

Louise Hay

AI ÎNCREDERE ÎN VIAȚĂ!



*Iubește-te și răsfăță-te zilnic cu înțelepciunea
lui Louise Hay*

Texte alese de Robert Holden

Traducere din limba engleză
de Răzvan Năstase

Editura For You
București

1 ianuarie



FIECARE MOMENT AL VIEȚII
ESTE UN NOU ÎNCEPUT

În nesfârșitul vieții în care mă aflu,
totul este perfect, întreg și complet,
și totuși viața este într-o continuă schimbare.

Nu există început și nici sfârșit,
doar un ciclu constant de reciclare
a materiei și experiențelor.

Viața nu e niciodată înțepenită, nici nemișcată
ori învechită,

căci fiecă clipă e mereu nouă și proaspătă.

Sunt una cu Puterea care m-a creat,
iar această Putere mi-a dat capacitatea
de a-mi făuri propriul mediu.

Mă bucur la gândul că am putere
asupra propriei minți și că o pot folosi oricum doresc.

Fiecare moment al vieții e un nou început,
pe măsură ce ne-ndepărtăm de cele vechi.

Acest moment este un nou început
pentru mine, chiar aici, chiar acum.

Totul este bine în lumea mea.

2 ianuarie



ÎN ACEST AN VOI FACE EFORTUL MENTAL
DE A MĂ SCHIMBA

Mulți dintre noi fac o listă cu dorințe pentru Anul Nou chiar după Revelion, dar, din pricina faptului că nu schimbă nimic în interior, aceste planuri se prăbușesc în scurt timp. Până când nu vei face schimbări interioare și nu vei fi dispus la anumite eforturi mentale, nimic *din exterior* nu se va schimba. Singurul lucru pe care trebuie să-l schimbi e un gând – doar un gând. Până și ura de sine nu înseamnă altceva decât să urăști un gând pe care-l ai cu privire la propria persoană.

Ce poți face pozitiv pentru tine anul acesta? Ce ți-ar plăcea să faci în acest an și nu ai făcut în acela care tocmai s-a încheiat? De ce anume îți dorești să te desprinzi anul acesta, iar anul trecut te-ai agățat cu putere? Ce ți-ar plăcea să schimbi în viața ta? Ești dispus să faci eforturile necesare pentru a produce aceste schimbări?

3 ianuarie



E SIGUR SĂ PRIVEȘTI
ÎN LĂUNTRUL TĂU

Cine suntem? De ce ne aflăm aici? Care sunt convingerile noastre despre viață? Vreme de mii de ani, aflarea răspunsurilor la aceste întrebări a însemnat să *mergi înăuntru*. Dar ce înseamnă asta?

Cred că în fiecare dintre noi se află o Putere care ne poate călăuzi cu iubire către o sănătate perfectă, cariera ideală și prosperitate în toate aspectele vieții. Pentru a obține toate acestea, trebuie să fim convinși că ele sunt cu putință. Apoi, trebuie să dorim să ne desprindem de tiparele din viața noastră ce produc circumstanțe pe care spunem că nu ni le dorim. Vom face aceasta cufundându-ne în interiorul nostru și apelând la Puterea Interioară, care deja știe ce e mai bine pentru noi. Dacă suntem dispuși să ne încredințăm viața acestei Puteri mai mari care sălășluiește în noi, Puterea care ne iubește și ne susține, vom putea crea vieți mai pline de dragoste și prosperitate.

4 ianuarie



MĂ ÎNCONJOARĂ DRAGOSTEA

Cu toții avem capacitatea de a ne iubi mai mult. Fiecare dintre noi merită să fie iubit. Merităm să trăim bine, să fim sănătoși, să fim iubiți și să iubim, să avem parte de prosperitate. Iar acel copilăș care se află în fiecare dintre noi merită să crească și să ajungă un adult minunat.

Așadar, imaginează-te înconjurat de iubire. Gândește-te că ești fericit, sănătos, împlinit. Vezi viața așa cum îți dorești să fie, cu toate amănunțele ei. Conștientizează că meriți asta.

După aceea, ia dragostea care ți s-a strâns în inimă și las-o să se reverse, să-ți umple trupul și apoi să se îndepărteze de tine. Imaginează-ți-i pe oamenii dragi stând la stânga și la dreapta ta. Îngăduie-i iubirii să curgă înspre cei din stânga ta și trimite-le gânduri de încurajare. Înconjoară-i cu dragostea și sprijinul tău și dorește-le tot binele din lume. Apoi, lasă-ți dragostea din inimă să se reverse asupra celor aflați în dreapta ta. Înconjoară-i cu energii vindecătoare, iubire, pace și lumină. Lasă dragostea să plutească împrejurul încăperii, până când ajungi să te afli într-un cerc uriaș de iubire. Simte cum dragostea se revarsă, ieșind din tine și întorcându-se apoi înmii tot spre tine.

5 ianuarie



CRED ÎN PUTEREA MEA DE SCHIMBARE

Când chiar vei accepta aceste idei și le vei integra în sistemul tău de convingeri, vei deveni puternic; după aceea, problemele tale se vor rezolva de la sine. Ideea e să schimbi ceea ce crezi despre tine și despre lumea în care trăiești.

1. Fiecare e responsabil pentru propriile experiențe.
2. Fiecare gând pe care-l nutrim ne șlefuieste viitorul.
3. Toată lumea se confruntă cu tiparele nocive produse de resentimente, critici, blamare, ură de sine.
4. Toate acestea sunt doar gânduri, iar gândurile se pot schimba.
5. Trebuie să ne desprindem de trecut și să iertăm pe toată lumea.
6. Cheia schimbărilor pozitive este acceptarea de sine și aprobarea de sine chiar *acum*.
7. Puterea se găsește întotdeauna în momentul de față, în prezent.

Nu oamenii, locurile sau lucrurile îți creează probleme, ci cum *percepi* și *reacționezi* la aceste experiențe de viață. Asumă-ți responsabilitatea asupra propriei vieți. Nu-ți ceda puterea. Învață să-ți înțelegi mai bine sinele interior, spiritual, și acționează sub înrăurirea acelei puteri care-ți aduce doar ce e bun pentru tine.

6 ianuarie



ÎMI FĂURESC NOI ȘI MINUNATE CONVINGERI

Fiecare gând pe care-l am și fiecare propoziție pe care o rostesc reprezintă o afirmație, pozitivă sau negativă. Afirmațiile pozitive conduc la experiențe pozitive, în vreme ce afirmațiile negative produc experiențe negative. Dacă plantezi o sămânță de roșie, aceasta nu va crește și nu va deveni altceva decât tot o roșie. Dintr-o ghindă nu poate ieși decât un stejar. Un cățeluș se va preschimba doar într-un câine. Dacă vom continua să repetăm doar afirmații negative despre noi sau despre viață, nu vom face altceva decât să continuăm să producem mai multe experiențe negative.

Mă desprind acum de obiceiul familiei mele de a vedea viața într-o manieră negativă. Noul meu obicei este acela de a vorbi doar despre binele pe care-l doresc în viața mea. Drept urmare, numai lucruri bune mi se vor întâmpla.

7 ianuarie



DE FAPT, VIAȚA E FOARTE SIMPLĂ:
PRIMIM CEEA CE OFERIM

Ceea ce credem despre noi ajunge să se adevărească. Sunt convins că toți oamenii, inclusiv eu, sunt responsabili pentru tot ce se petrece în propria viață, și bune, și rele. Fiecare gând care ne trece prin minte ne creează viitorul. Fiecare dintre noi își făurește experiențele de care are parte prin propriile gânduri și sentimente. Gândurile pe care le nutrim și cuvintele pe care le rostim ne conturează experiențele.

Intrăm singuri în anumite situații, după care renunțăm la propria putere dând vina pe altcineva pentru frustrarea noastră. Niciun om, niciun loc, niciun lucru nu are putere asupra noastră, deoarece „noi“ suntem singurii care gândesc în mintea proprie. După ce aducem pacea, echilibrul și armonia în mintea proprie, le vom regăsi pe toate acestea și în viață.

8 ianuarie



SUNT FRUMOASĂ ȘI TOATĂ LUMEA
MĂ IUBEȘTE

La început, nu mi-a fost ușor să fac exerciții în oglindă. Pentru mine, cuvintele cel mai dificil de rostit erau „Te iubesc, Louise“. Am vărsat multe lacrimi și a fost nevoie de mult exercițiu. Mi se tăia răsuflarea ori de câte ori mă împotriveam să-mi spun „Te iubesc“. Dar m-am încăpățânat să perseverez. Și-mi pare bine că am făcut-o, deoarece exercițiile în oglindă mi-au transformat viața.

Într-o bună zi, m-am hotărât să încerc un mic exercițiu. M-am uitat în oglindă și mi-am zis: „Sunt frumoasă și toată lumea mă iubește.“ Desigur, la început n-am crezut nici eu ce spun, dar am avut răbdare cu mine înșami și în scurtă vreme a devenit mai ușor. Apoi, în tot restul acelei zile mi-am zis, oriunde m-aș fi dus: „Sunt frumoasă și toată lumea mă iubește.“ Asta mi-a așternut un zâmbet pe chip. Felul în care reacționau oamenii în prezența mea a fost uimitor. Toată lumea era extrem de binevoitoare. În acea zi, am trăit un miracol: miracolul iubirii de sine.

9 ianuarie



MĂ IUBESC ȘI MĂ ACCEPT

Dragostea este un tratament miraculos. Dacă ne iubim pe noi înșine, în viața noastră se vor petrece minuni. Nu mă refer la vanitate, aroganță sau a fi cu nasul pe sus, aceea nu este dragoste. Este doar teamă. Vorbesc despre a avea un mare respect pentru noi înșine, un sentiment de mulțumire pentru miracolul reprezentat de corpul și mintea proprii.

Iubirea pentru mine este o apreciere într-atât de mare, încât îmi umple inima, dă pe de lături, se revarsă. Iubirea se poate îndrepta în orice direcție. Pot simți dragoste pentru:

- procesul în sine al vieții
- bucuria de a fi viu
- frumusețea văzută în jur
- altă persoană
- cunoaștere
- minte
- corp și felul în care funcționează
- animale, păsări, pești
- plante, indiferent de forma lor
- Univers și felul în care funcționează

Ce ai adăuga la această listă?

10 ianuarie



ÎMI ÎNDREPT MINTEA CU DELICATEȚE
CĂTRE A AVEA ÎNCREDERE ÎN PROPRIA
ÎNȚELEPCIUNE INTERIOARĂ

Nicio persoană, niciun loc și niciun lucru nu are vreo putere asupra mea, fiindcă singura persoană care gândește din mintea mea sunt eu.

În copilărie, am acceptat și divinizat figurile autoritare din jur. Acum, învăț să iau din nou puterea în propriile mâini și să-mi devin propria întruchipare a autorității. Îmi accept acum statutul de ființă puternică și responsabilă. În timp ce meditez în fiecare dimineață, ajung în legătură cu propria înțelepciune interioară.

Școala vieții ne oferă extrem de multe satisfacții pe măsură ce ne dăm seama că suntem cu toții elevi și profesori. Cu toții trebuie pe rând să deprindem ceva și să-i învățăm pe alții ceva. În timp ce-mi ascult gândurile, îmi îndrept mintea cu delicatețe către a avea încredere în propria înțelepciune interioară. Să creștem, să înflorim și să lăsăm în seama Esenței Divine toate treburile pe care le avem pe Pământ. Totul este bine.

11 ianuarie



ÎMI PREȚUIESC TRUPUL ȘI MĂ ÎNGRIJESC CUM SE CUVINE DE EL

Este un gest de iubire să ai grijă de corpul tău. Pe măsură ce înveți tot mai multe despre nutriție, observă cum te simți după ce consumi diferite feluri de mâncare. Observă ce alimente îți oferă puterea și energia de care ai nevoie. Apoi, rezumă-te la acele alimente.

Trebuie să ne prețuim și să ne venerăm acest templu minunat în care trăim. Cel mai bun mod prin care îți poți arăta bunătatea față de propriul trup e acela de a-ți aminti să-l iubești. Privește-te în ochi adeseori, în oglindă. Spune-ți cât ești de minunat. Trimite un mesaj pozitiv spre tine ori de câte ori îți zărești propria reflexie. Pur și simplu, iubește-te. Nu aștepta să slăbești, să-ți dezvolți musculatura sau să-ți scadă nivelul colesterolului. Fă-o chiar acum! Pentru că meriți să te simți minunat tot timpul.