

Naziv originala:

Louise L. Hay

Meditations to Heal Your Life

Copyright © 1994 by Louise L. Hay

Original English language publication 1994 by Hay House,

Inc., California, USA

Translation Copyright © 2023 za srpsko izdanje Vulkan izdavaštvo

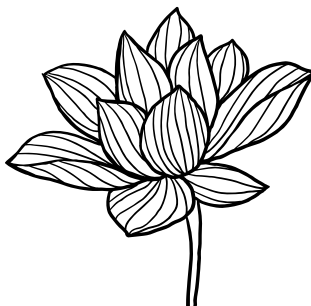
ISBN 978-86-10-04971-8



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.

MEDITACIJE ZA
ISCELJENJE
VAŠEG ŽIVOTA

Lujza
Hej



Prevela Gordana Zarić

VULKAN
IZDAVAŠTVO

Beograd, 2023.

*Ovu knjigu posvećujem svima
nama, svim učenicima na životnom
putu koji shvataju koliko je važno
da nauče da vole sebe.*





U ovoj knjizi ćete pronaći ideje koje će vam pomoći da podstaknete sopstveni proces kreativnog razmišljanja. Pružiće vam se prilika da uvidite kako biste još mogli da iskoristite svoja iskustva.

Kad dođemo na ovaj svet, naš um je čist i bistar i potpuno povezan sa našom unutrašnjom mudrošću. Kako odrastamo, preuzimamo strahove i ograničenja od odraslih kojima smo okruženi. Kad postanemo punoletni, već imamo mnogo negativnih uverenja kojih nismo ni svesni. Osim toga, skloni smo tome da gradimo svoj život i svoja iskustva na tim sasvim pogrešnim uverenjima.

Dok budete čitali ovu knjigu, možda ćete naići na izjave sa kojima se ne slažete i koje mogu biti u sukobu sa vašim sopstvenim sistemima verovanja. To je sasvim u redu. Ja to zovem „uzburkati vodu“. Ne morate se složiti sa svim onim što kažem, ali, molim vas, preispitajte ono u šta verujete i zbog čega. Takav proces će vam omogućiti da rastete i da se menjate.

Kad sam krenula svojim putem, u početku sam osporavala mnoge metafizičke koncepte koje sam upoznala. Sve više sam preispitivala svoja uverenja u odnosu na nove ideje i polako shvatala da verujem u mnoge ideje i stavove koji su moj život učinili nesrećnim. Čim sam počela da odbacujem stare i negativne koncepte, moj život se promenio nabolje.

Ovu knjigu ne morate čitati od početka. Otvorite je na bilo kojoj strani, na kojoj god poželite. Poruka koju pročitate u tom trenutku biće savršena za vas. Možda će vam potvrditi ono u šta već verujete ili će vas nagnati da o njoj razmišljate. Sve je to deo procesa razvijanja. Uvek imajte na umu da ste bezbedni i da je sve u redu.


Louise L. Hay

Odlučujem da
boravim u svetu
u kome cveta ljubav
i u kome je svako
prihvaćen.



Život je svetinja. U svom srcu čuvam svaki deo svog bića – kad sam bila beba, dete, tinejdžer, mlada odrasla osoba, odrasla osoba i svoje sadašnje i buduće ja. Svaku sramotu, grešku, uvredu i ranu u potpunosti prihvatam kao deo svoje priče. U njoj su i svaki uspeh i svaki neuspeh, svaka greška i svaki ispravni postupak. Sve je to vredno, a ja ne moram u potpunosti da shvatim zbog čega. U ovom trenutku sam izabrala da prihvatim i volim svaki deo sebe. Saosećam sa drugim ljudima, ali i sa sobom. Stvaram život koji zna za prihvatanje i razumevanje.

*Svuda oko sebe širim
prihvatanje.*



*Osvajam
svoju moć i
prevazilazim
sva ograničenja.*

Stanje u kom sam beznadežno potčinjena bilo čemu što se nalazi van mene naziva se „zavisnost“. Mogu da budem zavisna od droge i alkohola, seksa i duvana, ali mogu da budem zavisna i od toga da okrivljujem ili osuđujem ljude, od bolesti, dugova, od toga da igram ulogu žrtve i da budem odbačena. Ipak, mogu da prevaziđem sva ta ograničenja. Kada sam zavisna, predajem svoju moć nekoj supstanci ili navici. Uvek mogu ponovo da osvojim svoju moć. Ovo je trenutak kada vraćam svoju moć! Odlučujem da razvijem pozitivnu naviku kroz koju spoznajem da je život uvek na mojoj strani. Spremna sam da oprostim sebi i nastavim dalje. Posedujem večni duh koji je oduvek sa mnom, koji je i sada ovde sa mnom. Smirujem se i oslobađam i podsećam se da dišem dok se rešavam starih navika i prihvatam one pozitivne.

*Opraštam sebi i
oslobađam se.*

*Mudro
koristim
svoje
afirmacije.*



AFIRMACIJE

Svaka misao koju imam i svaka rečenica koju izgovorim je afirmacija. Može biti ili pozitivna ili negativna. Pozitivne afirmacije stvaraju pozitivna iskustva, a negativne afirmacije stvaraju negativna iskustva. Ako stalno ponavljam negativne izjave o sebi ili o životu, samo produžavam negativna iskustva. Sada sam prevazišla svoju staru naviku da na život gledam negativno. Stvorila sam novu naviku da u afirmacijama govorim samo o dobru koje želim u svom životu. Tada će ka meni dolaziti samo dobro.

U početku beše reč.

*Dok starim,
biram misli
zbog kojih
se osećam
prijatno.*



STARENJE

Svaka godina je posebna i dragocena i ispunjena čudima koja sa sobom nosi. Starost ima posebna obeležja, baš kao i detinjstvo. Ipak, naša kultura se užasava starosti. Starenje smatramo zastrašujućim procesom, iako je normalno i prirodno da starimo. Kultura obožavanja mladosti štetna je za sve nas. Odlučila sam da se radujem starenju. Druga mogućnost je napuštanje planete. Odlučujem da volim sebe u svakom životnom dobu. Ne znači da moram biti bolesna i nemoćna samo zbog toga što starim. Ne moram da budem priključena na aparate za održavanje života ili da patim u staračkom domu da bih napustila planetu. Kada dođe vreme da idem, uradiću to nežno – možda ću leći u krevet, zadremati i otići s mirom. Do tada ću nastaviti da uživam u svakom danu.

*Uvek sam u
najboljim godinama.*



*Bez obzira na životne
izazove, znam da sam
voljena.*



Ovde se krećemo nepoznatim putem. Svi koji se bave ovom bolešću rade najbolje što mogu, uz znanje i shvaćanje koje imaju u ovom vremenu i prostoru. Ponosna sam na sebe jer sam uradila više nego što sam mislila da mogu. Neko, negde, na ovoj planeti izlečen je od svake bolesti koju smo uspeli da stvorimo. Sigurno postoji isceljujući odgovor. Nije bitno kojim jezikom govorim. Ljubav nam svima govori iz srca. Jedan deo dana uvek provedem tako što se smirim da bih osetila kako mi ljubav iz srca prolazi kroz ruke i noge i kroz svaki organ u telu. Ljubav je moć koja isceljuje. Ljubav otvara sva vrata. Ljubav je uvek spremna univerzalna moć koja je tu da mi pomogne da se uspešno izborim sa svakim izazovom u životu. Otvaram svoje srce. Pustila sam ljubav da teče. Osećam jedinstvo sa moći koja me je stvorila.

*I ovo će proći, a mi ćemo
napredovati i imati koristi
od toga.*

*Ja sam najveći
autoritet u svom
svetu.*



AUTORITETI

*N*ijedna osoba, mesto ili predmet nemaju nikakvu moć nada mnom, jer sam ja jedini mislilac u svom umu. Kad sam bila dete, autoritete sam poštovala kao bogove. Sada učim kako da ponovo osvojim svoju moć i postanem sopstveni autoritet. Prihvatam sebe kao moćno i odgovorno biće. Dok meditiram svako jutro, povezujem se sa svojom unutrašnjom mudrošću. U školi života koja nas duboko prožima saznala sam da smo svi istovremeno učenici i učitelji. Svako od nas je došao da uči i podučava. Dok slušam svoje misli, nežno usmeravam svoj um ka poverenju u svoju unutrašnju mudrost. Rastem i razvijam se i sve svoje poslove na zemlji poveravam božanskom izvoru. Sve je dobro.

*Ja sam autor sopstvenog
života.*

*Prevazilazim
prepreke na putu do
mogućnosti.*

