

**Станьте щасливими за 21
день**

КУПИТИ

Найповніший курс любові до себе!

Для формування нової звички потрібен місяць. А стати щасливими можна лише за 21 день. Досить просто... зазирнути в дзеркало. І полюбити власне відображення! Сказати йому (собі) кілька приємних слів, компліментів, подарувати усмішку. Дуже важливо «надсилати» собі коротенькі позитивні меседжі щодня. Три тижні накопичення любові й поваги до себе — один із найприємніших подарунків, який ви можете собі зробити.

А ще ви нарешті: відпустите минуле та зміцните самооцінку; приборкаєте внутрішнього критика й полюбите дитину всередині себе; забудете про гнів і подолаєте страх; полюбите своє тіло й пробачите образи; позбавитеся стресу та навчитеся вдячності тощо.

Полюбіть себе зараз і назавжди!



ЛУЇЗА ХЕЙ

СТАНЬТЕ ЩАСЛИВИМИ
ЗА 21 ДЕНЬ

“ УСМІХАЙСЯ
ТА ЗМІНЮЙСЯ ”



LOUISE L. HAY

MIRROR WORK

21 DAYS TO HEAL
YOUR LIFE



HAY HOUSE

Carlsbad, California

London • Sydney • Johannesburg

Vancouver • Hong Kong • New Delhi

ЛУЇЗА ХЕЙ
**СТАНЬТЕ ЩАСЛИВИМИ
ЗА 21 ДЕНЬ**



Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
2020

ISBN 978-617-12-8256-8 (epub)

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

Електронна версія зроблена за виданням:

Originally published in 2016 by Hay House, Inc., USA
Перекладено за виданням: Hay L. Mirror Work: 21 Days to Heal Your Life / Louise Hay. — Carlsbad: Hay House, Inc., 2016. —
200 p.

Переклад з англійської *Наталії Третьякової*

Дизайнер обкладинки *Анастасія Попова*

Хей Л.

X35 Станьте щасливими за 21 день / Луїза Хей ; перекл. з англ. Н. Третьякової. — Харків :
Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2020. — 208 с.

ISBN 978-617-12-8124-0
ISBN 978-1-78180-615-9 (англ.)

УДК 159.9

© Louise Hay, 2016

© Depositphotos.com / radiocat, обкладинка, 2020

© Hemiro Ltd, видання українською мовою, 2020

© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», переклад і художнє оформлення, 2020

Вітаю

Вітаю вас на моєму 21-денному курсі роботи з дзеркалом. Він базується на моєму популярному відеокурсі «*Полюби себе*». Протягом наступних трьох тижнів ви дізнаєтесь, як можна змінити своє життя, просто дивлячись у дзеркало.

Робота з дзеркалом — коли ви зазираєте собі глибоко в очі, повторюючи афірмації, — це найефективніший із винайдених мною способів навчитися любити себе й бачити світ як безпечне місце, сповнене любові. Я навчаю людей працювати з дзеркалом так само давно, як навчаю роботи з афірмаціями. Простими словами — усе, що ми говоримо чи думаємо, є афірмаціями. Усі ваші внутрішні розмови, діалоги в голові — це потік афірмацій. А останні є повідомленнями вашій підсвідомості, що встановлюють звичні способи мислення та поведінки. Позитивні афірмації пророкують зерна цілющих думок та ідей, які допомагають розвивати гідність та впевненість у собі, створювати душевний спокій та внутрішню радість.

Найпотужніші афірмації — це ті, які ви промовляєте вголос перед дзеркалом. Дзеркало відбиває ваші почуття до себе. Це допомагає одразу зрозуміти, де ви опираєтесь, а де — відкриті та вільно плинете. Це чітко показує, які думки потрібно змінити, якщо ви хочете жити радісним та повноцінним життям.

Коли ви звикнете працювати з дзеркалом, то станете значно краще усвідомлювати, які слова промовляєте та що робите. Ви навчитесь дбати про себе на глибшому рівні, ніж раніше. Коли у вашому житті трапиться щось хороше, можете підійти до дзеркала і сказати: «Дякую, дякую. Це надзвичайно! Дякую, що зробив (зробила)¹ це». Якщо ж із вами трапиться щось погане, станьте перед дзеркалом і промовте: «Гаразд, я тебе люблю. Оце, що щойно сталося, мене, але я люблю тебе, і це назавжди».

Більшості людей спершу складно сідати перед дзеркалом і зустрічатись із собою, тому ми називаємо цей процес *роботою* з дзеркалом. Але, виконуючи це знов і знов, ви станете менш самокритичними і робота перетвориться на *гру* з дзеркалом. Дуже скоро дзеркало стане вашим компаньйоном, любим другом, а не ворогом.

Робота з дзеркалом — один із найбільш сповнених любов'ю подарунків, який ви можете собі подарувати. Потрібна лише мить, щоб сказати: «Привіт, мала», «Маєш прекрасний вигляд» або «Хіба це не чудово?» Це вкрай важливо — «надсилати» собі коротенькі позитивні меседжі протягом усього дня. Що більше ви робитимете за допомогою дзеркала собі компліменти, хвалитимете та підтримуватимете себе у скрутні часи, то глибшими та приємнішими ставатимуть ваші стосунки з собою.

Можливо, вам цікаво, чому програма триває саме 21 день? Чи вийде у вас повністю змінити своє життя всього лише за три тижні? Либонь, не повністю, але ви можете посіяти зерна змін. Коли ви й далі працюватимете з дзеркалом, із цих зерен проростуть нові здорові звички мислення, які відчинять двері до радісного й повноцінного життя.

Тож починаймо!

¹ Тут і далі подібні вислови подано як зразки, їх слід читати й співвідносити з собою, наприклад: *я зробив (зробила), я вродлива (вродливий)* тощо. (Прим. ред.)

День перший. Полюбіть себе

Це так важливо — любити себе. Робота з дзеркалом може допомогти вам побудувати найважливіші взаємини в житті — стосунки з собою.

На початку роботи з дзеркалом у вас, напевне, виникне думка, що це занадто легко або зовсім дурниця якась. Та й взагалі багато чого, що я пропонуватиму вам виконати протягом наступних трьох тижнів, може спершу видатися надто простим, аби щось змінити. Але я вже з'ясувала, що найпростіші дії часто бувають найважливішими, адже одна невеличка зміна в мисленні може призвести до величезних змін у житті.

Щодня ми порушуватимемо різні теми. Я починатиму з роздумів на цю тему, а потім даватиму вам вправу для роботи з дзеркалом, яку бажано виконувати впродовж дня. Ви можете почати вранці, зробити цю вправу перед дзеркалом у ванній, а потім протягом дня повторювати її щоразу, коли проходите повз дзеркало чи бачите своє відображення, приміром, у шибці. Крім того, носіть із собою кишенькове люстерко і працюйте з ним, коли у вас з'являтимуться вільні хвилини.

Наполегливо раджу вам під час роботи з дзеркалом вести зошит. Занотовуйте власні думки та почуття, щоб спостерігати свій прогрес. Щодня я даватиму вам вправу для роботи в зошиті, пропонуватиму кілька питань — це допоможе вам розпочати. Я вірю, що всередині кожного з нас є сила, вища сутність, пов'язана з Силою Всесвіту, яка нас любить, підтримує й дає процвітання в усьому. Зошит допоможе вам віднайти зв'язок із цією силою. Ви побачите, що маєте все необхідне, щоб зростати та змінюватися.

Щодня я даватиму вам сердечну думку, щоб посилити вашу роботу з дзеркалом, та афірмацію, яка допоможе втілити тему дня в дію. І, нарешті, пропонуватиму медитацію. Раджу вам спокійно посидіти перед сном і поміркувати над тим, як ці ідеї можуть зробити ваше життя трохи простішим і набагато кращим. Також прочитайте медитацію в книжці або, якщо так більше подобається, послушайте аудіоверсію, з якої вона була записана².

Вправа для роботи з дзеркалом на перший день

1. Станьте або сядьте перед дзеркалом у ванній.
2. Погляньте собі в очі.
3. Глибоко вдихніть і промовте таку афірмацію: *«Я хочу, щоб ти мені подобався. Я хочу насправді навчитися любити тебе. Нумо, пориньмо в це і дійсно чудово проведемо час»*.
4. Ще раз глибоко вдихніть і скажіть: *«Я навчаюся тебе любити. Я навчаюся щиро любити тебе»*.
5. Це перша вправа, і я знаю, що може бути дещо складно її виконувати, але, будь ласка, впорайтесь. Продовжуйте глибоко дихати. Дивіться собі в очі. Уживайте своє ім'я, говорячи: *«Я хочу навчитися тебе любити, [ім'я]. Я хочу навчитися тебе любити»*.
6. Протягом дня, щоразу, коли проходите повз дзеркало чи бачите власне відображення, будь ласка, повторюйте ці афірмації, навіть якщо вам доведеться робити це подумки.

Спочатку, виконуючи роботу з дзеркалом і повторюючи афірмації, ви можете почуватися по-дурному. Імовірно, ви навіть розгніваєтесь або вас проб'є на сльози. Та все гаразд: це цілком нормальна реакція. До того ж ви не самі: пам'ятайте, що я тут, із вами, і я теж крізь це пройшла. А завтра буде новий день.

Сила всередині вас: вправа для виконання в зошиті на перший день

1. Закінчивши ранкову роботу з дзеркалом, запишіть свої почуття та спостереження. Чи відчували ви гнів або сум? Чи почувалися по-дурному?
2. Через шість годин після закінчення ранкової роботи з дзеркалом знову запишіть свої почуття та спостереження. Працюючи далі з дзеркалом, організовано чи спонтанно, чи почали ви вірити в те, що собі говорили?
3. Протягом дня відстежуйте будь-які зміни у власній поведінці або переконаннях. Чи стало вам легше виконувати вправу, чи через деякий час вам усе одно було складно?
4. Наприкінці дня, перш ніж лягти спати, запишіть, чого ви навчилися під час роботи з дзеркалом.

Сердечна думка на перший день: «Я відкритий для сприйняття»

Якщо ми працюватимемо з дзеркалом для створення чогось хорошого в нашому житті, але якась частина нас не віритиме, що ми того варті, то в нас не буде віри словам, які вимовлятимемо, дивлячись у дзеркало. А отже, незабаром у нас виникне думка: *«Робота з дзеркалом не працює»*.

Правда ж полягає ось у чому: переконання, що робота з дзеркалом не діє, ніяк не пов'язане з роботою з дзеркалом або афірмаціями, які ми промовляємо. Проблема криється в тому, що ми не віримо, що заслуговуємо на все те добре, що може запропонувати нам життя.

Якщо у вас з'явилося таке переконання, то стверджуйте: *«Я відкритий для сприйняття»*.

Медитація на перший день: «Любіть себе»

Кожен із нас здатний більше себе любити. І кожен заслуговує на те, щоб нас любили. Ми варті того, щоб жити добре, бути здоровими, любити, отримувати любов і процвітати. І ця маленька дитина всередині нас заслуговує на те, щоб вирости в чудову дорослу людину.

Тож побачте себе огорнутими любов'ю. Побачте себе щасливими, здоровими й цілісними. Побачте своє життя таким, яким ви хотіли б, щоб воно було, з усіма подробицями. І знайте, що ви того варті.

А потім візьміть любов зі свого серця й дозвольте їй плисти, наповнюючи ваше тіло, а потім виходячи з вас. Уявляйте, що люди, яких ви любите, сидять обабіч від вас. Нехай любов плине до тих, хто ліворуч, надсилаючи їм заспокійливі думки. Огорніть їх любов'ю та підтримкою й побажайте їм добра. А відтак хай любов із вашого серця плине до людей, що перебувають праворуч. Огорніть їх цілющою енергією, любов'ю, миром і світлом. Нехай ваша любов заливає кімнату, поки ви не опинитесь у величезному колі любові. Відчуйте цей колообіг любові, як вона виливається з вас, а після цього повертається примноженою.

Любов — наймогутніша з усіх наявних у світі цілющих сил. Ви можете винести цю любов у світ і тихо ділитися нею з усіма, кого

зустрінете. Любіть себе. Любіть одне одного. Любіть планету і знайте, що ми всі — єдине ціле. І це так і є.

[2](#) Завантажити аудіомедитації англійською мовою можна за адресою www.hayhouse.com/download (треба ввести ID продукту: 1516 та код завантаження: ebook). Якщо у вас виникнуть проблеми з доступом до аудіомедитацій, зверніться до служби підтримки клієнтів компанії *Hay House* міжнародним телефоном + (760) 431-7695 або за адресою www.hayhouse.com/contact. (Прим. авт.)

День другий. Зробіть дзеркало своїм другом

Сьогодні ви почнете практикувати основні вправи для роботи з дзеркалом, навчаючись уважно дивитися на себе поза рамками своїх старих переконань.

Це тільки другий день роботи з дзеркалом, і ви лише починаєте навчатися любити й обожнювати себе. Так тримати! Кожний день вашої роботи над новим напрямом думок про себе та про життя допоможе стерти старі негативні повідомлення, які ви так довго носили в собі. Незабаром ви будете частіше всміхатись і вам буде легше дивитися в дзеркало. Скоро ви почнете відчувати, що афірмації — це правда.

А зараз дістаньте люстерко або підійдіть до дзеркала у ванній. Просто розслабтесь і дихайте. Погляньте на себе в дзеркало. А потім, уживаючи власне ім'я, скажіть: «*[Ім'я], я люблю тебе. Я дуже, дуже тебе люблю*».

Скажіть це ще раз і ще двічі: «*Я тебе люблю. Я дуже, дуже люблю тебе. Я тебе ЛЮБЛЮ. Я дуже, дуже ТЕБЕ ЛЮБЛЮ*».

Як відчуваєтесь? Можете чесно визнати, що дивно або по-дурному. Бо спершу *справді* здається, що це дивно й по-дурному. А може, вам важко буде це зробити. Якщо ви таке відчуваєте — усе гаразд. Любити себе безумовно — це щось таке, чого ви досі не робили. Дозвольте собі відчути ці емоції. Хоч би що ви відчували, це початок — і доволі хороший!

Я знаю, що сказати собі «*Я тебе люблю*» — це важко для багатьох із вас. А ще я знаю, що ви спроможні це зробити, й невимовно пишаюся вами й тим, яких зусиль ви докладаете. Обіцяю, що надалі працювати з дзеркалом стане простіше.

Утім, якщо вам занадто важко сказати «*Я люблю тебе*», почніть із чогось простішого. Спробуйте, наприклад, таке: «*Я хочу собі подобатися. Я бажаю навчитися тебе любити*».

Раджу вам, дивлячись у дзеркало, уявляти, що розмовляєте з дитиною, яка ходить у дитячий садок. Уявіть себе цим маленьким дошкільням. А тепер, уживаючи своє ім'я, скажіть цій внутрішній дитині: «*[Ім'я], я люблю тебе. Я дуже, дуже тебе люблю*».

Що більше ви практикуватимете роботу з дзеркалом, то простіше вам ставатиме. Але пам'ятайте, що на це знадобиться час. Ось чому

краще взяти за звичку частіше працювати з дзеркалом. Робіть це, щойно вставши вранці з ліжка. Хоч би куди ви ходили — носіть із собою кишенькове люстерко, щоб мати змогу часто виймати його та говорити собі сповнені любові афірмації.

Стверджуймо разом: *«Я прекрасний. Я дивовижний. Мене легко любити»*.

Вправа для роботи з дзеркалом на другий день

1. Станьте перед дзеркалом у ванній.
2. Погляньте собі в очі.
3. Уживаючи власне ім'я, вимовте таку афірмацію: *«[Ім'я], я люблю тебе. Я дуже, дуже тебе люблю»*.
4. Тепер протягом кількох секунд промовте ще двічі або тричі: *«Я дуже, дуже люблю тебе, [ім'я]»*.
5. Повторюйте цю афірмацію знову і знову. Я хочу, щоб вам вдалось її промовити принаймні 100 разів на день. Саме так: 100 разів на день. Знаю, що, на перший погляд, це страшенно багато, але, чесне слово, 100 разів на день — це легко, щойно ви призвичаїтесь.
6. Тож щоразу, коли проходите повз дзеркало чи бачите своє відображення, просто повторюйте цю афірмацію: *«[Ім'я], я люблю тебе. Я дуже, дуже тебе люблю»*.

Коли вам важко сказати собі *«Я тебе люблю»*, це, найімовірніше, тому, що ви себе засуджуєте, повторюючи старі негативні повідомлення. Не додавайте собі клопоту та не засуджуйте себе ще й за ці думки. Просто розслабтесь і віддайтесь афірмаціям. Пам'ятайте: ви цілком поринули в промовляння афірмації, яка є правдивою. А правда полягає в тому, що ми *справді* любимо себе, коли себе не засуджуємо.

Під час виконання вправ із дзеркалом варто тримати під рукою хустинку, адже ця робота може зачіпати за живе. Часто вона викликає вкрай глибокі емоції. Річ у тому, що до себе ми могли ставитися недобре. Тож, заново починаючи любити себе, усвідомлюємо, як давно не відчуваємо до себе любові, і це викликає певний смуток. Але сум наш виходить. Тож дозвольте собі мати ті відчуття, які у вас

є, і прийміть їх, не засуджуючи. Робота з дзеркалом — це суцільна любов до себе та прийняття себе.

Раніше я вже пропонувала вам працювати з дзеркалом рано-вранці. Либонь, саме на світанку це робити найважче, адже ми відчуваємо, що о цій порі маємо не найкращий вигляд. Однак це лише судження, а самі вправи з дзеркалом полягають у тому, щоб дивитися в нього без суджень, щоб мати змогу бачити, які ми є насправді.

Сила всередині вас: вправа для виконання в зошиті на другий день

Життя дуже просте: що ми віддаємо, те й отримуємо навзаєм. Запишіть у зошиті відповіді на такі запитання:

1. Що ви хочете такого, чого не отримуєте?
2. Чи існували, коли ви дорослішали, певні правила щодо заслуговування чогось? Чи доводилося вам завжди виконувати певні умови, аби щось заслужити? Чи відбирали у вас щось, коли ви поводитись якось не так?
3. Чи мали ви відчуття, що заслуговуєте на те, щоб жити, щоб радіти? Якщо ні, то чому?

Кінець безкоштовного уривку. Щоби читати далі, придбайте, будь ласка, повну версію книги.

BOOK2GO
ЕЛЕКТРОННІ КНИГИ

КУПИТИ