

[www.vulkani.rs](http://www.vulkani.rs)  
[office@vulkani.rs](mailto:office@vulkani.rs)

Naziv originala:  
Louise L. Hay  
THE POWER IS WITHIN YOU

Copyright © 1991 by Louise L. Hay  
Original English language publication 1991 by Hay House, Inc.,  
California, USA.  
Translation Copyright © 2020 za srpsko izdanje Vulkan izdavaštvo  
Poslušajte radio-stanicu [www.hayhouseradio.com](http://www.hayhouseradio.com).

ISBN 978-86-10-03254-3



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.

MOĆ JE U VAMA

# Lujza Hej

sa Lindom Karvin Tomkin

Prevela Gordana Zarić

VULKAN  
IZDAVAŠTVO

Beograd, 2020.



# Posveta

S ljubavlju posvećujem ovu knjigu svima koji su prisustvovali mojim predavanjima, mom osoblju u *Hej hausu*, svim divnim ljudima koji su mi pisali tokom godina, kao i Lindi Karvin Tomkin, čija su pomoć i podrška pri pisanju ove knjige bile neprocenjive. Moje srce je raslo dok sam se upoznavala sa svakim od vas.



# Predgovor

U ovoj knjizi postoji mnogo informacija. Nemojte misliti da ih morate sve odjednom prihvatiti. Određene ideje odmah ćete uočiti. Prvo poradite na tim idejama. Ako sam napisala nešto sa čime se ne slažete, jednostavno to zanemarite. Ako iz ove knjige možete izvući samo jednu dobru ideju i koristiti je da biste poboljšali kvalitet svog života, znači da sam je dobro napisala.

Dok budete čitali knjigu, videćete da koristim mnoge izraze kao što su *Moć*, *Inteligencija*, *Beskrajni um*, *Viša sila*, *Bog*, *Univerzalna moć*, *Unutrašnja mudrost*, i tako dalje. To sam uradila da bih vam pokazala da nema ograničenja u onome što odaberete da nazivate onom Moći koja upravlja Univerzumom i koja se, takođe, nalazi u vama. Ako vam bilo koji naziv smeta, zamenite ga drugim koji je, po vašem mišljenju, prikladniji. Ranije, dok sam čitala knjige, precrtavala sam reči ili nazive koji mi se nisu dopadali i umesto njih pisala reči koje su mi se više sviđale. I vi to možete uraditi.

Primetićete i da dve reči pišem drugačije nego što se uobičajeno pišu. Umesto reči *bolest* koristim *nelagodnost*, da bih označila sve što nije u skladu sa vama ili vašom okolinom. *HIV* i *sida* uvek

pišem malim slovima – *hiv* i *sida* – da bi se umanjila snaga reči, a samim tim i ozbiljnost bolesti. Na tu ideju došao je velečasni Stefan Piters, a mi u *Hej hausu* od srca podržavamo taj koncept i pozivamo naše čitaoce da i oni to isto učine.

Ova knjiga napisana je kao nastavak knjige *Kako da izlečite svoj život*. Od pisanja te knjige prošlo je dosta vremena i pojavilo se mnogo novih ideja, koje želim da podelim sa svima vama koji ste mi godinama pisali tražeći više informacija. Osećam da je veoma važno da budete svesni da je Moć koju svi tražimo „tamo negde“ u nama samima i na raspolaganju nam je da je upotrebimo za svoje dobro. Neka vam ova knjiga otkrije koliko ste zaista moćni.



# Uvod

Ja nisam iscelitelj. Ne lečim nikoga. Sebe smatram usputnom stanicom na putu samootkrivanja. Stvaram prostor u kome ljudi, učeći kako da vole sebe, mogu naučiti kako su neverovatno divni. To je sve što radim. Ja sam osoba koja podstiče ljude. Podstičem ih da preuzmu odgovornost za svoj život. Podstičem ih da otkriju sopstvenu moć i unutrašnju mudrost i snagu. Podstičem ih da uklone zidove i prepreke, tako da mogu da vole sebe bez obzira na okolnosti kroz koje trenutno prolaze. To ne znači da nikada nećemo imati problema, već da ćemo potpuno drugačije reagovati na njih.

Posle mnogo godina individualnog savetovanja sa klijentima i vođenja stotina radionica i intenzivnih programa obuke širom zemlje i sveta, otkrila sam da postoji samo jedan stav koji leči svaki problem, a to je da *volite sebe*. Kada ljudi počnu svakim danom sve više da vole sebe, neverovatno je kako im se život poboljšava. Bolje se osećaju. Dobijaju poslove koje žele. Imaju novac koji im je potreban. Njihovi odnosi ili postaju bolji ili oni negativni nestaju i uspostavlja se novi. Premisa je vrlo jednostavna – *volite sebe*.

Često mi zameraju jer pojednostavljujem stvari, a ja sam otkrila da su najjednostavnije stvari, obično, i najdublje.

Neko mi je nedavno rekao: „Dali ste mi najdivniji poklon – poklonili ste mi mene.“ Toliko nas se krije od sebe samih da čak ne znamo ni ko smo. Ne znamo šta osećamo, ne znamo šta želimo. Život je put samootkrivanja. Po mom mišljenju, prosvetljenje možemo dostići ako uronimo u sebe i saznamo ko smo i šta, u stvari, jesmo, i saznamo da se možemo promeniti nabolje ako volimo sebe i brinemo o sebi. Nije sebično voleti sebe. Pročišćava nas kako bismo mogli sebe dovoljno da volimo, što nam omogućava da volimo i druge. Mi zaista možemo pomoći planeti ako dolazimo sa prostora u kome vlada velika individualna ljubav i radost.

Moć koja je stvorila taj neverovatni Univerzum često se naziva *ljubav*. *Bog je ljubav*. Često čujemo: *Ljubav pokreće svet*. Sve je to tačno. Ljubav je vezivno tkivo koje drži celokupni Univerzum na okupu.

Za mene, ljubav je duboko poštovanje. Kada govorim o ljubavi prema sebi, mislim na duboko poštovanje prema onome ko smo. Prihvatamo sve različite delove našeg bića – naše bubice, neprijatnosti, sve ono što možda nismo dobro uradili, ali i sve naše vrline. Sve to zajedno prihvatamo s ljubavlju. Bezuslovno.

Nažalost, mnogi od nas neće voleti sebe sve dok ne smršaju, ne dobiju posao, povišicu ili ne pronađu dečka, ili bilo šta drugo. Često uslovljavamo svoju ljubav. Ipak, možemo se promeniti. Možemo voleti sebe onakve kakvi smo trenutno!

Cela naša planeta pati od nedostatka ljubavi. Verujem da oseća nelagodnost koja se zove sida, od koje svakodnevno umire sve više ljudi. Taj fizički izazov omogućio nam je da savladamo prepreke i prevaziđemo svoje moralne standarde i razlike u religiji i politici

i otvorimo svoje srce. Što je više nas koji to možemo da uradimo, brže ćemo pronaći odgovore.

Nalazimo se usred ogromnih individualnih i globalnih promena. Verujem da smo svi mi koji živimo u ovom trenutku izabrali da budemo deo tih promena, da sami nešto promenimo i da umesto starog načina života u svetu unesemo mirnije postojanje ispunjeno ljubavlju. U doba Riba tražili smo svog spasitelja „tamo negde“ i uzvikivali: „Spasi me, spasi me. Molim te, pobrini se za mene.“ Sada ulazimo u doba Vodolije i učimo da pronađemo svog spasitelja u sebi. Mi smo moć koju tražimo. Mi smo gospodari svog života.

Ako danas niste raspoloženi da volite sebe, onda ni sutra nećete voleti sebe, jer kakav god izgovor imali danas, imaćete ga i sutra. Možda ćete imati isti izgovor za dvadeset godina, pa čak i kad budete na samrtnoj postelji. Danas je dan kad možete potpuno voleti sebe bezuslovno.

Želim da pomognem stvaranju sveta u kome možemo da se volimo bez opasnosti, u kome možemo da kažemo ko smo i u kome nas ljudi oko nas mogu voleti i prihvatiti bez osude, kritike ili predrasuda. Ljubav se rađa u domu. Biblija kaže: „Ljubi bližnjeg svoga kao sebe samoga.“ Suviše često zaboravljamo poslednjih nekoliko reči – *kao sebe samoga*. U suštini, ne možemo nikoga stvarno voleti ako ljubav ne nastane u nama. Ljubav prema samom sebi je najznačajniji poklon koji možemo sebi dati, jer kada volimo ko smo, nećemo povrediti sebe, a nećemo ni druge. Da imamo unutrašnji mir, ne bi bilo ratova, bandi, terorista i beskućnika. Ne bi bilo nelagodnosti, ni side, ni raka, ni siromaštva, ni gladi. Dakle, po mom mišljenju, recept za svetski mir je *postizanje mira u sebi*. Mira, razumevanja, saosećanja, opraštanja, a najviše od svega – ljubavi. Mi u sebi imamo moć da napravimo te promene.

## Lujza Hej

Ljubav je nešto što možemo izabrati, kao što biramo bes, mržnju ili tugu. *Možemo* izabrati ljubav. To je uvek naš izbor. Hajde da sad, u ovom trenutku, izaberemo ljubav. Ona je najsnažnija isceliteljska moć.

Informacije u ovoj knjizi, koje predstavljaju deo mojih predavanja tokom poslednjih pet godina, još su jedna usputna stanica na vašem putu ka samootkrivanju – ka prilici da saznate nešto više o sebi i da shvatite potencijal koji ste dobili rođenjem. Imate priliku da više zavolite sebe kako biste postali deo neverovatnog Univerzuma ljubavi. Ljubav počinje u našem srcu, a počinje i sa nama. Neka vaša ljubav doprinese isceljenju naše planete.

Lujza L. Hej

PRVI DEO

# Stvaranje svesti



*Kad proširimo svoja razmišljanja  
i verovanja, naša ljubav slobodno plovi.  
Kad ih ograničimo, zatvaramo se u sebe.*



## PRVO POGLAVLJE

# Moć u nama

*Što se više povezujete sa Moći u sebi,  
slobodniji ste u svim oblastima svog života.*

Ko ste vi? Zašto ste ovde? Kakvi su vaši stavovi o životu? Već hiljadama godina, pronalaženje odgovora na ova pitanja značilo je *zalaziti u sebe*. Ali šta to znači?

Verujem da u svakom od nas postoji Moć koja može s ljubavlju da nas usmeri ka našem savršenom zdravlju, savršenim odnosima, savršenim karijerama, i koja može da nam donese napredak svake vrste. Da bismo sve to imali, prvo moramo verovati da je sve to moguće. Dalje, moramo imati želju da se oslobodimo onih obrazaca u životu koji stvaraju uslove koje ne želimo. To ćemo postići ako zađemo u sebe i probudimo Unutrašnju moć koja već zna šta je najbolje za nas. Ako smo spremni da svoj život predamo toj većoj

Moći u nama, Moći koja nas voli i podržava, možemo stvoriti život koji je uspješniji i ispunjeniji ljubavlju.

Verujem da je naš um uvek povezani sa Jedinstvenim beskonačnim umom i zato su nam sve znanje i mudrost dostupni u svakom trenutku. Povezani smo sa tim Beskonačnim umom, tom Univerzalnom moći koja nas je stvorila, kroz iskru svetlosti u nama, kroz naše Više ja ili Moći u nama. Univerzalna moć voli sve svoje kreacije. Ta Moć nam donosi dobro i upravlja našim životom. Ne ume da mrzi, laže, niti da kažnjava. Ona je čista ljubav, sloboda, razumevanje i saosećanje. Važno je da svoj život prebacimo u naše Više ja, jer kroz njega primamo dobro.

Moramo shvatiti da imamo izbor da tu Moć iskoristimo kako god želimo. Ako odlučimo da živimo u prošlosti i prizivamo sve negativne situacije i okolnosti iz tih dana, ostaćemo zaglavljani tamo gde smo. Ako svesno odlučimo da ne budemo žrtve prošlosti i krenemo u stvaranje novog života za sebe, u tome će nas podržati Moć u nama, a nova, srećnija iskustva počće da nam se otvaraju. Ne verujem da postoje dve moći. Mislim da postoji Jedan beskonačni duh. Suviše je lako reći: „Đavo je to“, ili *oni*. U stvari, to smo samo mi, koji ili mudro koristimo moć koju posedujemo, ili je zloupotrebavamo. Da li nam se đavo nastanio u srcu? Da li osuđujemo druge zbog toga što su drugačiji od nas? Šta biramo?

## **Odgovornost naspram krivice**

Takođe verujem da svojim ustaljenim obrascima razmišljanja i osećanja doprinosimo stvaranju svih okolnosti u našem životu, kako dobrih, tako i loših. Naše misli stvaraju naša osećanja, a zatim



počinjemo da živimo svoj život u skladu sa tim osećajima i uverenjima. To ne znači da krivimo sebe za sve što je pošlo *po zlu* u našem životu. Postoji razlika između odgovornosti i okrivljavanja sebe ili drugih zbog toga.

Kada govorim o odgovornosti, zapravo govorim o posedovanju moći. Svaljivanje krivice predstavlja odricanje od moći. Odgovornost nam daje moć da unesemo promene u svoj život. Ako igramo ulogu žrtve, onda koristimo svoju ličnu moć da budemo bespomoćni. Ako odlučimo da prihvatimo odgovornost, onda ne gubimo vreme svaljujući krivicu na nekog drugog ili nešto *negde tamo*. Neki ljudi osećaju krivicu zbog bolesti, siromaštva ili problema. Odlučuju da tumače odgovornost kao krivicu. (Neki članovi medija to vole da nazivaju „krivicom novog doba“.) Ti ljudi se osećaju krivim jer veruju da negde nisu uspeli. Ipak, obično utonu u neopravdani osećaj krivice jer je to jedan od načina da pokažu da nisu u pravu. Ne govorim o tome.

Ako svoje probleme i bolesti možemo iskoristiti kao priliku da razmislimo o tome kako možemo promeniti svoj život, onda imamo moć. Mnogi ljudi koji su preživeli tešku bolest kažu da je to bilo nešto najlepše što im se ikada dogodilo, jer im je upravo to pružilo priliku da drugačije razmišljaju o svom životu. S druge strane, mnogi ljudi idu unaokolo i neprestano ponavljaju: „Ja sam žrtva, jadan ja. Molim vas, doktore, izlečite me.“ Mislim da će tim ljudima biti teško čak i da ozdrave ili da se izbore sa svojim problemima.

*Odgovornost je naša sposobnost da odgovorimo na određenu situaciju.* Uvek imamo izbor. To ne znači da poričemo ko smo i šta imamo u životu. To jednostavno znači da možemo priznati da smo doprineli onome što jesmo. Ako preuzmemo odgovornosti,

dobijamo moć da se menjamo. Možemo reći: „Šta mogu učiniti da bih to promenio?“ Moramo shvatiti da svi *stalno* imamo ličnu moć. Pitanje je samo kako je koristimo.



Mnogi od nas sad shvataju da dolaze iz disfunkcionalnih porodica. Prenosimo mnoštvo negativnih osećanja o tome ko smo i kakva je naša veza sa životom. Moje detinjstvo bilo je ispunjeno nasiljem, uključujući i seksualno zlostavljanje. Bila sam željna ljubavi i pažnje i uopšte nisam imala samopoštovanja. Čak i nakon što sam napustila dom, kad mi je bilo petnaest godina, nastavila sam da doživljavam zlostavljanje u mnogim oblicima. Tad nisam shvatila da su me obrasci razmišljanja i osećanja koje sam naučila u ranom periodu života stalno izlagali zlostavljanju.

Deca često reaguju na mentalnu atmosferu koju stvaraju odrasle osobe oko njih. Zbog toga sam rano naučila šta su strah i zlostavljanje i nastavila da obnavljam ta iskustva dok sam odrastala. Tada, sasvim sigurno, nisam znala kako imam moć da sve to promenim. Bila sam nemilosrdno stroga prema sebi jer sam smatrala da mi niko ne pruža ljubav i pažnju zbog toga što sam loša osoba.

Vaše misli i uverenja iz prošlosti stvorili su sve događaje koje ste doživeli u svom životu do ovog trenutka. Ne stidite se onoga što ste prošli u životu. Gledajte na prošlost kao na bogatstvo i ispunjenost svog života. Bez tog bogatstva i ispunjenosti ne bismo danas bili ovde. Nema razloga da prekorevate sebe jer niste postigli nešto više. Uradili ste najbolje što ste znali. S ljubavlju se oslobodite prošlosti i budite joj zahvalni što vas je dovela do ove nove svesti.

## *Moć je u vama*

Prošlost postoji samo u našem umu i onakva je kakvu smo odlučili da je vidimo u našim mislima. *Ovo* je trenutak u kome živimo. *Ovo* je trenutak koji osećamo. *Ovo* je trenutak koji doživljavamo. Ono što trenutno radimo postavlja temelje za sutra. Dakle, *ovo* je trenutak za donošenje odluke. To ne možemo učiniti sutra, a ne možemo ni juče. To možemo uraditi samo danas. Važno je samo ono što mi izaberemo da mislimo, verujemo i kažemo *upravo sada*.

Kad svesno preuzmemo vlast nad sopstvenim mislima i rečima, tada dobijamo sredstvo koje možemo koristiti. Znam da ovo zvuči jednostavno, ali zapamtite, *prava snaga moći uvek je u sadašnjem trenutku*.



Važno je da shvatite kako vaš um nema moć da kontroliše bilo šta. Vi kontrolišete svoj um. Više ja ima moć kontrole. Sad možete da se oslobodite onog starog načina razmišljanja. Kada taj stari način razmišljanja pokuša da se vrati i kaže: „To se teško može promeniti“, preuzmite mentalnu komandu. Recite svom umu: „Odlučio sam i odsad verujem da ću lako uneti promene.“ Taj razgovor možete voditi sa svojim umom nekoliko puta pre nego što prizna da ste glavni i da stvarno mislite ono što govorite.

Zamislite da su vaše misli kao kapi vode. Jedna misao ili jedna kap vode ne znači mnogo. Ako stalno ponavljate misli, prvo, kao kod kapi vode, primetićete mrlju na tepihu, zatim baricu, a potom jezerce i, dok se te misli roje, one mogu postati jezero i, konačno, okean. Kakav okean stvarate? Onaj koji je zagađen i otrovan i u kome je kupanje zabranjeno, ili onaj koji je kristalnočist i plav i mami vas da uživajte u njegovoj osvežavajućoj vodi?

Ljudi mi često kažu: „Ne mogu da se oslobodim nekih misli.“ Na to uvek kažem: „Naravno da možete.“ Setite se koliko često ste odbijali da mislite pozitivno? Samo treba da kažete svom umu da ćete to učiniti. Morate odlučiti da ćete prestati negativno da razmišljate. Ne kažem da se morate boriti protiv misli kada želite da promenite nešto. Kada se pojave negativne misli, jednostavno recite: „Hvala vam što ste to podelili sa mnom.“ Na taj način, ne poričete ono što postoji, ali ne predajete svoju moć negativnoj misli. Recite sebi da se više nećete predavati negativnosti. Želite da stvorite drugačiji način razmišljanja. Ponovo vam kažem – ne morate se boriti sa svojim mislima. Prepoznajte ih i krenite dalje. Ne davite se u moru sopstvene negativnosti, kada možete ploviti okeanom života.



Predodređeni ste da budete divan izraz života, ispunjen ljubavlju. Život vas čeka da mu se potpuno otvorite – i osetite da ste zaslužili dobro koje vam donosi. Mudrost i inteligencija Univerzuma namenjene su vama i treba da ih iskoristite. Život je tu da vas podrži. Imajte poverenja u Moć koja je u vama.

Ako se uplašite, najbolje bi bilo da postanete svesni svog disanja, svakog udaha i izdaha. Vaše disanje, najdragoceniji činilac vašeg života, raspoloživo vam je u neograničenim količinama. Imate ga dovoljno dokle god ste živi. Prihvatate taj dragoceni činilac života bez razmišljanja, a ipak sumnjate da vam život može obezbediti sve ostalo što vam je potrebno. Sada je pravo vreme da spoznate sopstvenu moć i shvatite za šta ste sposobni. Uronite u sebe i saznajte ko ste.