

Myšlenky srdce

**poklad vnitřní
moudrosti**



Louise L. Hayová





Louise L. Hayová

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.

Myšlenky srdce

Poklad vnitřní moudrosti

Louise L. Hayová

Přeložila Věra Vrbová

Vydala Grada Publishing, a. s.

U Průhonu 22, Praha 7

jako svou 4964. publikaci

Odpovědný redaktor Lukáš Kovář

Sazba Eva Grillová

Návrh a grafická úprava obálky Vojtěch Kočí

Počet stran 256

První vydání, Praha 2012

Z anglického originálu HEART THOUGHTS

A Daily Guide to Finding Inner Wisdom

By Louise L. Hay

Copyright © 1990 by Louise L. Hay

Original English Language publication 1990 by Hay House, Inc.
California, USA.

Czech edition © Grada Publishing, a. s., 2012

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.

ISBN 978-80-247-3895-6

ISBN 978-80-247-8313-0 (PDF)

ISBN 978-80-247-8314-7 (EPUB)

Věnováno vašemu srdci.

*Vaše srdce je zdrojem vaší vnitřní síly.
Vím, že můžete tvořit snadno a bez námahy,
necháte-li své myšlenky proudit
z láskyplného prostoru svého srdce.*

Odhalte nyní svou vnitřní sílu.



OBSAH



Hojnost.	13
Sebepřijetí.	15
Nehody.	19
Afirmace.	21
Hněv.	27
Jsem dokonalý.	31
Přesvědčení.	33
Bez omezení.	35
Práce.	37
Změna.	43
Měním své myšlenky.	51
Dětství.	53
Děti.	55
Volba.	57
Dokončení.	59
Vědomí.	61
Kritika.	63
Zasloužím si.	67
Božský Řád.	71
Přírodní události.	77
Emoce.	79
Zaměstnání.	81

Energie.....	83
Věčný Život.....	85
Rozvíjení a uzavírání	89
Vyjadřuji sám sebe	91
Rodina	95
Otec	97
Strach	99
Odpuštění	101
Svoboda	103
Zábava	105
Smutek.....	107
Dospělost.....	109
Vina	111
Harmonie	113
Harmonie v práci.....	115
Uzdravování	117
Léčivá atmosféra.....	119
Léčivá energie.....	121
Léčivé ruce.....	123
Léčivé vztahy.....	125
Zdraví.....	127
Dovolená	131
Domov	133
Příjmy.....	135
Nekonečná Síla	137
Vnitřní dítě	139

Učení	143
Zbavuji se negativního návyku	145
Omezení	149
Ztráta	151
Láska	153
Láskyplný svět	157
Chyby	159
Matka	161
Negativní myšlenky	163
Novoroční předsevzetí	165
Pozorujte se	167
Soulad	169
Otevírám se novému	171
Druzí lidé	175
Nadváha	177
Rodiče	181
Mír	183
Síla slov	185
Pochvala	187
Blahobyt	189
Vztahy	191
Uvolnění	193
Zbavuji se příčiny problému	195
Minulost	197
Měním negativitu	199
Pocit křivdy	201

Zodpovědnost a vina	203
Naučte se říkat ne.	205
Odpouštím sám sobě.	207
Měl bych.	209
Spánek	211
Řešení.	213
Duch.	215
Podvědomá mysl	217
Myšlenky	219
Čas	221
Důvěra	223
Bezvýhradná láska.	225
Jedinečnost	227
Jednota.	229
Úspěch	231
Moudrost.	233
Práce.	235
Pracovní prostředí.	237
Spolupráce.	239
Světové společenství	241

❁ ÚVOD ❁

Tato kniha je sbírkou meditací, duchovních cvičení a úryvků z mých přednášek. Zaměřuje se na různé oblasti každodenního života, ve kterých míváme potíže, a má být průvodcem a rádcem při jejich zvládnutí.

Cítíme-li se jako oběti, máme sklon stranit se druhých. Bojíme se a trápíme a vždy hledáme někoho, kdo by nás zachránil a vyřešil naše problémy za nás. Nyní dostáváme příležitost, abychom objevili své schopnosti, kterými odpovíme Životu – ne jako oběti, ale jako silní jedinci. Zjistíme, že jakmile se spojíme s tím, co nazývám vnitřní Já,lepší se kvalita našeho života. Je to krásný a osvobozující pocit, vědět, že nemusíme být na nikom závislí, ale že my sami máme obrovské schopnosti, abychom svůj život zlepšili.

Někteří lidé mohou mít z takového pocitu svobody strach, protože jej ztotožňují se zodpovědností. Ta však znamená pouze to, že se dokážeme Životu otevřít. Nastal čas, abychom se vzdali starých přesvědčení a návyků. Čím více budeme žít podle těch nových, tím více budeme v harmonii sami se sebou i se světem.

Buďte k sobě trpěliví. Od chvíle, kdy se rozhodnete ke změnám, až do té doby, než uvidíte výsledky svého úsilí,

budete možná tápat mezi starým a novým. Nezlobte se pro to na sebe. Chcete sami sebe posílit a ne se potrestat. Dokud nezískáte důvěru, že jste schopni změny provádět, mohou vám pomoci meditace a cvičení obsažené v této knížce.

Nastal čas probuzení. Možná tomu zpočátku nebudete věřit, ale sami poznáte, že Život je tu pro vás. Z minulosti do budoucnosti se dá kráčet v bezpečí a míru.

Mám vás ráda!

Louise L. Hayová



*Čím více se zabýváme tím,
co nechceme,
tím více se nám právě toho dostává.*

*Zaměříme-li se na to,
co opravdu chceme,
přitáhneme k sobě
spoustu dobrých věcí.*

❁ JSEM POZITIVNÍ ČLOVĚK ❁

Vím, že jsem zajedno se vším Životem. Jsem obklopen a naplněn nekonečnou Moudrostí. Věřím Vesmíru, že mne vždy podpoří v mém konání. Vše, co bych kdy mohl chtít, je tu pro mne. Tahle planeta má více potravy, než bych kdy mohl sníst. Je tu více peněz, než bych kdy mohl utratit. Více lidí, než mohu kdy potkat. Je tu více lásky, než bych kdy mohl prožít. Je tu více radosti, než si dokážu představit. Tento svět má vše, co potřebuji a po čem toužím. Vše je tu pro mne připraveno, vše mohu mít a používat.

Jednotná nekonečná Mysl, jednotná nekonečná Intelligence je mi vždy nakloněna. Bez ohledu na to, čemu se rozhodnu věřit, co se rozhodnu si myslet nebo říkat, Vesmír mne vždy podpoří. Nemarním svůj čas negativními myšlenkami ani negativními činy. Jsem rozhodnut pohlízet na sebe a na Život tím nejpozitivnějším způsobem. Proto jsem otevřen každé příležitosti, blahobytu a všemu dobrému. Jsem pozitivní člověk žijící v pozitivním světě. Těš mě, že mi celý Vesmír vychází vstříc. Jsem vděčný, že mohu být zajedno s vesmírnou Moudrostí a že jsem podporován vesmírnou Silou. Děkuji ti, Bože, za všechno, co mám a z čeho se mohu nyní radovat.



*Podívejte se do zrcadla a řekněte si:
„Mám se rád a přijímám se přesně takový,
jaký jsem.“*

*Co vás napadá?
Uvědomte si své pocity.
Tady může být jádro vašeho problému.*

❁ PŘIJÍMÁM VŠECHNY ❁ ČÁSTI SEBE SAMA

Nejpodstatnějším krokem v procesu našeho uzdravování je přijmout všechny části sebe samého. Období, kdy se nám dařilo, a období, kdy jsme měli smůlu. Okamžiky, kdy jsme se cítili vystrašení, a chvíle, kdy jsme byli milováni. Časy, kdy jsme byli nerozumní, a časy, kdy jsme se chovali moudře. Chvilky, kdy jsme se cítili trapně, a okamžiky, kdy jsme vítězili. Tvoří nás všechny tyto části.

Většina našich problémů pramení v odmítání některých částí nás samých – nemáme se rádi bezvýhradně a se vším všudy. Neohlížeje se na svůj život s pocitem studu. Na svou minulost se díváme jako na bohatství a plnost Života. Bez tohoto bohatství a plnosti bychom tady dnes nebyli. Když na sobě samých přijmeme všechno, staneme se celistvými a uzdravíme se.



*Pokud se nemáte rádi naplno a se vším všudy,
naučili jste se to někde v průběhu své životní cesty.
Můžete se to odnaučit.*

Od tohoto okamžiku k sobě začněte být laskaví.

❁ **PŘIJÍMÁM VŠE, CO JSEM SI PRO SEBE VYTVOŘIL** ❁

Mám se rád a přijímám se přesně takový, jaký jsem. Podporuji se, věřím si a přijímám sám sebe za všech okolností. Mohu být obklopen láskou svého vlastního srdce. Položím si na ně ruku a cítím v něm přítomnost lásky. Víím, že je v něm nadbytek místa pro přijetí sebe sama právě tady a teď. Přijímám své tělo, svou váhu a výšku, svůj vzhled, své sexuální zaměření a své zkušenosti. Přijímám vše, co jsem si pro sebe vytvořil – svou minulost a svou přítomnost. Jsem ochoten dát vzniknout své budoucnosti. Jsem božský, nádherný projev Života a zasloužím si to nejlepší, což nyní přijímám. Přijímám zázraky. Přijímám uzdravení. Přijímám celistvost. A nejvíc ze všeho přijímám sám sebe. Jsem jedinečný, mám se rád a vážím si toho, kým jsem. A tak tomu je.



*Vytváříme určité negativní situace
a pak se vzdáváme své síly tím,
že z nich a svých neúspěchů
obviňujeme druhé.*

*Žádný člověk, žádné místo a žádná věc
nad námi nemá svou moc.
My sami jsme jedinými tvůrci svých myšlenek.*

❁ **VYJADŘUJI SE POZITIVNĚ** ❁

Pokud jste to vy, komu je způsobena bolest v nějaké situaci, cítíte možná hluboko uvnitř vinu a myslíte si, že si trest zasloužíte. Může za tím být spousta potlačeného nesouhlasu – pocit, že nemáte právo postavit se sám za sebe. Ublížíte-li někomu vy, může to mít co do činění s vaším potlačovaným hněvem, který takto vyjadřujete. Vždy se však ve vás odehrává více. Tyto situace nevznikají samy od sebe. Když se do podobně nepříjemné situace dostanete, nahlédněte do svého nitra, druhému člověku s láskou požehnejte a celé zkušenosti se vzdejte.



*V okamžiku,
kdy začnete prohlašovat pozitivní tvrzení,
vystupujete z role oběti.*

*Přestáváte být bezmocní.
Přiznáváte si svou sílu.*