



v|b|z

biblioteka
1000 CVJETOVA

knjiga 102.

glavni urednik:
Drago Glamuzina

izvršna urednica:
Sandra Ukalović

Louise L. Hay
Kako iscijeliti duh i tijelo

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

za izdavača:
Mladen Zatezalo

urednik knjige:
Bruno Šimleša

lektura i korektura:
Anka Munić

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

tisak:
Znanje, d.o.o., Zagreb
travanj 2015.

Louise L. Hay **Kako iscijeliti duh i tijelo**

s engleskoga prevela:
Radha Rojc Belčec



v|b|z

biblioteka
1000 CVJETOVA

knjiga 102.

naslov izvornika:

Louise L. Hay

YOU CAN HEAL YOUR LIFE

copyright © 1984, 1987, 2004 by Louise L. Hay

Original English language publication 1984 by Hay House in California, 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 767284.

ISBN: 978-953-304-312-8

sadržaj:

8	Zahvale
9	Predgovor
	PRVI DIO
11	Uvod
13	Upute mojim čitateljima
15	Neki elementi moje filozofije
17	01. U što vjerujem
	DRUGI DIO
27	Terapija s Louise
29	02. U čemu je problem?
42	03. Odakle to potječe?
51	04. Je li istinito?
59	05. A što sad?
66	06. Otpor prema promjeni
81	07. Kako se promijeniti
95	08. Izgradnja novoga
106	09. Svakodnevni rad
	TREĆI DIO
117	Primjena ideja
119	10. Odnosi
124	11. Posao
128	12. Uspjeh
131	13. Prosperitet
141	14. Tijelo
165	15. Popis
222	Novi misaoni obrasci
	ČETVRTI DIO
225	Zaključak
227	16. Moja priča
239	Pogovor

249	Preporuke za holističko iscjeljenje
252	Izvori za samopomoć
263	Kazalo
272	O Louisi Hay

Nadam se da će vam ova knjiga pomoći da pronađete ono mjesto u vlastitoj nutrini u kojemu poznajete vlastitu vrijednost, onaj dio sebe koji je ispunjen čistom ljubavlju i u kojemu prihvaćate sebe.

Zahvale

S radošću i zadovoljstvom zahvaljujem:

Svojim brojnim učenicima i klijentima od kojih sam mnogo naučila i koji su me prvi potakli da svoje ideje stavim na papir.

Svojim predanim suradnicima u izdavačkoj kući Hay House – naš je zajednički san da širimo knjige, audio i videovrpce koje pomažu planetu da se iscijeli na duhovnoj, emocionalnoj i fizičkoj razini.

Svojim sjajnim čitateljima i slušateljima, koji s ljubavlju podržavaju moj rad i koji su mi uvijek izvor nadahnuća.

Svima onima čija se srca svakog dana sve više otvaraju.

Svojim dragim prijateljima diljem svijeta, koji me ispunjavaju bezuvjetnom ljubavlju, smijehom i užitkom!

Predgovor

Kad bih se našao na pustom otoku i kad bih mogao ponijeti samo jednu knjigu, odabrao bih knjigu Louise L. Hay *Kako iscijeliti duh i tijelo*.

Ne samo što ta knjiga predstavlja bit učenja velike učiteljice, nego je istodobno i vrlo intimna gesta jedne sjajne žene.

Louise u ovoj prekrasnoj novoj knjizi opisuje i dio vlastita života do sadašnjeg trenutka u svom razvoju. Njezina me priča ispunila divljenjem i suosjećanjem – smatram, doduše, da je ovdje prekratko opisana, ali možda će se naći u nekoj drugoj knjizi.

Vjerujem da ova knjiga obuhvaća sve. U njoj se nalazi sve što trebate znati o životu, o životnim poukama i o tome kako raditi na sebi. U knjigu je uključen i Louisein vodič za vjerojatne mentalne obrasce koji se kriju iza bolesti; uistinu je čudesan i jedinstven – prema mom iskustvu. Čovjek na pustom otoku koji bi pronašao ovaj rukopis u boci mogao bi naučiti sve što treba znati kako bi se njegov život pretvorio u pravi uspjeh.

Ako ste, na pustom otoku ili negdje drugdje, pronašli put do Louise Hay, možda čak i »slučajno«, već ste daleko odmakli na svom putu. Louiseine knjige i njezini sjajni iscjeljujući CD-i te nadahnute radionice prekrasni su darovi uzburkanom svijetu.

Moja duboka posvećenost radu s ljudima oboljelima od AIDS-a dovela me u dodir s Louiseom te sam se počeo koristiti idejama iz njezina iscjeliteljskog rada.

Svaka osoba oboljela od AIDS-a s kojom sam radio i koja je slušala Louisein CD *A Positive Approach to AIDS* (Pozitivan pristup AIDS-u), shvatila je njezinu poruku već pri prvom slušanju, a mnoge od njih su počele slušati taj CD kao dio svog svakodnevnog rituala iscjeljivanja. Andrew, jedan od njih, rekao mi je: »Svake večeri idem u krevet s Louiseom i s njom svakog dana ustajem!«

Promatrajući kako moji voljeni pacijenti napuštaju ovaj svijet obdareni bogatim iskustvom, pomireni sa životom i cjeloviti – jer ih je Louiseina prisutnost u njihovu životu ispunila još većom ljubavlju i opraštanjem prema sebi i svima ostalima – prema njoj sam počeo osjećati sve veće poštovanje i ljubav, ispunjen tihim poštovanjem zato što im je pružila jedno dragocjeno iskustvo.

Moj je život ispunjen prekrasnim učiteljima, od kojih su neki, siguran sam, sveci, a možda čak i avatari. No, Louise je velika učiteljica s kojom čovjek može razgovarati i družiti se, jer posjeduje neizmjernu sposobnost da sluša druge i osjeća bezuvjetnu ljubav istodobno perući posuđe. (Jedan drugi učitelj, kojega isto tako poštujem, priprema sjajnu salatu od krumpira.) Louise uči primjerom i primjenjuje u svom životu ono čemu poučava druge.

Velika mi je čast što vas mogu pozvati da pročitate ovu knjigu i da ona postane dijelom vašeg života. Vi ste, kao i sama ta knjiga, toga vrijedni!

Dave Braun
Pustolovine samoispunjenja
Dana Point, Kalifornija

Prvi dio:

Uvod

Upute mojim čitateljima

Ovu sam knjigu napisala da bih je podijelila s vama, čitatelji moji, koje poznajem i poučavam. U njoj su dijelovi moje male plave knjižice, *Heal Your Body* (Kako iscijeliti svoje tijelo), koju su ljudi uglavnom prihvatili kao autoritativno djelo o mentalnim obrascima koji u tijelu stvaraju bolest.

Čitatelji su mi poslali na stotine pisama, tražeći od mene da iznesem dodatne informacije. Mnogi ljudi koji su radili sa mnom kao privatni klijenti, kao i oni koji su sudjelovali na mojim radionicama ovdje i u inozemstvu, tražili su od mene da napišem ovu knjigu.

U ovoj vas knjizi vodim kroz terapijske sastanke, kao što bih učinila da ste me posjetili kao privatni klijent i pohađali moje radionice.

Ako radite vježbe onako kako se pojavljuju u knjizi, kad je pročitate uvidjet ćete da je promjena u vašem životu već započela.

Predlažem vam da knjigu najprije cijelu pročitate. Tada je počnite ponovno polako čitati, tako da radite svaku vježbu. Ostavite si dovoljno vremena za svaku od njih.

Ako možete, vježbe radite s prijateljem ili članom obitelji.

Svako poglavlje počinje afirmacijom. Njih možete koristiti kad radite na nekom određenom dijelu svog života. Za svako poglavlje ostavite dva-tri dana kako biste ga proučili i proradili. Često ponavljajte i zapisujte afirmaciju s početka poglavlja.

Poglavlja završavaju tretmanom. To je protok pozitivnih ideja osmišljenih kako bi izazvale promjenu u svijesti. Tretman pročitajte nekoliko puta dnevno.

Na kraju knjige iznosim vam svoju priču. Znam da će vam pokazati kako svi mi u potpunosti možemo promijeniti svoj život, bez obzira na to odakle dolazimo ili kako smo loše počeli.

Znajte da je vam pružam svoju podršku ispunjenu ljubavlju kad god radite s tim idejama.

Neki elementi moje filozofije

Svi smo mi odgovorni za sva svoja iskustva.
Svaka misao koju pomislimo stvara našu budućnost.

Točka moći uvijek je u sadašnjem trenutku.
Svi patimo od mržnje prema sebi i osjećaja krivnje.

Temelj svih naših razmišljanja glasi:

»Ja nisam dovoljno dobra.«

To je samo misao, a misao možemo promijeniti.

Mi stvaramo svaku takozvanu bolest u svom tijelu.
Mržnja, kritiziranje i osjećaj krivnje najštetniji su obrasci.
Oslobodimo li se mržnje, oslobodit ćemo se čak i raka.

Moramo se osloboditi prošlosti i svima oprostiti.

Moramo biti voljni da počnemo voljeti sebe.
Samoodobravanje i samoprihvatanje u sadašnjem
trenutku ključevi su pozitivnih promjena.

Kad uistinu volimo sebe,
sve u našem životu dobro funkcionira.



*U beskonačnosti života u kojemu prebivam
sve je savršeno, cjelovito i potpuno, a život se ipak stalno mijenja.*

*Nema početka i nema kraja,
nego samo stalno kruženje tvari i iskustava.
Život nikad nije zablokiran, nije statičan ni ustajao,
jer svaki je trenutak uvijek nov i svež.
Ja sam sjedinjena sa samom onom Moći koja me stvorila,
a ta mi je Moć dala moć da stvaram vlastita iskustva.*

*Radujem se spoznaji da moć svog uma
mogu iskoristiti kako god odlučim.*

*Kad napustimo ono staro,
svaki je trenutak u životu nova početna točka.
Ovaj je trenutak novi početak za mene upravo sad i upravo ovdje.
Sve je dobro u mom svijetu.*

01. U što vjerujem

»Dveri mudrosti i znanja uvijek su otvorene.«

Život je uistinu vrlo jednostavan. Što dajemo, to nam se vraća

Ono što mislimo o sebi, to postaje naša istina. Vjerujem da smo svi, pa tako i ja, odgovorni za sve u našem životu, za najbolje i za najgore. Svaka misao koju pomislimo stvara našu budućnost. Svatko od nas stvara svoja iskustva svojim mislima i osjećajima. Misli koje gajimo i riječi koje izgovaramo stvaraju naša iskustva.

Mi stvaramo situacije, a onda se odričemo svoje moći, okrivljavajući druge zbog svojih frustracija. Nijedna osoba, nijedno mjesto, nijedna stvar nema nikakvu moć nad nama, jer »mi« smo jedini mislioci u svojoj glavi. Kad u svojim mislima stvaramo mir, sklad i ravnotežu, te ćemo stvari pronaći i u svom životu.

Koje vas od ovih tvrdnji podsjećaju na vas same?

»Svi su se urotili protiv mene.«

»Svi mi uvijek pomažu.«

Ta uvjerenja stvaraju sasvim drukčija iskustva. Ono što vjerujemo o sebi i o životu postaje naša istina.

Svemir nas potpuno podržava u svakoj misli koju pomislimo i u koju povjerujemo

Drugim riječima, naša podsvijest prihvaća sve što odlučimo vjerovati. Ono što vjerujem o sebi i o životu za mene postaje istinito. Ono što vi odaberete razmišljati o sebi i o svom životu postaje istinito za vas – a na raspolaganju su nam neograničene mogućnosti onoga o čemu možemo razmišljati.

Kad to znamo, tada je logično odabrati misao »Svi mi uvijek pomažu«, umjesto »Svi su se urotili protiv mene«.

Univerzalna moć nikad ne prosuđuje niti nas kritizira

Ona nas samo prihvaća prema našoj vlastitoj vrijednosti. Tada odražava naša uvjerenja u našem životu. Želite li vjerovati da ste osamljeni i da vas nitko ne voli, tada ćete upravo to naći u svom svijetu.

Međutim, ako sam voljna osloboditi se toga uvjerenja i potvrditi: »Ljubav je posvuda. Ja volim druge i drugi mogu voljeti mene«; ako sam voljna pridržavati se te nove afirmacije i često je ponavljati, tada će ona postati moja istina. Sad ljudi ispunjeni ljubavlju dolaze u moj život, ljudi koji već postoje u mom životu postaju još ugodniji prema meni, a ja s lakoćom izražavam ljubav prema drugima.

Većina ljudi gaji budalaste ideje o tome tko mi jesmo, kao što se pridržava mnoštva krutih pravila o tome kako bismo trebali živjeti

To ne znači da osuđujem ljude zbog takvih ideja, jer svatko od nas radi najbolje što može u ovom trenutku. Kad bismo mogli, kad bismo imali bolje razumijevanje i svjesnost, tada bismo postupali drukčije. Molim vas, nemojte se omalovažavati zbog svog razvojnog stupnja. I sama činjenica da ste pronašli

ovu knjigu i otkrili mene znači da ste spremni za novu, pozitivnu promjenu u svom životu. Ođajte sebi priznanje zbog toga. »Muškarci ne plaču!« »Žene ne znaju s novcem!« Takve vam ideje ograničavaju život.

Kad smo bili vrlo maleni, prema reakcijama odraslih oko sebe naučili smo kako se trebamo osjećati prema sebi i prema životu

To je način na koji učimo što trebamo misliti o sebi i o svom svijetu. Ako smo živjeli s vrlo nesretnim, uplašanim, bijesnim ljudima koji su osjećali krivnju, tada smo naučili mnoštvo negativnih stvari o sebi i o svom svijetu.

»Nikad ništa ne napravim kako treba.« »Ja sam kriva za to.« »Ako se razljutim, loša sam osoba.«

Takva uvjerenja izazivaju frustracije u vašem životu.

Kad odrastemo, skloni smo ponovno stvarati onu istu emocionalnu okolinu kakva je vladala u domu našeg ranog djetinjstva

To nije ni dobro ni loše, ni ispravno ni pogrešno, nego jednostavno ono što prepoznajemo kao svoj »dom«. Također smo u svojim osobnim odnosima skloni ponovno stvarati odnose kakve smo imali s majkom ili ocem, ili odnose kakvi su vladali među njima. Pomislite samo koliko ste često imali ljubavnička ili šefa koji su bili izuzetno slični vašoj majci ili ocu.

Prema sebi se odnosimo onako kako su se naši roditelji odnosili prema nama. Prekoravamo se i kažnjavamo na isti način. Gotovo možemo čuti njihove riječi. Isto tako, sebe volimo i ohrabrujemo na isti način na koji su nas oni voljeli i ohrabrivali dok smo bili djeca.

»Nikad ništa ne napraviš kako treba.« »Za sve si ti kriva.« Koliko ste često sami sebi uputili te riječi?