

MISLI SRCA

Riznica unutrašnje
mudrosti

Lujza L. Hej



VERBA

Naslov originala:
Louise L. Hay
HEART THOUGHTS
A Treasuru Of Inner Wisdom

Copyright © 1990 by Louise L. Hay

Original English language publication 1991 by Hay House, Inc.
in California, USA.

Tune into Hay House broadcasting at: www.hayhouseradio.com

Copyright © VERBA, za Srbiju

Glavni i odgovorni urednik
Dragana Pavlović

Recenzent
Prof. dr Spomenka Mujović

Prevod
Marjana Petrović
Anđela Pavlović

ISBN 978-86-445-0018-6
Beograd, 2012



Posvećeno Tvome Srcu

Naša su srca središte naše moći. Naučila sam da sve u životu ide
lako kada delamo iz ljubavnog prostora svoga srca. Prihvatimo
svoju moć sada.



SADRŽAJ

Uvod	IX
Afirmacije	13
Bezuslovna ljubav	19
Bes	21
Beskrajna moć	27
Biznis	29
Biti samodovoljan	33
Božić	35
Višak telesne težine	37
Vreme	41
Greške	43
Gubitak	45
Detinjstvo	47
Deca	49
Dom	51
Dohodak	53
Drugi ljudi	55
Duša	57
Energija	59






Zabava	61
Zasluga	63
Zdravlje	67
Zemljotres	71
Izraziti se	73
Izbor	77
Izvan ograničenja	79
Ispravno delanje	81
Ispravan poredak	83
Ispunjenje	87
Isceljenje	89
Isceleiteljska atmosfera	91
Isceleiteljska energija	83
Isceleitjući odnosi	95
Jedinstvenost	97
Jedinstvo	99
Kritikovanje	103
Ljubav	107
Majka	111
Mir	113
Misli	115
Morati	117
Moć reči	119
Mudrost	121





Napredak	123
Negativne misli	125
Nesrećni slučajevi/Udesi	127
Novogodišnje odluke	129
Obilje života	131
Odgovornost/Krivica	133
Odnosi sa drugim ljudima	135
Odrastanje	137
Ograničenja	139
Ozlojeđenost	141
"Opravdana" ozlojeđenost	143
Opuštanje	147
Osećanje krivice	149
Oslobađanje	151
Oslobađanje od prošlosti	155
Otac	157
Otvaranje ka novom	159
Otklanjanje uzroka	163
Poverenje	165
Podsvesni um	167
Porodica	169
Posao	171
Posmatraj sebe	175
Pohvala	177
Praštanje	179
Prihvatanje	181
Promena	185





Promeni svoje misli	193
Rad	195
Raditi zajedno	197
Radni ambijent	199
Reprogramiranje negativnosti	201
Rešenja	203
Roditelji	205
Ruke koje leče	207
San	209
Svest	211
Svet pun ljubavi	213
Svetska zajednica	215
Sloboda	217
Strah	219
Tvrdoglavost	221
Tuga	223
Uverenja	227
Unutrašnje dete	229
Uspeh	233
Učenje	235
Harmonija	237
Harmonija na poslu	239
Širenje i skupljanje	241



UVOD

Ova knjiga je kombinacija meditacija, duhovnog lečenja i izvoda sa mojih predavanja. Ona se bavi svakodnevnim iskustvima i zamišljena je kao vodič u onim oblastima u kojima se najčešće javljaju problemi.

Kada se osećamo kao žrtve, mi počinjemo da se izolujemo. Osećamo bol i strah i uvek tražimo nekog ko bi nas spasao, nekog ko bi to uradio umesto nas. Mi sada imamo mogućnost da otkrijemo sopstvenu sposobnost da odgovorimo životu, ne kao žrtve, nego na način koji nas osnažuje. Što se više povezujemo sa svojim *Unutrašnjim Bićem*, to će nam život biti kvalitetniji. Divan je osećaj kada znamo da ne moramo da zavisimo ni od koga drugog, jer u sebi imamo ogromne moći da ostvarimo pozitivne promene u svom životu. To je osećaj koji oslobađa.

Neko će se možda uplašiti te nove slobode, jer će mu ona izgledati kao *odgovornost*. Ali, *odgovornost* jednostavno znači da smo u stanju da odgovorimo životu. Mi ulazimo u novu eru i novi poredak. Vreme je da se oslobodimo starih uverenja i starih navika. Savladavanjem i upražnjavanjem novih uverenja i novih modela ponašanja harmonično doprinosimo stvaranju novog svetskog poretka.





Budite strpljivi sa sobom. Možda ćete oscilovati između starog i novog, od časa kada odlučite da se promenite do časa kad u tome zaista i uspete. Ne ljutite se na sebe. Želite sebe da izgradite, ne da izubijate. Možda ćete imati potrebu da se družiti sa ovom knjigom u periodu kada ste 'između' starog i novog. Možda ćete poželeti da koristite ove meditacije i tehnike svakoga dana, sve dok ne budete izgradili poverenje u svoju moć da ostvarujete promene.

Ovo je vreme buđenja. Znajte da ste uvek bezbedni. Možda vam u početku to neće izgledati baš tako, ali ćete vremenom naučiti da vam život uvek stoji na raspolaganju. Znajte da je moguće da bezbedno i mirno predete sa starog poretka na novi.

Volim Vas,

Lujza L. Hej



**MISLI
SRCRA**



*Onog
momenta kada
počnemo da izgovaramo
afirmacije izlazimo
iz uloge žrtve.
Više nismo
bespomoćni.
Potvrđujemo
svoju sopstvenu
moć.*





Ovo je novi korak ka mom isceljenju

Afirmacije su početna tačka. One nam otvaraju put. **A**Time govorimo svom podsvesnom umu: *"Preuzimam odgovornost za sebe". "Svesna sam da postoji mnogo toga što JA mogu da učinim."* Ako nastavimo da izgovaramo afirmacije, mi ćemo, ili postati spremni da se u potpunosti oslobodimo nečega; šta god da je u pitanju, ili će nam se otvoriti neka nova vrata. Možda će nam sinuti genijalna ideja; ili nas može nazvati prijatelj i pitati: *"Da li si ikada probala ovo?"* U svakom slučaju, ukazaće nam se sledeći korak koji će nam pomoći u daljem radu na samoisceljenju.

* U kontekstu ove knjige afirmacije su jasne, pozitivne sugestije koje sebi dajemo radi postizanja željene promene u svome životu.





*Afirmacije
daju našoj podsvesti
nešto čime će se
baviti
za dobrobit celog
našeg bića.*



Otvorena sam i prijemčiva

Kada radimo afirmacije da bismo ostvarili pozitivne promene u svom životu, a postoji deo nas koji ne veruje da smo toga vredni, te afirmacije neće uroditi plodom. Stići ćemo do trenutka kada ćemo pomisliti: "*Afirmacije ne deluju*". To nema nikakve veze sa delovanjem afirmacija, u pitanju je samo činjenica da mi ne verujemo da zaslužujemo bolje.



*Moramo
postati svesni onoga
u šta zapravo,
verujemo.*



Odgovori iz unutrašnjosti moga bića dolaze u moju svest sa lakoćom

Ako radite afirmacije pred ogledalom, imajte uvek pri ruci papir i olovku kako biste mogli da zapišete negativne poruke koje vam se pojavljuju u svesti dok ih izgovarite. Ne morate se odmah baviti tim informacijama. Ako imate listu negativnih reakcija, možete je kasnije na miru proučiti, pa ćete onda možda početi da shvatate zašto nemate ono što svesno kažete da biste želeli. Ako niste svesni svojih negativnih poruka, teško da ćete uspjeti išta da promenite.



*U procesu si
u kome postaješ
svoj najbolji prijatelj -
osoba sa kojom
se najradije
družiš.*



Volim i prihvatam sebe upravo sada

Mnogi od nas ne mogu da vole sebe dok: ne oslabe, ne dobiju novi posao, ne ostvare novu vezu, dok ne postignu ovo ili ono. Tako uvek odlažeš ljubav prema sebi. A šta se dešava ako: dobiješ bolji posao, ostvariš novu vezu, ili uspeš da oslabiš, a i dalje ne voliš sebe? Ti samo napraviš novu listu zahteva i opet odlažeš ljubav prema sebi. Jedino vreme kada možeš početi da voliš sebe je upravo ovde i upravo sada. Bezuslovna ljubav je ljubav bez očekivanja. To je prihvatanje onoga što jesi.



*Bes je
odbrambeni
mehanizam.
Branimo se zato
što smo
uplašeni.*



Sa lakoćom otpuštam prošlost i verujem u životne tokove

Bes je normalan i prirodan proces. Najčešće se ljutimo zbog istih stvari. Kada smo besni, osećamo da nemamo prava da izrazimo taj svoj bes i zato ga gutamo. Taj progutani bes obično se nagomilava u određenim delovima tela i manifestuje se kao bolest. Godinama se bes nagomilava na istom mestu. Zato je u cilju lečenja neophodno da ispoljimo svoja prava osećanja. Ako ne možete da ih direktno saopštite osobi koja vas je naljutila, stanite ispred ogledala i recite to kao da je ona prisutna. Recite joj sve: "Ljuta sam na tebe." "Užasnuta sam." "Ogorčena sam." "Povredio si me." Slobodno nastavite sa tim sve dok se potpuno ne oslobodite besa. Zatim udahnite duboko, pogledajte se u ogledalo i upitajte: "Šta je to što je izazvalo ovoliki bes u meni?" "Šta mogu da učinim da to promenim?" Ako bismo mogli da promenimo svoj sistem uverenja koji je izazvao ovakvo ponašanje, onda mi nikada više ne bismo imali potrebu da se ljutimo.



*Najgora
stvar koju možemo da
uradimo je da se
naljutimo
na sebe.
Bes nas
samo još više
zatvara u naše sopstvene
negativne
šeme.*



Slobodna sam da budem ono što jesam

Ne gutajte svoj bes i ne potiskujte ga u svoje telo. Kad ste ljuti, dajte sebi fizičkog oduška. Postoji vuše pozitivnih načina da se oslobodite tog osećanja. Možete, na primer, da vrištite u kolima sa zatvorenim prozorima. Možete da udarate pesnicama po krevetu ili da šutirate jastuke. Možete da vrištite u jastuk. Možete da galamite i da izgovorite sve stvari kojrr ste želeli da kažete. Možete da trčite, ili da igrate neku igru kao što je tenis, da biste se oslobodili negativne energije. Udarajte pesnicama po krevetu ili jastuku najmanje jednom nedeljno, bez obzira da li jeste ili niste ljuti, da biste se oslobodili fizičke napetosti koju ste nagomilali u svom telu.



*Možemo
da gubimo vreme
baveći se svojim
greškama,
neprestano misleći
o sopstvenoj ništavosti,
ili da mislimo o
srećnim događajima.
Srećne i radosne misli i
ljubav prema sebi su
najkraći put
da stvorim bolji
život.*



Moje mogućnosti su neograničene

U Beskrajju Života u kome se nalazimo, sve je savršeno, celo i potpuno. Radujem se što znam da sam jedno sa Moći koja nas je stvorila. Ta Moć voli sve što je stvorila, uključujući i mene. Ja sam voljeno dete Univerzuma i sve mi je dato. Mi smo najviši oblik života na ovoj planeti i opremljeni smo sa svim što nam je potrebno za sva moguća iskustva. Naši umovi su u stalnoj vezi sa Jedinstvenim Bezgraničnim Umom i stoga nam je na raspolaganju svekolika mudrost i znanje, ako u to verujemo. Sa poverenjem stvaram za sebe samo ono što je za moje najviše dobro i radost i ono što je savršeno za moj duhovni rast i evoluciju. Volim ono što jesam. Naročito sam očarana inkarnacijom koju sam izabrala za ovaj život. Znam da u svakom momentu mogu oblikovati i preoblikovati svoju ličnost, pa čak i svoje telo, kako bih i dalje izražavala svoje najviše potencijale. Radujem se svojoj neograničnosti i znam da preda mnom stoje beskrajne mogućnosti u svakom pogledu. U potpunosti verujem u Jedinstvenu Moć i znam da je u mome svetu sve u redu. Tako će i biti!



*Današnji
dan je veoma
uzbudljiv period
tvoga života.
Učesnik si jedne
čarobne avanture i
nikada više nećeš proći
kroz ovaj isti
trenutak.*



Na beskonačnom sam putovanju kroz večnost

U Beskrajju Života sve je savršeno, celo i potpuno. I životni ciklus je takođe savršen, ceo i potpun. Postoji vreme početka, vreme rasta, vreme zrelosti, vreme stagnacije i istrošenosti i vreme za odlazak. Sve su to delovi savršenosti Života. Mi to doživljavamo kao normalan i prirodan proces i, ako se nekad i rastužimo zbog toga, ipak prihvatamo taj ciklus i njegov ritam. Ponekad se ciklus iznenada prekine u sredini. To nas strašno pogađa i užasava. Neko je umro suviše mlad, ili je nešto razbijeno u paramparčad. Misli koje nam često zadaju bol su da smo smrtna bića - i da ćemo jednog dana stići do kraja svog ciklusa. Hoćemo li ga proživeti u svoj njegovoj punoći, ili ćemo i mi otići prerano? Život je večita promena. Ne postoji ni početak ni kraj, postoji samo stalno kruženje materije i iskustava. Život nikad nije statičan, niti zakočen ili ustajao, jer je svaki trenutak uvek nov i svež. Svaki kraj je novi početak.



*Ima toliko proizvoda
koje kupujemo samo zato
što su nas ubedili da bez
njih nismo dovoljno dobri i
da nas drugi neće
prihvatiti.*

*Sa svih strana
bombarduju nas
ograničavajućim
porukama.*

*Nije bitno šta drugi ljudi
kažu, već kako mi na to
reagujemo i šta mi o sebi
mislimo.*



Ovaj biznis je po volji Univerzuma

Mi smo partneri sa Božanskom Inteligencijom. Ne zanimaju nas negativni aspekti sveta biznisa, jer oni nemaju ništa sa nama. Mi očekujemo dobre rezultate, pa ih i ostvarujemo. U svoj poslovni svet privlačimo samo one ljude koji rade sa maksimalnom efikasnošću. Sve što radimo, radimo na najpozitivniji način. Svaki naš projekat je uspешan. Svi naši poslovni partneri takođe napreduju i oduševljeni su što saraduju sa nama. Zahvalni smo što nam se pruža prilika da pomognemo ovoj planeti i ljudima na njoj. Okrećemo se svom unutrašnjem biću i povezujemo sa vrhunskom inteligencijom koja nas vodi i usmerava ka onome što je najbolje za sve. Sva naša oprema radi bez greške. Zdravi smo i srećni. Sve je u harmoniji i teče upravo božanskim redom. Sve je dobro. Znam da je ovo istina. I tako jeste.



*Radujmo se
uspehu drugih,
jer uspeha ima
dovoljno
za sve.*



Naš biznis napreduje

Mi smo jedno sa Kosmičkim Umom i zato nam je dostupno svekoliko znanje i mudrost, Ovdje i Sada. Vodi nas Božanski Um i naš biznis napreduje, razgranava se i raste. Sada odbacujemo sve negativne misli o ograničenom prilivu prihoda. Otvaramo svoju svest za mogućnost značajnijeg skoka prihoda, tako što ćemo zamišljati i prihvatati da se velike sume novca slivaju na naš bankovni račun. Imaćemo dovoljno novca i za trošenje, i za štednju, i da ga podelimo sa drugima. Zakon napretka održava stalan protok novca, plaća naše račune i donosi nam sve što nam treba, a i više. Svaki od nas u ovoj organizaciji napreduje. Odabrali smo da budemo živi primeri delovanja svesti o uspehu. Živimo i radimo opušteno, udobno i lepo. Mirni smo i sigurni. Sa radošću i zahvalnošću posmatramo kako se naš posao stalno razvija i napreduje, daleko iznad naših očekivanja. Sa ljubavlju blagosiljamo ovaj posao. I tako jeste.



*Ako čakamo
da postanemo savršeni
da bismo voleli seba,
protraćićemo
život.*

*Već smo savršeni,
upravo ovde
i upravo
sada.*



Savršena sam, baš ovakva kakva jesam

Nisam ni premalo ni premnogo. Nikome i ničemu ne treba da dokazujem ko sam. Saznala sam da sam savršeni Izraz Jedinственosti Života. U Beskraju Života, promenila sam razne identitete, od kojih je svaki bio savršen Izraz za taj određeni život. Zadovoljna sam sa ovim što ovoga puta jesam. Ne žudim za tim da budem kao neko drugi, jer to nije Izraz koji sam ovog puta izabrala. Sledeći put ću biti drugačija. Savršena sam baš ovakva kakva sam, Ovde i Sada. Dovoljna sam samoj sebi i osećam jedinstvo sa celinom Života. Nema potrebe da se trudim da budem bolja. Sve što treba da radim je da sebe volim danas više nego juče i da prema sebi postupam kao prema osobi koju iskreno volim. Zahvaljujući toj pažnji i nezi koju sama sebi upućujem, cvetaću u radosti i lepoti koju tek nazirem. Ljubav prema sebi je neophodna čoveku da bi u potpunosti ostvario svoje moći. Kako učim da više volim sebe, tako sve više volim i druge. Mi zajedno sa ljubavlju stvaramo sve lepši i lepši svet. Svi smo isceljeni. I naša planeta je isceljena. Sa radošću prihvatam svoju savršenost i savršenstvo Života. Tako to jeste.