

How to Love Yourself Journal
Copyright © 2023 Hay House, Inc.
Originally published in 2023 by Hay House, Inc.

Copyright © 2024 Editura For You
Toate drepturile asupra versiunii în limba română aparțin
Editurii For You. Reproducerea integrală sau parțială,
sub orice formă, a textului din această carte este posibilă
numai cu acordul prealabil al Editurii For You.

Traducere: Ana-Maria Datcu
Design copertă: Stelian Bigan
Tehnoredactare: Stelian Bigan

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
HAY, LOUISE L.

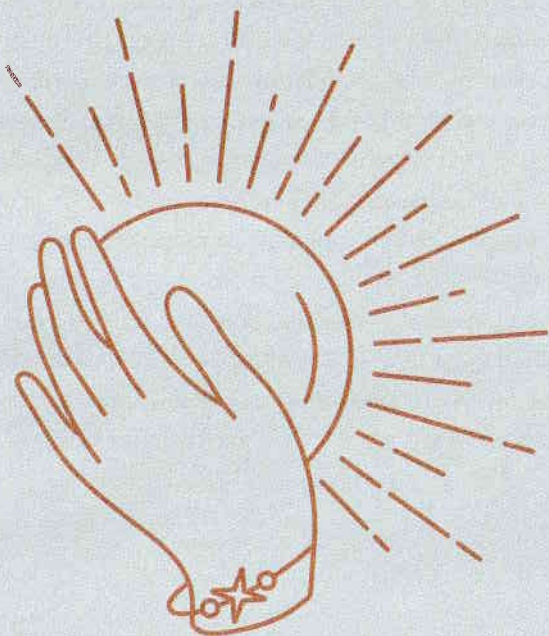
Puterea gândurilor tale: ghid pentru recuperarea puterii /
Louise Hay; trad. din lb. engleză de Ana-Maria Datcu. -
București: For You, 2024
ISBN 978-606-639-681-3
I. Datcu, Ana-Maria (trad.)
159.9

LOUISE HAY

PUTEREA

GÂNDURILOR
TALEGHID PENTRU
RECUPERAREA PUTERII

Viața mă iubește
și vrea ca eu
să fiu fericit.



EȘTI MENIT SĂ FII o expresie minunată și iubitoare a Vieții, care așteaptă să te deschizi către ea – să te simți demn de binele pe care ți-l rezervă. Viața vrea ca tu să ai tot ce e mai bun. Viața vrea ca tu să ai liniște sufletească, bucurie interioară, încredere în tine și stimă de sine, precum și de iubire de sine din abundență. Meriți să te simți în largul tău în orice moment cu toți oamenii. Înțelepciunea și inteligența Universului sunt la dispoziția ta, iar tu ești mereu iubit și susținut.

AI ÎNCREDERE ÎN PUTEREA DIN INTERIORUL TĂU
care este acolo pentru tine.

Ne aflăm în mijlocul unor schimbări individuale și globale enorme. Cred că noi, toți cei care trăim în acest moment, am ales să fim aici pentru a face parte din aceste schimbări, pentru a aduce schimbări și pentru a transforma lumea de la vechiul mod de viață la o existență mai iubitoare și mai pașnică. Cândva, îl căutam „afară” pe salvatorul nostru, dar acum învățăm să mergem în interior pentru a-l găsi. Noi suntem puterea pe care am căutat-o. Noi ne aflăm la conducerea vieții noastre.

Suntem ființe puternice și creatoare și ne determinăm viitorul cu fiecare gând pe care îl avem și cu fiecare cuvânt pe care îl rostim. Când avem parte de iluminare, când devenim conștienți de ceea ce facem, începem să ne schimbăm viața.



Suntem cu toții responsabili pentru fiecare experiență din viața noastră, bună sau rea. Noi creăm aceste experiențe prin gândurile pe care le avem și cuvintele pe care le rostim. Este foarte important să înțelegem acest aspect:

Avem putere asupra gândurilor și cuvintelor noastre. Pe măsură ce ne schimbăm gândurile și cuvintele, se schimbă și experiențele noastre.

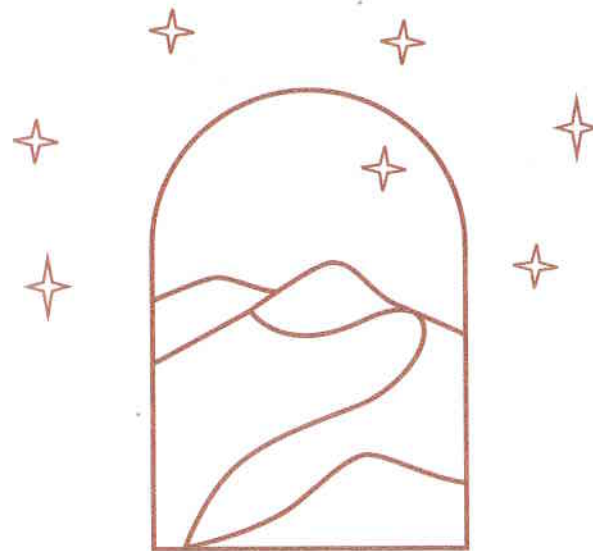
Indiferent de unde venim, indiferent cât de dificilă a fost copilăria noastră, putem face schimbări pozitive astăzi!

Când începem să ne controlăm conștient gândurile și cuvintele, atunci avem instrumente pe care le putem folosi pentru a ne crea viața visurilor noastre. Despre asta este vorba în acest ghid. Vei descoperi multe exerciții de-a lungul acestuia și este important să nu te grăbești cu fiecare dintre ele. Nu există o limită de timp aici și nici nu este nevoie să grăbești procesul, iar tu vei dori să te asiguri că vei obține

cât mai mult din acest ghid. (Există pagini suplimentare la final dacă ai nevoie de mai mult spațiu de scris pentru oricare dintre exerciții.) Sunt incluse, de asemenea, câteva meditații, pe care poate dorești să le înregistrezi mai întâi, pentru a putea închide ochii și a avea o experiență completă. În cele din urmă, te încurajez să-ți flexezi mușchii creatori pe tot parcursul procesului, astfel încât mintea, inima și sufletul tău să fie toate angajate și să lucreze împreună pentru cel mai autentic rezultat pentru tine.

*Viața este cu adevărat aici pentru tine.
Trebuie doar să ceri.*

Spune-i Vieții ce-ți dorești, iar apoi permite ca binele să se întâmple. Până când vei termina cartea, sper că vei simți adevărul citatului de mai sus și vei ști cât de puternic ești cu adevărat.





Puterea înseamnă
să mă învăț să zbor...
și știu că aripile mele
sunt puternice!

PENTRU ÎNCEPUT, vreau să scrii ce simți în legătură cu viața ta în acest moment. În ce domenii crezi că merge bine și în ce domenii ar fi nevoie de îmbunătățiri? Ce îți dorești cu adevărat?

În continuare, gândește-te la conceptul de putere: simți că o ai în viața ta? Cine sau ce crezi că are putere în lume? Au existat momente în care te-ai simțit cu adevărat puternic? A fost confortabil pentru tine sau nu? Ai crescut într-un cămin sau într-o cultură care a pus accentul pe puterea personală? Notează-ți răspunsurile mai jos.

Mulți dintre noi nu au fost crescuți simțindu-se puternici; de fapt, mulți dintre noi au fost încurajați să fie cât mai mici și mai blânzi posibil. În multe culturi, de exemplu, se așteaptă ca femeile să cedeze puterea lor bărbaților.

Îmi amintesc că o femeie mi-a spus odată că nu era asertivă pentru că așa a fost educată. I-au trebuit ani de zile să-și dea seama cum condiționarea ei o ținea închisă într-un colț. Își învinovăța în special soțul și socrii pentru problemele ei. În cele din urmă, a divorțat de soțul ei, dar tot îl învinovăța pentru atât de multe lucruri care nu erau în regulă în viața ei. I-a luat 10 ani pentru a reînvăța să-și ia puterea înapoi. În retrospectivă, și-a dat seama că ea a fost responsabilă pentru că nu a vorbit și nu s-a apărat, nu soțul sau socrii ei. Ei erau acolo pentru a-i reflecta ceea ce simțea în interior: sentimentul de neputință.

Dacă acest lucru este valabil și în cazul tău, acceptă că a venit timpul să faci o schimbare.

Nu mai trebuie să-ți cedezi puterea după părerile de bine și de rău ale altcuiva.

Nu uita: ei au putere asupra ta doar când le-o oferi.



Nicio persoană,
loc sau lucru
nu are nicio putere
asupra mea.
Sunt liber.

