

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.

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 посприятиме успішній кар'єрі, навчить любити себе й не пасувати перед труднощами. Тільки подумайте про хороше — і воно відразу почне здійснюватися.

Це одна з тих книжок, які потрібно періодично перечитувати на певних етапах життя, щоб нагадати собі, наскільки сильними ви є.

Goodreads

www.bookclub.ua

ISBN 978-617-12-5088-8



9 786171 125088

ЛУЇЗА ХЕЙ

ЗЦІЛИ СЕБЕ САМ



ЛУЇЗА ХЕЙ ЗЦІЛИ СЕБЕ САМ

“ЗМІНЮЙ ДУМКИ —
ЗМІНЮЙ СЕБЕ”



LOUISE L. HAY
**LOVE YOURSELF,
HEAL YOUR LIFE**

WORKBOOK



HAY HOUSE, INC.

Carlsbad, California • New York City
London • Sydney • Johannesburg
Vancouver • Hong Kong • New Delhi

ЛУЇЗА ХЕЙ

ЗЦІЛИ
СЕБЕ САМ

УДК 821.111(73)
Х35

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

Original English language publication 1990
by Hay House, Inc. in California, USA.

Перекладено за виданням:
Hay L. Love Yourself, Heal Your Life. Workbook /
Louise L. Hay. — California : Hay House, Inc., 1990. — 176 p.

Переклад з англійської *Тетяни Микитюк*

Дизайнер обкладинки *Костянтин Кізуб*

ISBN 978-617-12-5088-8
ISBN 978-0-937611-69-2 (англ.)

© Louise L. Hay, 1990
© Нетіро Ltd, видання українською мовою, 2018
© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», переклад та художнє оформлення, 2018

Присвята

Посібник для самостійної роботи — це гучна назва, і багато хто вважає, що нам треба тяжко працювати, щоб зруйнувати старі, вкорінені моделі мислення. Я не вірю в те, що процес внутрішніх змін мусить бути «роботою», як і в те, що він повинен бути важким і болючим. Я вірю, що він може стати пригодою.

Тому я хочу присвятити цю книжку *вашій* азартній натурі. Ви шукаєте скарби. Кожна виявлена вами негативна модель — це те, що треба дослідити і відпустити. За кожною моделлю приховано скарби.

Шукайте своє золото. Створюйте для себе добре здоров'я. Наповнюйте своє життя любов'ю. Шукайте власну свободу. Ви цього варті. Ви дійсно на це заслуговуєте. Я вам допоможу.

Ви йдете шляхом внутрішнього просвітлення. Звільняючи себе, ви допомагаєте планеті зцілитися.

ЧАСТИНА I

ВСТУП

1

Базові прийоми

«Я готовий(а) змінитися»

Це книжка про зміни. Я знаю, ви хочете, щоб змінилися всі інші та все інше. Ваша мати, ваш батько, начальник, друг, сестра, кохана людина, домовласник, сусід, міністр або урядовець мусять змінитися, щоб ваше життя стало ідеальним. Так не буває. Якщо ви прагнете, щоб ваше життя змінилося, здійснювати зміни повинні ви. Коли ви змінюєтесь, усі інші люди навколо теж зазнають відповідних змін.

Чи готові ви змінитися?

Коли так, ми можемо разом створити життя, якого, за вашими словами, ви прагнете. Все, що вам треба зробити, — змінити певні думки й позбутися деяких переконань. Звучить просто? Так і є. Одначе зробити це не завжди легко. Ми розглянемо певні уявлення, які у вас можуть виникнути про різні сфери життя. Якщо маєте позитивні переконання, я закликаю вас зберігати і розвивати їх. А якщо ми виявимо негативні настанови, я допоможу вам відпустити їх.

Моє життя є гарним прикладом того, що відбувається, коли ви змінюєте своє мислення. З дитини, яка зазнавала побоїв і жорстокого поводження, зростала в бідності, мала низьку самооцінку і багато проблем, я перетворилася на відому жінку, яка може допомагати іншим. Я більше не живу в болю та стражданнях. Я створила для себе чудове життя. Вам теж це до снаги.

Я закликаю вас бути терплячими до себе під час виконання вправ із цього посібника. Зміни бувають важкими або легкими. Помічайте кожне докладене вами зусилля. Знайте, що може бути перехідний період від вашої колишньої системи переконань до нової. Можливо, вам закортить повернутися до старої поведінки і моделей мислення. Не розчаруйтеся. Проявляйте до себе таку любов, як до дорогого друга. Постійно підбадьорюйте себе, коли переживатимете цей новий досвід.

Ви досягнете результату найшвидше, якщо регулярно виконуватимете вправи з цієї книжки. Проте навіть якщо зможете проходити одну вправу на місяць, це буде корисно. Робіть те, що можете. Ці вправи дадуть вам нову інформацію про себе. Ви зможете ухвалювати нові рішення. Кожне нове рішення, прийняте вами — це зерно, яке ви садите у своєму новому ментальному саду. Можливо, зернам потрібен буде час, щоб пустити пагінці й вирости. Пам'ятайте: коли ви садите зерно, у вас не відразу виростає яблуна. Так само ця праця не завжди дає швидкий результат.

Я раджу працювати з цією книжкою за розділами. Намагайтеся розглядати одну ділянку вашого життя за раз. Виконуючи кожну вправу, ретельно досліджуйте свої почуття. Прочитайте всю книжку. Дозвольте вашим думкам і спогадам піднятися на поверхню. Відтак поверніться до цієї книжки і виконайте всі вправи.

Виконуйте вправи, навіть якщо не маєте проблем у цій сфері. Можливо, вас здивує результат. Виконуйте вправи по кілька разів, якщо певна сфера для вас складна. Створюйте власні вправи.

Іноді не завадить тримати коробку з серветками під рукою. Дозвольте собі досліджувати минуле та плакати, якщо треба. Сльози — це річка життя, і вони мають велику очисну силу.

Я хотіла б нагадати базові переконання, що лежать в основі моєї філософії. Можливо, ви пам'ятаєте їх із книжки «Ти можеш зцілити своє життя»¹.

У ЩО Я ВІРЮ

Життя дуже просте. Те, що ми віддаємо, повертається до нас. Я вірю: ми всі відповідальні за кожен досвід у нашому житті — як найкращий, так і найгірший. Кожна наша думка створює наше майбутнє. Кожен із нас формує свій досвід думками, які в нього виникають, і словами, що їх промовляє.

¹ Назва в оригіналі «You Can Heal Your Life». (Тут і далі прим. перекл., якщо не зазначено інше.)

Переконання — це ідеї та думки, які ми приймаємо як істину. Те, що ми думаємо про себе і про світ, стає для нас правдою. Те, у що ми вирішуємо вірити, може розширити та збагатити наш світ. Кожен день може бути захопливим, радісним і багатообіцяльним або сумним, обмеженим і болючим досвідом. Двоє людей, які живуть в одному світі в однакових умовах, можуть зовсім по-різному сприймати своє життя. Що може зробити наш світ інакшим? Я впевнена: наші переконання. Коли ми готові переглянути нашу початкову структуру переконань, тоді можемо відчутти справжні зміни у своєму житті.

Хай які переконання ви маєте про світ і про себе, пам'ятайте, що це лише думки, а думки можна змінювати. Ви можете не погоджуватися з деякими ідеями, що їх я досліджуватиму в цій книжці. Деякі з них можуть бути малознайомими або лякати вас. Не хвилюйтеся. Тільки ті ідеї, які вам підходять, стануть частиною вас. Можливо, вам здаватиметься, що деякі прийоми надто прості або чудернацькі й вони нізащо вам не допоможуть. Я лише прошу вас спробувати.

Наша підсвідомість приймає все, у що ми хочемо вірити. Універсальна Сила ніколи не засуджує і не критикує нас. Вона приймає нас без застережень. Якщо ви припускаєте обмежувальне переконання, воно стає для вас правдою. Якщо вірите, що ви надто низькі, надто огрядні, надто худі, надто високі, надто розумні, недостатньо розумні,

забагаті, занадто бідні, нездатні формувати взаємини — ці переконання у вашому випадку стають правильними.

Пам'ятайте, що ми маємо справу з думками, а думки можна змінювати. У нас є необмежений вибір думок, а точка сили завжди перебуває в цьому моменті.

Про що ви думаєте в цей момент? Про щось негативне чи позитивне? Чи бажаєте ви, щоб ця думка формувала ваше майбутнє?

Коли ми були дітьми, то дізнавалися про себе і про життя з реакції людей, які нас оточували. Отже, в більшості з нас є уявлення про себе, що нам не належать, і багато правил про те, як треба жити. Якщо ви жили серед нещасливих, наляканих, самокритичних або сердитих людей, то дізналися чимало негативного про себе і про ваш світ.

Коли ми стаємо дорослими, то, як правило, відтворюємо емоційне середовище батьківського дому. Також в особистому житті ми зазвичай відтворюємо стосунки, які в нас були з батьком і матір'ю. Якщо в дитинстві нас жорстко критикували, в дорослому житті ми шукатимемо людей, які повторюватимуть цю поведінку. Якщо ж у дитинстві нас хвалили, любили й заохочували, ми поводитимемося так само.

Я не закликаю вас звинувачувати своїх батьків. Ми всі — жертви жертв, і вони не могли навчити

вас того, чого не знали самі. Якщо ваш батько чи мати не знали, як любити себе, в них не було змоги навчити цього вас. Вони робили все, що могли, на підґрунті наявної в них інформації. Поміркуйте про те, як їх виховували. Якщо ви хочете краще зрозуміти своїх батьків, раджу вам запитати в них про їхнє дитинство.

Не тільки слухайте, *що* вони вам кажуть, а й звертайте увагу на те, що з ними відбувається *в цей час*. Яка у них мова тіла? Чи можуть вони підтримувати зоровий контакт? Подивіться їм у вічі та спробуйте побачити їхню внутрішню дитину. Можливо, вона з'явиться там на частку секунди, але відкриє вам цінну інформацію.

Я вірю, що ми обираємо своїх батьків. Вірю, що ми вирішили народитись на світ у певному місці в певний час. Ми прийшли сюди вивчити конкретні уроки, які наблизять наше духовне та еволюційне зростання. Я вірю, що ми обираємо свою стать, колір шкіри і країну, а потім шукаємо батьків, які сприятимуть нашій духовній праці протягом життя.

Ми маємо справу тільки з думками, а думки можна змінювати. Хоч якою є проблема, ваш досвід — це зовнішній прояв внутрішніх думок. Навіть ненависть до себе — то ваша думка про себе. Ця думка викликає у вас певне почуття, і воно здається вам переконливим. Однак якщо ви не маєте цієї думки, цього почуття теж не буде. Думки

можна змінювати. Змініть свою думку — і тоді це почуття має зникнути.

Минуле не має над нами влади. Байдуже, скільки часу ми дотримувались негативної моделі. Ми можемо звільнитися просто зараз.

Вірите ви в це чи ні, ми справді обираємо свої думки. Можливо, ми звикли постійно мати ті самі думки, тому нам здається, що ми їх не обираємо. Але спочатку вибір зробили ми. Ми можемо відмовитися думати про певні речі. Як часто ви відмовлялись від позитивних думок про себе? Так само ви можете відмовитись і від негативних думок.

У всіх, із ким я працювала, найпотаємнішим переконанням було: «Я недостатньо хороший(а)». Усі, кого я знаю і з ким працювала, певною мірою потерпають від ненависті до себе або відчуття провини. Поширені скарги: «Я недостатньо хороший(а)», «я роблю надто мало» або «я не заслуговую на це». Утім, для кого ви недостатньо хороші? І за чікими стандартами?

Я помітила, що образи, критика, каяття і страх створюють найбільше проблем для нас і в нашому житті. Ці почуття зумовлені тим, що ми звинувачуємо інших і не беремо на себе відповідальність за власний досвід. Якщо кожен відповідає за все, що стається в його житті, звинувачувати нікого. Усе, що трапляється «там», віддзеркалює наше внутрішнє мислення.

Я не схвалюю погану поведінку інших, але її притягує наша система переконань. Певна ваша думка приваблює людей, які поводяться зле. Якщо ви помічаєте, що люди постійно принижують або кривдять вас, це ваша модель мислення. Змінивши думку, яка притягує таку поведінку, ви покладете цьому край.

Ми можемо змінити своє ставлення до минулого. Воно вже позаду, і його не можна змінити. Проте ми можемо змінити наші думки про минуле. Як нерозумно мучити себе зараз через те, що колись давно нас хтось образив.

Якщо ми повіримо в те, що все безнадійно і ми безпорадні жертви, всесвіт підтримуватиме це переконання. Наші найгірші думки про себе знаходитимуть підтвердження.

Якщо ми повіримо в те, що ми відповідальні за власний досвід — і гарний, і так званий «поганий», — то матимемо змогу перерости вплив минулого. Ми можемо змінитися. Можемо бути вільними.

Шлях до свободи лежить через поріг прощення. Можливо, ми не вміємо пробачати і не хочемо цього робити; але якщо ми *готові* пробачити, то можемо розпочати процес зцілення. Для того щоб зцілитися, нам конче слід відпустити минуле і пробачити всім.

Це не означає, що я схвалюю кепську поведінку. Я хочу підтримати процес *вашого* звільнення. Пробачити означає змиритись і відпустити. Ми так добре розуміємо свій біль. Однак більшості з нас складно

зрозуміти біль людини, яка погано до нас ставилася. Тому, кого мусимо пробачити, теж було боляче. І вони просто віддзеркалювали те, що *ми* думали про себе. Вони робили все, що могли, на основі наявних у них на той час знань, розуміння й усвідомлення.

Коли люди звертаються до мене з проблемою — хай якою вона є: кепський стан здоров'я, брак грошей, напружені стосунки або спад креативності, — я працюю лише над одним аспектом, а саме над *любов'ю до себе*.

Я помітила, що, коли ми дійсно любимо, приймаємо і схвалюємо себе такими, якими ми є, усе в житті стає на свої місця. Схвалення та прийняття себе тут і зараз — це ключ до позитивних змін у всіх царинах нашого життя.

Для мене любов до себе полягає у відмові від будь-якого самоосуду. Осуд прив'язує нас до моделі мислення, що її намагаємося змінити.

Спробуйте схвалювати себе і подивіться, що буде далі. Впродовж багатьох років ви критикували себе. Чи дало це якусь користь?

ТЕРМІНОЛОГІЯ ПОСІБНИКА

АФІРМАЦІЇ

Ми послуговуватимемось афірмаціями протягом усієї книжки. Афірмації — це будь-які твердження,

що їх висловлюємо, позитивні чи негативні. Надто часто в наших думках наявні негативні афірмації. Вони збільшують частку того, чого ми не хочемо. Фраза «Я ненавиджу цей старий автомобіль» нічим нам не допоможе. Заявивши: «Я благословляю мій старий автомобіль і відпускаю його з любов'ю. Тепер я заслуговую на красивий новий автомобіль і приймаю його», ви відкриєте для цього канал у своїй свідомості.

Висловлюйте позитивні твердження про те, яким ви хочете бачити своє життя. Важливий нюанс: *завжди висловлюйте твердження в ТЕПЕРІШНЬОМУ ЧАСІ, наприклад «я є», «я маю»*. Ваша підсвідомість — настільки покірний слуга, що, якщо ви заявлятимете про свої наміри в майбутньому часі («я буду» або «в мене буде»), там вони й залишаться — у майбутньому на відстані витягнутої руки.

Доктор Берні Сігел, автор книжки «Любов, медицина й дива»¹, каже, що «афірмації — це не заперечення нинішнього, а сподівання на майбутнє. Коли ви дозволите їм проникнути у вашу свідомість, вони ставатимуть дедалі переконливішими і зрештою можуть для вас справдитися».

РОБОТА З ДЗЕРКАЛОМ

Робота з дзеркалом — ще один цінний інструмент. Дзеркала відображають наше ставлення до себе.

¹ Назва в оригіналі «Love, Medicine&Miracles».

Вони чітко показують нам сфери, які треба змінити, щоб жити радісним і повноцінним життям.

Я прошу своїх клієнтів дивитись собі в очі й казати щось позитивне про себе щоразу, як вони проходять повз дзеркало. Найефективніший спосіб використання афірмацій — промовляти їх уголос, коли ви дивитеся в дзеркало. Тоді відразу відчуваєте опір і можете швидше його подолати.

Читаючи цю книжку, тримайте напихваті маленьке люстерко. Задля деяких глибших вправ послуговуйтеся більшим.

Візуалізація

Візуалізація — це використання уяви з метою досягнення бажаного результату. Простіше кажучи, ви бачите сподівану подію до того, як вона відбудеться.

Наприклад, якщо хочете мати нову домівку, уявляйте будинок або квартиру, в якій ви волієте мешкати, якомога конкретніше. Побачте їх так, наче це вже справдилося. Заявіть, що ви заслуговуєте на це. Побачте ваш новий дім і себе в ньому за виконанням повсякденних справ. Уявляйте його якомога чіткіше, усвідомлюючи, що неправильної візуалізації не буває. Часто застосовуйте цей прийом, передаючи результати Всесвітньому Розуму і просячи його, щоб він дав вам усе найкраще. Спільно з позитивними афірмаціями візуалізація постає найефективнішим інструментом.

ЗАСЛУЖЕНІСТЬ

Іноді ми відмовляємося створювати для себе гарне життя, бо переконані, що ми на нього не заслуговуємо. Уявлення про наші недостатні заслуги може походити з раннього дитинства. Можливо, воно пов'язане з тим, як нас привчали до горщика. Мабуть, нам казали, що ми не дістанемо того, чого хочемо, поки не з'їмо все, не приберемо в кімнаті або не складемо іграшки. Ймовірно, ми перебираємо концепції чи думки іншої людини, які не мають нічого спільного з нашою дійсністю.

Заслуженість жодним чином не пов'язана з наявністю гарних речей. Нам заважає наша неготовність їх прийняти. Дозвольте собі приймати добре незалежно від того, чи ви вважаєте себе вартими його.

ВПРАВА: ЗАСЛУЖЕНІСТЬ

Дайте якомога точніші відповіді на ці запитання. Вони допоможуть вам зрозуміти силу власної цінності.

1. Що ви хочете отримати з того, чого у вас зараз немає?

Дайте чітку і конкретну відповідь.

2. Які принципи/правила щодо заслуг були у вашому домі?

Що вам казали? «Ти не заслуговуєш на...» або «За це тебе варто було б відлупцювати». Чи відчували ваші батьки свою цінність? Чи завжди вам треба було доводити, що ви цього варті? Чи допомагало це вам? Чи забирали у вас ваші речі, коли ви робили щось не так?

3. Чи відчуваєте ви свою цінність?

Який образ виникає у вашій уяві? «Пізніше, коли я на це заслужу». «Спочатку треба це заробити». Чи достатньою мірою ви хороші? Чи будете ви колись достатньою мірою хорошими?

4. Чи заслуговуєте ви на те, щоб жити?

Чому? Чому ні? Чи казав вам хтось: «Ти заслуговуєш на смерть»? Якщо так, чи було це частиною вашого релігійного виховання?

5. Заради чого вам варто жити?

Якою є мета вашого життя? Який сенс ви створили?

6. На що ви заслуговуєте?

«Я заслуговую на любов, радість і все гарне». Чи, може, ви відчуваєте глибоко всередині, що нічого не варті? Чому? Звідки у вас ця ідея? Чи готові ви відпустити її? Чим ви готові її замінити? Пам'ятайте, що це думки, а думки можна змінювати.

Як бачите, особиста сила залежить від того, як ви сприймаєте свою цінність. Спробуйте цю методiku. Простими словами, методика — це позитивні твердження про себе, які ми висловлюємо в наявній ситуації для того, щоб створювати нові моделі мислення і руйнувати старі.

МЕТОДИКА ЦІННОСТІ

Я — цінний(а). Я заслуговую на все добре. Не на частину, не на трішки, а на все. Я відходжу від усіх

негативних думок, які сковують. Я відпускаю і позбуваюсь обмежень, притаманних моїм батькам. Я люблю їх, але я йду далі. Я — не їхні негативні думки і не їхні обмежувальні переконання. Я не прив'язаний(а) до жодних страхів чи упереджень суспільства, в якому живу. Я більше не отождожняю себе з жодними обмеженнями.

У моїх думках панує свобода. Я переходжу в новий простір свідомості, в якому я готовий(а) сприймати себе інакше. Я готовий(а) створювати нові думки про себе і про своє життя. Моє нове мислення стає новим досвідом.

Тепер я знаю і визнаю, що я є частиною Квітучої Сили Всесвіту. Тому досягаю успіху в різних галузях. Переді мною відкрито всі можливості. Я заслуговую на життя, на гарне життя. Я заслуговую на любов, багато любові. Я заслуговую на міцне здоров'я. Я заслуговую на те, щоб жити в комфорті та процвітати. Я заслуговую на радість і щастя. Я заслуговую на можливість бути ким завгодно. Я заслуговую навіть на більше. Я заслуговую на все добре.

Усесвіт цілком готовий проголосити мої нові переконання. Я приймаю це щедре життя з радістю, задоволенням і вдячністю. Тому що я цього вартий(а). Я це приймаю, і я знаю, що це правда.

2

ХТО ТИ?

У ЩО ТИ ВІРИШ?

«Я дивлюсь на себе з любов'ю, і я в безпеці»

У цьому розділі я хотіла б уважніше придивитись до нас і до наших переконань. Кожен із нас має силу-силенну позитивних речей, у які ми віримо й хочемо надалі підтримувати. Утім, значна частина наших переконань — негативні, і вони призводять до неприємних переживань. Годі змінити обмежувальні переконання, якщо ми їх не знаємо. Перегляньте цей перелік слів. Запишіть, що вони для вас означають. Наприклад, чи вважаєте ви, що:

ЧОЛОВІКИ...

Чоловіки сильні.

Чоловіки владні.

Чоловіки розумні.

ЖІНКИ...

*Жінки отримують меншу зарплату.
Жінки мусять прибирати в хаті.
Жінки м'які й лагідні.*

КОХАННЯ...

*Існує лише в казках.
Я люблю відчувати, що мене кохають.
Кохання — це втрати і розбите серце.*

СЕКС...

*Секс — це весело.
Секс повинен бути лише в шлюбі.
Секс викликає болючі відчуття.*

РОБОТА...

*Робота — це нудно.
Начальники прискіпливі.
В інших людей хороша робота.*

ГРОШІ...

*Їх завжди мало.
Я боюся грошей.
Гроші існують для того,
щоб їх витратити.*

УСПІХ...

*Для мене успіх недосяжний.
Лише багаті люди успішні.
Я можу досягати успіху
в незначних справах.*

НЕВДАЧА...

*Коли я припускаюся помилки, я невдаха.
Невдача показує, що ви робите щось хибно.
На невдачах треба вчитися.*

БОГ...

*Бог любить мене.
Я в єдності з Богом.
Я боюся Бога.*

Тепер ваша черга. Перерахуйте, що для вас означають ці слова. Зробіть список аж таким довгим, яким хочете.

Чоловіки...

Жінки...

Кохання...

Секс...

Робота...

Гроші...

Успіх...

Невдача...

Бог...

Тепер зверніть увагу на сфери, які для вас є складними. Чи маєте ви суперечливі переконання? Скільки у вас негативних відповідей? Позначте їх зірочкою. Ви справді хочете далі будувати своє життя на цих уявленнях? Усвідомте, що хтось навчив вас цих ідей. Побачивши їх, ви можете вирішити відпустити ці негативні уявлення.

ВПРАВА: ВАША ІСТОРІЯ

Мабуть, для вас настав час коротко описати своє життя. Почніть з дитинства. Ви можете використати більше паперу, якщо треба.

Які ще негативні переконання зачайлись у вашій підсвідомості? Дозвольте їм вийти назовні. Вас може здивувати результат. Скільки негативних повідомлень ви помітили, коли описували свою історію? Кожне негативне переконання, яке виринає на поверхню, — це скарб. «Ага! Я знайшов(ла) тебе. Це ти спричиняло мої проблеми. Тепер я можу тебе позбутись».

Інші негативні переконання:

Зараз слухний час узяти в руки люстерко, глянути собі в очі й підтвердити власну готовність відпустити свої давні негативні повідомлення і переконання. Під час цього дихайте глибоко і, якщо можливо, кажіть уголос: «Я готовий(а) відпустити давні негативні уявлення й переконання, які більше не живлять мене». Повторіть кілька разів.

ВНУТРІШНЯ ДИТИНА

У багатьох із нас живе внутрішня дитина, розгублена і самотня, яка відчувається нікому не потрібною. Можливо, єдиний контакт, який ми мали з нею за багато років, — сварка і критика. А потім дивуємося, чому ми нещасливі. Ми не можемо від-

кидати частину себе, при цьому зберігаючи внутрішню гармонію. Для зцілення треба зібрати всі частини своєї душі до купи, щоб бути цілісними і повноцінними. Попрацюймо над поєднанням цих забутих частин нашої душі.

Знайдіть фото

Знайдіть своє дитяче фото. Якщо у вас його немає, попросіть ваших батьків надіслати вам світлину. Придивіться до неї. Що ви бачите? Можливо, радість, біль, смуток, злість або страх. Чи любите ви цю дитину? Чи відчуваєте ви з нею зв'язок? Я взяла свою маленьку фотографію, на якій мені п'ять років, і збільшила її до розміру 30×38, щоб якомога краще побачити свою маленьку дівчинку.

Напишіть кілька слів про вашу внутрішню дитину.

Намалюйте малюнок

Візьміть різнобарвну крейду, фломастери чи кольорові олівці. Ви можете скористатися папером

із цієї книжки або взяти більший аркуш. Послугуючись своєю неробочою рукою (тією, якою ви не пишете), намалюйте себе в дитинстві.

Про що говорить цей малюнок? Які кольори ви використали? Що робить ця дитина? Опишіть свій малюнок.

Поговоріть зі своєю внутрішньою дитиною

Поспілкуйтеся з вашою внутрішньою дитиною. Дізнайтеся більше про неї. Стайте запитання.

1. Що тобі подобається?

2. Що тобі не подобається?

3. Що тебе лякає?

4. Як ти почуваєшся?

5. Чого тобі треба?

6. Що я можу зробити, щоб ти почувався(лася) в безпеці?

7. Як я можу зробити тебе щасливим(ою)?

Поспілкуйтесь як слід з вашою внутрішньою дитиною. Будьте з нею. Приймайте, любіть її та якомога старанніше дбайте про її потреби. Дайте їй зрозуміти: хай що станеться, ви завжди будете поруч. Ви можете почати створювати щасливе дитинство. Найкраще виконувати цю вправу із заплющеними очима.

Популярне видання

ХЕЙ Луїза

Зціли себе сам

Керівник проекту *С. І. Мозгова*
Відповідальний за випуск *Н. О. Міщенко*
Редактор *Н. В. Бордукова*
Художній редактор *А. В. Ачкасова*
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*
Коректор *А. В. Таланова*

Підписано до друку 03.05.2018.
Формат 70x100/32. Друк офсетний.
Гарнітура «Bookman Old Style». Ум. друк. арк. 7,74
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 у ПрАТ «Білоцерківська книжкова фабрика»
09117, м. Біла Церква, вул. Леся Курбаса, 4
впроваджена система управління якістю
згідно з міжнародним стандартом DIN EN ISO 9001:2000

**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 78 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