

# *Kako da izlečite svoj život*

Lujza L. Hej

Dvadeseto, dopunjeno i prerađeno izdanje

*Prevod*

Andela Pavlović



**VERBA**

Naslov originala:

***You Can Heal Your Life***

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

Hay House, Inc.

Santa Monica, CA

Copyright © VERBA d.o.o., za Srbiju

Slušajte Hay House radio na: [www.hayhouseradio.com](http://www.hayhouseradio.com)

Sva prava zadržana. Nijedan deo ove knjige ne može se umnožavati bilo mehaničkim, fotografskim ili elektronskim putem, kao ni u formi fonografskog umnožavanja; on takođe ne može biti čuvan u sistemu preuzimanja, prenet ili na drugi način kopiran radi javne ili privatne upotrebe, bez prethodne pismene dozvole od strane izdavača.

Autor ove knjige ne odbacuje medicinske savete niti propisuje primenu bilo koje tehnike kao oblik lečenja fizičkih ili zdravstvenih problema bez saveta lekara, bilo direktno ili indirektno. Namera autora je samo da ponudi informacije opšte prirode koje vam mogu pomoći u potrazi za boljom fizičkom kondicijom i dobrim zdravljem. U slučaju da koristite bilo koju od informacija iz knjige, što je vaše ustavno pravo, autor i izdavač nemaju nikakvu odgovornost za vaše preduzete akcije.

*Glavni i odgovorni urednik*

Dragana Pavlović

*Lektor*

Jasna Kalauzović

*Recenzent*

Prof. dr Spomenka Mujović

ISBN 978-86-445-0033-9

Beograd, 2015

## *Posveta*

Neka vam ovo što sam vam ponudila u ovoj knjizi pomogne da pronađete mesto u kojem znate svoju samovrednost, i deo vas, koji je čista ljubav i samoprihvatanje.

## *Reči zahvalnosti*

Zahvaljujem se sa radošću i zadovoljstvom:

Svojim mnogobrojnim učenicima i klijentima, od kojih sam tako mnogo naučila i koji su me prvi ohrabрили da svoje ideje stavim na papir.

Svom posvećenom osoblju u Hay House, koji sa mnom deli moj san o širenju knjiga, audio i video materijala koji pomažu duhovnom, emocionalnom i fizičkom isceljenju planete.

Svojim divnim čitaocima i slušaocima, koji s ljubavlju pokazuju svoju podršku mom radu i koji će i dalje biti izvor moje inspiracije.

Svima onima čija se srca svakim danom sve više i više otvaraju.

Svojim dragim prijateljima širom sveta, koji me okružuju bezuslovnom ljubavlju, smehom, i jednostavno me zabavljaju!

# Sadržaj

Predgovor .....	7
-----------------	---

## *Prvi deo*

### *Uvod*

	Sugestije mojim čitaocima .....	11
	Nekoliko osnovnih stavova moje filozofije .....	13
<i>Glava 1</i>	U šta verujem .....	15

## *Drugi deo*

### *Na kauču kod Lujze*

<i>Glava 2</i>	U čemu je problem? .....	27
<i>Glava 3</i>	Odakle problem dolazi? .....	41
<i>Glava 4</i>	Da li je to istinito? .....	51
<i>Glava 5</i>	Šta sad da radimo? .....	59
<i>Glava 6</i>	Otpor promenama .....	67
<i>Glava 7</i>	Kako se promeniti? .....	83
<i>Glava 8</i>	Izgradnja novoga .....	99
<i>Glava 9</i>	Svakodnevni rad .....	111

*Treći deo*  
*Sprovođenje ideja u delo*

<i>Glava 10</i>	Odnosi . . . . .	125
<i>Glava 11</i>	Posao . . . . .	131
<i>Glava 12</i>	Uspah . . . . .	135
<i>Glava 13</i>	Prosperitet . . . . .	139
<i>Glava 14</i>	Telo . . . . .	151
<i>Glava 15</i>	Spisak . . . . .	175

*Četvrti deo*  
*Zaključak*

<i>Glava 16</i>	Moja priča . . . . .	255
	Pogovor . . . . .	267
	Duboko u centru moga bića. . . . .	274

*Dodatak*

	Indeks . . . . .	276
--	------------------	-----

## Predgovor

Ako bih se našao na pustom ostrvu i mogao da izaberem samo jednu knjigu koju bih želeo da imam tamo sa sobom, moj izbor bi pao na delo Lujze L. Hej *Kako da izlečite svoj život*.

Ova knjiga predstavlja ne samo suštinu velikog učitelja, već, takođe, i snažnu i veoma ličnu izjavu velike dame.

Lujza, u ovoj predivnoj novoj knjizi, deli sa nama neke delove svog evolutivnog puta do mesta u kom se sada nalazi. Njena priča je u meni pobudila divljenje i saosećajnost.

Moja poenta je da se ovde nalazi sve. Sve što je potrebno da znate o životu i životnim lekcijama, i kako da radite na sebi, nalazi se upravo ovde. A to uključuje i Lujzin referentni vodič za verovatne mentalne obrasce, koji stoje iza ne-zdravosti - koji je zaista izvanredan i jedinstven – u mom iskustvu. A osoba, koja bi na pustom ostrvu, pronašla ovaj rukopis u boci mogla bi naučiti sve što je potrebno da zna, kako bi ovaj život učinila takvim da obavi posao.

Bilo da se radi o pustom ostrvu ili ne, ako *ste* pronašli svoj put do Lujze Hej, možda i sasvim „slučajno“, na pravom *ste* putu. Lujzine knjige, njene isceljujuće audio trake, i njene inspirativne radionice su divni darovi ovom uzburkanom svetu.

Moja lična i duboka posvećenost radu s osobama koje boluju od SIDE, bilo je ono što me je dovelo do susreta s Lujzom i korišćenja koncepata iz njenog isceliteljskog rada.

Svaki od pacijenata s kojima sam radio, i kojima sam puštao Lujzine audio trake, *Pozitivan pristup SIDI*, shvatio je Lujzinu

poruku pri prvom slušanju – a mnogi su preslušavanje ove trake učinili delom svog svakodnevnog isceljujućeg rituala. Jedan čovek po imenu Endru mi je rekao: „Odlazim u krevet s Lujzom i ustajem sa njom svakog jutra!“

Kroz život su mi bili podareni mnogi veliki učitelji, neki od njih, siguran sam, i sveci, pa čak, možda, i avatari. Ali ipak, Lujza je veliki učitelj s kojim možete da razgovarate i budete s njom zbog njenog ogromnog kapaciteta da sluša i bude ispunjena bezuslovnom ljubavlju i dok pere sudove. Lujza podučava ličnim primerom, i živi onako kako podučava druge.

Duboko sam počastvovan što mogu da vas pozovem da ova knjiga postane deo vašeg života. Vi – kao i ova knjiga – to zavređujete!

DEJV BRAUN

PODUHVAT ZA SAMOISPUNJENE  
DANA POINT, KALIFORNIJA



*Deo I*

UVOD



## *Sugestije mojim čitaocima*

Ovu knjigu sam napisala da bih s vama, mojim čitaocima, podelila ono što znam i što podučavam. Knjiga sadrži delove moje male plave knjige: *Izlečite svoje telo*, koja je postala opšteprihvaćena kao autoritativno delo po pitanju mentalnih obrazaca koji stvaraju ne-zdravost u telu.

Dobila sam na stotine pisama čitalaca koji traže da podelim još više informacija koje imam. Mnogi od onih klijentima s kojima sam lično radila, kao i oni koji su pohađali moje radionice u zemlji i inostranstvu, zatražili su da odvojim vreme da napišem ovu knjigu.

Ovu knjigu sam uobličila tako da vas provedem kroz sesiju, baš onako kako bih to učinila kada biste došli kod mene kao privatni klijent i prisustvovali jednoj od mojih radionica.

Ako budete sprovođili vežbe onako postupno kao što se pojavljuju u knjizi, dok stignete do kraja, vi ćete već započeti da menjate svoj život.

Predlažem vam da je prvo samo pročitate. Zatim je ponovo polako pročitate, samo ovoga puta uradite svaku vežbu duboko joj se posvećujući. Dajte sebi vremena da radite na svakom poglavlju.

Ukoliko možete, vežbe pređite uz pomoć prijatelja ili nekog člana vaše porodice.

Svako poglavlje počinje afirmacijom. Svaku od njih je dobro koristiti kada radite na datoj oblasti u svom životu. Odvojte dva ili tri dana da proučite i radite na svakom poglavlju. Nastavite da govorite i zapisujete afirmaciju koja otvara poglavlje.

Poglavlja se završavaju tretmanom. Ovo je tok pozitivnih ideja dizajniranih tako da promene svest. Pročitajte ovaj tretman nekoliko puta na dan.

Na kraju ove knjige s vama sam podelila svoju sopstvenu priču. Znam da će vam ona pokazati da je, bez obzira odakle smo došli i koliko teško nam je bilo, potpuno moguće promeniti naš život nabolje.

Znajte da dok budete radili na ovim idejama, imate moju bezrezervnu podršku.

# *Nekoliko osnovnih stavova moje filozofije*

Mi smo jedini odgovorni za sva svoja iskustva.

Svaka naša trenutna misao određuje našu budućnost.

Naša moć je uvek u sadašnjem trenutku.

Svako pati od samomržnje i osećanja krivice.

Kada se podvuče crta u osnovi svega je:  
„Nisam dovoljno dobar/a“

To je samo misao, a misao može da se promeni.

Mi stvaramo sve takozvane „bolesti“ u svom telu.

Ozlojeđenost, kriticizam i osećanje krivice  
su najštetniji obrasci.

Oslobađanje od ozlojeđenosti može pobediti čak i rak.

Moramo se osloboditi prošlosti, i oprostiti svima.

Moramo biti spremni da počnemo da učimo da volimo sebe.

Samoodobravanje i samoprihvatanje u ovom trenutku  
su ključ pozitivnih promena.

Kada iskreno volimo sebe, sve nam u životu bolje ide.



*U beskonačnosti života, gde se ja nalazim,  
sve je savršeno, celo i potpuno, a ipak  
život se stalno menja.*

*Ne postoji početak, a ni kraj,  
samo stalno kruženje i recikliranje  
supstance i iskustva.*

*Život nikada nije zaglavljen, nije statičan,  
niti bajat, svaki trenutak je uvek nov i svež.  
Ja sam jedno sa Moći koja me je stvorila, i ta Moć  
mi je podarila moć da kreiram svoje sopstvene  
okolnosti. Radujem se saznanju da imam moć  
da mogu da koristim svoj um na način  
koji god sam/a odaberem.*

*Svaki trenutak života je nova početna tačka  
kada krećemo od starog.*

*Ovaj trenutak je nova početna tačka za mene,  
baš ovde i baš sada.*

*U mom svetu, sve je dobro.*

 *Glava jedan***U ŠTA VERUJEM**

„Kapije mudrosti i znanja su  
uvek otvorene”

**Život je, zapravo, veoma jednostavan;  
Koliko dajemo - toliko dobijamo**

Ono što o sebi mislimo, postaje istina za nas. Verujem da je svako, uključujući i mene, odgovoran za sve što mu se u životu događa – i dobro i loše. Svaka naša misao određuje našu budućnost. Svako od nas kreira svoja iskustva svojim mislima i svojim osećanjima. Ono što mislimo, i reči koje izgovorimo kreiraju naša buduća iskustva.

Mi stvaramo situacije, a onda krivimo druge za svoje frustracije. Nijedna osoba, mesto, niti stvari, nemaju nikakvu moć nad nama, jer smo „mi“ jedini mislioci u svom umu. Kada stvorimo mir, harmoniju i ravnotežu u svom umu, mi ćemo ga pronaći i u svojim životima.

Koja od ovih izjava zvuči kao da je vaša?

„Svi me progone.”

„Svi mi uvek pomažu.”

Svako od ovih ubeđenja će stvoriti sasvim različita životna iskustva. Ono što verujemo o sebi i životu, postaje istina za nas.

## **Univerzum nas u potpunosti podržava u svakoj našoj misli i ubeđenju**

Drugačije rečeno, naša podsvest prihvata sve ono u šta mi izaberemo da verujemo. Bilo šta da odaberem da verujem o sebi i o životu postaje istina za mene. Sve što vi izaberete da mislite o sebi i o životu postaće istina za vas. A mi imamo neograničene mogućnosti da biramo šta ćemo da mislimo.

Kada ovo znamo, onda pametno izaberimo „Svi mi uvek pomažu”, umesto „Svi me progone”.

## **Univerzalna moć nas nikada ne osuđuje i ne kritikuje**

To je jedino prihvatljivo za nas na našu sopstvenu korist. Onda se ta naša ubeđenja reflektuju na naše živote. Ako ja želim da verujem da je život pust i da me niko ne voli, onda ja to ono što ću i pronaći u svom svetu.

Međutim, ako sam voljna da se oslobodim tog ubeđenja, i potvrdim sebi da je „Ljubav svuda, i da sam puna ljubavi i dopadljiva”, i ako se držim te nove afirmacije i ponavljam je često, onda će ona postati istina za mene. Sada će, ljudi koji vole doći u moj život, a oni koji su već u njemu voleće me još više, a ja ću lako izražavati ljubav prema drugima.

## **Većina nas ima budalaste ideje o tome ko smo, i previše kruta pravila o tome kakav bi život trebalo da živimo**

Ovo nije za osudu, svako od nas radi najbolje što može u ovom trenutku. Da smo znali bolje, da smo imali više razumevanja i svesnosti, onda bismo radili drugačije. Molim vas, ne osuđujte sebe zbog toga što se nalazite tu gde ste. Sama činjenica da ste odabrali ovu knjigu i da ste mene pronašli, znači da ste spremni



da napravite nove, pozitivne promene u svom životu. Budite zbog toga zadovoljni.

„Muškarci ne plaču!” ili „Žene ne znaju sa novcem!” Sa kojom ograničavajućom idejom vi živite?

### **Dok smo mali, mi naučimo kako da doživljavamo sebe i život i to na osnovu reakcije odraslih iz našeg okruženja**

To je način na koji mi učimo šta da mislimo o sebi i o svetu koji nas okružuje. Dakle, ako ste živeli sa ljudima koji su bili vrlo nesrećni, uplašeni, sa osećanjem krivice, ili besa, onda ste naučili mnogo negativnih stvari o sebi i o svetu koji vas okružuje.

„Nikada ništa ne uradim kako treba.” „Za sve sam ja kriv/a.” „Ako se naljutim, ja sam loša osoba.”

Ubeđenja poput ovih kreiraju frustrirajući život.

### **Kada odrastemo, skloni smo da ponovo stvorimo emocionalnu atmosferu kakvu smo imali u detinjstvu**

To nije dobro ili loše, ispravno ili pogrešno; to je samo ono što smo naučili unutar „kuće”. Mi, takođe, težimo da u naše lične odnose ponovo kreiramo odnose kakve smo imali sa našim majkama ili očevima, ili onakav kakav je bio između njih. Razmislite samo koliko ste puta imali partnera ili šefa koji je bio „baš kao” vaš otac ili vaša majka.

Mi, takođe, tretiramo sebe na isti način na koji su nas, naši roditelji tretirali. Grdimo i kažnjavamo sebe na isti način. Možete skoro da čujete reči kojima su vas oni prekoravali. Mi, takođe, na isti način volimo i ohrabrujemo sebe, ukoliko smo bili voljeni i ohrabrivani kao deca.

„Nikada ništa ne uradiš kako treba.” „Za sve si ti kriv/a.” Koliko često ste ovo rekli sebi?

„Ti si divan/a.” „Volim te!” Koliko često ste ovo govorili sebi?

### **Međutim, ja ne bih krivila svoje roditelje zbog ovoga**

Svi smo mi žrtve žrtava. Oni nisu mogli da nas nauče nečemu što ni oni sami nisu znali. Ako vaša majka nije znala kako da voli sebe, ako vaš otac nije umeo da voli sebe, onda je bilo nemoguće da nauče vas da volite sebe. Oni su radili najbolje što su mogli sa onim što su naučili kao deca. Ukoliko želite da razumete svoje roditelje bolje, pitajte ih da vam pričaju o svom detinjstvu; ako ih slušate sa saosećanjem, saznaćete odakle njihovi strahovi i rigidni obrasci dolaze. Ti ljudi koji su „radili sve te stvari vama” bili su jednako uplašeni kao i vi.

### **Ja verujem da mi biramo svoje roditelje**

Svako od nas odlučuje da se inkarnira na ovu planetu u određenom trenutku i na određenom mestu. Izabrali smo da dođemo ovde da naučimo određene lekcije koje će nas unaprediti na našem duhovnom, evolutivnom putu. Sami biramo pol, boju kože, zemlju, a onda potražimo određeni par roditelja koji će nabolje odslikati obrasce koje smo mi odabrali da radimo u ovom životu. A onda, kada odrastemo, mi obično upiremo prstom u svoje roditelje i cvilimo: „Ti si mi to uradio”. A istina je da smo ih mi odabrali, jer su savršeno odgovarali za naše sadašnje iskustvo.

Kao sasvim mali učimo naš sistem ubeđenja, a onda idemo kroz život stvarajući iskustva koja odgovaraju tim našim ubeđenjima. Osvrnite se i primetićete koliko ste često prolazili kroz istovetna iskustva. E, pa ja verujem da ih sami stvarate, iznova i iznova, jer ona odslikavaju neko vaše ubeđenja. I nije bitno koliko

dugo smo imali problem, ili koliko je veliki, ili koliko je opasan po život.

### **Tačka moći je uvek u sadašnjem trenutku**

Sva vaša dosadašnja životna iskustva predodređena su vašim mislima i ubeđenjima koja ste imali u prošlosti. Ona su određena vašim mislima i rečima koje ste koristili juče, prošle nedelje, prošlog meseca, prošle godine, pre 10, 20, 30, 40 ili više godina, u zavisnosti od toga koliko ste stari.

Međutim, to je vaša prošlost. Sa tim je zauvek gotovo. Ono što je važno, jeste sadašnji trenutak, i ono što birate da mislite, u šta da verujete i šta govorite upravo sada. Sadašnje misli i reči će kreirati vašu budućnost. Vaša tačka moći je u sadašnjem trenutku i ona će formitati vaša iskustva sutra, sledeće nedelje, sledećeg meseca, sledeće godine itd.

Obratite pažnju na to šta mislite u ovom trenutku. Da li su vaše misli negativne ili pozitivne? Da li želite da vam te misli kreiraju budućnost? Samo obratite pažnju, i budite ih svesni.

### **Jedina stvar kojom se uvek bavimo je misao, a misao može da se promeni**

Bez obzira šta je problem, naša iskustva su samo spoljašnji efekti naših unutrašnjih misli. Čak je i samomržnja, samo mržnja prema onome što mislimo o sebi. Recimo, mislite: „Ja sam loša osoba”. Ova misao izaziva osećanje, i vi usvajate to osećanje. Međutim, ukoliko nemate misao, nećete imati ni osećanja. A misli mogu da se promene. Promenite misao, i osećanje će nestati.

Ovo je samo poslužilo da nam pokaže odakle dolazi većina naših ubeđenja. Ali, hajde da ne koristimo ovu informaciju kao izgovor da ostanemo zaglavljani u svom bolu. Prošlost nema

nikakvu moć nad nama. Nije važno koliko dugo smo imali negativan obrazac. Tačka moći je u sadašnjem trenutku. Kakva divna stvar za realizaciju! Mi možemo početi da bivamo slobodni upravo u ovom trenutku!

### **Verovali ili ne, mi biramo naše misli**

Možemo po navici misliti istu misao iznova i iznova, tako da ne izgleda da mi biramo misao. Ali, mi smo napravili originalan izbor. Mi možemo da odbijemo da mislimo određene misli. Setite se koliko ste često odbili da mislite pozitivno o sebi. E, pa vi, takođe, možete odbiti da o sebi mislite negativno.

Čini mi se da nema osobe na ovoj planeti, bar koliko ja znam, ili sa kojom sam radila, da nije patila od samomržnje i osećanja krivice u većoj, ili manjoj meri. A što više mrzimo sebe, i što je osećanje krivice veće, to nam u životu lošije ide. A što je osećanje samomržnje i osećanje krivice manje, to će nam u životu sve ići bolje, na svim nivoima.

### **Najdublje ubeđenje svih sa kojima sam radila uvek je bilo: „Nisam ja dovoljno dobar/a!”**

Na to se često pridoda: „Ja ne radim dovoljno”, ili „Ja ne služujem”. Da li vam ovo zvuči poznato? Često govorite, podrazumevate ili osećate da „Niste dovoljno dobri?” Ali za koga? I prema čijim standardima?

Ako je ovakvo verovanje veoma snažno unutar vas, kako onda možete da, eventualno, kreirate ljubavljvu ispunjen, radostan, prosperitetan i zdrav život? Vaša podsvesna ubeđenja se protive tome. I nikada niste mogli imati sve to zajedno, zbog toga što bi uvek nešto pošlo naopako.

## **Zaključila sam da su ozlojeđenost, kriticizam, osećanje krivice i strah, uzroci većini naših problema, više nego bilo šta drugo**

Ove četiri, gorenavedene stvari, izazivaju velike probleme u našim telima i u našim životima. Ova osećanja dolaze od potrebe da okrivljujemo druge, i nepreuzmanja odgovornosti za sopstvena iskustva. Vidite, ako smo mi u potpunosti odgovorni za sve što se događa u našem životu, onda nemamo koga drugoga kriviti za to. Šta god se dešava tamo „napolju”, samo je ogledalo naših sopstvenih unutrašnjih misli. Ja ne opravdavam loše ponašanje drugih ljudi, ali NAŠA ubeđenja privlače osobe koje će nas tretirati na taj način.

Ako uhvatite sebe kako govorite: „Svi mi uvek rade to i to, kritikuju me, nikada nisu tu za mene, koriste me kao otirač, zloupotrebljavaju me”, onda je to VAŠ OBRAZAC. Postoji neka misao u vama koja privlači osobe koje ispoljavaju takvo ponašanje. Kada prestanete da razmišljate na takav način, oni će otići negde drugde, i to raditi nekome drugom. Vi ih nećete više privlačiti.

Navešću neke od posledica obrazaca koje će se ispoljiti na fizičkom nivou: Ozlojeđenost koja dugo traje može „pojести” vaše telo i stvoriti ne-zdravost koju mi nazivamo kancer. Kriticizam, kao trajna navika, često vodi do artritisa. Osećanje krivice uvek traži kažnjavanje, a kazna stvara bol. (Kada mi dođe klijent sa velikim bolom, znam da nosi veliko osećanje krivice). Strah i napetost mogu da uzrokuju stvari kao što su ćelavost, čirevi, pa čak, i bol u nogama.

Pronašla sam da opraštanje i oslobađanje od ozlojeđenosti može rastopiti čak i rak. Iako ovo može zvučati isuviše jednostavno, videla sam, a i sama iskusila, da to deluje.

## **Možemo da promenimo naš stav prema prošlosti**

Prošlost je prošlost i treba je pustiti. Mi ne možemo da je

promenimo sada. Ali, ipak, možemo da promenimo svoje misli o prošlosti. Koliko je budalasto da KAŽNJAVAMO SEBE u ovom trenutku, zbog toga što nas je neko davno povredio.

Često govorim onima koji imaju obrazac duboke ozlojeđenosti: „Molim vas, počnite da rastapate ozlojeđenost sada, dok je još relativno lako. Nemojte čekati da dođe do situacije kada je neophodan hirurški nož, ili do samrtničke postelje; jer ćete, tada, morati da se bavite i panikom, takođe”.

Kada smo u stanju panike, veoma je teško da se fokusiramo na naše umove i na isceljujući proces. Moramo da odvojimo vreme i da se prvo oslobodimo strahova.

Ako izaberemo da verujemo da smo mi bespomoćne žrtve, i da je sve beznadežno, onda će nas Univerzum podržati u tom ubeđenju, i to će nas samo, još više iscrpeti. Od vitalne je važnosti da se oslobodimo tih budalastih, prevaziđenih, negativnih ideja i ubeđenja, koje nas ne podržavaju, i ne hrane. Čak i naše poimanje Boga mora biti ono koje je za nas, a ne protiv nas.

### **Da bismo se oslobodili prošlosti, moramo biti spremni da oprostimo**

Moramo da izaberemo da se oslobodimo prošlosti i da oprostimo svima, uključujući i sebe. Mi, možda, ne znamo kako da oprostimo, a možda ni ne želimo da oprostimo, ali samom činjenicom da smo kazali da smo spremni da oprostimo, započinje isceljujući proces. Imperativ za naše sopstveno isceljenje je da se „mi” oslobodimo prošlosti i oprostimo svima.

„Opraštam ti što nisi bio/la onakav/a kakav/a sam ja želeo/la da budeš. Opraštam ti i puštam te da budeš slobodan/a.”

Ova afirmacija nas oslobađa.

## Sve ne-zdravosti dolaze iz stanja nepraštanja

Kad god smo bolesni, moramo potražiti u svom srcu ko je taj kome moramo da oprostimo.

U knjizi *Kurs čuda* se kaže: „Sve ne-zdravosti dolaze iz stanja nepraštanja” i da „Kad god smo bolesni, mi treba da se osvrnemo okolo da vidimo ko je taj kome treba da oprostimo”.

Ja bih tome dodala, da upravo TREBA OPROSTITI ONOJ OSOBI kojoj vam se čini da je najteže oprostiti. Oprostiti znači dići ruke, pustiti. Treba, jednostavno, pustiti celu stvar da ode. Mi ne moramo znati KAKO se prašta. Sve što treba da uradimo jeste da budemo VOLJNI da oprostimo. Univerzum će se pobrinuti za *kako*.

Mi tako dobro razumemo svoj vlastiti bol. Ali većini od nas je veoma teško da shvati da i ONI kojima mi treba da oprostimo imaju, takođe, svoj vlastiti bol. Moramo shvatiti da su oni radili najbolje što su mogli sa razumevanjem, svesnošću i znanjem koje su u tom trenutku imali.

Kada ljudi dođu kod mene sa problemom, bez obzira šta je u pitanju – loše zdravlje, besparica, neostvareni odnosi ili ugušena kreativnost - učim ih samo jednoj stvari, a to je **VOLETI SEBE**.

Shvatila sam da, kada stvarno volimo, prihvatamo i **ODOBRAVAMO SEBE ONAKVE KAKVI MI ZAISTA JESMO**, onda će sve u našem životu funkcionisati. Izgleda kao da se mala čuda dešavaju svuda. Naše zdravstveno stanje se poboljšava, privlačimo više novca, naši odnosi postaju mnogo ispunjeniji, i mi počinjemo da se izražavamo na kreativno ispunjeniji način. I sve se to dešava bez mnogo napora.

Voljenjem i odobravanjem sebe, kreiranjem prostora sigurnosti, poverenja, zasluživanja i prihvatanja, organizovaćete vaš um, stvorićete bolju ljubavnu vezu, privući ćete novi posao, i novo, bolje mesto za život, pa ćete, čak, omogućiti i da normalizujete svoju telesnu težinu. Osobe, koje vole sebe i svoje telo, ne zlostavljaju ni sebe ni druge.

Samoodobravanje i samoprihvatanje u ovom času su ključ pozitivnih promena u svim oblastima našeg života.

Voleti sebe, za mene, znači da nikada više, ni zbog čega, nećete kritikovati sebe. Kriticism nas zatvara u obrazac koji pokušavamo da promenimo. Razumevanje i nežnost prema sebi pomažu nam da izađemo iz toga. Setite se, kritikovali ste sebe godinama, i to nije funkcionisalo. Probajte da odobravate sebe i vidite šta će se dogoditi.



*U beskonačnosti života, gde se ja nalazim,  
sve je savršeno, celo i potpuno.*

*Verujem u moć daleko veću od svoje,  
koja svakog dana, u svakom trenutku teče kroz mene.  
Otvaren/a sam za unutrašnju mudrost, znajući da u  
ovom Univerzumu postoji samo Jedna Inteligencija.*

*Od te Inteligencije dolaze svi odgovori, sva rešenja,  
sva isceljenja, i sve nove kreacije.*

*Verujem u tu moć i Inteligenciju,  
znajući da sve što treba da znam je otkriveno za mene, i  
da sve što mi je potrebno dolazi do mene  
u pravo vreme, na pravom mestu, i pravim redom.*

*U mom svetu, sve je dobro.*