



 GRADA®

LOUISE L. HAYOVÁ

**MYŠLENKY
SRDCE**

poklad vnitřní moudrosti



LOUISE L. HAYOVÁ



MYŠLENKY SRDCE

poklad vnitřní moudrosti



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

barevné, rozšířené vydání

Louise L. Hayová

Přeložila Věra Vrbová

Vydala Grada Publishing, a. s.

U Průhonu 22, Praha 7

jako svou 5029. publikaci

Odpovědný redaktor Lukáš Kovář

Sazba Eva Grillová

Návrh a grafická úprava obálky Michal Němec

Počet stran 240

První vydání, Praha 2013

Z anglického originálu HEART THOUGHTS (Illustrated Edition)

A Treasury of Inner Wisdom

By Louise L. Hay

Copyright © 1990 by Louise L. Hay; revised copyright © 2012 by Louise L. Hay

Cover design: Katie Daisy

Interior design: Charles McStravick

Interior illustrations: Katie Daisy

Original English Language publication of the illustrated version 2012 by Hay House, Inc. California, USA.

Czech edition © Grada Publishing, a. s., 2013

Vytiskla tiskárna PROTISK, s. r. o., České Budějovice

ISBN 978-80-247-4550-3 (tištěná verze)

ISBN 978-80-247-8048-1 (PDF)

ISBN 978-80-247-8050-4 (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

Úvod	9	Energie.....	81
Hojnost	11	Věčný Život.....	83
Sebepřijetí.....	13	Rozvíjení a uzavírání	87
Nehody.....	17	Vyjadřuji sám sebe	89
Afirmace	19	Rodina	93
Hněv.....	25	Otec	95
Jsem dokonalý	29	Strach.....	97
Přesvědčení.....	31	Odpuštění	99
Bez omezení	33	Svoboda.....	101
Práce.....	35	Zábava	103
Změna	41	Smutek.....	105
Měním své myšlenky.....	49	Dospělost.....	107
Dětství.....	51	Vina	109
Děti.....	53	Harmonie	111
Volba	55	Harmonie v práci.....	113
Dokončení.....	57	Uzdravování.....	115
Vědomí	59	Léčivá atmosféra	117
Kritika	61	Léčivá energie.....	119
Zasloužím si	65	Léčivé ruce	121
Božský Řád	69	Léčivé vztahy	123
Přírodní události	75	Zdraví	125
Emoce	77	Dovolená.....	129
Zaměstnání.....	79	Domov.....	131
		Příjmy	133



Nekonečná síla	135
Vnitřní dítě	137
Učení	141
Zbavuji se negativního návyku	143
Omezení	147
Ztráta	149
Láska	151
Láskyplný svět	155
Chyby	157
Matka	159
Negativní myšlenky	161
Novoroční předsevzetí	163
Pozorujte se	165
Soulad	167
Otevírám se novému	169
Druzí lidé	173
Nadváha	175
Rodiče	179
Mír	181
Síla slov	183
Pochvala	185
Blahobyt	187
Vztahy	189
Uvolnění	191

Zbavuji se příčiny problému	193
Minulost	195
Měním negativitu	197
Pocit křivdy	199
Zodpovědnost a vina	201
Naučte se říkat ne	203
Odpouštím sám sobě	205
Měl bych	207
Spánek	209
Řešení	211
Duch	213
Podvědomá mysl	215
Myšlenky	217
Čas	219
Důvěra	221
Bezvýhradná láska	223
Jedinečnost	225
Jednota	227
Úspěch	229
Moudrost	231
Práce	233
Pracovní prostředí	235
Spolupráce	237
Světové společenství	239



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 rádčem 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, zlepší 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.

Budte k sobě trpěliví. Od chvíle, kdy se rozhodnete ke změně, 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. Hay



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

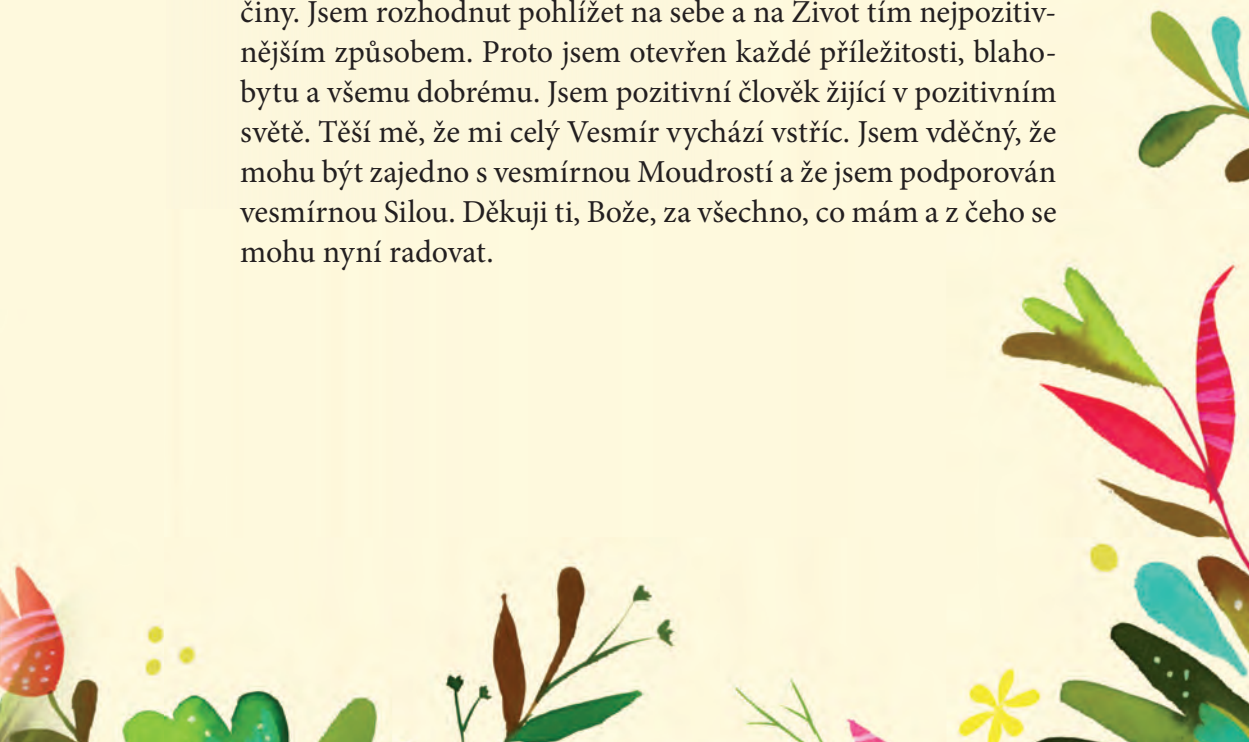
*Zaměříme-li se na to, co opravdu
chceme, přitáhneme k sobě
spoustu dobrých věcí.*



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 Inteligence 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 pohlížet na sebe a na Život tím nejpozitivnějším způsobem. Proto jsem otevřen každé příležitosti, blahobytu a všemu dobrému. Jsem pozitivní člověk žijící v pozitivním světě. Těší 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.

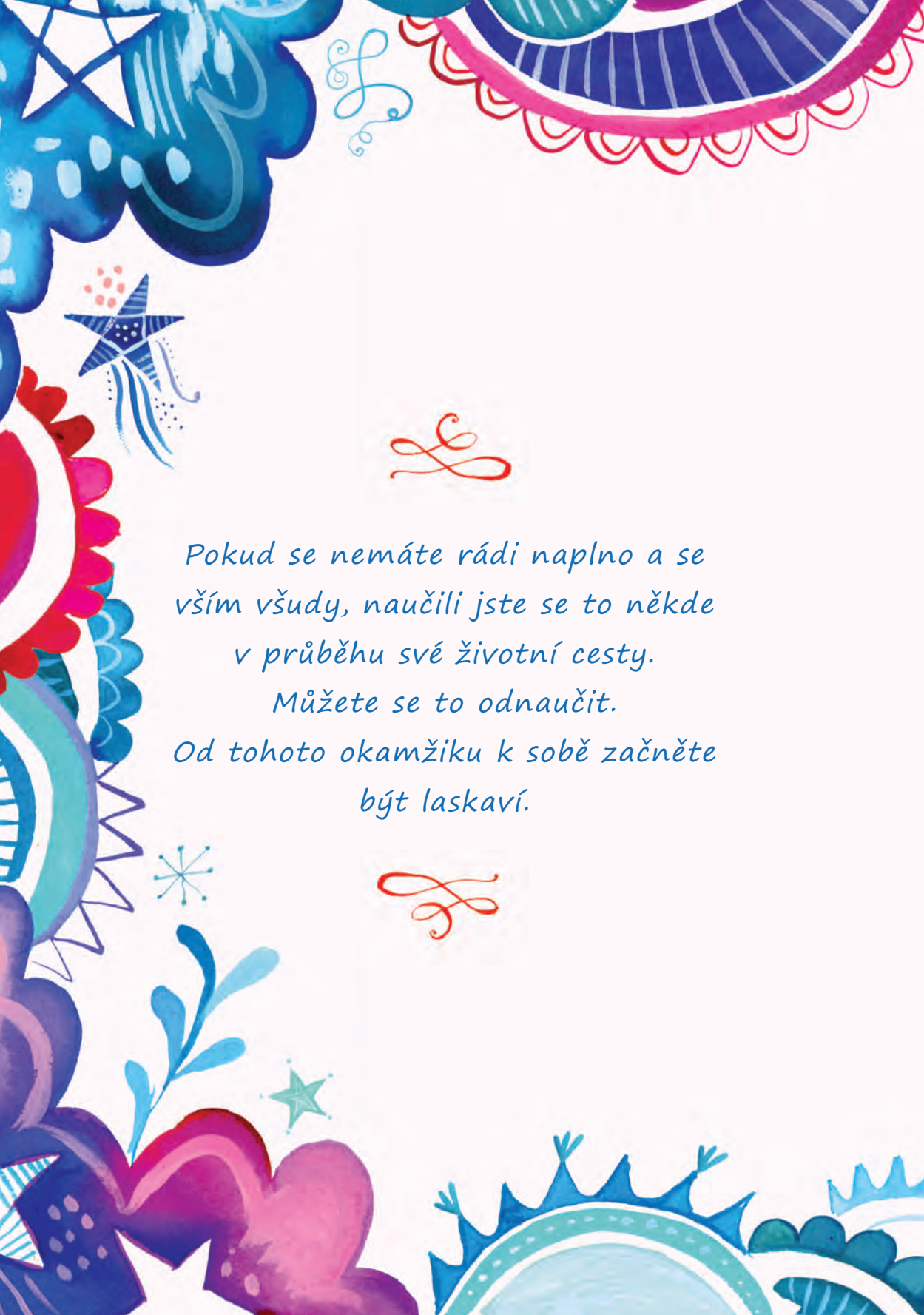
Tady může být jádro vašeho problému.



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. Neohlížíme 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.

A decorative border surrounds the page, featuring various colorful patterns and shapes. In the top left, there are blue and white floral-like patterns. In the top right, a pink and blue scalloped border is visible. On the left side, there are red, white, and blue patterns, including a star with orange dots. At the bottom, there are purple, pink, and blue floral and leaf-like patterns. A small green star is also present near the bottom center.

*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. Vím, 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.*



JSEM O KROK BLÍŽ KE SVÉMU UZDRAVENÍ

Pozitivní tvrzení (afirmace) jsou výchozím bodem. Otevírají vám cestu. Říkáte tím svému podvědomí: „Stávám se za sebe zodpovědným. Jsem si vědom, že mohu docílit různých změn.“ Budete-li nadále pronášet pozitivní výroky, odezní příčina vašeho problému a vaše tvrzení se stanou skutečností. Otevřou vám novou cestu. Můžete začít dostávat dobré nápady nebo vám možná zavolá kamarád a zeptá se: „Už jsi někdy vyzkoušel tohle?“ Budete vedeni k dalšímu kroku, který vám pomůže k uzdravení.



*Pozitivní tvrzení dávají
vašemu podvědomí něco,
na čem může
v daném okamžiku
pracovat.*

