

ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА
Луиза Хей



В ОДНОЙ КНИГЕ

ВСЕ

ГЛАВНЫЕ
МЫСЛИ

АБ

Джордж Томпсон

**Джордж Дж. Томпсон
Луиза Хей. Золотые
правила. Все главные
мысли в одной книге
Серия «Золотые правила»**

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=74067342

*Луиза Хей. Золотые правила. Все главные мысли в одной книге /
Джордж Томпсон: AB Publishing; Москва; 2026
ISBN 979-8-89489-361-7*

Аннотация

Эта книга – квинтэссенция учения Луизы Хей, собранная в 30 ключевых правилах. Вместо того чтобы изучать все её работы об исцелении и любви к себе, вы получаете только самое важное.

Здесь всё о том, как любовь к себе исцеляет жизнь: почему нелюбовь к себе – корень всех проблем, как мысли буквально создают реальность и болезни, почему аффирмации перепрограммируют подсознание за 21–40 дней, как прощение освобождает от груза обид, почему обида подавляет иммунитет, а изобилие – ваше естественное состояние, которое блокируют только ограничивающие убеждения.

Начните применять эти правила – и заметите сдвиги: самокритика сменится самоодобрением, прошлое перестанет определять будущее, тело начнёт откликаться на новые убеждения, страх уступит место доверию, финансовые блоки растворятся, отношения улучшатся через любовь к себе, а жизнь превратится в ваше осознанное творение. Сэкономьте месяцы изучения – начните исцеление уже сегодня.

Содержание

Введение	6
Часть 1	8
Правило 1. Любовь к себе – основа всего	8
Правило 2. Мысли создают реальность	13
Правило 3. Прошлое не определяет будущее	18
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Джордж Томпсон Луиза Хей. Золотые правила. Все главные мысли в одной книге

Издается в авторской редакции

Серия «Золотые правила»



© Джордж Томпсон, текст, 2026

© AB Publishing, 2026

Введение

Луиза Хей – женщина, которая изменила жизни миллионов людей по всему миру. Её книги переведены на десятки языков, их общий тираж превышает пятьдесят миллионов экземпляров. «Исцели свою жизнь» стала настольной книгой для тех, кто стремится к здоровью, любви и внутренней гармонии.

Но кем была Луиза в начале своего пути? Жертвой насилия, которую предали самые близкие люди. Её детство было наполнено болью и унижением. В подростковом возрасте она пережила изнасилование. В шестнадцать лет родила дочь и была вынуждена отказаться от неё. Брак закончился разводом после четырнадцати лет. А затем диагноз, который звучал как приговор – рак.

Всё изменилось, когда она открыла для себя силу любви к себе – ту исцеляющую энергию, которая живёт внутри каждого из нас. Применяя законы исцеления через мысль и любовь, Луиза полностью трансформировала свою жизнь. Она победила рак без операции. Из сломленной жертвы обстоятельств она стала одним из самых влиятельных духовных учителей нашего времени. Она обрела здоровье, любовь, изобилие и помогла миллионам сделать то же самое.

Эта же сила доступна и вам. Прямо сейчас.

Луиза оставила после себя множество книг и лекций. Вам

не придётся изучать всё это наследие и тратить месяцы на чтение. Мы отобрали для вас тридцать самых главных, самых мощных, самых практичных правил. Квинтэссенция её учения в одной книге, которую вы можете изучать в удобном темпе.

Эти правила разделены на пять частей: основы любви к себе, исцеление эмоций и тела, процветание и изобилие, отношения и любовь, духовный рост и внутренняя сила.

Следуя этим правилам, вы сможете исцелить своё тело, освободиться от прошлого, притянуть любовь и изобилие, построить гармоничные отношения и обрести внутренний мир.

Вы можете пройти тот же путь, что и Луиза – от боли к исцелению, от нелюбви к себе к глубокому принятию, от болезни к здоровью. Инструменты перед вами. Всё, что требуется – начать применять эти правила. Не просто читать, а действовать.

Ваша трансформация начинается прямо сейчас.

Часть 1

Основы любви к себе

Правило 1. Любовь к себе – основа всего

Правило: Все проблемы в жизни начинаются с нелюбви к себе. Все решения начинаются с любви к себе. Когда вы не любите себя, вы притягиваете людей и ситуации, которые это подтверждают. Полюбите себя – и мир ответит вам любовью.

Это утверждение звучит просто, почти банально. Как любовь к себе может решить финансовые проблемы? Как она может исцелить болезнь? Как может привлечь подходящего партнёра? Но именно в этой кажущейся простоте скрывается глубочайшая истина. Любовь к себе – это не один из факторов благополучия. Это фундамент, без которого всё остальное рассыпается. Это корень дерева, от здоровья которого зависят все ветви и плоды.

Любовь к себе – это не эгоизм, не нарциссизм и не самолюбование. Это фундаментальное признание собственной ценности. Это отношение к себе как к человеку, достойному хорошего обращения, заботы и уважения. Это готовность встать на свою сторону, защитить свои интересы, позабо-

титься о своих потребностях. И именно этого большинству людей катастрофически не хватает. Их учили, что думать о себе – эгоизм, что хвалить себя – нескромность, что ставить свои потребности на первое место – недопустимо.

Понаблюдайте за своим внутренним диалогом. Как вы разговариваете с собой, когда совершаете ошибку? Когда смотрите в зеркало? Когда что-то не получается? Большинство людей говорят себе вещи, которые никогда не сказали бы даже врагу: «Какой я идиот», «У меня никогда ничего не получается», «Посмотри на себя – кто тебя такого полюбит», «Ты ничего не стоишь». Эти слова произносятся внутренне сотни раз в день, и каждое повторение углубляет убеждение в собственной никчёмности. Это яд, который вы принимаете ежедневно.

Нелюбовь к себе формируется в детстве. Ребёнок рождается с естественным ощущением собственной ценности – посмотрите на младенца, он абсолютно уверен в своём праве на внимание и заботу. Но затем начинается воспитание: критика, сравнения, условная любовь. «Я буду любить тебя, если ты будешь хорошо себя вести». «Посмотри на Машу, она лучше тебя». «Ты меня разочаровал». Ребёнок не может критически оценить эти послания – он принимает их как истину о себе. И несёт эту ложную истину во взрослую жизнь, даже не осознавая этого.

Почему это работает: Связь между любовью к себе и внешними обстоятельствами работает на нескольких уров-

нях. На поведенческом уровне человек, который себя не любит, делает выборы, подтверждающие низкую самооценку. Он соглашается на работу ниже своих способностей. Остаётся в отношениях, где его не ценят. Не заботится о здоровье. Не устанавливает границы. Позволяет другим пользоваться собой. Каждый такой выбор создаёт реальность, соответствующую убеждению «я не заслуживаю лучшего».

На энергетическом уровне люди чувствуют, как вы относитесь к себе. Это проявляется в языке тела, в тоне голоса, в том, как вы держитесь, как входите в комнату, как смотрите в глаза. Человек, который себя не любит, излучает неуверенность, и окружающие реагируют соответственно – они менее склонны уважать его, доверять ему, видеть в нём партнёра или лидера.

На подсознательном уровне убеждение «я недостоин» саботирует любые попытки получить хорошее. Подсознание стремится к соответствию между внутренними убеждениями и внешней реальностью. Если вы глубоко убеждены, что не заслуживаете денег, любви или здоровья – подсознание найдёт способ это подтвердить через самосаботаж.

На физиологическом уровне нелюбовь к себе – это форма хронического стресса. Постоянная внутренняя критика держит тело в состоянии угрозы. Повышается кортизол, подавляется иммунитет, нарушается сон и пищеварение. Нелюбовь к себе буквально делает вас больным.

Что делать и как применять:

Первое. Каждое утро смотрите себе в глаза в зеркало и говорите: «Я люблю тебя. Я по-настоящему тебя люблю». Используйте своё имя – это усиливает эффект. Первое время будет дискомфортно, возможно даже появятся слёзы. Это нормально – так выходит то, что было подавлено годами. Продолжайте практику ежедневно без пропусков.

Второе. Отслеживайте внутренний диалог. В течение нескольких дней записывайте, что говорите себе, особенно в трудные моменты. Осознание – первый шаг к изменению.

Третье. Замените самокритику на самоподдержку. Вместо «Какой я идиот» – «Я совершил ошибку, это часть обучения». Вместо «У меня никогда ничего не получается» – «Сейчас не получилось, я попробую снова».

Четвёртое. Спрашивайте себя перед каждым решением: «Что бы сделал человек, который себя любит?» Используйте этот вопрос как компас в повседневной жизни.

Пятое. Каждый день делайте что-то приятное для себя – не в награду за достижения, а просто потому что вы этого достойны. Это может быть прогулка, вкусная еда, отдых, хорошая книга.

Шестое. Составьте список из двадцати качеств, которые вам в себе нравятся. Перечитывайте его каждый день и постепенно добавляйте новые пункты.

Главная ошибка: Считать, что любовь к себе придёт после того, как вы изменитесь – похудеете, разбогатеете, добьё-

тесь успеха, станете совершенным. Это ловушка, которая никогда не закрывается. Всегда найдётся что-то ещё, что нужно исправить. Любовь к себе – не награда за совершенство. Это решение, которое принимается прямо сейчас, со всеми несовершенствами. И именно это решение запускает настоящие изменения.

Итог: Любовь к себе – это фундамент, на котором строится всё остальное. Без неё невозможны ни здоровье, ни счастливые отношения, ни финансовое благополучие. Начните относиться к себе как к человеку, достойному любви и заботы – и вся ваша жизнь начнёт меняться в соответствии с этим новым убеждением. Мир всегда отражает то, что вы думаете о себе.

Правило 2. Мысли создают реальность

Правило: Каждая мысль, которую вы думаете, создаёт ваше будущее. Ваше подсознание не различает реальное и воображаемое – оно принимает все мысли как команды. Измените мысли – изменится жизнь.

Это один из самых фундаментальных принципов, определяющих всё остальное. Мысли – не просто абстрактные ментальные события, которые приходят и уходят бесследно. Каждая мысль – это семя, которое вы сажаете в почву подсознания. И подсознание, подобно плодородной земле, принимает любое семя и выращивает из него соответствующий плод. Оно не оценивает, хорошее это семя или плохое, полезное или вредное – оно просто выращивает то, что посажено. Такова его природа.

Большинство людей не осознают, что думают. Мысли текут потоком, автоматически, без какого-либо контроля или наблюдения. Человек просыпается утром и сразу начинает думать: о проблемах, о том, что может пойти не так, о прошлых неудачах, о страхах перед будущим. Этот поток негативных мыслей кажется естественным, неизбежным – просто «такова жизнь». Но на самом деле это программа, которая запускается автоматически. Программа, записанная в детстве и постоянно подкрепляемая. И эту программу мож-

но изменить.

Подсознание работает буквально. Когда вы думаете «я никогда не смогу это сделать», подсознание принимает это как инструкцию и начинает создавать реальность, в которой вы действительно не можете. Оно фильтрует информацию так, чтобы вы не замечали возможностей. Оно саботирует ваши усилия изнутри. Оно создаёт обстоятельства, подтверждающие исходную мысль. И вы получаете доказательство своей правоты – не понимая, что сами создали это доказательство своим мышлением.

Обратное тоже верно. Когда вы думаете «я справлюсь», «у меня получится», «я достоин хорошего» – подсознание точно так же принимает это как инструкцию. Оно начинает замечать возможности, которые раньше проходили мимо. Оно мобилизует внутренние ресурсы. Оно создаёт благоприятные обстоятельства или помогает увидеть их там, где раньше вы видели только препятствия. Мысль становится самоисполняющимся пророчеством – в любом направлении, которое вы выберете.

Почему это работает: Механизм влияния мыслей на реальность работает через несколько каналов. Первый – ретикулярная активирующая система мозга. Это фильтр, который определяет, какую информацию допустить до сознания из огромного потока данных, поступающих от органов чувств. Мозг не может обработать всё, поэтому он выбирает. Фильтр настраивается на то, о чём вы думаете чаще всего.

Думаете о проблемах – видите проблемы повсюду. Думаете о возможностях – начинаете замечать возможности, которые всегда были рядом.

Второй канал – цепочка «мысль – эмоция – действие – результат». Мысли вызывают эмоции, эмоции определяют действия, действия создают результаты. Подумайте о неудаче – почувствуете страх или уныние – будете действовать нерешительно или вовсе откажетесь от действия – получите соответствующий результат. Подумайте об успехе – почувствуете уверенность и энтузиазм – будете действовать смело и настойчиво – результат будет совершенно другим.

Третий канал – физиология. Мысли напрямую влияют на тело. Подумайте о чём-то пугающем – сердце забьётся чаще, мышцы напрягутся, выделится адреналин. Подумайте о чём-то приятном – тело расслабится, дыхание углубится, появится ощущение тепла. Хронические мысли создают хронические состояния тела, влияющие на здоровье и энергию.

Четвёртый канал – формирование убеждений. Мысль, повторённая многократно, становится убеждением. Убеждение становится частью вашей идентичности. А идентичность определяет, что возможно для вас, а что нет. Человек, который верит, что он неудачник, будет создавать неудачи даже в благоприятных условиях.

Что делать и как применять:

Первое. Начните наблюдать за своими мыслями. Выдели-

те день, когда будете особенно внимательны к тому, что думаете. Записывайте повторяющиеся мысли, особенно негативные. Это создаст осознанность – без неё изменения невозможны.

Второе. Прерывайте негативные мысли. Когда замечаете деструктивную мысль, мысленно скажите «стоп» или представьте красный знак. Затем сознательно замените её на противоположную, поддерживающую мысль.

Третье. Используйте аффирмации – позитивные утверждения, которые повторяете регулярно. «Я способен достичь своих целей». «Хорошее приходит ко мне легко». «Я заслуживаю любви и успеха». Произносите их утром и вечером с чувством.

Четвёртое. Визуализируйте желаемое. Подсознание не различает реальное и воображаемое – используйте это. Представляйте желаемые результаты ярко и детально, со всеми сенсорными подробностями и эмоциями.

Пятое. Контролируйте информационный поток. То, что вы читаете, смотрите, слушаете – становится материалом для мыслей. Ограничьте негативные новости, токсичный контент, общение с людьми, которые постоянно жалуются.

Шестое. Перед сном направляйте мысли сознательно. Засыпая, вы переходите в состояние повышенной внушаемости. Используйте это время для позитивных образов и мыслей, а не для прокручивания проблем и тревог.

Главная ошибка: Считать, что мысли – это просто мыс-

ли, и они ни на что не влияют. Или другая крайность – ожидать, что одна позитивная мысль мгновенно изменит реальность. Изменение мышления – это процесс, требующий времени и последовательности. Годы негативного мышления создали определённую реальность; чтобы создать новую, нужно терпение. Продолжайте сознательно выбирать мысли день за днём – и сдвиг обязательно произойдёт.

Итог: Мысли – это не пассивное отражение реальности, а активная сила, которая эту реальность создаёт. Подсознание принимает ваши мысли как команды и выстраивает жизнь в соответствии с ними. Это происходит автоматически, осознаёте вы это или нет. Но когда вы начинаете сознательно выбирать мысли, вы получаете власть над своей жизнью. Измените мысли – и вы измените абсолютно всё.

Правило 3. Прошлое не определяет будущее

Правило: То, что с вами произошло, не диктует, кем вы станете. Прошлое существует только в памяти. Отпустите его – и освободите энергию для создания нового будущего. Вы свободны начать заново в любой момент.

Это правило – одно из самых освобождающих и одновременно одно из самых трудных для принятия. Мы привыкли думать, что прошлое определяет настоящее и будущее. Что травмы детства неизбежно влияют на взрослую жизнь. Что прошлые неудачи предсказывают будущее. Что мы – продукт своей истории, и изменить это невозможно. Но это убеждение – тюрьма, и ключ от неё находится в ваших руках. Вы можете выйти из этой тюрьмы в любой момент, когда примете решение.

Прошлое существует только в одном месте – в вашей памяти. События, которые произошли, закончились. Их больше нет в реальности. Есть только воспоминания о них – и интерпретации, которые вы этим воспоминаниям даёте. Именно интерпретации, а не сами события, определяют, как прошлое влияет на вас сегодня. Событие – это факт. Но значение, которое вы ему придаёте – это ваш выбор. И этот выбор можно изменить.

Два человека могут пережить похожие трудности в дет-

стве. Один скажет: «Моё детство сломало меня, я никогда не смогу быть счастливым, я повреждён навсегда». Другой скажет: «Моё детство было тяжёлым, но оно сделало меня сильнее и научило ценить хорошее». Объективные события похожи – но результаты жизни будут кардинально разными. Потому что они себе рассказывают разные истории и придают одним и тем же фактам разные значения.

Многие люди используют прошлое как оправдание. «Я не могу построить отношения, потому что мои родители развелись». «Я не могу быть успешным, потому что вырос в бедности». «Я не могу доверять людям, потому что меня предавали». Эти объяснения могут быть понятны и даже вызывать сочувствие – но они держат вас в ловушке. Пока вы верите, что прошлое определяет будущее, вы лишаете себя возможности создать другую жизнь. Вы отдаёте свою силу событиям, которые уже закончились.

Почему это работает: Связь между прошлым и настоящим существует не в реальности, а в уме. Прошлое влияет на вас ровно настолько, насколько вы продолжаете нести его с собой – в мыслях, убеждениях, эмоциях, в историях, которые рассказываете себе и другим. Когда вы отпускаете прошлое, связь разрывается, и вы освобождаетесь для создания нового.

Нейропластичность – способность мозга меняться – научно подтверждает эту возможность. Мозг не застывает в определённом состоянии после детства. Он постоянно формиру-

ет новые нейронные связи и ослабляет старые. Травматические воспоминания можно переработать. От деструктивных убеждений можно избавиться. Паттерны поведения можно изменить. В любом возрасте, с любой историей – изменение возможно.

Прошлое также держит вас через незавершённые эмоции. Обида, гнев, печаль, страх, стыд – эмоции, которые не были прожиты полностью, остаются в психике и теле, продолжая влиять на настоящее. Когда эти эмоции проживаются и отпускаются, прошлое теряет свою власть. Событие остаётся в памяти как факт биографии, но перестаёт быть эмоционально заряженным, перестаёт управлять вашей жизнью.

Отпускание прошлого не означает отрицание того, что произошло. Это не притворство, что всё было хорошо, когда было плохо. Это честное признание: да, это было. Да, это было больно. Но это закончилось. И я выбираю не нести этот груз дальше. Я выбираю освободить себя для новой жизни.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.