

 GRADA®

LOUISE L. HAYOVÁ



ŽIVOT!

ZVOLTE SI VLASTNÍ CESTU

 GRADA®

LOUISE L. HAYOVÁ

ŽIVOT!

ZVOLTE SI VLASTNÍ CESTU

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Život!

Zvolte si vlastní cestu

Louise L. Hayová

Přeložila Jana Kománková

Vydala Grada Publishing, a. s.

U Průhonu 22, Praha 7

jako svou 4533. publikaci

Odpovědná redaktorka Viktorie Lupačová

Sazba Filip Říha

Návrh a grafická úprava obálky Michal Němec

Počet stran 160

První vydání, Praha 2011

Z anglického originálu LIFE! REFLECTIONS ON YOUR JOURNEY by Louise L. Hay.

Copyright (c) 1995 by Louise L. Hay

Original English language publication 1995 by Hay House, Inc.

California, USA.

Czech edition © Grada Publishing, a. s., 2011

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.

ISBN 978-80-247-3957-1 (tištěná verze)

ISBN 978-80-247-7074-1 (elektronická verze ve formátu PDF)

ISBN 978-80-247-7075-8 (elektronická verze ve formátu EPUB)

Mému milovanému publiku, které se mnou zůstalo po mnoho let, i těm z vás, kteří se se mnou teprve setkávají, věnuji tuto knihu k obohacení vašich životů. Nechtě se spolu se mnou naučíte, jak učinit své zbývající dny na této krásné planetě Zemi těmi nejlepšími a nejvíce naplňujícími dny svého života.

Vy můžete pomoci vyléčit naši společnost!

OBSAH

Předmluva.....	9
Úvod	13
Kapitola I. ZÁLEŽITOSTI DĚTSTVÍ: CO NÁS FORMUJE PRO BUDOUCNOST.....	15
Kapitola II. MOUDRÉ ŽENY.....	25
Kapitola III. ZDRAVÉ TĚLO, ZDRAVÁ PLANETA	41
Kapitola IV. VZTAHY VE VAŠEM ŽIVOTĚ	63
Kapitola V. MILUJTE SVOU PRÁCI	73
Kapitola VI. TĚLO ... MYSL ... DUCH!	83
Kapitola VII. VYNIKAJÍCÍ STAŘEŠINOVÉ.....	93
Kapitola VIII. SMRT A UMÍRÁNÍ: PŘECHOD NAŠÍ DUŠE.....	109
101 SILNÝCH MYŠLENEK PRO ŽIVOT!.....	119

PŘEDMLUVA

Rozhodla jsem se napsat tuto knihu jako pokračování knížek Miluj svůj život a Síla ve vás, protože mi stále mnoho lidí píše otázky po smyslu života a jak být co nejlepšími lidmi – i přes naše zkušenosti z minula, přes věci, které nám „udělali“ a také ve světle našich očekávání stran toho, jak bude náš život pokračovat. Tito lidé pracují s metafyzickými koncepty a mění svůj život tím, že mění své myšlení. Zbavují se starých, negativních vzorců a přesvědčení. Také se učí více milovat sami sebe.

Jelikož se tato kniha jmenuje Život!, sestavila jsem ji chronologicky podle období vývoje, kterými v životě procházíme – začínám záležitostmi, kterým čelíme jako mladí (věci kolem dětství, vztahů, práce atd.) a dojdu až k tomu, čím se zabýváme ve starším věku.

Pokud ještě neznáte mou filosofii a slova, která užívám k popsání těchto konceptů, dovolu mi, abych vám to nyní sdělila.

Předně, často užívám termínů jako *Vesmír*, *Nekonečná inteligence*, *Vyšší moc*, *Nekonečná mysl*, *Duch*, *Bůh*, *Vesmírná síla*, *Vnitřní moudrost* atd. k popsání Síly, která stvořila vesmír, a která sídlí i ve vás. Pokud vám některé tyto termíny vadí, prostě je v mysli nahradte něčím, co funguje pro vás. Nejde o slovo, důležitý je jeho význam.

Také si budete moci všimnout, že některá slova hláskují jinak než ostatní. Například nemoc vždycky hláskují jako ne-moc, abych zdůraznila, co to slovo doopravdy značí a vypíchla tak cokoli, co není v harmonii s vámi či vašim prostředím. Dále například nikdy nepíšu AIDS velkými písmeny, ale vždy malými: aids. Protože to podle mne zmenšuje moc onoho slova.

Co se týče mé celkové filosofie, myslím, že důležité je, abych prošla koncepty, podle kterých žiji, i když jste mě o nich slyšeli vyprávět již dříve – ale třeba je pro vás moje práce nová.

Velmi jednoduše řečeno, věřím, že to, co ze sebe vydáme, dostaneme zpátky. Přispíváme k událostem, které se odehrávají v našem životě, a jsme za ně zodpovědní a to jak za ty dobré, tak za ty takzvané zlé. Vytváříme své zkušenosti slovy, která říkáme, a myšlenkami, které si myslíme. Když vytváříme mír a harmonii, a máme v hlavách pozitivní myšlenky, přitahujeme podobně naladěné lidi a pozitivní zážitky. A naopak, pokud se „zasekneme“ v obviňující mentalitě obětí, naše životy budou frustrující a neproduktivní a i zde budeme přitahovat podobně naladěné jedince. V zásadě tedy říkám, že to, v co ohledně sebe i života věříme, se pro nás stane skutečností.

Některé další základní body mé filosofie se dají shrnout takto:

- **Je to jen myšlenka a myšlenku je možné změnit.**

Věřím, že všechno v našem životě začalo jako myšlenka. Ať jde o jakýkoli problém, naše zkušenosti jsou jen odrazem myšlenek. I nenávisť vůči sobě je pouze nenávisť vůči myšlence, kterou o sobě člověk chová. Pokud si myslíte „Jsem špatný člověk,“ tato myšlenka zplodí sebenenávisť, které uvěříte. Pokud byste tu myšlenku neměli, neměli byste ten pocit. Myšlenky je možné změnit. Vědomě si vyberte jinou, jako například „jsem skvělý.“ Změňte myšlenku a změní se i pocit. Každá myšlenka, kterou máme, mění naši budoucnost.

- **Síla je vždy v současnosti.**

Tato chvíle je vše, co máme. To, co se rozhodneme si myslet a čemu uvěříme, formuje zážitky zítřka, příštího týdne, měsíce, roku a tak dále. Pokud se soustředíme na své myšlenky a přesvědčení právě nyní, v současnosti, a vybereme si je se stejnou péčí, s jakou bychom vybírali dárek pro dobrého kamaráda, máme sílu vybrat si směr svého života. Pokud se soustředíme na minulost, nemáme moc energie na současnost. Pokud žijeme budoucností, žijeme ve světě fantazie. Jediná skutečná chvíle je nyní. Tady začíná náš proces změny.

- **Musíme se rozloučit s minulostí a všem odpustit.**

Pokud se držíme starých křivd a bolestí, jsme to my, kdo trpí. Dáváme moc nad sebou situacím a lidem z minulosti. A tyto situace a tito lidé nás drží v duševním otroctví. Pokud se udržujeme v „neodpouštějícím“ stavu, mají nad námi kontrolu. Právě proto je tak důležitá práce na tom, aby člověk odpouštěl. Odpuštění – tedy akt toho, že necháme odejít ty, kteří nám ublížili – znamená, že necháme odejít identitu sebe coby někoho, kdo byl raněn. Umožní nám to vyprostit se ze zbytečného cyklu bolesti, zlosti a nové viny, která nás vězní v našem vlastním utrpení. Neodpouštíme čin, ale odpouštíme lidem, kteří jej spáchali – odpouštíme jim jejich utrpení, zmatenosti, nešikovnosti, zoufalství a jejich lidskosti. Když ty pocity vypustíme a dovolíme jim, aby odešly, můžeme se pohnout dál.

- **Naše myslí jsou vždy spojeny s jednou Nekonečnou myslí.**

Jsme spojeni s Nekonečnou myslí, s touto Vesmírnou silou, která nás stvořila, skrz jiskřičku světla uvnitř sebe, naše Vyšší já či Vnitřní sílu. Mysl uvnitř nás je stejná Mysl, jaká řídí celý náš život. Naším úkolem je naučit se poznat zákony života a spolupracovat s nimi. Vesmírná síla miluje vše, co stvořila, ale přitom nám zároveň dává svobodnou vůli činit vlastní rozhodnutí. Je to Síla dobra a řídí vše v našich životech, pokud jí to dovolíme. Není to síla trestající. Je to zákon příčiny a následku. Je to čistá láska, svoboda, porozumění a soucit. Čeká s úsměvem, až se na ni naučíme napojit. Je důležité obrátit své životy ke svému Vyššímu já, protože díky tomu získáme vlastní dobro.

- **Milujte sami sebe.**

V lásce k sobě buďte velkorysí a milujte bezpodmínečně. Chvalte se, jak jen to jde. Když zjistíte, že jste milováni, vpluje láska do všech oblastí vašeho života a vrátí se vám zmnožená. Tím pádem pomůže láska k sobě samému vyléčit naši planetu. Zloba, strach, kritika a vina plodí více problémů než cokoli jiného, ale my máme možnost změnit své vzorce myšlení, odpustit sobě i druhým a naučit se milovat sami sebe a zanechat tak destruktivní myšlenky a pocity v minulosti.

- **Každý z nás se rozhodne na této planetě inkarnovat v určitý čas a na určitém místě, aby se naučil lekce, které nám pomohou v pokroku na naší duchovní, evoluční cestě.**

Věřím, že jsme na nekonečné cestě věčnosti. Vybíráme si své pohlaví, barvu pleti a zemi a pak se porozhlédneme po dokonalém páru rodičů, kteří budou „zrcadlit“ naše vzorce. Všechny události našeho života a všichni lidé, které potkáme, nás naučí cenným lekcím.

Milujte svůj život a sebe... já to tak dělám!

LOUISE L. HAYOVÁ
SAN DIEGO, KALIFORNIE

ÚVOD

Během posledních zhruba pěti let jsem ubrala na přednáškách a cestování a stala jsem se takovou farmářkou. Většinu času trávím ve své krásné zahradě, která je plná rostlin, květin, ovoce, zeleniny a stromů všeho druhu, a činí mi neobyčejné potěšení se na kolenou vrtat v hlíně. Žehnám té zemi láskou a ona mi bohatě plodí.

Jsem biozahradnice, takže z mého hospodářství neodejde ani list. Všechno jde do kompostu a tak postupně buduji zeminu, aby byla bohatá a výživná. Také co nejčastěji jím svou úrodu, takže si vychutnávám čerstvé ovoce a zeleninu po celý rok.

Své zahrádkářské aktivity zmiňuji jako úvod k části materiálu, který budu prezentovat v této knize. Vaše myšlenky jsou jako semínka, která zaséváte ve své zahradě. Vaše přesvědčení jsou jako její zemina. Bohatá, úrodná země plodí silné, zdravé rostliny. I dobrá semínka bojují v chudé zemině plné plevele a kamenů o život.

Zahradníci vědí, že při zakládání nové zahrady nebo předělávání staré, je nejdůležitější připravit zeminu. Nejdříve je potřeba odstranit kamení, odpad, plevel a staré rostliny. Potom, jestliže to myslíte se zahradničením vážně, budete kopat na hloubku dvou rýčů, abyste opět odstranili kameny a staré kořeny. Potom přidáte co možná nejvíce organické hmoty. Já volím organický

kompost, koňský trus a rybí moučku. Na povrch půdy se umístí tři až čtyři palce této hmoty a ta se pak zapracuje do půdy a dobře promísí. V tom už stojí za to něco pěstovat! Cokoli, co z takové půdy vzejde, se stane silnou, zdravou rostlinou.

A tak je to i se zeminou naší mysli – našimi přesvědčeními. Pokud chceme, aby se co nejdříve uskutečnily nové, pozitivní afirmace – tedy myšlenky, které si myslíme, a slova, která říkáme – tak se obzvláště pečlivě věnujme přípravě své mysli na takové nové myšlenky. Můžeme si udělat seznamy všeho, čemu věříme (například čemu věříme v oblasti práce, prosperity, vztahů, zdraví atd.) a můžeme je prozkoumat z hlediska jejich negativity. Můžete se optat sami sebe: chci svůj další život založit na těchto omezujících konceptech? A pak můžete začít kopat (na hloubku dvou rýčů), abyste vykořenili ta stará přesvědčení, která vás nebudou podporovat ve vašem novém životě.

Poté, co se zbavíte co největšího množství starých konceptů, přidejte do své mysli velké množství lásky a práce. Když nyní zasejete nové afirmace, vyklíčí úžasně brzy. A váš život se změní k lepšímu tak rychle, že se budete divit, co se to stalo. Vidíte, vždy se vyplatí věnovat práci navíc přípravě půdy, ať jde o zahradu, nebo o mysl.

V této knize končí každá kapitola pozitivními afirmacemi, které se vztahují k myšlenkám, které jsme právě prošli. Vyberte si takové, které vám dávají smysl, a často si je opakujte. Léčba na konci každé z kapitol je proud pozitivních myšlenek, které vám pomohou měnit své vědomí do podoby systému víry, který podporuje život. Všechny afirmace i léčby jsou v první osobě a v přítomném čase. Nikdy neříkáme „já budu“, „pokud“, „když“ nebo „jako“, protože to jsou proklamace, které znamenají odklad. Kdykoli se věnujeme afirmaci či léčbě, je to vždy „mám“, „jsem“, „já vždycky“ nebo „přijímám“. Tohle jsou proklamace okamžitého přijetí a Vesmír se o ně postará **TEĎ!**

Prosím, mějte na paměti, že některé myšlenky, které budete v následujících kapitolách číst, pro vás budou mít větší význam než jiné. Možná budete chtít pročíst knihu nejdříve celou a pak se vrátit a pracovat s koncepty, které vám dávají smysl, nebo které se vztahují k vašemu současnému životu. Opakujte si ony afirmace. Čtete léčby. Učiňte ty ideje součástí sebe samých. Později se můžete věnovat kapitolám, které vás dráždí, nebo o kterých si myslíte, že by se vás rozhodně nemohly týkat.

Jakmile budete silnější v jedné oblasti, přijdete na to, že se vám snáze pracuje i v dalších. A pak zjistíte, že rostete ze semenáčku do vysokého krásného stromu, který má kořeny pevně zapašované v zemi. Jinak řečeno, budete kvést v té komplexní, obrovské, krásné, nesrovnatelné věci, které se říká...

ŽIVOT!

KAPITOLA I.

ZÁLEŽITOSTI DĚTSTVÍ: CO NÁS FORMUJE PRO BUDOUCNOST

„DÍVÁM SE ZPĚT NA DÍTĚ, KTERÝM JSEM BYL, S LÁSKOU A VĚDOMÍM, ŽE JSEM UDĚLAL TO NEJLEPŠÍ, CO JSEM S TEHDEJŠÍMI VĚDOMOSTMI MOHL.“

MOJE ZAČÁTKY

Na mých přednáškách si lidé často říkají, že vypadám v pohodě a že jsem určité nikdy neměla opravdové problémy. Je to daleko od pravdy. A osobně neznám žádné dobré učitele, kteří by si neprošli mnoha temnými nocemi duše. Většina z nich měla neuvěřitelně těžké dětství. Díky léčení své vlastní bolesti dokážou chápat, jak léčit bolest ostatních.

Můj život byl skvělý do doby, než mi bylo 18 měsíců. Pak se, zejména z mého pohledu, všechno pokazilo.

Moji rodiče se náhle rozvedli. Moje matka byla nevzdělaná žena a pracovala jako služka. Prošla jsem sérií pěstounských rodin. Celý můj život se z bortil. Neměla jsem čeho se chytit, ani koho, nebyl nikdo, kdo by mě miloval. Nakonec matka sehnala práci z domova a mohla si mě nechat u sebe. Ale v tu chvíli už bylo pozdě na nápravu.

Když mi bylo pět, matka se znovu provdala. Později mi řekla, že se vdávala proto, abych měla domov. Bohužel si vzala muže, který měl tendence ke zneužívání, a život se nám oběma stal peklem. V ten samý rok mě znásilnil náš soused. Když se na to přišlo, řekli mi, že za to můžu já a že jsem udělala ostudu celé rodině. Případ šel k soudu, dodnes si vzpomínám, jakým traumatem byla lékařská prohlídka a jak jsem musela vypovídat. Muž, který mě znásilnil, byl odsouzen na 16 let. Žila jsem v hrůze z toho, že až bude propuštěn, najde si mě, když jsem byla tak zlá holčička, že jsem ho dostala do vězení.

Vyrůstala jsem v době hospodářské krize, kdy jsme neměli skoro žádné peníze. Jedna ze sousedek mi dávala deset centů týdně. Peníze šly do rozpočtu naší domácnosti. V té době se za deset centů dala koupit spousta chleba nebo krabice cereálií. Na moje narozeniny a Vánoce jsem od ní dostávala obří sumu – jeden dolar a matka pak šla do obchodáku Woolworths a nakoupila mi prádlo a ponožky na celý rok. Ostatní moje ošacení bylo z Armády spásy. Musela jsem do školy chodit v šatech, které mi vůbec nepadly.

Moje dětství bylo plné fyzického týrání, tvrdé práce, chudoby a posměšků ve škole. Musela jsem denně jíst syrový česnek, abych nedostala parazity. Nedostala jsem sice žádné červíky, ale nezískala jsem ani žádné kamarády. Byla jsem ta holčička, co divně smrdí a divně se obléká.

Nyní chápu, že mě matka nemohla chránit, protože nebyla schopna chránit ani sama sebe. Byla vychována, že žena musí od muže snést cokoli.

Trvalo mi dlouho, než jsem si přišla na to, že v mém životě tomu tak být nemusí.

Jako dítě jsem častokrát slyšela, že jsem hloupá, k ničemu a ošklivá – cizí fakan, kterého je třeba krmit. Jak jsem se asi mohla cítit dobře, když mě pořád bombardovali negativními afirmacemi? Jako dítě jsem stávala ve škole v koutě a koukala se, jak si ostatní hrají. Nebyla jsem chtěná ani potřebná ani doma, ani ve škole.

Když jsem byla náctiletá, otčím se rozhodl, že mě už nebude tolik bít. Místo toho za mnou začal chodit do postele. Nastalo nové období hrůzy, které skončilo, až když jsem v patnácti opustila domov. V té době jsem byla tak hladová po lásce a měla jsem tak mizivé sebevědomí, že když mě nějaký kluk objal, hned jsem s ním šla do postele. Vůbec jsem si sama sebe nevážila, tak jak jsem mohla mít nějaké morální zásady?

Když mi bylo sladkých 16, narodila se mi dcerka. Zнала jsem ji jen pět dní, pak jsem ji předala novým rodičům. Když se na to dívám teď s odstupem, myslím si, že to dítě potřebovalo najít cestu k oněm rodičům a já jsem toho byla nástrojem. Se svým nedostatkem sebevědomí a negativními přesvědčeními o sobě samé jsem potřebovala zažít pocit ostudy. Všechno to do sebe zapadlo.

CO SE NAUČÍME JAKO DĚTI MÁ VLIV NA TO, ČÍM SE STANEME

V současnosti se hodně mluví o tom, jak špatná jsou těhotenství teenagerů. Jaksi se přehlíží, že žádná dívka, která má nějaké sebevědomí a pocit vlastní ceny, by neotěhotněla. Pokud vás vychovávali k tomu, že jste odpad, jsou toho pohlavní ne-moci a těhotenství logickým důsledkem.

Naše děti jsou nejcennější bytosti a je hrozné, jak se s některými zachází. V současnosti jsou v těhle zemi nejrychleji narůstající skupinou bezdomovců matky s dětmi. Je ostudné, že matky spí na ulici a svůj majetek si vozí ve vozíku ze supermarketu. Malé děti doslova vyrůstají na ulici. Děti jsou našimi budoucími leadery. Jaké hodnoty budou mít děti, které vyrostly bez domova? Jak mohou mít respekt k ostatním, když mají tak málo respektu samy?

Od chvíle, kdy jsme dost velcí, abychom dokázali sedět před televizorem, jsme bombardováni reklamami na výrobky, které mají špatný vliv na naše zdraví a pocit spokojenosti. Během půlhodinového sledování pořadu pro děti jsem viděla reklamy na nápoje plné cukru, cereálie, sušenky a koláčky plné cukru, a na spoustu hraček. Cukr zesiluje negativní emoce, a proto malé děti

tolik křičí. Tyhle reklamy mohou být dobré pro výrobce, ale ne pro děti. A také přispívají k našemu pocitu nespokojenosti a k chamtivosti. Vyrůstáme v tom, že chamtivost je normální a přirozená.

Rodiče mluví o tom, jak hrozné je období, kdy jsou dítěti dva roky. Mnoha lidem nedochází, že jde o období, kdy dítě vyjadřuje myšlenky a pocity, které rodiče potlačují. Tyhle potlačené pocity cukr zesiluje. Chování dětí vždy zrcadlí chování dospělých kolem nich. Je to stejné jako s teenagery a s jejich rebelií. Potlačené emoce rodičů se pro dítě stávají příťažší a dítě je otevřeně vyjadřuje vzdorem. Rodiče se tak dívají na to, co sami stvořili.

Dovolujeme dětem, aby stovky hodin sledovaly násilí a zločiny v televizi. Pak se divíme, proč je tolik násilí a zločinů ve školách a mezi mládeží vůbec. Obviníme zločince a nepřebíráme žádnou zodpovědnost za to, že jsme k situaci sami přispěli. Není překvapením, že ve školách se vyskytují střelné zbraně. V televizi jsou zbraně k vidění pořád. Děti chtějí to, co vidí. Televize nás učí věci chtít.

Hodně z toho, co vidíme v televizi, nás také učí nerespektovat ženy a starší lidi. Televize nás učí málu pozitivních věcí. A je to škoda, protože televize má potenciál přispět k pozdvižení lidskosti. Televize napomohla k tomu, jaká je nyní lidská společnost – často chorá a dysfunkční.

Zaměřovat se na negativní věci znamená často další negativitu. Proto je jí v dnešním světě tolik. Média – televize, rádio, noviny, filmy, časopisy a knihy – přispívají k takovému zacílení, zejména ve chvílích, kdy zobrazují násilí, zločin a zneužívání. Kdyby se média zaměřovala jen na pozitivní věci, zločinu by po nějaké době dramaticky ubylo. Pokud myslíme jen pozitivně, za nějaký čas se náš svět stane pozitivním.

MŮŽEME POMOCI

Existují věci, pomocí kterých můžeme pomoci vyléčit naši společnost. Věřím, že je zásadní ihned zastavit týrání dětí. Týrané děti mají často tak nízké sebevědomí, že z nich mnohdy vyrostou zločinci a lidé, kteří také týrají druhé. Vězení jsou plná lidí, kteří byli jako děti týráni. A pak je pokrytecky trestáme, když už jsou dospělí.

Nemůžeme vystavět dostatek věznic, vymyslet dost zákonů a zakročit proti zločinu, když se zaměříme jen na zločin a zločince. Věřím, že náš vězeňský systém potřebuje zcela předělat. Týrání nikoho nevyлéčí. Všichni ve vězení potřebují skupinovou terapii, strážci i vězni. Pomohla by i správcům. Když si každý, kdo je součástí vězeňského systému, vybuduje sebevědomí, urazí společnost dlouhou cestu ke zdraví.

Ano, věřím, že některé zločince nelze převychovat a musejí zůstat za mřížemi. Ale většinou si lidi odsedí nějaký čas a pak se octnou zpátky ve větší nové společnosti. Ve vězení se naučili leda to, jak být lepšími zločinci. Pokud bychom dokázali vyléčit jejich hrůzu a bolest z dětství, necítili by už potřebu trestat lidskou společnost.

Žádný chlapeček se nerodí tyranem. Žádná holčička se nerodí obětí. Toto je naučené chování. I nejhorší zločinec kdysi býval malinkým miminkem. Potřebujeme zlikvidovat vzorce chování, které přispívají k negativitě. Pokud bychom každé malé dítě naučili, že je cennou lidskou bytostí, která si zaslouží lásku, pokud bychom podporovali jeho nadání a schopnosti a pokud bychom ho naučili myslet tak, aby si vytvářelo pozitivní zážitky, dokázali bychom za jednu generaci změnit lidskou společnost. Tyto děti by byly příštími rodiči a leadery. Za dvě generace bychom se octli ve světě, kde by mezi lidmi panovala úcta a péče. Zneužívání drog a alkoholu by se stalo minulostí. Nebylo by třeba zamykat dveře. Radost by se každému stala přirozenou součástí života.

Tyto pozitivní změny začínají ve vědomí. Můžete přispět k takovým změnám tím, že budete mít na mysli tyto koncepty. Dívejte se na ně tak, že jsou možné. Každý den meditujte o tom, že se naše společnost změní k velkoleposti, která je naším zdejším osudem. Pravidelně si můžete procházet tyto afirmace:

ŽIJI V MÍROVÉ SPOLEČNOSTI.

VŠECHNY DĚTI JSOU V BEZPEČÍ A PLNÉ RADOSTI.

KAŽDÝ JE DOBŘE ŽIVENÝ.

KAŽDÝ MÁ MÍSTO K ŽIVOTU.

PRO KAŽDÉHO EXISTUJE SMYSLUPLNÁ PRÁCE.

KAŽDÝ MÁ SEBEVĚDOMÍ A POCIT VLASTNÍ CENY.

POROZUMĚT SVÉMU VNITŘNÍMU DÍTĚTI

Když se duše zrodí, jejím prvním záměrem je hrát si. Dítě cítí žal, když je v prostředí, kde nejsou hry povolené. Mnoho dětí bylo vychováno tak, že si musely o všechno říkat rodičům; nemohly činit žádná vlastní rozhodnutí. Jiné byly vychovány pod příkrovem dokonalosti. Nebylo jim dovoleno mýlit se. Jinými slovy, nebylo jim dovoleno se učit, takže nyní mají obavy z rozhodování. Všechny tyto zážitky přispívají k vývoji narušeného dospělého.

Nemyslím si, že náš nynější školní systém přispívá k tomu, aby z dětí vrostly vynikající osobnosti. Je příliš soutěživý a zároveň čeká, že se mu všechny

děti podřídí. Myslím také, že systém testů a zkoušek v dětech vyvolává pocit, že nejsou dost dobré. Dětství není jednoduché. Existuje příliš mnoho věcí, které omezují tvořivého ducha a přispívají k pocitu, že člověk nemá žádnou cenu.

Pokud jste měli velmi těžké dětství, dodnes pravděpodobně své vnitřní dítě potlačujete. Možná ani nevíte, že uvnitř vás je nešťastné dítě, kterým jste byli, a které se možná stále lynčuje. Toto dítě potřebuje léčbu. Potřebuje lásku, která mu byla upřena, a vy jste jediný, kdo mu ji může poskytnout.

Pro každého z nás je dobrým cvičením pravidelně hovořit ke svému vnitřnímu dítěti. Ráda si své vnitřní dítě беру jeden den v týdnu všude s sebou. Když se vzbudím, řeknu si: „Ahoj, Lulubelle. Tohle je náš den. Pojď se mnou. Užijeme si spoustu zábavy.“ A pak všechno, co ten den dělám, dělám s Lulubelle. Mluvím s ní, tiše i nahlas, a vysvětluji jí všechno, co děláme. Říkám jí, jak je krásná, jak je chytrá a jak moc ji miluji. Říkám jí všechno to, co chtěla slyšet, když byla malá. Na konci takového dne se cítím výborně a vím, že mé vnitřní dítě je šťastné.

Můžete si najít svou fotografii z dětství. Dejte ji na nějaké dobře viditelné místo, možná vedle ní dejte pár květin. Kdykoli budete fotku mít, řekněte jí: „Miluji tě. Jsem tady, abych se o tebe postaral.“ Tímto můžete vnitřní dítě vyléčit. Když je šťastné, jste šťastní i vy.

Můžete si s ním i dopisovat. Vezměte si dvě propisovačky různých barev a list papíru. Dominantní rukou, tou, kterou běžně píšete, napište otázku. Pak nechte dítě odpovědět druhou rukou a druhou propisovačkou. Je to skvělý způsob, jak se spojit se svým vnitřním dítětem. Získáte odpovědi, které vás překvapí.

Existuje kniha od Johna Pollarda III. nazvaná Self-Parenting, která nabízí bohatou paletu cvičení, jak se spojit se svým vnitřním dítětem a jak s ním komunikovat. Až budete připraveni se vyléčit, přijdete na způsob, jak to udělat.

Každá negativní zpráva, kterou jste jako dítě dostali, může být změněna na pozitivní proklamaci. Ať je vaše řeč k sobě samému plná pozitivních afirmací, které vám pomohou budovat sebevědomí. Zasejete tak semínka, která při dobré záливce vyklíčí a porostou.



AFIRMACE PRO BUDOVÁNÍ SEBEVĚDOMÍ

JSEM MILOVANÝ A CHTĚNÝ.

RODIČE MĚ ZBOŽŇUJÍ.

RODIČE JSOU NA MĚ PYŠNÍ.

RODIČE MI DODÁVAJÍ ODVAHY.

MILUJI SÁM SEBE.

MÁM CHYTROU HLAVU.

JSEM KREATIVNÍ A TALENTOVANÝ.

JSEM VŽDY ZDRAVÝ.

MÁM HODNĚ PŘÁTEL.

JSEM HODNÝ LÁSKY.

LIDÉ MĚ MAJÍ RÁDI.

VÍM, JAK VYDĚLAT PENÍZE.

ZASLOUŽÍM SI NAŠETŘIT PENÍZE.

JSEM MILÝ A STAROSTLIVÝ.

JSEM SKVĚLÝ ČLOVĚK.

VÍM, JAK SE O SEBE POSTARAT.

LÍBÍ SE MI, JAK VYPADÁM.

JSEM SPOKOJEN SE SVÝM TĚLEM.

JSEM DOST DOBRÝ.

ZASLOUŽÍM SI TO NEJLEPŠÍ.

ODPOUŠTÍM KAŽDĚMU, KDO MI KDY UBLÍŽIL.

ODPOUŠTÍM SÁM SOBĚ.

PŘIJÍMÁM SE TAKOVÝ, JAKÝ JSEM.

V MÉM SVĚTĚ JE VŠECHNO V POŘÁDKU.





JSEM DOKONALÝ PŘESNĚ TAKOVÝ, JAKÝ JSEM

Nejsem ani moc, ani málo. Nemusím nikomu a ničemu dokazovat, kdo jsem. Vím, že jsem dokonalým vyjádřením Jednoty Života. V nekonečnu času jsem byl mnoha identitami a každá z nich byla dokonalým vyjádřením pro tehdejší období. Jsem spokojený s tím, kým a čím jsem teď. Jsem dokonalý tak, jak jsem, teď a tady. Jsem dostačující. Jsme jedno se vším Životem. Není třeba bojovat o to, abych byl lepší. Miluji sám sebe dnes víc než včera a zacházím se sebou jako s někým, kdo je hluboce milován. Chráním sám sebe. Kvetu radostí a krásou. Láska je moje potrava, která mě přivádí k velikosti. Čím víc miluji sám sebe, tím víc miluji ostatní. Společně láskyplně budujeme ještě krásnější svět. Radostně poznávám svoji dokonalost a dokonalost Života. A tak to je!

