



LOUISE HAY, DR ROBERT HOLDEN

Życie Cię Kocha

7 duchowych wskazówek,
które uzdrowią
Twoją codzienność



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro



Życie Cię
Kocha

„Love After Love” wykorzystano dzięki uprzejmości Dereka Walcotta i FSG Permissions.

W książce wykorzystano fragmenty tłumaczenia „Say Yes Quickly” autorstwa Jalal al-Din Rumi, opublikowanego w zbiorze *Open Secret*, przełożonego na język angielski przez Coleman Barks, Boston: Shambhala Publications © 1984 by John Moyne and Coleman Barks.

W książce wykorzystano fragmenty powieści „Prorok” autorstwa Dżubrana Chalila Dżubrana za zgodą TK.

W książce wykorzystano fragmenty tłumaczenia *The Parent's Tao Te Ching* autorstwa Williama Martina. Copyright © 03–31–1999 books-contributor-william-20martin. Fragmenty przedrukowano za zgodą Da capo, członka Perseus Books Group.

„This Place Where You Are Right Now” zaczerpnięto z *The Subject Tonight Is Love*, © 2003. Wykorzystano dzięki uprzejmości Daniela Ladinsky'ego.

„So Many Gifts” zaczerpnięto z *The Gift: Poems* autorstwa Hafiza, Wielkiego Mistrza Sufickiego, ©1999. Wykorzystano dzięki uprzejmości Daniela Ladinsky'ego.

„The Sun Never Says” zaczerpnięto z *The Gift*, © 1999. Wykorzystano dzięki uprzejmości Daniela Ladinsky'ego.

LOUISE HAY, DR ROBERT HOLDEN

Życie Cię Kocha

**7 duchowych wskazówek,
które uzdrowią
Twoją codzienność**

Śłuchaj Radia Hay House na
www.hayhouseradio.com



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Redakcja: Mariusz Warda
Skład komputerowy: Piotr Pisiak
Projekt okładki: Piotr Pisiak
Ilustracje na okładce: Freepik.com
Korekta: Anna Lisiecka
Tłumaczenie: Mariusz Warda

Wydanie I
Białystok 2015
ISBN 978-83-7377-725-5

LIFE LOVES YOU
Copyright © 2014 by Louise Hay and Robert Holden
Originally published in 2014 by Hay House Inc. USA

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2014.
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.

Autorzy niniejszej książki nie udzielają porad medycznych ani nie polecają żadnej terapii mającej na celu zastąpienie wykwalifikowanej opieki lekarskiej, zarówno dotyczącej zdrowia psychicznego, emocjonalnego, jak i fizycznego. W przypadku wystąpienia dolegliwości należy się bezpośrednio lub pośrednio skontaktować z wykwalifikowanym terapeutą. Intencją przyświecającą autorom jest wyłącznie zapewnienie czytelnikowi ogólnych informacji pomocnych w osiągnięciu emocjonalnego i duchowego dobrego samopoczucia. W razie, gdybyś wykorzystał którekolwiek z powyższych informacji w swoim przypadku, ani autorzy, ani wydawca nie ponoszą tym samym odpowiedzialności za twoje działania.



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

Spis Treści

Wprowadzenie 7

Rozdział 1: Patrzenie w lustro 15

Ćwiczenie 1: Pozwalanie życiu, by cię kochało

Rozdział 2: Afirmowanie twojego życia 41

Ćwiczenie 2: Dziesięć kropek

Rozdział 3: Podążanie za swoją radością 67

Ćwiczenie 3: Moja tablica afirmacji

Rozdział 4: Przebaczenie przeszłości 93

Ćwiczenie 4: Skala przebaczenia

Rozdział 5: Bycie wdzięcznym już teraz 125

Ćwiczenie 5: Codzienna wdzięczność

Rozdział 6: Nauka otrzymywania 153

Ćwiczenie 6: Prowadzenie dzienniczka darów

Rozdział 7: Uzdrawianie przeszłości 179

Ćwiczenie 7: Błogosławienie świata

Postscriptum 209

Podziękowania 213

O Autorach 214

Wprowadzenie

Pierwszy raz dane mi było spotkać Louise za kulisami konferencji „I Can Do It!” w Las Vegas. Reid Tracy, dyrektor wydawnictwa Hay House, zapoznał nas ze sobą. „Witaj w rodzinie Hay House” – powiedziała Louise, a następnie uraczyła mnie ciepłym uściskiem.

Louise miała udać się na dziesięć minut na scenę, by przywitać zgromadzoną publiczność i zapowiedzieć mnie jako pierwszego prelegenta w tym dniu. „Mogę ci zrobić makijaż?” – spytała mnie. Z reguły nie noszę makijażu, ale oferta była zbyt kusząca, by się jej oprzeć. Louise zaczęła więc pracować nad moją twarzą przy wykorzystaniu tuszu do rzęs, pudrów, kremów i czegoś błyszczącego, co nałożyła na moje usta. Mieliśmy świetny ubaw. Rozbawienie udzieliło się również wszystkim osobom, jakie z nami przebywały za kulisami. Po dokonaniu ostatnich poprawek Louise przyjrzała mi się uważnie i powiedziała: „Życie cię kocha”.

Życie cię kocha jest jedną z ulubionych afirmacji Louise. Ja postrzegam tę afirmację jako coś na kształt podpisu Louise. Jest to płynąca wprost z serca myśl, która reprezentuje zarówno jej życie, jak i pracę. Louise uwielbia powtarzać ludziom: „Życie cię kocha”. Za każdym razem, gdy słyszę, jak mówi te słowa, ciepło wypełnia mnie aż do szpiku kości. Dość wcześnie przyszło mi do głowy, że ta piękna sentencja może stanowić doskonały temat na książkę Louise. Powiedziałem o tym zarówno jej, jak i Reidowi Tracy. Z jego strony usłyszałem odpowiedź: „Daj znać, gdy będziesz gotów pomóc Louise w napisaniu tej publikacji”. Nie sądziłem, że mówi

poważnie. W każdym bądź razie, w tamtym momencie byłem bardzo zajęty kilkoma własnymi pisarskimi projektami.

Przez kolejne lata napisałem trzy publikacje, które wydało wydawnictwo Hay House: *Be Happy*, do którego Louise napisała przedmowę, *Loveability* oraz *Holy Shift!*. Co jakiś czas w moim umyśle powracała jednak idea napisania wraz z Louise książki opartej na *Życie cię kocha*, lecz przez długi czas nie robiłem niczego w tym temacie. Dzień po tym, jak ukończyłem *Holy Shift!*, miałem zamiar udać się na partię golfa. Zanim nastąpiła jednak pora lunchu, napisałem szkic do *Życie Cię kocha*, czyli wspólnego przedsięwzięcia Louise L. Hay i Roberta Holdena. Nie miałem innego wyboru, jak napisać ten szkic tamtego dnia. Nie musiałem się nawet nad nim zastanawiać. Słowa niemal samodzielnie pojawiały się na papierze.

Kolejnym krokiem było pokazanie tego, co stworzyłem, mojej żonie Hollie. „Skąd się to wzięło” – spytała mnie. Przyznałem, że byłem równie zaskoczony, jak ona. „Natychniało to wyslij” – powiedziała. Wysłałem więc e-mailem do Patty Gift, mojej redaktor. Wszystko to miało miejsce siódmego października. Tego samego dnia otrzymałem od niej odpowiedź, że Reid Tracy jest zachwycony moim streszczeniem i z chęcią zaprezentuje je Louise. Dzień później Louise obchodziła urodziny. Dziewiątego października otrzymałem od niej e-maila pełnego radosnych emotikonów, takich jak baloniki, ciasta, serca i prezenty. Napisała w nim: „Robercie, jestem tak bardzo podekscytowana. Jak długo, mój drogi przyjacielu, to planowałeś? Jestem zaszczyczona, mogąc być częścią tego niezwykłego wydarzenia. Życie nas wspomocze na wiele sposobów. Wszystkiego najlepszego dla mnie! Z życzeniami miłości, Lulu”.

Nasza książka, *Życie Cię kocha*, jest owocem dialogu pomiędzy mną a Louise. Trzykrotnie pomiędzy Świętem Dziękczynienia a Wielkanocą odwiedziłem ją w San Diego

w Kalifornii. W sumie wspólnie spędziliśmy dziewięć dni. Nagrałem każdą rozmowę, jaką w tym czasie odbyliśmy. Przez ten czas prowadziliśmy również regularne konwersacje na Skype. Na przestrzeni ostatnich lat spotkałem się z Louise ponad dwadzieścia razy przy okazji kolejnych konferencji z cyklu „I Can Do It!”, które odbywały się w Europie, Australii, Kanadzie i Ameryce. Przeprowadziłem z nią wywiad na potrzeby programu Hay House World Summit oraz współpracowaliśmy przy okazji licznych publicznych prelekcji i warsztatów. Jak zauważysz podczas lektury tej książki, znajdują się w niej także fragmenty rozmów toczących się podczas naszych wcześniejszych spotkań.

Życie Cię kocha jest rodzajem badania mającego cię zabrać do centrum tego, kim naprawdę jesteś. Ta książka bliżej przypatruje się twoim relacjom ze światem. Zadaje również głębokie pytania dotyczące natury rzeczywistości. Ostatnimi laty nauka kazała nam całkowicie zweryfikować postrzeganie świata. Dla przykładu, zrozumieliśmy, że atomy nie są maleńkimi, niezależnymi od siebie cząsteczkami, ale wyrażają energię wszechświata. Tak naprawdę nie istniało nigdy nic, co byłoby całkowicie odseparowane od reszty świata. Wszystko jest czegoś częścią. Każdy z nas jest elementem większej Jedności. Jesteśmy związani z gwiazdami, z samymi sobą i ze wszelkim stworzeniem.

Nauka dostrzegła, że świat nie jest miejscem czysto fizycznym, ale również stanowi odzwierciedlenie stanu umysłu. „Wszechświat coraz bardziej zaczyna przypominać wielką myśl, a nie ogromną maszynę” – napisał Sir James Jeans, angielski fizyk. Zgłębianie świadomości stworzenia jest nową granicą nauki. Louise i ja sądzimy, że podstawowa część składowa stworzenia nie jest atomem, a miłością. Ta miłość nie jest rzeczą sentymentalną. To nie tylko uczucie, ale twórcza zasada kryjąca się za tańcem życia. To jest coś

uniwersalnego. To jest coś inteligentnego. To jest coś dobroczynnego. Wszyscy jesteście wyrażeniem tej miłości. To jest nasza faktyczną naturą.

Życie Cię kocha jest zarówno pytaniem, jak i praktycznym ćwiczeniem. Louise jest duchową pragmatyczką, a ja interesuję się filozofią tylko wtedy, gdy znajduje ona zastosowanie w codziennym życiu. Z tego właśnie powodu nadaliśmy tej publikacji podtytuł *7 duchowych ćwiczeń, które uzdrowią Twoje życie*. Znajdziesz w tej książce siedem rozdziałów, każdy z nich zakończony został ćwiczeniem, które pomaga przekuć poznaną teorię w praktykę. Poza siedmioma głównymi ćwiczeniami, znajdziesz w tej książce również cały szereg pomniejszych ćwiczeń. Możesz zapragnąć wykonać je z partnerem lub całą grupą osób. Ważne jest, byś ich nie pomijał. W końcu miłość jest czymś więcej niż tylko ideą.

W rozdziale 1, zatytułowanym *Patrzenie w lustro*, będziemy zgłębiali Zasadę lustra. Mówi ona, że to, co widzimy w otaczającym nas świecie, odzwierciedla nasze relacje z sobą samym. *Widzimy rzeczy nie takimi, jakimi są, ale takimi, jakimi my jesteśmy*. Tym samym świat stanowi odzwierciedlenie prawdy o nas samych. Z jego obserwacji możemy się dowiedzieć, czy *jesteśmy magnesami dla miłości*. Świat odbija również nasze największe obawy, czyli pokazuje, czy *nie odpychamy od siebie miłości*. Kiedy izolujemy się od powołania własnych serc i nie kochamy siebie, świat może stać się mrocznym i samotnym miejscem. Jednakże, jeden szczerzy akt dbania o siebie może nam pomóc doświadczyć łagodności tworzenia i spojrzeć na świat zupełnie nowymi oczyma. Duchowa praktyka z rozdziału 1 zawiera ćwiczenie zatytułowane *Pozwalanie życiu, by Cię kochało* oraz medytację o nazwie *Modlitwa miłości*.

W rozdziale 2, zatytułowanym *Afirmowanie twojego życia*, rozmawiamy z Louise o naszych czasach szkolnych oraz

o tym, jak wtedy nauczono nas postrzegać świat. Dzielę się tam również wspomnieniem z wykładu na uczelni wyższej, który już na zawsze odmienił moją percepcję. Był on zatytułowany „Czy naprawdę, szczerze, rzeczywiście wierzysz, że złapanie kaptura w oponie może spowodować ból głowy?”. W tym rozdziale spróbujemy cię przekonać do rozważenia koncepcji, że życie cię nie osądza, nie krytykuje ani nie potępia. Cierpienie sprowadza na nas nasza własna psychika. Inne osoby również są w stanie nas zranić, ale życie samo w sobie nigdy nie jest w stosunku do nas nastawione w negatywny sposób. Dlaczego miałyby takie być? Życie samo w sobie stanowi głęboką afirmację. My z kolei jesteśmy wyrażeniem kreacji, a życie chce, byśmy byli jak najbliżej Bezwarunkowego Ja, jakim w głębi siebie jesteśmy. Duchowe ćwiczenie wieńczące ten rozdział nazywa się *Dziesięć kropek*.

Rozdział 3, zatytułowany *Podążanie za swoją radością*, poświęcony jest wsłuchiwaniu się we własne wewnętrzne przewodnictwo. „*Życie Cię kocha* nie skupia się na odnajdywaniu swojej własnej drogi. Ono skupia się na schodzeniu z jakiegokolwiek drogi, którą aktualnie kroczysz” – tak właśnie zwykła mawiać Louise. W tym rozdziale Louise będzie opowiadała o swoim *wnętrzu*, a ja o moim tak przez duże T. Życie zawsze stara się nas prowadzić, wspierać i inspirować. Czasami jesteśmy zbyt przywiązani do własnej historii i przegranych, które nas unieszczęśliwiają, by to dostrzec. Duchowe ćwiczenie z tego rozdziału ma na celu stworzenie tablicy z afirmacjami, która pomoże ci podążyć za własną radością i doświadczać życia, jakie kochasz.

Rozdział 4, zatytułowany *Przebaczenie przeszłości*, stanowi zarazem półmetek naszych rozważań. Przyjrzymy się w nim najpopularniejszym blokadom uniemożliwiającym życiu zmanifestowanie ci swojej miłości. Jednym z dobrych przykładów jest popadnięcie w niełaskę: zauważalna utrata

niewinności i źródło naszego wyuczonego poczucia marności. Będziemy eksplorowali historię winy, czyli opowieść snutą przez superego, które stara się przekonać nas, że kiedyś życie nas kochało, a my zasługiwaliśmy na tę miłość, ale ten okres bezpowrotnie minął. Porozmawiamy o pracy nad wewnętrznym dzieckiem i pomożemy ci na nowo odkryć pozornie utraconą niewinność. Duchowe ćwiczenie z tego rozdziału nazywa się *Skala przebaczenia*. Jest to jedno z najpotężniejszych ćwiczeń nad przebaczeniem, jakie dane mi było poznać.

W rozdziale 5, zatytułowanym *Bycie wdzięcznym już teraz*, analizujemy z Louise zasadę podstawowego zaufania, którą psycholodzy uznali za fundamentalny element zarówno dzieciństwa, jak i dorosłego życia. Podstawowe zaufanie jest czymś, z czym się urodziliśmy. Oznacza ono *wiedzenie* – czucie w swoim wnętrzu – że jesteśmy częścią stworzenia i otrzymujemy oparte na miłości, bardzo hojne wsparcie Jedności. Podstawowe zaufanie podpowiada, że życie nie jest po prostu czymś, co się *tobie* przytrafiło. Ono dostrzega, że w swojej codzienności mieliśmy zaszczyt zająć najlepsze możliwe miejsca. Każde doświadczenie – zarówno dobre, jak i złe, szczęśliwe, jak i smutne oraz gorzkie, jak i słodkie – daje twojemu życiu możliwość ukazania, że cię ono kocha. Duchowe ćwiczenie z tego rozdziału nazywa się *Codzienna wdzięczność* i łączy elementy wdzięczności z pracą z lustrem.

Rozdział 6, zatytułowany *Nauka otrzymywania*, przygląda się bliżej pozbawionej przemocy teorii postrzegania wszechświata przez wyznawców buddyzmu. W tym rozdziale Louise dzieli się doświadczeniami związanymi z namalowaniem portretu Buddy, który nazwała *Błogosławiącym Buddą*. Namalowanie tego obrazu zajęło Louise pięć lat. Samo malowanie obrazu stanowiło rodzaj głębokiej medytacji, która pomogła jej poczuć głębiej przepełnioną miłością dobroć,

Życie Cię kocha

która jest zapisana w strukturze życia. Louise zwykła mawiać: „Życie zawsze stara się nas kochać, a my jedynie musimy pozostać otwarci, by to dostrzec”. Duchowe ćwiczenie opisane na końcu tego rozdziału nazywa się *Prowadzenie dzienniczka darów*. Celem prowadzenia tego dzienniczka jest dokładniejsze ujrzanie, w jaki sposób w danej chwili życie okazuje ci swoją miłość.

W rozdziale 7, zatytułowanym *Uzdrawianie przyszłości*, pochylimy się nad pytaniem: *Czy wszechświat jest przyjaznym miejscem?* Albert Einstein jako pierwszy zadał to niezwykle pytanie, którym zajmiemy się również my. Wraz z Louise jesteśmy zainteresowani odpowiedzią także na inne pytanie, które brzmi: *Jak ja jestem przyjazny?* Na najgłębszym poziomie celem naszego życia jest bycie odbiciem miłości, jaką zapewnia świat. Naszym celem nie jest więc tylko pozwalanie życiu nas kochać, ale również odpłacanie za tę miłość. Jesteśmy tutaj, by kochać świat. Gdyby każdy z nas był w tym nieco odrobinę lepszy, świat przestałby być przerażającym miejscem, jakim się może obecnie jawić. Duchowe ćwiczenie wieńczące ten rozdział nazywa się *Błogosławienie świata*.

Louise i ja jesteśmy bardzo szczęśliwi dlatego, że aktualnie trzymasz tę publikację w dłoniach. Jesteśmy również wdzięczni za możliwość wspólnego jej napisania. Mamy nadzieję i modlimy się o to, by nasza praca wsparła cię w odzyskaniu, że twoje życie cię kocha i umożliwiła radowanie się tą przepelnioną miłością obecnością na tym świecie.

Życie cię kocha!

Louise Hay i Robert Holden

Rozdział 5

Być wdzięcznym już teraz

*By budzić się o świcie z uskrzydłonym sercem i składać podziękowania
za kolejny dzień kochania.*

DŻUBRAN CHALIL DŻUBRAN, *DZIEŁA ZEBRANE*

Zgadnij, co robi Louise Hay jako pierwsze po tym, gdy zbudzi się z rana? Cóż, nie chodzi o szczotkowanie zębów ani poranną wizytę w toalecie. Nie mam również na myśli tańczenia rumbi. Nie twierdzą, że nie robi ona żadnych z wymienionych przeze mnie czynności co rano, ale nie zaczyna od nich swojego dnia. „Kiedy tylko zbudzę się o poranku, zanim otworzę oczy, lubię podziękować swojemu łóżku za dobry sen” – zdradza Louise. Pytam ciebie, drogi czytelniku, czy znasz jeszcze jakąś inną osobę, która by w ten sposób rozpoczynała swój dzień? Wyobraź sobie kogoś, kto rozpoczyna swój dzień od dziękczynienia jeszcze zanim otworzy swoje oczy.

„Louise, jesteś jedyną znaną mi osobą, która dziękuje swojemu łóżku za nocny sen” – mówię do niej.

„Cóż, bardzo się cieszę, że w końcu udało ci się poznać kogoś, kto tak robi” – odpowiada.

„Nie jest to powszechny zwyczaj, nieprawdaż” – dopytuję.

„Nie jestem zainteresowana byciem normalną” – odpowiada.

„Normalność jest przereklamowana” – sugeruję.

„Tak sędzę” – popiera moją tezę Louise.

„Kiedy więc zaczęłaś dziękować swojemu łóżku za satysfakcjonujący sen?”

„Och, nie mam zielonego pojęcia” – odpowiada tonem sugerującym, że jest to rzecz tak związana z jej codziennością, jakby była w niej zakorzeniona od dnia narodzin.

„Czy robisz to już trzydzieści lub czterdzieści lat” – dopytuję.

„Dawno, dawno temu zwykłam się budzić i myśleć: *O w mordę! Kolejny przesrany dzień!*” – mówi, wybuchając śmiechem.

„Przecież to potężna afirmacja!”

„Zgadza się. Gwarantowała mi naprawdę przesrane dni” – odpowiada.

Louise zaczyna swój dzień od wyrażenia wdzięczności. „To doskonały sposób na rozpoczęcie dnia” – zapewnia. Tak jak w przypadku afirmacji nie ogranicza się jednak do dziesięciodniowego ćwiczenia pozytywnego nastawienia, by później szybko zagubić się w nawale codziennych czynności. W ciągu dnia regularnie dziękuje za czas, który właśnie mija. Wszędzie ma porozkładane kartki przypominające o tym. Pod lustrem wiszącym na kuchennej ścianie wisi maksyma wypisana złotymi literami. Brzmi ona: *Za co jesteś dzisiaj wdzięczny?* Louise praktykuje wdzięczność w sposób bardzo świadomy i z radością wyraża swoją wdzięczność wszystkim i wszystkiemu.

„Obserwowałam cię, Louise!” – próbuję ją zaskoczyć.

„Doprawdy?” – pada nieśmiałe pytanie.

„Tak. I widzę twój nieustanny dialog z życiem” – odpowiadam.

„Mój?”

„Tak. Mówisz do swojego łóżka. Rozmawiasz z własnym lustrem. Mówisz do swojej filiżanki. Widziałem, jak konwersujesz z miseczką płatków śniadaniowych. To samo robiłaś z własnym komputerem, samochodem czy ubraniami. Rozmawiasz dosłownie ze wszystkim”.

„Tak właśnie robię” – odpowiada z dumą.

„A najczęściej tym wszystkim przedmiotom mówisz »Dziękuję«”.

„Cóż, jestem wdzięczna swojemu samochodowi, że działa prawidłowo, a mojemu komputerowi należy się wdzięczność za to, że pozwala mi łączyć się z moimi przyjaciółmi. Moje ubrania z kolei sprawiają, że noszenie ich to czysta przyjemność” – wyjaśnia.

„Sądzę, że musisz przeżywać czarujące życie” – zauważam.

„Jestem bardzo szczęśliwa” – mówi.

Louise nie zawsze tak się czuła. „Był okres, gdy za nic nie byłam wdzięczna” – mówi. „Nie miałam koncepcji na ciągle dziękowanie za wszystko, co mi się przytrafia, ponieważ nie sądziłam, że powinnam być za cokolwiek wdzięczna”. Po chwili wspomina swoje pierwsze ćwiczenie bycia wdzięcznym, które wykonała podczas wypróbowywania nowej afirmacji. Nie wydawało się jej ono zbyt odpowiednie w jej przypadku i nie sądziła, że cokolwiek zmieni w jej życiu. W krótkim czasie ujrzała jednak ogromne zmiany. „Wdzięczność otworzyła moje oczy na zupełnie nowy sposób postrzegania świata” – wyjaśnia. „Poprzez uczynienie z wdzięczności codziennej modlitwy – *Dziękuję ci, życie, dziękuję ci, życie* – nauczyłam się na nowo ufać swojemu życiu. Znowu czułam, że zasługuję na miłość i dostrzegłam, że życie naprawdę musi mnie kochać”.

Słuchanie tego, jak Louise opowiada o wdzięczności, przypomniało mi o czymś zwanym pierwotną prawdą. Jest ona wetkana do materiału naszego Bezwarunkowego Ja. Nie jest to wyłącznie stan umysłu, ale stanowi sposób życia. Pierwotna prawda pozwala naszej skrzydlatej duszy rozłożyć szeroko skrzydła i wzlecieć w przestworza. Uskrzydłona dusza ufa powietrzu. Niewidzialne siły nie pozwalają jej spaść. Nareszcie czuje się Jednością, istotą połączoną ze wszystkim innym. Pamięta, że *zastępuje na miłość*. Kiedy zapominamy o swoim Bezwarunkowym Ja, rozwijamy pierwotne wątpliwości lub nieufność. Podstawowa wątpliwość wynika z naszej percepcji odseparowania od innych. Zastanawiamy się, czy *zastępujemy na miłość*. Boimy się, że *nie zastępujemy na miłość*.

Pierwotne zaufanie jest bardzo ważne w okresie wczesnego dzieciństwa. W swoim klasycznym dziele zatytułowanym *Dzieciństwo i społeczeństwo* Erikson zidentyfikował osiem stadiów rozwoju psychospołecznego. Każdy kolejny etap opierał się na prawidłowym zakończeniu poprzednich. Pierwsze ze stadiów zostało nazwane Zaufanie czy nieufność. Każdy z nas przez niego przechodzi w okresie pomiędzy dniem narodzin a ukończeniem dwóch lat. Pierwotne zaufanie może być w nim zintensyfikowane i zwiększone poprzez kochającą, wrażliwą matkę i ojca. Brak zaufania wynika z konsekwentnie niekochających albo pozbawionych wrażliwości rodziców. Nerozwiązany brak zaufania może prowadzić później do *kryzysu tożsamości*, terminu użytego po raz pierwszy przez Eriksona.

D.W. Winnicott, angielski psycholog i pediatra, pionier teorii dotyczącej rozwoju dziecka, napisał: „Na początku swojej drogi dziecko potrzebuje egzystowania w kręgu miłości i siły”. Winnicott dostrzegł, że pierwotna prawda i bezpieczne środowisko są kluczowe do tego, by dziecko doświadczyło czegoś, co nazywamy „sensem życia”. Ten sens

jest doświadczaniem bycia żywym, a to z kolei Winnicott określił jako Prawdziwe Ja (co jest synonimem Bezwarunkowego Ja). Bez tego wsparcia, Błędne Ja zastępuje Prawdziwe Ja, zachowując się jak metoda maskowania zachowań, będąca linią obrony przed środowiskiem, które dziecko postrzega jako niebezpieczne i niekochające.

Nauczyciel duchowy, A.H. Almaas, napisał swego czasu o „uzdrawiających właściwościach” pierwotnej prawdy, które znajdują zastosowanie zarówno w dzieciństwie, jak i życiu dorosłym. Opisał on pierwotną prawdę jako poczucie „bycia wspieranym przez rzeczywistość”. Twierdzi, że pierwotna prawda naucza nas, że „życie jest całkowicie dobroczynne”, i pomaga nam się pozbyć fałszywych obrazów, identyfikacji, przekonań i idei, które sprawiają, że czujemy się niekochani bądź niegodni. Uczony ten określa pierwotną prawdę jako wiarę w „optymalizującą siłę”, która pomaga nam zaangażować się w życie oraz być „odważnymi i autentycznymi”.

W swojej książce zatytułowanej *Facets of Unity*, Almaas pisze:

Jeśli naprawdę posiadamy to zaufanie, ten głęboki wewnętrzny relaks, to staje się możliwe przeżywanie naszego życia z miłością, ze świadomością bycia żywym, z przyjemnością czerpaną z tego, co dostarcza nam wszechświat, oraz ze współczuciem i dobrocią dla innych i samego siebie. Bez tego przeżywamy nasze życia w sposób wycofany, będąc w konflikcie z innymi i z samymi sobą, stając się egocentrycznymi i egoistycznymi. Aby odnaleźć swoje pierwotne zaufanie, należy ponownie połączyć się z naszym naturalnym stanem, od którego zostaliśmy oddzieleni.

„Lubię dźwięk pierwotnego zaufania” – mówi Louise, wsłuchując się w to, jak jej na ten temat opowiadam.

„Ja również” – przyznaję.

„Czy sądzisz, że pierwotne zaufanie istnieje w każdym z nas” – pyta mnie.

„Tak”.

„Skąd się ono bierze?”

„Z Jedności, która jest naszym domem” – odpowiadam.

„Co się dzieje z pierwotnym zaufaniem?”

„Tak naprawdę nic” – stwierdzam. „Ono nigdy się nie załamuje. Zawsze jest w nas, ale nasza percepcja może go nie uwzględnić”.

„Jest jak słońce znajdujące się za chmurami” – zauważa Louise.

„Ćwiczenie wdzięczności jest jedynym sposobem na to, by znów wyrzało słońce” – sugeruję.

„Wdzięczność pomogła mi znowu powiedzieć *tak* swojemu życiu” – zdradza Louise.

„Wdzięczność pomaga nam znowu odkryć w sobie zaufanie” – dodaje.

„Od Jednej Nieskończonej Inteligencji wywodzi się wszystko, czego potrzebujemy” – kontynuuje Louise. „Wszelkie przewodnictwo, każde uzdrowienie i dowolna forma pomocy. I za to wszystko jestem najbardziej wdzięczna”.

„Amen” – odpowiadam.

Dar wszystkiego

Zacząłem pisać tę książkę dwudziestego pierwszego stycznia. Zacząłem robić to później, niż początkowo planowałem, ponieważ wstępnie zakładałem start prac w październiku. Chciałem wcześniej zakończyć wszystkie inne zadania, by po rozpoczęciu pisania nic mnie nie rozpraszało. Zaledwie kilka dni przed datą, kiedy miałem rozpocząć pracę, wydarzyło się coś niespodziewanego. Obudziłem się z bólem tył-

ka. Bolał mnie lewy pośladek. Nerw biegnący wzdłuż mojej lewej nogi był cały zeszywniały. Próbowałem funkcjonować jak zazwyczaj, ale nie byłem w stanie. Skonsultowałem się z fizjoterapeutą a także uczestniczyłem w dwóch sesjach z kręgarzem. Próbowałem sprawić, by ból zniknął, ale tylko mi się pogorszyło.

Do czasu, gdy usiadłem do pisania, doświadczyłem dużo fizycznego bólu. Mięśnie w moim lewym pośladku były ze sobą splecione i stanowiły źródło dotkliwych dolegliwości. Linia ognia biegła po nerwie kulszowym wzdłuż całej mojej lewej nogi. Moje ciało było nieustannie spocone. Traktowałem swój organizm jakby był rannym zwierzęciem. Obawiałem się, że nie będę w stanie pisać. Ostateczny termin oddania materiałów nie pozwalał na jakiegokolwiek opóźnienie. Na domiar złego, ból wzrastał się podczas pisania. Nie pomogło nawet siedzenie na stercie miękkich poduszek. Zarezerwowałem jeszcze parę sesji u swojego fizjoterapeuty i kręgarza. Naprawdę potrzebowałem ulgi, ale zamiast tego ból tylko się wzrastał.

Dlaczego teraz? – zastanawiałem się. Byłem w naprawdę dobrym stanie zdrowia. Nie spadłem z łóżka. Nie naciągnąłem sobie niczego w żadnej pozycji jogi. Koniecznie musiałem napisać teraz tę książkę. Moment doznania uszczerbku na zdrowiu był wyjątkowo niefortunny i absolutnie niespodziewany. Próbowałem ignorować ból, ale on domagał się mojej uwagi. Modliłem się o to, by ból odszedł, ale nie odstępował mnie on nawet na krok. W końcu przyszło mi do głowy, że ten uraz nie jest przerwą w moim harmonogramie, ale *stanowi* mój harmonogram. Muszę podejść do niego z silniejszym nastawieniem mającym na celu uzdrowienie. Z kim lepiej w takiej sytuacji porozmawiać niż z Louise Hay?

Dwa dni później rozmawiałem z Louise na Skype. Powiedziałem jej o rwie kulszowej. Zgodziła się, że wybrała ona

termin nieprzypadkowo. „Każda książka, jaką napisałam, jest uzdrowicielską podróżą” – powiedziała. Ja identycznie traktowałem własną twórczość. Wszystkie moje książki zabierały mnie w podróże, jakich nigdy nie planowałem. A w każdym razie nie planowała ich świadoma część mojego umysłu. Wiele razy musiałem się najpierw zgubić, by następnie odnaleźć właściwą drogę. Podczas każdej z tych podróży odnajdywałem niespodziewane skarby i pokłady szczęścia.

„No dobrze, powiedz mi zatem, jak się czujesz, gdy dośkwiera ci rwa kulszowa” – poprosiła Louise.

„Nie chcę jej i za nią nie przepadam” – stwierdziłem.

„A więc chcesz, by odeszła” – zauważyła moja rozmówczyni.

„Tak”.

„Czy się boisz” – spytała.

„Tak”.

„Czego się boisz?”

„Boję się, że przybiorę na wadze, ponieważ nie jestem w stanie ćwiczyć” – wyznałem. „Nie jest to zbyt głęboki strach, ale jest to pierwsza myśl, jaka przychodzi mi do głowy!”

„Nie osądzaj strachu” – doradziła Louise.

„Dziękuję” – powiedziałem, chcąc okazać wdzięczność za porady.

„Czego jeszcze się boisz” – spytała Louise.

„Boję się, że nigdy nie uwolnię się już od tego bólu”.

„Zatem boisz się, że utknąłeś w zastawionej przez niego pułapce” – zasugerowała.

„Tak”.

„W porządku. W pierwszej kolejności powinieneś się rozprawić z tym strachem” – powiedziała.

„Jak mam to zrobić” – spytałem.

„Z miłością” – padła odpowiedź.

Moje nastawienie było pełne osądów. Traktowałem rwę kulszową, jakby to ona była prawdziwym problemem. Czułem, że coś jest ze mną nie w porządku. Czas wystąpienia schorzenia wydawał mi się niewłaściwy. Odmawiałem sobie tego doświadczenia. Nie byłem otwarty. Ciągle byłem czymś zajęty. Bałem się. Przy okazji uzbierałem jeszcze kilka kolejnych obaw. Kiedy powiedziałem koledze o swojej dolegliwości, odparł, że jego ojciec z powodu rwy musiał przejść na rentę. Inny znajomy powiedział mi, że jego dziewczyna cierpi na tę samą dolegliwość, od kiedy była nastolatką, i nigdy nie udało jej się z niej wyleczyć.

Louise zachęciła mnie do zmiany swojego nastawienia i wyjścia naprzeciw rwie. „Nie róbmy z niej problemu” – zasugerowała. „Afirmuj, że z całej tej sytuacji wyniknie dla ciebie wyłącznie samo dobro”. Z pomocą tej mądrej rady wykluczyłem ze swojego nastawienia osądy. Zacząłem traktować rwę kulszową jako doświadczenie, a nie problem. Postanowiłem przestać się jej opierać, a zamiast tego spróbować z nią współpracować. Bardzo szybko zauważyłem znaczące zmniejszenie się własnego strachu. Jednocześnie zaobserwowałem ulgę w bólu. Przez kilka kolejnych tygodni mój ból zmniejszył się z początkowych stu procent do dziewięćdziesięciu, a następnie do siedemdziesięciu pięciu procent.

Louise zachęciła mnie również do bardzo uważnego dobierania słów, gdy mówię o rwie kulszowej. „Każda komórka twojego ciała reaguje na to, co myślisz i mówisz” – powiedziała. Negatywne afirmacje mogą rozprzestrzeniać się jak wirus, kiedy dotyka cię choroba bądź nieszczęście. „Jak się masz” – pyta cię znajomy. „Nie najlepiej” – afirmujesz. Następnie dodajesz: „Odczuwam ból”. Wkrótce wszyscy twoi znajomi wiedzą o tym, co ci dolega, i starają się regularnie dopytywać o twój stan. „Nadal jestem chory” – afirmujesz w odpowiedzi. „Dzisiaj ból jest nawet gorszy” – mówisz im. Nagle się

okazuje, że każdego dnia wysyłasz setki mentalnych listów, a twoje komórki skrupulatnie wszystkie je odczytują.

W swojej książce *Heart Thoughts* Louise pisze: „Ciało, jak i wszystko inne w naszym życiu, jest odzwierciedleniem naszych wewnętrznych myśli i przekonań”. Ona uczy nas, że lecznicze nastawienie polega na byciu otwartym na wiadomości od naszego ciała. „Ból jest często sygnałem mówiącym jednoznacznie, że nie słuchamy tych wiadomości wystarczająco uważnie” – zdradziła mi pewnego razu Louise. „Idąc tym tropem, zmiany należy zacząć od afirmowania: *pragnę odebrać wiadomość*. Pozwól swojemu ciału mówić i przykładaj uwagę do tego, co chce ci ono zakomunikować. Przeprasz za to, że dotychczas je ignorowałaś i zapewnij, że już słuchasz wszystkiego, co chce ci powiedzieć. Bądź wdzięczny za to, że twoje ciało stara ci się coś powiedzieć. Ono nie próbuje utrudnić ci życia. Ono stara się ci pomóc. Twoje ciało nie jest twoim wrogiem. Ono pokazuje ci, jak możesz siebie kochać i w jaki sposób możesz pozwolić swojemu życiu, by i ono cię jak najgłębiej kochało”.

Kilka tygodni temu, podczas lotu do San Diego, którego celem było spotkanie z Louise, przeczytałem książkę *When Things Fall Apart* autorstwa Pemy Chödrön, tybetańskiej nauczycielki buddyzmu. Cytuje ona w niej jednego ze swoich uczniów, który powiedział: „Buddyjska natura sprytnie przebrała się za strach, by skopać nam tyłki za bycie na niego podatnym”. To przesłanie wydaje się w jakimś stopniu trafne w przypadku moich pośladek (zauważ, że nie użyłem w tym przypadku słowa *ból*) i mnie samego. Podczas tamtej wizyty u Louise zachęciła mnie ona do wysłuchania wiadomości, jaką ma dla mnie rwa kulszowa. Odbyliśmy długą rozmowę na temat uwalniania się od starego bólu, leczenia poprzednich ran, życia chwilą obecną, bycia bardziej otwartym i, co oczywiste, pozwalaniu życiu, by mnie kochało.

Powoli, lecz systematycznie, zaprzyjaźniałem się ze swoją rwą kulszową. Pewnego ranka, podczas medytacji, pojawiło się w moim umyśle pytanie: *jak bym się zachowywał, gdybym nie bał się rwy kulszowej?* Rozważanie nad tą kwestią znacząco złagodziło dolegliwości odczuwane przez mój układ nerwowy. Moje ciało poczuło się bardziej komfortowo. Dolegliwości zelżały najpierw do sześćdziesięciu procent, a następnie do pięćdziesięciu, by w końcu osiągnąć poziom czterdziestu pięciu procent. Bałem się coraz mniej i byłem coraz bardziej otwarty na przewodnictwo i inspirację.

„Pierwszą rzeczą, jaką chciałabym, żebyś wykonywał każdego ranka, jest dziękowanie własnemu ciału za wszelkie podejmowane przez nie wysiłki w celu samodzielnego uzdrowienia się” – doradziła mi Louise.

„Wybacz, ale nie mogę tego zrobić” – odparłem.

„Dlaczego nie możesz” – spytała.

„Cóż, pierwszym i najważniejszym powodem jest to, że zaraz po przebudzeniu się dziękuję swojemu łóżku za dobry sen” – odparłem.

„Kto cię tego nauczył” – spytała ze śmiechem.

„Ktoś, kogo bardzo kocham i szanuję”.

„Cóż, ta osoba wydaje mi się być bardzo mądra” – powiedziała Louise z uśmiechem.

„I taka jest” – odpowiedziałem.

„Zawsze pamiętaj, że twoje ciało pragnie uzdrowienia. Kiedy mu dziękujesz za wszystkie podejmowane przez nie wysiłki, jednocześnie wspierasz jego uzdrowicielskie działania” – powiedziała.

Louise przepisała mi na moją dolegliwość jedną z jej ulubionych afirmacji. Jest nią: *ślucham wiadomości swojego ciała z miłością*. Wprowadziłem tę afirmację do swoich codziennych medytacji. Krótko po tym pojawił się nowy plan działania. Podążyłem za przewodnictwem prowadzącym mnie ku

odbyciu kilku sesji z moją dobrą przyjaciółką, Rainą Nahar, która jest znaną londyńską uzdrowicielką i posiada tytuł Mistrza Reiki. Mój fizjoterapeuta zachęcił mnie do rozpoczęcia ćwiczeń pilates. W tym celu zamówiłem używaną, przerażającą z wyglądu, lecz bardzo efektywną maszynę zwiększającą poziom treningu. Kilka dni później przesyłka do mnie dotarła. Przestrzegałem również dwóch wskazówek danych mi przez znajomych oraz umówiłem się na wizytę u miejscowego kręgarza, Finna Thomasa. Rozpocząłem także konsultacje u nowego fizjoterapeuty, Alana Watsona. Obydwaj wymienieni specjaliści pomogli mi dokonać przełomowych osiągnięć w leczeniu dokuczającej mi rwy kulszowej.

Nawet z tym nowym harmonogramem oraz wszystkimi spotkaniami i zdrowotnymi dolegliwościami wciąż byłem w stanie pisać tę książkę ze świadomością nieuchronnie zbliżającego się ostatecznego terminu oddania do wydawcy kompletu materiałów. Wraz z pisaniem tych słów dolegliwości związane z rwą kulszową stawały się coraz mniej dokuczliwe. Wciąż dostaję jakieś wiadomości od ciała, na które muszę nieustannie zwracać uwagę. Pisanie *Życie Cię kocha* pomogło mi w pokochaniu siebie na zupełnie nowy sposób. Pozwoliło mi również na bycie bardziej otwartym i wrażliwym na miłość, jaką obdarza mnie życie. Moja codzienność jest podróżą, za którą jestem nieustannie wdzięczny.

Ścieżka zaufania

„Kiedy pierwszy raz zdiagnozowano u mnie raka, moje nastawienie nie sprzyjało uzdrawianiu” – mówi Louise.

„A jakie było twoje nastawienie” – pytam ją.

„Bardzo się bałam”.

„Czego się bałaś?”

„Czterdzieści lat temu rak był jak wyrok śmierci” – mówi.

„Zatem bałaś się śmierci?”

„Tak, ponadto byłam pełna przesądów”.

„Co konkretnie masz na myśli?”

„Cóż, wierzyłam, że rak stanowi oznakę, że byłam złą osobą, a wszystko w moim życiu było niewłaściwe” – wyjaśnia.

„W jaki sposób zmieniłaś swoje nastawienie?”

„Otrzymałam bardzo duże wsparcie po drodze”.

„Nikt z nas nie uzdrowił się samodzielnie” – mówię.

„Wola doznania uzdrowienia jest prawdziwym cudem” – stwierdza.

„Co masz na myśli?”

„Kiedy byłam gotowa zrobić wszystko, byle tylko doznać uzdrowienia, zaczęły się w moim życiu pojawiać osoby, które były w stanie mi w tym pomóc”.

„Możesz podać jakiś przykład?”

„W książce *Możesz uzdrowić swoje życie* opowiadałam historię o tym, jak udało mi się poznać refleksologię stóp. Wtedy właśnie poszukiwałam odpowiedniego specjalisty z tej dziedziny. Pewnego wieczoru zapisałam się na cykl wykładów. Z reguły siadałam z przodu widowni, ale tym razem zdecydowałam się na jedno z ostatnich miejsc. Tak naprawdę nie była to moja decyzja. Po prostu coś w moim wnętrzu nakażało mi to zrobić. W każdym razie, jak tylko zajęłam miejsce, obok mnie usiadł pewien mężczyzna. Okazało się, że jest refleksologiem i odbywa wizyty domowe. Natychmiast się z nim umówiłam na sesję!”

„To cudownie” – stwierdziłam.

„Niby zupełnym przypadkiem” – kontynuowała – „cudowne książki dosłownie spadały mi na kolana, dowiadywałam się o interesujących wykładach odbywających się w mojej okolicy oraz spotykałam całą masę interesujących ludzi”.

„Zostałaś naprowadzona na właściwą ścieżkę”.

„Tak. Była to ścieżka zaufania, a wszystko zdawało się idealnie pasować do miejsca, w jakim się znalazło”.

„Jak sądzisz, co cię naprowadziło na tę ścieżkę?”

„Moje wnętrze” – odpowiada Louise, wskakując na swoją klatkę piersiową.

„Dobrze, że je posiadasz” – odpieram z uśmiechem.

„Szybko nauczyłam się mu ufać, ponieważ dzięki niemu przydarzyła mi się cała masa cudów i zaskakujących zbiegów okoliczności” – zdradza.

„Wygląda na to, że zatroszczył się o ciebie jakiś większy plan”.

„Dokładnie. Sześć miesięcy później moi lekarze potwierdzili, że rak jest w remisji. Wiedziałam, bez jakiegokolwiek wątpliwości, że rak odszedł zarówno z mojego umysłu, jak i ciała”.

W 1999 roku napisałem książkę poświęconą rozwojowi osobistemu i ewolucji. Publikacja ta nosi tytuł *Shift Happens!*. Podjąłem się w niej próby dokonania eksploracji potęgi zaufania oraz kwestii tego, jak dzięki zaufaniu można przejść równie łatwo przez najtrudniejsze okresy, jak przez te najlepsze. Słuchając Louise opowiadającą swoją historię, przypomniałem sobie, jak zaufanie może zamieniać nastawienie oparte na strachu w to oparte na miłości. Przypomniałem sobie również, jak droga zaufania może prowadzić nas do głębokich i cudownych leczniczych podróży. Kilka lat po tym, jak napisałem *Shift Happens!*, otrzymałem e-mail od czytelniczki imieniem Jenna, która opowiedziała o swojej uzdrowicielskiej podróży. Poniżej przytaczam jej treść:

Drogi doktorze Holden,

jestem czterdziestodwuletnią kobietą i mieszkam w Nowym Jorku. Kilka miesięcy temu (które teraz wydają mi się być całymi

latami) zdiagnozowano u mnie raka piersi. Mój świat zamarł w bezruchu. Momentalnie znalazłam się na samym dnie piekła. Powrót stamtąd to była długa podróż. Po drodze napotkałam jednak wiele życzliwych osób, które mi pomogły. Podczas tej podróży wydarzyło się wiele cudów. Było ich naprawdę bardzo dużo. Jeden z nich polegał na tym, że pewnego dnia znalazłam pańską książkę na pustym siedzeniu w wagonie metra.

Pamiętam, że gdy wzięłam książkę w dłonie, jakiś głos w mojej głowie powiedział: „To prezent dla ciebie”. Spojrzałam na tytuł i się uśmiechnęłam. Był on idealny. Cudownie podsumowywał wszystko, co sądziłam o swoim życiu. „Dokładnie tego w tym momencie potrzebuję” – powiedziałam sama do siebie. Przeczytałam pańską książkę kilkakrotnie w ciągu kolejnych kilku tygodni. Zawsze miałam ją ze sobą w torebce. Kiedy byłam w domu, książka czekała na mnie na szafce w sypialni. Zabrałam ją nawet ze sobą na wizytę u lekarza. Pańska książka była moim wiernym towarzyszem. Była moim przyjacielem.

Wczoraj otrzymałam ostateczne wyniki badań od mojego lekarza. Znowu jestem zdrowa, ale teraz wszystko jest inne. Teraz jestem zdrowa na duszy, a nie tylko na ciele. Całe to doświadczenie pomogło mi spojrzeć na wszystko w zupełnie inny sposób. Mówiąc wszystko, mam na myśli dosłownie każdą rzecz – włączając w to tytuł pańskiej książki. Rozumie pan, początkowo myślałam, że nosi ona tytuł *Shit happens!*¹². Tytuł ten był idealny! Każdego dnia, przynajmniej dziesięć razy na dobę sięgałam po książkę *Shit Happens!* i czytałam kolejny jej rozdział. Nawet rekomendowałam ją wszystkim moim przyjaciółom.

Zaledwie wczoraj, kiedy wracałam z wizyty kontrolnej u mojego lekarza, usiadłam na siedzeniu w przedziale pędzącego pociągu metra zmierzającego w kierunku mojego domu. Po

¹² *Shit happens* – dosłownie „gówno się zdarza” – powiedzenie używane, by podkreślić, że w życiu zdarzają się też momenty, gdy coś złego się nam przytrafia. Tytuł książki doktora Holdena, czyli *Shift happens!*, oznacza w wolnym tłumaczeniu dziejące się zmiany (przyp. tłum.).

Louise Hay, dr Robert Holden

raz kolejny sięgnęłam po pańską książkę i ku mojemu zdumieniu, po raz pierwszy przeczytałam właściwy tytuł pańskiej książki.

Lubię ten nowy tytuł! Jest on idealny. Doskonale podsumowuje to, jak obecnie czuję się w swoim życiu.

*Dziękuję,
Jenna*

„Kiedy się boisz, jest to nieomylny znak, że ufasz własnemu ego” – napisałem w *Shift Happens!* (w tej wersji z „f” w środku pierwszego słowa). Ego, które jest poczuciem twojej izolacji, ucieka od zrozumienia prawdy, ponieważ jedynym sposobem na poznanie prawdy jest analizowanie jej w połączeniu z twoją duszą. W *Shift Happens!* napisałem:

Dla ego zaufanie jest jak chodzenie po zawieszonej na wysokości desce. To śmiertelny marsz. Jest to spowodowane tym, że zaufanie zabiera cię od percepcji zgodnej z ego do miejsca wypełnionego licznymi większymi możliwościami. Zaufanie przywołuje najwyższego ciebie. Zapewnia ci dostęp do nieograniczonego potencjału twojego Bezwarunkowego Ja. Kiedy ufasz, wszystko staje się możliwe.

Zaufanie nie jest wyłącznie pozytywnym myśleniem, ale sposobem życia. Stanowi najwyższą formę ekspresji i opiera się na świadomości przynależącej do twojego Bezwarunkowego Ja. Zaufanie pokazuje, że kiedy twoje życie się rozpada, to nie *ty* ulegasz rozpadowi. Twoja istota jest zawsze w porządku. To, co się rozkłada, to twoje poczucie własnego ja, jego plany, nadzieje i oczekiwania dotyczące tego, jak powinno się toczyć twoje życie. „Życie rozpada się wtedy, gdy powinno zostać przebudowane” – napisała Iyanla Vanzant w książce *Peace from Broken Pieces*.



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, pomogła 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.



Dr Robert Holden – człowiek, którego innowacyjna praca z dziedzin psychologii i duchowości była prezentowana między innymi w *The Oprah Winfrey Show*, *Good Morning America*, programie stacji PBS zatytułowanym *Shift Happens!* oraz dokumentalnym serialu produkcji BBC *How to Be Happy*, który obejrzało już trzydzieści milionów widzów telewizyjnych z dwudziestu krajów. Doktor Holden jest także autorem licznych bestsellerów.

Życie jest do Ciebie pozytywnie nastawione.

Ono Cię kocha!

Czas, byś dowiedział się, jak bardzo.

Dzięki tej książce dowiesz się, jakie techniki umożliwiły Louise Hay dokonanie zadziwiającej metamorfozy jej życia. Ty również będziesz w stanie z nich samodzielnie skorzystać. Uświadomisz sobie, dlaczego patrzenie w lustro i kochanie swojego odbicia pomaga budować lepszą przyszłość. Nauczysz się uzdrawiać ograniczające Cię przekonania, które mogłeś wynieść z rodzinnego domu i cieszyć się tym, co zesłał Ci los. Zrozumiesz czym jest dzienniczek darów i dlaczego warto go prowadzić oraz nakierujesz swoje życie na właściwe tory. Zamiast żyć przeszłością, zostaniesz w pełni osadzony w teraźniejszości i będziesz czerpać z niej pełnię korzyści. Poznasz moc afirmacji i uczynisz z nich stały element swojej codzienności.

Dostrzeż miłość, jaką Cię obdarzyło życie.

PATRONI:



Cena: 39,30 zł

ISBN 978-83-7377-725-5



9 788373 777255