

**STRUČNO-POPULARNA  
BIBLIOTEKA**

Urednik: Vladimir Jakolić, prof.

Louise L. Hay  
**PISMA LOUISI**

Copyright © za hrvatsko izdanje:  
V. B.Z., d.o.o., 10 010 Zagreb, Dračevička 12  
Tel.: 01/6235-419 i 6235-610, faks: 01/6235-418  
e-mail: info@vbz.hr

Za nakladnika: Boško Zatezalo  
Lektorica i korektorica: Sefija Ibrahimpašić, prof.  
Grafička priprema: V.B.Z. studio, Zagreb  
Tisak: Tiskarna LJUBLJANA d.d., Ljubljana, 2002.

CIP-Katalogizacija u publikaciji  
Nacionalna i sveučilišna knjižnica - Zagreb

UDK 159.913

HAY, Louise L.

Pisma Louisi : odgovori su u vama /  
Louise L. Hay ; preveo Darko Milošić. -  
Zagreb : V. B. Z., 2002. - (Stručno -  
popularna biblioteka)

Prijevod djela: Letters to Louise : the  
answers are within you

ISBN 953-201-144-7

I. Pozitivno mišljenje --Trening

420225094

ISBN 953-201-144 -7

Louise L. Hay

*Pisma  
Louisi*



*Odgovori su u vama*

Preveo: Darko Milošić, prof.



**ZAGREB**

Naslov izvornika:

LETTERS TO LOUISE: The Answers are Within You  
by Louise L. Hay

Copyright © 1998 by Louise L. Hay

Original, English Language Publication 1998 by Hay House, Inc., in  
California, U.S.A.

All rights reserved by the Author throughout the world

Copyright © 2002. za hrvatsko izdanje V.B.Z. d.o.o., Zagreb

Sva su prava pridržana. Nijedan dio ove knjige ne može se reproducirati mehaničkim, fotografskim ili elektronskim načinom, ili u obliku fonografskog zapisa; ne može se pohranjivati, prenositi, ili na neki drugi način umnožavati za javnu ili privatnu upotrebu – osim kratkih navoda u člancima i recenzijama – bez prethodnog pismenog dopuštenja izdavača.

Autorica knjige ne daje, izravno niti neizravno, medicinske savjete i ne propisuje korištenje bilo kakve tehnike kao oblika liječenja bilo kakvih tjelesnih ili medicinskih problema bez savjeta liječnika. Nakana autorice je tek pružanje informacija općenite prirode kako bi vam pomogla u traganju za emocionalnim i duhovnim blagostanjem i dobrim zdravljem. U slučaju da bilo koju informaciju iz ove knjige primijenite na sebi, što je vaše ustavno pravo, autorica i izdavač ne preuzimaju za to nikakvu odgovornost.

ISBN 953-201-144 -7

# SADRŽAJ



UVOD .....	7
ZLOSTAVLJANJE .....	11
OVISNOSTI .....	21
STARENJE .....	31
KARIJERE/POSLOVI.....	43
SMRT I ŽALOVANJE .....	57
BOLEST.....	67
ORAZOVANJE .....	77
EMOCIONALNI PROBLEMI .....	87
OBITELJSKI ODNOSI .....	99
STRAHOVI I FOBIJE .....	111
PRIJATELJSTVO.....	123
PROBLEMI HOMOSEKSUALACA.....	133
ZDRAVLJE.....	143
UNUTARNJE DIJETE .....	159
RODITELJSTVO I DJECA .....	169
BLAGOSTANJE.....	179
ROMANTIČNI ODNOSI .....	193
DUHOVNA DOBROBIT .....	205
ŽENSKA PITANJA .....	215
RAZNA PITANJA .....	225
KORISNE ADRESE .....	238
O AUTORICI .....	253
BIBLIOGRAFIJA.....	254



# UVOD



Louise L. Hay

Ova je knjiga zbirka pisama što sam ih primila od ljudi iz cijeloga svijeta i na koja sam godinama odgovarala. Pisma odražavaju duboku zabrinutost nad mnogim vidovima života. Gotovo svi ljudi koji su mi pisali na neki su način željeli promijeniti sebe, kao i svoj svijet. Pokušala sam svojim odgovorima pomoći pojedincima kao katalizator u ostvarenju ciljeva. O sebi razmišljam kao o stepenici na stazi samootkrivanja. Poučavajući ljubav prema sebi, stvaram prostor u kojem ljudi mogu shvatiti koliko su predivni. To je sve što radim. Ja nisam iscjelitelj. Osoba sam koja podržava ljude. Pomažem ljudima da otkriju vlastitu moć, unutaraju mudrost i snagu, pomažem ukloniti smetnje i prepreke kako bi mogli voljeti sami sebe bez obzira na okolnosti.

Možda ćete na ovim stranicama prepoznati neke vidove svoje osobnosti. Vjerujem da čitajući o izazovima i težnjama drugih ljudi, možemo na drugačiji način vidjeti sebe i svoje probleme. Ponekad možemo iskoristiti ono što smo naučili od drugih kako bismo unijeli promjene u vlastite živote. Ova će vam knjiga, nadam se, omogućiti da shvatite kako i vi također u sebi imate snage za promjenu, i da pronađete svoja rješenja – to jest, potražite odgovore koji su »u vama«.

Pronalaženje nekih unutarnjih rješenja olakšano je primjenom alata kao što su potvrđivanje, rad s ogledalom i vizualizacija.

Za one među vama koji nisu poznati s koristima pozitivnih tvrdnji, željela bih ukratko reći nešto o njima. Tvrdnja je

ustvari sve što kažete ili mislite. Mnogo toga što uobičajeno kažemo ili mislimo prilično je negativno i iz toga ne proizlaze za nas pozitivna iskustva. Želimo li promijeniti svoje živote, moramo naš govor i mišljenje nanovo uvježbati i uklopiti ih u nove obrasce.

Kad govorimo o »potvrđivanju«, pod tim se podrazumijeva da dajemo pozitivne izjave o nečemu što u svojem životu želimo promijeniti. Prečesto kažemo: »Ne želim to u svom životu«, zaboravljajući pritom jasno izraziti što točno želimo. Izjava: »Ne želim više biti bolestan«, ne daje tijelu jasnu sliku zdravlja koje bismo željeli uživati. Niti će vaš izjava: »Mrzim ovaj posao« dovesti do bolje plaćenog posla. Da bismo stvorili novo iskustvo koje želimo, potrebno je svoje želje jasno izraziti.

Tvrdnje su poput sijanja sjemena. Sjeme najprije proklije, zatim pusti korijenje i tek onda izbije iz zemlje. Potrebno je određeno vrijeme da se iz sjemena razvije odrasla biljka. Tako je i s tvrdnjama; treba proći određeno vrijeme od prve izjave do konačnog očitovanja. Dakle, budite strpljivi.

Rad s ogledalom drugi je vrijedan alat. Ogledala odražavaju osjećaje koje gajimo spram sebe. Jasno nam pokazuju područja koja trebamo promijeniti želimo li radostan, ispunjen život. Najsnažniji način potvrđivanja je izgovarati ga glasno gledajući se u ogledalo. Molim ljude da pogledaju u vlastite oči i kažu nešto pozitivno o sebi svaki put kad prođu pored ogledala. Smjesta postanu svjesni i najmanjeg otpora i mogu ga brže savladati.

Vizualizacija je proces upotrebe mašte kako bi se postigli željeni rezultati. Jednostavnije rečeno, vidite ono što želite da se dogodi prije no što se zaista dogodi. Na primjer, ako je ono što želite novi stambeni prostor, zamislite kuću ili stan koji želite, što je moguće preciznije. Zatim gledajte to kao da se već obistinilo. Potvrdite da to zaslužujete. Gledajte vaš novi dom i sebe u njemu i neka vam to postane rutinom. Zamislite to što jasnije, nema lošeg načina vizualiziranja. Primjenjujte često svoju vizualizaciju, prepuštajući sve rezultate univerzalnom

Umu, i tražite najviše dobro. U kombinaciji s pozitivnim tvrdnjama, vizualizacija je moćno oruđe.

Zapamtite da kroz potvrđivanje, rad s ogledalom i vizualizaciju dolazimo do spoznaje da su odgovori uistinu u nama.

Poredala sam odgovore u knjizi po kategorijama kao što su ovisnosti, smrt/žalovanje, obiteljska pitanja, strahovi, odnosi, i tako dalje. Svaka kategorija je zasebno poglavlje, i sveukupno ima dvadeset poglavlja. Svako poglavlje započinje s meditacijom, a završava s pozitivnim tvrdnjama, što će vam pomoći u traženju vaše unutarnje snage. Na kraju knjige je popis literature koju vam preporučujem i izvori samopomoći za daljnji rast i istraživanje.





Prošlost nema moći nada mnom  
jer sam voljna učiti i mijenjati se.  
Prošlost je bila nužna da bih stigla  
do mjesta gdje sam sada.

Voljna sam, upravo iz ovog trenutka sadašnjosti,  
početi čistiti sobe svoje mentalne kuće.

Znam da nije važno odakle ću započeti,  
tako da krećem od najmanjih i najlakših soba,  
kako bih što prije vidjela rezultate.

Zatvaram vrata starim povredama  
i starom samopravedničkom neopraštanju.

Ispred sebe vizualiziram potocić, posežem za starim,  
bolnim iskustvima i bacam ih u njega,  
gledam kako se rastapaju, plave nizvodno i nestaju.

Sposobna sam odbaciti ih. Sada sam slobodna.  
Stvaram nešto novo.





## ZLOSTAVLJANJE

**M**nogi su od nas došli iz nesređenih obitelji. Nosimo u sebi mnoštvo negativnih osjećaja vezanih uz pitanja tko smo i kakav je naš odnos spram života. Naše djetinjstvo moglo je biti ispunjeno zlostavljanjem, koje se možda nastavilo i u našoj odrasloj dobi. Kada rano naučimo što su strah i zlostavljanje, često nastavljamo nanovo stvarati slična iskustva tijekom odrastanja. Možemo prema sebi biti strogi, misleći da nedostatak ljubavi i naklonosti znači da smo loši i da zaslužujemo zlostavljanje.

Trebamo shvatiti da imamo moć sve to promijeniti. Sve što smo tijekom cijeloga života iskusili stvoreno je na temelju naših misli i vjerovanja iz prošlosti. Ne želimo sa stidom gledati unatrag na naše živote. Želimo na prošlost gledati kao na dio bogatstva i punine života. Bez tog bogatstva i punine ne bismo danas bili ovdje. Nema razloga optuživati se što nismo postigli više. Učinili smo najbolje što smo znali. Često smo preživjeli užasavajuće okolnosti. Sada možemo s ljubavlju osloboditi prošlost i biti joj zahvalni što nas je dovela do nove svjesnosti.

Prošlost postoji jedino u našim umovima i ovisi o načinu na koji smo je odabrali promatrati. Ovo je trenutak u kojem živimo. Ovo je trenutak u kojem osjećamo. Ovo je trenutak u kojem doživljavamo iskustvo. Ono što radimo upravo sada je polaganje temelja za sutra. Dakle, sada je trenutak za donošenje odluke. Ništa ne možemo učiniti sutra, niti jučer. Nešto možemo učiniti jedino danas. Važno je, stoga, pomno odabrati što ćemo misliti, vjerovati i govoriti upravo sada.

Učeci kako voljeti sebe i vjerovati našoj višoj Sili, postajemo sustvaratelji beskonačnog Duha svijeta ispunjenog ljubavlju. Ljubav prema sebi premješta nas iz uloge žrtve u ulogu pobjednika. Ona nam pribavlja predivna iskustva.



Pisma koja slijede odnose se na temu zlostavljanja:

*Draga Louise,*

*moj otac je bio alkoholičar, i proživjela sam mnogo duševnog i tjelesnog zlostavljanja. U šesnaestoj godini ostala sam trudna s mladim dječakom koji je loše postupao sa mnom. Njegovi su roditelji uredili da odem u dom za neudate majke, gdje sam se osjećala kao u zatvoru.*

*Dio mene slomio se u tom domu. Možda su me slomile laži koje sam morala reći prijateljima i rodbini o tome gdje idem. Možda nepodnošljiva bol zbog osjećaja da me nitko nije uistinu volio ili ikada brinuo za mene. Možda je osjećaj slabosti nastao zato što nisam mogla izaći odatle sa svojim djetetom, kao što su to neke druge djevojke učinile. Što god to bilo, postala sam nesposobna gledati ljude u oči. Bila sam kod mnogih terapeuta ne bih li prevladala tu bol, ali ništa na mene nije imalo toliki utjecaj kao tvoja knjiga. Možete iscijeliti svoj život.*

*Iako sam tek počela, već sam zapisala tvoje pozitivne tvrdnje na kartice i počela ih primjenjivati. Moj život je i dalje veoma bolan. Znam da sam pretrpjela mnogo bolnih osjećaja, i teško mi je prekinuti krug. Zbog stresa kojemu sam bila izložena počela mi je otpadati kosa. To me je strahovito uzrujalo. Koristila sam pozitivne tvrdnje vezane uz to, ali osjećam snažan otpor.*

*Louise, po prvi put znam da se moji misaoni procesi trebaju promijeniti. Ne želim više živjeti kao što sam živjela ranije.*

*Draga moja,*

*s mnogima od nas u djetinjstvu se postupalo na pogrešan način i odrasli smo s negativnim pogledom na život (i ja sam*

također kao dijete bila zlostavljana). Često osjećamo strah od toga da se odnosimo dobro spram sebe jer nam je to potpuno nepoznato stanje. Znam da ljudi koji su bili mučeni i zlostavljani osjećaju mnogo ljutnje i srdžbe. Obično imaju nisko samopoštovanje i ne osjećaju se »dovoljno dobro«. Kao rezultat toga, postoje izvjesne stvari koje trebaš izbaciti, čak iako ne razumiješ u potpunosti njihove korijene.

Vrijeme je da oprostiš sebi. Najveća inteligencija svemira, a ona je, vjerujem, Bog, već ti je oprostila; sada je red na tebi. Svi smo mi veličanstveni u Božjim očima. Možeš izabrati: prestati se kažnjavati, ili se i dalje osjećati žrtvom okolnosti. Potvrdi upravo sada: **OTPUŠTAM NEGATIVNE DOGAĐAJE IZ PROŠLOSTI. VRIJEDNA SAM I ZASLUŽUJEM IMATI SMIRENI UM I ZDRAVE ODOSE. STVARAM SVAKOGA DANA ISKUSTVA ISPUNJENA LJUBAVLJU U SVOM ŽIVOTU.** Reci sebi: »Otpuštam«, svaki put kad osjetiš bol i krivnju. I zatim nastavi izjavljujući: »Iscjeljujem upravo ovaj trenutak.«

Kad učvrstiš naviku izgovaranja ovih riječi svaki put kad nekoga ne možeš pogledati u oči ili kad si ne možeš priznati da se voliš ili kad se osjećaš kao »loša« osoba, ili kad se ne osjećaš voljenom ili čak posebnom osobom kakva uistinu jesi, počet ćeš pokazivati ogromnu razliku u svom samopoštovanju.

Zapamti, uza sve to, moraš biti i dosljedna kako bi tvoja podsvijest prihvatila nove poruke. Također može biti mnogo otpora (što si već iskusila). To je u redu. Radi se samo o strahu koji te želi zaštititi. Može proteći izvjesno vrijeme dok se ne uvjeriš.



*Draga Louise,*

*moja sestra i ja bile smo u djetinjstvu tjelesno i emocionalno zlostavljane i zanemarene. Kao rezultat toga, rano sam odbacila roditelje kao uzore i tražila druge obitelji koje bi mi dale smjernice.*

*Bilo kako bilo, stara me sjećanja i dalje proganjaju, i sada imam više noćnih mora o roditeljima no ikada ranije. Osjećam kao da postoje tone emocionalne boli duboko u meni koje se nastavljaju probijati van, i jednoga dana brana će popustiti i toliko boli će se izliti da ću se utopiti.*

*Trebam li naprosto reći svojim roditeljima da ne želim s njima imati više nikakvog kontakta? Uistinu im ne želim više nikakve patnje, ali ne želim ih nikad više vidjeti ni čuti, i hoću da bol nestane.*

*Draga moja,*

svojedobno je odbacivanje roditelja za tebe bilo dobro. Čini se da je jedini način na koji su se oni mogli boriti sa svojom krivicom bilo nijekanje. Ti nisi ovdje da bi njih iscijelila; ovdje si da bi iscijelila sebe. S vremena na vrijeme možeš odbaciti pojednostavljene predodžbe.

Mislim da bi bila dobra ideja započeti proces iscjeljenja pismom roditeljima u kojem ćeš izbaciti sve iz dubina utrobe. Postupak završi govoreći: »Vrijeme je da ozdravim i naučim voljeti sebe.« Zatim spali pismo i vizualiziraj kako u plamenu nestaje sva tvoja srdžba i povrijeđenost.

Bilo kako bilo, to samo po sebi nikako neće ukloniti svu bol. Potraži liječnika ili neki drugi oblik stručne pomoći. Terapeutske programe mogu pomoći u mnogim područjima, čak i ako alkoholizam nije glavni uzrok zlostavljanja. Pomoć se nalazi posvuda oko tebe. Potraži je i znaj da je Svemir spreman pomoći čim zatražiš. Potvrđuj: **SPREMNA SAM OZDRAVITI. VOLJNA SAM OPROSTITI.**



*Draga Louise,*

*nadam se da mi možeš pomoći. Moj suprug je veoma nasilan, tjelesno i duševno. Postupa sa mnom kao sa služavkom, uvijek urla na mene i postavlja nerazumne zahtjeve. Dijagnosticiran mu je*

tumor i podvrgnut je zračenju. Moja je kći nadvladala ovisnost o drogama i vratila se u normalu, ali živci su joj u lošem stanju. Također sam odgovorna za školovanje usvojenog unuka u crkvenoj školi, i bojim se da će me ta financijska odgovornost iscrpiti.

Osjećam se premorenom. Možeš li mi pomoći da izađem na kraj sa svim tim problemima?

Draga moja,

naravno da si premorena. Zaboga, stavi sve na stranu i otiđi na odmor! Udalji se od svih njih dok ispravno ne postaviš prioritete. Na prvom mjestu je tvoj život. Nitko te ne može zlostavljati ili imati premoć nad tobom bez tvog dopuštenja. Gdje je ljubav koju si nekad imala za sebe?

Sve pozitivne promjene počinju u svijesti. I mene su također kao dijete učili hodati dva koraka iza muškarca, učili su me dizati pogled i pitati: »Što da mislim, što da radim?« Također su me učili da zlostavljanje prihvaćam kao nešto normalno. Trebalo mi je mnogo vremena da shvatim kako to ponašanje nije normalno, niti je to ono što ja kao žena zaslužujem. Kad sam polako počela mijenjati svoj sustav vjerovanja, mijenjati svoju svijest, počela sam razvijati samovrijednost i samopoštovanje. Čineći to, moj se svijet promijenio.

I tvoj se svijet također može promijeniti. Pritom ti je potrebna pomoć. Potraži dobro savjetovalište. Pridruži se Anonimnim alkoholičarima. U telefonskom imeniku potraži broj savjetovališta u blizini mjesta stanovanja. Potvrđuj: SADA U SVOM UMU STVARAM SVIJET ISPUNJEN LJUBAVLJU.



Draga Louise,

iza osmijeha koji sam tako dobro nosila pedeset i dvije godine skriva se prekrasno dijete koje je bilo zatvoreno i zakopano tako duboko da čak i nakon tri godine terapije još uvijek nikome ne dopušta da ga vidi.