

# THE POWER IS WITHIN YOU

By Louise L. Hay

Copyright © 1991 by Louise L. Hay

Original English language publication 1991 by Hay House, Inc. in California, USA.

Tune into Hay House broadcasting at: [www.hayhouseradio.com](http://www.hayhouseradio.com)

**Хей, Луиза.**

Исцеляющая сила мысли / Луиза Хей. – Москва : Эксмо, 2023. – 448 с. – (Луиза Хей. Бестселлеры).

Луиза Хей – одна из основателей движения самопомощи, автор бестселлеров в жанре популярной психологии. В книге «Исцеляющая сила мысли» эта удивительная женщина просто и доступно объясняет, как избавиться от негативных мыслей и убеждений, которые мешают нам жить. Только так, обратившись к своей внутренней мудрости, можно изменить к лучшему свою судьбу: полюбить себя таким, какой вы есть, преодолеть барьеры боли, страха и гнева, научиться с благодарностью принимать все, что дает нам Вселенная.

Главный месседж этой книги – все, что нам нужно для счастья, есть в нас самих.

УДК 159.9  
ББК 88.3

Издание для досуга

Главный редактор *Р. Фасхудинов*. Ответственный редактор *А. Мясникова*

Редактор *Л. Гречаник*. Художественный редактор *В. Терещенко*

Дизайн *М. Дудина*. Компьютерная верстка *С. Шевцов*

Корректоры *О. Гаманек, Н. Калининченко*

В оформлении обложки использованы иллюстрации: [Plateresca / Shutterstock.com](https://www.plateresca.com)

Используется по лицензии от [Shutterstock.com](https://www.shutterstock.com)

Страна происхождения: Российская Федерация

Шығарылған елі: Ресей Федерациясы



ООО «Издательство «Эксмо»  
123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, стрелка 1, этаж 20, каб. 2013.  
Тел.: 8 (495) 471-68-86.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Фабрика: «ЭКСМО-АКБ» Багласы,

123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй, 1 қабат, 20 кабинет, офис: 2013 ж.

Тел.: 8 (495) 471-68-86.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Тәуар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Интернет-дүкені: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»,  
Казахстан Республикасының импортымен «РДЦ-Алматы» ЖШС.  
Дистрибутор и представитель по приемке претензий на продукцию,  
в Республике Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»,  
Казахстан Республикасының дистрибуторы және өзінің бойынша армо-талаларды  
кабальдатын өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС.  
Алматы қ., Дамбровский көш., 3-дң, литер Б, офис 1.  
Тел.: 8 (727) 251-59 30/91/92. E-mail: [RDC\\_Altyn@yandex.kz](mailto:RDC_Altyn@yandex.kz)

Өзінің жарардылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайты: [www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Свидетельство о подержании соответствия изданию согласно законодательству РФ  
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»  
[www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Өңірлетін мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Дата изготовления / Поддано в печать 15.12.2022. Формат 70x102<sup>1/32</sup>.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 18,51. Доп. тираж 7000 экз. Заказ

ISBN 978-5-699-86279-5



ISBN 978-5-699-86279-5

В электронной базе данных «Литрес»  
URL: [www.litres.ru](http://www.litres.ru)



© Литвинова Н. Н., перевод на русский язык, 2016

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

Официальный  
Интернет-магазин  
в Республике Казахстан  
«ЭКСМО-АКБ»

ЧИТАЙ-ГОРОД

book 24.ru

ЛУИЗА ХЕЙ



ИСЦЕЛЯЮЩАЯ  
СИЛА  
МЫСЛИ



Москва  
2023

Луиза Хей. «Исцеляющая сила мысли»  
Для выходных данных, не для верстки!

Редактор: Л. Гречаник

Корректоры: О. Гаманек,  
Н. Калиниченко

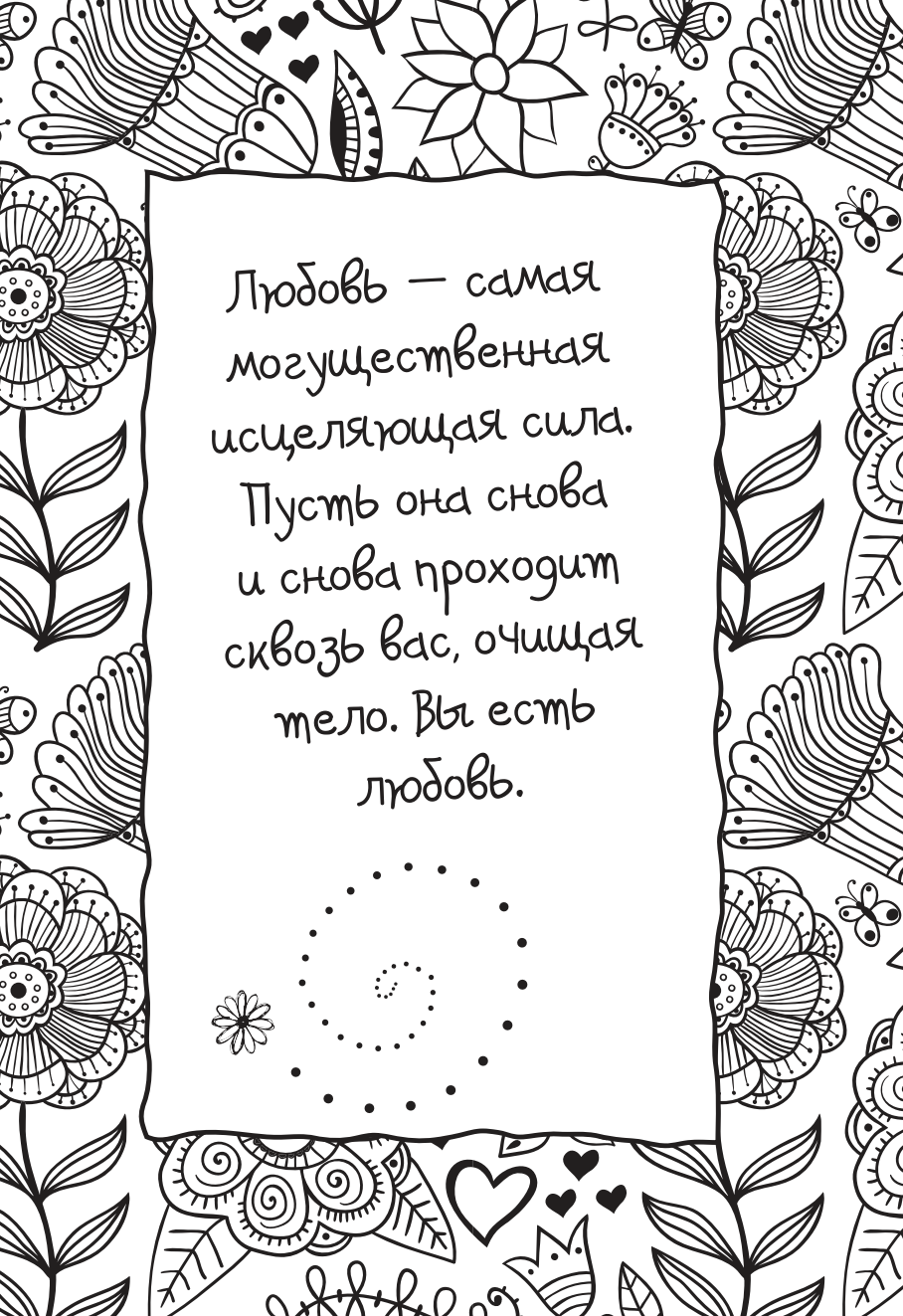
Дизайн: М. Дудина

Верстка: Сергей Шевцов

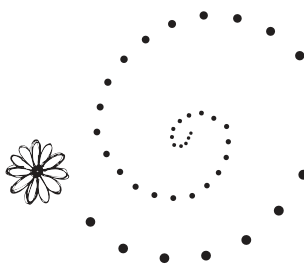
## СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	6
Часть 1. Обретая сознание .....	14
Глава 1. Сила внутри нас .....	14
Глава 2. Следуя внутреннему голосу .....	31
Глава 3. Сила сказанного слова .....	48
Глава 4. Меняя старые программы .....	71
Часть 2. Преодолевая барьеры .....	100
Глава 1. Как понять, что мешает вам в жизни .....	100
Глава 2. Дать чувствам вырваться наружу .....	125
Глава 3. Преодолевая боль .....	166
Часть 3. Любить себя .....	185
Глава 1. Научитесь любить себя .....	185
Глава 2. Любите ребенка внутри себя .....	232
Глава 3. Взросление и старение .....	254

Часть 4. Обращение к внутренней мудрости .....	280
Глава 1. Принимая процветание .....	280
Глава 2. Выражая творческое начало.....	311
Глава 3. Безграничные возможности ....	339
Часть 5. Расставаясь с прошлым .....	366
Глава 1. Изменения и переходы в новое состояние .....	366
Глава 2. Мир, в котором не страшно любить друг друга.....	383
Послесловие .....	411
Приложение. Медитации для индивидуального и планетарного исцеления .....	417



Любовь — самая  
могущественная  
исцеляющая сила.  
Пусть она снова  
и снова проходит  
сквозь вас, очищая  
тело. Вы есть  
любовь.





## **ВВЕДЕНИЕ**



Я не целительница. Я никого не исцеляю. В моем представлении я — опора на пути человека к открытию самого себя. Обучая людей любить себя, я создаю мир, в котором они могут открыть, как они потрясающе прекрасны. Вот и все. Я просто поддерживаю людей. Я помогаю им взять на себя ответственность за свою жизнь, обнаружить в себе силу и внутреннюю мудрость. Я помогаю им преодолеть преграды и барьеры, чтобы они смогли полюбить себя независимо от жизненных обстоятельств. Это не означает, что у них не остается никаких проблем, но отношение к этим проблемам разительно меняется.

За многие годы я провела множество индивидуальных консультаций для своих клиентов, сотни семинаров и программ интенсивного обучения по всей стране и за ее пределами, и я сделала открытие: есть только одно средство решения любой проблемы — любовь к себе. Поразительно, насколько улучшается жизнь людей, когда они начинают с каждым днем все больше любить себя. Они лучше чувствуют себя. Получают желанную работу. У них появляется столько денег, сколько им нужно. Их взаимоотношения с другими людьми либо улучшаются, либо они разрывают плохие отношения и завязывают новые. Это такое простое правило — любить себя. Меня не раз критиковали за упрощенчество, но я открыла для себя, что обычно в основе всего лежат простые вещи.

Один человек сказал мне недавно: «Вы сделали мне самый прекрасный подарок — вы подарили мне меня самого». Многие



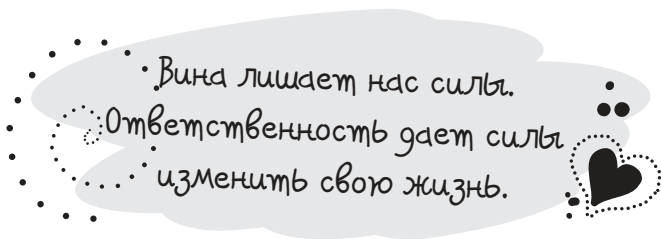
из нас прячутся от самих себя и даже не знают, кто они такие. Мы не понимаем своих чувств и желаний. А жизнь — это путешествие, в котором мы открываем себя. Для меня просвещение означает погружение в себя и осознание того, каковы мы на самом деле и что мы можем меняться к лучшему, любя себя и заботясь о себе. Любовь к себе не означает себялюбия. Она очищает нас, и мы обретаем способность любить себя настолько, чтобы любить других. Когда мы переходим на индивидуальный уровень из пространства, наполненного великой любовью и радостью, мы действительно можем помочь всей нашей планете.

Силу, создавшую эту удивительную Вселенную, часто называют любовью. Бог есть любовь. Нередко мы слышим утверждение: «Любовь движет миром». Все это верно. Любовь — связующее звено, обеспечивающее единство Вселенной.

Для меня любовь — это чувство глубокой признательности. Когда я говорю о любви к себе, я имею в виду глубокую признательность за то, какие мы есть. Мы принимаем все в себе: наши маленькие странности, колебания, все то, что не вполне нам удастся, вместе со всеми нашими прекрасными качествами. Мы с любовью принимаем все это в комплексе. И без всяких условий.

К несчастью, многие из нас не могут полюбить себя без соблюдения определенных условий: потери лишнего веса, получения работы, прибавки к зарплате, завоевания поклонника или чего-нибудь еще. Мы часто ставим любви условия. Но мы можем измениться. Мы можем полюбить себя такими, какие мы есть!

На всей нашей планете также не хватает любви. Я считаю, что планета больна СПИДом, от которого ежедневно умирает все больше людей. Этот вызов физическому



существованию человечества помог нам преодолеть барьеры, перешагнуть через наши нормы морали, различия в религиозных и политических убеждениях и открыть друг другу наши сердца. Чем больше людей смогут сделать это, тем быстрее мы отыщем ответы на вызовы человечеству.

Мы находимся сейчас в эпицентре огромных перемен на глобальном и индивидуальном уровнях. Я верю, что все мы, живущие в это время, сознательно оказались здесь, чтобы стать частью этих перемен, направлять их, преобразуя мир и утверждая вместо прежнего образа жизни новый, наполненный миром и любовью. В Эпоху Рыб

мы искали спасителя вовне, взывая: «Спаси меня! Спаси меня! Пожалуйста, позаботься обо мне!» Теперь, переходя в Эпоху Водолея, мы учимся искать спасителя внутри себя. Сила, которую мы искали, — в нас самих. И мы в ответе за свою жизнь.

Если вы не хотите полюбить себя сегодня, вы не сделаете этого и завтра, поскольку все, что мешает вам сегодня, сохранится и завтра. Возможно, и через 20 лет у вас будут те же причины не любить себя, и вы будете цепляться за них до конца жизни. Именно сегодня — тот день, когда вы можете полюбить себя во всей целостности и без всяких условий!

Я хочу помочь создать такой мир, в котором можно любить друг друга без опаски, в котором можно выразить себя, где окружающие принимают и любят нас, не осуждая, не критикуя, свободные от предрассудков. Любовь начинается у домашнего

очага. В Библии сказано: «Возлюби ближнего своего как самого себя». В действительности же мы не можем полюбить кого-то вне нас, если любовь не зародилась внутри нас. Любовь к самим себе — самый ценный подарок, который мы можем себе сделать, ибо если мы любим себя такими, какие мы есть, мы не причиним боли ни себе, ни другим. Когда в нас воцарится мир, не станет ни войн, ни преступных группировок, ни террористов, ни бездомных. Не будет болезней, СПИДа, рака, нищеты, голода. Вот мой рецепт мира во всем мире: *пусть мир воцарится в нас*. Мир, взаимопонимание, сочувствие, способность прощать и самое главное — любовь. Внутри нас есть сила, способная осуществить эти изменения.

Мы можем выбрать любовь так же, как мы выбираем гнев, ненависть или печаль. Мы можем выбрать любовь. Выбор всегда за нами. Так давайте же прямо сейчас,

не откладывая, выберем любовь. Она — самая могущественная исцеляющая сила.

Это произведение — еще одна опора на вашем пути к открытию самих себя, возможность узнать о себе немного больше и осознать потенциал, данный вам от рождения. Вам предоставляется возможность сильнее полюбить себя и стать частью удивительного мира любви. Любовь зарождается в наших сердцах, она начинается с нас. И пусть ваша любовь поможет исцелению нашей планеты.

## Часть 1



# ОБРЕТАЯ

# СОЗНАНИЕ



*Когда мы расширяем сферу своих  
мыслей и убеждений,  
любовь свободно изливается  
из нас. Когда мы сужаем ее,  
то отрезаем себя от мира.*

## ГЛАВА 1

### СИЛА ВНУТРИ НАС

Кто вы? Зачем вы здесь? Во что верите  
в жизни? Тысячелетиями поиск ответов  
на эти вопросы означал погружение в себя.  
Но что это значит?