



МЕТОДЪТ НА ЛУИЗ ХЕЙ

Правейки лечебна лека медитация:

1. Легнете върху равна повърхност. Гръбнакът трябва да е прав. Мускулите са възможно най-спокойни. Никакви мисли не трябва да са в главата, пуснете ги да “изтекат свободно”, или да излетят като птици, които ще се върнат отново, когато приключите медитацията.
2. След пълно отпускане трябва да дишате дълбоко.
3. Когато дойде истинският мир, представете си бяла светлина над вас. Бавно се спуска към носа и се вдишва от Вас.

От белите дробове тя преминава към сърцето, а от сърцето към пъпа. Енергията на Космоса прониква във Вас и тази бяла светлина започва да расте, изпълвайки в себе си цялото тяло. Когато стигне до крайната точка - пръстите на краката, трябва да й позволим да се укрепи. Мислите не трябва да пречат на лечебния процес. С всеки дъх си вливате сили и Светлина, с всяко издишване се отпускате и издишате - освобождавате се от умората и неразположението.

4. Щом усетите и последния дъх на болестта, че сте я издишали напълно в Светлината около Вас, помолете се Светлината да я трансформира в Любов и чиста Светлина , така медитацията е завършена. Необходимо е бавно да отворите очи, но да продължите да наблюдавате дишането си, докато постепенно се връщате към себе си. Заземете се .

Бъдете щастливи за 21 дни

Курсът се основава на работа с огледалото и утвърждения. Книгата „Бъди щастлива след 21 дни“ учи на самоувереност, разкрива таланти, помага за преодоляване на съпротивата срещу промените, повишава самочувствието, развива любовта и състраданието, освобождава стреса, страха и гнева. Всеки ден от курса е посветен на конкретни упражнения..

Луиз Хей е известна със своите книги и техники. Нейната болестна карта е популярна..

Когато преминете курса, можете да използвате таблицата за болестта на Луиз Хей, ако има здравословни проблеми:

Уроци, разпределени по дни

1 седмица учи на самолюбие: Любов към Себе Си

1. Приемане и проявление на самолюбието.
2. Приемане на себе си с отражението си в огледалото, с усмивка и излъчване на любов .
3. Разговор със себе си.
4. Пускане на миналото ви.
5. Подобряване на самочувствието.
6. Освобождаване от вътрешна критика.
7. Обобщение на първата седмица.

Седмица 2 е посветена на чувства, а именно: болка, страх, гняв.

- 1-2. Примирение с вътрешното Ви дете
3. Любов към тялото си, лечебна болка.
4. Освобождаване на гняв.
5. Победа над страховете.
6. Как да започнете деня си с любов.
7. Обобщение на втората седмица

Седмица 3 е последният етап от курса, посветен на отношенията, просперитета и благодарността..

1. Как да простиш на себе си и на другите.
2. Лечебни взаимоотношения.
3. Освободете стреса.
5. Благодарност към живота.
6. Обучение на децата да се упражняват с огледало.
7. Пълно приемане на самолюбие.

Луиз Хей за любовта към себе си

Любовта започва с подхранване на чувство за собствена стойност и пълно отхвърляне на критиката:

- Страхове пречат на прогреса. Трябва да спрете да тормозите себе си.
- Човек трябва да възпитава нежност, доброта и търпение по отношение на другите и към себе си..
- Омразата е гнило чувство, от което трябва да се отървете. Самолюбието и положителните мисли създават човек.
- Да хвалиш себе си не е лошо. Човек се нуждае от одобрение от себе си.
- Стълбът на живота е любовта. Всеки трябва да обича себе си, любовта дава сили.
- Трябва да обичате недостатъците си.
- Тялото е домът на човека и той се нуждае от грижи и правилни грижи.
- Важно е да работите с огледалото и да говорите със себе си. Трябва да можете да чувате вътрешния глас.
- Не отлагайте любовта за утре, но обичайте себе си точно тук и сега! Не можеш да живееш в миналото.

Луиз Хей за самовъзприятието, самокритиката

Невъзможно е да бъдеш перфектен, да критикуваш себе си е безполезно и опасно. Луиз Хей вярва, че коренът на много психични и физически здравословни проблеми се крие в самовъзприятието. Човек се унищожава с отрицателни убеждения, получени от лоши житейски преживявания.

Животът е изграден от мисли и думи, затова е препоръчително да се настроите на позитивното мислене, за да избегнете неуспехи. Научавайки се да мисли позитивно за себе си, човек унищожава вътрешни скоби и страхове, добивайки свобода.

Видове устойчивост на промяна

Страхът, предотвратяващ придвижването напред към успеха и просперитета - страхът от промяна.

Често има 3 модела на поведение:

- Често закъснение и безразличие към нещо.
- Несправедливост (желание за пушене, неспокойно седене) и смяна на темата.
- Разсеяност и липса на концентрация.

Всеки човек се съпротивлява по свой начин, но чувствата навсякъде са едни и същи: **страх от бъдещето, депресия и слабост.**

Грешни вярвания, пречателстващи промяната
--

Стереотипите пречат на живота и се променят.

Постоянни отрицателни самоуверения, които не позволяват промяна да бъде приета:

- Не мога.
- Не мога да направя това.
- Струва ми се, че това не е мое.
- Аз съм мързелив.
- Отнема твърде много време.
- Не вярвам в моята сила.
- Не бях възпитан/а така.
- Не съм достатъчно добър за това.

Човек, който се е хванал в подобни мисли, трябва незабавно да изрази противоположни убеждения:

- Аз мога.
- Подхожда ми.
- Аз съм трудолюбив.
- През цялото време, което прекарвам, ще бъда и съм щастлив.
- Вярвам в себе си.
- Готов съм да се променя.
- Имам достатъчно знания за това.

https://hortiplantcare.com/prichiny-boleznej-po-luize-hej

Таблицата от книгата на Луиз Хей "Излекувай живота си"

http://healing.hit.bg/hei.pdf

Афирмации (позитивни утвърждавания)

Афирмация- какво е това? "През последните две десетилетия, физиолозите експериментално показаха, че предизвиканите с думи импулси на втората сигнална система постъпват от кората на полушарията на главния мозък във вътрешната среда на организма и променят жизнеността на тъканите на вътрешните органи за дълго време".

Нашите мисли и емоции формират нашият живот и нашата среда. Важно е да помним израза, че "подобното привлича подобно". И това е точно така: отрицателните мисли привличат негативни събития в живота ни, а страховете, от които ние се страхуваме, обезателно ще се въплътят, тъй като ние сами сме ги проектирали. Положителните мисли и емоции на любовта, щастието и удоволствието, ще привлекат в живота ни щастливи събития и хора, които са ни нужни. ..

Афирмациите – са много мощно и ефективно средство за подмяна на негативното възприемане на живота с позитивно. Тях можете да повтаряте навсякъде, колкото пъти искате и както ви е удобно. Ако искате- мислено, ако искате - на глас, ако искате – по време на разходка, ако искате - по време на работа.

Най-напред трябва да положите усилия да ги запомните, а след това да ги предадете на подсъзнателно ниво. Скоро ще започнете да забелязвате, че вашите желания са започнали да се изпълняват, започнали сте да се оказвате в точното време и на точното място, и така нататък. И вие ще промените живота си! Но, трябва да го искате, да имате желание да работите върху себе си, да не спирате и още повече- да не се връщате назад!!! В крайна сметка, животът е толкова красив, колко много възможности ни предлага?! Доверете му се, доверете се на Вселената, доверете се на Висшите сили, които ви водят. По-надолу са приведени някои примери за афирмации, които са взети от различни източници. Можете да ги използвате, а можете да измислите и свои собствени.

Само не забравяйте едно важно правило: афирмацията е положително утвърждаване и тя не трябва да съдържа частицата "не", защото Вселената не я възприема. Желателно е тя да се формулира като свършен факт: ако вие кажете "искам да бъда здрав" - отговорът на Вселената ще бъде "ти искаш да бъдеш здрав" (добре, продължавай да искаш), но ако

кажете: "аз съм здрав" в отговор ще получите "ти си здрав". И всичките ви намерения трябва да бъдат насочени само за благо- на себе си и на другите. Късмет и благоденствие.

Полезна е и книгата “ Поръчки до Вселената “! И “Абсолютна неограниченост “ на Джо Витале- хоонопоно

Ето някои примери за афирмации в различни ситуации

Благосъстояние

Богатството ми дава възможност да се наслажда на всички радости на живота

Парите текат към мен като река, леко и свободно

Аз получавам и давам парите с радост и благодарност към Всевишния Творец

Аз съм магнит за парите и успеха

Живителната сила на изобилието ме изпълва

Моите доходи непрекъснато нарастват

Аз получавам пари леко и радостно

Аз приемам с благодарност даровете на Вселената

Аз привличам богатство и щастие

Аз спокойно приемам потока на изобилие в живота си

Аз ставам по- богат с всеки изминал ден

Моите доходи непрекъснато нарастват

Парите ме обичат

Аз привличам към себе си все повече и повече пари

Парите текат към мен в широк поток

Аз съм център за привличане на пари, успех и любов

Аз съм абсолютно спокоен и уверен в бъдещето си

Любов, семейни отношения, взаимоотношения

Живителната сила на любовта ме изпълва

Аз с радост приемам себе си като сексуално привлекателна личност

Аз се отнасям с любов към своя сексуален партньор и към целия свят

Аз приемам само такива сексуални отношения, които са достойни за мен

Аз се наслаждавам на своята сексуалност и благодаря на Твореца за красивото тяло, дарено ми при раждането

Аз съм магнит за мъжете (жените)

Аз привличам сила, късмет и любов

Аз съм въплъщение на силата и любовта

Аз привличам любов и щастие

Аз съм изпълнен с любов, радост и увереност в успеха

Аз избирам любовта и живота

При мен всичко се получава просто превъзходно

Хората гледат на мен с възторг и възхищение

Аз имам най-прекрасния партньор на света

Всички хора ме обичат и обожават

Аз обичам себе си и одобрявам своите действия

Колкото повече любов отдавам, толкова повече получавам

Моите деца са най-добрите ми приятели

Аз имам прекрасни, хармонични отношения с децата си

Радост и щастие царуват в моето семейство

Моето семейство е източник на Любов и самочувствие

Кариера, работа

Аз заслужавам най-доброто в живота

Аз съм живото олицетворение на успеха, радостта и творчеството

Живителната сила на успеха ме изпълва

Аз преуспявам

На мен винаги ми върви

Всичко е възможно, ако го поискам

Аз вярвам в своята щастлива звезда

Животът ми е прекрасен и става все по-добър и по-добър

Аз съм изпълнен с енергия и радост от живота

При мен всичко се получава леко и просто

Аз съм еталон на успеха и просперитета

Аз преуспявам

Аз съм в хармония с потока на живота

Всичките ми мечти стават реалност

Аз знам своето призвание и моята кариера процъфтява

Здраве

Моето здраве е отлично

Аз съм в хармония и мир с Вселената

Моята сила и увереност в себе си растат

Аз младея с всеки изминал ден

Аз съм готов да приема радостта и щастливите изненади на всеки ден

Сигурност

Аз мога всичко и съм под Божествена защита

Аз се доверявам на себе си и живота

Аз живея с удоволствие и пред мен е щастливата вечност

Аз се доверявам на хората

Аз винаги съм в пълна безопасност

Моето щастие е безгранично, също както и любовта на Бог

Аз съм благодарен на живота за прекрасния свят, изпълнен с щастие и хармония

Аз съм мощен творец на красивия и изобилен свят

Аз съм в пълна хармония със света и хората

Аз обичам и одобрявам себе си

Аз напълно приемам себе си като Божествена проява на живота

Помощ и подкрепа

Аз благодаря на своите небесни помощници за постоянната помощ и подкрепа

Моето минало, настояще и бъдеще са великолепни

Този свят е мой

Аз се наслаждавам на потока на изобилието

Аз винаги се намирам в точното време, на точното място и правя всичко добре

Господи, днес аз благославям всеки човек, който ти изпращаш на пътя ми

Аз сам избирам тези мисли, които радват мен и околните

Моят живот с всеки изминат ден става все по-добър и по-добър

Аз получавам помощ и подкрепа отвсякъде и от всички

Хората винаги ми помагат

Аз винаги чувствам подкрепата на моите приятели

В живота ми всичко е наред сега и винаги

Мъдрост и знание

Всеки ден аз се радвам на живота

Аз съм много щастлив. Върви ми винаги и във всичко. Аз привличам успеха

Това, за което аз избирам да мисля и говоря днес - създава моето бъдеще

Аз съм мощен творец на своя свят

Всичко, което се случва, е за моето висше благо

Всички мои проекти се изпълняват

Аз обичам себе си и уважавам своите таланти

Аз свободно и щастливо се занимавам с творчество

Аз винаги вземам правилните решения

Моята интуиция е страхотна

Аз винаги намирам изход от всички житейски ситуации

Моите познания растат с всеки изминал ден

Любими твърдения:

Винаги ми върви

Всички мои желания се сбъдват

Сила, късмет, богатство, успех

Над нас са само звездите

Този свят е мой!!!

Аз се доверявам на живота и с благодарност приемам всичко, което той ми изпраща

Всичко, което не става – всичко е за по-добро

Аз имам любов

Аз имам сила

Аз имам власт

Аз имам успех

Аз мога всичко, при мен всичко се получава

Като цяло, не бива да забравяме, че животът – е творчество! Създавайте свои афирмации, споделяйте ги с другите! Творете, обичайте и живеете в щастие!