з частин цього видання
не можна копіювати або відтворювати в будь-якій формі
без письмового дозволу видавництва

Original English language publication 1997
by Hay House, Inc., California, USA

Трансляція *Hay House* відбувається за адресою:
www.hayhouseradio.com

Перекладено за виданням:
Hay L. L. Empowering Women. Every Woman's Guide to Successful
Living / Louise L. Hay. — Carlsbad: Hay House, Inc., 1997. — 180 p.

Переклад з англійської *Наталії Третьякової*

Дизайнер обкладинки *Анастасія Попова*

Популярне видання

ХЕЙ Луїза

Мудрість жінки

Головний редактор *С. І. Мозгова*
Відповідальний за випуск *А. В. Альошичева*
Редактор *Т. М. Шкарлута*
Художній редактор *А. О. Попова*
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*
Коректор *Ю. Я. Карнета*

Підписано до друку 11.12.2019. Формат 70x100/32. Друк офсетний.
Гарнітура «Bookman Old Style». Ум. друк. арк. 6,45
Наклад 5000 пр. Зам. №

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля». Св. № ДК65 від 26.05.2000
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а. E-mail: cop@bookclub.ua

Віддруковано з готових діапозитивів на ПП «ЮНІСОФТ»
Свідоцтво ДК №3461 від 14.04.2009 р. www.unisoft.ua
61036, м. Харків, вул. Морозова, 13Б

UNISOFT

ISBN 978-617-12-7453-2
ISBN 978-1-56170-609-4 (англ.)

- © Louise L. Hay, 1997
- © DepositPhotos.com / Webmuza, обкладинка, 2020
- © Nemigo Ltd, видання українською мовою, 2020
- © Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», переклад і художнє оформлення, 2020

Для жінок настав час подолати бар'єри самообмеження. Ви можете бути значно більшими, ніж наслідувалися мріяти.

Про «Мудрість жінки»

Щось старе, щось нове. У цій книзі, що має допомогти жінкам досягти свого справжнього потенціалу, уміщено мої давні думки і багато нових ідей. Переглядаючи основи й додаючи до них дещо, ми створюємо тверде підґрунтя для майбутнього. Поглиблювати мудрість жінок — це найкраще, що ми можемо зробити для планети. Коли жінок пригнічують — програють усі. Коли жінки перемагають — перемагаємо ми всі.

*Луїза Л. Хей (1926—2017).
Епіграф до видання 1997 року*

Вступ

Створювати що-небудь нове і свіже вдається значно краще, якщо ви свідомо «завершуєте» вже готове й вимислюєте нове.

Крістіан Нортрун, лікар

Насамперед, будь ласка, пам'ятайте, що всі вчителі — це просто кроки на вашому шляху до зростання. Я теж один із таких кроків. Не цілителька, бо нікого не зцілюю. Я тут, щоб допомогти вам віднайти свою силу, щоб поділитися своїми ідеями. Закликаю вас читати багато книжок і навчатися в багатьох викладачів, оскільки жодна людина чи система не можуть охопити всього. Життя надто широке, щоб ми могли повністю його осягнути, життя повсякчас зростає і розширюється. Тож візьміть найкраще з того, що прочитаєте в цій книзі. Поглиньте інформацію, скористайтеся нею та йдіть далі, до інших учителів. Повсякчас розширюйте й поглиблюйте власне розуміння життя.

Усіх жінок — серед них і ви, і я — з дитинства соромлять і звинувачують. Наші батьки й суспільство програмували нас на те, щоб думати й поводитися певним чином — бути жінками, з усіма правилами, нормами й розчаруваннями, пов'язаними з цією жіночою роллю. Дехто з нас із великим задоволенням грає цю роль. А дехто — ні.

Життя плине хвилями, з новим навчанням і досвідом, з періодами стрімкого зростання. Зараз ми проходимо період чудового розвитку. Так довго жінки були повністю підвладні примхам і системам світогляду чоловіків. Нам розповідали, що ми можемо робити, коли ми можемо це робити і як. Пригадую, як маленькою дівчинкою мене вчили йти на два кроки позаду чоловіка, дивитися на нього знизу вгору й запитувати: «Що мені робити?» Мені не наказували так діяти, але я дивилася на матір і поводитися, як вона. Материн досвід підказував демонструвати цілковиту покірність перед чоловіками, вона сприймала приниження за норму, тому так само робила і я. Це прекрасний приклад того, як ми вивчаємо наші сценарії — переймаючи й повторюючи поведінку та переконання батьків.

Мені знадобилося багато часу, щоб зрозуміти, що така поведінка не є нормальною, що

не на таке як жінка заслуговую. Поволі змінюючи власну внутрішню систему переконань — свою свідомість — я почала формувати свою самоцінність і самоповагу. Водночас змінювався мій зовнішній світ, і я більше не притягувала чоловіків, схильних домінувати та принижувати. Внутрішня самоцінність і самоповага — це найважливіше, що може бути в жінці. Якщо цих рис немає, слід їх розвивати. З міцною самоцінністю ми не зазнаємо становища жертви. Ми згоджуємося на домінування інших лише тому, що приймаємо й віримо, що ми «не хороші» чи нічого не варті.

Сьогодні¹ я хочу зосередити свою роботу на тому, щоб допомогти жінкам стати всім, чим вони можуть бути, і досягти справжньої рівності в цьому світі. Я хочу допомогти збагнути, що всі жінки мають любов до себе, самоцінність, самоповагу й місце сили в суспільстві. Це жодним чином не означає принижувати чоловіків. Навпаки, ідеться про досягнення справжньої рівності між статями, від якої виграють усі.

¹ Тут і далі йдеться про дані станом на 1997 рік, коли книга вперше вийшла друком. (Прим. ред.)

Під час читання книги пам'ятайте: щоб змінити свої переконання й погляди, потрібен час. Скільки часу це забере? Як швидко ми зможемо зрозуміти й засвоїти нові ідеї? Для кожного по-різному. Тож не встановлюйте обмежень і часових рамок для руху вперед; просто виконуйте свою роботу якнайкраще, і Всесвіт із його необмеженими знаннями вестиме вас у потрібному напрямку. Крок за кроком, мить за миттю, день за днем — практика приведе нас туди, де ми хочемо опинитися.

Розділ I

Починаємо: і вчитися чимало, і робити багато

Хочу показати вам типовий приклад того, як жінок програмували в минулому. Це уривок, на який я наткнулася в підручнику з ведення господарства для середньої школи 1950-х років! Так-так, усе це було насправді.

1. *Вчасно готуйте вечерю.* Плануйте заздалегідь, щоб вчасно приготувати смачну їжу. Це спосіб показати чоловікові, що ви подумали про нього й переймаєтеся його потребами. Більшість чоловіків повертаються додому голодними в очікуванні смачної їжі й теплового привітання.

2. *Підготуйтеся самі.* Виділіть 15 хвилин на відпочинок, щоб мати свіжий вигляд, коли чоловік увійде в дім. Підфарбуйтеся, прикрасьте волосся стрічкою, потурбуйтеся про те, щоб гарно виглядати. Чоловік щойно був у натовпі

натруджених людей. Будьте трохи веселішою і трохи цікавішою. Йому потрібне натхнення після нудного дня.

3. *Приберіть безлад.* Ще раз, востаннє, пройдіться головними кімнатами будинку просто перед появою вашого чоловіка, збираючи підручники, іграшки, папір тощо. Потім обмахніть столи ганчіркою від пилу. Ваш чоловік відчує, що дістався раю, де панують лад та спокій, і також надихатиме вас!

4. *Підготуйте дітей.* Виділіть кілька хвилин, щоб вимити руки й обличчя дітей (якщо вони маленькі), зачешіть їм волосся та, за потреби, переодягніть. Вони — маленькі коштовності, і чоловік хотів би бачити, як діти грають цю роль.

5. *Якнайменше шуму.* Коли чоловік з'явиться, вимкніть усе, що шумить: пральну й посудомийну машини, сушарку, пылосос. Переконайте дітей поводитися тихо. Радійте чоловіку. Привітайте його теплою усмішкою й випромінюйте радість.

6. *Чого робити не треба:* не зустрічайте його проблемами чи скаргами. Не нарікайте, якщо він запізнюється на вечерю. Вважайте це дрібницею порівняно з тим, що йому, можливо, довелося сьогодні пережити. Забезпечте його

затишком. Нехай чоловік сяде, відкинувшись у зручному кріслі, або запропонуйте йому лягти в спальні. Приготуйте для нього прохолодний або теплий напій. Підготуйте подушку й запропонуйте зняти взуття. Говоріть тихим, м'яким, заспокійливим і ласкавим голосом. Дайте йому розслабитися й скинути напруження.

7. *Слухайте його*: у вас є десяток речей, щоб розповісти йому, але мить його появи — не час для цього. Нехай спершу говорить він.

8. *Віддайте вечір йому*: ніколи не нарікайте, якщо чоловік не запрошує вас на вечерю чи на інші розваги. Натомість спробуйте зрозуміти його світ напруження й тиску, його потребу розслабитися та скинути напругу.

Ні в чому з того, що написано вище, немає нічого поганого, ЯКЩО саме це ви хочете робити. Але зрозумійте: майже всіх молодих жінок у ті часи програмували геть не зважати на себе й догоджати своїм чоловікам. Так мала поводитися «хороша жінка». Це чудово для чоловіків і не так уже добре для жінок. Ми, жінки сьогодні, — це ті, хто мають переосмислити своє життя. Ми можемо заново відкрити себе, навчитися ставити під сумнів усе, навіть те, що здається цілком звичним: готування їжі,

прибирання, догляд дітей, виконання доручень, водіння машини. Усе те, що ми так довго робили автоматично, потрібно переглянути. Чи хочемо ми прожити решту свого життя так, як жили досі, щоб лише якісь дрібниці зникали з плином часу?

Підвищувати цінність жінок не означає знецінювати чоловіків. Демонізація чоловіків — це так само жахливо, як і утиски жінок. Нам не слід до цього доходити. Така поведінка заводить нас усіх у глухий кут, а, як на мене, ми вже достатньо пробули в глухому куті. Звинувачення себе, чоловіків чи суспільства в усіх негараздах у нашому житті анітрохи не допомагає виправити ситуацію й лише знесилює нас. Звинувачення — це завжди безсилий вчинок. Найкраще, що ми можемо зробити для чоловіків у нашому світі, — припинити бути жертвами та привести до ладу власне життя. Усі поважають того, хто має повагу до самого себе.

Я співпереживаю чоловікам через труднощі, які їм доводиться долати. Вони теж застрягли у своїх ролях, несуть величезні тягарі й перебувають під страшним тиском. З дитинства маленьких хлопчиків навчають не плакати й не висловлювати емоцій. Їх вчать стримувати

почуття. На мою думку, це форма жорстокого поводження з дітьми й знущання. Не дивно, що дорослі чоловіки виражають стільки гніву. До того ж більшість чоловіків потерпає через відсутність гарних стосунків із батьками. Якщо хочете побачити, як чоловік плаче, запропонуйте йому в якомусь безпечному місці поговорити про його батька. Зазвичай виникає стільки смутку, коли чоловіки говорять про все невисловлене і про те, як вони хочуть, щоб їхнє дитинство було інакшим, як хотіли почути від своїх батьків слова любові й підтримки.

Жінкам промивали мізки, переконуючи: щоб бути «хорошими», нам потрібно ставити потреби всіх інших вище, ніж власні потреби. Багато з нас проживали життя, виконуючи вимоги, яким ми *маємо* відповідати, а не будучи тими, ким ми є насправді. Так багато жінок живуть у глибокій образі, бо відчувають, що «мусять надавати послуги» іншим, бо такий їхній обов'язок. Недарма стільки жінок виснажені. Матері, що працюють, зазвичай мають дві роботи на повний день: одну — в офісі, та іншу, яка починається після повернення додому, — турботи про сім'ю. Самопожертва вбиває того, хто жертвує.

Нам не потрібно хворіти, щоб трохи відпочити. Я думаю, що багато хвороб у жінок — це

спосіб отримати час для дозвілля. Це єдине виправдання, завдяки якому багато жінок можуть дозволити собі відпочинок. Їм треба просто злягти, лише тоді вони скажуть «ні».

Нам, жінкам, потрібно знати — справді знати — що ми не є громадянами другого класу. Це міф, увічнений певними верствами суспільства, і це нісенітниця! Душа не може займати нижче становище; вона не має статі. Ми повинні навчитися цінувати власне життя та власні здібності настільки, наскільки нас навчали цінувати інших. Я знаю, що коли феміністичний рух щойно зародився, жінки були такі розлючені через несправедливість, яка тиснула на них, що звинувачували чоловіків у всьому. На той час це було гаразд. Жінкам потрібно було випустити свій відчай — протягом певного часу — наче терапія. Якщо ви підете до психотерапевта, щоб пропрацювати дитячі образи, то вам потрібно висловити всі ці почуття, перш ніж ви зможете зцілитися.

Однак коли нам дають час, щоб висловити ці почуття, то маятник повертається ближче до точки рівноваги. Саме це зараз відбувається з жінками. Настав час відпустити гнів і звинувачення, відчуття, що ми — жертви й безсилля. Сьогодні настав час для нас, жінок, визнати

і проголосити власну силу. Зараз саме час нам узяти в руки власні думки й почати створювати світ рівності, якого ми прагнемо.

Коли ми, жінки, навчимося позитивно піклуватися про себе, мати самоповагу й самоцінність, тоді життя всіх людей, зокрема й чоловіків, здійснить квантовий стрибок у правильному напрямку. Між статями запанують повага і любов, і чоловіки й жінки шануватимуть одне одного. Ми дізнаємось, що є в досталь усього для всіх і що ми можемо дарувати одне одному щастя та розквіт. Я вірю, що ми можемо створити світ, де буде безпечно любити одне одного, де ми зможемо бути щасливими й цілісними.

Упродовж тривалого часу ми, жінки, хотіли мати більше влади над власним життям. Тепер у нас є шлях до можливостей бути всім, чим ми можемо бути. Так, усе ще існує нерівність у можливостях для заробітку та в юридичних правах чоловіків і жінок. Нам усе ще доводиться задовольнятися тим, що можемо отримати в судах загального права. Закони писані для чоловіків. У судах говорять про те, що зробив би розсудливий чоловік, навіть коли розглядають справи про зґвалтування!

Я хотіла б порадити жінкам розпочати масову кампанію для переписання законів, аби чо-

ловіки й жінки стали рівними перед ними. Ми, жінки, маємо величезну колективну силу, коли опиняємося перед проблемою. Нам потрібно пригадати про цю колективну силу. Сукупна енергія жінок, об'єднаних спільною справою, може бути приголомшливою. Сімдесят п'ять років тому жінки влаштовували кампанії за своє право голосувати на виборах. Сьогодні ми можемо балотуватися на керівні посади.

Я закликаю жінок балотуватися на політичні посади. Політика — це місце саме для нас, необмежене поле для діяльності. Там немає жодних обмежень корпоративного світу. Якщо ми хочемо переформувати наші закони й уряди так, щоб вони підтримували жінок на рівних із чоловіками, то ми маємо входити в ці царини. Ми можемо починати з найнижчого рівня в широких масах. Нам не потрібно навчатися все життя, щоб увійти в політику. Політична кар'єра — це місце сили для жінок.

Ви знали, що в 1935 році Елеонора Рузвельт протягла через Конгрес проект закону, згідно з яким у кожному новому збудованому будинку має бути ванна кімната? Багато хто з чоловіків-членів Конгресу заперечували, мовляв: «Як ми зможемо розрізняти багатих і бідних, якщо в усіх буде ванна кімната?!» Сьогодні

ванни вдома здаються нам чимось таким очевидним, що ми й не підозрюємо, що за це жінка при владі боролася з конгресом. Коли жінки збираються разом, ми можемо звертати гори й робити світ кращим місцем для життя.

Ми пройшли довгий шлях, і не варто про це забувати. За колоніальних часів чоловік був беззаперечним правителем домогосподарства, і за будь-яку непокірність дружини, дитини чи слуги існувала кара — побиття. У 1850-ті роки жодна поважна жінка не могла дозволити собі отримувати задоволення від сексу. Так, ми пройшли чималенький шлях і лише починаємо цю нову фазу нашої еволюції. Нам ще належить багато зробити й багато чого навчитися. Зараз перед жінками відкриті нові горизонти свободи, нам потрібні нові творчі рішення для всіх жінок, зокрема й для тих, хто живе наодинці.

Розділ II

Реклама: орієнтація на жіночу самооцінку

Рекламний світ орієнтується на жінок, і, користуючись нашою заниженою самооцінкою, змушує нас купувати певну продукцію. У підсумку більшість реклам говорять: «Ви недостатньо хороші... і можете виправити себе, придбавши наш товар». Ми дозволили рекламодавцям отак націлитися на нас лише тому, що ми віримо: з нами щось не так, потрібно щось виправляти. Нам слід припинити ловитися на їхні прийоми, що змушують почуватися неповноцінними.

Улюблена мішень рекламодавців — тіло. Через успадковані від суспільства негативні переконання про наші тіла й через важку артилерію реклами, що без кінця торочить: «Ви недостатньо хороші», не дивно, що ми переважно не любимо своє тіло. Чи багато з нас може щиро сказати, що любить свою пряму

кишку? У нас у досталь проблем, коли ми намагаємося прийняти хоча б ніс чи стегна. Мені цікаво, у якому віці ми навчаємося прирівнювати власну цінність до свого тіла. Діти ніколи не почуваються погано через розмір стегон!

Як вразливих дівчат-підлітків, нас засипають рекламою, що намагається знизити нашу самооцінку і змусити відчувати, що нам потрібен саме цей продукт. Так ми нібито будемо привабливими, так нас краще сприйматимуть інші. Ось чому дівчата-підлітки мають найнижчу самооцінку. Це почуття часто залишається з нами і в дорослому віці. Тютюнові компанії люблять рекламу, націлену на дівчат-підлітків, бо знають: якщо викликати залежність у людей із низькою самооцінкою, існує велика ймовірність отримати клієнтів на все життя. Чи можемо ми дозволити рекламникам виробляти таке з нашими дітьми?

Я день у день чула, як трирічна дівчинка казала: «Я не хочу вдягати цієї сукні, бо в ній видаюся товстою». Десятирічні дівчатка дотримуються дієт. У школах процвітають анорексія й булімія. Що ми робимо з нашими дітьми? Якщо ви батьки, пояснюйте дітям, як реклама їх використовує. Разом розбирайте ролики. Нехай діти пояснюють вам, які мані-

пуляції є в рекламі. Навчайте їх із раннього віку й дайте їм снагу проживати своє життя, робити розумний вибір, діяти, а не реагувати.

Ви помічали, у скількох жіночих журналах найновіші дієти й рецепти десертів, що призводять до повноти, друкують в одному випуску? Яке повідомлення вони нам несуть? Гладшайте, худніть, гладшайте, худніть. Не дивно, що в стількох жінок «стрибає» вага. У жодному разі не можна будувати життя відповідно до всіх реклам і повідомлень, які ми отримуємо зі ЗМІ. Наступного разу, коли побачите рекламу в журналі чи по телевізору, погляньте на неї критично. Яке насправді повідомлення несуть вам рекламодавці? Чи намагаються вони змусити вас почуватися неповноцінними чи недостатньо хорошими? Чи показують вам недосяжну мрію, заради якої слід жити? Посміявшись над рекламою, ви побачите, що вона більш не владна над вами. Маніпулятивна реклама — це ще один спосіб контролю і влади над жінками. Нам варто робити все можливе, щоб повернути свою силу.

Я б воліла бачити початок такої кампанії. Щоразу, коли ми бачимо в журналі чи по телебаченню принизливу рекламу, замість того щоб казати: «Якби лиш мої стегна були схожі на її»,

чи щось подібне, краще б ми надсилали до компанії листівку зі словами: «Як ви смієте намагатися мене використати? Я ніколи більше не купуватиму ваш товар!». Якщо ми, жінки, надсилатимемо листівки рекламодавцям, що маніпулюють нами, і купуватимемо лише товари компаній, які підтримують жінок у своїй рекламі, — то реклама почне змінюватися.

Ми купуємо стільки речей лише тому, що відчуваємо: «О, якби я це мала, усе в мене було б добре». І все ж наші думки знову повертаються до старого переконання: «Ми недостатньо хороші. Недостатньо». Нам потрібно знати, *насправді знати*, що ми, жінки, хороші САМЕ такими, якими ми є.

Зберіться з групою подруг і перегляньте будь-який жіночий журнал. Вивчіть статті та рекламу. З'ясуйте, що ви бачите і які це несе підсвідомі повідомлення. Нам, жінкам, потрібно розплющити очі. Потрібно відкрити вуха. Що нам насправді показують? Про що насправді говорять? Як рекламодавці намагаються нас контролювати?

Обміркуймо ці питання!

Розділ III

Вибираємо позитивні думки й переконання

Як відомо багатьом із вас, моє переконання полягає в тому, що наші думки, слова й переконання мають величезну силу. Вони формують наш досвід і життя. Це майже так, як ніби щоразу, коли ми думаємо чи промовляємо слово, Всесвіт до нас дослухається й відповідає нам. Тож якщо в нашому житті є щось, що нам не подобається, ми маємо сили змінювати це. У нас є сила думок і слів. Коли ми змінюємо своє мислення та слова, змінюється і наш досвід. Незалежно від того, звідки ми прийшли, яким важким було наше дитинство, сьогодні ми можемо змінити все на краще. Це потужна ідея, що дарує нам звільнення, і, коли ми в неї віримо, вона стає нашою реальністю. Як на мене, саме так і слід вирішувати всі питання. Спочатку ми змінюємо свої думки, а потім і життя змінюється відповідно до них.

Ми завжди живемо своїм минулим. Те, що ми проживаємо в цей момент — це те, що ми створили минулими думками й переконаннями. Якщо в нашому житті відбувається щось неприємне, це новий досвід для майбутнього. Коли ми змінюємо своє мислення, можемо й не побачити позитивних результатів відразу, але нові сценарії приводять до нового завтра. Якщо ми хочемо, щоб наше завтра було позитивним, ми повинні змінити своє мислення сьогодні. Сьогоднішні думки створюють завтрашній досвід.

Багато людей запитують мене: «Як я можу позитивно мислити, коли завжди перебуваю поміж негативно налаштованих людей?» Коли я опиняюся серед людей, які говорять про негативні речі, я подумки кажу собі: «Це може бути правдою для вас, але не для мене». Іноді я навіть промовляю це вголос. Такий світогляд дає можливість іншим людям бути настільки негативними, наскільки вони хочуть, тимчасом як я дотримуюся своїх позитивних переконань. Я роблю все можливе, щоб уникати таких людей. Ви можете запитати себе, чому *завжди* опиняєтеся серед сповнених негативу людей. Пам'ятайте, що ми не можемо змінити когось іншого. Ми можемо змінити лише себе.

Коли ми змінимося внутрішньо, інші люди реагуватимуть на цю зміну. Найголовніше, що ми можемо зробити, — це змінити наші сценарії мислення. Байдуже, наскільки ми зайняті чи як важко працюємо, ми все одно думаємо, і ніхто не може потрапити в наші думки.

Я б хотіла, щоб у словниковому запасі всіх нас з'явилося слово *нейропептиди*. Це слово, яке створила Кендіс Перт під час дослідження функцій мозку, стосується «хімічних посланців», які подорожують по всьому тілу, коли ми снуємо якусь думку чи промовляємо слово. Коли наші думки злі, осудливі чи критичні, хімічні речовини, які вони виробляють, пригнічують нашу імунну систему. Коли наші думки сповнені любові й сили та позитивні, ці посланці разносять інші хімічні речовини, що підсилюють імунну систему. Наука нарешті підтверджує те, що багато хто знає давно, — що існує зв'язок між тілом і розумом. Це спілкування між розумом і тілом ніколи не припиняється. Ваш розум постійно повідомляє ваші думки клітинам вашого тіла.

Отож мить за миттю ми свідомо чи несвідомо обираємо здорові або нездорові думки. Ці думки впливають на наше тіло. Одна думка сама собою не має на нас значного впливу.

Однак ми всі пропускаємо крізь себе понад 60 000 думок на день, і ефект наших думок накопичується. Отруйні думки отруюють наше тіло. Тепер наука підтверджує, що ми не можемо дозволити собі поринати в негативні думки. Це спричинює в нас хвороби й убиває нас.

Я довго не могла зрозуміти вислову: «Ми всі єдині, ми створені однаковими». Це не мало сенсу. Я бачила, що бувають багаті і бідні, вродливі і непривабливі, кмітливі і дурні; що існують різні раси, численні релігії й погляди на життя. Здавалося, між людьми так багато розбіжностей. Як можна сказати, що всі вони створені однаковими?

Зрештою моє розуміння розширилося, і я збагнула, що це означає. Я завдячую авторці й лекторці Керолайн Місс новим рівнем усвідомлення. Наші думки й слова однаково впливають на ВСІ наші тіла. Нейропептиди, «хімічні посланці», які подорожують нашим тілом щоразу, коли ми думаємо чи промовляємо слово, впливають на нас УСІХ ОДНАКОВО. Негативні думки однаково токсичні для тіла американця, китайця чи італійця. Гнів однаково отруйний для християнина, єврея чи мусульманина. Чоловіки, жінки, гомосексуалісти, гетеросексуали, діти, літні люди — усі ми ОДНАКОВО

реагуємо на нейропептиди, створені нашими думками.

Прощення й любов цілющі для всіх, байдуже, у якій країні ми живемо. Усі люди на цій планеті повинні зцілитися духовно, перш ніж зможуть назавжди зцілитися тілом. Ми приходимо сюди, щоб засвоїти уроки прощення й любові до себе. Ніхто, хай де б він жив, не уникне цих уроків. Ви опираєтеся своїм урокам, наполегливо прагнете залишатися зверхнім і в'їдливим? Чи готові ви навчатися пробачати іншим і собі? Чи готові ви полюбити себе й рухатися далі до багатства та повноти Життя? Це уроки Життя, і вони *однаково* впливають на всіх нас. Ми всі Єдині. Ми створені однаковими. ЛЮБОВ ЗЦІЛЮЄ ВСІХ! (Тих, хто готовий працювати на більш глибокому духовному рівні, я закликаю прочитати книгу «Анатомія духу: сім рівнів сили і зцілення» доктора наук Керолайн Місс. Там розміщено просто феноменальну інформацію.)

Отож, які думки у вас є просто зараз? Які нейропептиди просто зараз подорожують вашим тілом? Ваше мислення приносить вам хворобу чи чудове самопочуття?

Занадто багато з нас перебувають у самостворених в'язницях гніву/образи. Ми ще не втямили, що звинувачення більше дошкуляє

тому, хто звинувачує, ніж звинуваченому. Нейропептиди, що розносять обвинувальні думки по всьому тілу, поволі отруюють наші клітини.

Усвідомимо також, що наше его завжди хоче тримати нас поневоленими й нещасними. Его — це голос усередині, який завжди торочить нам: «Відкуси це один раз, випий іще один напій, викури ще один “косячок”, зроби це ще одненький раз». Але ми не наше тіло, ми не наші думки і не наше его. Ми — власники свого тіла. Ми — мислителі. Коли наша самоцінність і самооцінка високі, ми ніколи не поступатимемося голосу его. Ми — це щось значно більше, ніж нам здається.

Я хочу, щоб просто зараз ви встали. Візьміть із собою цю книгу й підійдіть до дзеркала. Подивіться собі в очі й уголос скажіть: *«Я люблю тебе, і я вже зараз починаю вносити позитивні зміни у своє життя. День у день я підвищую якість свого життя. Для мене безпечно бути щасливою та реалізованою»*. Скажіть це тричотири рази. Між кожним разом робіть вдих. Зауважте, які думки шаленіють у вашій свідомості, коли ви вимовляєте цю позитивну афірмацію. Це просто старі теревені. Скажіть їм: *«Дякую, що поділилися»*. Ви можете визнати існування негативних думок, не наділяючи їх

силою. Я хочу, щоб відтепер щоразу, побачивши дзеркало, ви дивилися собі в очі й говорили собі щось позитивне. Якщо ви поспішаєте, просто скажіть: «Я тебе люблю». Ця проста вправа принесе чудові результати у ваше життя. Якщо не вірите мені — просто спробуйте.

Відповіді всередині нас

Украй важливо, щоб ми завжди пам'ятали: те, що ми думаємо й говоримо, перетворюється на досвід. Тоді ми звертатимемо увагу на свої думки й сценарії мовлення, щоб формувати життя відповідно до мрій. Ми можемо з жалем говорити: «О, я б хотіла, щоб у мене могло бути оце або щоб я могла бути отакою...» — але не схоже, щоб ми використовували слова й думки, які насправді можуть перетворити ці бажання на реальність. Натомість ми уявляємо собі найгірше. Ми негативно мислимо, а потім дивуємося, що наше життя не вдається так, як ми хотіли б.

Нам слід знайти наші внутрішні ресурси та зв'язок зі Всесвітом — Велике Центральне Джерело всього життя. Нам слід знайти й використовувати наше Внутрішнє Ядро. У всіх нас усередині є скарбниця мудрості, миру, любові й радості. І до них лише один крок. Я вірю, що

всередині кожного є *невичерпний* колодязь миру, радості, любові й мудрості. Коли я кажу, що до нього лише один крок, я маю на увазі, що все, що нам потрібно зробити, щоб зв'язатись із цими місцями, — це заплющити очі, глибоко вдихнути й сказати собі: *«Я зараз іду в те місце всередині мене, де криється нескінченна мудрість; відповіді, які я шукаю, усередині мене»*.

Усі відповіді на всі запитання, які ми ставимо, уже є всередині нас. Нам просто потрібен час, щоб вийти з ними на зв'язок. У цьому й полягає значення та важливість медитації. Вона приглушує нас, щоб ми могли почути власну внутрішню мудрість. Наша внутрішня мудрість — це найкращий прямий зв'язок, який ми маємо з усім Життям. Нам не потрібно ганятися за тими дарами Внутрішньої Мудрості. Нам тільки потрібно створити для них можливість прийти до нас. А як нам це зробити? Ми можемо виділити час, щоб спокійно посидіти, заглибитися всередину себе й знайти спокій, глибокий і умиротворений, як гірське озеро. У медитації ми можемо знайти радість. Ми можемо зв'язатися з нескінченним джерелом любові. Це все є всередині нас. І ніхто не може забрати цих скарбів.

Про автора

ЛУЇЗА Л. ХЕЙ (1926—2017) — лекторка й учителька метафізики, авторка численних книг-бестселерів. Її роботи перекладені 29 різними мовами у 35 країнах по всьому світу. Від початку кар'єри консультанта в «Церкві релігійної науки» в 1981 році Луїза допомагала мільйонам людей виявляти й використовувати весь потенціал їхніх творчих сил для саморозвитку та власного зцілення. Луїза була власницею й засновницею корпорації *Hay House, Inc.*, видавництва матеріалів із самопомоги, що розповсюджує книги, аудіо та відео, які сприяють зціленню планети.

Веб-сайти:

www.LouiseHay.com[®] або **www.LouiseLHay.com**[®]

ЗМІСТ

ПРО «МУДРІСТЬ ЖІНКИ»	7
ВСТУП	8
Розділ I.	
Починаємо: і вчитися чимало, і робити багато	12
Розділ II.	
Реклама: орієнтація на жіночу самооцінку	21
Розділ III.	
Вибираємо позитивні думки й переконання.....	25
Розділ IV.	
Ваші взаємини з... самою собою	55
Розділ V.	
Діти, батьківство та самооцінка	62
Розділ VI.	
Зміцнюймо здоров'я	72
Розділ VII.	
Досліджуємо сексуальність.....	93
Розділ VIII.	
Сексуальні домагання та розмови вголос.....	96
Розділ IX.	
Старіння: поліпшуємо якість життя.....	112
Розділ X.	
Створюємо фінансово забезпечене майбутнє	134
Розділ XI.	
Жінки підтримують жінок.....	142
ПРО АВТОРА.....	155

**Видавництво «Клуб Сімейного Дозвілля»
пропонує розміщення реклами
на нашій книжковій продукції:
логотипи, закладки, флаєри, листівки,
буклети тощо.**

Наші конкурентні переваги:

- вашу рекламу буде представлено в найбільшій дистрибуційній мережі України (у 70 книжкових магазинах видавництва «КСД»);
- також на полицях понад 400 бізнес-партнерів (українські книгарні, продуктові та будівельні маркети);
- ви отримаєте доступ до широкої цільової аудиторії (читачі віком від 20 до 40 років, серед них основна частина — від 25 до 35 років; 55—60 % наших покупців становлять жінки);
- ми видаємо бестселери художньої та нон-фікшн літератури, які перебувають у топі вітчизняних книгарень.

**З пропозиціями звертайтеся за адресою:
trade@ksd.ua**



Іноді здається, що життя перетворилося на замкнене коло з неприємностей і проблем. Але насправді жодні негаразди не з'являються нізвідки. Ми притягуємо у своє життя тільки те, про що думаємо. Тож свої думки необхідно ретельно «фільтрувати», аби не надсилати Всесвіту негативних сигналів. Змінити життя завдяки позитивному мисленню простіше, ніж здається. Ця книжка допоможе раз і назавжди змінити себе та свою долю, повернути фізичне й духовне здоров'я, налагодити робочі справи та особисте життя; вона посприє успішній кар'єрі, навчить любити себе й не пасувати перед труднощами. Тільки подумайте про хороше, і воно відразу почне відбуватися.



Усі ми бажаємо одного — щастя. Щодня шукаємо його в обличчях випадкових перехожих, приемних дрібничках, малих і великих звершеннях. Нам здається, що щастя недосяжне, воно ходить далеко від нас. Ця книжка розкриє найзаповітнішу таємницю сховку щастя. Адже воно — у кожному з нас. Авторка пояснює, як відкинути всі негативні упередження й думки, що заважають бути щасливими та насолоджуватися життям. Вона радить звернутися до внутрішньої мудрості, полюбити та прийняти себе такими, якими ми є. Луїза Хей вчить долати бар'єри болю, страху та гніву і бути вдячними за всі дари Всесвіту. Ключ до щастя — у наших руках.



Хочеш, щоб тебе любили? Спочатку полюби сам себе. Бути здоровим, щасливим, успішним та привабливим простіше, ніж здається. Достатньо віднайти гармонію між тілом, розумом і духом. Для цього є три звичайні правила. Дбай щодня про своє тіло. Позитивно стався до себе та життя. Віднайди сильний духовний зв'язок. Здавалося б, так легко. Але як у світі стресів та переживань знайти потрібний баланс, щоб стояти на цих трьох китах?

Луїза Хей пережила складний і тривалий процес зцілення та прийняла себе. І тепер вона готова зцілити вас. Дієві щоденні афірмації позбавляють від хвороб душі та тіла, допоможуть повірити в себе та нарешті полюбити себе та своє тіло, знищити стереотипи та вийти за рамки звичайних сценаріїв. Любов — найкращий лікар.