

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 уже давно стала знаковою постаттю у сфері самопізнання.

Для формування нової звички потрібен місяць. А стати щасливими можна лише за 21 день. Досить просто зазирнути в дзеркало. І полюбити власне відображення! Сказати собі кілька приємних слів, компліментів, подарувати усмішку.

Три тижні накопичення любові й поваги до себе — один із найприємніших подарунків, який ви можете собі зробити. А ще ви відпустите минуле та зміцните самооцінку; приборкаєте внутрішнього критика й полюбите дитину всередині себе; забудете про гнів і подолаєте страх; зцілите своє тіло й пробачите образи; позбавитеся стресу та навчитеся вдячності.

Полюбіть себе зараз і назавжди!

www.bookclub.ua

ISBN 978-617-12-8124-0



9 786171 128124 0

ЛУІЗА ХЕЙ

СТАНЬТЕ ЩАСЛИВИМИ
ЗА 21 ДЕНЬ



ЛУІЗА ХЕЙ
СТАНЬТЕ ЩАСЛИВИМИ
ЗА 21 ДЕНЬ

“ УСМІХАЙСЯ
ТА ЗМІНЮЄСЯ ”



LOUISE L. HAY

MIRROR WORK

**21 DAYS TO HEAL
YOUR LIFE**



HAY HOUSE

Carlsbad, California

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

ЛҮЇЗА ХЕЙ

СТАНЬТЕ ЩАСЛИВИМИ
ЗА 21 ДЕНЬ

УДК 159.9
Х35

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

Originally published in 2016 by Hay House, Inc., USA

Перекладено за виданням:
Hay L. Mirror Work: 21 Days to Heal Your Life / Louise Hay. —
Carlsbad: Hay House, Inc., 2016. — 200 p.

Переклад з англійської *Наталії Третьякової*

Дизайнер обкладинки *Анастасія Попова*

ISBN 978-617-12-8124-0
ISBN 978-1-78180-615-9 (англ.)

© Louise Hay, 2016
© Depositphotos.com / radiocat,
обкладинка, 2020
© Nemigo Ltd, видання українсь-
кою мовою, 2020
© Книжковий Клуб «Клуб Сімейно-
го Дозвілля», переклад і художнє
оформлення, 2020

*Усім, хто готовий відчути
радість Дзеркальної Магії*

Зміст

<i>Вітаю</i>	8
--------------------	---

Тиждень перший

1. Полюбіть себе	13
2. Зробіть дзеркало своїм другом	20
3. Відстежуйте свої внутрішні розмови	28
4. Відпускайте минуле.....	36
5. Зміцнюйте самооцінку	44
6. Відпускайте внутрішнього критика	52
7. Любіть себе: перегляд першого тижня	61

Тиждень другий

8. Любіть свою внутрішню дитину (частина перша)	71
9. Любіть свою внутрішню дитину (частина друга)	78
10. Любіть власне тіло, зцілюйте свій біль	89
11. Почуйтеся добре, відпускайте гнів	99

12. Долайте страх.....	108
13. Починайте день із любові.....	118
14. Любіть себе: перегляд другого тижня.....	126

Тиждень третій

15. Пробачайте собі й тим, хто вас образив.....	135
16. Зцілюйте свої стосунки.....	146
17. Живіть без стресу.....	154
18. Процвітайте.....	163
19. Живіть із вдячністю.....	174
20. Навчайте дітей працювати з дзеркалом.....	182
21. Любіть себе зараз.....	191
<i>Післямова.....</i>	<i>198</i>
<i>12 способів любити себе зараз і завжди.....</i>	<i>199</i>
<i>Про автора.....</i>	<i>203</i>

Вітаю

Вітаю вас на моєму 21-денному курсі роботи з дзеркалом. Він базується на моєму популярному відеокурсі *«Полюби себе»*. Протягом наступних трьох тижнів ви дізнаєтесь, як можна змінити своє життя, просто дивлячись у дзеркало.

Робота з дзеркалом — коли ви зазираєте собі глибоко в очі, повторюючи афірмації, — це найефективніший із винайдених мною способів навчитися любити себе й бачити світ як безпечне місце, сповнене любові. Я навчаю людей працювати з дзеркалом так само давно, як навчаю роботи з афірмаціями. Простими словами — усе, що ми говоримо чи думаємо, є афірмаціями. Усі ваші внутрішні розмови, діалоги в голові — це потік афірмацій. А останні є повідомленнями вашій підсвідомості, що встановлюють звичні способи мислення та поведінки. Позитивні афірмації пророкують зерна цілющих думок та ідей, які допомагають розвивати гідність та впевненість у собі, створювати душевний спокій та внутрішню радість.

Найпотужніші афірмації — це ті, які ви промовляєте вголос перед дзеркалом. Дзеркало відбиває ваші почуття до себе. Це допомагає одразу зрозуміти, де ви опираєтесь, а де — відкриті та вільно плинете. Це чітко показує, які думки потрібно змінити, якщо ви хочете жити радісним та повноцінним життям.

Коли ви звикнете працювати з дзеркалом, то станете значно краще усвідомлювати, які слова промовляєте та що робите. Ви навчитесь дбати про себе на глибшому рівні, ніж раніше. Коли у вашому житті трапиться щось хороше, можете підійти до дзеркала і сказати: *«Дякую, дякую. Це надзвичайно! Дякую, що зробив (зробила)¹ це»*. Якщо ж із вами трапиться щось погане, станьте перед дзеркалом і промовте: *«Гаразд, я тебе люблю. Оце, що щойно сталося, мене, але я люблю тебе, і це назавжди»*.

Більшості людей спершу складно сідати перед дзеркалом і зустрічатись із собою, тому ми називаємо цей процес *роботою*

.....
¹ Тут і далі подібні вислови подано як зразки, їх слід читати й співвідносити з собою, наприклад: *я зробив (зробила)*, *я вродлива (вродливий)* тощо. (Прим. ред.)

з дзеркалом. Але, виконуючи це знов і знов, ви станете менш самокритичними і робота перетвориться на *гру* з дзеркалом. Дуже скоро дзеркало стане вашим компаньйоном, любим другом, а не ворогом.

Робота з дзеркалом — один із найбільш сповнених любов'ю подарунків, який ви можете собі подарувати. Потрібна лише мить, щоб сказати: «Привіт, мала», «Маєш прекрасний вигляд» або «Хіба це не чудово?» Це *вкрай* важливо — «надсилати» собі коротенькі позитивні меседжі протягом усього дня. Що більше ви робитимете за допомогою дзеркала собі компліменти, хвалитимете та підтримуватимете себе у скрутні часи, то глибшими та приємнішими ставатимуть ваші стосунки з собою.

Можливо, вам цікаво, чому програма триває саме 21 день? Чи вийде у вас повністю змінити своє життя всього лише за три тижні? Либонь, не повністю, але ви можете посіяти зерна змін. Коли ви й далі працюватимете з дзеркалом, із цих зерен проростуть нові здорові звички мислення, які відчинять двері до радісного й повноцінного життя.

Тож починаймо!

ТИЖДЕНЬ ПЕРШИЙ

День перший

Полюбіть себе

Це так важливо — любити себе. Робота з дзеркалом може допомогти вам побудувати найважливіші взаємини в житті — стосунки з собою.

На початку роботи з дзеркалом у вас, напевне, виникне думка, що це занадто легко або зовсім дурниця якась. Та й взагалі багато чого, що я пропонуватиму вам виконати протягом наступних трьох тижнів, може спершу видатися надто простим, аби щось змінити. Але я вже з'ясувала, що найпростіші дії часто бувають найважливішими, адже одна невеличка зміна в мисленні може привести до величезних змін у житті.

Щодня ми порушуватимемо різні теми. Я починатиму з роздумів на цю тему, а потім даватиму вам вправу для роботи з дзеркалом, яку бажано виконувати впродовж дня. Ви можете почати вранці, зробити цю вправу

перед дзеркалом у ванній, а потім протягом дня повторювати її щоразу, коли проходите повз дзеркало чи бачите своє відображення, приміром, у шибці. Крім того, носіть із собою кишенькове люстерко і працюйте з ним, коли у вас з'являтимуться вільні хвилини.

Наполегливо раджу вам під час роботи з дзеркалом вести зошит. Занотуйте власні думки та почуття, щоб спостерігати свій прогрес. Щодня я даватиму вам вправу для роботи в зошиті, пропонуватиму кілька питань — це допоможе вам розпочати. Я вірю, що всередині кожного з нас є сила, вища сутність, пов'язана з Силою Всесвіту, яка нас любить, підтримує й дає процвітання в усьому. Зошит допоможе вам віднайти зв'язок із цією силою. Ви побачите, що маєте все необхідне, щоб зростати та змінюватися.

Щодня я даватиму вам сердечну думку, щоб посилити вашу роботу з дзеркалом, та афірмацію, яка допоможе втілити тему дня в дію. І, нарешті, пропонуватиму медитацію. Раджу вам спокійно посидіти перед сном і поміркувати над тим, як ці ідеї можуть зробити ваше життя трохи простішим і набагато кращим. Також прочитайте медита-

цію в книжці або, якщо так більше подобається, послухайте аудіоверсію, з якої вона була записана¹.

ВПРАВА ДЛЯ РОБОТИ З ДЗЕРКАЛОМ НА ПЕРШИЙ ДЕНЬ

1. Станьте або сядьте перед дзеркалом у ванній.
2. Погляньте собі в очі.
3. Глибоко вдихніть і промовте таку афірмацію: *«Я хочу, щоб ти мені подобався. Я хочу насправді навчитися любити тебе. Нумо, пориньмо в це і дійсно чудово проведено час».*
4. Ще раз глибоко вдихніть і скажіть: *«Я навчаюся тебе любити. Я навчаюся щиро любити тебе».*
5. Це перша вправа, і я знаю, що може бути дещо складно її виконувати, але,

¹ Завантажити аудіомедитації англійською мовою можна за адресою www.hayhouse.com/download (треба ввести ID продукту: 1516 та код завантаження: ebook). Якщо у вас виникнуть проблеми з доступом до аудіомедитацій, зверніться до служби підтримки клієнтів компанії *Hay House* міжнародним телефоном + (760) 431-7695 або за адресою www.hayhouse.com/contact. (Прим. авт.)

будь ласка, впорайтесь. Продовжуйте глибоко дихати. Дивіться собі в очі. Уживайте своє ім'я, говорячи: *«Я хочу навчитися тебе любити, [ім'я]. Я хочу навчитися тебе любити»*.

6. Протягом дня, щоразу, коли проходите повз дзеркало чи бачите власне відображення, будь ласка, повторюйте ці афірмації, навіть якщо вам доведеться робити це подумки.

Спочатку, виконуючи роботу з дзеркалом і повторюючи афірмації, ви можете почуватися по-дурному. Імовірно, ви навіть розгніваєтесь або вас проб'є на сльози. Та все гаразд: це цілком нормальна реакція. До того ж ви не самі: пам'ятайте, що я тут, із вами, і я теж крізь це пройшла. А завтра буде новий день.

СИЛА ВСЕРЕДИНИ ВАС: ВПРАВА ДЛЯ ВИКОНАННЯ В ЗОШИТІ НА ПЕРШИЙ ДЕНЬ

1. Закінчивши ранкову роботу з дзеркалом, запишіть свої почуття та спо-

- стерезення. Чи відчували ви гнів або сум? Чи почувалися по-дурному?
2. Через шість годин після закінчення ранкової роботи з дзеркалом знову запишіть свої почуття та спостереження. Працюючи далі з дзеркалом, організовано чи спонтанно, чи почали ви вірити в те, що собі говорили?
 3. Протягом дня відстежуйте будь-які зміни у власній поведінці або переконаннях. Чи стало вам легше виконувати вправу, чи через деякий час вам усе одно було складно?
 4. Наприкінці дня, перш ніж лягти спати, запишіть, чого ви навчилися під час роботи з дзеркалом.

СЕРДЕЧНА ДУМКА НА ПЕРШИЙ ДЕНЬ: «Я ВІДКРИТИЙ ДЛЯ СПРИЙНЯТТЯ»

Якщо ми працюватимемо з дзеркалом для створення чогось хорошого в нашому житті, але якась частина нас не віритиме, що ми того варті, то в нас не буде віри словам, які вимовлятимемо, дивлячись у дзеркало.

А отже, незабаром у нас виникне думка: *«Робота з дзеркалом не працює».*

Правда ж полягає ось у чому: переконання, що робота з дзеркалом не діє, ніяк не пов'язане з роботою з дзеркалом або афірмаціями, які ми промовляємо. Проблема криється в тому, що ми не віримо, що заслуговуємо на все те добре, що може запропонувати нам життя.

Якщо у вас з'явилося таке переконання, то стверджуйте: *«Я відкритий для сприйняття».*

МЕДИТАЦІЯ НА ПЕРШИЙ ДЕНЬ: «ЛЮБІТЬ СЕБЕ»

Кожен із нас здатний більше себе любити. І кожен заслуговує на те, щоб нас любили. Ми варті того, щоб жити добре, бути здоровими, любити, отримувати любов і процвітати. І ця маленька дитина всередині нас заслуговує на те, щоб вирости в чудову дорослу людину.

Тож побачте себе огорнутими любов'ю. Побачте себе щасливими, здоровими й цілісними. Побачте своє життя таким, яким ви хотіли б, щоб воно було, з усіма подробицями. І знайте, що ви того варті.

А потім візьміть любов зі свого серця й дозвольте їй плисти, наповнюючи ваше тіло, а потім виходячи з вас. Уявляйте, що люди, яких ви любите, сидять обабіч від вас. Нехай любов плине до тих, хто ліворуч, надсилаючи їм заспокійливі думки. Огорніть їх любов'ю та підтримкою й побажайте їм добра. А відтак хай любов із вашого серця плине до людей, що перебувають праворуч. Огорніть їх цілющою енергією, любов'ю, миром і світлом. Нехай ваша любов заливає кімнату, поки ви не опинитесь у величезному колі любові. Відчуйте цей колообіг любові, як вона виливається з вас, а після цього повертається примноженою.

Любов — наймогутніша з усіх наявних у світі цілющих сил. Ви можете винести цю любов у світ і тихо ділитися нею з усіма, кого зустрінете. Любіть себе. Любіть одне одного. Любіть планету і знайте, що ми всі — єдине ціле. І це так і є.

День другий

Зробіть дзеркало своїм другом

Сьогодні ви почнете практикувати основні вправи для роботи з дзеркалом, навчаючись уважно дивитися на себе поза рамками своїх старих переконань.

Це тільки другий день роботи з дзеркалом, і ви лише починаєте навчатися любити й обожнювати себе. Так тримати! Кожний день вашої роботи над новим напрямом думок про себе та про життя допоможе стерти старі негативні повідомлення, які ви так довго носили в собі. Незабаром ви будете частіше всміхатись і вам буде легше дивитися в дзеркало. Скоро ви почнете відчувати, що афірмації — це правда.

А зараз дістаньте люстерко або підійдіть до дзеркала у ванній. Просто розслабтесь і дихайте. Погляньте на себе в дзеркало. А потім,

уживаючи власне ім'я, скажіть: *«[Ім'я], я люблю тебе. Я дуже, дуже тебе люблю»*.

Скажіть це ще раз і ще двічі: *«Я тебе люблю. Я дуже, дуже люблю тебе. Я тебе ЛЮБЛЮ. Я дуже, дуже ТЕБЕ ЛЮБЛЮ»*.

Як почуваєтесь? Можете чесно визнати, що дивно або по-дурному. Бо спершу *справді* здається, що це дивно й по-дурному. А може, вам важко буде це зробити. Якщо ви таке відчуваєте — усе гаразд. Любити себе безумовно — це щось таке, чого ви досі не робили. Дозвольте собі відчути ці емоції. Хоч би що ви відчували, це початок — і доволі хороший!

Я знаю, що сказати собі *«Я тебе люблю»* — це важко для багатьох із вас. А ще я знаю, що ви спроможні це зробити, й невимовно пишаюся вами й тим, яких зусиль ви докладаете. Обіцяю, що надалі працювати з дзеркалом стане простіше.

Утім, якщо вам занадто важко сказати *«Я люблю тебе»*, почніть із чогось простішого. Спробуйте, наприклад, таке: *«Я хочу собі подобатися. Я бажаю навчитися тебе любити»*.

Раджу вам, дивлячись у дзеркало, уявляти, що розмовляєте з дитиною, яка ходить у дитячий садок. Уявіть себе цим маленьким

дошкільням. А тепер, уживаючи своє ім'я, скажіть цій внутрішній дитині: *«[Ім'я], я люблю тебе. Я дуже, дуже тебе люблю»*.

Що більше ви практикуватимете роботу з дзеркалом, то простіше вам ставатиме. Але пам'ятайте, що на це знадобиться час. Ось чому краще взяти за звичку частіше працювати з дзеркалом. Робіть це, щойно вставши вранці з ліжка. Хоч би куди ви ходили — носіть із собою кишенькове люстерко, щоб мати змогу часто виймати його та говорити собі сповнені любові афірмації.

Стверджуймо разом: *«Я прекрасний. Я дивовижний. Мене легко любити»*.

ВПРАВА ДЛЯ РОБОТИ З ДЗЕРКАЛОМ НА ДРУГИЙ ДЕНЬ

1. Станьте перед дзеркалом у ванній.
2. Погляньте собі в очі.
3. Уживаючи власне ім'я, вимовте таку афірмацію: *«[Ім'я], я люблю тебе. Я дуже, дуже тебе люблю»*.
4. Тепер протягом кількох секунд промовте ще двічі або тричі: *«Я дуже, дуже люблю тебе, [ім'я]»*.

5. Повторюйте цю афірмацію знову і знову. Я хочу, щоб вам вдалось її промовити принаймні 100 разів на день. Саме так: 100 разів на день. Знаю, що, на перший погляд, це страшенно багато, але, чесне слово, 100 разів на день — це легко, щойно ви призвичаїтесь.
6. Тож щоразу, коли проходите повз дзеркало чи бачите своє відображення, просто повторюйте цю афірмацію: «*[Ім'я], я люблю тебе. Я дуже, дуже тебе люблю*».

Коли вам важко сказати собі «*Я тебе люблю*», це, найімовірніше, тому, що ви себе засуджуєте, повторюючи старі негативні повідомлення. Не додавайте собі клопоту та не засуджуйте себе ще й за ці думки. Просто розслабтесь і віддайтесь афірмаціям. Пам'ятайте: ви цілком поринули в промовляння афірмації, яка є правдивою. А правда полягає в тому, що ми *справді* любимо себе, коли себе не засуджуємо.

Під час виконання вправ із дзеркалом варто тримати під рукою хустинку, адже

ця робота може зачіпати за живе. Часто вона викликає вкрай глибокі емоції. Річ у тому, що до себе ми могли ставитися недобре. Тож, заново починаючи любити себе, усвідомлюємо, як давно не відчуваємо до себе любові, і це викликає певний смуток. Але сум наш виходить. Тож дозвольте собі мати ті відчуття, які у вас є, і прийміть їх, не засуджуючи. Робота з дзеркалом — це суцільна любов до себе та прийняття себе.

Раніше я вже пропонувала вам працювати з дзеркалом рано-вранці. Либонь, саме на світанку це робити найважче, адже ми відчуваємо, що о цій порі маємо не найкращий вигляд. Однак це лише судження, а самі вправи з дзеркалом полягають у тому, щоб дивитися в нього без суджень, щоб мати змогу бачити, які ми є насправді.

СИЛА ВСЕРЕДИНИ ВАС: ВПРАВА ДЛЯ ВИКОНАННЯ В ЗОШИТІ НА ДРУГИЙ ДЕНЬ

Життя дуже просте: що ми віддаємо, те й отримуємо навзаєм. Запишіть у зошиті відповіді на такі запитання:

1. Що ви хочете такого, чого не отримуете?
2. Чи існували, коли ви дорослішали, певні правила щодо заслугування чогось? Чи доводилося вам завжди виконувати певні умови, аби щось заслужити? Чи відбирали у вас щось, коли ви поводитись якось не так?
3. Чи мали ви відчуття, що заслуговуєте на те, щоб жити, щоб радіти? Якщо ні, то чому?

Відповідаючи на вищенаведені запитання, відстежуйте емоції, які відчуваєте. Запишіть їх у зошит.

СЕРДЕЧНА ДУМКА НА ДРУГИЙ ДЕНЬ: «Я ЗАСЛУГОВУЮ»

Іноді ми відмовляємося докласти бодай якихось зусиль, щоб створити собі хороше життя, бо вважаємо, що не заслуговуємо на нього. Переконавання, що ми цього не заслуговуємо, часом виходить із досвіду раннього дитинства. Ми можемо обманювати себе чиймись чужими поглядами чи думками, які

жодним чином не пов'язані з нашою реальністю.

«Заслуговувати» не має нічого спільного з «бути хорошим». А перешкоджає нам небажання отримувати все добре в житті. Дозвольте собі приймати хороше, незалежно від того, заслуговуєте ви на нього чи ні, на вашу думку.

МЕДИТАЦІЯ НА ДРУГИЙ ДЕНЬ: «КОЛО ЛЮБОВІ»

Побачте себе, як ви стоїте в цілком безпечному просторі. Відпустіть свої тягарі, біль і страх. Відпустіть старі, негативні сценарії та залежності. Побачте, як вони відпадають від вас. Потім побачте, як стоїте у цьому безпечному місці з широко розкритими руками, говорячи: *«Я відкритий для сприйняття»*, готові говорити про те, що хочете, а не про те, чого не хочете. Побачте себе цілісними, здоровими та умиротвореними. Побачте себе наповненими любов'ю.

І в цьому просторі відчуйте зв'язок з іншими людьми світу. Нехай любов у вас переливається від серця до серця. І коли ваша

любов виходить, знайте, що вона повертається до вас помноженою. Надсилайте всім утішні думки та знайте, що ці думки повертаються до вас.

На цій планеті ми можемо перебувати в колі ненависті або в колі любові та зцілення. Я обираю бути в колі любові. Я усвідомлюю, що всі ми хочемо того самого — відчувати мир і безпеку та творчо виражати й реалізовувати себе.

Побачте, як світ стає дивовижним колом любові. І це так і є.

День третій

Відстежуйте свої внутрішні розмови

Сьогодні ви більше дізнаєтеся про те, як змінити повідомлення до себе та очистити їх від негативних думок із минулого, щоб мати змогу жити в теперішньому моменті.

Чи відчуваєте ви тепер, на третій день роботи, тісніший зв'язок зі своїм другом-дзеркалом? Щодня, практикуючи роботу з дзеркалом, ви можете любити себе трохи більше. І кожен день вимовляти позитивні афірмації та дійсно в них вірити стає чимраз простіше.

Найкращий спосіб полюбити себе — відпустити всі негативні повідомлення з минулого та жити в теперішньому моменті. Тож сьогодні мені хотілося б під час роботи з вами змінити так звану *внутрішню розмову* — те, що ви подумки говорите собі.

Ми занадто часто переймаємо перші повідомлення від батьків, учителів та інших авторитетних людей. Вам, либонь, говорили щось, приміром, таке: *«Припини рюмсати, як маленький»*, *«Ти ніколи не прибираєш у себе в кімнаті»* та *«Чого не застеляєш своє ліжко?»* І, щоб вас любили, ви робили те, що кажуть інші. Змалку у вас, напевне, склалося враження, що вас можна приймати, лише якщо ви робите певні речі. Прийняття та любов були умовними. Однак слід пам'ятати, що схвалення інших базувалося на їхніх уявленнях про те, як має бути, і не має нічого спільного з вашою самооцінкою.

Ці перші повідомлення відбиваються на наших внутрішніх розмовах. Те, як ми подумки розмовляємо з собою, дійсно важливо, бо це закладає підвалини вимовлених уголос слів. Це налаштовує психологічну атмосферу, в якій ми функціонуємо, і притягує до нас досвід. Якщо ми применшуємо себе, життя означає для нас дуже мало. Та якщо ми любимо й цінуємо себе, то життя виявляється для нас чудовим і радісним подарунком.

Якщо ваше життя нещасливе або ви почуваєтеся нереалізованими, дуже легко звинуватити своїх батьків — або *Всемогутніх «Їх»* — і сказати, що це вони в усьому винні. Утім, якщо ви так робитимете, то застрягнете у власних претензіях, проблемах та розчаруваннях, адже слова звинувачень не принесуть вам свободи.

Слова мають велику силу. Тож уважно дослухайтеся до того, що говорите. Якщо почуєте, що вживаєте негативні чи обмежувальні слова, намагайтесь їх змінити. Наприклад, якщо я чую розповідь про якийсь негатив, то не бігаю, переповідаючи її всім, кого бачу. У таких випадках я думаю, що ця чутка дійшла досить далеко, і пропускаю її повз себе. Але, почувши про щось позитивне, я розповідаю про це всім!

Опинившись серед інших людей, пильно дослухайтеся, що вони говорять і як говорять. Погляньте, чи можете ви пов'язати їхні слова з тим, що вони переживають у своєму житті. Річ у тім, що чимало людей проживають життя зі словом «*треба*». Це слово мої вуха вловлюють дуже чутливо — у мене ніби сигналізація спрацьовує що-

разу, коли я його чую. Мені доводилося чути, як люди вживали його з десятків разів в одному висловлюванні. І ці самі люди намагалися зрозуміти, чому їхнє життя таке жорстоке чи чому їм несила вийти з якоїсь ситуації. Вони прагнуть мати значний контроль над тим, чого контролювати не можуть, і зайняті або тим, що звинувачують когось іншого, або тим, що звинувачують себе.

Практикуйте позитивні внутрішні розмови під час роботи з дзеркалом, стверджуючи про себе тільки позитивне й повторюючи лише позитивні афірмації. Якщо виринає якась негативна внутрішня розмова з дитинства, перетворіть її на позитивне твердження. Наприклад, фраза «Ти ніколи нічого не робиш як слід!» стане афірмацією: *«Я здібна людина й можу впоратися з усім, що трапляється на моєму шляху»*. Слухаючи себе та інших, ви краще зрозумієте, що говорите, а також як і чому це вимовляєте. Це усвідомлення допоможе вам змінювати внутрішні розмови на афірмації, що живитимуть та зцілюватимуть ваше тіло та думки, — чудовий спосіб полюбити себе!

Стверджуймо разом: *«Я відпускаю всі негативні повідомлення з минулого. Я живу в теперішньому моменті».*

ВПРАВА ДЛЯ РОБОТИ З ДЗЕРКАЛОМ НА ТРЕТІЙ ДЕНЬ

1. Станьте або сядьте перед дзеркалом у ванній.
2. Погляньте собі в очі.
3. Промовте таку афірмацію: *«Хоч би що я говорив собі, я говоритиму це з любов'ю».*
4. Повторюйте її знову й знову: *«Хоч би що я говорив собі в цьому дзеркалі, я говоритиму це з любов'ю».*
5. Чи існує якийсь твердження, почуте ще в дитинстві, яке досі «сидить» у вашій голові? Можливо, щось на кшталт «Ти дурний», чи «Ти недостатньо хороший», чи щось інше, що спадає вам на думку. Знайдіть час попрацювати з негативними твердженнями й обернути їх на позитивні афірмації: *«Я розумний. Я розумніший, ніж мені здається. Я геній із безліччю творчих*

Післямова

Любі читачі, я дуже рада, що поділилася з вами роботою з дзеркалом, такою цінною для мене в житті. Я сподіваюсь, що для вас вправи з дзеркалом також стануть цінним засобом позитивного зростання та турботи про себе.

Наостанок я б хотіла поділитися з вами 12 способами, якими ви можете любити себе зараз і завжди. Нехай вони слугують нагадуванням про те, що ви дізналися за останні три тижні, і дарують вам постійну підтримку для радісного та повноцінного життя.

І завжди пам'ятайте: я вас люблю!

Луїза Хей

12 способів любити себе зараз і завжди

1. Припиніть усю критику.

Критика ніколи нічогосінько не змінює. Відмовляйтеся критикувати себе. Прийміть себе саме такими, якими ви є. Усі змінюються. Коли ви критикуєте себе, ваші зміни негативні. Коли ви схвалюєте себе, ваші зміни позитивні.

2. Пробачте собі.

Відпустіть минуле. Ви зробили найкраще, що могли на той час, із розумінням, усвідомленням та знаннями, які мали на той час. Тепер ви зростаєте й змінюєтесь і проживатимете своє життя інакше.

3. Не лякайте себе.

Припиніть наганяти на себе жах власними думками: це хибний спосіб життя. Знайдіть ментальний образ, який приносить вам задоволення, і негайно перемикайтесь зі страшних думок на приємні.

4. Будьте ласкаві, добрі й терплячі.

Будьте ласкаві до себе. Добре ставтеся до себе. Майте до себе терпіння, коли навчаєтеся думати по-новому. Ставтеся до себе так, як ставились би до того, кого щиро любите.

5. Будьте добрі до своїх думок.

Ненавидіти себе означає ненавидіти власні думки. М'яко змінійте ці думки на більш життєствердні.

6. Хваліть себе.

Критика руйнує ваш внутрішній дух. А похвала його зміцнює. Хваліть себе стільки, скільки можете. Говоріть собі, як добре ви пораєтеся з кожною дрібницею.

7. Підтримуйте себе.

Знайдіть способи підтримувати себе. Зверніться до друзів і дозвольте їм допомогти вам. Просити допомоги, коли вона вам потрібна, — це ознака сили.

8. Любіть негативне в собі.

Визнайте, що ви створили це, щоб задовольнити якусь потребу. Тепер ви знаходи-

те нові позитивні способи задоволення цих потреб. З любов'ю відпускайте старі, негативні сценарії.

9. Піклуйтеся про своє тіло.

Займіться вивченням харчування. Яке живлення потрібне вашому організму для того, щоб мати якнайбільше енергії та життєвого тону? Займіться вивченням фізичних вправ. Які вправи вам подобаються? Плекайте та шануйте храм, у якому живете.

10. Веселіться!

Пригадайте, що давало вам радість у дитинстві, і залучіть це до свого теперішнього життя. Знаходьте можливості розважатися, хоч би що ви робили. Дозволяйте собі радіти життю. Усміхайтесь. Смійтеся. Радійте — і Всесвіт радітиме з вами!

11. Любіть себе... Любіть просто зараз.

Не чекайте, коли ви одужаєте або схуднете, знайдете нову роботу або нові стосунки. Почніть любити себе зараз — і робіть це якнайкраще.

12. Працюйте з дзеркалом.

Частіше зазирайте собі в очі. Висловлюйте любов до себе, якої у вас стає дедалі більше. Пробачайте собі, дивлячись у дзеркало. Говоріть зі своїми батьками, дивлячись у дзеркало. Пробачте також і їм. Хоча б один раз.

Про автора

ЛУЇЗА Л. ХЕЙ (1926—2017) — лекторка й учителька метафізики, авторка численних книжок-бестселерів. Її роботи перекладені 29 різними мовами у 35 країнах усього світу. Від початку кар'єри консультанта в Церкві релігійної науки 1981 року 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 посібників із самопомоги, що розповсюджує книжки, аудіо- та відоматеріали, які сприяють зціленню планети.

Веб-сайти:

www.LouiseHay.com[®]

або

www.LouiseLHay.com[®]

Популярне видання

ХЕЙ Луїза

Станьте щасливими за 21 день

Головний редактор *С. І. Мозгова*
Відповідальний за випуск *О. В. Приходченко*
Редактор *Н. Я. Гранкіна*
Художній редактор *А. О. Попова*
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*
Коректор *О. Є. Шишацький*

Підписано до друку 27.07.2020.
Формат 70х100/32. Друк офсетний.
Гарнітура «Bookman Old Style». Ум. друк. арк. 8,385
Наклад 4000 пр. Зам. №

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля».
Св. № ДК65 від 26.05.2000
61001, м. Харків, вул. Б. Хмельницького, буд. 24.
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

Хей Л.

X35 Станьте щасливими за 21 день / Луїза Хей ;
перекл. з англ. Н. Третякової. — Харків : Книж-
ковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2020. —
208 с.

ISBN 978-617-12-8124-0

ISBN 978-1-78180-615-9 (англ.)

УДК 159.9



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, приємних дрібничках, малих і великих звершеннях. Нам здається, що щастя не досяжне, 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 і привабливим простіше, ніж здається. Достатньо віднайти гармонію між тілом, розумом і духом. Для цього є три звичайних 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 постояти на цих трьох китах?

Луїза Хей на власному досвіді пережила складний і тривалий процес зцілення та прийняла себе. І тепер вона готова зцілити вас. Дієві щоденні афірмації позбавлять від хвороб душі та тіла, допоможуть повірити в себе та нарешті полюбити себе та своє тіло, зняти стереотипи та вийти за рамки звичайних сценаріїв.



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.