

PUTEREA  
ESTE  
ÎN INTERIORUL TĂU

Louise L. Hay

Traducere: Cristian Hanu

ADEVĂR  DIVIN

Brașov, 2009

Brașov, Str. Alina Mironescu, nr. 10, bl. 76, sc. C, et. 2, ap. 11, cod 560177, C.P. 12

Mobil: 0322 143 983; 0727 275 877

Telefon: Fax: 0368 462 076, 0368 324 970

E-mail: comenzi@libris.ro; contact@libris.ro

Pe site-ul editurii: [www.libris.ro](http://www.libris.ro)



Yolanda Ghidra, traducătoare

Libris

Copyright © 1994, 2004 by Louise L. Hay

Originally published in The Power of Positive Thinking

Original English language edition © 1979 by Hay House, Inc., California, U.S.A.

Published by permission of Hay House, Inc., California, U.S.A.

First published in English by Hay House, Inc., California, U.S.A.

First published in Romanian by Editura Adevărul Divin, Brașov

First published in Romanian by Editura Adevărul Divin, Brașov

First published in Romanian by Editura Adevărul Divin, Brașov

First published in Romanian by Editura Adevărul Divin, Brașov

First published in Romanian by Editura Adevărul Divin, Brașov

First published in Romanian by Editura Adevărul Divin, Brașov

First published in Romanian by Editura Adevărul Divin, Brașov

First published in Romanian by Editura Adevărul Divin, Brașov

First published in Romanian by Editura Adevărul Divin, Brașov

First published in Romanian by Editura Adevărul Divin, Brașov

First published in Romanian by Editura Adevărul Divin, Brașov

First published in Romanian by Editura Adevărul Divin, Brașov

First published in Romanian by Editura Adevărul Divin, Brașov

First published in Romanian by Editura Adevărul Divin, Brașov

First published in Romanian by Editura Adevărul Divin, Brașov

First published in Romanian by Editura Adevărul Divin, Brașov

First published in Romanian by Editura Adevărul Divin, Brașov

First published in Romanian by Editura Adevărul Divin, Brașov

First published in Romanian by Editura Adevărul Divin, Brașov

First published in Romanian by Editura Adevărul Divin, Brașov

First published in Romanian by Editura Adevărul Divin, Brașov

First published in Romanian by Editura Adevărul Divin, Brașov

First published in Romanian by Editura Adevărul Divin, Brașov

First published in Romanian by Editura Adevărul Divin, Brașov

First published in Romanian by Editura Adevărul Divin, Brașov

First published in Romanian by Editura Adevărul Divin, Brașov

First published in Romanian by Editura Adevărul Divin, Brașov

First published in Romanian by Editura Adevărul Divin, Brașov

First published in Romanian by Editura Adevărul Divin, Brașov

First published in Romanian by Editura Adevărul Divin, Brașov

First published in Romanian by Editura Adevărul Divin, Brașov

First published in Romanian by Editura Adevărul Divin, Brașov

First published in Romanian by Editura Adevărul Divin, Brașov

Misiunea Editurii ADEVĂRUL DIVIN:

Însoțirea armoniei divine

## CUPRINS

|                   |    |
|-------------------|----|
| Prefață.....      | 9  |
| Introducere ..... | 11 |

## PARTEA ÎNTÂI CUM SĂ DEVII CONȘTIENT

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| Capitolul 1                         |    |
| Puterea din interior .....          | 19 |
| Capitolul 2                         |    |
| Ascultarea vocii interioare.....    | 29 |
| Capitolul 3                         |    |
| Puterea cuvântului rostit .....     | 41 |
| Capitolul 4                         |    |
| Reprogramarea vechilor tipare ..... | 57 |

## PARTEA A DOUA DIZOLVAREA OBSTACOLELOR

|                                               |     |
|-----------------------------------------------|-----|
| Capitolul 5                                   |     |
| Înțelegerea blocajelor care te înlănțuie..... | 79  |
| Capitolul 6                                   |     |
| Descătușarea sentimentelor .....              | 95  |
| Capitolul 7                                   |     |
| Transcenderea durerii .....                   | 119 |

## PARTEA A TREIA IUBIREA DE SINE

|                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| Capitolul 8                           |     |
| Cum te poți iubi pe tine însuși ..... | 135 |

|                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| Capitolul 9                           |     |
| Cum să iubești copilul interior ..... | 163 |
| Capitolul 10                          |     |
| Maturizarea și îmbătrânirea .....     | 179 |

## PARTEA A PATRA

### APLICAREA ÎNȚELEPCIUNII INTERIOARE

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| Capitolul 11                        |     |
| Acceptarea prosperității .....      | 197 |
| Capitolul 12                        |     |
| Exprimarea creativității .....      | 217 |
| Capitolul 13                        |     |
| Sfera tuturor posibilităților ..... | 235 |

## PARTEA A CINCEA

### RENUNȚAREA LA TRECUT

|                                                                               |     |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Capitolul 14                                                                  |     |
| Schimbare și tranziție .....                                                  | 253 |
| Capitolul 15                                                                  |     |
| O lume în care te simți în siguranță atunci<br>când îți iubești semenii ..... | 263 |
| Cuvânt de încheiere .....                                                     | 281 |

## Anexa A

|                                                                             |     |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----|
| Meditații pentru vindecare personală și pentru<br>vindecarea planetei ..... | 285 |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----|

## Prefață

Această carte include foarte multe informații. De aceea, nu trebuie să crezi că le vei putea prinde pe toate de la bun început. Anumite idei ți se vor părea mult mai ușor de înțeles decât altele. Lucrează mai întâi cu acestea. Dacă nu ești de acord cu o anumită afirmație întâlnită în carte, ignor-o. Dacă vei găsi o singură idee în această carte pe care o vei putea folosi pentru a-ți îmbunătăți viața, voi considera că mi-am îndeplinit misiunea.

Pe măsură ce vei continua să citești, vei remarca faptul că folosesc adeseori termeni precum: *Putere*, *Inteligență*, *Minte Infinită*, *Puterea Superioară*, *Dumnezeu*, *Puterea Universală*, *Înțelepciunea Interioară* etc. Am optat în mod deliberat pentru această varietate, pentru a-ți demonstra că această putere universală care se manifestă inclusiv prin tine poate fi numită oricum. Dacă un anumit nume îți displace, înlocuiește-l cu altul din lista de mai sus. Cândva, obișnuiam să tai cuvintele care îmi dis plăceau atunci când citeam o carte

## CAPITOLUL 1

### PUTEREA DIN INTERIOR

*Cu cât te vei conecta mai intim la Puterea  
dinlăuntrul tău, cu atât mai liber vei fi în toate  
domeniile vieții.*

Cine ești tu? De ce te afli aici? Care sunt convingerile tale legate de viață? Timp de mii de ani, oamenii care au căutat răspunsurile la aceste întrebări le-au găsit numai *scufundându-se în interior*. Ce înseamnă acest lucru?

Eu cred că există o Putere în interiorul fiecărui om care îl direcționează plină de iubire către o stare de sănătate perfectă, către relații ideale, către o carieră optimă, și care poate revărsa asupra lui o mare prosperitate. Pentru a dispune de toate aceste lucruri, noi trebuie mai întâi de toate să credem că ele sunt posibile. În al doilea rând, noi trebuie să ne eliberăm de acele tipare și programe interioare care generează condiții exterioare pe care nu le dorim în viața noastră. Noi putem face acest lucru scufundându-ne în



interior și intrând în contact cu Puterea Lăuntrică pentru că ea știe ce anume este cel mai bine pentru noi. Dacă vom accepta să ne abandonăm întreaga viață în mâinile acestei Puteri din interiorul nostru care ne iubește și care ne susține atât de mult, noi ne vom putea crea o viață mai plină de iubire și mai prosperă.

Eu cred că mintea noastră este întotdeauna conectată la Mintea Unică Infinită. De aceea, întreaga cunoaștere și înțelepciune care există ne stă în permanență la dispoziție. Cu toții suntem conectați la această Minte Infinită, la această Putere Universală care ne-a creat, prin acea scânteie de lumină care există în inima noastră, numită Sinele superior sau Puterea dinlăuntrul nostru. Puterea Universală își iubește toate creaturile. Ea este o Putere a binelui și controlează tot ceea ce există în viața noastră. Ea nu cunoaște ura, minciuna sau pedeapsa, ci este iubire pură, libertate, înțelegere și compasiune. De aceea, este foarte important să ne abandonăm întreaga viață Sinelui nostru superior, întrucât numai prin intermediul lui putem avea noi acces la tot ce este mai bun pentru noi.

Noi trebuie să înțelegem că avem opțiunea de a folosi această putere în orice fel dorim. Dacă optăm pentru a trăi în trecut, regurgitând la infinit situații și condiții negative care s-au petrecut de mult, noi riscăm să rămânem blocați în situația în care ne aflăm. Dacă luăm însă decizia conștientă de a nu rămâne victimele trecutului și de a ne crea o viață nouă, această Putere dinlăuntrul nostru ne susține și în viața noastră apar experiențe noi, din ce în ce mai minunate. Personal, nu cred în două puteri diferite, întrucât nu există decât un singur Spirit infinit. Este foarte ușor să dai vina pe

diavol sau pe *ei*. În realitate, noi singuri ne creăm viața pe care o avem, prin folosirea înțeleaptă sau greșită a acestei puteri. Dacă există, diavolul există în inima noastră, prin condamnarea celor care sunt diferiți de noi. Din fericire, noi avem întotdeauna la dispoziție libertatea de a alege.

### Responsabilitate versus vinovăție

Eu cred de asemenea că noi contribuim personal la crearea tuturor condițiilor care se manifestă în viața noastră, deopotrivă a celor bune și a celor rele, prin tiparele mentale și emoționale pe care le cultivăm. Gândurile pe care le emitem sunt întotdeauna susținute de emoții, iar viața noastră se modelează inevitabil după aceste gânduri și după aceste emoții. Asta nu înseamnă că trebuie să ne învinovățim singuri pentru tot ce *nu* merge bine în viața noastră. Există o mare diferență între a fi responsabil și a te simți vinovat, sau a-i învinovăți pe alții.

Atunci când vorbesc despre responsabilitate, eu mă refer de fapt la asumarea puterii. Învinovățirea nu înseamnă altceva decât renunțarea la puterea personală. Responsabilitatea ne dă puterea de a aduce schimbările dorite în viața noastră. Dacă preferăm să jucăm rolul victimei, noi ne folosim această putere personală pentru a ne simți neajutorați. În schimb, dacă ne decidem să ne asumăm responsabilitatea pentru propria viață, noi nu mai pierdem timpul acuzându-ne singuri sau acuzându-i pe alții *din exterior*. Unii oameni se simt vinovați pentru bolile, sărăcia sau problemele pe care și le-au creat singuri. Ei optează pentru a interpreta responsa-



bilitatea ca vinovăție (în mass-media, acest sentiment este cunoscut chiar prin expresia: *vinovăție de tip New Age*). Acești oameni se simt vinovați deoarece consideră că au dat greș. În realitate, ei percep întreaga realitate prin prisma vinovăției, dintr-un fel de masochism care îi face să se învinovătească pentru orice. Nu despre acest sentiment vorbesc eu aici.

Dacă ne putem folosi de problemele și de bolile noastre ca de niște ocazii pentru a reflecta la schimbările pe care ar trebui să le introducem în viața noastră, noi ne asumăm puterea personală de care dispunem. Foarte mulți oameni care se vindecă de boli teribile ajung să afirme că acestea au fost lucrul cel mai minunat care li s-a întâmplat vreodată, întrucât le-a oferit șansa de a-și privi viața dintr-o altă perspectivă. Pe de altă parte, există destui oameni care gândesc cu totul altfel: „Sunt o victimă. Vai mie! Te rog, doctore, vindecă-mă!” După părerea mea, acești oameni vor avea probleme serioase inclusiv după ce se vor vindeca.

*Responsabilitatea este capacitatea noastră de a reacționa în fața unei anumite situații.* Noi avem întotdeauna de ales. Asta nu înseamnă că noi trebuie să negăm ceea ce suntem și situația în care ne aflăm (și pe care ne-am creat-o singuri). Înseamnă doar că noi ne putem recunoaște propria contribuție la situația creată. Prin asumarea acestei responsabilități, noi căpătăm puterea de a ne schimba. De pildă, ne putem spune: „Ce pot face pentru a schimba această stare de lucruri?” Este foarte important să înțelegem că toți oamenii dispun de putere personală, *întotdeauna*. Depinde numai de ei cum o folosesc.



Tot mai mulți oameni încep să înțeleagă la ora actuală că provin din familii disfuncționale. Ei poartă cu ei tot felul de sentimente negative legate de ei înșiși și de relațiile pe care le-au avut. Propria copilărie a fost marcată de violență, inclusiv de abuzuri sexuale. Am crescut tânjind după iubire și după afecțiune, și fără să cunosc ce înseamnă respectul de sine. Chiar și după ce am plecat de acasă la vârsta de 15 ani, am continuat să experimentez abuzul sub cele mai variate forme. La acea vreme nu-mi dădeam seama că aceste experiențe sunt atrase de tiparele mentale și emoționale pe care le-am învățat în primii ani ai vieții mele și pe care le reiterăm tot timpul.

Copiii reacționează frecvent la atmosfera mentală pe care o cultivă adulții din jurul lor. Personal, am experimentat de timpuriu teama și abuzul, și am continuat să recreez aceste experiențe inclusiv după ce am crescut. La acea vreme nu înțelegeam că aveam puterea de a schimba aceste tipare. Eram complet lipsită de compasiune față de mine însămi, întrucât consideram că lipsa de iubire și de afecțiune din viața mea se datora faptului că eram o persoană rea.

Toate evenimentele pe care le-ai experimentat în viața ta de până acum au fost create de gândurile și de convingerile tale din trecut. Nu îți privi niciodată trecutul cu un sentiment de rușine. Dimpotrivă, consideră că el a contribuit decisiv la îmbogățirea vieții tale, dându-i sens și semnificație. În caz contrar, nu ai fi ajuns unde te afli acum. Nu are niciun rost să te condamni singur pentru că, demult, nu ai procedat altfel. La vremea aceea ai făcut ce ai considerat că este mai bine pentru tine. Eliberează-te de trecut prin puterea iubirii și fii



recunoscător că te-a ajutat să te maturizezi și să ajungi la această nouă conștiință de sine.

Trecutul nu există decât în mintea noastră și în interpretarea pe care i-o dăm la ora actuală. *Acesta* este singurul moment pe care îl trăim. *Acesta* este singurul moment în care simțim și în care trăim experiențele vieții. Felul în care procedăm acum creează fundamentul pentru experiențele noastre de mâine. De aceea, *acesta* este momentul cel mai bun pentru a lua o decizie. Noi nu putem face nimic mâine, la fel cum nu putem face nici ieri. *Acum* este singurul moment în care putem acționa. De aceea, este foarte important ceea ce spunem, ce gândim și ce facem *în acest moment*.

Dacă vom începe să ne asumăm în mod conștient gândurile și cuvintele noastre, noi vom avea la dispoziție o trusă de instrumente extrem de utile, pe care le vom putea folosi pentru a ne modela viitorul așa cum dorim. Știu că sună simplist, dar reține: *punctul de putere se află întotdeauna în momentul prezent*.



Este foarte important să înțelegi că nu mintea ta te controlează pe tine. *Tu* ești cel care o controlează pe ea. Sinele Superior este cel care deține controlul. Tu poți renunța oricând dorești să mai emiți vechile gânduri. Dacă vechiul tău mod de a gândi încearcă să revină și îți spune: „E prea greu să mă schimb“, preia imediat controlul mental. Spune-i minții tale: „Optez acum pentru a crede că îmi este tot mai

ușor să introduc aceste schimbări în bine“. Repetă de mai multe ori această conversație cu mintea ta, până când aceasta acceptă că ai preluat controlul și că nu te joci.

Imaginează-ți că gândurile tale sunt ca niște picături de apă. Un singur gând sau o singură picătură de apă nu înseamnă foarte mult. Dacă vei repeta însă noile gânduri de nenumărate ori, vei observa mai întâi o pată umedă pe covor, apoi o baltă mică, apoi un iaz. Dacă vei continua să perseverezi, iazul se va transforma într-un lac, iar acesta într-un ocean. Ce fel de ocean îți crezi tu? Unul poluat, toxic și nepotrivit pentru a înota în el, sau unul cu apă curată, de un albastru impecabil, care te invită să înoți în apele sale răcoritoare?

Mulți oameni îmi spun: „Nu pot să încetez să mă gândesc la asta“. Eu le răspund: „Ba da, poți“. Tu de câte ori ai refuzat să emiți un gând pozitiv? La urma urmelor, tot ce trebuie să faci este să îi spui minții tale că asta intenționezi. Trebuie să iei decizia de a înceta cu gândurile negative. Nu vreau să spun cu asta că trebuie neapărat să te lupți cu ele, dacă dorești să schimbi lucrurile în bine. Atunci când apare un gând negativ, poți să i te adresezi pur și simplu: „Bine, mulțumesc pentru că mi-ai împărtășit opinia ta“. Procedând în acest fel, tu nu negi realitatea gândului respectiv, dar nici nu îi transferi puterea ta personală. Repetă-ți cât mai des că nu mai ești de acord să te cantonezi în zona gândurilor negative, că dorești să îți creezi un nou mod de a gândi. Așa cum spuneam, nu trebuie să te lupți cu gândurile tale. Recunoaște-le, dar apoi mergi mai departe pe drumul



tău. Nu te afunda în marea propriei tale negativități. Mai bine plutește la suprafața oceanului vieții.



Menirea ta este să fii o expresie minunată și plină de iubire a vieții. Viața așteaptă ca tu să te deschizi către ea, adică să te simți vrednic să primești toate lucrurile bune pe care ți le-a pregătit. Înțelepciunea și inteligența Universului îți stau la dispoziție. Tu te poți folosi oricând dorești de ele. Viața nu are alt rol decât acela de a te sprijini. Ai încredere că Puterea ta Interioară te va sprijini atunci când vei avea nevoie de ea.

Dacă te simți speriat, este foarte util să îți conștientizezi respirația. Energia pe care ți-o aduce ea este cea mai prețioasă substanță pe care ți-o oferă viața, și ea îți este oferită gratuit. Mai mult, ea îți este oferită din abundență; tu nu trebuie să te temi că va veni un timp când această energie se va termina. Este curios că deși accepți acest cadou minunat pe care ți-l face viața fără să te gândești prea mult la el, tu nu te lași la fel de ușor convins că viața îți poate oferi orice altceva ai nevoie. A sosit timpul să înveți cât de mare este propria ta putere și cât de multe lucruri poți face cu ajutorul ei. Pătrunde în interiorul ființei tale și descoperă cine ești cu adevărat.



Cu toții avem opțiuni diferite. Tu ai dreptul să faci propriile alegeri, la fel cum eu am dreptul să le fac pe ale

mele. Indiferent ce se întâmplă în lume, singurele lucruri pe care le poți schimba sunt cele care ți se potrivesc. În acest scop, tu trebuie să intri în contact cu înțelepciunea ta interioară, întrucât aceasta te cunoaște cel mai bine și știe care sunt toate soluțiile la problemele care te frământă. Ce-i drept, nu întotdeauna este foarte ușor să îți asculți propria voce interioară atunci când prietenii și familia îți spun ce ai de făcut. Și totuși, toate răspunsurile la toate întrebările pe care ți le vei putea pune vreodată se află în tine însuși, chiar acum.

Ori de câte ori îți spui: „Nu știu“, tu îi trănțești în nas ușa înțelepciunii tale interioare. Mesajele pe care le primești de la Sinele tău superior sunt pozitive și te sprijină întotdeauna. Dacă primești mesaje negative, acestea provin cu siguranță de la ego și de pe nivelul minții umane, sau poate chiar al imaginației tale, ceea ce nu înseamnă că mesajele pozitive nu pot veni prin intermediul imaginației și al viselor (acest lucru se întâmplă chiar foarte frecvent).

Susține-te singur și fă cele mai bune alegeri pentru tine însuși. Dacă ai îndoieli, pune-ți următoarele întrebări: „*Este aceasta o decizie plină de iubire în ceea ce mă privește? Este ea corectă în clipa de față?*“ Mai târziu, peste o zi, o săptămână sau o lună, tu vei putea lua oricând dorești o altă decizie. Până atunci însă, pune-ți aceste întrebări.



Pe măsură ce învățăm să ne iubim pe noi înșine și să avem încredere în Puterea noastră superioară, noi devenim cocreatori, alături de Spiritul Infinit, ai unei lumi pline de



iubire. Iubirea noastră față de noi înșine ne transformă din niște victime în niște învingători, atrăgând în viața noastră experiențe dintre cele mai minunate. Nu ai observat cât de atrăgători sunt în mod natural oamenii care se simt bine în pielea lor? Ei au un „ceva“ al lor care îi face să fie pur și simplu minunați. Sunt fericiți cu viața pe care o au și atrag cu ușurință tot ceea ce își doresc.

Personal, am învățat cu mult timp în urmă că eu sunt una cu Prezența și cu Puterea lui Dumnezeu. Am înțeles cu această ocazie că întreaga înțelepciune și înțelegere a Spiritului Universal rezidă în mine, călăuzindu-mă în tot ceea ce fac. Așa cum stelele și planetele își urmează neabătute traiectoriile orbitale, și eu mă simt integrată în ordinea divină. Chiar dacă nu înțeleg tot ce se întâmplă cu ajutorul minții mele umane limitate, pe un nivel subtil, cosmic, eu știu că mă aflu în locul potrivit, la momentul potrivit, și că fac ceea ce trebuie. Experiența mea actuală reprezintă piatra de temelie pentru accesul meu la un nou nivel de conștiință și pentru tot felul de oportunități.

Tu cine ești? Ce lecție ai venit să înveți în această lume? Ce lecție ai venit să le predai semenilor tăi? Cu toții avem o menire unică. Noi suntem mult mai mult decât personalitățile noastre, decât problemele cu care ne confruntăm, decât temerile și bolile care ne lovesc. Noi suntem mult mai mult decât trupul nostru. Suntem conectați cu toți ceilalți oameni de pe această planetă și cu întreaga viață care există. Suntem cu toții spirit, lumină, energie, vibrație și iubire, și avem cu toții puterea de a da un sens spiritual profund vieții noastre.

## CAPITOLUL 2

### ASCULTAREA VOCII INTERIOARE

*Gândurile pentru care optăm sunt pensula cu care ne pictăm pânza propriei vieți.*

Îmi amintesc și acum de primul moment în care am auzit că noi ne putem schimba viața prin schimbarea modului nostru de a gândi. Ideea mi s-a părut atunci de-a dreptul revoluționară. În acea vreme locuiam în New York și tocmai descopeream Biserica Științei Religioase (mulți oameni confundă această biserică fondată de Ernest Holmes și cunoscută inclusiv sub numele de Știința Minții cu Biserica Științei Creștine, fondată de Mary Baker Eddy. Deși ambele biserici reflectă într-adevăr *noua gândire*, filozofiile care stau la baza lor sunt diferite).

Știința Minții are predicatori și practicanți care urmează învățăturile Bisericii Științei Religioase. Aceștia au fost primii oameni care mi-au spus că gândurile mele îmi modelează viitorul. Deși la acea vreme nu am înțeles ce