



v|b|z

1000 CVJETOVA

knjiga 118.

glavni urednik:
Drago Glamuzina

izvršna urednica:
Sandra Ukalović

Louise L. Hay
Živite sretno, sada i ovdje!

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 Novčić

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

tisak:
Znanje d.o.o., Zagreb
kolovoz 2013.

Louise
L. Hay
Živite
sretno,
sada i
ovdje!

**Afirmacijama do
boljeg života**

s engleskoga prevela:
Jasna Grubješić

Sadržaj:

- 5 *Zahvale*
- 9 *1. poglavlje*
Uvodne misli
- 11 *2. poglavlje*
Što su afirmacije
- 19 *3. poglavlje*
Afirmacije za zdravlje
- 29 *4. poglavlje*
Afirmacije kod neugodnih emocija
- 41 *5. poglavlje*
Afirmacije kod sklonosti pretjeranom kritiziranju
- 55 *6. poglavlje*
Afirmacije kod ovisnosti
- 65 *7. poglavlje*
Afirmacije za opraštanje

77	8. poglavlje <i>Afirmacije za posao</i>
87	9. poglavlje <i>Afirmacije za novac i blagostanje</i>
97	10. poglavlje <i>Afirmacije za prijateljstvo</i>
107	11. poglavlje <i>Afirmacije za ljubav i intimnost</i>
117	12. poglavlje <i>Afirmacije kod starenja</i>
127	<i>Nekoliko misli za kraj</i>
129	<i>© autorici</i>

Kad izgovarate afirmacije, to je kao da polažete sjeme u zemlju. Ono najprije nabubri, potom iznikne klica, a onda se ona probije iz zemlje. Da bi sjeme postalo biljkom potrebno je vrijeme. Tako je i s afirmacijama – od prve pozitivne tvrdnje do konačne demonstracije njezine snage potrebno je da prođe neko vrijeme. Budite strpljivi.

Louise L. Hay

1. poglavlje

Uvodne misli

Dobrodošli u svijet afirmacija. Namjerom da ćete posegnuti za alatima iz ove knjige, svjesno ste donijeli odluku da ćete unaprijediti vlastiti život i krenuti naprijed putem pozitivne promjene. A vrijeme za pozitivnu promjenu je upravo sada! Za preuzimanje kontrole nad vlastitim mislima ne postoji bolje vrijeme od sadašnjeg. Pridružite se milijunima ljudi koji su poboljšali svoj život koristeći smjernice iz ove knjige.

Izgovaranje afirmacija nije težak zadatak. To može biti radosno iskustvo jer se rješavate tereta starih negativnih uvjerenja i otpuštate ih u ništavilo iz kojeg su se i pojavili.

Činjenica što smo povjerovali u neku negativnu misao o sebi ili o svom životu ne znači da ona sadrži i zrnce istine.



Živite sretno, sada i ovdje!



Još kao djeca, čujemo negativne stvari o sebi i o svom životu pa te tvrdnje prihvatimo kao istinite. Sada ćemo preispitati dosadašnja uvjerenja o sebi i svijetu i odlučiti hoćemo li nastaviti vjerovati u njih – ako je riječ o nečemu što nas čini jačim, a naš život radosnim i ispunjenim ili ćemo, pak, donijeti odluku da se riješimo nekih među njima. Kad se ja poželim riješiti nekih starih beskorisnih uvjerenja, volim zamisliti kako ih bacam u rijeku, a ona lagano teku nizvodno, gube se i nestaju da se nikad više ne vrate.

Pridružite mi se i vi svojim vrtom života i zasadite u njemu nove lijepo misli i ideje koje će vas okrijepiti. Život vas voli i želi za vas sve najbolje. Život želi da živite mirno i radosno, puni samopouzdanja, s obiljem misli o vlastitoj vrijednosti i s ljubavlju prema sebi. Zaslužili ste da se uvijek i sa svima osjećate opušteno te da zarađujete dovoljno za dostojan život. Dopustite mi stoga da vam pomognem zasaditi upravo takve zamisli o sebi u svoj novi vrt. Možete ih njegovati i pratiti ih kako se razvijaju u prekrasno cvijeće i voće koje će vas, zauzvrat, hraniti i njegovati cijeli vaš život.



2. poglavlje

Što su afirmacije

Onima među vama kojima pojam afirmacije nije blizak ili koji ih nikad nisu koristili, voljela bih objasniti najprije o čemu je riječ i kako afirmacije djeluju. Najjednostavnije rečeno, afirmacija je svaka misao koju izgovorite ili pomislite. Međutim, mnogo toga što ljudi inače kažu ili pomisle prilično je negativno i ne proizvede ugodna iskustva. Ako želite napredovati u životu, tada pozitivnim obrascima morate preustrojiti svoj način razmišljanja i govora.

Afirmacijom tek otvorimo vrata. Ona je početna točka na putu promjene. U suštini, njome vi svojoj podsvijesti kazujete: *»Preuzimam odgovornost. Svjestan/svjesna sam da postoji nešto što mogu poduzeti u cilju promjene.«* Kad govorim





o korištenju afirmacija, tada mislim na svjesni odabir riječi koje će vam pomoći da nešto *uklonite* iz svog života ili da u njemu *stvorite* nešto novo.

Svaka misao koju pomislite i svaka riječ koju izgovorite je afirmacija. Vaš razgovor sa samim sobom, vaš unutarnji monolog jest – struja afirmacija. Afirmacijama se koristite u svakom trenutku, bili toga svjesni ili ne. A svakom svojom riječju i mišlju afirmirate i stvarate vlastita životna iskustva.

Vaša uvjerenja samo su obrasci razmišljanja na koje ste navikli, a koje ste naučili kao dijete. Mnoga su vam bila veoma korisna. Druga, pak, uvjerenja mogu ograničavati vašu sposobnost da kreirate upravo ono što tvrdite da želite stvoriti. No, ono što želite i ono što, po vašem uvjerenju, zaslužujete može se uvelike razlikovati. Morate stoga obratiti pozornost na svoje misli tako da počnete uklanjati one koje stvaraju iskustva koja vi *ne želite* u svom životu.

Molim vas da shvatite da je svaka jadikovka – afirmacija nečega što mislite da *ne želite* u svom životu. Svaki put kad se razljutite zapravo ste ustvrdili (afirmirali) da želite još više ljutnje u svom životu. Uvijek kad se osjećate poput žrtve afirmirate da želite *nastaviti* s osjećajem da ste žrtva. Ako imate osjećaj da vam Život ne pruža to što želite, tada zasigurno nikad nećete imati dobro koje Život pruža drugim ljudima – to jest, sve dok ne promijenite način na koji se izražavate i o čemu razmišljate.





Niste vi loša osoba zbog toga što mislite na način kako mislite. Vi samo nikad niste naučili kako dobro razmišljati i govoriti. Ljudi širom svijeta tek počinju osvještavati činjenicu da misli stvaraju iskustva. Vaši roditelji to vjerojatno nisu znali pa vam to nisu ni mogli prenijeti. Oni su vas podučili da pristupite životu na način na koji su njih njihovi roditelji naučili razmišljati. Dakle, nitko ni za što nije *kriv*. Vrijeme je, međutim, da se osvijestite i počnete svjesno kreirati vlastiti život na način koji vama odgovara. Vi to možete. Ja to mogu. Svi *mi* to možemo – samo moramo naučiti *kako*. Dakle, prijedimo na stvar.

Kroz cijelu ovu knjigu govorit ću o konkretnim temama i brigama (zdravlje, neugodne emocije, pretjerano kritiziranje, ovisnosti, opraštanje, rad, novac i napredak, prijatelji, ljubav i intimnost te starenje) i predočiti vam vježbe koje će vam pokazati kako na svim tim planovima osigurati potrebne promjene.

Neki ljudi tvrde da »afirmacije ne djeluju« (što je samo po sebi afirmacija), a zapravo žele reći da ne znaju kako ih pravilno upotrijebiti. Možda samo jednom izreknu: »Napredujem«, a onda pomisle *Oh, to je glupo, znam da neće djelovati*. Što mislite, koja će afirmacija nadvladati? Negativna, dakako, jer je riječ o uvriježenom pristupu životu. Ponekad ljudi afirmaciju izgovore samo jednom dnevno, a ostatak vremena jadikuju. Da bi izgovorena afirmacija počela djelovati, potrebno je mnogo vremena. Ako se češće žalite i jadikujete,



Živite sretno, sada i ovdje!



u takvim okolnostima pobijede afirmacije jadanja, jer su brojnije i jer su obično popraćene snažnim osjećajima.

No, *izgovaranje* afirmacija je tek dio pozitivnog procesa. Još je važnije ono što radite preostali dio dana, odnosno noći. Tajna brzog i konzistentnog djelovanja u skladu s afirmacijom jest priprema ozračja unutar kojeg ona može djelovati. Afirmacije su poput sjemena posađenog u zemlju. Loša zemlja, loš urod. Plodna zemlja, obilan urod. Što više odabirete misliti misli od kojih se osjećate dobro – afirmacije su djelotvornije.

Mislite, dakle, vesele misli. Stvar je jednostavna. I funkcionira. Način na koji odabirete misliti upravo ovog trenutka jest upravo to – vaš izbor. Možda to ne shvaćate jer na taj način već dugo tako razmišljate, no uistinu je riječ o *vašem izboru*.

Sada... danas... ovog trenutka... možete odlučiti da ćete promijeniti način razmišljanja. Život vam se neće promijeniti preko noći, no ako budete dosljedni i ako svakodnevno budete odlučivali da mislite misli od kojih se osjećate dobro, sigurno ćete ostvariti pozitivne promjene na svim područjima života.

Kreiranje afirmacija

Kreiranje afirmacija je svjestan odabir da se *misle* misli koje će u budućnosti uroditi pozitivnim ishodom. One





kreiraju žarišnu točku koja će vam omogućiti da počnete mijenjati način razmišljanja. Afirmativne izjave *nadilaze stvarnost trenutka, osmišljavajući budućnost posredstvom riječi kojima se koristite u sadašnjem vremenu.*

Kad odaberete izjavu »Bogat/a sam«, vi možda imate jako malo novca u tom trenutku, no zasijali ste sjeme budućega financijskog blagostanja. Svaki put kad ponovite tu rečenicu iznova afirmirate sjeme koje ste zasijali u ozračju svog uma. Upravo zato mora biti riječ o *sretnom* ozračju. Sve daleko brže napreduje u plodnoj, bogatoj »zemlji«.

Važno je da svoje afirmacije uvijek izgovorite u *sadašnjem* vremenu i bez kratica. (Iako kratice koristim u svim svojim knjigama, nikad ih ne upotrebljavam u afirmacijama jer ne želim da im oslabi moć.) Primjerice, tipična afirmacija započinje sa: »Imam« ili »Ja sam«. Ako kažete »Namjeravam...« ili »Imat ću...«, tada vam misao ostaje tamo, u budućnosti. Univerzum preuzima vaše misli i riječi posve doslovno i daje vam ono što kažete da želite. *Uvijek.* To je još jedan razlog zbog kojeg je potrebno očuvati sretno mentalno ozračje. Lakše je misliti pozitivno ako se osjećate dobro.

Razmislite o tome na ovaj način: važna je svaka misao koju pomislite pa stoga nemojte rasipati dragocjene misli. Svaka pozitivna misao donosi dobro u vaš život. Svaka negativna misao udaljava dobro od vas; zadržava ga izvan vašeg dometa. Koliko ste puta u životu umalo ostvarili nešto dobro, a onda vam se učinilo kao da vam je to u po-

