

**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

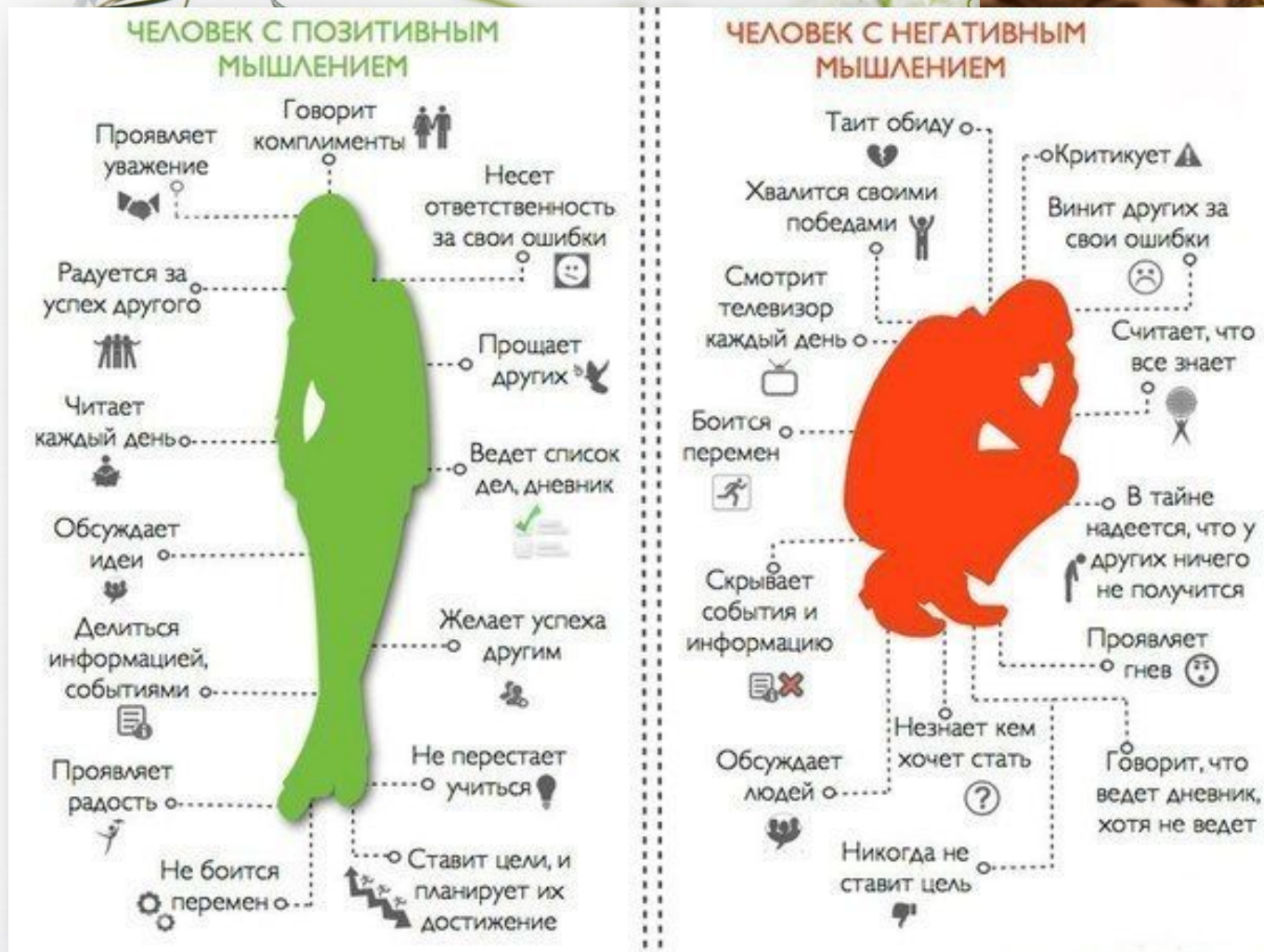
борьба с раком

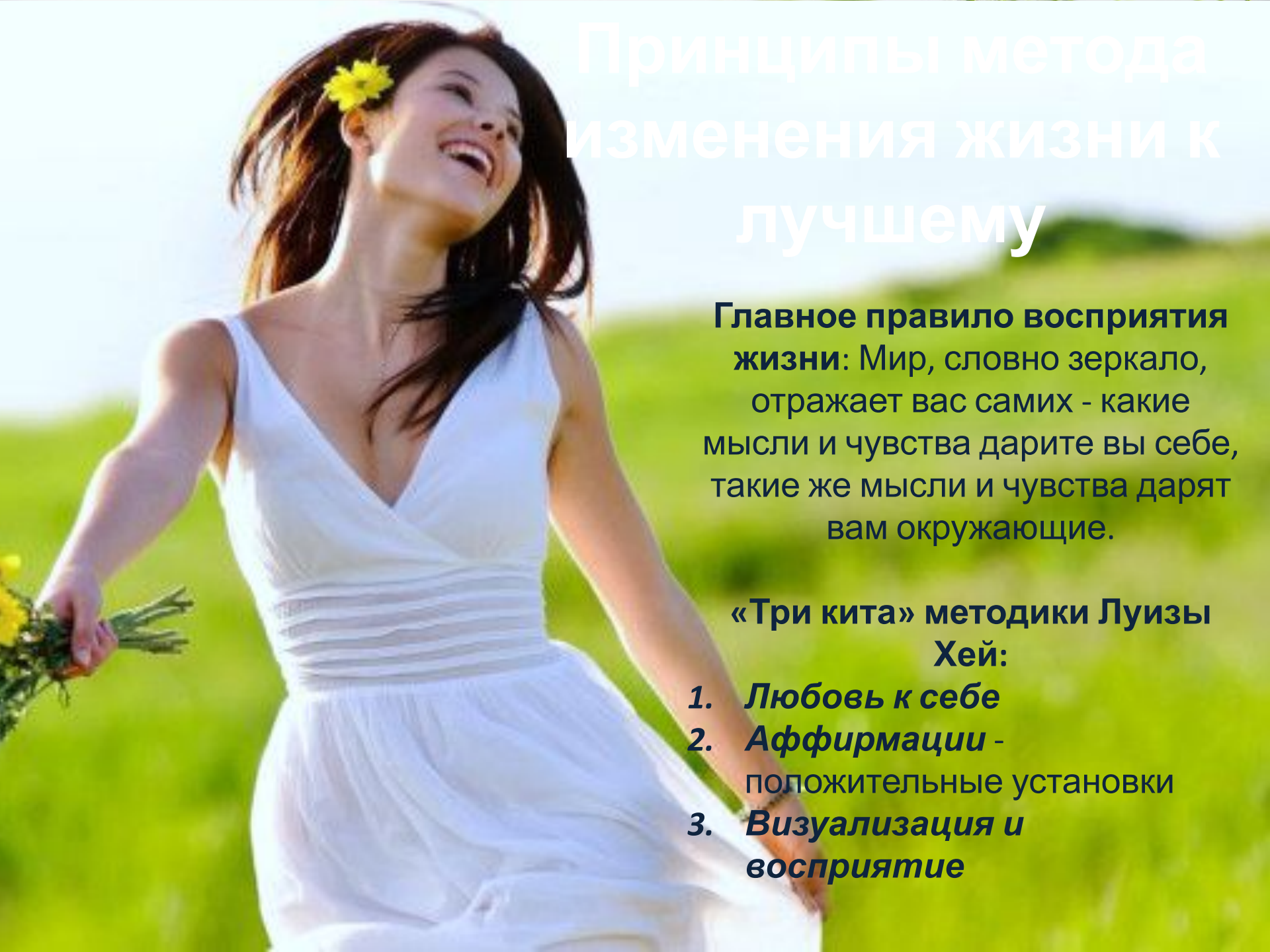
в настоящее время живёт в своё удовольствие, пишет книги,
помогает людям, профессионально продвигая их к лучшей

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.





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/
2. <http://face-building.com/soul/affirmations-louise-hay.html>