ЛУИЗА ХЕЙ

Мудрость женщины

Книга, которая
ОКРЫЛЯЕТ

Луиза Л. Хей
Мудрость женщины

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=22459308
Мудрость женщины / Луиза Хей.: «Э»; Москва; 2016
ISBN 978-5-699-86257-3

Аннотация

Луиза Хей – один из основателей движения самопомощи, автор более 30 книг популярной психологии. Самой Луизе довелось пережить многое: унижение и бедность, тяжелую болезнь и боль, но, проанализировав проблемы, она научилась помогать самой себе и другим людям, и особенная ее забота – помочь женщинам полюбить себя такими, какие они есть, занять достойное место в жизни и получать от Вселенной все блага, которыми мироздание щедро делится со всеми. В книге «Мудрость женщины» Луиза Хей рассказывает о том, как усовершенствовать свою жизнь во всех ее проявлениях: самоуважение и любовь, отношения с родителями и детьми, богатство и карьера… Одиннадцать глав, заканчивающихся позитивными исцеляющими аффирмациями, – одиннадцать советов, которые уже помогли миллионам женщин во всем мире изменить свою жизнь к лучшему только лишь с помощью силы мысли!

Содержание

ИСКУССТВО БЫТЬ СЧАСТЛИВОЙ 5
Введение 8
Глава 1 13
Глава 2 22
Конец ознакомительного фрагмента. 24

Хей Луиза
Мудрость женщины

EMPOWERING WOMEN

By Louise L. Hay

Copyright © 1997 by Louise Hay

Original English language publication 1997 by Hay House, Inc. in California, USA.Tune into Hay House broadcasting at: www.hayhouseradio.com

© Опрышко Е.Н., перевод на русский язык, 2015
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2016

ИСКУССТВО БЫТЬ СЧАСТЛИВОЙ

Сильная слабая. Как перестать сражаться и научиться любить

«Оставьте борьбу за „место под солнцем“ мужчинам», – рекомендует ведический психолог Марина Таргакова. Какими бы ни были ваш темперамент, характер и внешние обстоятельства, вы заслуживаете настоящего женского счастья. Эта книга – надежный проводник в мир гармоничных отношений, семейного благополучия и счастливого материнства.

Ты – сама себе психолог

Эта книга станет поддержкой в сложных ситуациях и поможет разобраться в проблемах с людьми, с деньгами, с карьерой. В ней вы найдете самые действенные методики, тесты и личные секретные наработки Елены Друмы.

Роза любви и женственности. Как стать роскошным цветком, привлекающим лучших мужчин

Как стать привлекательной для достойных и успешных мужчин? Как с ними знакомиться, строить отношения, выходить за них замуж и сохранять чувственность в браке? Книга Юлии Ланске – путеводитель к счастью и гармонии в личной жизни. В ней вы найдете 85 эффективных упражнений и техник, которые раскроют вашу женственность.

Очаровательная девушка

В книге заложены вечные принципы, которые вот уже почти пятьдесят лет помогают миллионам девушек найти своего мужчину и выйти замуж. Какую женщину хочет найти

каждый мужчина? Как выбрать спутника жизни? Что пробуждает в мужчине любовь и нежность? Как преодолеть препятствия на пути к браку? Узнайте все секреты завоевания мужчин из знаменитого бестселлера Хелен Анделин!

Введение

Творите себя, свою жизнь! Пусть ваши мысли станут вашими лучшими друзьями.

Во-первых, помните, пожалуйста, о том, что все учителя всего лишь ступени лестницы, ведущей вас к самосовершенствованию. Это касается и меня. Я лишь стараюсь придать вам веру в себя, делясь некоторыми своими идеями. Вы должны учиться у разных людей и прочесть много книг, ибо одна система не может охватить всего. Жизнь слишком необъятна и разнообразна, чтобы мы могли понять ее до конца. Жизнь постоянно изменяется и совершенствуется, переходя на новые уровни существования. Воспользуйтесь теми знаниями, которые даст вам эта книга. Впитайте их и обращайтесь к новым книгам, к новым учителям. Постоянно расширяйте и углубляйте ваше видение жизни.

Всех женщин, включая вас и меня, стыдили и винили с самого детства. Наши мысли и поступки были запрограммированы родителями и обществом: мы должны думать и действовать как женщины, со всеми вытекающими отсюда правилами, запретами, ограничениями. Некоторые женщины довольствуются такой участью, но многие стараются изменить свою жизнь.

Жизнь состоит из множества этапов, ступеней и периодов эволюции. И сейчас мы находимся на пороге удивительных изменений. Не так давно женщины были полностью зависимы от мужских прихотей и убеждений. За нас решали, что нам делать, когда и как. Еще маленькой девочкой я привыкла следовать за мужчиной, смотреть на него снизу вверх и спрашивать ежеминутно: «Я правильно поступаю?» Меня никто этому не учил, но так вела себя моя мать, и я, наблюдая за ней, помимо своей воли перенимала ее поведение. Моя мать была приучена во всем повиноваться мужчине, поэтому она воспринимала оскорбление и унижение как должное. И я с детства привыкла к подобному обращению. Это превосходный пример того, что мы постигаем мир, наблюдая за жизнью наших родителей, копируя их поведение и принимая их убеждения.

Уверенность в себе и самоуважение – самые ценные вещи из сокровищницы женской души.

Мне понадобилось долгое время, чтобы осознать, что такое поведение ненормально, что я заслуживаю другого к себе отношения. Постепенно менялись мои внутренние убеждения – мое сознание, я стала вырабатывать в себе уверенность и самоуважение. Вместе с тем менялось и мое поведение, и мир вокруг меня. Я перестала быть привлекательной целью для властных, деспотичных мужчин. Уверенность в себе и самоуважение – самые ценные вещи из сокровищницы жен-

ской души. Если нам недостает этих качеств, нужно воспитывать их в себе. Женщина с высокой самооценкой не попадет в недостойное ее рабское, зависимое положение. Лишь те из нас, кто считает себя никудышными и никчемными, могут допустить, чтобы другие господствовали над ними.

Сегодня я хочу своей работой помочь всем женщинам полностью реализовать свои возможности, найти для себя место в этом мире, установить равенство между полами. Я хочу, чтобы вы поняли: каждая из вас способна любить, уважать себя, способна самоутвердиться и занять достойное положение в обществе. Никоим образом я не хочу задеть или умалить достоинство мужчин. Просто я считаю, что равенство между полами принесет только пользу и женщинам, и мужчинам.

Продолжая читать эту книгу и работать с ней, помните: ваши убеждения будут меняться постепенно, для этого требуется время. Как долго будет продолжаться этот процесс? Вы можете спросить: «Сколько же времени понадобится мне, чтобы понять и принять новые идеи и убеждения?» Для каждого человека по-разному. Поэтому не ограничивайте себя, пусть ваш прогресс займет столько времени, сколько требуется. Просто продолжайте работать, прилагая усилия, и Вселенная, с ее бесконечными знаниями, сама выведет вас на верную тропу. Шаг за шагом, миг за мигом, день за днем продвигайтесь в нужном направлении, и в конце концов вы достигнете своей цели.

Шаг за шагом, миг за мигом, день за днем продвигайтесь в нужном направлении, и в конце концов вы достигнете своей цели.