



Codziennie  
**kochaj**  
**siebie**



# LOUISE HAY

CYTATY ZEBRANE PRZEZ ROBERTA HOLDENA



Codziennie  
kochaj  
siebie

**dzięki przesłaniom Louise Hay**

**365 życiowych mądrości**

Słuchaj radia Hay House na  
[www.hayhouseradio.com](http://www.hayhouseradio.com)



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

REDAKCJA: Mariusz Warda  
SKŁAD: Anetta Piechowska  
PROJEKT OKŁADKI: Anetta Piechowska  
TŁUMACZENIE: Dorota Morawska

Wydanie I  
Białystok 2021  
ISBN 978-83-8171-533-1

Tytuł oryginału: *TRUST LIFE*

Copyright © 2018 by Hay House  
Originally published in 2018 by Hay House Inc. USA

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2018  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Poczyniono wszystkie starania, aby upewnić się, że informacje zawarte w tej książce są pełne i dokładne. Niemniej jednak, ani wydawca, ani autor nie zajmują się udzielaniem profesjonalnych porad poszczególnym czytelnikom. Pomysły, procedury i sugestie zawarte w tej książce nie mają na celu zastąpienia konsultacji z lekarzem. Wszystkie sprawy dotyczące zdrowia wymagają nadzoru medycznego. Ani autor, ani wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek szkody, rzekomo wynikające z korzystania z informacji i sugestii zawartych w tej książce.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.  
[www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii](http://www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii)



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.talizman.pl](http://www.talizman.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.psychotronika.pl](http://www.psychotronika.pl)

PRINTED IN POLAND

# WSTĘP



Kiedy ostatni raz spotkałem się Louise Hay, mniej więcej na miesiąc przed jej śmiercią, podzieliłem się z nią pomysłem stworzenia rodzaju kalendarza, który zawierałby cytaty z jej książek na każdy dzień. „Och, to wspaniałe pomysły!”, powiedziała podekscytowana Louise, ściskając moje dłonie. Wyglądała jak dziewczynka, która dostała tort urodzinowy. Choć jej ciało było kruche, w końcu miała 90 lat, to dusza była promienna i gotowa do działania.

Odczułem ekscytację Louise. Powiedziałem jej: „Książka, w której znajdziesz swoje ulubione myśli, to świetny sposób, aby twoi czytelnicy codziennie mieli z tobą kontakt. Będą mogli zjeść z tobą śniadanie, wspólnie z tobą medytować, położyć cię na półce w łazience (Louise uśmiechnęła się szeroko, kiedy to usłyszała!), czytać cię w drodze do pracy i zabrać cię ze sobą na cały dzień”.

„Wiesz, że co wieczór kładę się spać z milionami ludzi na całym świecie, prawda?”, powiedziała Louise z błyskiem w oku. „Tak”, odparłem.

„A wiesz, że także co rano budzę się wraz z milionami ludzi?” – Louise nawiązała do zwyczaju milionów swoich fanów na całym świecie, którzy zaczynają i kończą dzień afirmacjami, czy to w postaci pisemnej, czy dzięki jednemu z audiobooków.

Louise przez dziesięciolecia była ikoną ruchu samopomocy, ale nigdy nie stawiała się w pozycji nieomylnego guru znające-

## CODZIENNIE KOCHAJ SIEBIE

go wszystkie odpowiedzi. W rzeczywistości zawsze podkreślała, że wyłącznie ty sam masz moc uzdrowienia swojego życia. Była tu tylko po to, aby poprowadzić cię ścieżką pamięci o prawdzie; o tym, kim jesteś: potężny, kochający i kochany. Jednak droga, którą przeszła, aby stać się „Królową New Age”, jak nazwał ją New York Times w 2008 roku, nie była łatwa ani zwyczajna.

### DROGA, KTÓRĄ PRZESZŁA LOUISE HAY

Louise dzielnie i szczerze dzieliła się historią swojego życia w książkach\*, w tym opowieściami o wykorzystywaniu przez ojczyzna, gwałcie dokonanym przez sąsiada, porzuceniu szkoły średniej, zajściu w ciążę i oddaniu nowonarodzonej córki do adopcji w dniu 16 urodzin Louise. „Nie byłam wystarczająco odważna, aby się zabić, ale codziennie modliłam się, aby wkrótce umrzeć”, wyznała mi kiedyś Louise. „Moje życie było pełne cierpienia, ale jakoś udało mi się przetrwać”.

Potem przeprowadziła się do Chicago, gdzie chwytła się wszystkich możliwych prac. „Uciekłam przed wykorzystywaniem, którego doświadczyłam w domu, ale wszędzie, gdzie się znalazłam, działo się podobnie”, wspominała Louise.

W 1950 roku przeprowadziła się do Nowego Jorku, gdzie pracowała jako modelka dla projektantów takich jak Bill Blass, Pauline Trigère i Oleg Cassini. W Nowym Jorku poznała Andrew Hay'a, angielskiego biznesmena, po czym wyszła za niego za mąż i podróżowała z nim po całym świecie. Spotkała się z rodziną królewską, a nawet była na kolacji w Białym Domu.

\* Publikacje Louise Hay można nabyć w sklepie [www.talizman.pl](http://www.talizman.pl) (przyp. wyd. pol.).

Świat Louise rozpadł się, gdy po 14 latach małżeństwa mąż zostawił ją dla innej kobiety. „Znowu znalazłam się na dnie!”, opowiadała mi Louise. „Najgorszy był ten ciężar. Nie pragnęłam niczego innego niż zniknąć pod tym ciężarem”.

Pewnego dnia przyjaciółka zaprosiła Louise na wykład w Pierwszym Kościele Nauki Religijnej. „Omal tam nie poszłam, ale cieszę się, że się udało”, powiedziała Louise. „Tamtej nocy usłyszałam, jak ktoś mówi: *Jeśli chcesz zmienić swoje myślenie, może to zmienić twoje życie*. Coś we mnie mówiło, aby zwrócić na to uwagę i tak zrobiłam”.

Przez noc Louise stała się zapaloną adeptką metafizyki i duchowości Nowej Myśli. Jej ulubionymi autorami były takie znakomitości jak Florence Scovel Shinn, Ernest Holmes i Emmet Fox. „Przez lata nie czytałam książek, a wtedy czytałam codziennie”, wspominała. „Byłam gotowa, a gdy uczeń jest gotowy, pojawiają się nauczyciele i nauki”. Louise uczyła się nauki religijnej, a potem transcendentnej medytacji u guru Maharishi Mahesh, oraz jogi na jego uniwersytecie w Fairfield w stanie Iowa.

W „Szkole Nauki Religijnej”, jak to ją określała Louise, wiele się nauczyła o związkach między chorobami a schematami w umyśle, które się do nich przyczyniają (Louise zawsze traktowała chorobę jako zaburzenie, aby podkreślić związek między nią a wszystkim, co nie współlistnieje harmonijnie z tobą lub twoim otoczeniem). Louise zaczęła zbierać wiadomości z książek, które czytała; od ludzi, z którymi pracowała; z własnych przemyśleń i badań. Następnie, za namową wielu osób, które przeglądały jej notatki – wydała je w postaci małej, niebieskiej broszury zatytułowanej „What Hurts”. Początkowo wydrukowała 5000 egzemplarzy. „Niektórzy moi znajomi martwili się, że wydrukowałam 4000 kopii i że nie odzyskam pieniędzy!”,

opowiadała. Jednak przyjaciele nie musieli się obawiać. Jej „mała niebieska książeczka”, jak pieszczotliwie została nazwana, wyprzedzała się w ciągu dwóch lat. Pewna, że istnieje prawdziwe zapotrzebowanie na wiadomości tego rodzaju, Louise zebrała więcej materiału do książki „Lecz swoje ciało”.

W tym czasie u Louise zdiagnozowano raka szyjki macicy. „Kolejne ogromne problemy!”, wykrzyknęła. „Jednak tym razem było inaczej. Mój nauczyciel powiedział mi: *Louise, nie przeszłaś przez to wszystko, żeby teraz umierać. Masz życie, które musisz przeżyć. Czas wprowadzić w praktykę to, co wiesz.* Tak właśnie zrobiłam”. Louise opracowała program leczenia, aby pomóc samej sobie uzdrowić życie.

Zastosowała zasady Nowej Myśli. Skupiła się na przebaczeniu. Po kilku miesiącach pracy z zespołem terapeutów i dietetyków lekarz potwierdził, że została wyleczona.

W 1984 roku Louise założyła firmę Hay House, aby samodzielnie wydać swoją książkę „Możesz uzdrowić swoje życie”. Zawierała materiały z małej niebieskiej książeczki i nauczanie przedstawiane na jej bardzo popularnych warsztatach, a także opowieści klientów i przyjaciół. „Możesz uzdrowić swoje życie” stało się fenomenem na rynku wydawniczym. Na całym świecie sprzedano ponad 50 milionów egzemplarzy, co uczyniło Louise jednym z najlepiej sprzedających się autorów w historii oraz czwartą najlepiej sprzedającą się autorką, po J.K. Rowling, Danielle Steel i Barbarze Cartland. Co więcej, książka przyczyniła się do stworzenia nowego gatunku poradników samoleczenia.

Jednak to, z czego Louise może zostać najbardziej zapamiętana, to jej pionierska praca z mężczyznami i kobietami chorymi na HIV lub AIDS podczas epidemii w latach 80. Lekarze



nie wiedzieli, co robić, a ludzie bali się nawet dotknąć tych, którzy cierpią na tę chorobę. Pacjenci z diagnozą HIV lub AIDS stawali się wyrzutkami i żyli w strachu, wstydzie i tajemnicy. Niezrażona Louise wyszła im na przeciw i gościła grupę wsparcia dla osób z wirusem HIV oraz chorych na AIDS co środę wieczorem, przez sześć i pół roku.

„Pewny klient zapytał mnie, czy zorganizuję spotkanie dla mężczyzn chorych na AIDS. Zgodziłam się. Tak to się zaczęło”, opowiedziała mi Louise. Na pierwszym spotkaniu, które Louise zorganizowała w swoim salonie, pojawiło się sześciu mężczyzn. „Powiedziałam im, że będziemy robić to, co zawsze robię, czyli skupiać się na miłości do siebie, przebaczeniu i uwolnieniu się od strachu. Oświadczyłam im także, że nie będziemy siedzieć i narzekać, bo nikomu to nie pomoże”.

Liczba uczestników cotygodniowych spotkań szybko rosła i stały się one znane jako Hayride. „W końcu prawie 90 mężczyzn wcisnęło się do mojego salonu. Nie jestem pewna, co sąsiedzi sobie myśleli! Co tydzień rozmawialiśmy, płakaliśmy, wspólnie śpiewaliśmy, pracowaliśmy z lustrem, a także medytowaliśmy dla siebie samych, siebie nawzajem i planety. Każde spotkanie kończyliśmy, ściskając się, co było dobre dla miłości, ale nie tylko”, wspominała Louise, uśmiechając się szeroko.

Uznając konieczność pracy Louise, gmina West Hollywood zapewniła jej przestrzeń, która pomieściła setki osób. „Potem na naszych wieczornych spotkaniach w środy mieliśmy prawie 800 osób. Przychodzili nie tylko mężczyźni z AIDS. To byli mężczyźni i kobiety. A także członkowie rodzin. Ilekroć czyjaś matka po raz pierwszy brała udział w spotkaniu, otrzymywała od nas wszystkich owację na stojąco.

## CODZIENNIE KOCHAJ SIEBIE

Daniel Peralta, jeden z najbliższych przyjaciół Louise, po raz pierwszy spotkał się z nią w styczniu 1986 roku, gdy był na premierze filmu o Hayrides zatytułowanego „Doors Opening A Positive Approach to AIDS”. „Louise Hay wprowadziła mnie w bezwarunkową miłość”, powiedział mi kiedyś Daniel. W artykule poświęconym Hayrides Daniel pisał o nieskończonej dobroci i hojności Louise: „Louise L. Hay wprowadziła nowe możliwości, nowy sposób istnienia. Wprowadziła nas w miłość do siebie i określiła praktyczne kroki w celu angażowania się w ten proces. Uprzejmie zaprosiła nas, abyśmy byli sami ze sobą w nowy i inny sposób oraz byśmy ćwiczyli akceptację siebie i dbanie o siebie. To było nie tylko inspirujące, lecz też uzdrawiające. Doskonale pamiętam niesamowitą zdolność Louise do szybkiego stworzenia poczucia wspólnoty i łączenia ludzi w jedno serce”.

W marcu 1988 roku w trakcie jednego tygodnia Louise otrzymała zaproszenie do Oprah Winfrey Show i The Phil Donahue Show! Po wystąpieniach w telewizji książka „Możesz uzdrowić swoje życie” znalazła się na liście bestsellerów New York Times i pozostawała na niej przez 13 tygodni. Louise Hay stała się powszechnie znana w Stanach Zjednoczonych i na całym świecie.

Na szczęście Louise skorzystała z pomocy i w 1987 roku zarejestrowała Hay House jako przedsiębiorstwo; pracownicy udowodnili, że są przygotowani na wyzwanie związane z jej sławą! 25-letni księgowy, Reid Tracy, to przykład jednej z najbardziej korzystnych decyzji o zatrudnieniu.

W 1998 roku został prezesem firmy i pomógł w przekształceniu Hay House w międzynarodowego lidera ruchu samoleczenia i samopomocy. Firma rozrastała się i podejmowała działania od wydawania książek po oferowanie nagrań dźwię-

kowych, talii kart, filmów, kursów online, warsztatów międzynarodowych i inne. Powstały filie Hay House w Australii, Anglii, RPA i Indiach, dzięki czemu Louise mogła czuć się jak w domu, gdziekolwiek była na świecie.

Chociaż firma Hay House zaczynała od upowszechniania nauk Louise, do rodziny szybko zaczęto przyjmować innych, w tym czołowych autorów i nauczycieli, takich jak Wayne Dyer, Marianne Williamson, Caroline Myss i Deepak Chopra. W wywiadzie udzielonym z okazji międzynarodowego spotkania Hay House w 2015 roku Louise powiedziała mi: „Oczywiście, że chciałam, abyśmy (Hay House) osiągnęli sukces finansowy, abyśmy mogli płacić wynagrodzenie i dbać o wszystkich, ale miałam też inną wizję. Już wtedy wiedziałam coś, w co nadal wierzę, że prawdziwym celem Hay House jest pomoc w stworzeniu świata, w którym możemy się wzajemnie kochać. Z każdą drukowaną książką błogosławimy świat miłością”.

W późniejszych latach Louise wycofała się z regularnego prowadzenia Hay House i poświęciła więcej uwagi swojej organizacji charytatywnej Hay Foundation, którą założyła w 1986 roku. „Wraz z każdym nakarmionym, odzianym, szczęśliwym człowiekiem, który zyskuje dom, widzę jak planeta staje się uzdrowiona i kompletna”, oświadczyła, gdy starała się określić wiele wartościowych celów, które wspierała.

Hay Foundation rzadko jest widoczna, gdy mowa o działaniach na rzecz miłości na świecie. Tego właśnie chciała Louise. Jednakże Louise bardzo jasno mówiła o tym, że uzdrawiamy nasze życie nie tylko dla własnych korzyści, ale także, abyśmy mogli być na świecie z miłością, bowiem ktoś, kto kocha siebie, będzie mógł kochać innych.

## O KSIĄŻCE, KTÓRĄ TRZYMASZ W RĘKACH

Trzymasz w ręku kompilację najbardziej inspirujących nauk zebraną na podstawie największych dzieł Louise. Ma oddawać jej cześć. W ciągu swojego życia Louise napisała ponad 30 książek, w tym poradniki samopomocy, książki dotyczące zdrowia, książkę kucharską, serię książek dla dzieci, a nawet kolorowaną! Jest także współautorką książek takich jak „You Can Create Exceptional Life”, napisanej z Cheryl Richardson i „Życie cię kocha”, opracowanej ze mną (Robertem Holdenem). Stworzyła talię kart, programy audio oraz kalendarz „I CAN DO IT!”. Mam nadzieję, że codzienna lektura pokaże ci mądrość zawartą w każdej z prac Louise i zainspiruje cię do poszukiwania książek, których jeszcze nie czytałeś.

„Zaufaj życiu” to 365 wpisów, po jednym na każdy dzień, a dodatkowo jeden na każdy rok przestępny. Każdy wpis nosi tytuł będący afirmacją Louise, abyś mógł ćwiczyć i inspirować się podczas medytacji i pracy. Gdy wybierałem wpisy, wyobrażałem sobie, że Louise siedzi razem ze mną, tak jak wtedy, gdy razem napisaliśmy „Życie cię kocha”.

Prawdę mówiąc, ustawiłem dodatkowe krzesło obok mojego biurka, krzesło dla Louise. W głowie pytałem Louise, czy jest zadowolona z każdego wpisu, który wybrałem. Jeśli słyszałem „TAK”, zostawał; a jeśli nie, wycinałem go!

Louise była pragmatykiem, jeśli chodzi o rozwój duchowy. Nie była zainteresowana wyłącznie teorią; skupiała się na tym, co działa i co pomaga. W „Możesz uzdrowić swoje życie”, Louise pisała: uwielbiam wiedzę teoretyczną. Jednak cała teoria świata jest bezużyteczna, chyba że wiemy, jak ją zastosować i jak dokonać zmiany. Zawsze byłam bardzo pragmatyczną,

praktyczną osobą, która musi wiedzieć, jak wykonywać różne rzeczy”. Zapewniłem, aby każdy wpis w „Zaufaj życiu” oferował duchową praktykę, która może naprawdę zmienić własne doświadczenia.

W „Zaufaj życiu” chciałem też zawrzeć zrównoważone w ciągu całego roku przejścia pomiędzy głównymi tematami, na których koncentrowała się Louise. Przykładowo nie chciałem zebrać wszystkich wpisów dotyczących miłości do siebie w lutym lub we wrześniu. Co byś powiedział o miłości do siebie przez cały rok? Aby pomóc w osiągnięciu tej równowagi, odniosłem się do listy, którą sporządziłem na podstawie dziesięciu podstawowych nauk Louise, a którą podzieliłem się z milionami fanów Louise w specjalnym hołdzie na jej stronie na Facebooku krótko po jej śmierci.

Moja lista dziesięciu nauk Louise Hay nie ma być ostateczna, jednak mam nadzieję, że może stanowić cenną pomoc podczas pracy z „Zaufaj życiu”.

## 1. Spójrz w lustro

Louise była pionierem pracy z lustrem – patrzyła na siebie w lustrze, wpatrywała się głęboko w oczy i powtarzała pozytywne wiadomości o tobie. Jeśli byłbyś jej przyjacielem, istnieje duża szansa, że razem pracowałibyście z lustrem. Gdy pisaliśmy „Życie cię kocha”, większość naszych rozmów odbywała się przed lustrem na ścianie w salonie Louise.

Louise widziała życie jako lustro. Lustro bowiem odzwierciedla naszą relację z samym sobą. Jeśli możemy spojrzeć w lustro bez osądzania lub wstydu, widzimy nasze prawdziwe ja, przebaczymy sami sobie, bardziej kochamy innych i pozwalamy, aby życie nas kochało.

## CODZIENNIE KOCHAJ SIEBIE

Louise polecała lustro wszystkim jako najszybszy i najskuteczniejszy sposób na pokonanie przeszkód w zakresie miłości do siebie. „Gdy ludzie przychodzą do mnie z problemem, nieważne, co to jest: słabe zdrowie, brak pieniędzy, niespełnione relacje lub stłumiona kreatywność, jest tylko jedna rzecz, nad którą pracuję i jest to miłość do siebie”, napisała Louise w książce „Pokochaj siebie, ulecz swoje życie”. Zachęcała wszystkich do spojrzenia w lustro raz dziennie i powiedzenia: „Kocham cię, naprawdę cię kocham”.

„Nie wstydź się”, mawiała. „To po prostu inny sposób powiedzenia, że życie cię kocha!”.

### 2. Wybierz myśl płynącą z serca

Louise była „królową afirmacji”. Postrzegała świat jako stan umysłu. „Jedyną rzeczą, z którą mamy do czynienia, jest myśl, a myśl można zmienić”, napisała w „Możesz uzdrowić swoje życie”. „Bez względu na rodzaj problemu, nasze doświadczenia są jedynie zewnętrznymi efektami wewnętrznych myśli. Nawet nienawiść do samego siebie jest tylko myślą o sobie”.

To właśnie pozytywne afirmacje odgrywają rolę. Wszystko, co mówimy i myślimy, potwierdzają doświadczenia w naszym życiu, a wiele z tego, co zwykle mówimy i myślimy, ma negatywny charakter. Jeśli zmienimy nasze myślenie o sobie (lub o kimś innym), zmienimy nasze doświadczenia. Korzystając z pozytywnych afirmacji wypowiedzianych w pierwszej osobie, potwierdzamy to, czego pragniemy w naszym życiu i tworzymy więcej. Przekształcamy myślenie i mówienie w wybrane przez nas schematy.

Louise uzdrowiła swoje życie, zmieniając sposób myślenia. Kiedyś powiedziała mi: „Moją pierwszą afirmacją było stwier-

dzenie, że jestem piękna i wszyscy mnie kochają. Początkowo w to nie wierzyłam, ale w kółko to powtarzałam. Po trzech dniach zauważyłam, że ludzie są dla mnie mili. Znalazłam miejsca parkingowe dokładnie tam, gdzie szukałam. Sygnalizacja świetlna zmieniała kolor na zielony, aby pomóc mi dotrzeć na miejsce punktualnie. Moja pierwsza afirmacja zmieniła sposób, w jaki przeżywałam życie. To był cud”.

Louise zachęcała nas wszystkich do badania własnego sposobu myślenia i wybierania myśli. „Pomyśl o myślach, które działają na ciebie!”, powiedziała. „Wybierz myśl płynącą z serca, afirmację miłości, aby zabrać ją ze sobą na cały swój dzień. Nie mów afirmacji tak po prostu. Głośno je zaśpiewaj. Zrób to przed lustrem. Przyklej je do lodówki. Napisz na dłoni. Żyj swoją afirmacją, tak jak chcesz!”.

### **3. Słuchaj swojego wewnętrznego gongu**

Louise uwielbiała mówić o swoim „wewnętrznym gongu”. To był jej własny, pełny miłości termin określający duchowe przewodnictwo. „Wierzę, że nasze umysły są zawsze połączone z jednym nieskończonym umysłem, a zatem cała wiedza i mądrość jest zawsze dla nas dostępna. Jesteśmy połączeni z tym nieskończonym umysłem, uniwersalną mocą, która nas stworzyła, przez iskrę wewnętrznego światła, naszą wyższą jaźń lub wewnętrzną moc”, napisała w „Poznaj moc, która jest w tobie”.

Louise nauczyła się życia z przewodnikiem. Ufała swemu wewnętrznemu gongowi. „Odkąd po raz pierwszy postawiłam stopę na ścieżce duchowej, poczułam, że nie mam żadnej kontroli nad niczym, ale też nie musiałam niczego kontrolować. Życie zawsze zapewniało mi to, czego potrzebowałam. Zawsze

tylko reagowałam na to, co się pojawiało”, opowiadała Cheryl Richardson w książce „You Can Create an Exceptional Life”.

Jednym z ulubionych ćwiczeń duchowych Louise było usiąść w ciszy, najlepiej przed lustrem, połączyć się z wewnętrznym gongiem i zapytać: „Co chciałbyś mi dzisiaj powiedzieć?”.

### 4. **Przebacz wszystko każdemu**

„Jak Louise Hay została Louise Hay?” – zapytałem ją podczas pewnego wywiadu.

Louise odpowiedziała jednym słowem: „Przebaczenie”.

„Nie byłabym tu, gdzie jestem dzisiaj, gdybym nie wybaczyła ludziom, którzy mnie skrzywdzili. Nie chciałabym dziś karać siebie za to, co oni zrobili mi kiedyś”, napisała Louise w „Poznaj moc, która jest w tobie”. Definiowała przebaczenie jako po prostu opuszczenie przeszłości, określając je jako drogę do wolności i niezbędny „magiczny składnik” do zarysowania nowej i światłej przyszłości.

Louise dostała egzemplarz „A Course in Miracles” wkrótce po pierwszym wydaniu i była szczególnie zainspirowana naukami o przebaczeniu. „W »A Course in Miracles« nieustannie powtarza się, że przebaczenie jest odpowiedzią na niemal wszystko”, napisała w „Możesz uzdrowić swoje życie”.

### 5. **Bądź wdzięczny za dzisiejszy dzień**

Rozpaczam „Życie cię kocha” od opowieści o Louise, która cieszyła się obiadem z przyjaciółmi z okazji Święta Dziękczynienia, aby pokazać, jak wdzięczność była dla Louise codzienną praktyką duchową, a nie tylko sporadycznym rytuałem.

Rozpaczynała każdy dzień, dziękując swojemu łóżku za spokojny sen! Przez cały dzień uważnie praktykowała wdzięczność.



W szczególności pamiętam, jak dziękowała komputerowi, samochodowi, czajnikowi i innym nieożywionym przedmiotom za doskonałą pracę. „Gdy pamiętam o wdzięczności, cieszę się każdym dniem”, powiedziała mi.

Louise zrozumiała, że wdzięczność jest afirmacją. Im bardziej jesteś wdzięczny, tym więcej powodów znajdujesz, by być wdzięcznym. Przez wiele lat Louise prowadziła dzienniczek wdzięczności. „Wieczorem, tuż przed snem, myślę o całym dniu, błogosławiąc każde doświadczenie i dziękując za nie. Wybaczam też sobie, jeśli czuję, że popełniłam błąd lub powieździałam coś niewłaściwego czy podjęłam nie najlepszą decyzję”, napisała w książce „Gratitude: A Way of Life”.

## 6. Dbanie o ciało

W przeddzień wizyty u Louise otrzymałem od niej e-mail: „Weź ze sobą szorty. Podzielisz się moimi ćwiczeniami pilates z Ahleą. Tak będzie. Nawet jeśli będziesz musiał nosić MOJE szorty”, napisała. Ahlea Khadro była fizjoterapeutką i główną opiekunką stanu zdrowia przez ostatnie 20 lat życia Louise. Z Ahleą uczyła się zasad odżywiania, ćwiczyła jogę i pilates, nauczyła się, jak robić bulion z kości oraz uprawiała ekologiczne warzywa i owoce na niewielkiej działce przy domu Ahlei.

Współpracowały razem z Heather Dane przy książce „Loving Yourself to Great Health”.

Louise nauczała, że prawdziwa tożsamość to twój wewnętrzny duch, a nie ciało. Jednak twierdziła, że dbanie o ciało to akt miłości do siebie. „Przebacz sobie, że nie dbałeś o swoje ciało w przeszłości i już dzisiaj zacznij je traktować z miłością i szacunkiem”, nauczała. Jedną z ulubionych afirmacji Louise było „Słucham z miłością przekazu mojego ciała”. Każdego dnia potrzebowała

trochę czasu, aby się uspokoić, wsłuchać w ciało i zapytać swojego wewnętrznego gongu: „Jak dzisiaj mogę kochać swoje ciało?”.

## 7. Twórz swoją przyszłość TERAZ!

Louise określiła się jako „roślina późno kwitnąca”. „Rozkwitła”, jak lubiła mówić, gdy miała sporo ponad 40 lat. W wieku 50 lat opublikowała swoją pierwszą książkę. W wieku 60 lat założyła Hay House i Hay Foundation. Druga połowa jej życia była pełna początków czegoś nowego. Rozpoczynając każdy rok, Louise ustanawiała świadome cele swojego duchowego rozwoju, zobowiązywała się do nauki czegoś nowego i planowała podróż do miejsca, w którym wcześniej nie była.

Louise ze spokojem podchodziła do swojego wieku. Nie wykorzystywała go jako argumentu, by się nie uczyć i nie rozwijać. „Żyję w całej pełni możliwości”, lubiła powtarzać. Uznawała, że każda nowa dekada przynosi własną mądrość i dary.

„Największa siła tkwi zawsze w bieżącej chwili”, twierdziła.

W 2013 roku wygłosiłem przemówienie podczas pierwszego IGNITE!, nowego wydarzenia organizowanego przez Hay House. Wcześniejszego dnia wysłałem e-maila do Louise, by zapytać ją, czy ma jakąś wiadomość dla publiczności. Oto, co mi wysłała:

- Rozpoczynam życie za każdym razem, gdy robię coś nowego. Odważenie się na wejście w nową przestrzeń jest bardzo ekscytujące.
- Wiem, że przede mną znajduje się tylko dobro, więc jestem gotowa na wszystko, co życie dla mnie przygotowuje.
- Nowe przygody sprawiają, że pozostajemy młodzi.
- A przesyłanie kochających myśli we wszystkich kierunkach sprawia, że nasze życie wypełnia się miłością.

86 to nowy początek mojego życia.

## 8. Powiedz TAK swojemu życiu

Louise lubiła określać się jako zgodna osoba żyjąca w zgodnym wszechświecie. W „Możesz uzdrowić swoje życie” napisała: „Bez względu na to w co zdecydujemy się wierzyć, co myśleć lub mówić, Wszechświat zawsze mówi do nas w pozytywny sposób. Jeśli myślimy o ubóstwie, Wszechświat mówi tak. Jeśli myślimy o powodzeniu, Wszechświat mówi tak. To zależy od nas”. Zgodnie z przesłaniem trzeba uważać, na co chcesz się zgodzić, ponieważ przyciągniesz to, co wyrażasz.

„Wszystko, co zawsze robię, to wysłuchiwanie mojego wewnętrznego gongu i zgadzanie się”, powiedziała Louise, zastanawiając się nad swoją pracą jako autorki, mówcy, wydawcy, nauczycielki, artystki i aktywistki. Powiedzenie „tak” oznaczało dla Louise wiele: przejęcie odpowiedzialności za uzdrowienie życia; gotowość do spojrzenia w lustro i powiedzenia: „Kocham cię, naprawdę cię kocham”; odwagę, aby napisać i wydać małą niebieską książeczkę; zgodę na organizowanie Hayrides; założenie firmy wydawniczej; a przede wszystkim – ufność w jedną nieskończoną inteligencję, która prowadziła ją na każdym kroku.

## 9. Pamiętaj, aby się dobrze bawić

W pierwszej połowie swojego życia Louise nie zaznała wiele radości, ale potem to nadrobiła. Wynikało to w dużej mierze z uzdrowienia, czyli pracy, którą wykonała z wewnętrznym dzieckiem.

Louise była zwolenniczką pracy z wewnętrznym dzieckiem, którą później nazwała zabawą z wewnętrznym dzieckiem. Uczyła, że trzeba być gotowym pokochać swoje wewnętrzne dziecko, jeśli ma się dorosnąć oraz stać dojrzałym i mądrym dorosłym. „Powiedz tak swojemu wewnętrznemu dziecku”, po-

## CODZIENNIE KOCHAJ SIEBIE

wiedziałyby Louise. „Zwróć na nie uwagę. Im bardziej kochasz i akceptujesz swoje wewnętrzne dziecko, tym szybciej uzdrowisz swoją przeszłość, wkroczysz w teraźniejszość i zaczniesz dobrze się bawić”.

W wieku 70 lat Louise zapisała się na zajęcia plastyczne dla dzieci. „Gdy byłem małym dzieckiem, uwielbiałam rysować i malować, ale przestałam, gdy zaczęłam być wykorzystywana”, wspominała.

W wieku 75 lat Louise ukończyła kurs malarstwa dla dorosłych. Przez następne dziesięć lat pracowała z kilkoma nauczycielami, w tym z lokalną artystką Lindą Bound. W wieku 87 lat Louise miała swoją pierwszą wystawę w galerii ArtBeat na Main Street Gallery w centrum Vista w Kalifornii. Wystawa była niezwykle popularna. Pierwotny plan przewidywał, że potrwa dwa tygodnie. Została przedłużona do sześciu tygodni. Sprzedano setki kopii, każda podpisana przez Louise, a wszystkie pieniądze trafiły do Hay Foundation.

### 10. Pozwól życiu, aby cię kochało

Podczas ostatniego występu Louise w The Oprah Winfrey Show, Oprah zapytała Louise, jaką radę ma dla osób, które uważają, że już za późno na zmiany i rozwój. Louise odpowiedziała dobitnie: „Przemyśl to! To, że wierzysz w coś od dłuższego czasu, nie oznacza, że musisz tak myśleć na zawsze. Miejcie myśli, które wspierają was i podnoszą na duchu. Uświadom sobie, że życie cię kocha. A jeśli kochasz życie, zyskujesz coś wspaniałego”.

„Życie cię kocha”, to była najważniejsza afirmacja Louise. To klucz, który najlepiej pasuje do jej życia i pracy. Przy podpisywaniu książek z kolejkami setek ludzi, Louise pilnie podpi-

sywała każdą książkę „Życie cię kocha”. Podpisywała tak swoje e-maile. Kończyła rozmowy telefoniczne oraz sesje Skype, mówiąc „Życie cię kocha”.

To zawsze było życie przez duże „Ż”, odnoszące się do jednej nieskończonej inteligencji, która za wszystkim stoi.

„Życie cię kocha”\* to coś więcej niż tylko afirmacja. Wskazuje na filozofię pierwotnego zaufania, która zachęca nas do wiary, że życie chce naszego największego dobra oraz że im bardziej kochamy życie, tym bardziej życie może nas kochać. Pierwszym krokiem na ścieżce zaufania jest chęć zaproszenia miłości. Kochając siebie bardziej, możemy naprawdę kochać się wzajemnie. W ten sposób zaczynamy z miłością istnieć w świecie jako ktoś, kto z całego serca twierdzi „Kocham życie, a życie mnie kocha”.

– Robert Holden, współautor z Louise Hay,  
książki „Życie cię kocha”

\* Publikacja do nabycia w sklepie [www.talizman.pl](http://www.talizman.pl) (przyp. wyd. pol.).



# 1 STYCZNIA



## KAŻDA CHWILA W ŻYCIU JEST POCZĄTKIEM CZEGOŚ NOWEGO

---

*W bezkresie życia, w którym jestem, wszystko jest doskonałe,  
całkowite i pełne, a jednak życie się zmienia.*

*Nie ma początku ani końca, ale składa się z nieustannych  
zmian samej istoty i doświadczeń.*

*Życie nigdy nie blokuje się, nieruchomieje ani nuży,  
jako że każda chwila zawsze jest nowa i świeża.*

*Jestem jednością z mocą, która mnie stworzyła i która  
dała mi moc tworzenia własnego otoczenia.*

*Cieszę się, wiedząc, że posiadam moc umysłu, którą mogę  
wykorzystać w dowolny, wybrany przeze mnie sposób.*

*Każda chwila w życiu to początek czegoś nowego,  
gdy oddalamy się od tego, co było wcześniej.*

*Chwila jest dla mnie początkiem  
czegoś nowego właśnie tu i teraz.*

*Wszystko dobrze się układa w moim świecie.*

## 2 STYCZNIA



W TYM ROKU WYKONAM PRACĘ DUCHOWĄ,  
ABY SIĘ ZMIENIĆ

---

Wiele osób na początku roku czyni postanowienia noworoczne, ale jako że nie wprowadzają wewnętrznych zmian, postanowienia bardzo szybko odchodzą w niebyt. Dopóki nie dokonasz wewnętrznych zmian i nie wyrazisz chęci wykonania pracy duchowej, nic się nie zmieni. Jedyna rzecz, którą musisz zmienić, to myśl, wyłącznie myśl. Nawet nienawiść do samego siebie jest tylko myślą o sobie.

Co możesz zrobić dla siebie pozytywnego w tym roku? Co chciałbyś wykonać w tym roku, co nie udało się w zeszłym? Czego w tym roku chciałbyś się pozbyć, czego tak mocno trzymałeś się wcześniej? Co chciałbyś zmienić w swoim życiu? Czy chcesz wykonać pracę, która przyniesie te zmiany?



# 3 STYCZNIA



## SPOJRZENIE WEWNĄTRZ JEST BEZPIECZNE

---

Kim jesteś? Dlaczego tu jesteś? Jakie masz przekonania dotyczące życia? Przez tysiące lat znalezienie odpowiedzi na te pytania oznaczało wejście wewnątrz. Ale co to znaczy?

Wierzę, że w każdym z nas istnieje moc, która z miłością kieruje nas w kierunku doskonałego stanu zdrowia, idealnych relacji i kariery oraz która może nam zapewnić każdego rodzaju powodzenie. Aby otrzymać to wszystko, musimy najpierw uwierzyć, że to możliwe. Następnie musimy być gotowi, aby pozbyć się z naszego życia schematów, które stwarzają niechciane przez nas otoczenie. Możemy to wykonać poprzez wejście wewnątrz i kontakt z wewnętrzną mocą, która wie, co jest dla nas najlepsze. Jeśli zechcemy skierować życie na większą, wewnętrzną moc, która nas kocha i wspiera, możemy mieć życie pełne miłości i powodzenia.

# 4 STYCZNIA



## OTACZA MNIE MIŁOŚĆ

---

Każdy z nas posiada zdolność kochania siebie bardziej. Każdy z nas zasługuje, by być kochanym. Zasługujemy na to, aby żyć w dobrobycie, być zdrowi, kochać i być kochani oraz odnosić sukcesy. A małe dziecko, które jest w każdym z nas, zasługuje na to, by móc dorosnąć i stać się wspinałym człowiekiem.

Zobacz siebie otoczonego miłością. Zobacz siebie, jak jesteś szczęśliwy, zdrowy i spełniony. I zobacz swoje życie takie, jakie chciałbyś, żeby było, ze wszystkimi szczegółami.

Wiedz, że na to zasługujesz.

Potem pozwól miłości ze swojego serca płynąć, aby wypełniła całe ciało, a następnie świat zewnętrzny. Wyobraź sobie ludzi, których kochasz, jak siedzą wokół ciebie. Niech miłość płynie do osób, które siedzą po lewej stronie, przesyłaj im po krzepienie. Otocz ich miłością i wsparciem oraz życzy im dobrze. A potem niech miłość płynie z serca do osób po prawej stronie. Otocz ich uzdrawiającą energią, miłością, pokojem i światłem. Niech twoja miłość wypełni cały pokój, aż znajdziesz się w ogromnym kręgu miłości. Poczuj, jak miłość krąży, gdy płynie od ciebie, a potem wraca do ciebie z wielokrotnością.

# 5 STYCZNIA



## WIERZĘ W SWOJĄ MOC ZMIANY

---

Jeśli naprawdę zaakceptujesz te idee i uczynisz z nich część swojego światopoglądu, staniesz się potężny; wtedy problemy często same się rozwiązują. Celem jest zmiana tego, co myślisz o sobie i świecie, w którym żyjesz.

1. Jesteśmy odpowiedzialni za nasze doświadczenia.
2. Każda nasza myśl tworzy naszą przyszłość.
3. Każdy ma do czynienia ze szkodliwymi schematami urazy, krytyki, poczucia winy i nienawiści do samego siebie.
4. To tylko myśli, a myśli można zmienić.
5. Musimy uwolnić przeszłość i wybaczyć każdemu.
6. Kluczem do pozytywnych zmian jest akceptacja samego siebie takim, jaki jesteś teraz.
7. Największa siła tkwi zawsze w bieżącej chwili.

To nie ludzie, miejsca i rzeczy tworzą problemy; to ty tak właśnie postrzegasz życiowe doświadczenia i reagujesz na nie. Weź odpowiedzialność za swoje życie. Nie oddawaj swojej mocy. Naucz się bardziej rozumieć swoją wewnętrzną duchową jaźń i korzystaj z mocy, która stwarza dla Ciebie wyłącznie dobro.

# 6 STYCZNIA



## TWORZĘ DLA SIEBIE NOWE, WSPANIAŁE PRZEKONANIA

---

Każda moja myśl i każde zdanie, które wypowiadam, to afirmacja. Może być pozytywna albo negatywna. Pozytywne afirmacje tworzą pozytywne doświadczenia, a negatywne afirmacje negatywne doświadczenia. Nasiona pomidora, jeśli zostaną posadzone, mogą się rozwinąć tylko w krzak pomidora. Żołądź może dać tylko dąb. Szczeniak może wyrosnąć tylko na psa. Jeśli ciągle powtarzamy negatywne stwierdzenia dotyczące nas samych lub życia, wytwarzamy coraz więcej negatywnych doświadczeń.

Teraz przechodzę ponad obecny w mojej rodzinie schemat postrzegania życia w negatywny sposób. Moją nową afirmacją jest mówienie tylko o tym, czego chcę w życiu. Wyłącznie wtedy dobro do mnie przyjdzie.

# 7 STYCZNIA



ŻYCIE JEST NAPRAWDĘ BARDZO PROSTE:  
TO, CO DAJEMY, OTRZYMUJEMY

---

To, co myślimy o sobie, staje się prawdą. Wierzę, że każdy, łącznie ze mną, jest odpowiedzialny za wszystko, co dzieje się w życiu – dobrego i złego. Każda nasza myśl tworzy naszą przyszłość. Każdy z nas tworzy swoje doświadczenia poprzez myśli i uczucia. Nasze myśli i słowa, które wypowiadamy, tworzą nasze doświadczenia.

Tworzymy sytuacje, a następnie pozbawiamy się swojej mocy, obwiniając innych za naszą frustrację. Nikt, żadne miejsce i żadna rzecz nie ma nad nami władzy, bo to „my” jesteśmy jedynymi myślicielami w naszym umyśle. Jeśli stworzymy pokój, harmonię i równowagę w umyśle, odnajdziemy to samo w życiu.

# 8 STYCZNIA



## JESTEM PIĘKNY I WSZYSCY MNIE KOCHAJĄ

---

Na początku praca z lustrem nie była dla mnie łatwa. Najtrudniej było mi wypowiedzieć słowa „Kocham cię, Louise”. Wylałam dużo łez i wymagało to dużo ćwiczeń. Musiałam głęboko oddychać, aby pokonać opór za każdym razem, gdy mówiłam sobie „Kocham cię”. Ale wytrwałam. I cieszę się, że się udało, ponieważ praca z lustrem zmieniła moje życie.

Pewnego dnia postanowiłam trochę poćwiczyć. Spojrzałam w lustro i powiedziałam do siebie: „Jestem piękna i wszyscy mnie kochają”. Oczywiście początkowo w to nie wierzyłam, ale byłam cierpliwa i wkrótce stało się to łatwiejsze. Potem przez resztę dnia powtarzałam do siebie: „Jestem piękna i wszyscy mnie kochają”. To wywoływało uśmiech na mojej twarzy. To niesamowite, jak ludzie na mnie reagowali. Wszyscy byli tak bardzo mili. Tego dnia doświadczyłam cudu miłości do siebie.