

Жизнь тебя любит

Про книгу

"Жизнь любит тебя" - одна из самых главных аффирмаций Луизы Хей, это закон правды, которую нужно принять бесповоротно, не теряя времени на анализ и оценки. Вы - основной стимул и мотивация для построения правильных отношений с окружающим миром и с самим собой.

Луиза Л. Хей
Роберт Холден
Жизнь тебя любит

текст предоставлен издательством

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=16898700

Луиза Л. Хей, Роберт Холден. Жизнь тебя любит: Э; Москва; 2016

ISBN 978-5-699-84133-2

Аннотация

«Жизнь тебя любит» – одна из самых главных аффирмаций Луизы Хей, это закон правды, которую нужно принять бесповоротно, не теряя времени на анализ и оценки. Эта новая книга увлечет вас актуальными историями, полезными медитациями и практиками. Луиза Хей и автор книги – практикующий психолог Роберт Холден уверены: то, что случается в жизни, случается не «с вами», а «для вас».

**Луиза Л. Хей,
Роберт Холден
Жизнь тебя любит**

© LIFE LOVES YOU

© Copyright © 2015 by Louise Hay and Robert Holden

© Originally published in 2015 by Hay House Inc.

© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2016

Предисловие

Мое первое знакомство с Луизой Хей состоялось за кулисами на конференции в Лас-Вегасе «Я могу это сделать!». Рейд Трейси, президент издательства «Хей Хауз», представил нас друг другу. «Добро пожаловать в семью „Хей Хауза“», – сказала Луиза, дружелюбно обняв меня.

Луиза должна была со сцены представить меня публике как первого выступающего. «Можно я подгримирую вас?» – спросила она. В повседневной жизни я не пользуюсь гримом, но Луиза спросила так ласково и приятно, что я не смог устоять. Луиза работала над моим лицом с помощью разных кисточек, пудр, кремов, а также навела глянец на мои губы. Было по-настоящему весело. Всем, кто был за кулисами, очень нравилось смотреть на нас. Сделав последний штрих, Луиза посмотрела мне в глаза и сказала: «Жизнь тебя любит».

«Жизнь тебя любит» – одно из ее любимых утверждений для поддержания духа. Мне кажется, оно как личная подпись, как основная мысль, представляющая жизнь Луизы и ее работу. Она любит воодушевлять людей словами «Жизнь вас любит». Всякий раз, когда я слышу эти слова, они как бальзам для моего сердца. Как-то раз я подумал, что «Жизнь тебя любит» было бы неплохим названием для книги от издательства «Хей Хауз». Я сказал об этом Луизе, а также Рейду Трейси. «Когда ты сможешь помочь Луизе в работе над

этой книгой?» – спросил он меня. Я подумал, что это шутка. В любом случае, в тот момент я работал над написанием своих собственных книг.

Прошло несколько лет. У меня вышло три новых книги для «Хей Хауз»: «Будь счастлив» с предисловием от Луизы, «Привлекательность» и «Святое изменение!». Идея книги «Жизнь тебя любит» время от времени посещала меня, но я ничего не предпринимал. На следующий день после завершения работы над книгой «Святое изменение!» я планировал поиграть в гольф. Во время обеда мне неожиданно удалось написать синопсис к книге Луизы Хей «Жизнь тебя любит», написанной в соавторстве с Робертом Холденом. Хотя еще утром у меня не было даже мыслей об этом. Но слова как-то сами появились на странице.

Я показал синопсис жене Холи. «Откуда это?» – удивилась она. Я сказал, что сам удивлен не меньше. «Немедленно отправляй его», – приказала Холи. 7 октября я послал синопсис по электронной почте моему редактору Пэти Гифт. Пэти ответила, что ей и Рейду Трейси очень понравилось написанное. Рейд уже успел отдать синопсис Луизе. День рождения Луизы – 8 октября. 9 октября я получил от нее письмо, украшенное веселыми рисунками: шариками, тортиком, сердечками, подарочками. Она писала: «Я так счастлива, Роберт. Как давно ты все задумал, дорогой? Для меня является большой честью принять участие в этом особенном событии. Жизнь будет нам помогать как только можно. Действи-

тельно, день рождения для меня был счастливым! С большой любовью, Лулу».

Книга «Жизнь тебя любит» – это плод нашего с Луизой диалога. Я приезжал к Луизе в Сан-Диего, в Калифорнию, три раза в промежутке между Днем Благодарения и Пасхой. Мы провели вместе в общей сложности девять дней, а также регулярно созванивались по скайпу. Я записал все наши беседы. В течение ряда лет мы с Луизой встречались более двадцати раз на конференциях «Я могу это сделать!» в Европе, в Австралии, в Канаде и в Америке. Я взял интервью у Луизы на Всемирном саммите¹ издательства «Хей Хауз». Луиза тоже присутствовала на моих открытых выступлениях и семинарах. В книге описаны наши встречи перед каждым диалогом.

«Жизнь тебя любит» – это поиск, который ведет нас, по сути, к познанию самих себя. Книга исследует наши отношения с миром. В ней заданы глубокие вопросы о природе реальности. В наше время наука научилась видеть мир по-новому. Например, теперь мы знаем, что атомы – не отдельные маленькие частицы, а проявления универсальной энергии. Вселенная отдельных частиц никогда в действительности не существовала. Все является частью всего. Каждый из нас часть более великого Объединения. Мы находимся во взаимоотношениях со звездами, с каждым существом, со всем творением.

¹ Саммит – переговоры, конференция на высшем уровне.

Наука признает, что этот мир – не просто физическая реальность; он также – состояние ума. «Вселенная более похожа на великую мысль, чем на великую машину», – писал английский физик сэр Джеймс Джинс. Исследование сознания творения – новый фронт работы для науки. Мы с Луизой верим, что основной строительный материал творения – не атом, а любовь. Эта любовь – не сентиментальность. Она – не просто эмоция; она – творческий принцип, находящийся позади танца жизни. Она – Вселенная. Она разумна. Она благожелательна. Мы все – проявление этой любви. Она – наша подлинная природа.

«Жизнь тебя любит» есть одновременно и поиск, и практика. Луиза – духовный прагматик. Мне философия тоже интересна только в том случае, если ее можно применять в повседневной жизни. Поэтому в качестве подзаголовка мы избрали «Семь духовных практик для исцеления жизни». В книге семь частей, каждая из которых завершается духовной практикой, помогающей превратить теорию в опыт. Помимо этих семи практик, в книге есть много других упражнений. Их можно выполнять как с партнером, так и в группе. Пожалуйста, будьте внимательны и не оставляйте эти практики без внимания. Они тоже очень важны.

В первой главе «Глядя в зеркало» мы исследуем Принцип Зеркала. Он основывается на том, что наше переживание мира отражает наши отношения с собой. **Мы видим мир не таким, каким он на самом деле является, а та-**

ким, какими являемся мы сами. Этот мир отражает базовую истину нашей жизни: *я достоин любви*. Мир становится темным и безжизненным местом, когда мы отдаляемся от своего сердца и перестаем любить себя. Только искреннее усилие любви к себе может помочь пережить нежность творения и посмотреть на мир по-новому. Духовная практика, описанная в первой части, включает упражнение «Позвольте жизни вас любить» и медитацию «Молитва любви».

Во второй части «Подтверждение вашей жизни» мы с Луизой говорим о том, как в школьные годы учились видеть этот мир. Я рассказываю о лекции, услышанной мной во время обучения в колледже и навсегда изменившей мои взгляды. Лекция называлась «Скажите честно, вы действительно верите в то, что спущенная шина на колесе вашей машины может вызвать у вас головную боль?». В данном случае мы предлагаем вам согласиться с тем, что жизнь не осуждает и не критикует вас. Мы страдаем из-за своей психологии. Безусловно, люди могут мешать нам, но сама по себе жизнь не против нас. Почему? Жизнь глубоко поддерживает. Мы – проявление творения, а жизнь хочет, чтобы мы осознали свою природу, свое Необусловленное Я. Духовная практика, описанная в этой части, называется «Десять точек».

Третья часть «Следуя за своей радостью» – об умении слушать свой внутренний голос. «Фраза „Жизнь тебя любит“ не о том, как существовать по-своему, а о том, как выбраться из этого ограничения», – говорит Луиза. Луиза расска-

зывает о своем «внутреннем колоколе», а я – о своем «Да» с большой буквы. Жизнь всегда старается вести, поддерживать и воодушевлять нас. Мы не видим этого, поскольку порой слишком охвачены своей личной несчастной историей. Духовная практика в данной части книги – создание списка положительных утверждений, помогающих идти за своей радостью и жить жизнью любви.

Часть четвертая «Простить прошлое» – место встречи с нашим поиском. Здесь мы исследуем некоторые общие принципы, позволяющие жизни нас любить. Например, неудачный опыт с милостью, когда осознаешь утрату духовной чистоты и причины сознательной бесполезности. Мы исследуем историю вины, которую нам поведало суперэго, сказку о том, как «когда-то нас любила жизнь, мы излучали внутреннюю привлекательность, а теперь все кануло в лету». В этой части рассказывается о работе со своим «внутренним ребенком» и о возвращении изначальной духовной невинности. Эта практика называется «Шкала прощения». Она является одним из наиболее сильных упражнений для развития чувства прощения.

В пятой части «Будьте всегда благодарны» мы с Луизой приходим к пониманию принципа так называемой основной веры, которую психологи считают сущностной и у детей, и у взрослых. Источником основной веры является понимание того, что мы были рождены. Данное знание, проникающее в нас до мозга костей, говорит, что мы являемся частью

творения, поддерживаемой любящим и милостивым Единством. Основная вера признает, что жизнь не только благоволит нам; она – для нас. Эта вера помогает увидеть, что нашей жизни предлагается наилучшее место в доме. Каждый опыт – хороший или плохой, счастливый или грустный, горький или сладостный – позволяет жизни нас любить. Духовную практику этой части, под названием «Ежедневная Благодарность», нужно сочетать с работой с зеркалом.

Шестая часть «Научитесь принимать» посвящена идее благожелательности Вселенной, взятой из философии буддизма. Луиза делится своим опытом написания портрета Будды, портрет получил название «Благословляющий Будда». Луиза работала над картиной пять лет. Написание картины являлось глубокой медитацией, которая помогла ей глубже почувствовать любящую доброту, существующую в картине жизни. «Жизнь всегда стремится любить нас, только мы должны быть открытыми, чтобы это видеть», – говорит Луиза. Духовная практика данной части – «Журнал принятия». Цель составления журнала – помочь нам осознать и принять любовь жизни прямо сейчас.

В седьмой части «Исцеление будущего» мы приходим к вопросу дружелюбности Вселенной. Альберт Эйнштейн полагал, что это самый важный вопрос, который мы можем задать. Мы с Луизой считаем, что не менее важным является осознание того, насколько дружелюбен сам человек. На глубочайшем уровне цель жизни – быть любящим отражением

для мира. Наша цель состоит не только в том, чтобы жизнь любила нас, но и в том, чтобы мы отвечали ей взаимностью. Если бы каждый из нас любил мир немножечко больше, в нем было бы меньше страха. Духовная практика в седьмой части называется «Благословляя мир».

Мы с Луизой очень счастливы, что у вас в руках эта книга. Мы благодарны за то, что судьба подарила нам возможность написать ее вместе. Мы надеемся и молимся, чтобы наша работа поддержала всех вас в стремлении позволить жизни любить вас и помогла стать проявлением любви в этом мире.

ЖИЗНЬ ВАС ЛЮБИТ!

Луиза Хей и Роберт Холден

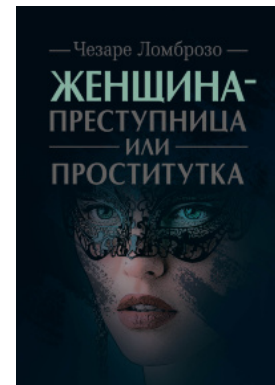
Рекомендована література



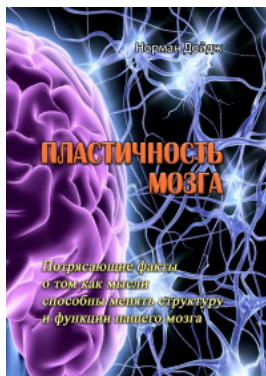
Психотехніки впливння.
Секретні методики
спецслужб



Мой блокнот.
Фьюжн-пилатес



Женщина -
преступница или
проститутка



Пластичность мозга.
Потрясающие факты о
том как мысли
способны менять
структуру и функции
нашего мозга



Не заважай собі жити.
Як впоратися зі
страхом, образою,
почуттям провини,
прокрастинацією і
іншими проявами
саморуйнівної
поведінки



Мой блокнот.
Макадам-тренинг

Перейти до категорії
Саморозвиток та мотивація

ridmi
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

КУПИТИ