

NASLOV ORIGINALA:

Louise L. Hay

Letters to Louise

Copyright © 1999, 2011 by Louise L. Hay

Original English language publication 1999 by Hay House Inc,
California, USA.

Photo credit © Charles Bush

Za izdanje na srpskom jeziku © Publik praktikum 2018

ZA IZDAVAČA:

Marko Sabovljević

GLAVNI I ODGOVORNI UREDNIK:

Marina Sabovljević

UREDNIK IZDANJA:

Milica Simić

PREVOD:

Ivana Tomić

LEKTURA I KOREKTURA:

Borka Slepčević

DIZAJN KORICE:

Tijana Kazimirović

ŠTAMPA:

Alpha print, Zemun

TIRAŽ:

1500

IZDAVAČ:

Publik praktikum

Dobrovoljačka 10/I, Zemun

office@publikpraktikum.rs

011/4202 544; 011/4202 545

Sva prava su zadržana. Nijedan deo ove knjige ne sme se kopirati ni prenositi u bilo kom obliku ili bilo kojim sredstvima, elektronskim ili mehaničkim, uključujući fotokopiranje, snimanje ili bilo koji sistem za skladištenje i pretraživanje informacija, bez pismenog odobrenja izdavača.

LUJZA HEJ

ODGOVOR JE U VAMA

LUJZA HEJ ODGOVARA NA
PISMA SVOJIH ČITALACA

HARMON**IA**

SADRŽAJ



<i>Uvodna reč Lujze Hej</i>	7
-----------------------------------	---

Prvo poglavlje	Zlostavljanje.....	11
Drugo poglavlje	Zavisnosti.....	19
Treće poglavlje	Starenje	29
Četvrto poglavlje	Karijera	39
Peto poglavlje	Smrt i oplakivanje.....	51
Šesto poglavlje	Bolesti.....	61
Sedmo poglavlje	Obrazovanje	71
Osmo poglavlje	Emocionalni problemi	81
Deveto poglavlje	Porodični odnosi	91
Deseto poglavlje	Strahovi i fobije.....	101
Jedanaesto poglavlje	Prijateljstvo	111
Dvanaesto poglavlje	Problemi homoseksualaca.....	121
Trinaesto poglavlje	Zdravlje	131
Četrnaesto poglavlje	Dete u vama.....	145
Petnaesto poglavlje	Roditeljstvo/deca	153
Šesnaesto poglavlje	Prosperitet.....	161
Sedamnaesto poglavlje	Romantične veze	173
Osamnaesto poglavlje	Duhovno blagostanje	183
Devetnaesto poglavlje	Ženski problemi	193
Dvadeseto poglavlje	Razne teme	203
	Nova pisma Lujzi.....	215

<i>O autorki</i>	221
------------------------	-----

UVODNA REČ LUJZE HEJ



Ova knjiga je zbirka pisama koje sam dobijala od ljudi iz svih delova sveta i na koja sam odgovarala godinama. Pisma iskazuju duboka promišljanja o dvadeset različitih tema, uključujući i zavisnosti, bolesti, porodične odnose, dete u vama, roditeljstvo... To su samo neke od njih.

Gotovo svi ljudi koji su mi pisali želeli su da na neki način promene sebe i svoj svet. U svojim odgovorima trudila sam se da budem katalizator koji pojedincima pomaže da ostvare svoje ciljeve. Sebe posmatram kao odskočnu dasku na putu do samootkrivanja. Stvaram prostor u kojem ljudi mogu naučiti koliko su divni tako što ih učim da vole sebe. Samo to radim. Nisam iscelitelj. Ja sam osoba koja podržava ljude. Podstičem ih da otkriju svoju moć, mudrost i snagu i tako im pomažem da uklone prepreke kako bi mogli da vole sebe, bez obzira na okolnosti.

Na ovim stranama verovatno ćete naći i aspekte svog života. Verujem da nam čitanje o tuđim izazovima i težnjama omogućava da sebe i svoje probleme sagledamo iz drugačijeg ugla. Nešto što smo naučili od drugih ponekad nam pomaže da uvedemo promene u svoj život. Nadam se da ćete, zahvaljujući ovoj knjizi, shvatiti da i

sami imate u sebi snage za promenu i otkrivanje svojih rešenja – to jest da potražite odgovore koji su u vama.

Neka rešenja naći ćete zahvaljujući moćnim alatima kao što su afirmacije, rad pred ogledalom i vizualizacije.

Onima koji nisu upoznati s dobrobitima pozitivnih afirmacija reći ću nešto više o tome. Afirmacija je sve što kažete ili pomislite. Mnoge uobičajene reči i misli prilično su negativne i ne stvaraju nam dobra iskustva. Ako želimo da promenimo svoj život, svoja razmišljanja i reči moramo da preokrojimo u pozitivne šablone.

Kad govorimo o afirmacijama, mislimo na pozitivne iskaze o nečemu što želimo da promenimo u svom životu. Previše često govorimo: „Ne želim to”. Zatim zaboravljamo da jasno kažemo šta želimo. Ako kažemo: „Neću više da budem bolesna”, time ne dajemo telu jasnu sliku o zdravlju u kojem bismo voleli da uživamo. Izjava: „Mrzim ovaj posao” neće nam doneti bolje radno mesto. Da bismo stvorili nova, željena iskustva, moramo jasno iskazati šta hoćemo.

Afirmacije su kao semena u zemlji. Prvo klijaju, zatim puštaju korenje i izbijaju iz zemlje. Potrebno je vreme da od semena izraste biljka. Tako je i s afirmacijama – potrebno je vreme otkako ih prvi put izgovorite do njihove finalne demonstracije. Budite strpljivi.

Rad pred ogledalom je drugi moćan alat. Ogledala odražavaju osećanja koja gajimo prema sebi. Jasno nam pokazuju koje oblasti moramo da promenimo ako želimo život pun radosti i ispunjenja. Najmoćniji način za izgovaranje afirmacija jeste naglas i pred ogledalom. Savetujem ljudima da pogledaju sebe u oči i kažu nešto lepo o sebi kad god prođu pored ogledala. Tako će odmah primetiti svaki otpor i brže će ga prevazići.

Vizualizacija je proces u kojem koristite maštu da biste došli do željenog rezultata. Jednostavno rečeno, vidite šta želite da vam se desi pre nego što se zaista desi. Na primer, ako želite novo mesto za život, zamislite kuću ili stan koji želite i budite što je moguće određeni. Zamislite da ste već tamo. Afirmišite da zaslužujete taj prostor. Vidite svoj novi dom i vizualizujte sebe kako tu obavljate svakodnevne poslove. Zamislite to što vernije možete i znajte da nema pogrešnog načina za vizualizovanje. Vežbajte vizualizaciju što češće i prepustite rezultate univerzalnom umu, tražeći to za svoje najviše dobro. Vizualizacija je moćan alat kad se udruži s afirmacijama.

Zapamtite, zahvaljujući afirmacijama, radu pred ogledalom i vizualizacijama doći ćemo do spoznaje da su odgovori zaista u nama.

U ovoj knjizi pisma su podeljena po oblastima kao što su zavisnosti, smrt, žaljenje, porodični problemi, strahovi, veze i mnoge druge. Svaka oblast je posebno poglavlje; ima ih ukupno dvadeset. Svako poglavlje počinje meditacijom i završava se afirmacijama koje će vam pomoći da nađete snagu u sebi.



Prošlost nema moć nada mnom jer sam spremna da učim i da se menjam. Prošlost mi je neophodna jer me je dovela do tačke na kojoj sam sad. Od ovog trenutka spremna sam da počistim sobe svog mentalnog doma. Znam da nije bitno odakle počinjem i zato krećem od najmanjih i najpristupačnijih prostoriya gde ću brzo videti rezultate. Zatvaram vrata pred starim ranama i starim pravедničkim odbijanjem da oprostim. Pred sobom vizualizujem reku... Uzimam stara, bolna iskustva, bacam ih u reku i gledam kako se rastvaraju i odlaze nizvodno sve dok ih potpuno ne izgubim iz vida. Sposobna sam da ih otpustim. Sada sam slobodna. Da stvaram ispočetka.



Pirva poglavlje



ZLOSTAVLJANJE

Mnogi od nas potiču iz disfunkcionalnih porodica. Gajimo veliki broj negativnih osećanja o sebi i svom odnosu prema životu. Možda nam je detinjstvo bilo ispunjeno zlostavljanjem, a možda se ono nastavilo i kad smo odrasli. Ako rano saznamo za strah i zlostavljanje, često nastavljamo da stvaramo takva iskustva i kad odrastemo. Možda smo strogi prema sebi, možda nedostatak ljubavi i posvećenosti tumačimo kao da smo loši i da zaslužujemo takvo zlostavljanje.

Moramo shvatiti da imamo moć da promenimo sve to. Sva iskustva koja smo do sada doživeli rezultat su naših misli i uverenja iz prošlosti. Ne želimo da se osvrćemo na svoj život sa stidom. Želimo da gledamo na svoju prošlost kao na deo bogatstva i punoće života. Bez tog bogatstva i punoće ne bismo sada bili ovde. Nema razloga da kažnjavamo sebe zato što nismo bolje postupili. Uradili smo najbolje što smo umeli. Mnogo puta preživeli smo strašne situacije. Sad s ljubavlju možemo da otpustimo prošlost, zahvalni što nas je dovela do nove svesti.

Prošlost postoji samo u našem umu i to onako kako mi odlučimo da je posmatramo. Mi živimo u ovom trenutku. Ovaj trenutak osećamo. Ovaj trenutak doživljavamo. Ono što danas radimo predstavlja temelj za sutrašnjicu. Ovo je trenutak odluke. Sutra i juče ne možemo da uradimo ništa. Možemo samo danas. Važno je ono što odaberemo da mislimo, verujemo i govorimo sada.



Kad zavolimo sebe i steknemo poverenje u svoju višu moć, postajemo stvaraoci sveta punog ljubavi, zajedno sa beskrajnim duhom. Ljubav prema sebi preobrazice nas iz žrtava u pobednike. Zahvaljujući ljubavi prema sebi, privući ćemo divna iskustva.



Pisma koja slede bave se temom zlostavljanja:

Draga Lujza,

Otac mi je bio alkoholičar. Preživela sam mnogo emocionalnog i fizičkog nasilja. Kad sam imala šesnaest godina, zatrudnela sam s momkom koji se užasno ponašao prema meni. Njegovi roditelji smestili su me u dom za žene koje su začele van braka, kao da sam bila u zatvoru.

U tom domu odlomio mi se delić duše – možda zbog svih laži koje sam morala da ispričam porodici i prijateljima o tom mestu na koje me šalju. Možda i zbog nepodnošljivog bola jer sam osećala da me niko nikad nije voleo i sumnje da ću ikad ikome nešto značiti. Možda sam se osećala kao kukavica jer nisam mogla da izađem odatle sa svojom bebom u naručju, kao što su neke devojke radile. Koji god da je razlog, prestala sam da gledam ljude u oči. Bila sam kod svih mogućih terapeuta u nadi da ću preboleti ovu patnju, ali ništa nije uticalo na mene kao vaša knjiga Kako da izlečite svoj život.

Iako sam tek počela, već sam ispisala vaše afirmacije na papirićima i nosim ih sa sobom na posao. Život mi je i dalje prepun bola. Znam da je u meni mnogo negativnih osećanja, ali teško je iskoračiti iz začaranog kruga. Zbog tog velikog stresa, kosa mi opada. To me veoma uznemirava. Afirmišem i za to, ali osećam veliki otpor.

Lujza, prvi put u životu osećam da moram promeniti svoj način razmišljanja. Ne želim da živim onako kako sam živela u prošlosti.

Draga čitateljko,

Mnogi od nas bili su zlostavljani u detinjstvu i odrasli su s negativnim pogledom na život (i ja sam bila zlostavljano dete). Često se plašimo da osećamo nešto dobro prema sebi jer nam je to nepoznato. Znam da ljudi koji su preživeli zlostavljanje i maltretiranje

osećaju bes i ogorčenost. Obično nemaju samopouzdanja i misle da nisu dovoljno dobri. Rezultat toga su neki vaši postupci u životu, o čijim korenima niste znali mnogo ili koje uopšte niste razumeli.

Vreme je da oprostite sebi. Viša inteligencija univerzuma, za koju verujem da je Bog, već vam je oprostila – sada je red na vas da oprostite sebi. U Božjim očima svi smo veličanstveni. Možete odabrati da više ne kažnjavate sebe ili možete nastaviti da se osećate kao žrtva okolnosti. Sada afirmišite: OTPUŠTAM NEGATIVNE DOGAĐAJE IZ PROŠLOSTI. ZASLUŽUJEM DUŠEVNI MIR I ZDRAVE VEZE. SVAKOGA DANA STVARAM ISKUSTVA PUNA LJUBAVI. Kad god osetite bol i grižu savesti, recite sebi: „Ja otpuštam”. Zatim dodajte: „Ja se isceljujem u ovom trenutku.”

Ako naviknete da izgovarate ove afirmacije kad god ne možete da pogledate nekoga u oči, kad god ne možete da kažete sebi da volite sebe ili kad god se osećate kao „loša” osoba, kad god osećate da niste voljeni i da vas ne uvažavaju kao posebnu ličnost, što vi zaista jeste, osetićete ogromne promene u samopouzdanju.

Ne zaboravite, morate biti uporni kako bi vaša podsvest pokupila nove poruke. Možda ćete osetiti određeni otpor (nešto od toga već osećate). U redu je. To je samo strah koji pokušava da vas zaštititi. Možda će vam biti potrebno neko vreme da ohrabrite sebe.



Draga Lujza,

Kao deca, sestra i ja smo fizički i emocionalno zlostavljane i zanemarivane. Zbog toga u svojim roditeljima nisam videla uzore i tražila sam ih u drugim porodicama. Ipak, proganjaju me uspomene, a sad imam i košmare o svojoj majci, gore nego ikad ranije. Osećam da je u meni potisnuto previše bola koji curi. Jednog dana, brana će popustiti i sav bol će isteći, a ja ću se udaviti u njemu.

Treba li da kažem svojim roditeljima da ne želim nikakav kontakt s njima? Ne želim da pate, ali s druge strane, nemam potrebu da ih ikad više vidim i čujem. Hoću samo da ova bol nestane.

Draga čitateljko,

Trenutno mi se čini da je dobro da prekinete kontakt s roditeljima. Izgleda da je poricanje jedini način da se izbore sa svojom

grišom savesti. Vi niste ovde da biste iscelili njih – ovde ste da biste iscelili sebe. S vremena na vreme možete im poslati poruku.

Da biste započeli svoje isceljenje, bilo bi dobro da napišete roditeljima pismo i saopštite im sve što vas muči iz dubine duše. Završite pismo rečima: „Vreme je da se iscelim i naučim da volim sebe”. Zatim spalite pismo i vizualizujte da je sva vaša ogorčenost i patnja nestala u plamenu.

Ipak, to vas neće osloboditi svih muka. Priključite se grupi za podršku ili nađite dobrog terapeuta. Razni programi mogu vam pomoći u prevazilaženju tih osećanja i isceljivanju. Pomoć vam je nadohvat ruke. Potražite je i znajte da je univerzum spreman da vam pruži ruku čim to zatražite. Afirmišite: SPREMNA SAM ZA ISCELJENJE. ŽELIM DA OPROSTIM.



Draga Lujza,

Nadam se da mi možete pomoći. Moj muž je izuzetno nasilan, fizički i mentalno. Ponaša se prema meni kao da sam služavka – stalno viče na mene i postavlja mi nerazumne zahteve. Bolestan je od raka i ide na zračenja. Moja ćerka je pobedila zavisnost od droge, polako uzima život u svoje ruke, ali veoma je napeta. Brinem o školovanju svog usvojenog unuka koji želi da postane teolog i plašim se da će me ta finansijska iscrpljenost dokrajčiti.

Osećam se nemoćno. Možete li mi pomoći da izađem na kraj sa svim poteškoćama koje su me snašle?

Draga čitateljko,

Naravno da se osećate nemoćno. Zaboga, okrenite leđa svim tim poteškoćama i idite na odmor! Sklonite se od svih dok se ne sabere-te. To je vaš život. Niko vas ne može zlostavljati i koristiti, osim ako im vi to ne dozvolite. Gde je ljubav prema sebi koju ste nekad imali?

Sve pozitivne promene počinju u svesti. I mene su kao dete učili da hodam dva koraka iza muškarca i da ga pitam: „Šta da mislim? Šta da radim?”. I mene su učili da prihvatim zlostavljanje kao nešto normalno. Trebalo mi je mnogo vremena da shvatim kako to ponašanje nije normalno, niti ga ja kao žena zaslužujem. Malo-pomalo,

dok sam menjala svoj sistem uverenja, svoju svest, počela sam da razvijam predstavu o svojoj vrednosti i samopouzdanje. Kad sam to uradila, moj svet se promenio.

I vaš svet se može promeniti. Treba vam pomoć da biste promenili sebe. Posavetujte se sa stručnjakom. Pridružite se grupi za podršku u svom kraju. Afirmišite: SADA U SVOM UMU STVARAM SVET PUN LJUBAVI.



Draga Lujza,

Iza osmeha koji tako vešto nosim sa svoje pedeset dve godine krije se divno dete, zaključano i zakopano toliko duboko da ni posle tri godine terapije ne dozvoljava nikome da ga vidi.

Otac me je godinama seksualno zlostavljao i zbog toga sam postala samodestruktivna i uvek spremna za napad. Kako će se to završiti? Terapeut nije imao sreće sa mnom, rekao mi je da moram zaći do samog jezgra problema, da moram osetiti sve to kako bih se iscelila, ali ništa se ne dešava. Toliko sam zbunjena i nesrećna – psihički sam u haosu. Trenutno sam nezaposlena i ne mogu da priuštim sebi lečenje. Možete li mi pomoći da otkrijem ko sam zaista?

Draga čitateljko,

U dubini vašeg bola krije se čvrsta odlučnost da ne oprostite. Shvatam da vam je detinjstvo bilo teško, ali ipak je za vas najgore da se i dalje držite starog bola. Vrata srca otvaraju se prema unutra i ne možete zavoleti sebe dok ne budete spremni da oprostite. U vama leži velika snaga. Dokazali ste to dugotrajnim opiranjem terapeutu. Nekad je otac zlostavljao dete u vama, a sad vi nastavljate šablon zlostavljanja.

Proveli ste tri godine na terapiji i već znate šta se tamo radi. Sada je vreme da te vežbe i uvide iskoristite za isceljenje deteta u vama. Nijedan terapeut ne može vas dovesti do isceljenja. Izgovarajte afirmaciju: JA SAM SPREMNA DA OPROSTIM I DA SE OSLOBODIM najmanje mesec dana. Radite to bar pedeset puta dnevno. Samo napred!



Draga Lujza,

Mnogo volim vašu afirmaciju: „Znam da se sve dešava u pravo vreme s pravim razlogom. Uvek izvučem najbolje od svakog izazova koji mi se nađe na putu. Sve je dobro“. Recite mi, Lujza, kako da to primenim na svoj život kad mi se muž opija i maltretira me? Htela bih da kažem sebi da je sve dobro, ali nije. Kako da popravim situaciju? Ja imam šezdeset devet, a on sedamdeset sedam godina.

Draga čitateljko,

Ne morate trpeti da vas iko maltretira. Mi žene generacijama smo trpele nasilje jer smo prihvatile uverenje da smo građani drugog reda. Mene su učili da je za muškarca normalno da bude nasilan. Privlačila sam muškarce sklone zlostavljanju sve dok nisam izgradila samopoštovanje. Vreme je da sve žene otkriju koliko vrede i da steknu veru u sebe. Kad to uradimo, više nikad nećemo dozvoliti sebi da nas zlostavljaju i ponižavaju.

Ponekad ćete iz izazova izvući najbolje tako što ćete se skloniti iz situacija koje vam ne odgovaraju. Napustite tu kuću! Niste stari za to! Ja imam sedamdeset jednu godinu, a još se ne osećam ni kao da sam u srednjem dobu! Za mene, novo srednje doba je sedamdeset pet godina. Dakle, pred vama je još mnogo toga. Skoro svaki grad ima sigurne kuće. Potražite pomoć. Ako muž ne bude hteo da vam pomogne, obratite se socijalnoj službi.

Ne zaboravite: „Ovo je prvi dan ostatka vašeg života“. Iskoristite ga najbolje što možete. To će biti najbolje za oboje. Afirmišite: JA ZASLUŽUJEM LJUBAV I ZAŠTITU I PRUŽAM IH SEBI.



Afirmacije za prevazilaženje zlostavljanja



Otpuštam prošlost i dozvoljavam vremenu
da mi isceli svaku oblast života.

Opraštam drugima; opraštam sebi – slobodna sam
da volim i uživam u životu.

Sad dopuštam detetu u sebi da procveta
i da zna da je voljeno svim srcem.

Zaslužujem da postavim granice i da ih drugi poštuju.

Ja sam vredno ljudsko biće.

Drugi se ponašaju prema meni s poštovanjem.

Oslobađam se potrebe da optužujem bilo koga,
uključujući i sebe.

Zaslužujem najbolje u životu,
a sada i prihvatam najbolje.

Sebe i sve ljude u svom životu oslobađam rana iz prošlosti.

Sada biram da odbacim sve negativne misli
i da vidim samo svoju veličanstvenost.





*Teška zavisnost od bilo čega spolja smatra se
bolešću zavisnosti. Mogu biti zavisna od droge,
alkohola, seksa, duvana, ali i od optuživanja,
bolesti, dugovanja, uloge žrtve, odbijanja.*

*Ipak, sve to mogu da prevaziđem. Ako sam
zavisna od nečega, znači da svoju moć predajem
supstanci ili navici. Uvek mogu da povratim svoju
moć! Biram da razvijem pozitivnu naviku saznanja
da je život tu za mene. Spremna sam da oprostim
sebi i krenem dalje. U meni je sećni duh koji je
oduvek bio sa mnom i sada je sa mnom.
Opuštam se i otpuštam. Duboko dišem
dok se oslobađam starih i usvajam nove,
pozitivne navike.*

