

Louise Hay

Pokochaj siebie

z Louise Hay



Inspirujące
afirmacje
i praktyczne
ćwiczenia, dzięki
którym odkryjesz
swoją wewnętrzną
siłę i piękno



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Pokochaj
siebie
z Louise Hay

Louise Hay

Pokochaj siebie

z Louise Hay



Inspirujące
afirmacje
i praktyczne
ćwiczenia, dzięki
którym odkryjesz
swoją wewnętrzną
siłę i piękno



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro



REDAKCJA: Magdalena Kuźmiuk
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Bartosz Bartkiewicz

Wydanie I
Białystok 2024
ISBN 978-83-8301-667-2

Tytuł oryginału: *How to Love Yourself.
A Guided Journal for Discovering Your Inner Strength and Beauty*

Copyright © 2023 by Hay House, Inc.

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2023
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.



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

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND





TEN DZIENNIK NALEŻY DO







WSTĘP

LOUISE HAY lubiła mawiać, że kochanie siebie jest odpowiedzią na każdy problem, i zdecydowanie żyła zgodnie z tą koncepcją. Miłość odegrała niezwykle ważną rolę w procesie jej własnego uzdrowienia, a Louise nauczyła również niezliczoną ilość innych ludzi, jak mogą naprawić swoje życie dzięki jej wskazówkom.

Jej miłość nadal towarzyszy wszystkim przedsięwzięciom, których podejmujemy się w Hay House, i jesteśmy niezwykle wdzięczni za to, że możemy przekazać jej mądre słowa w tym nowym formacie. Mamy nadzieję, że pomogą ci poczuć moc twojej własnej miłości, która z czasem dotrze również do osób wokół ciebie i rozprzestrzeni się po całym świecie. W ten sposób Louise będzie oddziaływała na naszą planetę jeszcze przez wiele lat.

**Mamy nadzieję, że wiesz,
jak bardzo jesteś wyjątkowa i kochana!**

– REDAKCJA HAY HOUSE



Od tej chwili będę
kochała siebie
bezw warunkowo.





KAŻDA CHWILA TO NOWY POCZĄTEK, a *ta* chwila jest Punktem Mocy, od którego zaczyna się zmiana. Nieważne, jak długo mierzyłaś się z negatywnym schematem, chorobą, problemami w związku, brakiem stabilności finansowej lub nienawiścią do samej siebie. Twój problem nie musi być już dłużej twoją „prawdą”; może z powrotem odpłynąć w nicłość, z której przybył. Dasz sobie radę.

Jedynie ty decydujesz o poczynaniach swojego umysłu. Sprawujesz władzę i kontrolę nad swoim światem. Tak, ty, moja droga! Nawet jeśli dam ci najwspanialsze rady oparte na wielu latach doświadczenia, ty nadal możesz trzymać się swoich dawnych myśli. Zawsze otrzymujesz to, o czym zdecydujesz się pomyśleć.

Możesz zatem rozpocząć naukę kochania siebie tu i teraz.

Kiedy mówię o kochaniu siebie, nie mam na myśli próżniactwa i arogancji. To nie są oznaki prawdziwej miłości, lecz strachu. Chodzi mi o obdarzenie głębokim szacunkiem i czcią cudu, którym jesteś. W końcu wszyscy jesteśmy naprawdę wyjątkowi.





Jesteśmy boskimi, wspaniałymi wyrazami życia, musimy się jedynie o tym przekonać. Kiedy to zrobimy, doznamy czegoś w rodzaju harmonii z całym wszechświatem, a nasze życie doskonale się ułoży.

Na kartach tego dziennika podzielę się z tobą poradami, które pomogą ci naprawdę pokochać siebie. Kiedy je zrozumiesz i postanowisz oddać się regularnym ćwiczeniom, zobaczysz, jak niezwykle zmiany możesz wprowadzić w swoim życiu.

A zatem pora postawić na miłość – tu i teraz. To najpotężniejsza lecznicza siła we wszechświecie.





JAKO MAŁE DZIECKO BYŁAŚ IDEALNA. Brzdące nie muszą dążyć do perfekcji, ponieważ zawsze są doskonałe – i żyją tak, jakby o tym wiedziały. Mają świadomość, że znajdują się w centrum wszechświata. Nie boją się prosić o to, czego chcą. Swobodnie wyrażają emocje. Wiesz, kiedy dziecko się złości – właściwie wie o tym cała okolica. Wiesz również, kiedy jest szczęśliwe, ponieważ jego uśmiech rozjaśnia całe pomieszczenie.

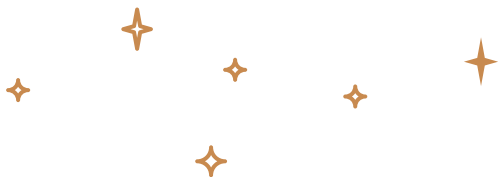
Dzieci są pełne miłości.





Małe dzieci umrą, jeśli nie zaznają miłości. Z wiekiem uczymy się, jak żyć bez niej, ale dzieci się na to nie godzą. Kochają każdą część siebie, nawet własne kupki. Są niezwykle odważne.

Wszyscy kiedyś tacy byliśmy. A później zaczęliśmy słuchać dorosłych, którzy nauczyli się żyć w strachu; zaczęliśmy wypierać się własnej wspaniałości. Jak to się stało, że ze świadomego perfekcji – zarówno swojej, jak i życia – dzieciątka zmieniliśmy się w osobę, która boryka się z problemami i czuje się w mniejszym lub większym stopniu bezwartościowa oraz niegodna miłości? To właśnie tym zagadnieniem zajmiemy się w tym dzienniku.





Znajdziesz w nim wiele ćwiczeń. Pamiętaj, by wykonywać każde z nich powoli, niespiesznie, by otrzymać z tego dziennika jak najwięcej korzyści. Tu nie ma żadnego harmonogramu ani wyznaczonych terminów, nie musisz się spieszyć. Powiedz sobie: *Z łatwością zwalnię tempo i wyciszam wewnętrzny zgiełk. Dzięki temu jestem skuteczna we wszystkim, co robię.*

Jeśli potrzebujesz więcej miejsca na notatki, oddaję do twojej dyspozycji dodatkowe strony na końcu tego dziennika. Znajdziesz tu również kilka medytacji. Podczas wykonywania ich po raz pierwszy warto nagrać swój głos, by móc go później odtworzyć, zamknąć oczy i doświadczyć pełni medytacyjnego doznania.





Wreszcie, chciałabym zachęcić cię, byś podczas lektury napięła swoje kreatywne mięśnie, skupiła umysł, serce i duszę oraz zaprzęgnęła je do wspólnej pracy, która przyniesie ci najbardziej autentyczne rezultaty.

Mam nadzieję, że po zakończeniu lektury poczujesz, jak bardzo jesteś kochana i ważna.

**Pamiętaj, Życie cię kocha...
i ja również!**



Porządkuję mój umysł
i robię miejsce na nowe,
pozytywne myśli.





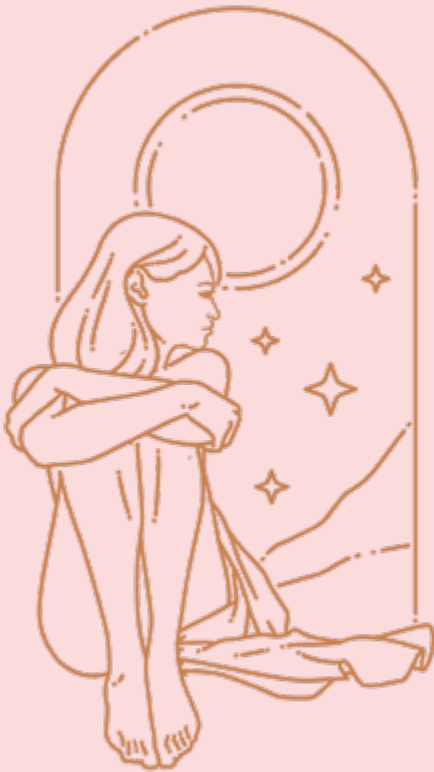
POCHYLMY SIĘ NA CHWILĘ nad wybranymi przekonaniem, które kierowały nami do tej pory.

Niektóre osoby bardzo cierpią w wyniku tego procesu, ale wcale nie musi tak być. Zanim zaczniemy wewnętrzne porządki, musimy przyjrzeć się temu, co w sobie nosimy.

Kiedy postanowisz, że przyszła pora, by porządnie wysprzątać pokój, dokładnie obejrzyj wszystkie znajdujące się w nim przedmioty. Na niektóre spojrzysz z miłością, po czym zetrzesz z nich kurze lub wypolerujesz je, by zyskały nowe piękno. Inne mogą potrzebować renowacji lub naprawy – zanotujesz sobie, że powinnaś się tym zająć. Znajdziesz również rzeczy, które już nigdy ci się nie przydadzą, a zatem należy się ich pozbyć. Wcale nie trzeba się złościć, by posprzątać pokój.

Analogiczny proces zachodzi podczas przywracania ładu w naszym mentalnym domu. Nie wpadaj w złość, gdy natkniesz się na przekonania, których warto się pozbyć. Pozwól, by odeszły płynnie, jak gdybyś zrzucała resztki z talerza do kosza. Czy zaczęłabyś grzebać we wczorajszych śmieciach, by przygotować kolację na dziś? Właśnie to dzieje się, gdy





Kocham i pielęgnuję moje
wewnętrzne dziecko. Z radością
dbam o jego bezpieczeństwo
w centrum mojego istnienia.



NIEMAL CAŁE NASZE PROGRAMOWANIE przyswoiliśmy przed ukończeniem trzeciego roku życia. Od tego czasu nasze doświadczenia opierają się na tym, co zaakceptowaliśmy na swój temat – oraz na temat swojego życia. Dziś zazwyczaj traktujemy samych siebie tak, jak traktowano nas w dzieciństwie.

Wszyscy mamy w sobie wewnętrznego trzylatka, którego zbyt często krytykujemy i besztamy – a potem zastanawiamy się, dlaczego nasze życie jest do niczego. Pamiętasz, jak czułaś się w młodości, gdy inni umniejszali twoją wartość? To samo czuje dziś twoje wewnętrzne dziecko.

Nie możemy po prostu odrzucić części siebie, nie burząc przy tym wewnętrznej harmonii. Proces leczenia obejmuje między innymi zebranie wszystkich tych części, by stworzyć całość i poczuć, że jesteśmy kompletni. Wyrażanie aprobaty i akceptacji wobec samej siebie to kluczowe czynniki, które pomogą ci wprowadzić pozytywne zmiany w każdym obszarze życia.

**Żeby pokochać siebie,
należy na zawsze zrezygnować z samokrytyki.**



Czule reaguję na potrzeby
mojego ciała, zapewniając mu
idealną dawkę pożywienia,
odpoczynku i ruchu.





ĆWICZENIA SĄ WSPANIAŁE DLA CIAŁA. Potraktuj priorytetowo aktywności ruchowe, dzięki którym poczujesz się dobrze. Nieważne, czy będzie to jazda na rowerze, tenis, taniec, siatkówka, pływanie, golf, żwawy chód, skoki na trampolinie lub skakance, zabawa z psem czy jeszcze coś innego – aktywność jest niezbędna do utrzymania optymalnego stanu zdrowia. Jeśli w ogóle nie ćwiczymy, nasze kości i mięśnie słabną. Potrzebują aktywności fizycznej, by zachować siłę. Żyjemy coraz dłużej i pragniemy tryskać energią oraz poruszać się z łatwością aż po kres naszych dni.

Wybierz aktywności, które lubisz i z których czerpiesz przyjemność. Przyjmij pozytywne nastawienie do ruchu i ćwiczeń. Nierzadko sami rzucamy swojemu ciału kłody pod nogi, najczęściej w wyniku czegoś, co bierzemy od innych ludzi. Połączenie afirmacji z ćwiczeniami fizycznymi to dobry sposób, by przeprogramować negatywne myśli na temat swojego ciała i jego kształtu.





Jeśli myślisz o rozpoczęciu programu ćwiczeń, zacznij powoli – na przykład od spacerowania się wokół bloku po kolacji. Budując wytrzymałość, możesz stopniowo zwiększać prędkość i dystans, aż uda ci się przejść żwawym tempem co najmniej 1,5 kilometra. Zdziwisz się, kiedy zobaczysz, jakie zmiany zajądą w twoim ciele i umyśle, gdy zaczniesz dbać o siebie w ten sposób. Moje ulubione „jedno-minutowe” ćwiczenie, które wykonuję, gdy muszę się spieszyć, polega na zrobieniu stu podskoków. Jest szybkie, proste i bardzo przyjemne.

Po spróbowaniu aktywności, która dobrze wpływa na twoje ciało, zanotuj uzyskane rezultaty.



Wiem, że jestem
źródłem mojego
szczęścia.





ŚWIETNIE JEST MIEĆ w życiu wspaniałych ludzi, miejsca i rzeczy. Musimy jednak postawić sprawę jasno: to nie „sprawi”, że staniemy się szczęśliwi. Tylko *my* możemy zapewnić sobie szczęście. Tylko *my* możemy spłodzić myśli, które tworzą spokój i radość. Nigdy nie nadawaj mocy innej osobie lub zewnętrznemu źródłu.

Bądź szczęśliwa, a otrzymasz mnóstwo dobra.

Zbadaliśmy bardzo wiele obszarów życia. Ujawniliśmy negatywne schematy i przekonania. Pozbyliśmy się starego bagażu, by zyskać większą swobodę i lekkość. Zobaczyliśmy, jak ważne jest bycie dobrym dla swojego umysłu i przekształcanie negatywów w pozytywy.

**Jesteś teraz otwarta i możesz chłonąć wszystko,
co dobre.**





Jestem
kimś
naprawdę
wyjątkowym.
Kocham
siebie.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl

**Wyjątkowy dziennik
z przewodnikiem oparty
na naukach Louise Hay
z afirmacjami i inspirującymi
podpowiedziami na temat
pewności siebie, miłości i współczucia.**

Odkryj potężne ćwiczenia, które pozwolą ci pokochać siebie. Podnoszące na duchu afirmacje i medytacje przypomną ci o tym, że to ty jesteś centrum swojej istoty.

Całkowicie doskonała taka, jaka jesteś.

Ty jesteś źródłem swojego szczęścia

Zamierzam
czuć się
dobrze ze sobą.
Zastępuję
na moją
miłość.

Patroni:



Psychotronika.pl

Pierwszy polski portal psychotroniczny



Talizman.pl

SKLEP ZE SZCZĘŚCIEM



SZTUKATER.PL

Cena: 69,60 zł

ISBN: 978-83-8301-667-2



9 788383 016672

