

Луиз Хей



КИБЕА

Животът те обича –
презърни го!

Как да използваме утвържденията







За автора

Луиз Хей е метафизичен лектор и учител, автор на многобройни бестселъри, включително *Излекувай живота си* и *Силата е в теб*, публикувани в български превод от ИК „Кибее“. Книгите ѝ са преведени на 29 езика в 35 страни по света. В продължение на повече от 25 години Луиз Хей е помогнала на милиони хора да разкрият и използват пълния потенциал на собствената си съзидателна сила за личностно развитие и самоизцеление. Луиз Хей е основател и председател на издателската компания *Хей Хауз*, разпространяваща книги, аудио- и видеозаписи, допринасящи за изцеляването на планетата.

Интернет страници: www.LouiseHay.com и www.HealYourLife.com

За книгата



В тази чудесна книга Луиз Хей обяснява силата и значимостта на утвържденията и показва как да ги прилагаме *тук и сега!*

Луиз Хей подчертава, че когато изричаме утвърждение, всъщност казваме на подсъзнателния си ум: „Аз поемам отговорност. Съзнавам, че мога да осъществя промяна“.

Луиз Хей разглежда определени теми – здраве, страхове, зависимости, благополучие, любов, интимност – представяйки упражнения, които показват как да извършим положителни промени буквално във всяка област от живота си.

В приложения компактдиск Луиз Хей предоставя полезна информация за утвържденията, която също можем да използваме. Записът може да бъде слушан по всяко време на денонощието – винаги когато бихме искали положителните мисли и идеи да проникнат в съзнанието ни и да ни изпълнят с надежда и радост.

ЛУИЗ ХЕЙ

Благодарността – начин на живот

Вълшебните мигове от живота

Живот! По пътя на изцелението

Излекувай живота си + DVD

Излекувай тялото си

Медитации за изцеление на живота

Силата е в теб

Вътрешна мъдрост

Превод от английски
Мая Атанасова





Животът те обича –
прегърни го!

Как да използваме утвържденията



Ако искате да закупите книги на „Кибеа“, можете да ги поръчате чрез най-близкия до вас книготърговец, или на телефон 02 988 0193, както и на електронните ни пощи bookstore@kibea.net и office@kibea.net.

ЦЕНТЪР ЗА КНИГИ И ЗДРАВЕ „КИБЕА“

София 1000, ул. „Д-р Вълкович“ №2А
(близо до ул. „Ангел Кънчев“ и ул. „Солунска“)

Фирмена книжарница: 02 988 01 93

EXPERIENCE YOUR GOOD NOW!

Copyright © 2010 by Louise L. Hay
Original English language publication 2010 by Hay House, Inc., California, USA.
All rights reserved.

© Издателска къща „Кибеа“, 2012
© Мая Атанасова, превод, 2012
© Красимира Деспотова, графичен дизайн, 2012

ISBN 978-954-474-602-5

Съдържание

Глава 1	<i>Въведение</i>	9
Глава 2	<i>Какво представляват утвържденията?</i>	11
Глава 3	<i>Утвърждения за здраве</i>	17
Глава 4	<i>Утвърждения за чувства на страх</i>	26
Глава 5	<i>Утвърждения за критично мислене</i>	38
Глава 6	<i>Утвърждения за пристрастености</i>	52
Глава 7	<i>Утвърждения за прошка</i>	62
Глава 8	<i>Утвърждения за работа</i>	73
Глава 9	<i>Утвърждения за пари и благополучие</i>	83
Глава 10	<i>Утвърждения за приятелство</i>	92
Глава 11	<i>Утвърждения за любов и интимност</i>	102
Глава 12	<i>Утвърждения за остаряване</i>	111
	<i>Заклучителни мисли</i>	120

Изричането на утвърждения е като засяването на семена в почвата. Те първо покълват, после пускат корени и след това поникват. Нужно е известно време за превръщането на семето в растение. Така е и с утвържденията – нужно е време от първото изричане до крайната проява. Бъдете търпеливи.

ЛУИЗ ХЕЙ



Глава 1



Въведение



Добре дошли в света на утвържденията. Избирайки да използвате предложените в тази книга средства, вие вземате съзнателно решение да излекувате живота си и да поемете по пътя на положителната промяна ..., а моментът за тази положителна промяна е настъпил! За вас няма друго време освен настоящето, за да поемете контрол над мислите си. Присъединете се към огромния брой хора, които са променили живота си към по-добро, правейки това, което ще ви предложи на тези страници.

Изричането на утвърждения не е трудно. То дори е носещо радост изживяване, докато се освобождавате от бремето на стари негативни убеждения и ги изпращате отново в нищото, откъдето са дошли.

Дори да сме вярвали в нещо негативно за себе си или за живота си, това не означава, че то е истина. Като деца чуваме отрицателни твърдения за себе си и за живота и приемаме тези идеи за истина. Сега ще разгледаме нещата, в които сме вярвали, и ще вземем решение дали да продължим да вярваме в тях, тъй като ни подкрепят и правят живота ни радостен и



пълноценен, или ще решим да се освободим от тях. Харесва ми да се освобождавам от старите убеждения, като си представям, че ги пускам в река и виждам как те леко се понесят по течението, разтварят се и изчезват, за да не се завърнат никога вече.

Влезте в моята градина на живота и посейте нови мисли и идеи, които са прекрасни и подхранващи. Животът ви обича и желае да имате най-доброто. Животът иска да изпитвате гушевен мир, вътрешна радост, увереност и изобилие от самоуважение и любов към себе си. Вие заслужавате винаги да се чувствате спокойни, да общувате безпроблемно с всички и да печелите добре. Затова нека ви помогна да засадите тези идеи във вашата нова градина. Можете да ги подхранвате и да наблюдавате как израстват и се превръщат в прекрасни цветя и плодове, които, от своя страна, ще ви подхранват през целия ви живот.

В приложения компактдиск ви предлагам повече информация за утвържденията, които можете да прилагате към всеки аспект на живота си. Слушайте записа по всяко време, през деня или през нощта – когато бихте искали положителните мисли и идеи да проникнат в съзнанието ви и да ви изпълнят с надежда и радост.



Глава 2



Какво представляват утвържденията?



За онези от вас, които не са запознати с утвържденията и никога не са работили с тях, бих искала да обясня какво представляват те и как действат. Най-просто казано, утвърждение е всяко нещо, което изричате или мислите. Голяма част от онова, което хората обичайно казват и мислят, е доста негативно и не поражда хубави изживявания. Трябва да тренирате мисленето и говоренето си в посока на позитивни модели, ако искате да излекувате живота си.

Утвърждението отваря вратата. То е началната точка по пътя към промяната. Вие всъщност казвате на подсъзнанието си: „*Аз поемам отговорност. Съзнавам, че мога да направя нещо за промяната*“. Когато говорите за *утвърждаване*, имам предвид съзнателен избор на думи, които или ще ви помогнат да *отстраните* нещо от живота си, или ще ви помогнат да *създадете* нещо ново в живота си.

Всяка ваша мисъл и всяка изговорена дума са утвърждение. Вашият вътрешен диалог е поток от утвърждения. Вие използвате утвърждения във



Всеки момент, независимо дали го осъзнавате или не. Вие утвърждавате и създавате изживяванията в живота си с всяка дума и мисъл.

Убежденията ви са просто привични мисловни модели, заучени в детството. Много от тях са ви доста полезни. Други убеждения може да ограничават способността ви да създавате тъкмо онова, което твърдите, че искате. Това, което искате, и това, в което вярвате, може да са съвсем различни неща. Трябва да обръщате внимание на мислите си, за да започнете да премахвате онези, които създават *нежелани* от вас изживявания.

Моля ви да разберете, че всяко оплакване представлява утвърждение на нещо, което не искате в живота си. Всеки път, когато се ядосвате, вие утвърждавате, че искате повече гняв в живота си. Всеки път, когато се чувствате като жертва, вие утвърждавате, че искате да *продължавате* да се чувствате като жертва. Ако ви се струва, че животът не ви дава онова, което желаете, то е сигурно, че никога няма да имате нещата, които животът дава на другите – докато не промените начина, по който мислите и говорите.

Вие не сте лош човек заради начина, по който мислите. Вие просто никога не сте се учили *как* да мислите и да говорите. Хората по света едва сега започват да разбират, че мислите създават преживявания. Вашите родители навярно не са знаели това и не са могли да ви научат. Учили са ви как да гледате на живота по начина, по който *техните* родители са ги учили. Така че никога *няма вина*. Време е обаче да се пробудите и да се заемете съзнателно да сътворявате живота си по начин, който ви харесва и



подкрепя. *Вие* можете да го направите. Аз мога да го направя. *Ние всички* можем – просто трябва да се научим как. Така че да започнем.

В тази книга ще говоря по отделни теми (здраве, емоции на страх, критическо мислене, работа, пари и благополучие, приятели, любов и интимност, остаряване), и ще ви дам упражнения, които да ви покажат как да направите положителни промени в тези области.

Някои хора казват, че „утвържденията не действат“ (което само по себе си е утвърждение), но това всъщност означава, че те не знаят как да ги използват правилно. Те могат да кажат: „*Благополучието ми нараства*“, след което да мислят: „*О, това е глупаво, зная, че не действа*“. Според вас кое утвърждение ще надделее? Негативното, разбира се, защото е част от дълготраен, превърнал се в навик светоглед. Хората понякога изричат своите утвърждения веднъж дневно и се оплакват през останалото време. Ако утвържденията се прилагат по този начин, ще е необходимо много дълго време, за да подействат. Утвържденията, изпълнени с недоволство, винаги ще побеждават, защото са повече и винаги са изразявани с дълбоко чувство.

Изричането на утвърждения обаче е само част от процеса. Това, което правите през останалата част от деня и нощта, е дори още по-важно. Тайната на бързото и последователно проявление на утвържденията е в подготвянето на атмосфера, в която те да израстват. Утвържденията са като семена, посети в почва. Бедна почва – слаб растеж. Богата почва – изобилен растеж. Колкото повече избирате мисли, от които се чувствате добре, толкова по-бързо ще подействат утвържденията.



Така че избирайте си щастливи мисли. Просто е. И е постижимо. Начинът, по който избирате да мислите точно сега, е тъкмо това – избор. Вие може да не го разбирате, защото сте мислили по стария начин твърде дълго, но това наистина е избор.

Сега... днес... в този момент... можете да изберете да промените мисленето си. Животът ви няма да се промени за една нощ, но ако сте последователни и ежедневно правите избора да имате мисли, с които се чувствате добре, вие определено ще осъществите положителни промени във всяка област от живота си.

Създаване на утвърждения

Процесът на създаване на утвърждения е съзнателен избор на определени мисли, водещи до положителни резултати в бъдеще. Те формират фокусна точка, която ви позволява да започнете да променяте мисленето си. *Утвърждаващите изявления преминават отвъд реалността на настоящето и участват в създаването на бъдещето чрез думите, използвани от вас сега.*

Когато казвате: „Аз преуспявам“, вие всъщност може да имате малко пари в банката в момента, но всъщност вие посявате семена на бъдещо благополучие. Всеки път, когато повтаряте това изявление, вие утвърждавате отново семената, които сте посели в съзнанието си. Затова то



трябва да представлява *щастлива* атмосфера. Всичко израства по-бързо в плодовита, богата почва.

Важно е винаги да казвате утвържденията си в *сегашно* време и без съкращаване. (Въпреки че използвам съкращения в текста на книгата, никога не ги използвам в утвържденията, за да не намаля силата им). Например, едно типично утвърждение би започнало с: „*Аз съм...*“ Ако казвате: „*Аз ще...*“, то мисълта ви остава там, в бъдещето. Вселената приема мислите и думите ви съвсем буквално и ви дава онова, което казвате, че искате. *Винаги*. Това е друга причина да поддържаме щастлива умствена атмосфера. По-лесно е да мислите с положителни утвърждения, когато се чувствате добре.

Приемете го по следния начин: всяка мисъл е от значение, така че не пилейте безценните си мисли. Всяка положителна мисъл носи добро в живота ви. Всяка негативна мисъл изтласква доброто; държи го далеч от вас. Колко пъти в живота си почти сте постигали нещо хубаво и сякаш в последния момент ви се е изплъзвало? Ако можехте да си спомните каква е била нагласата ви в онези моменти, бихте си отговорили. Твърде многото негативни мисли създават бариера срещу положителните утвърждения.

Ако кажете: „Не искам повече да се разболявам“, това не е утвърждение за добро здраве. Трябва ясно да заявите какво *наистина* искате: „*Приемам съвършеното здраве сега*“. „Мразя тази кола“ няма да ви донесе хубава нова кола, защото не се изразявате ясно. Дори и да се сдобиеете с нова кола, скоро навярно ще я намразите, защото тъкмо това сте утвърждавали. Ако желаете нова кола, кажете нещо като: „*Имам прекрасна нова кола, задо-*



воляваща всички мои потребности“.

Ще чуете някои хора да казват: „Животът ни съсипва“ (което е ужасно утвърждение). Представяте ли си какви изживявания ще привлече към вас *това* утвърждение? Разбира се, не животът ви съсипва, а вашето *мислене*. Подобни мисли ще ви накарат да се чувствате ужасно, а когато се чувствате ужасно, нищо добро не може да навлезе в живота ви.

Не губете време да говорите за ограниченията си: незадоволителни отношения, проблеми, болести, бедност и пр. Колкото повече говорите за проблема, толкова повече го затвърждавате. Не винете другите за онава, което не върви в живота ви – би било допълнителна загуба на време. Помнете, вие сте подвластни на законите на собственото си съзнание, собствените си мисли и привличате определени преживявания в резултат на своя начин на мислене.

Нека сега се заемем с някои конкретни теми.

Бележка на автора: Всички упражнения в следващите глави трябва да се правят на отделен лист, затова ви препоръчвам да имате под ръка бележник, докато работите с книгата.

