

**Зарубежные  
оздоровительн  
ые программы -  
Луиза Хей  
(Louise Hay)**





Луиза Хей родилась 8-го октября 1926-го года в Лос-Анджелесе

В 15 лет стала матерью

жизненные пути привели Луизу в модельную структуру

бра́к с миллионером, который распался через

школа «позитивного

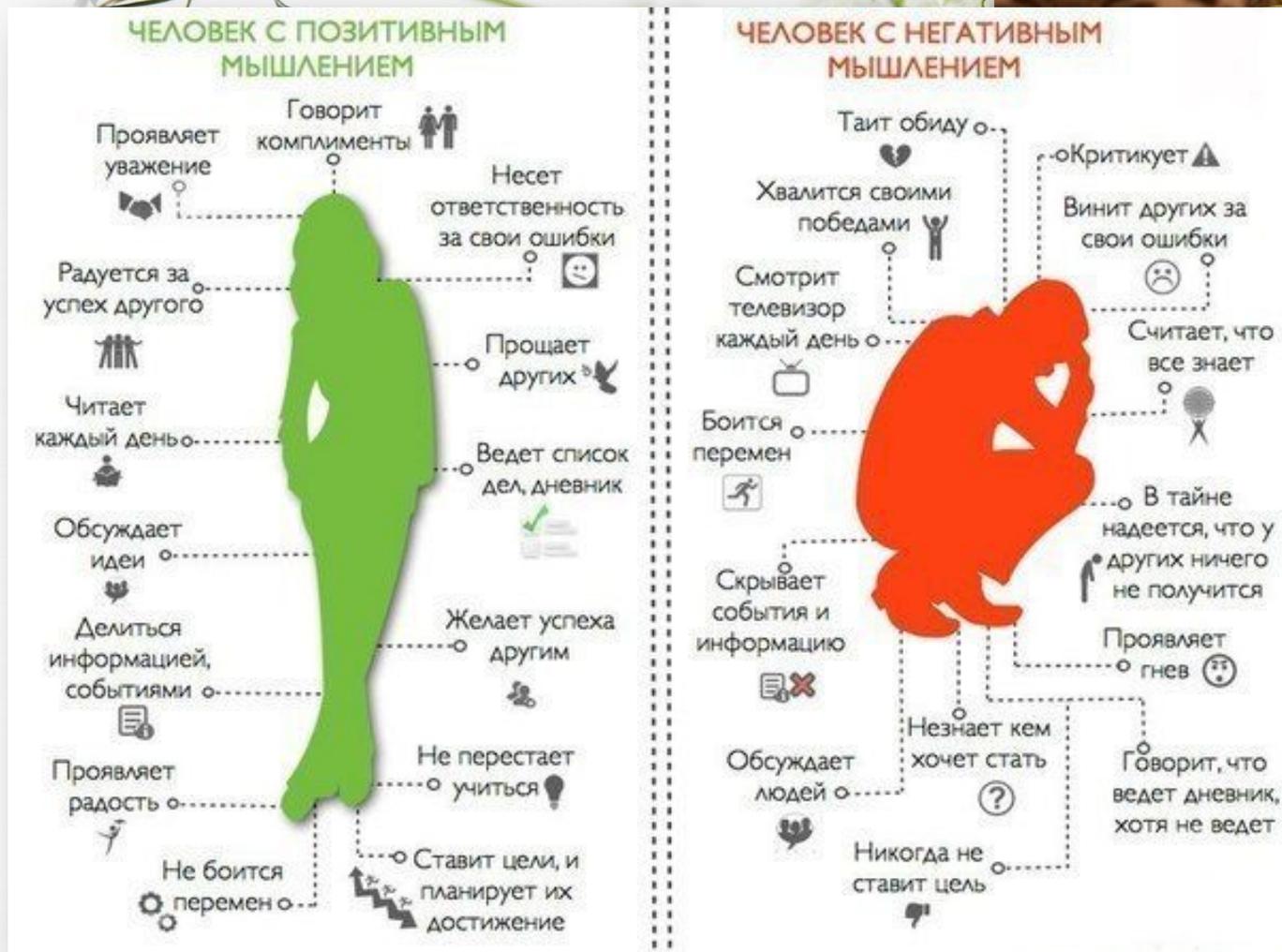
борьба с раком

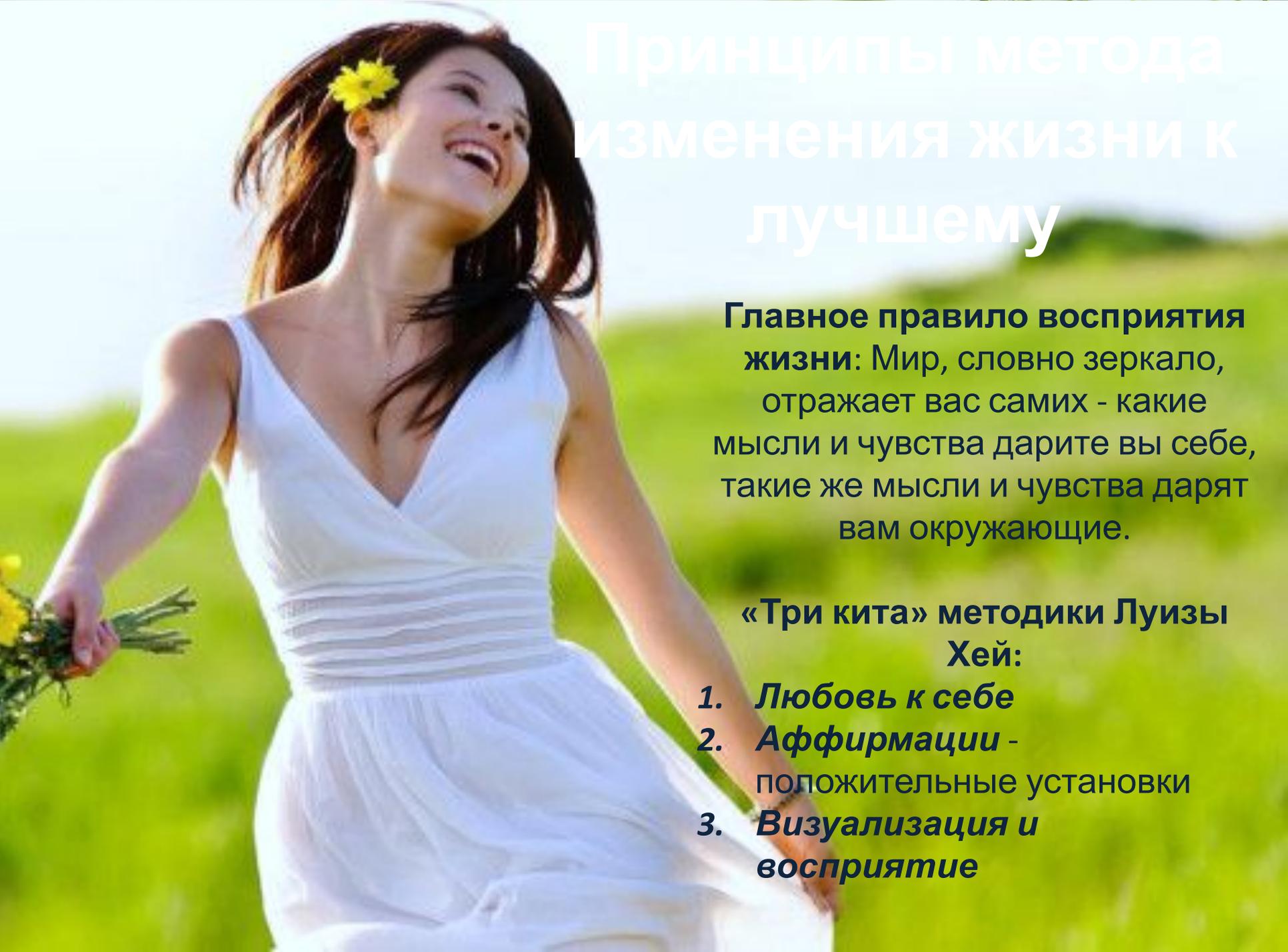
в настоящее время живёт в своё удовольствие, пишет книги,  
помогает людям, профессионально продвигая их к лучшей

жизни



**Методы Луизы Хей основаны на позитивном мышлении, на влиянии на качество жизни через наше подсознание. Наши мысли формируют нашу жизнь и активно влияют на окружающий нас мир.**



A young woman with long dark hair, wearing a white sleeveless dress, is smiling joyfully and looking upwards. She is holding a bouquet of yellow flowers in her right hand. The background is a bright, green field under a clear sky.

# Принципы метода изменения жизни к лучшему

**Главное правило восприятия жизни:** Мир, словно зеркало, отражает вас самих - какие мысли и чувства дарите вы себе, такие же мысли и чувства дарят вам окружающие.

**«Три кита» методики Луизы Хей:**

- 1. *Любовь к себе***
- 2. *Аффирмации* - положительные установки**
- 3. *Визуализация и восприятие***

# Любить

Проявляйте  
заботу о  
самом  
дорогом, о  
себе.

**Полюби  
те себя!**

Признайте  
свой  
вспыльчивый  
или  
раздражитель  
ный характер

Принятие  
себя, своих  
индивидуальн  
ых  
особенностей  
и своих  
недостатков

Не  
критикуйт  
е себя за  
промахи

**Учитесь  
делать  
себя  
счастливы  
ми!**

# Что такое аффирмации?

это позитивные установки, воздействуют на подсознание и после многократного повторения становятся реальностью.



Будьте внимательны к своим мыслям,  
они начало поступков.



Аффирмации - изменяют наше мышление и мы начинаем вести себя более конструктивно, становимся гармоничнее и увереннее в себе.



Затем и наша реальная жизнь изменяется к лучшему.



ЧЕМ БОЛЬШЕ В ДУШЕ СОЛНЦА,  
ТЕМ ЯРЧЕ ЖИЗНЬ ВОКРУГ.

Большинство людей  
счастливы настолько, насколько  
они решили быть счастливыми.



Прослушивать, проговаривать,  
петь или читать, можно  
записывать

↓

Делать нужно эмоционально и  
сосредоточенно

→

↓

Поверить всем сердцем!

↗

**Они помогут вам  
на пути к  
пониманию,  
любви,  
здоровью и  
процветанию.**

**ДУМАЙ  
ПОЗИТИВНО!**

POSITIVE  
EMOTIONS

INTEREST

HOPE

SERENITY

GRATI  
TUDE

PRIDE

JOY

AMUSE  
MENT

INSPIRA  
TION

LOVE

AWE



Повторять позитивные установки нужно в настоящем времени и в утвердительной форме, без отрицания.

Я люблю и одобряю себя. Я принимаю все свои недостатки. Я уважаю свои достоинства.

У меня большая, роскошная квартира (даже если Вы живете сейчас в обшарпанной коммуналке).



СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!

# Использованные ИСТОЧНИКИ:

1. [http://www.peoples.ru/undertake/founder/louise\\_hay/](http://www.peoples.ru/undertake/founder/louise_hay/)
2. <http://face-building.com/soul/affirmations-louise-hay.html>