

Louise L. Hay

# POKOCZAJ SWOJE ŻYCIE

Nauka skutecznych afirmacji  
z Louise Hay

  
STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
...coś więcej niż psychologia



POKOCZAJ  
SWOJE ŻYCIE

Redakcja: Mariusz Warda  
Skład komputerowy: Piotr Pisiak  
Projekt okładki: Piotr Pisiak  
Tłumaczenie: Mariusz Warda  
Korekta: Ewa Leszczyńska

Wydanie I  
Białystok 2011  
ISBN 978-83-7377-431-5

Copyright © 2010 by Louise L. Hay  
All rights reserved. No part of this book may be reproduced by any mechanical, photographic, or electronic process, or in the form of a phonographic recording; nor may it be stored in a retrieval system, transmitted, or otherwise be copied for public or private use – other than for „fair use” as brief quotations embodied in articles and reviews without prior written permission of the publisher. The intent of the author is only to offer information of a general nature to help you in your quest for emotional and spiritual well-being. In the event you use any of the information in this book for yourself, which is your constitutional right, the author and the publisher assume no responsibility for your actions.  
(Portions of this work have been excerpted from: Louise Hay’s *Power Thought* card deck; the book/CD „*I can do it*”®, and the books *You Can Heal Your Life* and the *You Can Heal Your Life Companion Book* – all published By Hay House.)

© Copyright for this edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2011.  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Sluchaj radia Hay House na żywo: [www.hayhouseradio.com](http://www.hayhouseradio.com)

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.

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 – sklep firmowy „Talizman” – detal  
[www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl) e-mail: [biuro@studioastro.pl](mailto:biuro@studioastro.pl)

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.psychotronika.pl](http://www.psychotronika.pl)

PRINTED IN POLAND

*Louise L. Hay*

**POKOCZAJ  
SWOJE ŻYCIE**

*Nauka skutecznych afirmacji  
z Louise Hay*



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*...coś więcej niż psychologia*



# Zawartość



<b>Rozdział 1:</b>	Wprowadzenie .....	7
<b>Rozdział 2:</b>	Czym są afirmacje? .....	9
<b>Rozdział 3:</b>	Afirmacje na zdrowie .....	17
<b>Rozdział 4:</b>	Afirmacje przeciw odczuwaniu strachu .....	27
<b>Rozdział 5:</b>	Afirmacje przeciw krytycznemu myśleniu ...	39
<b>Rozdział 6:</b>	Afirmacje przeciw uzależnieniom .....	53
<b>Rozdział 7:</b>	Afirmacje dla przebaczenia .....	63
<b>Rozdział 8:</b>	Afirmacje do pracy .....	75
<b>Rozdział 9:</b>	Afirmacje dla pieniędzy i powodzenia .....	85
<b>Rozdział 10:</b>	Afirmacje dla przyjaciół .....	95
<b>Rozdział 11:</b>	Afirmacje dla miłości i bliskości .....	105
<b>Rozdział 12:</b>	Afirmacje przeciw starzeniu się .....	113
<i>Kilka ostatecznych przemyśleń</i> .....		121
<i>O Autorce</i> .....		123



*Afirmacje są jak zasiane w gruncie nasiona.  
Najpierw kiełkują, następnie wypuszczają korzenie,  
a w kolejnym etapie drażą grunt. Trochę czasu musi minąć,  
by nasiono przekształciło się w pełni rozwiniętą roślinę.  
Z afirmacjami jest identycznie – nieco czasu upłynie  
od pierwszej deklaracji do pełnej realizacji i ujrzenia efektów.  
Zachowaj cierpliwość.*

**– Louise L. Hay**

# Rozdział 1:



## Wprowadzenie

**W**itajcie w świecie afirmacji. Postanawiając wykorzystać narzędzia zawarte w tej książce, podjąłeś świadomą decyzję, by leczyć swoje życie i pchnąć sprawy do przodu poprzez dokonanie pozytywnych zmian... a czas na te zmiany właśnie nadszedł! Nie istnieje doskonalsza chwila niż obecna na przejęcie kontroli nad swoimi myślami. Dołącz do niezliczonej rzeszy osób, które zmieniły swe życie na lepsze przez wysłuchanie sugestii zawartych na kartach tej książki.

Korzystanie z afirmacji nie wymaga wiele pracy. Może być to radosne doświadczenie, ponieważ pozbywasz się ciężaru starych, negatywnych przekonań i odsyłasz je w nicość, z której przybyły.

Dostrzeganie jakichkolwiek negatywów w naszym życiu bądź w nas samych nie oznacza, że to, co widzimy, jest prawdziwe. Zupełnie jak w dzieciństwie: gdy słyszymy coś negatywnego o nas samych bądź o naszym życiu, automatycznie przyjmujemy to jako prawdę. Teraz przyjrzyjmy się dokładnie wszystkim rze-





czom, w które wierzymy, i podejmijmy decyzję, czy wciąż chcemy w nie wierzyć, ponieważ czynią nasze życie szczęśliwszym i wspierają nas, czy też może postanowimy je odrzucić. Lubię sobie wyobrażać, że pozwalam odejść starym przekonaniom, wrzucając je do rzeki, a one łagodnie unoszą się wraz z prądem, rozpuszczają i znikają, by już nigdy nie powrócić.

Wejdz do mojego ogrodu życia i zasiej nowe myśli i pomysły, które są wspaniałe i ożywcze. Życie Cię kocha i chce, byś miał wszystko, co najlepsze. Ono chce, byś miał spokój ducha, wewnętrzną radość, zaufanie i wiele pewności siebie i dbałości o swoją osobę. Zaslugujesz, by żyć w zgodzie ze wszystkimi wokół i przeżyć dobre życie. Pozwól mi więc zasiać kilka nowych pomysłów w Twoim ogrodzie. Możesz o nie dbać i przyglądać się, jak wyrastać będą z nich piękne kwiaty i owoce, które wyżywią Ciebie i wszystkie osoby w Twoim życiu.

Na załączonej płycie CD udzielam Ci bardziej przydatnych informacji o afirmacjach, które możesz zastosować do dowolnego aspektu swego życia. Wysłuchaj, proszę, tego CD o jakiegokolwiek porze dnia lub nocy – kiedykolwiek zechcesz, by pozytywne myśli i pomysły przeniknęły Twoją świadomość i napełniły Cię nadzieją i radością.



## Rozdział 2:



### Czym są afirmacje?

Dla tych z Was, którzy nie są zaznajomieni z afirmacjami i nigdy nie mieli okazji z nimi pracować, wyjaśnię, czym są i jak z nimi pracować. W telegraficznym skrócie: afirmacje są czymś, o czym myślisz lub co mówisz. Wiele z tego, co zwykle ludzie mówią i myślą, jest negatywne i nie wywołuje pozytywnych doświadczeń. Jeśli chcesz leczyć swoje życie, musisz przekwalifikować swoje zapatrywania i słowa do pozytywnych wzorców.

Afirmacje otwierają drzwi. To pierwszy krok na drodze do zmiany. W istocie sam mówisz swojej podświadomości: *Biorę odpowiedzialność. Zdaję sobie sprawę, że jest coś, co mogę zrobić, by dokonać zmiany.* Gdy mówię o *wykorzystaniu afirmacji*, mam na myśli świadomość doboru słów, które pomogą *wyeliminować* coś z Twojego życia albo *wytworzyć* w nim coś nowego.

Każda myśl, którą pomyślisz, i każde słowo przez Ciebie wypowiedziane jest afirmacją. Cała Twoja rozmowa z sobą samym, Twoja wewnętrzna konwersacja, jest potokiem afirmacji. Korzystasz z afirmacji, niezależnie, czy je znasz, czy nie. Afirmujesz



i kreujesz swoje życiowe doświadczenia każdym wypowiedzianym słowem czy pomyślaną myślą.

Twoje przekonania są jedynie charakterystycznymi wzorami myślowymi, których nauczyłeś się w dzieciństwie. Wiele z nich ma na Ciebie bardzo dobry wpływ. Inne przekonania mogą ograniczać Twoją umiejętność samodzielnego tworzenia rzeczy, których pragniesz. Rzeczy opisywane przez Ciebie jako Twe pragnienia i te, na które w swym mniemaniu zasługujesz, mogą się od siebie diametralnie różnić. Musisz zacząć zwracać uwagę na swoje myśli tak, żeby eliminować spośród nich te, które wywołują doświadczenia niepożądane lub niepotrzebne w Twoim życiu.

Proszę, uświadom sobie, że każda skarga jest afirmowaniem czegoś, czego, jak nam się zdaje, nie chcemy w swoim życiu. Zawsze, gdy się rozzłościś, afirmujesz pragnienie większej ilości gniewu w swej codzienności. Ilekroć poczujesz się jak ofiara, afirmujesz sobie dalsze życie w charakterze ofiary. Jeśli czujesz, że Życie nie oferuje Ci tego, czego pragniesz, pewnym staje się, że nie zaoferuje Ci ono dobrodziejstw, którymi obsypuje innych – tak będzie się działo dopóty, dopóki nie zmienisz swego sposobu myślenia i mówienia.

Nieodpowiedni sposób myślenia nie czyni z Ciebie złej osoby. Nie zostałeś po prostu poinstruowany, jak warto myśleć i rozmawiać. W tym właśnie momencie ludzie na całym świecie dowiadują się, że myśli kreują ich życiowe doświadczenia. Twój rodzice prawdopodobnie nie wiedzieli tego, więc i Tobie nie mogli tej wiedzy przekazać. Nauczyli Cię postrzegać życie zgodnie



z tym, czego nauczyli się od swoich rodziców. Nie ma więc mowy o tym, że ktoś popełnił błąd. Nadszedł jednak moment, byś się przebudził i zaczął świadomie stwarzać życie, które będzie dla Ciebie zadowalające i stanie się jednocześnie źródłem wsparcia. Możesz to zrobić. Mogę to zrobić. Wszyscy możemy to zrobić – musimy tylko się nauczyć, jak powinniśmy to uczynić. Przejdźmy zatem do tego.

W tej książce opowiem o konkretnych tematach i niepokojach (zdrowiu, uczuciu strachu, krytycznym myśleniu, uzależnieniu, przebaczeniu, pracy, pieniądzu i dobrobycie, przyjaciotach, miłości i intymności oraz starzeniu się) i wskażę Ci ćwiczenia, które umożliwią wprowadzenie pozytywnych zmian w tych obszarach.

Niektórzy ludzie mówią: *Afirmacje nie działają* (co jest afirmacją samo w sobie), co oznacza tylko tyle, że nie są w stanie wykorzystać ich we właściwy sposób. Mogą powtarzać: *Mój dobrobyt wzrasta*, ale wtedy myślą jednocześnie: *Och, to jest idiotyczne. Wiem, że to nie zadziała*. Jak myślisz, która z tych afirmacji zadziała? Oczywiście negatywna, ponieważ jest ona elementem długotrwałego, wyuczonego sposobu postrzegania życia. Niektórzy ludzie powtarzają swoją afirmację raz na dobę, a przez resztę dnia narzekają. Minie bardzo długi czas, zanim afirmacja zacznie działać, gdy stworzymy jej takie warunki. Narzekania zawsze zwyciężą inne afirmacje, ponieważ jest ich więcej i są wypowiedane z dużym ładunkiem emocjonalnym.

*Mówienie* afirmacji jest tylko częścią całego procesu. To, co robisz przez resztę dnia i nocy, jest bowiem dużo ważniejsze.



Sekret szybkiego wprowadzania afirmacji w życie i ich długotrwałego działania polega na przygotowaniu odpowiedniej atmosfery, w której będą mogły wzrastać. Afirmacje są jak ziarna hodowane w glebie. Słaba gleba słaby plon. Bogate podłoże gwałtowny wzrost. Im więcej myśli, które wybierzesz, czynić Cię będzie szczęśliwym, tym szybciej afirmacje zadziałają.

Myśl więc szczęśliwe myśli. To jest proste. To jest wykonalne. Sposób myślenia, jaki w tej chwili wybierasz, jest właśnie tym – wyborem. Możesz nie zdawać sobie z tego sprawy, ponieważ myślałeś już w ten sposób od długiego czasu, ale to naprawdę jest wybór.

Teraz... dzisiaj... w tym momencie... możesz odmienić swój sposób myślenia. Twoje życie nie zmieni się w jedną noc. Jeśli pozostaniesz jednak konsekwentny i będziesz codziennie myślał o tym, co czyni Cię szczęśliwym, z pewnością nastąpią pozytywne zmiany w każdym obszarze Twojego życia.

### ***Tworzenie afirmacji***

Wykonywanie afirmacji jest świadomym wybieraniem myśli, które zmanifestują się pozytywnymi rezultatami w przyszłości. Zogniskują się one w jednym punkcie, który z kolei da Ci możliwość rozpoczęcia zmieniania swojego myślenia. Powtarzane afirmacje są *wyjściem poza teraźniejszą rzeczywistość w kierunku kreowania przyszłości poprzez słowa, których użyjesz dziś.*



Gdy decydujesz się powiedzieć: *Jestem zamożny*, w rzeczywistości możesz w tym momencie posiadać bardzo mało pieniędzy na koncie, ale Twoja wypowiedź jest kiełkującym nasieniem przyszłego bogactwa. Za każdym razem, gdy powtórzysz to twierdzenie, po raz kolejny afirmujesz nasienie, które już zasadziłeś w środowisku swego umysłu. Oto, dlaczego powinno to być środowisko *szczęścia*. Sprawy szybciej wyrosną na płodnym, bogatym podłożu.

Ważnym jest, byś powtarzał afirmacje w czasie teraźniejszym i nie wprowadzał w nich ograniczeń (choć ograniczam się, pisząc swe książki, nigdy nie robię tego w afirmacjach, ponieważ nie chcę ograniczać ich mocy). Na przykład typowa afirmacja powinna zaczynać się od słów: *Mam...* lub: *Jestem...* Jeśli mówisz: *Zamierzam...* lub *Będę posiadał...*, wtedy zakotwiczasz swe myśli w czasie przyszłym. Wszechświat interpretuje Twoje myśli i słowa w sensie dosłownym i daje to, czego sobie zażyczyłeś. *Zawsze*. To kolejny powód do tego, by podtrzymywać szczęśliwą mentalną atmosferę. Łatwiej jest myśleć pozytywne afirmacje, gdy się jest szczęśliwym.

Myśl o tym w ten sposób: każda myśl, którą myślisz, ma znaczenie. Nie warto więc marnować swych cennych myśli. Każda pozytywna myśl przynosi dobro do Twego życia. Każda negatywna myśl z kolei odpycha to, co dobre, trzyma to poza Twoim zasięgiem. Jak często w swym życiu już niemal coś osiągnąłeś i oddaliło się to od Ciebie w ostatnim momencie? Jeśli przypomnisz sobie, jaki wtedy był Twój stan umysłu, możesz znaleźć



odpowieź, dlaczego tak się stało. Zbyt wiele negatywnych myśli stworzyło barierę dla pozytywnych afirmacji.

Jeśli mówisz: *Nie chcę już więcej chorować* nie jest to afirmacja dobrego zdrowia. Musisz jasno określić, czego chcesz: *Przyjmuję idealne zdrowie w tym momencie. Nienawidzę tego samochodu* nie przyniesie Ci nowego, pięknego auta, ponieważ nie wyraziłeś się wystarczająco jasno. Nawet jeśli otrzymasz nowy samochód, zapewne w krótkim czasie znienawidzisz go, ponieważ to właśnie sobie afirmowałeś. Jeśli pragniesz nowego auta, powiedz coś takiego: *Posiadam nowy piękny samochód, który sprostał moim wszystkim wymaganiom.*

Będziesz słyszał, jak niektórzy ludzie powtarzają: *Życie jest do kitu!* (co samo w sobie jest fatalną afirmacją). Możesz sobie wyobrazić, co taka afirmacja może przynieść do Twojego życia? Oczywiście to nie życie jest do kitu, ale Ty tak sądzisz. Ta myśl sprawi, że będziesz czuł się fatalnie. A gdy będziesz tak się czuł, żadna pozytywna rzecz nie może Ci się przytrafić.

Nie trać czasu na spieranie się ze swymi niedoskonałościami: słabymi związkami międzyludzkimi, problemami, chorobami, ubóstwem i wszystkim innym. Im więcej mówisz o problemach, tym bardziej zakotwiczasz je w swym życiu. Nie wiń innych za to, co Ci się nie udało – to kolejna strata czasu. Pamiętaj, podlegasz prawom własnej świadomości, swoim myślom i przyciągasz specyficzne doświadczenia, które wynikają ze sposobu, w jaki myślisz.

Teraz zajmijmy się kilkoma popularnymi tematami.

# Rozdział 6:



## Afirmacje przeciw uzależnieniom

*Żadna osoba, miejsce lub rzecz nie ma nade mną władzy.  
Jestem wolny.*

### Lista kontrolna uzależnień

Sprawdź, które z poniższych punktów mogą mieć zastosowanie w Twoim przypadku. Na końcu tego rozdziału będziesz mógł skonfrontować te negatywy z ich pozytywnymi odpowiednikami.

- Chcę *w tej chwili* pozbyć się bólu i odczuć ulgę.
- Palenie papierosów zmniejsza mój stres.
- Częste stosunki seksualne sprawiają, że nie muszę zaprzątać sobie głowy myśleniem.
- Nie mogę powstrzymać się od jedzenia.
- Picie alkoholu sprawia, że jestem popularny.
- Potrzebuję doskonałości.
- Zbyt często uprawiam hazard.
- Potrzebuję tabletek uspokajających.





- Nie mogę powstrzymać się od kupowania.
- Nie jestem w stanie wyzwolić się z toksycznych związków.

Uzależnienie jest innym sposobem powiedzenia: „Nie jestem wystarczająco dobry”. Jeżeli uwikłamy się w zachowania tego typu, staramy się uciec od swego własnego istnienia. Nie chcemy być w kontakcie ze swoimi własnymi uczuciami. Coś, w co wierzymy, pamiętamy, mówimy bądź robimy, jest dla nas zbyt bolesne, byśmy mogli sobie z tym radzić. Dlatego właśnie się przejadamy, pijemy alkohol, angażujemy się w kompulsywne zachowania o podłożu seksualnym, zażywamy tabletki, wydajemy pieniądze na niepotrzebne rzeczy oraz przyciągamy do siebie nieodpowiednie osoby, by stworzyć z nimi związki.

Istnieje dwunastostopniowy program umożliwiający uwolnienie się od większości uzależnień. Sposób ten uzdrowił już tysiące ludzi. Jeśli masz poważny problem z uzależnieniem, zachęcam Cię do udania się na spotkanie Anonimowych Alkoholików (AA) lub Al.-Anon<sup>1</sup>. Tam otrzymasz niezbędną pomoc i wsparcie do dokonania koniecznych zmian w życiu.

W tym rozdziale nawet nie próbujemy porównywać się do działania wymienionych powyżej grup wsparcia dla osób uzależnionych i ich bliskich. Wierzę jednak, że pomoże on uświadomić sobie podłoże wszelkiego rodzaju kompulsywnych zachowań. Musi to mieć miejsce, zanim dokonanie zmian w zachowaniach stanie się możliwe.

<sup>1</sup> Al.-Anon – grupy samopomocowe skupiające krewnych i przyjaciół alkoholików (przyp. tłum.).



Kochanie i aprobowanie siebie, wiara w istnienie celu życia i odczuwanie bezpieczeństwa uczuć wynikające ze świadomości potęgi swego umysłu są niezwykle ważnymi elementami podczas radzenia sobie z uzależnieniami. Moje doświadczenie z osobami uzależnionymi wykazało, że większość z nich wynika z głęboko zakorzenionej nienawiści do własnej osoby. Osoby takie nie są zdolne do wybaczenia sobie samym. Dzień po dniu wciąż karzą siebie. Dlaczego? Ponieważ gdzieś w przeszłości (najprawdopodobniej w dzieciństwie) zaakceptowali oni ideę, że nie są wystarczająco dobrzy – byli „źli” i konieczna była dla nich kara.

Doświadczenia z wczesnego dzieciństwa, takie jak fizyczne, emocjonalne lub seksualne wykorzystywanie, objawiają się później tego typu samonienawiścią. Szczodrość, przebaczenie, miłość do samego siebie oraz pragnienie życia w prawdzie mogą pomóc rozprawić się z tymi zadanymi wcześniej ranami i umożliwią uwolnienie się od uzależniających zachowań. Zauważyłam także, że większość z tych osób posiada osobowość przepętnioną strachem. Odczuwają oni strach przed odrzuceniem czegoś i zawiezeniem w proces życia. Jak długo będziemy wierzyli, że świat jest niebezpiecznym miejscem przepętnionym ludźmi i sytuacjami czekającymi tylko na pokrzyżowanie nam planów, tak długo nasza rzeczywistość będzie kształtowała się w ten właśnie sposób.

Czy jesteś gotów odrzucić swe wierzenia i przekonania, które Cię nie wspierają i nie pielęgnują Twojej osoby? Jeśli tak, to jesteś gotów na kontynuowanie tej podróży.



## ĆWICZENIE: Odrzucanie Twych uzależnień

Ma to miejsce wtedy, gdy zachodzą zmiany – właśnie tu i teraz w Twoim umyśle! Weź kilka głębokich oddechów, zamknij oczy i pomyśl o osobie, miejscu albo rzeczy, od której jesteś uzależniony. Pomyśl o szaleństwie kryjącym się w istnieniu tego uzależnienia. Starasz się naprawić coś, co uważasz za złe w sobie, koncentrując się na czymś, co jest na zewnątrz Ciebie. Moment siły jest w tej właśnie chwili i to dziś masz okazję rozpocząć dokonywanie zmian.

Musisz odrzucić istnienie potrzeby. Powiedz: „Pragnę odrzucić pociąg do ..... w moim życiu. Odrzucam to teraz i wierzę, że proces życia wyjdzie naprzeciw moim potrzebom”.

Powtarzaj to stwierdzenie każdego ranka podczas swoich modlitw i medytacji. Właśnie zrobiłeś krok w kierunku wolności.

## ĆWICZENIE: Twoje ukryte uzależnienie

Zrób listę rzeczy, którymi się z nikim nie podzieliłeś na temat swojego uzależnienia. Jeśli się objadasz, być może wyjadałeś odpadki z kosza na śmieci. Jeśli masz problem z alkoholem, być może trzymasz butelkę ukrytą w aucie, żeby móc popijać z niej podczas jazdy. Jeśli wpadłeś w szpony hazardu, być może wystawiłeś swoją rodzinę na niebezpieczeństwo po to, by zdobyć fundusze na realizację swych niebezpiecznych pragnień. Bądź w pełni szczerzy i otwarty.



Jak się teraz czujesz? Spójrz na swój „najgorszy” sekret. Wizualizuj siebie w tym momencie swego życia i *pokochaj* tę osobę. Wyraź całą tę miłość i przebaczenie. Spójrz w lustro i powiedz: „Wybaczam Ci i kocham takim, jakim jesteś”. Odetchnij.

### ĆWICZENIE: Zapytaj swoją rodzinę

Cofnijmy się na chwilę do Twego dzieciństwa. Spróbuj odpowiedzieć na poniższe pytania:

1. Matka zawsze robiła mi...
2. Coś, co zawsze chciałem jej powiedzieć, to...
3. Coś, o czym nigdy nie wiedziała, to...
4. Matka powiedziała mi, że nie powinienem...
5. Gdyby tylko mój ojciec się dowiedział o...
6. Chciałbym móc powiedzieć swemu ojcu...
7. Mamo, wybaczam Ci...
8. Tato, wybaczam Ci...

Wiele osób mówi mi, że nie są w stanie cieszyć się dniem dzisiejszym z powodu czegoś, co miało miejsce w przeszłości. Kurczowe trzymanie się przeszłości *tylko nas rani*. Odmawiamy sobie życia teraźniejszością. Przeszłość przeminęła i nie może ulec zmianie. Teraźniejszość jest jedynym momentem, którego doświadczamy.



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
[www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)

*Nie marnuj swoich myśli na to, co negatywne!*

*Cokolwiek pomyślisz lub powiesz na temat swojego zdrowia, rodziny, sytuacji zawodowej czy finansów, **stanie się prawdą.***

*Każda Twoja myśl czy wypowiedziane z przekonaniem słowo jest bowiem afirmacją kreującą rzeczywistość.*

*Negatywne sformułowania przyciągają to, co złe,  
zaś pozytywne to, co dobre.*

*Louise L. Hay sprawdziła to na sobie.*

*Dziś ma ponad osiemdziesiąt lat,*

*cieszy się doskonałym zdrowiem i w pełni kocha swoje życie.*

*Teraz i Ty możesz skorzystać ze sprawdzonych przez nią afirmacji.*

*Od dziś wykorzystuj swe bezcenne myśli i słowa wyłącznie dla swojego dobra. Pomoże Ci w tym również dołączona do książki  **płyta CD**, która sprawi, że afirmacje będą mogły towarzyszyć Ci także podczas jazdy samochodem lub chwil relaksu.*

Cena: 34,30 zł

ISBN 978-83-7377-431-5



9 788373 1774315

PATRONATY MEDIALNE:



**MIESIĘCZNIK**  
**STAMAN**  
CZŁOWIEK • ZDROWIE • NATURA



[www.psychotronika.pl](http://www.psychotronika.pl)

PIERWSZY POLSKI PORTAL PSYCHOTRONICZNY