

Lujza L.Hej

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 mimo pređete sa starog poretka na novi.

Volim Vas, Lujza L.Hej

MISLI

SRCA

VERBA

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. Time govorimo svom podsvesnom umu: *Treuzimam 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.

***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 će te onda možda početi da shvatate zašto nemate ono što svesno kažete da biste želeli. Ako niste svesni svojih negativnih poruka, teško da ćete uspeti 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.

***Možemo
da gubimo vreme
baveći se svojim greškama,
neprestano misleći o sopstvenoj
ništavosti,
li 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 Beskraj u Životu 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 neograničenosti i znam da preda mnom stoje beskrajne mogućnosti u svakom pogledu. U potpunosti verujem u Jedinstvenu Moć i znam da je u mom 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 Beskraju 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 pogada 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.

***Ako čekamo
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 Jedinstvenosti 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.

***Naši roditelji
su postupali najbolje
što su znali
i umeli.
Nisu mogli
da nas nauče nečemu
što ni oni nisu znali.
Ako oni nisu voleli sebe,
kako su onda mogli da
nauče nas kako
da volimo
sebe.***

Od sada ja kreiram svoju budućnost

Bez obzira kakvo smo detinjstvo imali, da li je bilo najbolje ili najgore, mi, i samo MI, sada smo odgovorni za sopstveni život. Možemo da traćimo vreme okrivljujući roditelje za nešto što nam se dogodilo u detinjstvu, ali time ćemo samo još čvršće zarobiti sebe u ulogu žrtve. To nam nikada neće doneti dobro koje kažemo da želimo. Način na koji sada mislimo određuje našu budućnost. Može nam doneti život pun odricanja i bola, ili život u neograničenoj radosti. Kakav život TI želiš?

***Ovo je
novi dan.
Počni iznova
da stvaraš i prihvataš
sve što je
dobro.***

Izražavam svoje pravo biće

Vidim sebe svesnog jedinstva sa Božjom Moći i Prisustvom. Vidim sebe duboko svesnog Božje Moći u meni, kao izvoru svega što želim. Vidim sebe kako imam poverenja u Sveprisutnog - da će zadovoljiti sve moje potrebe. Bezuslovno prihvatam sve Božje manifestacije, znajući istinu o svemu što postoji. Idem kroz život praćen svojom božanskom dušom i s radošću izražavam sve dobro koje je u meni. Moja mudrost i duhovno razumevanje sve su veći i svakoga dana sve potpunije izražavam unutrašnju lepotu i snagu mog istinskoga bića. Božanski red je sveprisutan u mom životu i imam dovoljno vremena za sve što sam rešio da uradim. U svim kontaktima sa drugim ljudima ispoljavam mudrost, razumevanje i ljubav, a moje reči uređuje Gospod. Vidim svoju visoku duhovnu svest kako se bogato odražava na dobro mog sveta. U svome radu ispoljavam duhovnu kreativnu energiju; izgovaram i pišem reči Istine sa lakoćom, dubokim razumevanjem i mudrošću. Zanimljive i inspirativne ideje radosnog izražavanja teku kroz moju svest; pratim ih i dovodim do pune manifestacije. I tako jeste.