



LOUISE HAY, DR ROBERT HOLDEN

# Życie Cię Kocha

7 duchowych wskazówek,  
które uzdrowią  
Twoją codzienność



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*



„Love After Love” wykorzystano dzięki uprzejmości Dereka Walcott’a 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 D. ubrana Chalila D. ubrana za zgodą TK.

W książce wykorzystano fragmenty tłumaczenia *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 *Subject Tonight Is Love*, © 2003. Wykorzystano dzięki uprzejmości Daniela Ladinsky’ego.

„So Many Gifts” zaczerpnięto z *Gift: Poems* autorstwa Ha za, Wielkiego Mistrza Su’kiego, ©1999. Wykorzystano dzięki uprzejmości Daniela Ladinsky’ego.

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

Słuchaj Radia Hay House na  
[www.hayhouseradio.com](http://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](http://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](http://www.talizman.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)  
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

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

PRINTED IN POLAND

# GdgiHYMV

*Wprowadzenie* 7

**Rozdział 1: Patrzenie w lustro** 15  
*wiczenie 1: Pozwalanie yciu, by ci kochało*

**Rozdział 2: A rmowanie twojego ycia** 41  
*wiczenie 2: Dziesi kropek*

**Rozdział 3: Pod anie za swój rado ci** 67  
*wiczenie 3: Moja tablica a rmacji*

**Rozdział 4: Przebaczenie przeszło ci** 93  
*wiczenie 4: Skala przebaczenia*

**Rozdział 5: Bycie wdzi cznym ju teraz** 125  
*wiczenie 5: Codzienna wdzi czno*

**Rozdział 6: Nauka otrzymywania** 153  
*wiczenie 6: Prowadzenie dzienniczka darów*

**Rozdział 7: Uzdrawianie przyszło ci** 179  
*wiczenie 7: Błogosławienie wiata*

*Postscriptum* 209

*Podzi kowania* 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 zgromadzonych publicznie 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 wietny ubaw. Rozbawienie udzieliło się również wszystkim osobom, jakie z nami przebywały za kulisami. Po dokonaniu ostatnich poprawek Louise przyjrzała mi się uważnie i powiedziała: „Uśmiech cię kocha”.

*Uśmiech cię kocha* jest jednym 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 uśmiech, jak i pracę. Louise uwielbia powtarzać ludziom: „Uśmiech cię kocha”. Za każdym razem, gdy słyszysz, jak mówi te słowa, ciepło wypełnia mnie aż do szpiku kości. Do wcześnie nie 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



pową nie. W każdym 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 *ycie ci 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 *ycie Ci 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 siostrze Hollie. „Skąd się to wzięło” – spytała mnie. Przyznałem, że byłem równie zaskoczony, jak ona. „Natychmiast to wylij” – powiedziała. Wysłałem więc e-mailem do Patty Gift, mojej redaktorki. Wszystko to miało miejsce siódmego października. Tego samego dnia otrzymałem od niej odpowiedź, że Reid Tracy jest zachwycony moim streszczeniem i że cię zaprezentuje Louise. Dzień później Louise obchodziła urodziny. Dziewiętego 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, mogłoby być cię tego niezwykłego wydarzenia. *ycie nas wspomoc* na wiele sposobów. Wszystkiego najlepszego dla mnie! Zyczeniami miło ci, Lulu”.

Nasza książka, *ycie Ci kocha*, jest owocem dialogu pomiędzy mną a Louise. Trzykrotnie pomiędzy nami odbyło się Dzień Dziękczynienia a Wielkanoc odwiedziłem ją w San Diego

w Kalifornii. W sumie wspólnie spędziliśmy dziesiąt dni. Nagrałem całą rozmowę, jak w tym czasie odbyli my. 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 zauważyłem podczas lektury tej książki, znajdują się w niej także fragmenty rozmów toczących się podczas naszych wcześniejszych spotkań.

*Why We Do It* jest rodzajem badania mającego za cel doświadczenie tego, kim naprawdę jesteś. Ta książka bliżej przygląda się twoim relacjom ze światem. Zadaje również głębsze pytania dotyczące natury rzeczywistości. Ostatnimi laty nauka nauczyła nas całkowicie nowego postrzegania świata. Dla przykładu, zrozumieliśmy, że atomy nie są małymi, niezależnymi od siebie cząsteczkami, ale wyrażają energię wszechświata. Tak naprawdę nie istniało nigdy nic, co byłoby całkowicie odseparowane od reszty świata. Wszystko jest częścią całości. Każde z nas jest elementem większej całości. 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 maszynę, a nie ogromną maszynę” – napisał Sir James Jeans, angielski fizyk. Zgodnie z wiedzą o stworzeniu jest nową granicą nauki. Louise i ja jesteśmy, a podstawowa cząstka składowa stworzenia nie jest atomem, a miłością. Ta miłość nie jest rzeczą sentymentalną. To nie tylko uczucie, ale twórcza zasada kryjąca się za tajemnicą. To jest co

uniwersalnego. To jest co inteligentnego. To jest co dobroczynnego. Wszyscy jeste my wyrażeniem tej miłości. To jest nasz faktyczny natury.

*ycie Ci kocha* jest zarówno pytaniem, jak i praktycznym wiczeniem. Louise jest duchową pragmatyczką, a ja interesuję się tylko wtedy, gdy znajduje ona zastosowanie w codziennym życiu. Z tego właśnie powodu nadali my tej publikacji podtytuł *7 duchowych wiczeń, które uzdrowi Twoje życie*. Znajdziesz w tej książce siedem rozdziałów, każdy z nich zakończony został wiczeniem, które pomaga przekuwać poznane teorie w praktykę. Poza siedmioma głównymi wiczeniami, znajdziesz w tej książce również cały szereg pomniejszych wiczeń. Możesz zaprzagnąć wykonać je z partnerem lub całą grupą osób. Ważne jest, by ich nie pomijał. W końcu miłość jest czymś, w którym nie tylko idę.

W rozdziale 1, zatytułowanym *Patrzenie w lustro*, będziemy zgłębiać Zasady 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 do wiadczyć łagodności tworzenia i spojrzeć na świat zupełnie nowymi oczyma. Duchowa praktyka z rozdziału 1 zawiera wiczenie zatytułowane *Pozwalanie życiu, by ci kochało* oraz medytację o nazwie *Modlitwa miłości*.

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

o tym, jak wtedy nauczono nas postrzegać świat. Dziel się tam równie wspomnieniem z wykładu na uczelni wyśzej, który już na zawsze odmienił moją percepcję. Był on zatytułowany „Czy naprawdę, szczerze, rzeczywiście ci wierzysz, że złapanie kaptura w oponie może spowodować ból głowy?”. W tym rozdziale spróbujemy ci przekonać do rozważenia koncepcji, że życie ci nie oszczędza, 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 głębię i radosną. My z kolei jesteśmy wyrazem kreacji, a życie chce, byśmy byli jak najbliżej Bezwarunkowego Ja, jakim w głębi siebie jesteśmy my. Duchowe ćwiczenie wieczone ten rozdział nazywa się *Dziesięć kropek*.

Rozdział 3, zatytułowany *Podanie za swoją radość*, poświęcone 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 mawia Louise. W tym rozdziale Louise będzie opowiadała o swoim wnętrzu, a ja o moim tak przez Ciebie. 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 radosnymi, która pomoże ci podążać za własną radością i do wiadczenia życia, jakie kochasz.

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

niewinno ci i ródło naszego wyuczonego poczucia mar-  
no ci. B dziemy eksplorowali historii winy, czyli opowie-  
snut przez superego, które stara si przekona nas, e kie-  
dy ycie nas kochało, a my zasługiwali my na t miło , ale  
ten okres bezpowrotnie min ł. Porozmawiamy o pracy nad  
wewn trznym dzieckiem i pomo emy ci na nowo odkry-  
pozornie utracon niewinno . Duchowe wiczenie z tego  
rozdziału nazywa si *Skala przebaczenia*. Jest to jedno z naj-  
pot niejszych wicze nad przebaczeniem, jakie dane mi  
było pozna .

W rozdziale 5, zatytułowanym *Bycie wdzi czynym ju te-  
raz*, analizujemy z Louise zasad podstawowego zaufania,  
któr psycholodzy uznali za fundamentalny element zarów-  
no dzieci stwa, jak i dorosłego ycia. Podstawowe zaufanie  
jest czym , z czym si urodzili my. Oznacza ono *wiedzenie*  
– czucie w swoim wn trzu – e jeste my cz ci stworze-  
nia i otrzymujemy oparte na miło ci, bardzo hojne wspar-  
cie Jedno ci. Podstawowe zaufanie podpowiada, e ycie nie  
jest po prostu czym , co si *tobie* przytra ło. Ono dostrzega,  
e w swojej codzienno ci mieli my zaszczyt zaj najlepsze  
mo liwe miejsca. Ka de do wiadczenie – zarówno dobre, jak  
i złe, szcz liwe, jak i smutne oraz gorzkie, jak i słodkie –  
daje twojemu yciu mo liwo ukazania, e ci ono kocha.  
Duchowe wiczenie z tego rozdziału nazywa si *Codzienna  
wdzi czno* i ł czy elementy wdzi czno ci z prac z lustrem.

Rozdział 6, zatytułowany *Nauka otrzymywania*, przygl da  
si bli ej pozbawionej przemocy teorii postrzegania wszech-  
wiata przez wyznawców buddyzmu. W tym rozdziale Lo-  
uise dzieli si do wiadzeniami zwi zanymi z namalowa-  
niem portretu Buddy, który nazwała *Błogosławi cym Budd* .  
Namalowanie tego obrazu zaj ło Louise pi łat. Samo ma-  
lowanie obrazu stanowiło rodzaj gł bokiej medytacji, która  
pomogła jej poczu gł biej przepelnion miło ci dobro ,

która jest zapisana w strukturze życia. Louise zwykła mawia: „życie zawsze stara się nas kocha, a my jedynie musimy pozostać otwarci, by to dostrzec”. Duchowe wiczenie opisane na końcu tego rozdziału nazywa się *Prowadzenie dzienniczka darów*. Celem prowadzenia tego dzienniczka jest dokładniejsze ujście, w jaki sposób w danej chwili życie okazuje ci swój miłó .

W rozdziale 7, zatytułowanym *Uzdrawianie przyszło ci*, pochylił się nad pytaniem: *Czy wszęch wiat jest przyjaznym miejscem?* Albert Einstein jako pierwszy zadał to niezwykle pytanie, którym zajmiemy się również my. Wraz z Louise jesteście zainteresowani odpowiedzią także na inne pytanie, które brzmi: *Jak ja jestem przyjazny?* Na najgłóbszym poziomie celem naszego życia jest być odbiciem miłó ci, jak zapewnia wiat. Naszym celem nie jest więc tylko pozwalanie życiu nas kochać, ale również odpłókanie za to miłó . Jesteście tutaj, by kochać wiat. Gdyby kiedyś z nas był w tym nieco odrobinó lepszy, wiat przestałby być przerażającym miejscem, jakim się może obecnie jawić . Duchowe wiczenie wiecże ten rozdział nazywa się *Błóśławienie wiata*.

Louise i ja jesteście bardzo szczęśliwi dlatego, że aktualnie trzymacie tę publikację w dłóniach. Jesteście również wdzięczni za możliwość wspólnego jej napisania. Mamy nadzieję i modlimy się o to, by nasza praca wsparła cię w odczuwaniu, że twoje życie cię kocha i umożliwiła radość się z tego przepełnioną miłó ci obecnością na tym wiecie.

*Życie cię kocha!*

Louise Hay i Robert Holden

FamU)

# 6mMkXj'vba ↑čhfu

*By budzi si o wicie z uskrzydlonym sercem i sklada podzi kowania  
za kolejny dzie kochania.*

D ubran Chalil D ubran, *DZIEŁA ZEBRANE*

Zgadnij, co robi Louise Hay jako pierwsze po tym, gdy budzi si z rana? Cóż, nie chodzi o szczotkowanie zębów ani poranną wizytę w toalecie. Nie mam równie namyśli ta czenia rumbi. Nie twierdzę, że nie robi ona żadnych z wymienionych przeze mnie czynności co rano, ale nie zaczyna od nich swojego dnia. „Kiedy tylko zbudzi si o poranku, zanim otworzy oczy, lubi podziękować swojemu łóku za dobry sen” – zdradza Louise. Pytam ciebie, drogi czytelniku, czy znasz jeszcze jak 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 dziękuję swojemu łóku za nocny sen” – mówi do niej.

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

„Nie jest to powszechny zwyczaj, nieprawda” – dopytuje.

„Nie jestem zainteresowana byciem normalną” – odpowiada.

„Normalność jest przereklamowana” – sugeruje.

„Tak sądzę” – popiera jej tezę Louise.

„Kiedy więc zaczął dzielić swoje życie z satysfakcją?”

„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?” – dopytuje.

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

„Przecież to potęga armacji!”

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

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

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

„Doprawdy?” – pada nie miało pytanie.



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

„Mój?”

„Tak. Mówisz do swojego łó ka. Rozmawiasz z własnym lustrem. Mówisz do swojej li anki. Widziałem, jak konwersujesz z miseczką płatków niadaniowych. To samo robiła z własnym komputerem, samochodem czy ubraniami. Rozmawiasz dosłownie ze wszystkim”.

„Tak właśnie robi” – odpowiada z dumą.

„A najczściej tym wszystkim przedmiotom mówisz »Dziękuj«”.

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

„Słuchaj, a 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 ciągłe dziękowanie za wszystko, co mi się przytrafia, ponieważ nie się dziłam, że powinnam być za cokolwiek wdzięczna”. Po chwili wspomina swoje pierwsze wiczenie bycia wdzięcznym, które wykonała podczas wypróbowywania nowej afirmacji. Nie wydawało się jej ono zbyt odpowiednie w jej przypadku i nie się dziła, 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 – *Dziękuj ci, życie, dziękuj 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 wdzi czno ci, przypomniło mi o czym zwanym pierwotn prawd . Jest ona wetkana do materiału naszego Bezwarunkowego Ja. Nie jest to wył cznie stan umysłu, ale stanowi sposób ycia. Pierwotna prawda pozwala naszej skrzydlatej duszy rozło y szeroko skrzydła i wzlecie w przestworza. Uskrzydłona dusza ufa powietrzu. Niewidzialne siły nie pozwalaj jej spa . Nareszcie czuje si Jedno ci , istot poł czon ze wszystkim innym. Pami ta, e *zasługuje na miło* . Kiedy zapominamy o swoim Bezwarunkowym Ja, rozwijamy pierwotne w tpliwo ci lub nieufno . Podstawowa w tpliwo wynika z naszej percepcji odseparowania od innych. Zastanawiamy si , *czy zasługujemy na miło* . Boimy si , e *nie zasługujemy na miło* .

Pierwotne zaufanie jest bardzo wa ne w okresie wczesnego dzieci stwa. W swoim klasycznym dziele zatytułowanym *Dzieci stwo i spolecze stwo* Erikson zidentyfikował osiem stadiów rozwoju psychospołecznego. Ka dy kolejny etap opierał si na prawidłowym zako czeniu poprzednich. Pierwsze ze stadiów zostało nazwane Zaufanie czy nieufno . Ka dy z nas przez niego przechodzi w okresie pomi dzy dniem narodzin a uko czeniem dwóch lat. Pierwotne zaufanie mo e by w nim zintensyfikowane i zwi kszone poprzez kochaj c , wra liw matk i ojca. Brak zaufania wynika z konsekwentnie niekochaj cych albo pozbawionych wra liwo ci rodziców. Nierozwi zany brak zaufania mo e prowadzi pó niej do *kryzysu to samo ci*, terminu u ytego po raz pierwszy przez Eriksona.

D.W. Winnicott, angielski psycholog i pediatra, pionier teorii dotycz cej rozwoju dziecka, napisał: „Na pocz tku swojej drogi dziecko potrzebuje egzystowania w kr gu miło ci i siły”. Winnicott dostrzegł, e pierwotna prawda i bezpieczne rodowisko s kluczowe do tego, by dziecko doświadczyło czego , co nazywamy „sensem ycia”. Ten sens

jest do wiadczeniem bycia ywym, a to z kolei Winnicott okre lił jako Prawdziwe Ja (co jest synonimem Bezwarunkowego Ja). Bez tego wsparcia, Bł dne Ja zast puje Prawdziwe Ja, zachowuj c si jak metoda maskowania zachowa , b d - ca lini obrony przed rodowiskiem, które dziecko postrzega jako niebezpieczne i niekochaj ce.

Nauczyciel duchowy, A.H. Almaas, napisał swego czasu o „uzdrawiaj cych wła ciwo ciach” pierwotnej prawdy, które znajduj zastosowanie zarówno w dzieci stwie, jak i yciu dorosłym. Opisał on pierwotn prawd jako poczucie „bycia wspieranym przez rzeczywisto ”. Twierdzi, e pierwotna prawda naucza nas, e „ ycie jest całkowicie dobroczynne”, i pomaga nam si pozby fałszywych obrazów, identy kacji, przekona i idei, które sprawiaj , e czujemy si niekochani b d niegodni. Uczony ten okre la pierwotn prawd jako wiar w „optymalizuj c sił ”, która pomaga nam zaanga owa si w ycie oraz by „odwa nymi i autentycznymi”.

W swojej ksi ce zatytułowanej *Facets of Unity*, Almaas pisze:

*Je li naprawdę posiadamy to zaufanie, ten gł boki wewn trznyi relaks, to staje si mo liwe prze ywanie naszego ycia z miło ci , ze wiadomo ci bycia ywym, z przyjemno ci czerpan z tego, co dostarcza nam wszech wiat, oraz ze współczuciem i dobroci dla innych i samego siebie. Bez tego prze ywamy nasze ycia w sposób wycofany, b d c w kon ikcie z innymi i z samymi sob , staj c si egocentrycznymi i egoistycznymi. Aby odnale swoje pierwotne zaufanie, nale y ponownie poł czy si z naszym naturalnym stanem, od którego zostali my oddzieleni.*

„Lubi d wi k pierwotnego zaufania” – mówi Louise, wsłuchuj c si w to, jak jej na ten temat opowiadam.

„Ja równie ” – przyznaj .

„Czy s dzieje, e pierwotne zaufanie istnieje w ka dym z nas” – pyta mnie.

„Tak”.

„Sk d si ono bierze?”

„Z Jedno ci, która jest naszym domem” – odpowiadam.

„Co si dzieje z pierwotnym zaufaniem?”

„Tak naprawd nic” – stwierdzam. „Ono nigdy si nie załamuje. Zawsze jest w nas, ale nasza percepcja mo e go nie uwzgl dnia ”.

„Jest jak sło ce znajduj ce si za chmurami” – zauwa a Louise.

„ Wiczenie wdzi czno ci jest jedynym sposobem na to, by znów wyrzła sło ce” – sugeruj .

„Wdzi czno pomogła mi znowu powiedzie *tak* swojemu yciu” – zdradza Louise.

„Wdzi czno pomaga nam znowu odkry w sobie zaufanie” – dodaj .

„Od Jednej Niesko czonej Inteligencji wywodzi si wszystko, czego potrzebujemy” – kontynuuje Louise. „Wszelkie przewodnictwo, ka de uzdrowienie i dowolna forma pomocy. I za to wszystko jestem najbardziej wdzi czna”.

„Amen” – odpowiadam.

## 8UfkgngNc

Zacz lem pisa t ksi k dwudziestego pierwszego stycznia. Zacz lem robi to pó niej, ni pocz tkowo planowałem, poniewa wst pnie zakładałem start prac w pa dzienniku. Chciałem wcz niej zako czy wszystkie inne zadania, by po rozpocz ciu pisania nic mnie nie rozpraszało. Zaledwie kilka dni przed dat , kiedy miałem rozpocz prac , wyda rzyło si co niespodziewanego. Obudziłem si z bólem tył-

ka. Bolał mnie lewy po ladek. 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 sprawdzić, czy ból zniknie, ale tylko mi się pogorszyło.

Do czasu, gdy usiadłem do pisania, do wiadczyłem do ostrych bólu. Między innymi w moim lewym pośladku były zeszywniałe i stanowią 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 podczas pisania. Nie pomogło nawet siedzenie na sterzianych poduszkach. 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 nacisnąłem sobie niczego w żadnej pozycji nogi. Koniecznie musiałem napisać 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 odstąpił mi 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. „Ka da ksi ka, jak napisałam, jest uzdrowicielsk podró ” – powiedziała. Ja identycznie traktowałem własn twórczo . Wszystkie moje ksi ki zabierały mnie w podró e, jakich nigdy nie planowałem. A w ka dym razie nie planowała ich wiadoma cz mojego umysłu. Wiele razy musiałem si najpierw zgubi , by nast pnie odnale wła ciw drog . Podczas ka dej z tych podró y odnajdywałem niespodziewane skarby i pokłady szcz cia.

„No dobrze, powiedz mi zatem, jak si czujesz, gdy do-  
skwieria ci rwa kulszowa” – poprosiła Louise.

„Nie chc jej i za ni nie przepadam” – stwierdziłem.

„A wi c chcesz, by odeszła” – zauwa yła moja rozmówczyni.

„Tak”.

„Czy si boisz” – spytała.

„Tak”.

„Czego si boisz?”.

„Boj si , e przybior na wadze, poniewa nie jestem w stanie wiczy ” – wyznałem. „Nie jest to zbyt gł bo-  
ki strach, ale jest to pierwsza my l, jaka przychodzi mi do  
głowy!”.

„Nie os dzaj strachu” – doradziła Louise.

„Dzi kuj ” – powiedziałem, chc c okaza wdzi czno za  
porady.

„Czego jeszcze si boisz” – spytała Louise.

„Boj si , e nigdy nie uwolni si ju od tego bólu”.

„Zatem boisz si , e utkn łe w zastawionej przez niego  
pułapce” – zasugerowała.

„Tak”.

„W porz dku. W pierwszej kolejno ci powiniene si roz-  
prawi z tym strachem” – powiedziała.

„Jak mam to zrobi ” – spytałem.

„Z miło ci ” – padła odpowied .

Moje nastawienie było pełne osądów. Traktowałem rw kulszow , jakby to ona była prawdziwym problemem. Czulem, e co jest ze mn nie w porz dku. Czas wyst pienia schorzenia wydawał mi si niewła ciwy. Odmawiałem sobie tego do wiadczenia. Nie byłem otwarty. Ci gle byłem czym zaj ty. Bałem si . Przy okazji uzbierałem jeszcze kilka kolejnych obaw. Kiedy opowiedziałem koledze o swojej dolegliwo ci, odparł, e jego ojciec z powodu rwy musiał przej na rent . Inny znajomy powiedział mi, e jego dziewczyna cierpi na t sam dolegliwo , od kiedy była nastolatk , i nigdy nie udało jej si z niej wyleczy .

Louise zach ciła mnie do zmiany swojego nastawienia i wyj cia naprzeciw rwie. „Nie róbm y z niej problemu” – zasugerowała. „A rmuj, e z całej tej sytuacji wyniknie dla ciebie wył cznie samo dobro”. Z pomoc tej m drej rady wykluczyłem ze swojego nastawienia os dy. Zacz łem traktowa rw kulszow jako do wiadczenie, a nie problem. Postanowiłem przesta si jej opiera , a zamiast tego spróbowa z ni współpracowa . Bardzo szybko zauwa yłem znacz ce zmniejszenie si własnego strachu. Jednocześnie nie zaobserwowałem ulg w bólu. Przez kilka kolejnych tygodni mój ból zmniejszył si z pocz tkowych stu procent do dziewi dzie si ciu, a nast pnie do siedemdziesi ciu pi ciu procent.

Louise zach ciła mnie równie do bardzo uwa nego dobierania słów, gdy mówi o rwie kulszowej. „Ka da komórka twojego ciała reaguje na to, co my lisz i mówisz” – powiedziała. Negatywne a rmacje mog rozprzestrzenia si jak wirus, kiedy dotyka ci choroba b d nieszcz cie. „Jak si masz” – pyta ci znajomy. „Nie najlepiej” – a rmujesz. Nast pnie dodajesz: „Odczuwam ból”. Wkrótce wszyscy twoi znajomi wiedz o tym, co ci dolega, i staraj si regularnie dopytywa o twój stan. „Nadal jestem chory” – a rmujesz w odpowiedzi. „Dzisiaj ból jest nawet gorszy” – mówisz im. Nagle si

okazuje, e ka dego dnia wysyłasz setki mentalnych listów, a twoje komórki skrupulatnie wszystkie je odczytują .

W swojej ksi ce *Heart oughts* Louise pisze: „Ciało, jak i wszystko inne w naszym yciu, jest odzwierciedleniem naszych wewn trznych my li i przekona ”. Ona uczy nas, e lecznicze nastawienie polega na byciu otwartym na wiadomo ci od naszego ciała. „Ból jest cz sto sygnałem mówi cym jednoznacznie, e nie słuchamy tych wiadomo ci wystarczają co uwa nie” – zdradziła mi pewnego razu Louise. „Id c tym tropem, zmiany nale y zacz od a rmowania: *pragn odebra wiadomo* . Pozwól swojemu ciału mówić i przykładaj uwag do tego, co chce ci ono zakomunikowa . Przepró za to, e dotychczas je ignorowałe i zapewnij, e ju słuchasz wszystkiego, co chce ci powiedzie . B d wdzi czny za to, e twoje ciało stara ci si co powiedzie . Ono nie próbuje utrudni ci ycia. Ono stara si ci pomóc. Twoje ciało nie jest twoim wrogiem. Ono pokazuje ci, jak mo esz siebie kocha i w jaki sposób mo esz pozwoli swojemu yciu, by i ono ci jak najgł biej kochało”.

Kilka tygodni temu, podczas lotu do San Diego, którego celem było spotkanie z Louise, przeczytałem ksi k *When ings Fall Apart* autorstwa Pemy Chödrön, tybeta skiej nauczycielki buddyzmu. Cytuje ona w niej jednego ze swoich uczniów, który powiedział: „Buddyjska natura sprytnie przebrała si za strach, by skopa nam tyłki za bycie na niego podatnym”. To przesłanie wydaje si w jakim stopniu trafne w przypadku moich po ladców (zauwa , e nie u yłem w tym przypadku słowa *ból*) i mnie samego. Podczas tamtej wizyty u Louise zach ciła mnie ona do wysłuchania wiadomo ci, jak ma dla mnie rwa kulszowa. Odbyli my dług rozmow na temat uwalniania si od starego bólu, leczenia poprzednich ran, ycia chwil obecn , bycia bardziej otwartym i, co oczywiste, pozwalaniu yciu, by mnie kochało.



Powoli, lecz systematycznie, zaprzyjaźniałem się ze swoim kulszowcem. Pewnego ranka, podczas medytacji, pojawiło się w moim umyśle pytanie: *jak bym się zachowywał, gdybym nie bał się rwy kulszowej?* Rozważałem nad tą kwestią, znacząc co złagodziło dolegliwość ci odczuwane przez mój układ nerwowy. Moje ciało poczuło się bardziej komfortowo. Dolegliwość ci zaczęła 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, jak chciałabym, aby 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 łokciu za dobry sen” – odparłem.

„Kto ci tego nauczył?” – spytała ze śmiechem.

„Ktoś, kogo bardzo kocham i szanuję”.

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

„I taka jest” – odpowiedziałem.

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

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

odbyciu kilku sesji z moją dobrą przyjaciółką, Rain Nahar, która jest znaną londyńską uzdrowicielką i posiada tytuł Mistrza Reiki. Mój zjoterapeuta zachęcił mnie do rozpoczęcia ćwiczeń pilates. W tym celu zamówiłem u Yvan, przerażając z wyglądu, lecz bardzo efektywną maszynę związającą poziom treningu. Kilka dni później przesyłka do mnie dotarła. Przestrzegalem również dwóch wskazówek danych mi przez znajomych oraz umówiłem się na wizytę u miejscowego kręgarza, Finna Omasa. Rozpocząłem takież konsultacje u nowego zjoterapeuty, 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 książki ze wiadomości nieuchronnie zbliżającego się ostatecznego terminu oddania do wydawcy kompletu materiałów. Wraz z pisaniem tych słów dolegliwości związane z ręką kulszową stawały się coraz mniej dokuczliwe. Wciąż dostaję jakieś wiadomości od ciała, na które muszę nieustannie zwracać uwagę. Pisanie *ycie Ci kocha* pomogło mi w pokochaniu siebie na zupełnie nowy sposób. Pozwoliło mi również na bycie bardziej otwartym i wrażliwym na miłość, jak obdarza mnie życie. Moja codzienność jest podróżą, za którą jestem nieustannie wdzięczny.

~ WŃC\_UŃI\_ZB\_U

„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 bała?”.

„Czterdzie ci lat temu rak był jak wyrok mierci” – mówi.

„Zatem bała si mierci?”.

„Tak, ponadto byłam pełna przes dów”.

„Co konkretnie masz na my li?”.

„Có , wierzyłam, e rak stanowi oznak , e byłam zł oso-  
b , a wszystko w moim yciu było niewła ciwe” – wyja nia.

„W jaki sposób zmieniła swoje nastawienie?”.

„Otrzymałam bardzo du e wsparcie po drodze”.

„Nikt z nas nie uzdrowił si samodzielnie” – mówi .

„Wola doznania uzdrowienia jest prawdziwym cudem”  
– stwierdza.

„Co masz na my li?”.

„Kiedy byłam gotowa zrobi wszystko, byle tylko dozna  
uzdrowienia, zacz ły si w moim yciu pojawia osoby, które  
były w stanie mi w tym pomóc”.

„Mo esz poda jaki przykład?”.

„W ksi ce *Mo esz uzdrowi swoje ycie* opowiadał histo-  
ri o tym, jak udało mi si pozna re eksologi stóp. Wtedy  
wła nie poszukiwałam odpowiedniego specjalisty z tej dzie-  
dziny. Pewnego wieczoru zapisałam si na cykl wykładów.  
Z reguły siadałam z przodu widowni, ale tym razem zdecy-  
dowałam si na jedno z ostatnich miejsc. Tak naprawdę nie  
była to moja decyzja. Po prostu co w moim wn trzu naka-  
zało mi to zrobi . W ka dym razie, jak tylko zaj łam miejsce,  
obok mnie usiadł pewien m czyzna. Okazało si , e jest  
re eksologiem i odbywa wizyty domowe. Natychmiast si  
z nim umówiłam na sesj !”.

„To cudownie” – stwierdziłam.

„Niby zupełnym przypadkiem” – kontynuowała – „cudow-  
ne ksi ki dosłownie spadały mi na kolana, dowiadywałam  
si o interesuj cych wykładach odbywaj cych si w mojej  
okolicy oraz spotykałam cał mas interesuj cych ludzi”.

„Została naprowadzona na wła ciw cie k ”.

„Tak. Była to cie ka zaufania, a wszystko zdawało si ide-  
alnie pasowa do miejsca, w jakim si znalazło”.

„Jak s dzisz, co ci naprowadziło na t cie k ?”

„Moje wn trze” – odpowiada Louise, wskakuj c na swoj  
klatk piersiow .

„Dobrze, e je posiadasz” – odpieram z u miechem.

„Szybko nauczyłam si mu ufa , poniewa dzi ki niemu  
przydarzyła mi si cała masa cudów i zaskakuj cych zbiegów  
okoliczno ci” – zdradza.

„Wygl da na to, e zatroszczył si o ciebie jaki wi ksy  
plan”.

„Dokładnie. Sze miesi cy pó niej moi lekarze potwierdzi-  
li, e rak jest w remisji. Wiedziałam, bez jakiegokolwiek w tpli-  
wo ci, e rak odszedł zarówno z mojego umysłu, jak i ciała”.

W 1999 roku napisałem ksi k po wi con rozwojowi  
osobistemu i ewolucji. Publikacja ta nosi tytuł *Shift Happens!*. Podj łem si w niej próby dokonania eksploracji po-  
t gi zaufania oraz kwestii tego, jak dzi ki zaufaniu mo na  
przej równie łatwo przez najtrudniejsze okresy, jak przez  
te najlepsze. Słuchaj c Louise opowiadaj c swoj histori ,  
przypomniałem sobie, jak zaufanie mo e zamienia nastawie-  
nie oparte na strachu w to oparte na miło ci. Przypom-  
niałem sobie równie , jak droga zaufania mo e prowadzi  
nas do gł bokich i cudownych leczniczych podró y. Kilka  
lat po tym, jak napisałem *Shift Happens!*, otrzymałem e-mail  
od czytelniczki imieniem Jenna, która opowiedziała o swojej  
uzdrowicielskiej podró y. Poni ej przytaczam jego tre :

8fd[]:X\_lofnY<cXlž

*jestem czterdziestodwuletni kobiet i mieszkam w Nowym Jor-  
ku. Kilka miesi cy temu (które teraz wydaj mi si by całymi*

latami) zdiagnozowano u mnie raka piersi. Mój wiat zamarł w bezruchu. Momentalnie znalazłam si na samym dnie piekła. Powrót stamt d to była długa podró . Po drodze napotkałam jednak wiele yczliwych osób, które mi pomogły. Podczas tej podró y wydarzyło si wiele cudów. Było ich naprawd bardzo du o. Jeden z nich polegał na tym, e pewnego dnia znalazłam pa sk ksi k na pustym siedzeniu w wagonie metra.

Pami tam, e gdy wzi łam ksi k w dłonie, jaki głos w mojej głowie powiedział: „To prezent dla ciebie”. Spojrzałam na tytuł i si u miechn łam. Był on idealny. Cudownie podsumowywał wszystko, co s dzilał o swoim yciu. „Dokładnie tego w tym momencie potrzebuj ” – powiedziałam sama do siebie. Przeczytałam pa sk ksi k kilkakrotnie w ci gu kolejnych kilku tygodni. Zawsze miałam j ze sob w torebce. Kiedy byłam w domu, ksi ka czekała na mnie na szafce w sypialni. Zabrałam j nawet ze sob na wizyt u lekarza. Pa ska ksi ka była moim wiernym towarzyszem. Była moim przyjacielem.

Wczoraj otrzymałam ostateczne wyniki bada od mojego lekarza. Znowu jestem zdrowa, ale teraz wszystko jest inne. Teraz jestem zdrowa na duszy, a nie tylko na ciele. Cale to do wiadczenie pomogło mi spojrze na wszystko w zupełnie inny sposób. Mówi c wszystko, mam na my li dosłownie ka d rzecz – wł czaj c w to tytuł pa skiej ksi ki. Rozumie pan, pocz tkowo my lalam, e nosi ona tytuł Shit happens!<sup>12</sup>. Tytuł ten był idealny! Ka dego dnia, przynajmniej dziesi razy na dob si - gałam po ksi k Shit Happens! i czytałam kolejny jej rozdział. Nawet rekomendowałam j wszystkim moim przyjaciółom.

Zaledwie wczoraj, kiedy wracałam z wizyty kontrolnej u mojego lekarza, usiadłam na siedzeniu w przedziale p dz - cego poci gu metra zmierzaj cego w kierunku mojego domu. Po

<sup>12</sup> *Shit happens* – dosłownie „gówno si zdarza” – powiedzenie u ywane, by podkre li , e w yciu zdarzaj si te momenty, gdy co złego si nam przytra a. Tytuł ksi ki doktora Holdena, czyli *Shift happens!*, oznacza w wolnym tłumaczeniu dziej ce si zmiany (przyp. tłum.).

Louise Hay, dr Robert Holden

*raz kolejny si gn łam po pa sk ksi k i ku mojemu zdumieniu,  
po raz pierwszy przeczytałam wła ciwy tytuł pa skiej ksi ki.*

*Lubi ten nowy tytuł! Jest on idealny. Doskonale podsumowuje to, jak obecnie czuj si w swoim yciu.*

*Dzi kuj ,  
Jenna*

„Kiedy si boisz, jest to nieomylny znak, e ufasz własnemu ego” – napisałem w *Shift Happens!* (w tej wersji z „f” w rodku pierwszego słowa). Ego, które jest poczuciem twojej izolacji, ucieka od zrozumienia prawdy, poniewa jedynym sposobem na poznanie prawdy jest analizowanie jej w poł czeniu z twoj dusz . W *Shift Happens!* napisałem:

*Dla ego zaufanie jest jak chodzenie po zawieszonej na wysoko ci desce. To miertelny marsz. Jest to spowodowane tym, e zaufanie zabiera ci od percepcji zgodnej z ego do miejsca wypełnionego licznymi wi kszymi mo liwo ciami. Zaufanie przywołuje najwy szego ciebie. Zapewnia ci dost p do nieograniczonego potencjału twojego Bezwarunkowego Ja. Kiedy ufasz, wszystko staje si mo liwe.*

Zaufanie nie jest wył cznie pozytywnym my leniem, ale sposobem ycia. Stanowi najwy sz form ekspresji i opiera si na wiadomo ci przynale cej do twojego Bezwarunkowego Ja. Zaufanie pokazuje, e kiedy twoje ycie si rozpada, to nie ty ulegasz rozpadowi. Twoja istota jest zawsze w porz dku. To, co si rozkłada, to twoje poczucie własnego ja, jego plany, nadzieje i oczekiwania dotycz ce tego, jak powinno si toczy twoje ycie. „ ycie rozpada si wtedy, gdy powinno zosta przebudowane” – napisała Iyanla Vanzant w ksi ce *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 zesał 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:

MIESIĘCZNIK  
**SZAMAN**  
CZŁOWIEK • ZDROWIE • NATURA

psychotronika.pl  
PIERWSZY POLSKI PORTAL PSYCHOTRONICZNY

Talizman.pl  
CZAS NA SZCZĘŚCIE

Cena: 39,30 zł

ISBN 978-83-7377-725-5



9 788373 777255