

Louise L. Hay, David Kessler

Możesz uzdrowić



Skuteczna pomoc
dla zranionej duszy



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

**Możesz
uzdrowić**



**swoje
serce**

Louise L. Hay, David Kessler

Możesz uzdrowić



Skuteczna pomoc
dla zranionej duszy



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Mariusz Warda
SKŁAD: Tomasz Piłasiewicz
PROJEKT OKŁADKI: Piotr Pisiak
TŁUMACZENIE: Mariusz Warda
Ilustracja na okładce: © undrey – Fotolia.com

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2014
ISBN 978-83-7377-685-2

Tytuł oryginału: *You Can Heal Your Heart*
Copyright © 2014 by Louise L. Hay and David Kessler
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.

Przytoczone w książce historie są autentyczne, ale zawarte w nich nazwiska i szczegóły zostały zmienione w celu uniemożliwienia identyfikacji ich bohaterów i zapewnienia im intymności. Wszystkie historie zostały wykorzystane po uzyskaniu zgody opisywanych w nich bohaterów. Ich długość oraz treść została zmodyfikowana w celu przystosowania ich do formy literackiej. Autorzy tej książki nie udzielają porad natury medycznej ani nie zalecają żadnych technik mających na celu terapię fizyczną, emocjonalną lub medyczną. Intencją autorów jest jedynie wspomaganie w osiągnięciu emocjonalnego i duchowego dobrobytu. Jeśli zdecydujesz się zastosować porady zawarte w książce autorzy ani wydawcy nie ponoszą odpowiedzialności za twoje czyny.

Słuchaj Radia Hay House na www.hayhouseradio.com



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

<i>Uwaga od Autorów</i>	7
<i>Przedmowa autorstwa Davida Kesslera.....</i>	9
<i>Wprowadzenie</i>	15
Rozdział Pierwszy: Zmienianie naszych myśli o stracie...	23
Rozdział Drugi: Rozłamy i przełomy w związkach	41
Rozdział Trzeci: Inny sposób na rozwód.....	95
Rozdział Czwarty: Śmierć ukochanej osoby	129
Rozdział Piąty: Honorowanie utraty zwierzęcia	167
Rozdział Szósty: Inne miłości, inne straty.....	179
Rozdział Siódmy: <i>Możesz uzdrowić swoje serce</i>	199
<i>Posłowie</i>	211
<i>Podziękowania.....</i>	213
<i>O Autorach</i>	215

UWAGA OD AUTORÓW

Napisaaliśmy tę książkę w celu zgłębienia tego, jak przeżywamy smutek i odnajdujemy uzdrowienie po przeżyciu jakiegokolwiek rodzaju straty, jak chociażby rozstanie z kimś, rozwód czy śmierć. Przeżywanie smutku jest procesem wymagającym, ale to nasze myśli często odpowiadają za dodatkowe cierpienie dodawane do odczuwanego przez nas bólu. Mamy nadzieję, że ta książka poszerzy twoją świadomość i sposób myślenia o stracie oraz, że doda ona do twoich myśli miłość i zrozumienie. Naszą intencją jest sprawienie, byś był w stanie przeżywać swój smutek bez poczucia tkwienia w żalu i cierpieniu.

Smutek nie jest chorobą, którą należy wyleczyć, lecz stanowi naturalny element naszego życia. Duch nie zna poczucia straty. On wie, że każda historia ma swój początek i koniec, a tylko miłość trwa wiecznie. Mamy nadzieję, że zawarte na tych stronach słowa zapewnią ci wygodę i spokój podczas twojej podróży. Żadna książka nie powinna stanowić zastępstwa dla profesjonalnej pomocy. Skorzystaj z niej jeśli czujesz, że jest ci potrzebna. Życzymy ci wiele miłości i uzdrowienia.

Louise i David

PRZEDMOWA

autorstwa Davida Kesslera

Pracowałem nad smutkiem przez większą część swojego życia. Miałem okazję napisać cztery książki na ten temat, w tym dwie z legendarną Elisabeth Kübler–Ross, sławnym psychiatrą i autorką przełomowej książki *On Death and Dying*. Podczas moich wykładów jestem często pytany: „Czy ten rodzaj smutku ma miejsce także w przypadku rozwodu?”. Często kontaktują się również ze mną nowopoznane osoby i mówią: „Czy możesz mi pomóc? Właśnie się z kimś rozstałem, a słyszałem, że wiesz bardzo wiele na temat smutku”.

Zawsze stanowi to dla mnie przypomnienie, że moja praca odnosi się zarówno do końca związków, małżeństw, jak i życia. Prawda jest taka, że strata to strata, a smutek to smutek, niezależnie od powodującej je przyczyny. Nie jestem w stanie zliczyć, jak wiele razy rozmawiałem z ludźmi, którzy przypisywali sobie całą winę za to, że ich małżeństwo lub związek dobiegły końca. Zawsze w takich chwilach myślałem o swojej przyjaciółce, Louise Hay, autorce międzynarodowych bestsellerów. Zwykła ona powtarzać: „Zważaj na to, co myślisz”.



Kiedy została opublikowana moja poprzednia książka, *Visions, Trips, and Crowded Rooms*, zostałem zaproszony na konferencję zorganizowaną przez wydawnictwo Hay House. Choć moja publikacja ukazała się nakładem firmy założonej przez Louise, nie widziałem swojej przyjaciółki od lat i cieszyłem się na spę-



dzenie czasu w jej towarzystwie. Zaraz po prezentacji książki mieliśmy wspólnie zjeść lunch.

Kilka minut po rozpoczęciu mojego wystąpienia zauważyłem jakieś poruszenie na sali. Ludzie odwracali się do siebie i szepotali. Nie miałem pojęcia, co się dzieje więc kontynuowałem swoje przemówienie. Wtedy zrozumiałem, co się stało. Louise weszła na salę i usiadła na widowni. Chociaż starała się wejść niepostrzeżenie, zdradziła ją jej własna energia, wobec której nikt nie mógł pozostać obojętny.

Podczas lunchu omówiliśmy, co u nas nowego oraz podzieliliśmy się informacjami na temat wspólnych przyjaciół. Następnie Louise powiedziała – David, sporo nad tym myślałam i chciałam bym cię poprosić żebyś był przy mnie, kiedy będę umierać.

– To dla mnie zaszczyt – odparłem natychmiast. Od czasu, kiedy jestem ekspertem z dziedziny śmierci i smutku, podobne prośby mnie nie zaskakują. Większość osób nie chce umierać samotnie. Chcą mieć świadomość, że ich życie i śmierć będą widziane przez ludzi, którzy czują się komfortowo z istotą przemijania. O towarzyszenie podczas ostatnich chwil swojego życia prosił mnie znany aktor, Anthony Perkins. Bestsellerowa autorka, Marianne Williamson, poprosiła mnie, bym towarzyszył jej i jej ojcu w jego ostatnich chwilach. Byłem również przy swojej mentorce, Elisabeth Kübler–Ross, w ostatnich godzinach jej życia.

Następnie spytałem Louise – Czy coś się dzieje? Czy powinienem wiedzieć coś o stanie twojego zdrowia?

– Nie – odparła. – Mam osiemdziesiąt dwa lata i jestem zdrowa na tyle, na ile można być zdrowym w tym wieku. Przeżywam w pełni swoje życie. Chcę mieć pewność, że gdy nastąpi ten dzień, również w pełni przeżyję swoją śmierć.

Cała Louise.

Podczas konferencji została zaplanowana premiera dokumentu zatytułowanego *Otwierając Drzwi*. Opowiada on historię



sławnych spotkań organizowanych przez Louise. Nazywają się one Hayrides i odbywają się w każdy środowy wieczór. Przybywają na nie chorzy na AIDS oraz ich bliscy. Historia spotkań sięga lat osiemdziesiątych. To tam po raz pierwszy zdarzyło mi się spotkać Louise Hay. Od tamtej pory, gdy Louise nie mogła uczestniczyć w spotkaniu, co zdarzało się niezwykle rzadko, zajmowałem się jego prowadzeniem. I było to dla mnie niezapomniane przeżycie!

Widok około trzystu pięćdziesięciu uczestników spotkania, z których większość stanowili mężczyźni (choć było również kilka kobiet) chorzy na AIDS. Pierwsze spotkania miały miejsce podczas pierwszych lat epidemii tej choroby, gdy leczenie jej nie było praktycznie dla nikogo dostępne. Przez większą część czasu ci ludzie starali się pogodzić ze strasznym losem. W środku tego morza rozpacz była Louise – kobieta nie uznająca czegośkolwiek za katastrofalne, a zamiast tego dostrzegająca szanse na odmianę życia. Podczas spotkań przepełniała całe pomieszczenie uzdrawiającą energią. Swoją postawą wyraźnie pokazywała, że nie jest to przyjęcie mające na celu uzalanie się nad sobą. Nie było tam miejsca na odgrywanie ofiar. Zamiast żalu było tam miejsce na prawdziwe uzdrowienie: uzdrowienie duszy.

Mój umysł wypełnił się wspomnieniami związanymi z inspirowającymi, magicznymi wieczorami, których byłem świadkiem. Teraz, przeszło dwadzieścia pięć lat od naszego pierwszego spotkania, Louise i ja znowu byliśmy w tym samym pomieszczeniu i mogliśmy wspominać spędzone wspólnie chwile i wpływ, jaki wywarły one na resztę naszego życia. Gdy dokument się zaczął, po krótkim wprowadzeniu, Louise złapała moją rękę i zaczęliśmy schodzić w dół przejścia. Mieliliśmy plan, by porozmawiać, a następnie wrócić, gdy film się skończy, by odpowiedzieć na pytania zadawane przez publiczność. Byliśmy w połowie drogi do drzwi, gdy Louise się zatrzymała.

– Och, spójrz – powiedziała. – Na ekranie jest Tom. – Tom był jednym z pierwszych uczestników Hayride i minęło już sporo czasu od jego śmierci.

– Wszyscy są tacy młodzi – powiedziałem.

– Przysiadźmy na kilka minut – wyszeptała Louise i poprowadziła mnie ku bocznym miejscom na końcu sali.

Skończyło się tym, że obejrzelśmy cały dokument. Po seansie wstaliśmy, przez chwilę się uspokoiiliśmy, po czym wkroczyliśmy na scenę, by odpowiedzieć na pytania publiczności: „Czym jest choroba?”, „Skoro myśli mają moc uzdrawiania, po co nam medycyna?”, „Dlaczego umieramy?”, „Czym *jest* śmierć?”.

Każda udzielona przez Louise odpowiedź dawała informacje i głębsze wejrzenie w naturę chorób. Następnie kiwała do mnie głową, dając znak, żebym podzielił się swoimi opiniami. Wyglądało to, jakbyśmy grali w mentalnego tenisa, a Louise cały czas była przy serwie. Nasz przewidziany na dziesięć minut cykl pytań i odpowiedzi przedłużył się do czterdziestu pięciu minut, a zapewne mógłby trwać i przez kolejne kilka godzin. Kiedy myślałem, że dyskusja już się zakończyła, Louise przemówiła z dumą do audytorium – Och, poprosiłam Davida Kesslera, by mi towarzyszył w chwili śmierci. – Publiczność biła brawo. Louise właśnie podzieliła się ze światem tym, co od początku uważałem za osobistą prośbę. To był przykład jej siły, szczerości i otwartości.

Tego wieczora Reid Tracy, prezes i dyrektor zarządzający Hay House, powiedział mi – Louise i ja długo rozmawialiśmy na temat działalności waszej dwójki. Macie podobne doświadczenia i możecie zaoferować dużą mądrość. Sądzymy, że powinniście wspólnie napisać książkę. – Mogłem sobie tylko wyobrażać, jak Louise Hay dzieli się swoimi refleksjami dotyczącymi uzdrawiania dotyczącymi jednego z największych życiowych wyzwań – niezależnie, czy mówimy tu o zakończeniu związku poprzez

rozwód, czy po prostu rozstanie, czy chodzi o śmierć ukochanej osoby, czy też o stratę w dowolnej innej formie, jak strata ukochanego zwierzęcia, czy utrata uwielbianej przez nas pracy. Mądre słowa Louise, *Zważaj na to, co myślisz*, po raz kolejny rozbrzmiały w moim umyśle. Co się stanie jeśli napiszemy wspólnie książkę wypełnioną jej afirmacjami i wiedzą dotyczącą tego, jak możemy uzdrowić samych siebie oraz uzupełnioną o moje wieloletnie doświadczenie w pomaganiu ludziom w radzeniu sobie ze smutkiem i stratą?

Myślałem o tym, jak wielu osobom może pomóc taka książka. Zastanawiałem się również, jak będzie mi się współpracowało z Louise podczas prac nad publikacją poświęconą tak istotnemu zagadnieniu. Okazało się, że nasza współpraca przy tej książce przypominała nasz dialog podczas udzielania odpowiedzi w trakcie wspomnianego przeze mnie spotkania – uzupełnialiśmy wzajemnie swoje sugestie i spostrzeżenia oraz umacnialiśmy własne przekonania dotyczące różnych poruszanych w tej publikacji tematów¹.

Tak właśnie rozpoczęła się nasza wspólna podróż.



¹ Miej proszę na uwadze, że poza Wprowadzeniem i Rozdziałem Pierwszym, gdzie opisany został początek naszego wspólnego pisania i naszymi wstępnymi rozmowami, głos przemawiający ze stron tej książki należy zarówno do Louise, jak i do mnie.

Uzdrowianie przeszłości

Twój umysł często toczy wojnę sam ze sobą. Używa ludzi i sytuacji z twojego życia, by generować potyczki w prawdziwym świecie 3D. Smutek jest czasem, w którym spoglądasz w swoją przeszłość i dokonujesz przeglądu swoich dotychczasowych sposobów myślenia. Jednak, jak już wcześniej wspomnieliśmy, ciągle powracanie do przeszłości jest bolesne i bezproduktywne.

Jeśli masz odwagę, by spojrzeć w przeszłość bez obwiniania się, krytycyzmu i wyszukiwania w sobie winy, możesz dostrzec w jaki sposób kreują się twoje sposoby myślenia i co one oznaczają. Możesz znaleźć wskazówki, dzięki którym będziesz w stanie poprawić własne zachowanie. W ten właśnie sposób w smutku możesz dostrzec nowe możliwości. Ważne, byś nie patrzył w przeszłość koncentrując się na tym, jak twój związek się zakończył, ale starał się zrozumieć, w jaki sposób związek powinien być budowany poprzez właściwy dobór związanych z nim myśli.

Bohaterką następnej historii jest Carla, która odważyła się przeanalizować własną przeszłość jako obiektywny obserwator. Zdała sobie sprawę, że od kiedy pamięta, zawsze była nieszczęśliwa – Chciałabym móc powiedzieć, że taka już się urodziłam, ale wiem, że jest to bardzo mało prawdopodobne. Nie zmienia to jednak faktu, że nigdy nie byłam szczęśliwym dzieckiem – mówiła.

Carla zawsze czuła się ofiarą swojego życia i nieświadomie podtrzymywała niezdrowe, oparte na smutku wzorce we wszystkich swoich związkach. Dla przykładu, w wieku dwudziestu ośmiu lat spotykała się z Benem. On jednak nigdy nie chciał być przedstawiany innym jako jej chłopak i wkrótce potem się rozstali.

Carla wiedziała, że według ogólnie przyjętych standardów mogła być uznawana za piękność. Była wysoka, wysportowana,



dowcipna i mądra. Ponadto posiadała różnorodne zainteresowania kulturalne. Bez wpływu jej ego zapewne byłyby w stanie nazwać samą siebie „laską”, ale wtedy przydarzył się incydent z Benem. Nagle jej samoocena legła w gruzach, a Carla zaczęła myśleć, że jest „nieatrakcyjna, nic niewarta i nie zasługująca na miłość”. Zaczęła wierzyć, że nigdy nie będzie szczęśliwa i nie znajdzie prawdziwej miłości. Była przekonana, że jeśli już pozna kogoś interesującego, znajomość zakończy się bardzo szybko i pozostanie jej po niej tylko smutek.

Rozpamiętywała – Czułam się taka załamana, gdy wszystko skończyło się pomiędzy mną a Benem, kiedy on poznał inną, znacznie lepszą ode mnie osobę. Kogoś, kogo chciał nazywać „swoją dziewczyną”. Kogoś, z kim chciał robić wszystko, czego nie chciał robić ze mną. Czuła, że życie pokazało jej wyraźnie, że nie jest wystarczająco dobra. – Z powodu smutku przepłakiwałam dzień za dniem i tydzień za tygodniem – mówiła. – Zastanawiałam się przy tym, gdzie popełniłam błąd. Rozważałam, dlaczego Bóg i Wszechświat karzą mnie raz za razem. Czy nie zasługuję na szczęście i miłość, jak inni ludzie? Czy się od nich różnię? Mój smutek mnie przytłaczał do tego stopnia, że z powodu mojego negatywnego nastawienia omal nie straciłam pracy.

I wtedy to do niej dotarło. Carla mogła zobaczyć od zewnątrz, jak sama sabotowała swoje związki, ale, co ważniejsze, przyznała, że wewnątrz czuła się pusta, negatywna i uboga. Pomyślała: *Sama nie chciałam się ze sobą spotykać. Nie chciałam być z kimś, kto zasługuje na tak wielkie dobro, a zarazem posiada tak niską samoocenę. Z kimś, kto siebie nie lubi i w siebie nie wierzy. Skoro sama nie chciałabym się ze sobą spotykać, dlaczego inni mieliby tego pragnąć?*

Zdała sobie sprawę, że lepsze czasy przyjdą w momencie, gdy uświadomi sobie, kim chciałaby być, czy też raczej, kim właśnie jest. Odnalazła różne odmiany jednej afirmacji i powtarzała je raz za razem. Mówiła do siebie:



Kocham siebie.

Wybaczam sobie.

W pełni odpuszczam sobie przeszłe doświadczenia.

Jestem wolna.

Carla zrozumiała, że na razie musi coś udawać, zanim to coś rzeczywiście stanie się faktem. Wiedziała, że musi wybierać teraz to, na co decydowałyby się „kochająca osoba”. Zrozumiała, że ma lepszy wybór niż ciągle zagłębianie się w swoich dawnych negatywnych myślach. Jest to podobne do jednej z mądrości powtarzanych na spotkaniach AA: „Łatwiej możesz zadziałać na nowy sposób myślenia niż wymyślić nowy sposób działania”. To stwierdzenie miało dla niej sens od momentu, gdy uświadomiła sobie, że dotychczas nie wierzyła w istnienie cudownej osoby skrytej w jej wnętrzu.

Od kiedy Carla zaczęła zwracać uwagę na swoje negatywne myśli i zamieniać je na ich pozytywne odpowiedniki, dwa momenty szczególnie utkwiły jej w pamięci. Pierwszy z nich miał miejsce, gdy podczas randki zapytała samą siebie: *Co w tej sytuacji powiedziałoby moje pewne siebie ja?*

Była zaskoczona, że myśl ta pojawiła się w takiej sytuacji. Jej partner spojrzał jej wtedy w oczy po czym powiedział – Jesteś taka pewna siebie!

Dzisiaj Carla wspomina – Uderzyło mnie, że taka rzeczywiście byłam. Tym samym pojawiło się nieco prawdy w moim dotychczasowym udawaniu.

W wieku dwudziestu dziewięciu lat Carla osiągnęła poziom pewności siebie, jaki jeszcze niedawno byłby dla niej niewyobrażalny. Nie była świadoma przekraczania granicy pomiędzy



udawaniem pewnej siebie, a byciem taką osobą. Poczula jednak, że coś istotnego uległo zmianie. Zaczęła sobie uświadamiać, że powtarzanie, by coś udawała zanim stanie się to faktem stawało się samo w sobie udawaniem. Nie zdawała sobie sprawy, że udawanie było jej potrzebne tylko do momentu, gdy jej umysł, ciało i duch zaakceptują treść afirmacji i w nią uwierzą. To mogło być zakopane w głębi duszy i ukrywać się tam latami, ale teraz zdała sobie sprawę, że przyucza własne ciało i umysł do dostrojenia się z jej wewnętrzną prawdą.

Drugi przełomowy moment miał miejsce zaraz po Nowym Roku. Carla miała świadomość, że pozostało jej jeszcze wiele pracy nad swoją osobą. W związku z tym jej postanowieniem noworocznym nie było unikanie określonych miejsc czy czynności, ale osiąganie tego, kim chciała być. Powiedziała sobie: *Chcę być pewna siebie, kochana i szczęśliwa.*

Carla wyobraziła sobie siebie jako uśmiechniętą osobę idącą wzdłuż ulicy. Jej pozytywny nastrój był tak zaraźliwy, że mijające osoby nieświadomie się uśmiechały i nabierały sprężystości w wykonywanych krokach.

Wszelkie jej wcześniejsze próby dowartościowywania się zewnętrznymi źródłami (podczas randek, wśród przyjaciół czy w pracy) zawsze trafiały ją rykoszetem. Teraz zrozumiała, że musi te rzeczy odnaleźć przede wszystkim w sobie. Poczula, że coś prowadzi ją ku zmianie sposobu myślenia więc zapisała na kartce papieru:

Kocham i akceptuję siebie.

Jestem tego warta.

Przykleiła tę kartkę papieru na lustrze łazienkowym dzięki czemu była ona pierwszą rzeczą, na jaką zwracała uwagę każ-



dego ranka. Powtarzała tę afirmację podczas mycia zębów i wykonywania makijażu. Słowa afirmacji dźwięczały w jej głowie i podświadomości:

Kocham i akceptuję siebie. Jestem tego warta.

Carla zaczęła to robić pierwszego stycznia 2012 roku i już krótko po tej dacie nie potrzebowała kawałka papieru. Nie musiała patrzeć na kartkę, ponieważ słowa afirmacji automatycznie powtarzały się w jej umyśle. Działo się to każdego dnia, od świtu do zmierzchu. Rok później, pierwszego stycznia 2013 roku spojrzała na siebie w lustrze, zaśmiała się i powiedziała:

Kocham ciebie.

Naprawdę, naprawdę cię kocham.

– Naprawdę, w pełni to czułam – przyznała później. – Po raz pierwszy w swoim życiu byłam w stanie spojrzeć w lustro i szczerze przyznać, że kocham siebie z pełną szczodrością. Dla kogoś, kto całe życie się nienawidził, było to magiczne uczucie, którego nie jestem w stanie opisać słowami. Mam świadomość, że przede mną wciąż wiele pracy nad sobą i innymi osobami, ale świadomość bycia zdolnym do kochania samej siebie oraz umiejętności przyciągania do własnego życia jeszcze większej ilości coraz lepszych i bardziej kochających osób w dalszym ciągu mnie zdumiewa. Moi przyjaciele dostrzegli zachodzącą we mnie przemianę i przyznają, że nigdy nie widzieli mnie równie szczęśliwej.

Ostatnio Carla zamieszkała ze współlokatorką, Ellen. Przypomina ona Carli ją samą sprzed kilku lat. Ellen wątpi w swoje możliwości i jest pełna krytycyzmu. Zawsze szuka też źródła



szczęścia i miłości w swoim otoczeniu, a nie w sobie. Carla zasugerowała Ellen, by ta przyjrzała się temu, jak fatalnie mówi sama do siebie. Opowiedziała również, jak radykalnie odmieniła swoje życie za pomocą pozytywnych afirmacji, które jej naprawdę bardzo pomogły.

Współlokatorka odpowiedziała – Tak, jasne, super pomysł. – Niestety, nie zrobiła nic w tym kierunku. Kilka miesięcy później, po wysłuchaniu jak współlokatorka się bez przerwy łaja, Carla uznała, że miarka się przebrała. Wiedziała jednak, że Ellen nie zdobyła się na poczynienie jakichkolwiek kroków ku przemianie. Jej współlokatorka wyglądała na niezwykle zagubioną. Aby jej pomóc, Carla zapisała na kartce afirmacje, które pomogły w jej przypadku. Następnie wręczyła kawałek papieru Ellen. Gdy ta przeczytała zapisaną na nim treść, rozplakała się.

– Dlaczego płaczesz?

– Ponieważ to nie jest prawda – odparła Ellen. – Nie akceptuję siebie. Nie kocham siebie.

Carla uśmiechnęła się i powiedziała do niej – To dlatego nazywają to afirmacjami. Dlaczego nie będziesz udawała, że to prawda dopóki stwierdzenia z kartki nie staną się prawdą? W tym momencie Carla uświadomiła sobie, że oferowanie miłości drugiej osobie stanowi dla niej równie duże, a nawet większe źródło satysfakcji, jakie dawało jej pomaganie samej sobie w odnajdywaniu miłości do własnej osoby. Spróbowała przekazać swoje spostrzeżenie Ellen.

Carla wiedziała, że jej siła stwarza przed Ellen więcej pozytywnych możliwości. Uświadomiła sobie, że ma moc pomagania zarówno współlokatorce, jak i innym ludziom. Szczerze przyznała przed samą sobą, że teraz wierzy w następujące stwierdzenie: *Teraz, kiedy pojawi się u mojego boku mężczyzna, stanie się on wspólnym dodatkiem do mojego życia, ale nie będzie tego życia definiował.*

Kochanie siebie bez względu na wszystko

Shelly była w związku z Billem przez cztery lata. Przeczynała już od dłuższego czasu, że coś jest nie tak, ale była zbyt przerażona perspektywą zakończenia związku, by coś z tym zrobić. Powtarzała sobie raz za razem – Jeśli odejdę, nigdy już nikogo sobie nie znajdę. – Jej ciągłe próby wzniecenia uczuć Billa wpędziły ją w depresję i stan zupełnego zniechęcenia. Gdzieś w swoim wnętrzu zdawała sobie bowiem sprawę, że jej starania o miłość Billa są skazane na porażkę. Zrobiła wszystko, co w jej mocy, włączając w to kupowanie mu drogich prezentów, ale nigdy nie poczuła, że otrzymuje cokolwiek w zamian. Tak naprawdę po-dejrzewała, że Bill jej w ogóle nie kocha.

Pewnej nocy, wyczerpana ciągłymi próbami zostania idealną dziewczyną, idealną słuchaczką i idealną osobą dla Billa, Shelly usiadła na podłodze w łazience i rozplakała się z powodu desperacji. Pomyślała: „Nie jestem dla niego wystarczająco dobra. Po prostu nie zasługuję na miłość. Jeśli odejdę, już zawsze będę samotna”. Właśnie wtedy, gdy siedziała na łazienkowej podłodze, wiedziała, że dotychczas nie była ze sobą szczerą.

Kiedy Shelly wstała i spojrzała na swoje odbicie w lustrze, zobaczyła głęboki smutek i desperację. Na ten widok jej serce doszło do swojej własnej refleksji. *Muszę pomóc kobiecie w lustrze*, powiedziała sama do siebie. Była to pierwsza od lat myśl o sobie oparta na miłości. Chwilę później znalazła w sobie siłę, by zakończyć związek z Billem.

Początkowo Shelly była pogrążona w żalu i jeszcze bardziej zrozpaczona niż wcześniej więc poprosiła o pomoc przyjaciela, który dał jej książkę pełną afirmacji. Płakała przy lekturze niemal każdej strony, ponieważ zawarte w książce treści były dokładną odwrotnością jej dotychczasowych myśli. Uświadomiła sobie, że nie tylko jej chłopak traktował ją okropnie, ale ona również trak-

towała *samą siebie* w ten sam sposób. Shelly spojrzała raz jeszcze na postać w lustrze i powiedziała do niej – Kocham cię.

Początkowo czuła się dziwnie z tym stwierdzeniem, ale z racji tego, że czuła, iż jest ono właściwe, kontynuowała jego powtarzanie. Wkrótce zdała sobie sprawę, że im więcej afirmacji wypowiedziała do lustra, tym bardziej mogła się zdystansować do swojego dawnego sposobu myślenia. W końcu dostrzegła prawdę. Zrozumiała, że będzie siebie kochać bez względu na okoliczności. Stało się to po tym, jak przez trzy miesiące powtarzała mantrę:

Kocham siebie bez względu na wszystko.

Było to stwierdzenie idealne dla Shelly, ponieważ wiedziała, że inne stwierdzenia jej umysł mógłby przekreślić i na przykład stworzyć coś następującego: „Kochałabym siebie gdybym nie była tak stara” albo „Kochałabym siebie gdybym nie była w niewłaściwych związkach”. Dołączenie „bez względu na wszystko” robiło różnicę, dzięki której uświadomiła sobie, że możliwe jest pogodzenie miłości do własnej osoby z miłością do innych ludzi. Była zaskoczona, jak jej wewnętrzna praca, która wydawała się mała i nieważna, mogła odmienić jej życie. Shelly pamiętała o wszystkich dawnych osądach. Już nie wmawiała sobie, że wygląda staro, ale jednocześnie nie próbowała sobie wmawiać, że wygląda szczególnie młodo, albo że jest bardzo młoda. Byłoby to niewłaściwe, ponieważ afirmowałaby, że istnieje dla niej lepszy wiek niż ten, w jakim znajdowała się obecnie. Zamiast tego starała się zmieniać własny punkt widzenia z jego krytycznej wersji. W związku z tym afirmowała:

Jestem młoda duchem.

Moje spojrzenie na życie zawsze odznacza się dużą witalnością.

Pewnego dnia ludzie zwrócili Shelly uwagę, że bardzo zdrowo wygląda. Sama wtedy zauważyła pozytywne zmiany w swoim życiu. Czuła się promiennie! Czasami, gdy zmiany ją nieco onieśmiały, lub też, gdy wątpliwości starały się zakraść do jej umysłu, mówiła:

Kocham siebie bez względu na wszystko.

Kocham siebie nawet wtedy, gdy się boję.

*Nawet, gdy dochoǳę do wniosku, że moje życie staje się zbyt dobre,
nadal siebie kocham.*

Walka z negatywnymi myślami ciągle była dla Shelly wymagającym wyzwaniem, ale ǳięki niej poznała ona również smak cudownych poranków, gdy zaraz po przebudzeniu się umysł jest wypełniony pozytywnymi sformułowaniami. Wtedy umysł postrzega ciało jako coś wspaniałego, niezależnie od jego wyglądu czy ilości tkanki tłuszczowej. Było to dla niej istotne objawienie. Shelly zrozumiała, że nawet wtedy, gdy jest sama ze sobą, nie czuje się samotna, ponieważ jej nieustannymi towarzyszami były pozytywne stwierdzenia raz za razem powtarzane w umyśle. Wszęǳie, zarówno w mieszkaniu, jak i w samochodzie, pozostawiała karteczki mające jej przypominać o afirmacjach. Były na nich następujące stwierdzenia:

Moje życie jest dobre.

Niezależnie od wszystkiego, jestem wdzięczna za moje życie.

Kocham życie i ono mnie kocha.

W końcu uświadomiła sobie, że jej rozstanie z Billem było dobrą rzeczą, ponieważ kiedy była sama odnalazła rzecz lepszą



niż cokolwiek, co mógł jej oferować drugi człowiek: *miłość do samej siebie*.

Jedną z najszybszych metod wzmacniania miłości do siebie i poczucia własnej wartości jest praca z lustrem. Oto, jak się za nią zabrać: zaopatrzyć się w niewielkie lustro i spoglądać na swoje odbicie. Jeśli wyczujesz w tym momencie opór, miej na uwadze, że bierze się on z tej części ciebie, która uważa twoją osobę za niezasługującą na miłość. Wpatruj się mimo wszystko w lustro i powiedz do siebie:

Kocham cię.

Będę dla ciebie dobry.

Kocham i akceptuję ciebie dokładnie takim, jakim jesteś.

Podaruj sobie możliwość wykonywania tego ćwiczenia każdego ranka, zaraz po przebudzeniu się, oraz każdego wieczora, tuż przed zaśnięciem. Zawrzyj z samym sobą układ, że ilekroć w ciągu dnia spojrzysz w lustro, powiesz do siebie, głośno bądź w myślach, coś pozytywnego.

Wyglądasz dzisiaj świetnie.

Jestem szczęśliwy mogąc być z tobą.

Dobre rzeczy już się do ciebie zbliżają.

Pozostawanie na swojej stronie kortu

Wyobraź sobie własne życie jako kort tenisowy, na którym rozgrywasz mecz. Masz władzę wyłącznie nad swoimi myślami, czy-



nami i intencjami – nie masz możliwości decydowania o innych graczach. Wiele razy w smutku, a także w samych związkach, możesz próbować przejąć kontrolę i decydować o tym, co mają robić inne osoby. W takich sytuacjach powinieneś przenieść własne myśli, słowa i czyny na swoją stronę kortu. Musisz się skupić na tym, co ty robisz i na odpowiedziach, jakich ci udziela Wszechświat. W końcu wszystko rozpoczyna się od twoich myśli.

Afirmacje mogą pomagać ci utrzymać pozytywne myśli. Po zerwaniu lub też kiedy twój związek chyli się ku upadkowi, zwracaj szczególną uwagę na swoje myśli. Możesz myśleć *Może mogłem utrzymać tę relację lub Maltretował mnie, ale każdy z nas jest człowiekiem i wszyscy popełniamy błędy.*

Bardziej uduchowionym i opartym na miłości myśleniem byłoby: *Muszę po prostu zaakceptować go takim, jaki jest, ale miej na uwadze, że taki sposób myślenia nie zawsze będzie służył tobie. Spytaj siebie: Kiedy był on prawdziwym sobą czy jednocześnie wnosił miłość, światło i radość do mojego życia? A może stanowił jedynie krótkie zauroczenie, po którym nastąpiło wiele rozczarowań?*

Czasami twój umysł podpowiada ci, że powinieneś zostać w niewłaściwym związku, ponieważ potrzebujesz swego rodzaju substytutu partnera – osoby, która przynajmniej w twoim mniemaniu cię kocha i jest tu dla ciebie. Gdybyś był w stanie postrzegać własne myśli jako energię, jaki rodzaj energii by one przyciągały i kto w ostatecznym rozrachunku byłby za tę energię odpowiedzialny? Kiedy związek się kończy, łatwo wpaść w obsesję na punkcie drugiej osoby. *Czy ona o mnie myśli? Czy też za mną tęskni? Czy analizuje nasz związek tak, jak ja to robię?*

Wszystkie te myśli wywodzą się z przeszłości. Przeszłości, która zapewne nie przebiegała tak, jak to sobie teraz wyobrazasz. Spróbuj przenieść własne myśli i energię z powrotem do czasu teraźniejszego. Przenieś je na własną stronę kortu. Jeśli twoje myśli koncentrują się wyłącznie na drugiej osobie, kto tak

naprawdę zarządza *twoim* życiem? Kto się o *ciebie* troszczy? To, co zapewne chciałeś od swojego byłego partnera było bycie kochanym i poczucie troski. Zwróć jednak uwagę, jak sam *nie* kochasz siebie. Spójrz, jak się sam o siebie *nie* troszczysz i jak mało sam dajesz swojemu życiu. Kiedy o kimś obsesyjnie myślisz, osoba ta zajmuje miejsce w twojej świadomości, a ty nie otrzymujesz za to jakichkolwiek profitów.

Jak tylko zastanowisz się nad swoimi relacjami z łagodnością i współczuciem, zauważysz, jak często pozwalałeś sobie angażować się w oplakiwanie związku z kimś, kogo wibracja była całkowicie odmienna od twojej. Możesz się nagle klepnąć w czoło i powiedzieć – Och, ale przecież do siebie pasowaliśmy. – Nawet jeśli częściowo będzie to prawda, kiedy siedzisz ze złamanym sercem, to stwierdzenie już nie jest prawdziwe. Kiedy będziesz szedł naprzód, przenieś swoje myśli na wyższy poziom. Podziękuj Wszechświatowi za cenne doświadczenie, jakim bez wątpienia był twój związek. Dzięki temu działaniu będziesz w stanie uzdrowić siebie oraz przypomnieć sobie, kim naprawdę jesteś.

Zacznij wypełniać swój umysł nowymi pozytywnymi myślami. Zamiast powtarzać *On po prostu nie był gotowy na związek*, postaraj się mówić:

Rozglądam się za nowymi związkami.

Zamiast starać się zrozumieć, dlaczego on nie chciał z tobą być, postaraj się myśleć:

Przyciągam ludzi, którzy chcą ze mną być.

Pamiętaj, że Wszechświat poddaje cię próbie. Może ci zsyłać pod rząd kilka niezdecydowanych osób, które nie będą pewne, czy pragną z tobą być. Ważne, byś przez cały czas trzymał się afirmacji:

Przyciągam ludzi, którzy chcą ze mną być.

Kiedy jesteś w żałobie po zakończonym związku, masz możliwość uzyskania wyraźniejszej wizji stosunku do siebie. Twoje rozmowy z sobą staną się bardziej wyraźne wskutek czego łatwiej ci będzie zidentyfikować obszary wymagające większej uwagi. W tym okresie możesz uzdrowić wiele dawnych wzorców.

Dla przykładu, powiedzmy, że udałeś się do restauracji, w której, pomimo zamówienia przez ciebie kanapki z tuńczykiem, obsługa podaje ci cheeseburgera z bekonem. Jeśli masz wysokie poczucie własnej wartości, powiesz – Ten burger wygląda wspaniale, ale nie zamawiałem go. Życzyłem sobie kanapkę z tuńczykiem. – Powinieneś dążyć do otrzymania zamówionej kanapki, ponieważ dzięki niej poczujesz się dobrze i będzie ci lepiej z sobą samym. Jeśli masz niskie poczucie własnej wartości, zapewne nie odważysz się odezwać i zdecydujesz się zjeść danie, którego nie zamawiałeś.

Tak samo jest w związkach. Dlaczego miałbyś decydować się na trwanie w związku, który nie odzwierciedla tego, kim jesteś i czego pragniesz? Jeśli druga osoba nie stanowi dla ciebie źródła radości, nigdy więcej nie składaj zamówienia na podobny związek. Wypróbuj następujące ćwiczenie:

Stwórz listę dobrych rzeczy, jakie zagwarantował ci twój związek. Dla przykładu, może otrzymałeś miłość, towarzystwo i domowe posiłki. Upewnij się, że lista ma przynajmniej pięć pozycji.

Teraz zapisz wszystkie rzeczy, których oczekiwałeś, ale których nie dane ci było otrzymać. Na przykład mogłeś nie spotkać się ze zrozumieniem, nie otrzymywałeś komplementów ani zachęt do działania. Upewnij się, że ta lista również ma przynajmniej pięć pozycji.

Kiedy ukończysz obie listy, dokonaj przeglądu pierwszej z nich, a następnie dodaj te rzeczy do siebie. Później przeanalizuj drugą listę i duchowo odeślij wszystkie zamieszczone na niej sprawy do swojego byłego partnera. Jeśli na przykład zapisałeś na liście, że nie miałeś udanego życia seksualnego, życz swojemu byłemu partnerowi satysfakcjonującego życia w niedalekiej przyszłości.

Albo jeśli twój były miał zwyczaj narzucać ci swoje zdanie, wyślij mu miłość i życz mu jak najlepiej. Kiedy twój umysł będzie się starał przejść na jego stronę kortu i zaczniesz się zastanawiać nad jego rolą w związku, przypomnij sobie, że wkraczasz w rejony, na które nie masz wpływu i powiedz: „Z miłością uzdrawiam swoją część tego związku”.

Kiedy dostrzeżesz, że twój były partner idzie naprzód ze swoim życiem, przypomnij sobie, że jesteś troskliwym opiekunem *własnego* życia, nie jego. Skup swoją uwagę na tym, gdzie możesz wnieść coś więcej do swojej relacji z sobą samym. Zamiast poświęcać energię na rozłękę z byłym partnerem, wspaniale byłoby wprowadzać więcej miłości i współczucia do relacji ze swoimi przyjaciółmi i rodziną, nieprawdaż? Wypróbuj poniższą afirmację:

*Dzisiaj przynoszę miłość do swojego życia oraz do
życia wszystkich, których spotykam.*

Używaj swojej umiejętności analizowania przeszłości do podejmowania w przyszłości bardziej odpowiednich działań oraz dowiedzenia się, czego pragniesz. Czasami przeanalizowanie spraw, które w twoim odczuciu były właściwe oraz wskazanie tych, które według ciebie nie były dobre, pozwala stwierdzić, czego chcesz od związku, a czego z kolei chciałbyś unikać w relacjach międzyludzkich. Być może nie czujesz się dobrze z partnerem, który nie może poświęcić ci wiele czasu. A może nie satysfakcjonuje cię spędzanie weekendów w domu, ponieważ jesteś bardziej



towarzyski niż twój partner. A może jeśli pasjonują cię bieżące wydarzenia, nie jest ci łatwo być z kimś, kto zupełnie nie interesuje się tym, co się aktualnie dzieje na świecie.

Postaraj się nieco odsunąć, by dostrzec szerszą perspektywę. Musisz zrozumieć, że wszystkie związki mają na celu uzdrowienie. Jeśli nie otrzymasz uzdrowienia, jakie powinien ci zaoferować twój związek, będziesz czuć smutek i bezcelowość. Wewnętrzna pustka będzie ci nieustannie niszczyć. Jeśli jednak uświadomisz sobie, że druga osoba przybyła do ciebie po to, byś mógł osiągnąć kolejny poziom, zrozumiesz, że twoje losy we Wszechświecie zawsze mają przede wszystkim na względzie twoje dobro.

Aby otrzymać uzdrowienie, powtarzaj poniższą afirmację:

*Mój poprzedni związek jest kompletny.
Akceptuję uzdrowienie, które otrzymałem.*

Następne afirmacje pomogą ci osiągnąć wyższy poziom:

Przyciągam relacje, które zapewniają mi satysfakcję i radość.

*Jeśli na mojej drodze pojawi się związek nie gwarantujący mi
satysfakcji, uwolnię go z powrotem do Wszechświata.*

Kiedy będziesz opłakiwać zakończenie związku i jednocześnie poszukiwać sposobów na uzdrowienie siebie, zyskasz poczucie bycia osobą, jaką właśnie powinienes być. Smutek pobudzi rozwój i stworzy nowe podstawy do otrzymywania jeszcze większych darów od Wszechświata.





STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl

Louise L. Hay – znawczyni i propagatorka sztuki samorozwoju, wykładowczyni metafizyki, nauczycielka i bestsellerowa autorka. Jej książki sprzedały się na całym świecie już w liczbie kilkudziesięciu milionów egzemplarzy.

David Kessler – jeden z najbardziej znanych współczesnych ekspertów od radzenia sobie ze smutkiem i tematem straty oraz autor bestsellerów. Jedna z jego książek uzyskała rekomendację Matki Teresy z Kalkuty.

Autorzy tej książki łączą swoje siły, by zgłębić temat uzdrowienia po doznanej stracie. Analizują emocje i myśli, które pojawiają się w momencie rozpadu związku i złamania czyjegoś serca, rozwodu lub śmierci ukochanej osoby. Louise wnosi w tę dyskusję swoje delikatne afirmacje oraz przekonania o potędze każdej pojawiającej się w umyśle myśli. David z kolei opiera się na wieloletnim doświadczeniu pracy nad żałobą. Z ich wspólnej pracy powstała niezwykła książka, która wniesie do Twojego życia miłość i radość.

Ta publikacja ukaże nowe oblicze życia po doznaniu straty, poprzez:

- rozwijanie większej samoświadomości i współczucia,
- wykorzystanie wewnętrznego źródła siły niezbędnej do stawiania czoła różnym stratom i wyzwaniom,
- podpowiedzenie, jak powiedzieć ukochanemu człowiekowi bądź zwierzęciu „żegnaj”,
- odnalezienie równowagi po utracie pracy,
- zaakceptowanie zagrażającej życiu choroby i wielu innych problemów,
- odkrycie w smutku źródła rozwoju i harmonii.

Odnajdź spokój i przygotuj się na szczęście!

Patroni:



Cena: 39,90 zł

ISBN 978-83-7377-685-2



9 788373 776852