



Louise Hay

Praca z lustrem

21 dni,
które odmienią Twoje życie

Praca z lustrem



Louise Hay

Praca z lustrem

21 dni,
które odmienią Twoje życie



Słuchaj Radia Hay House na
www.hayhouseradio.com



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Mariusz Warda
SKŁAD: Tomasz Piłasiewicz
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska
TŁUMACZENIE: Katarzyna Liszyk
KOREKTA: Ewa Korsak

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2016
ISBN 978-83-7377-770-5

MIRROR WORK
Copyright © 2015 by Louise Hay
English language publication 2015 by Hay House Inc. USA

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2015
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Autorka książki nie udziela porad medycznych i nie zaleca używania jakiegokolwiek techniki jako formy leczenia fizycznych lub medycznych schorzeń bez bezpośredniej lub pośredniej konsultacji z lekarzem. Intencją autorki jest jedynie dostarczenie ogólnych informacji pomocnych w poszukiwaniu emocjonalnego i duchowego dobrego samopoczucia. W przypadku użycia jakichkolwiek informacji znajdujących się w tej książce dla siebie, autorka i wydawca nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za działania czytelnika.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
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 – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

*Wszystkim tym, którzy są gotowi
doświadczyć radości Magii Luster.*



Powitanie 9

Tydzień pierwszy

Dzień 1	Pokochaj samego siebie	15
Dzień 2	Lustro twoim przyjacielem	21
Dzień 3	Obserwacja twoich wewnętrznych rozmów.....	29
Dzień 4	Pozwól odejść przeszłości.....	37
Dzień 5	Budowanie poczucia własnej wartości..	45
Dzień 6	Uwolnij się od wewnętrznego krytyka..	53
Dzień 7	Kochaj siebie: przegląd pierwszego tygodnia.....	61

Tydzień drugi

Dzień 8	Pokochaj swoje wewnętrzne dziecko – część pierwsza.....	71
Dzień 9	Pokochaj swoje wewnętrzne dziecko – część druga.....	77

Dzień 10 Kochaj swoje ciało, ulecz swój ból.....	87
Dzień 11 Poczuj się dobrze, uwolnij swój gniew..	95
Dzień 12 Pokonywanie lęku	103
Dzień 13 Zaczynj dzień z miłością.....	113
Dzień 14 Kochaj siebie: przeгляд drugiego tygodnia.....	121

Tydzień trzeci

Dzień 15 Przebaczenie sobie i tym, którzy cię zranili.....	129
Dzień 16 Uzdrawianie relacji z innymi	139
Dzień 17 Życie bez stresu	147
Dzień 18 Osiągnięcie dobrobytu.....	155
Dzień 19 Życie z wdzięcznością	165
Dzień 20 Praca z lustrem dla dzieci	173
Dzień 21 Kochaj siebie teraz	181
<i>Posłowie</i>	187
<i>12 sposobów, aby kochać siebie samego</i> <i> teraz i na zawsze</i>	188
<i>O Autorce</i>	191





Moi drodzy, witajcie na moim dwudziestojednodniowym kursie pracy z lustrem. Opiera się on na popularnym kursie wideo *Loving Yourself (Pokochaj siebie)*. Dzięki spoglądaniu w lustro przez kolejne trzy tygodnie nauczysz się z łatwością wprowadzać w swoim życiu zmiany.

Praca z lustrem – patrzenie sobie głęboko w oczy i powtarzanie afirmacji – jest najbardziej efektywną metodą, jaką znam, aby nauczyć się kochać siebie samego i ujrzeć świat jako bezpieczne, pełne miłości miejsce. Od czasu, gdy nauczam afirmacji, uczę także pracy z lustrem. Mówiąc prościej, wszystko co mówimy albo myślimy, stanowi afirmację. Każdy wewnętrzny dialog odbywający się w twojej głowie jest strumieniem afirmacji. Stanowią one wiadomości przekazywane do podświadomości, która kształtuje twoje przyzwyczajenia odnośnie myślenia i zachowania. Pozytywne afirmację generują uzdrawiające myśli

i idee, dzięki którym możesz rozwinąć w sobie większą pewność siebie i poczucie własnej wartości oraz zaprowadzić w umyśle spokój i wewnętrzną radość.

Najpotężniejsze afirmacje to te, które wypowiedasz na głos, patrząc na siebie w lustrze. Odbija ono bowiem wszelkie uczucia, jakie żywisz względem samego siebie. Sprawia, że od razu wiesz, kiedy stawiasz lekki opór, a kiedy jesteś w pełni otwarty. Jasno ukazuje ci, jakiego rodzaju myślenie musisz zmienić, jeśli chcesz się w pełni cieszyć życiem.

Gdy przyswoisz pracę z lustrem, staniesz się bardziej świadom wypowiedanych słów oraz własnych czynów. Nauczysz się dbać o siebie w znacznie głębszym znaczeniu tego słowa, niż czyniłeś to do tej pory. Kiedy w twoim życiu wydarzy się coś dobrego, możesz spojrzeć w lustro i powiedzieć: „Dziękuję, dziękuję. To niesamowite! Dziękuję za to”. Jeżeli przytrafi ci się coś złego, możesz stanąć przed lustrem i rzec: „OK, kocham cię. To co się właśnie stało, minie. Ale kocham cię na zawsze”.

Dla większości z nas znalezienie się twarzą w twarz ze swoim lustrzanym odbiciem jest początkowo trudne, dlatego też proces ten nazywamy *pracą*. Z czasem

jednak, gdy stajemy się wobec siebie mniej krytyczni, owa praca zamienia się w *zabawę* z lustrem. Wkrótce staje się ono towarzyszem, bliskim przyjacielem, a nie wrogiem.

Praca z lustrem to jeden z najwspanialszych prezentów, jakie możesz sobie ofiarować. Zajmie to zaledwie sekundę, by powiedzieć sobie: „Cześć młody!” albo „Dobrze wyglądasz” lub „Czyż nie jest świetnie?”. To niebywale ważne, aby w ciągu dnia przesyłać sobie takie drobne, pozytywne wiadomości. Im bardziej zaangażujesz lustro, aby się komplementować, doceniać i wspierać w trudnych momentach, tym głębsza i bardziej radosna będzie twoja relacja z samym sobą.

Może zastanawiasz się, dlaczego program trwa 21 dni? Czy można totalnie zmienić swoje życie w zaledwie trzy tygodnie? Może niecałkowicie, ale zapoczątkować proces. Gdy będziesz kontynuował pracę z lustrem, owe drobne zmiany wykiełkują niczym ziarna, rozwijając nowe, zdrowe nawyki myślowe, które sprawią, że twój umysł otworzy się na radosne, pełne satysfakcji życie.

A zatem, zaczynajmy!



Pozwól odejść przeszłości

*Dzisiaj pozwolisz odejść poczuciu winy, uwolnisz
przebaczenie i ruszysz dalej.*

I jak się czujesz po dniu wczorajszym? Czy czujesz, że uczysz się pozbywać dawnego bólu i przestawiać swoje wewnętrzne rozmowy na bardziej pozytywne tory? Jestem z Ciebie bardzo dumna – kochasz siebie tak mocno, że każdego dnia ćwiczysz pracę z lustrem, by przeprogramować stare nawyki, które tkwią w Twojej głowie.

Od czasu głębokiego dzieciństwa każda informacja, jaką usłyszeliśmy, wszystko, co mówiliśmy, cokolwiek zrobiliśmy i czego doświadczyliśmy zostało zapisane i jest magazynowane w swoistej „szafce” naszej kory mózgowej, trzewiach i splocie słonecznym. Lubię sobie wyobrażać, że istnieją tam mali posłańcy, a wszystkie

nasze myśli i doświadczenia nagrywane są na taśmach, które oni układają w odpowiednich teczkach i przegródkach szaf archiwum.

Wielu z nas gromadzi w sobie „teczki” opisane *Nie jestem wystarczająco dobry, Nigdy mi się to nie uda, Niczego nie robię dobrze*. Jesteśmy zakopani pod stosem starych, negatywnych taśm z nagranyymi doświadczeniami.

Dzisiaj zaskoczmy naszych małych posłańców. Będziemy ćwiczyć pracę z lustrem i wysyłać sobie nowe przekazy: *Pragnę pozwolić odejść przeszłości. Uwalniam się od poczucia winy. Jestem gotów przebaczać*. Posłańcy chwycą te nowe wiadomości i powiedzą: „A cóż to jest? Jak i gdzie to skatalogować? Nigdy czegoś takiego nie widzieliśmy”.

Czy możesz sobie wyobrazić, jak byłoby wspaniale, gdybyś każdego dnia mógł opanować nowy sposób na pogodzenie się z przeszłością, by w twoim życiu zapanowała harmonia? Mój drogi, już zacząłeś to robić poprzez codzienną pracę z lustrem. Każdego dnia zmywasz z siebie kolejne warstwy – blokady przeszłości. Za każdym razem, gdy wypowiadasz afirmację patrząc w lustro, pozbywasz się jednej warstwy przeszłości. Czym są owe warstwy, które uniemożliwiają ci szczęśliwe i satysfakcjonujące życie? Czym są owe blokady uniemożliwiające ci przebaczenie sobie i swojej przeszłości?

Sądzę, że mamy problem w zidentyfikowaniu tych blokad, ponieważ, szczerze mówiąc, nie wiemy, czemu tak naprawdę chcemy pozwolić odejść. Wiemy, co jest nie tak w naszym życiu i wiemy, czego chcemy, ale nie wiemy, co nas przed tym powstrzymuje.

Wszystko w twoim życiu stanowi lustrzane odbicie tego, kim jesteś. Tak jak lustro odbija twój obraz, doświadczenia stanowią odzwierciedlenie twoich przekonań. Możesz dosłownie przyjrzeć się swoim doświadczeniom i określić, jakie są twoje przekonania. Jeśli przyjrzyś się ludziom w swoim otoczeniu, zauważysz, że odzwierciedlają oni niektóre twoje opinie o sobie samym. Jeżeli zawsze byłeś w pracy krytykowany, to prawdopodobnie dlatego, że sam do wielu rzeczy podchodzisz bardzo krytycznie, a w dzieciństwie bywałeś krytykowany przez jednego z rodziców.

Pamiętaj: jeżeli nie czujesz się dobrze z czymś, co ci się przydarzyło, masz możliwość spojrzeć w głąb siebie i spytać: *Jak przyczyniłem się do tego doświadczenia? Co takiego w moim wnętrzu wierzy, że na to zasłużyłem? Jak mogę to zmienić? Jak mogę przebaczyć sobie i mojej przeszłości, nauczyć się zostawić to za sobą i ruszyć dalej?*

Afirmujemy: *Uwalniam się od starych ograniczeń i przekonań. Pozwalam im odejść, a sam czuję spokój.*

Dzień 4 – ćwiczenie pracy z lustrem

1. Stań przed lustrem.
2. Weź głęboki oddech, a podczas wydechu pozwól, by wszelkie napięcie opuściło twoje ciało.
3. Spójrz na swoje czoło i wyobraź sobie, że naciskasz przycisk, który sprawia, że otwiera się w nim napęd na płytę CD, pełną starych przekonań i negatywnych myśli, która ciągle odtwarzana jest w twojej głowie. Sięgnij do czoła i wyobraź sobie, że wyciągasz ją z napędu i wyrzucasz.
4. A teraz spójrz sobie głęboko w oczy i powiedz: „Stwórzmy nowe nagranie pełne pozytywnych myśli i afirmacji”.
5. Wypowiedz na głos afirmacje: *Pragnę się uwolnić od negatywnych myśli. Pozwalam im odejść. Uwalniam się od wszelkiego napięcia. Uwalniam się od gniewu. Uwalniam się od poczucia winy. Pozwalam odejść wszelkim smutkom, starym ograniczeniom i przekonaniom. Pozwalam im odejść i czuję spokój. Pozostaję w zgodzie z samym sobą. Jestem w zgodzie z całym życiem. Jestem bezpieczny.*
6. Powtórz je dwa lub trzy razy.

7. W ciągu dnia, za każdym razem, gdy napotkasz jakieś trudności, wyjmij kieszonkowe lusterko i powtórz te afirmacje. Zapamiętaj je dobrze, aby stały się częścią twego dnia.

Siła jest w tobie:
ćwiczenie notatkowe na dzień 4

1. Uważam, że większość naszych problemów spowodowanych jest czterema przyczynami, które osobiście określam mianem Wielkiej Czwórki. Są to: Krytyka, Strach, Wina, Złość. W swym notatniku stwórz cztery kolumny, w nagłówku każdej z nich wpisz jedną z kategorii Wielkiej Czwórki. Zastanów się, jaką rolę odgrywają w twoim życiu. Zanotuj we właściwej jej kolumnie swoje myśli i odczucia względem każdej z nich.
2. Wybierz teraz dwie kategorie, w których sporządziłeś najwięcej notatek i napisz w nich pozytywne afirmacje. Przykładowo, jeśli jedną z tych kategorii jest Złość, możesz zapisać takie afirmacje jak: *Decyduję teraz, by wyzwolić się od wszelkiego bólu i złości. Im więcej złości uwalniam, tym więcej mam miłości, którą mogę obdarzać.*

3. Wszystko w naszym życiu stanowi lustrzane odbicie tego, kim jesteśmy. Pomyśl o ludziach w twoim otoczeniu, z którymi miewasz problemy. Co sprawia, że coś ci w nich przeszkadza? Zanotuj spostrzeżenia.
4. Spójrz na przymioty, które przed chwilą zapisałeś. Odnotuj, jak każdy z nich odzwierciedla twoją opinię o sobie samym. Możesz zanotować także wszystko, czego nauczyłeś się o sobie podczas dzisiejszego ćwiczenia.

Myśl Serca na dzień 4: *Mogę się uwolnić*

Nawyki i wzorce zachowań powstają dlatego, że w pewien sposób nam służą. To niesamowite, jak wiele chorób wywołujemy, ponieważ w ten sposób chcemy ukarać naszych rodziców. Nie robimy tego świadomie – w zasadzie w większości przypadków czynimy to całkowicie nieświadomie. Jeśli jednak spojrzymy w głąb siebie, odnajdziemy pewien schemat. Często generujemy negatywne sytuacje, ponieważ nie wiemy, jak radzić sobie z niektórymi obszarami życia. Jeśli tak jest również w twoim przypadku, zadaj sobie pytania:

*Z jakiego powodu jest mi przykro? Na kogo jestem zły?
Czego próbuję uniknąć? Jak ma mi to pomóc?*

Jeśli nie jesteś gotów, by się od czegoś uwolnić – wolisz się tego trzymać, bo czujesz, że dobrze ci służy – to nieważne co zrobisz; i tak nie będziesz w stanie się od tego uwolnić. Jeżeli jednak będziesz gotowy, przyjdzie ci to niesamowicie łatwo.

Medytacja na dzień 4: Nowy rozdział (dzień 4 – nagranie audio)

Zobacz, jak otwierają się drzwi do nowej rzeczywistości – rozpoczynasz nowy rozdział życia, pełen uzdrowienia, którego w przeszłości nie rozumiałeś. Jesteśmy w trakcie nauki o niezwykłych możliwościach, które w nas tkwią. Nauczymy się nawiązywać kontakt z tymi obszarami naszej jaźni, które posiadają odpowiedzi i mogą poprowadzić nas ku większemu dobru.

Ujrzyj, jak te drzwi otwierają się szeroko i wyobraź sobie, jak przechodzisz przez nie, by odnaleźć moc uzdrowienia, która może przybierać wiele form – także przedmiotów czy innych ludzi. Niektórzy z nas potrzebują uzdrowienia ciał, inni mają zranione serca,

Praca z lustrem

a jeszcze inni potrzebują uleczenia umysłów. Zatem, stańmy się otwarci i chłonni na potrzeby innych ludzi. Otwieramy więc drzwi do rozwoju osobistego i przechodzimy przez nie, wiedząc, że jesteśmy tam bezpieczni.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl

Louise Hay – autorka międzynarodowych bestsellerów. Prowadzi wykłady i szkolenia, a na swoim koncie ma już ponad pięćdziesiąt milionów sprzedanych książek. Przez ponad trzydzieści lat, podróżując po całym świecie, pomagała innym ludziom odkryć i wykorzystać własny potencjał do samoleczenia i wewnętrznego rozwoju. Wystąpiła w *The Oprah Winfrey Show* oraz wielu innych programach telewizyjnych i radiowych, zarówno w USA, jak i innych krajach.

Zasada lustra zakłada, że to, co widzimy w innych jest odbiciem nas samych. Praca z lustrem polega na powtarzaniu pozytywnych afirmacji podczas patrzenia na własne odbicie.

Już teraz dowiesz się, jak:

- wybaczać sobie i innym,
- kultywować wyłącznie relacje oparte na miłości,
- uwolnić się od stresu i zmienić postrzeganie świata,
- przestać bać się patrzenia w lustro,
- pozwolić przeszłości odejść,
- budować poczucie własnej wartości,
- uwolnić się od wewnętrznego krytyka,
- pokochać swoje wewnętrzne dziecko,
- uwolnić swój gniew,
- pokonać własne lęki.

Dostrzeż w lustrze to, co najlepsze!

Patroni:



DOLCEVITA
celebruujemy życie



psychotronika.pl
PIERWSZY POLSKI PORTAL PSYCHOTRONICZNY



Cena: 34,30 zł

ISBN: 978-83-7377-770-5



9 788373 777705