



v|b|z

biblioteka
1000 CVJETOVA

knjiga 106.

izvršna urednica:
Sandra Ukalović

Louise Hay i Cheryl Richardson
I vi možete imati izvanredan život

izdavač:
V.B.Z. d.o.o.
10010 Zagreb, Dračevička 12
tel: 6235-419, fax: 6235-418
e-mail: info@vbz.hr
www.vbz.hr

za izdavača:
Boško Zatezalo

urednik knjige:
Bruno Šimleša

korektura:
Nela Katić Novačić

grafička priprema:
V.B.Z. studio, Zagreb

tisak:
Grafički zavod Hrvatske d.o.o., Zagreb
listopad 2011.

Louise Hay i
Cheryl
Richardson
**I vi
možete
imati
izvanredan
život**

s engleskoga prevela:
Radha Rojc Belčec



v|b|z

biblioteka
1000 CVJETOVA

knjiga 106.

naslov izvornika:

Louise Hay

Cheryl Richardson

YOU CAN CREATE AN EXCEPTIONAL LIFE

copyright © 2011 by Louise L. Hay and Cheryl Richardson
originally published in 2011 by Hay House Inc., USA
All rights reserved.

copyright © 2011. za hrvatsko izdanje:

V.B.Z. d.o.o.

Zagreb

CIP zapis dostupan u računalnom katalogu
Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu
pod brojem 781629.

ISBN: 978-953-304-362-3

sadržaj:

7	Uvod Louise Hay
9	Uvod Cheryl Richardson
15	01. Javite se na telefon i otvorite poštu
37	02. Postanite stvaratelj izvanrednog života
51	03. Po jutru se dan poznaje
63	04. Po danu se život poznaje
87	05. Nemojte odbaciti naviku – rastvorite je!
103	06. Ljepota mudrosti
119	07. Kraj filma
133	Afirmacije
141	O autoricama

Uvod Louise Hay



Godinama je jedna od mojih afirmacija glasila: *Čeka me samo dobro*. To je utješna pomisao koja otklanja svaki strah od budućnosti i omogućuje mi da se svakog dana probudim ispunjena samopouzdanjem i ugodno se osjećajući. Često sam oduševljena, pa čak i zapanjena, kad primijetim kako mi život donosi neku novu pustolovinu.

Tako sam se osjećala i kad sam čula da Reid Tracy, glavni direktor Hay Housea, smišlja plan kako bismo Cheryl i ja zajedno napisale knjigu. Široko sam se osmjehnula shvativši kakve se tu mogućnosti kriju.

U početku sam imala mnoštvo pitanja: o čemu bismo pisale? Kako bismo sjedinile naša dva različita stila? Budući da živimo daleko jedna od druge, bi li nam Život omogućio da dovoljno vremena provedemo zajedno? No, uskoro sam shvatila da Život nije mogao doći na tako dobru ideju ne pobrinuvši se za sve detalje. A za detalje se uistinu pobrinuo. Cheryl i ja smo se sastajale u različitim gradovima, i u zemlji i u inozemstvu, s upravo dovoljno vremena da sastavimo poglavlje ili dva. Kad nismo bile zajedno, komunicirale bismo preko Skypea – često u pidžamama, bez frizure i šminke – i imale smo dojam da smo u istoj prostoriji.

Cheryl i ja smo unijele čudesno pozitivne promjene u svoj život te smo s vama željele podijeliti ono što smo naučile. Svi možemo poboljšati kvalitetu svog života ako brinemo o sebi i uvježbamo um da stvara misli od kojih se dobro osjećamo.

Kad u tome uspijemo, privlačimo čarobna iskustva koja nam obogaćuju život.

Cheryl i ja došle smo na ideju da te metode predstavimo na najjednostavniji način da biste postupno naučili kako postići mir – kako živjeti bezbrižno, u zdravom tijelu, s dovoljno velikim prihodom, uz to uživajući u odnosima s drugima. U konačnici smo vam željele pokazati kako da se oslobodite osjećaja da ste žrtva i da postanete stvaratelj života ispunjenog užitkom.

Dok čitate ovu knjigu iz poglavlja u poglavlje, zamijetit ćete da vam se ramena opuštaju, bore na čelu zaglađuju, a napetost i uplašenost vas napuštaju, dok postupno shvaćate da postoji bolji način života.

Zadovoljstvo ćete pronaći u putovanju, a ne u jurnjavi do odredišta. Volimo vas i podržavamo vas dok koračate s nama prema ovoj sjajnoj novoj pustolovini, prema izuzetnom životu!



Uvod Cheryl Richardson



Postoji Univerzalna energija, božanska sila koja nas stvara, održava na životu, međusobno povezuje i koja surađuje s našim mislima, riječima i djelima na stvaranju naših životnih iskustava. Kad prepoznamo tu dobronamjernu moć i naučimo surađivati s njom, postajemo gospodari vlastite sudbine. Formula je jednostavna: *gajite misli od kojih se osjećate dobro, donosite odluke od kojih se osjećate dobro i radite ono od čega se osjećate dobro*. Tada se prepustite ishodu, vjerujući da će vam Život donijeti ono što vam je potrebno kako biste rasli i bili sretni.

Ta je jednostavna formula radikalno poboljšala kvalitetu mog života, a može poboljšati i kvalitetu vašeg. Kad je počnete koristiti i naučite joj vjerovati, život se odvija na čudesan način. Pred vama će se naći izuzetne prilike zahvaljujući kojima će vaš život postati cjelovit, a uz to ćete nešto promijeniti i u svijetu. Ova je knjiga jedna od mojih izuzetnih prilika da učinim upravo to.



Bilo je kasno poslijepodne kad sam sjela objedovati s Reidom Tracyjem, glavnim direktorom Hay Housea. Reid i ja smo se poznavali već mnogo godina, a odnedavno smo održavali radionicu za iskusne profesionalce koji su željeli proširiti svoj posao. Sudionike smo vodili kroz proces pisanja i izdavaštva,

javnog govora, radijskih i televizijskih nastupa te korištenja društvenih medija za stvaranje publike za njihov posao. Radionicu smo nazvali *Speak, Write & Promote: Become a Mover & Shaker* (Govorite, pišite i reklamirajte: postanite pokretači i moćnici), a to je projekt koji nam omogućuje stvaranje novih, osviještenih vođa na području samoosnaženja.

Kad smo počeli jesti i raspravljati o napretku naše najnovije radionice, Reid me uhvatio nespremnu, uputivši mi neočekivan poziv: »Razmišljao sam o tvom novom projektu i pitao sam se bi li te zanimalo da napišeš knjigu s Louiseom.«

Pažljivo sam odložila vilicu na stol pokraj tanjura i podigla pogled prema njemu. »S Louiseom Hay?« upitala sam punih usta i poprilično iznenađena.

»Da«, odvratio je s osmijehom. »S Louiseom Hay.«

Louise se smatra jednom od utemeljiteljica pokreta samopomoći i jednom od prvih osoba na području iscjeljivanja uma i tijela, a ja sam je poznavala više od 20 godina. U početku ne osobno, nego kroz njezine knjige i predavanja. Njezina je knjiga *You Can Heal Your Life* (Kako iscijeliti duh i tijelo*), objavljena 1984. godine, bila jedna od prvih koja je progovorila o povezanosti fizičkih oboljenja te odgovarajućih misaonih obrazaca i emocionalnih problema. Znala sam da se Louiseine knjige prodaju u više od 50 milijuna primjeraka te da njezin rad ima utjecaj na ljude iz čitavog svijeta.

Dok sam sjedila zureći u Reida, pala mi je na pamet fraza *napravila sam puni krug*. Napisati knjigu s Louise Hay? Prisjetila sam se našeg prvog sastanka. Bilo je to sredinom 80-ih godina, kad sam bila mlada djevojka koja je pokušavala pronaći sebe. *Kako iscijeliti duh i tijelo* bila je jedna od prvih knjiga koje su me pokrenule prema putu osobnog iscjeljenja.

* Knjigu je na hrvatskom 2011. godine objavio VBZ (op. ur.)

U to sam vrijeme volontirala u centru Interface u Cambridgeu u Massachusettsu. Interface je bio holistički obrazovni centar koji se mogao pohvaliti kvalitetnim školskim programom i najsuvremenijim misliocima, kao što su Marion Woodman, jungovska analitičarka i predvodnica na području ženske psihologije; John Bradshaw, koji je u svojoj televizijskoj emisiji *Bradshaw o: obitelji*, Ameriku upoznao s pojmom nefunkcionalne obitelji te Bernie Siegel, kirurg koji je poticao liječnike i pacijente da iscjeljivanje dožive kao holistički proces koji obuhvaća naš emocionalni i duhovni život, kao i naše fizičko tijelo. Louise je u Interfaceu trebala održati predavanje o svojoj knjizi, a ja sam je trebala odvesti iz zračne luke u njezin hotel.

Bila je uzbudljiva pomisao da ću dočekati Louise Hay u zračnoj luci. Trebala sam se upoznati s osobom koja je ostavila dubok trag u mom životu te sam bila i nervozna i ushićena. U svojoj knjizi Louise je svoju intimnu životnu priču ispričala s takvom hrabrošću i ranjivošću da sam imala osjećaj da smo srodne duše. To što je nasilnu prošlost ispunjenu zlostavljanjem uspjela preobraziti u sadašnjost ispunjenu unutarnjim mirom i iscjeljivanjem nadahnulo me da i sama krenem zdravim putem. Poticala me da rast sagledam s radikalno novog stajališta: ako sam željela promijeniti vlastiti život, najprije sam morala promijeniti svoj način razmišljanja. Više nisam smjela o sebi razmišljati kao o žrtvi okolnosti. Došlo je vrijeme da čvrsto preuzmem kormilo koristeći praktične instrumente koje nam je dala, da bih provela pozitivne i dugotrajne promjene.

Dok sam vozila u zračnu luku, morala sam se podsjećati da oduševljenje zadržim pod kontrolom, da je ne preplavim pitanjima i omogućim joj da se ugodno osjeća. Kad sam stigla, otkrila sam da njezin let iz Kalifornije kasni, stoga sam

više od dva sata sjedila u čekaonici, ali moje oduševljenje nije popuštalo. Samo je raslo. Na kraju, kad je Louise izašla iz zrakoplova, krenula sam prema njoj i predstavila se. Osmjehnula se i pružila mi ruku, a onda smo otišle do auta. Čitavim putem do hotela jedva da sam progovorila ijednu riječ.

Život nas je ponovno povezao nekoliko godina poslije – ovaj put pod sasvim drukčijim okolnostima. Djevojka koja je 80-ih godina očajnički pokušavala pronaći sebe postala je žena koja piše knjige i vodi druge na njihovo putovanje samootkrivenja. Ovaj put smo se Louise i ja susrele na večeri za pisce koju je priređivala njezina izdavačka kuća Hay House. To je bio prvi od mnoštva susreta koji su nam omogućili da se upoznamo na osobniji i smisleniji način.

Kako su godine prolazile, vrijeme koje smo zajedno provodile pružile su mi mogućnost da promatram osobu koja čak i danas, u svojoj osamdeset četvrtoj godini, još primjenjuje ono što poučava, i to *vrlo predano*. Louise je prekrasan primjer osobe koja putem misli i riječi korača prema izuzetnom životu.

Dok sam razmišljala o Reidovoj ideji, prva mi je pomisao bila, *To bi bila jedinstvena prilika da nešto naučim od žene koja ima velik utjecaj na moj život, kao i na živote milijuna drugih ljudi*. Nije trebalo puno razmišljati. Napisala bih tu knjigu već samo zbog iskustva koje bi mi to donijelo. No, bilo je tu i nešto više. Mudrost njezina rada značajno je utjecala na moj život.

Primjerice, tijekom prethodne godine, svakodnevno sam se pridržavala metode nadahnute njezinim učenjem o afirmacijama. Svakog jutra, prije nego što bi moj dan započeo, ispisala bih nekoliko stranica svog dnevnika, završavajući popisom spontanih afirmacija. Radovala sam se tom novom ritualu i zanimalo me kako bi on mogao utjecati na moj život.

Tek što sam počela raditi tu metodu, počela sam zapažati opipljive promjene. Tijekom dana sam se bolje osjećala; ispunjavala me životna radost i otkrila sam da mi je lakše iz misli isključiti stvari koje su me uznemiravale ili ljutile, zamjenjujući ih mislima od kojih sam se dobro osjećala. I ne samo to, nego što sam duže radila tu metodu, to sam bila sposobnija prepoznati svoje dublje, osobnije potrebe. Za nekoliko mjeseci počela sam uočavati obrasce i teme u afirmacijama koje sam ispisivala. Neke su se stalno ponavljale, upozoravajući me na iskustva koja sam čeznula proživjeti u vlastitom životu. Osobito je jedna stalno izbijala na prvo mjesto:

*Kreativno surađujem s pametnim ljudima
koji me nadahnjuju, na projektima koji
pridonose iscjeljivanju svijeta.*

Ta me afirmacija u početku iznenadila. Po prirodi sam bila osamljeni vuk – zapravo, sklona kontrolirati sve – te sam više voljela biti glavna i sama odlučivati. No, osjećala sam da sam zbog toga osamljena i da me takav način djelovanja više ne zadovoljava. Počela sam više razmišljati o radu s drugima koji bi me poticali i nadahnjivali, nego o osamljениčkoj stazi. Sad sam postala svjesna da mi Život pokazuje kako je čuo moje misli. Moć usmjeravanja energije ostvarivala je nešto novo.

Razmišljajući o Reidovu prijedlogu, donijela sam odluku da prođem kroz vrata koja su se otvarala preda mnom. »Da, voljela bih napisati knjigu s Louise«, rekla sam mu. »Koji je sljedeći korak?«



Nekoliko tjedana poslije Louise i ja smo se sastale da raspravimo o zajedničkom radu. Suglasile smo da je pisanje knjige sjajna ideja te smo odlučile da ćemo pisati o nečemu na što su nas mogli nadahnuti samo dob i iskustvo: *Imajte povjerenja u život*. Umjesto da sastavimo sažetak ili da se pridržavamo nekakvog organiziranog plana, odlučile smo da ćemo knjizi dopustiti da se sama razvija. Uistinu se razvijala. Dok smo prisustvovala predavanjima u Sjevernoj Americi i Europi, Louise i ja smo uživale u čitavom nizu intimnih, iskrenih razgovora o duhovnim načelima koja su nam oblikovala život. Iako sam ja pisala knjigu sa svog stajališta, ona odražava naše zajedničko iskustvo u razgovorima koje smo vodile o svemu – od ljubavi prema sebi i svojim tijelima, do načina na koje rješavamo različite stvari, uključujući starenje i dostojanstven, smiren pristup završetku našeg života na Zemlji.

Iskrena nam je želja da vas ti razgovori nadahnu na usvajanje duhovnih navika koje će vas podržavati i omogućiti vam da živite izuzetnim životom. Putem ćete uskoro otkriti ono za što Louise i ja znamo da je najvažnija univerzalna istina od svih: *Život vas voli!*



01. Javite se na telefon i otvorite poštu



Bila sam kod kuće u Massachusettsu, promatrajući zaleđeni krajolik i pripremajući se da nazovem Louise u sunčanu Kaliforniju. Pokraj računala je stajala šalica mog omiljenog čaja – Fortnum & Mason’s Royal Blend – izmiješana sa savršenom količinom domaćeg, sirovog bademovog mlijeka. Bila sam uzbuđena zbog početka rada na novom projektu.

Kad smo dogovorile ovaj poziv, Louise me iznenadila predloživši da koristimo Skype kako bismo mogle vidjeti jedna drugu za vrijeme razgovora. *Skype?* pomislila sam. *Zbi-lja?* Tek sam prije godinu dana počela koristiti taj program. Već sam shvatila koliko je Louise tehnološki osviještena još u osamdeset četvrtoj godini. To će biti doživljaj.

Nastojeći upoznati Louise na dubljoj razini i pokušavajući se snaći u projektu, željno sam očekivala da mi ispriča nešto o svom osobnom putovanju. Pitala sam se što ju je nagnalo da krene putem samoosnaženja. Kakvi su je putokazi usmje-ravali putem? Što ju je nadahnulo da osnuje tvrtku koja istin-ski utječe na živote milijuna ljudi diljem svijeta?

Moja je znatiželja bila donekle ublažena. Znala sam da je Louise mnogo puta prije ispričala svoju priču, kako u knjizi *Kako iscijeliti duh i tijelo* tako i u brojnim predavanjima i radio-nicama. Kao osoba koja je naširoko pisala o vlastitom životu, svjesna sam da je dosadno pričati o istoj stvari bezbroj puta. Stoga sam odlučila da ću njezin život pokušati sagledati s

drukčijeg stajališta. Željno sam očekivala da naučim nešto o mudrosti koju je stekla tijekom svog života.

S dobro uvježbanom intuicijom Louise se odmah na početku osvrnula na moju zabrinutost kad smo dogovorile svoj prvi razgovor. »Svoju sam životnu priču već ispričala u svojim knjigama, stoga mislim kako nije potrebno da se ponovno bavimo time. No, razmišljala sam o stvarima koje su bile značajne za moj duhovni razvoj, pa mislim da bismo mogle razgovarati o tome.«

Duboko sam udahnula i osmjehnula se. »Sjajno«, odvrtila sam. »Sva sam se pretvorila u uho.«



U dogovoreni sat nazvala sam Louise, kliknula na ikonu za video i ostvarile smo vezu. Ugledala sam je! Blistav osmjech, naočale visoko na nosu; uspravno je sjedila u stolcu, očito spremna za rad. Pročavrljavši nekoliko minuta, bacile smo se na posao. Namjestila sam svoj iPhone za snimanje, spustila ruke na računalnu tipkovnicu da bih mogla voditi bilješke i pažljivo slušala dok je Louise odgovarala na moje prvo pitanje: *Što te potaklo da kreneš duhovnim putem?*

»Moj je duhovni razvoj počeo kad sam imala 42 godine«, počela je. »Bila sam udana za očaravajućeg Engleza koji mi je pružio priliku da se naučim ponašati i funkcionirati u društvu i svijetu, što nisam mogla naučiti u svom djetinjstvu. Odrasla sam u nasilnoj obitelji; nikad nikamo nismo išli, niti smo bilo što radili. U petnaestoj sam godini pobjegla od kuće i iako sam naučila preživljavati, nisam imala nikakvih vještina da bih mogla dobro živjeti. Kad sam se udala za tog muškarca, svjetskog čovjeka, koji se znao ponašati, od njega sam

mного naučila. Zajedno smo radili sjajne stvari i upravo kad sam se počela uvjeravati da i dobre stvari mogu potrajati te da ćemo vjerojatno zauvijek ostati zajedno, rekao mi je da želi razvod. Bila sam slomljena.«

»Pobogu, to je zacijelo bilo strašno«, rekla sam joj.

»Da. Moj je suprug bio istaknuta osoba i vijest o našem razvodu preplavila je novine. Bilo je to vrlo bolno razdoblje, jer sam razmišljala: 'Vidiš, ponovno se pokazalo da ništa ne možeš učiniti kako valja.' No, kad se sad osvrnem na to razdoblje, taj brak doživljam kao važna vrata koja su se trebala zatvoriti da bih napravila korak naprijed na svom putu. Da se nisam razvela, nikad ne bih postala ova Louise Hay. Ostala bih poslušna engleska ženica – vrlo dobra supruga prema vlastitom shvaćanju, ali ne osoba kakva sam trebala postati. Bilo je vrijeme da se to poglavlje završi.«

Slušajući Louise, razmišljala sam o klasičnom pozivu za buđenje, često naglom i neočekivanom prekidu do kojeg može doći u udobnom, ali zatupljujućem životu. I sama sam doživjela nekoliko takvih trenutaka prije nego što sam se naposljetku počela buditi – uznemirujućih raskida, posramljenosti zbog toga što sam dobila otkaz i požara koji je uništio naš obiteljski posao. Zapravo, taj me požar u konačnici trgnuo iz dubokog sna i čvrsto me usmjerio na duhovni put.

»Godinu dana poslije, kad sam već razriješila svoje osjećaje povodom propasti braka, otvorila su se nova vrata«, nastavila je Louise. »Imala sam prijateljicu koja me pozvala na predavanje u Crkvu religijske znanosti u New Yorku. Zamolila me da joj se pridružim jer nije željela ići sama. Pristala sam, ali kad sam došla, nje nije bilo ondje. Mogla sam odlučiti hoću li ostati ili ne. Odlučila sam ostati. Za vrijeme predavanja netko je rekao: 'Ako ste voljni promijeniti svoje razmišljanje, možete promijeniti i svoj život.' Iako je to naizgled bila