



Jedyna rzecz, z ktora mamy zawsze do czynienia, jest mysl, ta zas moze byc zmieniona.

Wybrane informacje sa tak wazne, ze po ich przeczytaniu juz moga wplynac na TWOJE ZYCIE.

Informacje tu zamieszczone maja byc pomocą w osobistych rozmowach z zainteresowanymi osobami.

Tylko od Ciebie zalezy czy je bedziesz uzywal we wlasnym zyciu.

Witold

Po rozmowach z roznymi zainteresowanymi ludzmi, a w zasadzie na ich prosbe, dodalem kilka stron tak ze teraz jest to po prostu pierwszy rozdzial. Strony, jak zobaczycie, maja pozaznaczone urywki, ktore czytalem na glos na duzych spotkaniach, kiedy robilem grupowe treningi.

Byly to spotkania w liczbie osob od 10 do 500.

Sa to strony 18, 20, 22, 23, 24.

strona >

Bestseller New York Times

LOUISE L. HAY

MOŻESZ
UZDROWIĆ
SWOJE ŻYCIE

Witam

Trzymałem te książki 1000 razy. pewnie więcej. Dostałem ją wiele lat temu od wspaniałych ludzi. Andrzeja i Urszuli Mierzwow z Zamoscia. Była to pierwsza tego typu książka po polsku. Przedtem czytałem tylko po angielsku lub słuchałem książek w formie nagranych kaset.

Autorka Louise Hay także mieszka w Kalifornii w Los Angeles, dokąd przyjechalismy z moją żoną Rosa zaraz po rozpoczęciu stanu wojennego w Polsce.

10 lat później, już w wolnej Polsce, miałem możliwość podzielenia się wspaniałymi wiadomościami na temat możliwości, jakie stoją przed każdym człowiekiem.

Informacje zawarte w tej książce zmieniły życie tysiącom ludzi, a niektórym uratowały życie. Dzięki wspaniałej technice internet może w tej chwili podzielić się tymi wspaniałymi informacjami z Tobą. Na kilku następnych stronach przeczytasz, drogi czytelniku, wyjatki z książki, które przytaczałem setki, setki razy na spotkaniach z ludźmi - indywidualnych lub grupowych. **Wybrane informacje są tak ważne, że po ich przeczytaniu już mogą wpłynąć na TWOJE ŻYCIE.** Często miałem kilka egzemplarzy ze sobą i od reki sprzedawałem zainteresowanym osobom.

Możesz sprawdzić czy ta księgarnia ma tę książkę [Krakinform Sp. z o.o.](#) Pisz ze to od Witolda

„Wspaniała książka o tym, jak wprowadzić zmiany w swoim życiu, odnaleźć szacunek dla samego siebie i pokochać siebie.”

– Bernie S. Siegal, M.D.

autor książki *Love, Medicine and Miracles*



Louise L. Hay,

autorka międzynarodowego bestselleru „Ulecz swoje ciało” (w powielaczowym wydaniu znanego także w Polsce), założyła i prowadzi w Kalifornii ośrodek terapeutyczny, którego celem jest pomaganie zgłaszającym się osobom w odkryciu i wykorzystywaniu pełni potencjału sił wewnętrznych, mających decydujący wpływ na zachowanie zdrowia. Źródłem wiedzy autorki są jej własne doświadczenia: uznana za nieuleczalnie chorą na raka, w okresie przygotowywania się do operacji zdołała wyleczyć się sama. Jej główne przesłanie streszcza się w zdaniu: „Jeżeli tylko jesteś gotów uruchomić siły swojego umysłu, możesz wyleczyć się niemal z każdej choroby” Niniejsza książka to swoisty kurs metod Louisy Hay. Autorka krok za krokiem uczy w niej sposobów rozwiązywania swoich lęków i napięć, trudności w stosunkach z otoczeniem, a także przeciwdziałania aktualnym i potencjalnym chorobom.



Rozdział I

W co wierzę

„Bramy wiedzy i mądrości
są zawsze otwarte”

Życie jest naprawdę bardzo proste. Otrzymujemy to, co dajemy.

To, co myślimy o sobie, staje się dla nas prawdą. Jestem przekonana, że każdy, ze mną włącznie, jest całkowicie odpowiedzialny za wszystko w swoim życiu, tak najlepsze, jak i najgorsze. Każda powstała w nas myśl tworzy naszą przyszłość. Każdy z nas tworzy swoje doświadczenia dzięki własnym myślom i uczuciom. Myśli i wypowiedziane słowa kreują nasz los.

Sami tworzymy pewne sytuacje, a potem negujemy naszą moc, obwiniając za własną frustrację innych ludzi. Nie ma osoby, miejsca lub rzeczy, które miałyby władzę nad nami, ponieważ tylko MY tworzymy myśli w naszym umyśle. Tworzymy nasze doświadczenia, naszą rzeczywistość i wszystko, co się z tym wiąże. Jeśli w naszych umysłach stworzymy pokój, harmonię i równowagę, znajdziemy je również w życiu.

Które z tych stwierdzeń jest typowe dla was?

„Ludzie zawsze się mnie czepiają.”

„Wszyscy są zawsze pomocni.”

Każde z tych przekonań będzie tworzyć całkowicie odmienne doświadczenia.

To, co sądzimy o sobie i życiu, staje się dla nas prawdą.

Wszehświat zawsze wspiera każdą myśl, którą zechcemy pomyśleć i w którą zechcemy uwierzyć.

Mówiąc inaczej, nasza podświadomość akceptuje wszystko, co wybierzemy budując nasze przekonania. To znaczy, że to, w co wierzę myśląc o sobie i życiu staje się dla mnie prawdą. Wybrane przez ciebie myśli o sobie i życiu, stają się prawdą dla ciebie. Nie jesteśmy niczym ograniczeni w naszym myśleniu.

Skoro już to wiemy, całkiem sensowny staje się wybór stwierdzenia: „Wszyscy są zawsze pomocni”, zamiast: „Ludzie zawsze się mnie czepiają”.

Wszehobecna Moc nigdy nas nie osądza ani nie krytykuje.

Ona nas akceptuje takimi, jakimi jesteśmy, sprawiając, że żywione przez nas przekonania odzwierciedlają się w naszym życiu. Jeśli chcę sądzić, że życie jest puste i nikt mnie nie kocha, na pewno potwierdzi się to w moim życiu. Ale jeśli zechcę odrzucić to przekonanie i powiem sobie: „Miłość jest wszędzie, kocham i jestem godny miłości”, będę trwał przy tej myśli i powtarzał ją wielokrotnie, to stanie się ona dla mnie prawdą. I oto kochający ludzie pojawią się w moim życiu; ci, którzy już w nim są, będą dla mnie jeszcze miłsi, a i mnie przyjdzie łatwo wyrażać pozytywne uczucia wobec innych.

Większość z nas ma nierozsądne wyobrażenie o tym, kim jesteśmy, i bardzo wiele sztywnych zasad określających, jak żyć.

Nie chodzi o to, by siebie potępiać, bo każdy z nas stara się najlepiej jak może w danej chwili. Gdybyśmy lepiej wiedzieli, lepiej rozumieli i byli bardziej świadomi, prawdopodobnie postępowalibyśmy inaczej. Proszę, nie popadajcie w depresję dlatego, że jesteście tacy, jacy jesteście. Już sam fakt, że znaleźliście tę książkę

i odkryliście mnie, znaczy, że chcecie dokonać korzystnej zmiany w życiu. Utwierdźcie się w tym pragnieniu. „Mężczyźni nie płaczą”, „Kobiety nie potrafią zajmować się pieniędzmi”. Cóż za ograniczające przekonania, z którymi przyszło nam żyć!

Kiedy jesteśmy mali, uczymy się stosunku do siebie i do życia → obserwując dorosłych wokół nas.

W ten sposób uczymy się, co myśleć o nas samych i naszym świecie. Zatem, jeśli przebywamy w otoczeniu ludzi bardzo nieszczęśliwych, przerażonych, pełnych poczucia winy lub złości, uczymy się wielu negatywnych rzeczy o sobie i otaczającym nas świecie.

„Nigdy niczego nie robię dobrze.” „To moja wina.” „Jeśli się złościę, jestem złym człowiekiem.”

Takie przekonania tworzą życie pełne frustracji.

Kiedy dorastamy, mamy tendencję do odtwarzania emocjonalnego klimatu domu naszego dzieciństwa.

Nie jest to ani dobre, ani złe, prawidłowe czy niewłaściwe; to jest klimat, w którym czujemy się „u siebie”. Mamy również tendencję do odtwarzania w naszych osobistych związkach tych samych modeli stosunków, jakie łączyły nas z matką czy ojcem lub też ich wzajemnych relacji. Zastanówcie się, jak często stwierdzaliście, że wasz partner czy szef był „taki jak” wasza matka lub ojciec.

Sami też traktujemy siebie podobnie jak traktowali nas rodzice. Narzekamy i karzemy się w ten sam sposób. Jeśli się wsłuchasz, możesz niemalże usłyszeć te same słowa. Kochamy i zachęcamy siebie w ten sam sposób, w jaki nas kochano i dopingowano, kiedy byliśmy dziećmi.

„Ty nigdy nie robisz niczego prawidłowo.” „To wszystko twoja wina.” Jak często mówiliście do siebie w ten sposób?

„Jesteś cudowny.” „Kocham cię.” Jak często to sobie powtarzacie?

Mimo wszystko nie winiłabym za to naszych rodziców.

Wszyscy jesteśmy ofiarami ofiar, które prawdopodobnie przekazały nam całą swoją wiedzę. Jeśli wasza matka lub ojciec nie wiedzieli, jak kochać siebie, nie mogli nauczyć was tej miłości. Mogli was nauczyć tylko tego, co sami otrzymali w dzieciństwie. Jeśli chcecie lepiej zrozumieć swoich rodziców, poproście ich, aby opowiedzieli wam o swoim dzieciństwie. Jeśli posłuchacie ich uważnie, dowiedziecie się, skąd wzięły się ich własne lęki i sztywne reguły postępowania. Ci ludzie, którzy obarczyli was tym całym „bagażem”, byli tak samo przerażeni i załęknieni jak wy.

Sądzę, że to my wybieramy sobie rodziców.

Każdy z nas decyduje o inkarnacji na tej planecie w szczególnym miejscu i czasie. Dokonaliśmy wyboru przyjscia tu, aby otrzymać szczególną lekcję. Lekcję, która poprowadzi nas duchową i ewolucyjną ścieżką. Wybieramy sobie płeć, barwę skóry, kraj i rozglądamy się za określonego typu rodzicami. Oni będą odzwierciedleniem wzorca, nad którym będziemy pracować całe życie. A potem, kiedy już dorośniemy, wskazujemy oskarżająco na rodziców i płaczliwie stwierdzamy: „To ty mi to zrobiłeś”. Ale tak naprawdę, to my ich wybraliśmy, ponieważ znakomicie nadawali się do tego, nad czym chcieliśmy pracować i co przewycięzać.

Nasz system przekonań kształtuje się we wczesnym dzieciństwie, a potem idziemy przez życie tworząc doświadczenia tak, by do nich pasowały. Spójrzcie w przeszłość, a z pewnością dostrzeżecie, jak często powtarzało się w waszym życiu to samo doświadczenie. Sądzę, że tworzyliście te doświadczenia tyle razy, ponieważ odzwierciedlały wasze wyobrażenia o sobie. W gruncie rzeczy nie ma większego znaczenia, jak długo borykamy się z jakimś problemem, jak bardzo jest dla nas uciążliwy czy też jak bardzo utrudnia nam życie.

Moc objawia się zawsze w chwili obecnej.

Wszystkie wydarzenia, jakie miały miejsce w waszym życiu aż do chwili obecnej, zaistniały dzięki waszym myślom i przekonaniom powstałym w przeszłości. Były skutkiem myśli i słów używanych wczoraj, w ubiegłym tygodniu, minionym miesiącu, w zeszłym roku, dziesięć, dwadzieścia, trzydzieści czy czterdzieści lat temu, w zależności od waszego wieku.

A jednak to już przeszłość. Była i minęła. Obecnie liczy się tylko to, co chcesz myśleć, mówić i w co chcesz wierzyć właśnie teraz. Te myśli i słowa tworzą twoją przyszłość. Twoja moc manifestuje się w chwili obecnej i kształtuje doświadczenia jutra, następnego tygodnia, przyszłego miesiąca i roku.

Obserwuj myśl powstającą w tej właśnie chwili. Czy jest ona pozytywna czy negatywna? Czy chcesz, aby ta myśl była twórczym elementem twojej przyszłości? Zastanów się nad tym i bądź tego świadomy.

X Jedyną rzeczą, z którą mamy zawsze do czynienia, jest myśl, ta zaś może być zmieniona.

Nie ma znaczenia, na czym polega twój problem: nasze doświadczenia są zewnętrznym skutkiem wewnętrznych myśli. Nawet nienawiść do siebie polega tylko na nienawidzeniu swoich myśli o sobie. Myślisz: „Jestem złym człowiekiem”. Ta myśl wywołuje uczucie, które umacnia się w tobie. Nie tworząc takiej myśli, nie wytworzysz też uczucia. A przecież myśli mogą być zmienione. Zmień więc tę myśl, a zmieni się także uczucie.

To ukazuje nam, skąd się biorą nasze przekonania. Ale niech nie będzie to usprawiedliwieniem dla naszego trwania w bólu. Przeszłość nie ma już władzy nad nami. Nie ma znaczenia, jak długo żyliście według negatywnego wzorca. Macie moc zmienić to w chwili obecnej. Jak cudownie jest sobie to uzmysłwić! W tej chwili stajemy się wolni!

Jakkolwiek by to brzmiało, rzeczywiście my dokonujemy wyboru naszych myśli.

Możemy przyzwycząć się do pewnej powtarzanej myśli tak, iż nie wydaje nam się, że to my sami wybraliśmy tę myśl. Ale naprawdę to my dokonaliśmy jej wyboru. Możemy też zrezygnować z tworzenia pewnych myśli. Zastanów się, jak często nie chciałeś myśleć o sobie pozytywnie. Możesz zatem także zrezygnować z negatywnego myślenia o sobie.

Wydaje mi się, że wszyscy na tej ziemi, których znam lub z którymi pracowałam, w mniejszym lub większym stopniu przepętleni są niechęcią do siebie i poczuciem winy. Im większe jest nasilenie tych niedobrych uczuć, tym gorzej wiedzie się nam w życiu. I odwrotnie. Im mniej niechęci i poczucia winy, tym więcej powodzenia nas spotyka we wszystkich dziedzinach życia.

Najgłębszym przekonaniem każdego, z kim pracowałam, było zawsze: „Nie jestem dość dobry”.

Dodajmy do tego: „I nie robię wystarczająco dużo” lub „Nie zasługuję na to”. A czy z tobą nie jest tak samo? Czy nie mówisz, nie zakładasz z góry, nie czujesz, że „nie jesteś dość dobry”? Ale dla kogo? W odniesieniu do czyich wymagań?

Jeśli to przekonanie jest w nas bardzo silne, to w jaki sposób możemy stworzyć życie oparte na miłości, radości, dobrym samopoczuciu i zdrowiu? Twoje podstawowe, podświadome przekonanie będzie się zawsze temu w jakiś sposób przeciwstawiać. Nigdy nie osiągniesz tego, ponieważ zawsze coś będzie ci stawało na przeszkodzie.

Dochodzę do wniosku, że noszone w sobie urazy, samokrytycyzm, poczucie winy i lęk powodują o wiele więcej problemów niż cokolwiek innego.

Te cztery rzeczy są przyczyną najpoważniejszych kłopotów w naszych ciałach i w naszym życiu. Uczucia te rodzą się z oskarżania

innych i rezygnowania z odpowiedzialności za nasze własne doświadczenia. A przecież, jeśli jesteśmy w pełni odpowiedzialni za wszystko, co dzieje się w naszym życiu, to nikogo nie powinniśmy obwiniać.

Cokolwiek się dzieje „poza nami”, jest lustrzanym odbiciem naszych myśli. Nie usiłuję tłumaczyć czyjś zły zachowania, ale to właśnie *NASZE* przekonania przyciągają ludzi, którzy odnoszą się do nas tak, a nie inaczej.

Jeśli uświadomisz sobie, że mówisz: „Każdy zawsze robi mi to i tamto, krytykuje mnie, nigdy go nie ma, gdy jest mi potrzebny, traktuje mnie instrumentalnie, zachowuje się obelżywie”, to jest to *TWÓJ WZORZEC*. Widocznie jest w tobie coś, co wywołuje takie reakcje u innych osób. Jeśli przestaniesz myśleć w ten sposób, ludzie ci skierują się gdzie indziej i zajmą się kim innym. Ty nie będziesz ich już przyciągał.

Skutki działania tych wzorców dają się odczuć na płaszczyźnie somatycznej. Na przykład, noszenie w sobie przez długi czas urazy może się uzewnętrznić w ciele w postaci raka. Krytykowanie siebie, jako stały nawyk, może często prowadzić do artretyzmu. Poczucie winy zawsze domaga się kary, a kara wywołuje ból. (Gdy przychodzi do mnie ktoś skarżący się na bóle, wiem, że ma bardzo duże poczucie winy.) Lęk i związane z nim napięcie często objawia się łysieniem, wrzodami, a nawet bólami stóp.

Stwierdziłam, że przebaczenie i uwolnienie się od uczucia urazy może spowodować cofnięcie się raka. Może się to wydawać naiwnością, a jednak widziałam takie przypadki i sama tego doświadczyłam.

Możemy zmienić nasz stosunek do przeszłości.

Przeszłość była i minęła. Teraz nie możemy jej zmienić. Możemy natomiast zmienić nasze myślenie o przeszłości. Głupotą jest *KARAĆ SIEBIE* w chwili obecnej z powodu tego, że ktoś zranił nas dawno temu.

Często mówię ludziom mającym głębokie poczucie urazy: „Proszę, postaraj się popracować nad tym teraz, gdy nie jest to jeszcze takie trudne. Nie czekaj, aż znajdziesz się pod nożem chirurga lub na łożu śmierci, kiedy będziesz dodatkowo przeżywał paniczny strach”. W stanie paniki bardzo trudno jest skupić umysł na działaniu zmierzającym do uzdrowienia. Musimy wtedy najpierw znaleźć czas na pozbycie się lęku.

Jeśli będziemy chcieli uwierzyć w to, że jesteśmy bezbronnymi ofiarami i że wszystko jest beznadziejne, wtedy nawet Wszechświat będzie nas w tym utwierdzał i bezwolnie poddamy się tym myślom. Ogromne znaczenie ma uwolnienie się od tych głupich, nieaktualnych, negatywnych wyobrażeń i przekonań nie przynoszących nic dobrego. Nawet nasze pojęcie Boga winno sytuować Go po naszej stronie, a nie jako działającego przeciw nam.

Aby uwolnić się od przeszłości, musimy chcieć wybaczyć.

Musimy zdecydować się na uwolnienie od przeszłości oraz wybaczenie wszystkim, nie wyłączając siebie. Możemy nie wiedzieć, jak wybaczyć, możemy nie chcieć tego zrobić, ale już sam fakt powiedzenia, że jesteśmy gotowi wybaczyć, oznacza początki procesu uzdrawiającego. Konieczne dla naszego uzdrowienia jest to, że MY uwalniamy się od przeszłości i wybaczymy każdemu.

„Wybaczam Ci, że nie jesteś takim, jakim chciałbym Cię widzieć. Wybaczam Ci i bądź wolny.”

Ta afirmacja czyni nas wolnymi.

Wszystkie choroby mają swoje źródło w niewybaczeniu.

Ileokroć jesteśmy chorzy, poszukajmy w naszych sercach, komu mamy wybaczyć.

Kurs Cudów mówi: „Wszystkie schorzenia mają swoje źródło w niewybaczeniu” oraz: „Ileokroć jesteśmy chorzy, powinniśmy rozejrzeć się dookoła i poszukać osoby, której trzeba wybaczyć”.

Do tej teorii dorzuciłabym myśl, że tej osobie, której najtrudniej jest nam wybaczyć, musimy **WYBACZYĆ PRZEDE WSZYSTKIM**. Wybaczenie oznacza odpuszczenie, puszczenie w niepamięć. To nie ma nic wspólnego z usprawiedliwianiem. Po prostu odpuszcza się tę sprawę. Nie musimy wiedzieć, **JAK** wybaczyć. Wszystko, co mamy do zrobienia, to **CHCIEĆ** wybaczyć. Kosmos zatroszczy się o sposoby.

Rozumiemy tak dobrze nasz własny ból. Jak trudno jest jednak zrozumieć, że **ONI**, którym powinniśmy wybaczyć, kimkolwiek by byli, także cierpieli. Musimy zrozumieć, że czynili, co mogli, zgodnie ze swoimi możliwościami zrozumienia, świadomością i wiedzą, jakie mieli w tamtym okresie.

Gdy ludzie przychodzą do mnie z problemem, nie zwracam uwagi na to, co to jest — nadwerżone zdrowie, brak pieniędzy, niesatysfakcjonujące związki, zahamowania w normalnej aktywności — koncentruję się na jednej sprawie, którą jest **MIŁOŚĆ DO SAMEGO SIEBIE**.

Sądzę, że kiedy rzeczywiście kochamy i **AKCEPTUJEMY SIEBIE TAKIMI, JAKIMI JESTEŚMY**, wszystko w życiu udaje się. To tak, jakby dookoła wydarzały się małe cuda. Zdrowie jest lepsze, otrzymujemy więcej pieniędzy, związki emocjonalne są bardziej wartościowe, zaczynamy działać twórczo. I to wszystko dzieje się bez większego wysiłku z naszej strony.

Kochanie i aprobowanie samego siebie, tworzenie wokół siebie klimatu zaufania, bezpieczeństwa i akceptacji sprawia, że umysł staje się uporządkowany, kreuje lepsze związki międzyludzkie, daje możliwość otrzymania lepszej pracy, mieszkania, a nawet wpływa korzystnie na wygląd zewnętrzny. Ludzie, którzy potrafią kochać samych siebie, nie czynią sobie i innym niczego złego.

Samoaprobata i samoakceptacja to podstawowy klucz do pozytywnych zmian w każdej dziedzinie naszego życia.

Kochanie siebie, według mnie, zaczyna się od niekrytykowania siebie z byle powodu. Nadmierny krytycyzm więzi nas akurat w tym wzorcu, który staramy się zmienić. Zrozumienie samego siebie i właściwe obchodzenie się z własną osobą umożliwia nam zmianę

tego wzorca. Pamiętajcie, że proces krytykowania siebie trwał latami i nie dawał żadnych rezultatów. Spróbujcie zaakceptować siebie, a zobaczycie, co będzie się działo.



*W bezkresie życia, w którym jestem,
wszystko jest doskonałe, całkowite i pełne.*

*Wierzę w moc większą ode mnie,
która przenika mnie w każdym momencie każdego dnia.*

*Otwieram się na jej mądrość wiedząc,
że jest tylko Jedna Inteligencja we Wszechświecie.*

*Z tej Inteligencji pochodzą
wszystkie odpowiedzi, rozwiązania, uzdrowienia, dzieła.*

*Wierzę tej Mocy i Inteligencji wiedząc,
że to, co mam wiedzieć, będzie mi objawione,
a czegokolwiek będę potrzebował, przyjdzie do mnie
we właściwym czasie, przestrzeni i kolejności.*

Wszystko jest dobre w moim świecie.

— Nie poddałam się jednak operacji - po 6 miesiącach pracy nad gruntownym oczyszczeniem ciała i umysłu mogłam otrzymać orzeczenie lekarskie, które było zgodne z tym co już wiedziałam, że nie ma już nawet śladu raka! Wiedziałam teraz z własnego doświadczenia, że **CHOROBA MOŻE BYĆ ULECZONA, JEŚLI BARDZO CHCEMY ZMIENIĆ SWÓJ SPOSÓB MYŚLENIA, DZIAŁANIA ORAZ NASZE PRZEKONANIA!**

To jest fragment z historii Louise Hay.

Zrobiło to na mnie niesamowite wrażenie.

To znaczy, że człowiek może bardzo dużo dobrego osiągnąć w swoim życiu, jeżeli tylko chce!

„Wspaniała książka o tym, jak wprowadzić zmiany w swoim życiu, odnaleźć szacunek dla samego siebie i pokochać siebie.”

– Bernie S. Siegal, M.D.

autor książki *Love, Medicine and Miracles*

Bernie Siegal jest lekarzem, szeroko stosującym w swojej praktyce lekarskiej metody wizualizacji z kursu Silvy (z których skorzystała także Louise Hay).