

www.vulkani.rs
office@vulkani.rs

Naziv originala:
Louise L. Hay
I CAN DO IT

Copyright © 2004 by Louise L. Hay

Interior illustrations: *Watercolor Winter Florals* © Erika Firm and
Circle Vector Patterns © Gudiny via Creative Market

Original English language publication 2004 by Hay House, Inc., Claifornia, USA.

Translation Copyright © 2022 za srpsko izdanje Vulkan izdavaštvo

ISBN 978-86-10-04496-6



Ova knjiga štampana je na prirodnom recikliranom papiru od drveća koje raste u održivim šumama. Proces proizvodnje u potpunosti je u skladu sa svim važećim propisima Ministarstva životne sredine i prostornog planiranja Republike Srbije.

JA TO MOGU

Lujza

Hej ∞

Kako da koristite afirmacije da biste promenili život

Prevela Gordana Zarić

VULKAN
IZDAVAŠTVO

Beograd, 2022.



OVU KNJIŽICU
POSVEĆUJEM SVOJIM
ČITAOCIMA,
KOJIH JE SVE VIŠE.
ŽELJA MI JE
DA SVAKA OSOBA
NAUČI KAKO DA KORISTI
AFIRMACIJE
ZA STVARANJE LJUBAVI,
MIRA, SREĆE, BLAGOSTANJA
I DOBROBITI
ZA SEBE.



SADRŽAJ

UVOD

MOĆ AFIRMACIJA 9

POGLAVLJE 1	ZDRAVLJE	21
POGLAVLJE 2	PRAŠTANJE	33
POGLAVLJE 3	BLAGOSTANJE	43
POGLAVLJE 4	KREATIVNOST	55
POGLAVLJE 5	PRIJATELJSKE/ ROMANTIČNE VEZE	65
POGLAVLJE 6	POSLOVNI USPEH	75
POGLAVLJE 7	ŽIVOT BEZ STRESA	87
POGLAVLJE 8	SAMOPOUZDANJE	97

ZAKLJUČAK 107

O AUTORKI 111

UVOD

MOĆ AFIRMACIJA

Danas je novi dan. Danas je dan kada počinjete da stvarate srećan i ispunjen život. Danas je dan kada se oslobađate svih ograničenja. Danas je dan kad spoznajete sve tajne života. Možete poboljšati svoj život. Posedujete sve što vam je potrebno da to uradite, a to su vaše misli i uverenja. U ovoj knjizi naučiću vas kako da ih iskoristite da biste poboljšali kvalitet života.

Želela bih da onima koji ne poznaju prednosti pozitivnih afirmacija ispričam nešto o njima. Afirmacija je, u suštini, ono što izgovorite ili pomislite. Veliki deo onoga što uobičajeno izgovorimo ili pomislimo je prilično negativan i zbog toga ne dovodi do stvaranja prijatnih iskustava. Moramo ponovo naučiti kako da razmišljamo i govorimo u okvirima pozitivnih obrazaca ako želimo da promenimo sopstveni život.

Afirmacija nam otvara vrata. Ona je polazna tačka na putu ka promenama, kada, u suštini, svom podsvesnom umu govorite: „Ja preuzimam odgovornost. Svestan sam da mogu uraditi nešto što će dovesti

do promene.“ Kad kažem *izgovaranje afirmacija*, mislim na proces svesnog izbora reči koje će vam pomoći ili da *uklonite* nešto iz sopstvenog života ili da *stvorite* nešto novo u sopstvenom životu.

Svaka misao koja vam se rodi ili svaka reč koju izgovorite jesu afirmacija. Kad razgovarate sami sa sobom ili vodite dijalog u sebi, to predstavlja tok afirmacija. Afirmacije neprestano koristite, bez obzira na to da li ste toga svesni ili niste. Svakom vašom reči ili misli afirmišete ili stvarate životna iskustva.

Vaša uverenja su tek uvreženi obrasci razmišljanja koje ste naučili u detinjstvu. Mnogi od njih vam odgovaraju, dok vam drugi ograničavaju sposobnost da ostvarite ono što želite. Uglavnom postoji razlika između onog što želite i onog što smatrate da zaslužujete. Trebalo bi da obratite pažnju na vaše misli da biste mogli početi da se oslobađate onih koje vam stvaraju iskustva koja ne želite u svom životu.

Shvatite, molim vas, da svakim vašim negodovanjem potvrđujete nešto što smatrate da ne želite u životu. Svaki put kad se razbesnite, potvrđujete da želite još više besa u svom životu. Kad god osetite da ste žrtva, potvrđujete da želite i dalje da se osećate kao žrtva. Ako smatrate da vam život ne daje ono što želite, sasvim je sigurno da vam život nikada neće pružiti one dobrobiti koje pruža drugima, sve dok ne promenite način na koji razmišljate i govorite.

Vaš način razmišljanja ne čini vas lošom osobom. Jednostavno, nikad niste naučili *kako* da razmišljate i govorite. Ljudi širom sveta tek sad shvataju da njihova životna iskustva zavise od toga kako razmišljaju. Pošto vašim roditeljima, verovatno, to nije bilo poznato, nisu ni mogli takvo saznanje da vam prenesu. Naučili su vas da sagledate život onako

kako su ih naučili *njihovi* roditelji. Dakle, nikog ne treba kriviti. Ipak, došlo je vreme da se svi probudimo i počnemo svesno da stvaramo život koji nam odgovara i u kome ćemo naći podršku. *Vi to možete. Ja to mogu. Svi to možemo* – samo treba da naučimo kako. Onda i uradimo to.

U ovoj knjizi govoriću uopšteno o afirmacijama, a zatim ću se posvetiti određenim oblastima života i uputiću vas u to kako da napravite pozitivne promene u vezi sa zdravljem, finansijama, ljubavnim životom i svim ostalim što je važno. Ovo nije obimna knjiga jer, kad naučite kako da koristite afirmacije, principe možete primenjivati u svim okolnostima.

Neki ljudi kažu da afirmacije ne rade (što je, samo po sebi, afirmacija), a to, u stvari, znači da ne znaju pravilno da ih koriste. Dok izgovaraju: „Moje blagostanje se uvećava“, oni zapravo misle: „Oh, ovo je glupo. Znam da nema nikakvog smisla.“ Šta mislite, koja afirmacija će prevagnuti? Naravno, negativna, jer ona predstavlja deo uvreženog i uobičajenog pogleda na život. Neki ljudi će izgovarati afirmacije jednom dnevno, a tokom ostalog dela dana će negodovati. Afirmacijama će biti potrebno mnogo vremena da počnu da funkcionišu ako se primenjuju na taj način. Afirmacije kojima izražavate negodovanje uvek će izvojevati pobedu jer su brojčano nadmoćnije i jer ih obično izražavate uz mnogo žara.

Ipak, izgovaranje afirmacija samo je deo celog procesa. Ono što radite tokom ostatka dana i noći još je važnije. Ako želite da vaše afirmacije rade brzo i pouzdano, treba da im obezbedite uslove u kojima će se razvijati. Afirmacije su kao seme koje zasadite u zemlju. Ako je zemlja loša, rast i razvoj biće spori. Ako je zemlja dobra, usevi će bujati. Što vam se više roje misli zbog kojih se dobro osećate, afirmacije će brže raditi.



Dakle, sasvim je jednostavno: razmišljajte pozitivno. I to jeste izvodljivo. Kako sad izaberete da razmišljate, jeste baš to – izbor. Možda to nećete odmah spoznati, jer ste dugo bili ograničeni određenim obrascem razmišljanja, ali to je, zaista, samo izbor. Sada... Danas... Ovog trenutka... Možete odlučiti da promenite svoje razmišljanje. Život vam se neće promeniti preko noći, ali ako budete uporni i istrajni i ako se svakog dana budete osećali dobro zbog svojih misli, sigurno ćete napraviti pozitivne promene u svim oblastima svog života.

(Tu tajnu sam saznala od Ester Hicks / Abrahama. Ester Hicks je motivacioni govornik i stalno razgovara sa grupom duhovnih učitelja koji sebe nazivaju Abraham. Ako niste čuli za učitelja Abrahama, posetite veb-stranicu www.abraham-hicks.com za više informacija. Smatram da Abraham predstavlja najbolje učitelje današnjice na planeti.)



Svakog jutra budim se uz blagoslov i zahvalnost za divan život koji vodim i biram da razmišljam pozitivno, bez obzira na to šta drugi rade. Ne, ne radim to u sto posto slučajeva, ali došla sam do 70 ili 80 procenata, što je dovelo do velike promene u tome koliko uživam u životu i u tome koliko dobrobiti ulazi u moj svakodnevni život.

Jedini trenutak u kome živite je sadašnji trenutak. To je jedini trenutak koji možete kontrolisati. „Juče je istorija, sutra je misterija, a danas je dar.“ Moja instruktorka joga Morin Makginis ponavlja tu rečenicu na svakom času. Ako ne izaberete da se osećate dobro u ovom trenutku, kako onda možete stvoriti trenutke u budućnosti koji će biti ispunjeni izobiljem i radošću?





Kako se osećate sada? Da li se osećate dobro? Da li se osećate loše? Kakva su vaša trenutna osećanja? Kakav predosećaj imate? Da li biste voleli da se osećate bolje? Okrenite se boljim osećanjima ili mislima. Ako se osećate loše na bilo koji način – ako ste tužni, mrzovoljni, ogorčeni, uvređeni, besni, uplašeni, ako osećate krivicu, ako ste utučeni, ljubomorni, džangrizavi – to znači da ste privremeno izgubili vezu sa tokom pozitivnih iskustava koje vam je univerzum pripremio. Ne raspajte svoje misli na krivicu. Nijedna osoba, mesto ili predmet ne mogu upravljati vašim osećanjima jer njihove misli nisu vaše.

Zbog toga ni vi ne možete upravljati mislima drugih. A to vidite i sami. Nekog drugog možete kontrolisati samo ako od njega dobijete dozvolu. Dakle, želite da spoznate taj moćni um koji posedujete. Možete preuzeti potpunu kontrolu nad sopstvenim razmišljanjem. Jedino ćete sopstvene misli moći u potpunosti da kontrolišete. U životu ćete dobiti ono o čemu ste izabrali da razmišljate. Ja sam izabrala da razmišljam o sreći i uvažavanju, što možete i vi uraditi.

Kakve *vas* misli podstiču na to da se dobro osećate? Da li su to misli o radosti, uvažavanju, zahvalnosti ili o srećnim danima detinjstva? Da li su to misli kojima izražavate radost zbog toga što ste živi i one kojima blagosiljate svoje telo ljubavlju? Uživate li istinski u sadašnjem trenutku i jeste li uzbuđeni zbog sutrašnjeg dana? Takvim mislima pokazujete da volite sebe, a kad volite sebe, stvarate čuda u svom životu.



Pređimo sada na afirmacije. Kad izgovarate afirmacije, svesno birate da stvarate misli koje će u budućnosti dovesti do pozitivnih rezultata. One stvaraju centralnu tačku koja će vam omogućiti da počnete da menjate svoje razmišljanje. Afirmativni iskazi prevazilaze realnost sadašnjosti i usmereni su ka stvaranju budućnosti rečima koje sada koristite.

Kad odlučite da kažete „Ja sam veoma uspešan“, moguće je da u tom trenutku imate malo novca u banci, ali tom izjavom sejete seme za buduće uspehe. Kad god je izgovorite, ponovo afirmišete seme koje ste posejali u okruženju svog uma. Zbog toga želite da to okruženje bude radosno. Sve mnogo brže raste na plodnoj i bogatoj zemlji.

Vrlo je važno da afirmacije izgovarate u sadašnjem vremenu i bez sažimanja. (Iako koristim sažimanje u tekstovima svojih knjiga, nikada ga ne koristim u afirmacijama, jer ne želim da im umanjim moć.) Na primer, tipična afirmacija bi počela: „*Imam...*“, ili: „*Ja sam...*“ Ako kažete: „Ja ću...“ ili „Imaću...“, onda se vaša misao odnosi na budućnost. Univerzum doslovno shvata vaše reči i misli i daje vam ono što kažete da želite. Tako je uvek. Između ostalog, i zbog toga treba da očuvate srećno mentalno okruženje. Kad ste dobro raspoloženi, mnogo je lakše razmišljati o pozitivnim afirmacijama.

Razmišljajte o tome ovako: pošto je važna svaka misao koja se rodi u vama, ne trošite uzalud svoje dragocene misli. Svaka pozitivna misao donosi dobro u vaš život. Svaka negativna misao proteruje dobro i drži ga van vašeg domašaja. Koliko puta vam se desilo da zamalo dobijete nešto dobro koje vam je neko naizgled preoteo u poslednjem trenutku? Ako biste mogli da se setite u kakvom ste mentalnom stanju bili u tim

trenucima, saznali biste zašto vam je dobro izmaklo. Veliki broj negativnih misli stvara prepreku za pozitivne afirmacije.

Ako kažete: „Ne želim više da budem bolestan“, to nije afirmacija koja će vas dovesti do ozdravljenja. Treba jasno da izrazite šta zaista želite: „*Sada prihvatam savršeno zdravlje.*“

Izjava „Mrzim ovaj automobil“ neće vam doneti novi divni automobil, jer niste jasno izrazili šta želite. Čak i ako dobijete novi automobil, verovatno ćete ga uskoro zamrzeti, jer ste to potvrdili u svojoj izjavi. Ako želite novi automobil, recite nešto slično ovom: „*Imam divan novi automobil koji odgovara mojim potrebama.*“

Čućete da neki ljudi kažu: „Život je razočaranje!“ (što je užasna afirmacija). Možete li zamisliti kakva će vam iskustva doneti ta izjava? Život naravno nije razočaranje, već je takvo vaše razmišljanje. Takva misao pomoći će vam da se osećate užasno. Kad se osećate užasno, ništa vam se dobro ne može desiti u životu.

Nemojte gubiti vreme raspravljajući o sopstvenim ograničenjima: lošim vezama, problemima, bolestima, nemaštini i svemu ostalom. Što više govorite o problemu, on se čvršće vezuje za vas. Nemojte kriviti druge za ono naizgled loše u svom životu, jer tako traćite vreme. Ne zaboravite da vama vladaju zakoni vaše sopstvene svesti i vaše misli i da privlačite određena iskustva svojim načinom razmišljanja.

Kad promenite proces razmišljanja, promeniće se sve u vašem životu. Bićete iznenađeni i oduševljeni kako mogu da se promene ljudi, mesta, predmeti i okolnosti. Optuživanje je još jedna negativna afirmacija i zato nemojte rasipati svoje dragocene misli. Umesto toga, naučite da negativne afirmacije pretvorite u pozitivne. Na primer:



Mrzim svoje telo.	→	POSTAJE	→	Volim i cenim svoje telo.
Nikad nemam dovoljno novca.	→	POSTAJE	→	Pristižu mi velike količine novca.
Smučila mi se bolest.	→	POSTAJE	→	Dozvoljavam svom telu da se vrati u svoje normalno i vitalno stanje.
Predebeo sam.	→	POSTAJE	→	Cenim svoje telo i vodim računa o njemu.
Niko me ne voli.	→	POSTAJE	→	Širim ljubav oko sebe i ljubav ispunjava moj život.
Nisam kreativan.	→	POSTAJE	→	Otkrivam veštine koje nisam znao da posedujem.
Imam grozan posao.	→	POSTAJE	→	Sve vreme mi se pružaju nove i divne prilike.
Nisam dovoljno dobar.	→	POSTAJE	→	Prolazim kroz proces pozitivnih promena i zaslužujem najbolje.

To ne znači da treba da se zabrinete zbog svake misli koja vam se rodi. Kad na početku preobražaja zaista obraćate pažnju na svoje misli, užasnućete se kad shvatite koliko je vaše razmišljanje bilo negativno. Kad uhvatite neku negativnu misao, samo pomislite: *To je stara misao. Biram da više ne razmišljam na taj način.* Zatim, pronađite pozitivnu misao kojom ćete brže-bolje zameniti negativnu. Ne zaboravite, želite da se osećate što je prijatnije moguće. Zbog misli koje su ispunjene gorčinom, prezirom, krivicom i optužbama, osećate se očajno. To je navika koje sigurno želite da se oslobodite.

Još jedna prepreka koja sprečava ostvarenje pozitivnih afirmacija jeste stav da niste dovoljno dobri, to jest da ne zaslužujete da vam život bude ispunjen onim što je dobro. Ako imate taj problem, možete početi od osmog poglavlja (*Samopouzdanje*). Mogli biste proveriti koliko pozitivnih afirmacija o samopouzdanju možete zapamtiti, a onda ih često ponavljajte. To vam može pomoći da promenite taj osećaj bezvrednosti, koji možda nosite u sebi, u osećaj samopouzdanja. Pratite kako se pozitivne afirmacije ostvaruju.

Afirmacije su rešenja koja će zameniti bilo koji problem koji možda imate. Kad god se suočite sa problemom, neprestano ponavljajte:

**„Sve je dobro. Sve se odvija
za moje najviše dobro.**

**Iz ovih okolnosti proizaći će samo
dobro. Bezbedan sam.“**

Ova jednostavna afirmacija učiniće čuda u vašem životu.



Predložila bih vam i da izbegavate deljenje afirmacija sa onima koji takve ideje posmatraju sa nevericom i nipodaštavanjem. Na samom početku korišćenja afirmacija, najbolje je da svoje misli zadržite za sebe dok ne postignete željene rezultate. Vaši prijatelji konačno će reći: „Život ti se menja iz temelja. I ti si se promenio. Kako si to postigao?“



Pročitajte ovaj uvod nekoliko puta, dok se ne uverite da ste u potpunosti shvatili principe i da ih možete primeniti. Isto tako, označite poglavlja koja vam najviše znače i ponavljate određene afirmacije. I ne zaboravite da sastavite sopstvene afirmacije.

Neke afirmacije koje možete odmah koristiti jesu:

„Mogu da se osećam dobro u vezi sa sobom.“

**„Mogu da napravim pozitivne
promene u svom životu.“**

„Ja to mogu.“



