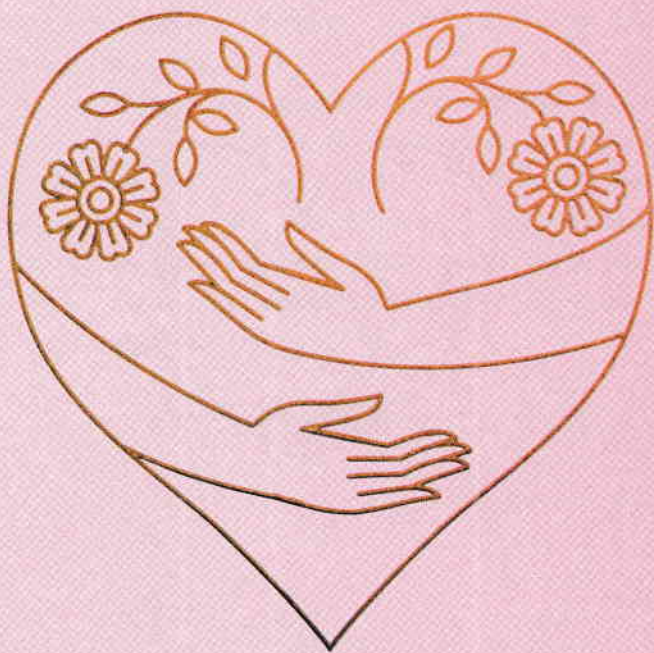


LBRIS

We know
books

Louise Hay

CUM SĂ TE IUBEȘTI



Jurnal ghidat pentru a-ți descoperi puterea
și frumusețea interioară

 Editura
For You

LBRIS

We know
books

Aleg să mă iubesc
necondiționat
chiar în acest moment.



FIECARE MOMENT ESTE UN NOU ÎNCEPUT, iar acest moment este Punctul de Forță, punctul unde începe schimbarea. Nu contează de cât timp ai un obicei negativ sau o boală, o relație proastă, nesiguranță financiară sau ură de sine. Problema ta nu mai trebuie să fie *adevărul* tău. Ea poate acum să se dizolve înapoi în neantul de unde a venit. Poți să faci asta!

Ești singura persoană care gândește în mintea ta. Tu ești puterea și autoritatea în lumea ta. Da, tu, dragă! Îți pot da cele mai minunate sfaturi, venite din anii mei de experiență, totuși tu poți continua să alegi să gândești aceleași gânduri învechite. Întotdeauna ai ceea ce alegi să gândești.

Așa că începe să înveți să te iubești aici și acum!

Când vorbesc despre a te iubi, nu mă refer la vanitate sau aroganță. Ele nu se bazează pe adevărata iubire de sine, ci pe teamă. Ci mă refer la a te respecta cu adevărat și a prețui miracolul incredibil care ești. Pentru că fiecare dintre noi este cineva cu adevărat fabulos. Suntem expresii divine și magnifice ale vieții, doar că trebuie să știm asta. Și, când o facem, e ca și cum am fi în ton cu întregul Univers și totul curge armonios în viața noastră.

În paginile ce urmează îți voi împărtăși câteva dintre ideile mele despre cum poți ajunge la punctul în care să te iubești cu adevărat. Pentru că, atunci când înțelegi aceste principii de bază și ești dispus să le practici cu consecvență, schimbările pe care le vei face în toată viața ta vor fi uimitoare.

Așa că hai să începem chiar acum, în acest moment, să alegem iubirea! Este cea mai puternică forță vindecătoare ce există.

BEBELUȘII SUNT PERFECȚI și nu trebuie să facă nimic pentru a fi astfel; ei sunt deja perfecți și se comportă ca și cum ar ști asta. Ei știu că sunt centrul Universului. Nu le este teamă să ceară ceea ce își doresc. Își exprimă liber emoțiile. Știi când un copil este furios – de fapt, tot cartierul știe. La fel de bine știi și când bebelușii sunt fericiți, pentru că zâmbetele lor luminează întreaga încăpere.

Copiii sunt plini de iubire.

Copiii mici vor muri dacă nu primesc dragoste. Pe măsură ce creștem, învățăm să trăim fără iubire, dar bebelușii nu vor suporta acest lucru. De asemenea, bebelușii iubesc fiecare parte a corpului lor, chiar și propriile fecale. Ei au un curaj incredibil.

Toți am fost așa cândva. Apoi am început să ascultăm de adulții din jurul nostru, care ne-au învățat să fim temători, și am început să ne negăm propria măreție. Cum am ajuns de la a fi un bebeluș care își cunoaște propria perfecțiune și a vieții la a fi o persoană care are probleme și care se simte



nedemnă și neiubită într-o măsură sau alta? Cu acest aspect vom lucra prin această carte-jurnal.

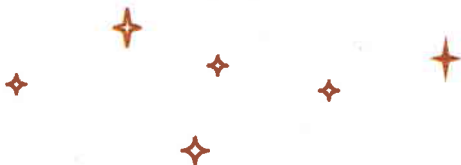
Vei descoperi multe exerciții de-a lungul acestui volum și este important să nu te grăbești cu niciunul dintre ele, astfel încât să obții cât mai multe lucruri de la ele. Aici nu există orare sau termene-limită și nici nu este nevoie să grăbești procesul. Spune-ți: „Îmi este ușor să o iau mai încet și să devin liniștit în interior. Când fac acest lucru, sunt eficient în orice fac.“

Există pagini suplimentare la final dacă ai nevoie de mai mult spațiu pentru a scrie la diverse teme. Sunt incluse și câteva meditații și ar fi bine mai întâi să te înregistrezi citindu-le, ca apoi, când faci meditația, să închizi ochii, să o ascuți și să trăiești astfel din plin experiența pe care ți-o propune.

Te încurajez să-ți flexezi mușchii creativi pe tot parcursul procesului, astfel încât mintea, inima și sufletul tău să lucreze împreună ca să obții cel mai autentic și mai bun rezultat pentru tine.

Când vei fi terminat cartea, sper că vei simți cât de iubit și de important ești.

**Nu uita: viața te iubește...
și la fel și eu!**



LEBRIS

We know
books

Fac o curățenie mentală
și eliberez loc
pentru gânduri noi,
pozitive.



SĂ NE OPRIM UN MOMENT pentru a ne uita la unele dintre convingerile care ne-au condus până acum.

Pentru unii oameni acest proces este foarte dureros, dar nu trebuie să fie așa. E important să ne uităm la ceea ce există în prezent înainte de a putea face curățenie.

Dacă vrei să cureți minuțios o încăpere, vei ridica și examina tot ce se află în ea. Te vei uita cu dragoste la unele lucruri și le vei șterge de praf sau le vei lustrui pentru a le pune în evidență frumusețea. Vei observa că unele lucruri au nevoie de retușuri sau reparații și îți vei nota să te ocupi de asta. Alte lucruri nu îți vor mai fi de folos niciodată și vine timpul să le lași să plece.

Nu trebuie să te enervezi pentru a face curățenie într-o încăpere. Acest principiu este valabil și când faci curățenie în casa mentală. Nu este nevoie să te enervezi doar pentru că unele dintre convingerile din ea sunt gata să fie aruncate. Lasă-le să plece la fel de ușor cum ai arunca firmiturile la gunoi după o masă. Oare ai scormoni în gunoiul de ieri pentru a găti masa de seară? Ei bine, asta se întâmplă când sapi în gunoiul mental vechi pentru a crea experiențele de mâine.

Ce convingeri nu te mai ajută și trebuie să dispară? Enumeră-le aici:

LEBRIS

We know
books



Îmi iubesc și îmi prețuiesc
copilul interior și îl mențin
cu bucurie în siguranță
în centrul ființei mele.

APROAPE TOATE PROGRAMĂRILE NOASTRE ne-au fost inculcate până la vârsta de 3 ani. De atunci încoace, experiențele noastre se bazează pe ceea ce am acceptat și am crezut despre noi și despre viață la acel moment. Modul în care am fost tratați când eram foarte mici este, de obicei, modul în care ne tratăm acum. Fiecare dintre noi are un copil de 3 ani în interior și ne petrecem prea mult timp criticându-l și țipând la acel copil interior. Apoi ne întrebăm de ce viața noastră nu funcționează...

Îți amintești cum te subestimau toți când erai mic? La fel te porți și tu acum cu copilul tău interior.

Nu putem să respingem o parte din noi și să rămânem totuși în armonie. O parte a vindecării constă în a reuni toate părțile din noi, astfel încât să fim iar întregi și compleți. Autoaprecierea și acceptarea de sine în prezent sunt cheile principale pentru schimbări pozitive în fiecare domeniu al vieții noastre.

Iubirea de sine începe prin a nu ne critica niciodată pentru nimic.

Critica ne blochează exact în tiparul pe care încercăm să-l schimbăm. Înțelegerea și blândețea față de noi înșine ne ajută să ieșim din acest tipar. Nu uita că te-ai criticat ani de zile și nu a funcționat. Încearcă să te aprobi și vezi ce se întâmplă!

Fii blând cu tine! Începe să te iubești și să te aprobi chiar acum! De iubire și aprobare are nevoie copilul tău interior pentru a se exprima la cel mai înalt potențial al său. E timpul să înveți cum să îmbrățișezi această parte interioară neglijată a ta.