

Lujza L. Hej

Neka vam ova knjiga pomogne da nađete svoje mesto pod suncem,
da prihvatite sebe i naučite koliko vredite.

***Kako da Izlečite
Svoj Život***

Prevela:
Vesna Jovanović

Sugestije mojim čitaocima

Pišem ovu knjigu za vas, dragi moji čitaoci, da vas povedem na jednu pravu psihijatrijsku seansu, kao što bih uradila sa svakim od mojih brojnih pacijenata, u jednoj od mojih brojnih ordinacija.

Ako knjigu pažljivo pročitate i ako se budete držali uputstava iz nje - idući od poglavlja do poglavlja - kada je završite, vaš život će se promeniti,

Vi ćete biti sigurniji i time ćete uticati pozitivno na ljude i prilike oko vas.

Predlažem vam da prvo pročitate knjigu bez mnogo zadržavanja - da je prelistate. Onda je ponovo čitajte polako, i razmišljajte o svemu. Dajte sebi vremena od glave do glave. Ako je ikako moguće, vežbe predite uz pomoć prijatelja ili nekog od članova porodice.

Svako poglavlje počinje jednim zivotnim iskustvenim stavom. Razmislite o njima. Na svakom poglavlju radite bar dva - tri dana. Ponavljajte stalno sebi i zapišite više puta stavove, ispisane na početku svake glave.

Ovo nije knjiga za jedan dan, već za stalno vrćanje. To je priručnik boljeg života.

Na kraju sam vam ispričala svoju sopstvenu priču. Ona će vam pokazati da nema toga što je jače od nas, da, ma koliko da smo nisko pali, naš život može da se promeni, da postoji uvek mogućnost da ponovo budemo srećni.

AUTOR

Nekoliko Osnovnih Stavova

Moje Filozofije

Mi smo stoprocentno odgovorni za sve što nam se dešava

Svaka naša misao u ovom času određuje našu budućnost

Polazište svega je sadašnjost, zaboravite prošlost

Nema osobe koja bar nekad ne pati od griže savesti i prezira ili čak mržnje prema samoj sebi

Najgori stav je: "Ja nisam dovoljno dobar" To je

samo misao, lični stav, a to može da se menja

Najopasnije za zdravlje čoveka je samooptuživanje, patnja, stres, optuživanje drugih i griža savesti

Zaboravljanje svojih i tuđih grešaka, opraštanje je put u ozdravljenje, čak i u slučaju raka

Kada volimo i cenimo sebe, sve nam u životu bolje ide

Moramo zaboraviti prošlost, osloboditi se od predrasuda da bismo imali budućnost

Najvažnije je da smo spremni da počnemo da volimo sebe

Ključ pozitivnih promena je prihvatanje samog sebe

Naše stanje duha donosi većinu bolesti



U ŠTA VERUJEM

"Kapije mudrosti i saznanja su uvek otvorene"

U beskrajnu zivota u kome se nalazim, sve je savrseno, celo i potpuno, a ipak zivot se neprestano menja.

Ne postoji pocetak, a ni kraj, samo stalno kruzenje i ponovno kruzenje

supstance i doživljaja. Zivot nikada ne zastaje, nije statican, niti bljutav,

jer svaki je trenutak uvek nov i svez. Ja sam

bice puno bas te Snage koja me je stvorila i ta Snaga

podarila mi je moc da kreiram sopstvene okolnosti.

Raduje me saznanje da posedujem snagu svog licnog uma

i mogu da ga koristim na nacin koji sama odaberem.

Svaki trenutak zivota nova je pocetna tacka

u momentu kada krecemo od one stare. Za

mene je ovaj trenutak nova tacka pocetka,

bas ovde i bas sada. U

mom svetu, sve je dobro.

Život je, Zapravo, Veoma Jednostavan; Koliko Dajemo - Toliko Dobijamo

Ono što o sebi mislimo, postaje naša istina. Verujem da je svaki čovek, pa i ja, stoprocentno odgovoran za sve što mu se u životu dogada - dobro i loše. Svaka naša misao određuje našu budućnost. Mi sami utiremo put sudbini načinom razmišljanja i osećanja. Misli i reči danas izrečene stvaraju naša buduća iskustva.

Mi sami određujemo šta će nam se dogoditi, a onda, da bi nam bilo lakše, druge krivimo za naše frustracije. Nema te osobe, mesta ili stvari koje imaju bilo kakvu moć nad nama. Mi stvaramo svoju realnost, svakodnevnicu i određujemo sve odnose drugih prema nama. Kada smo se izborili za mir u vlastitoj duši, naći ćemo ga i u životu.

Koja od ovih izjava je više nalik na vas:

“Svi me progone”

“Svi mi uvek pomažu”

Osobe koje različito odabaru imajuće i sasvim različita životna iskustva - jer su ih sami stvarali. Ono u šta verujemo o sebi i životu postaje naša istina.

Nebo je Uvek sa Nama ma Sta Mislili i ma šta Verovali

Radi se, zapravo o tome da nema grešnih misli, o tome da će naša podsvest prihvatiti sve u šta mi sami želimo da verujemo. Svako ima svoju životnu istinu, a izbor je u tom smislu beskrajno širok. Nema vrhunskih studija.

E, kada to znamo, mnogo je bolje da izaberemo za polazište "Svi mi uvek pomažu", umesto "Svi me progone".

Nema Kosmičkih Sila Koje Nas Procenjuju i Osuđuju

Ako želim da verujem da me niko ne voli, da sam odbačen, onda će tako i biti. Ali, ako odlučim da se toga oslobodim, i da sebe ubedim da je život divan i da "Ljubavi ima svuda, da sam voljena i da umem da volim", i ako se držim toga čak i u časovima velikih razočarenja, ona će biti prolazna, a moja istina će pobediti. Ljudi sposobni da vole i daju ući će u moj život, a oni koji su već kraj mene vezaće se više, biće im bolje uz osobu punu života, a ne razočaranu. U takvim okolnostima i ja sama ću lakše pokazivati emocije.

Mnogi od Nas Imaju Glupe Predrasude o Tome Ko Su i

Rigidna Pravila Života

To nije za osudu jer svi mi u ovom času činimo ono što možemo. Radili bismo drugačije kada bismo znali kako i kada bismo otkrili šta ne valja. Ova knjiga će vas tome naučiti, Molim vas, ne potcenjujte sebe, ne osuđujte sebe što ste u "životu tako nisko pali". Sama činjenica da ste uzeli da čitate ovu knjigu i da ste mene pronašli, dokaz je da ste spremni za pozitivne promene, da će vam život krenuti drugačijim tokom. Budite zbog toga zadovoljni.

"Muskarci ne plaču" ili "Žene su lakomislene" - to su predrasude sa kojirna mnogi od nas žive. I to nas ograničava u svemu što preduzimamo.

Dok Smo Mali, Mi Naučimo Kako da Doživljavamo Sebe i Druge i to na Osnovu Ponašanja Odraslih

I zato, ako ste živeli sa ljudima nesrećnim, uplašanim, uvek lju-tim na sebe i druge, sa onima koje razdire griža savesti, onda ste naučili mnogo negativnog, akumulirali previše negativne energije i stekli zabune i o sebi i o životu.

"Nikada mi ništa ne polazi za rukom", "Za sve sam ja kriv", ili "Ako se svađam, svi će misliti da sam loš čovek".

Predrasude poput ovih preduslov su frustriranog života.

Kada Odrastemo, Nesvesno u Našem domu Stvaramo emoctonalnu Atmosferu u Kojoj Smo kao Deca Živeli

Nema u tome razmišljanja šta je dobro, a šta loše, krivo ili pravo, za nas je način života ono što smo poneli iz svoje kuće. Takođe, u emotivnim odnosima mi najčešće nesvesno prenosimo odnose koje smo imali sa ocem (ili majkom) ili ono što smo videli između njih. Razmislite samo koliko ste puta imali ljubavnika ili šefa koji je bio "pljunuti" vaš otac (ili majka).

Istina je i da se prema sebi odnosimo kao što su se roditelji odnosili prema nama. Grdimo sebe i kažnjavamo na isti način. Možete prosto u podsvesti da čujete reči kojima su vas oni prekoravali. Na isti način se dopadamo samima sebi i verujemo u sebe, ukoliko su, dok smo bili mali, verovali u nas, ako su nas voleli.

"Nikada ništa ne uradiš kao što treba" ili "Za sve si ti kriv". Koliko puta ste to čuli u detinjstvu i koliko puta i sada tako mislite o sebi?

"Ti si božanstvena", "Volim te", ako su vam roditelji to govorili, to vam je dalo sigurnost.

Ipak, Ne Krivite Roditelje

Svi smo mi žrtve žrtava. Naši roditelji nisu mogli da nas nauče što sami nisu znali. Ako vaša majka nije umela da voli sebe, ako vaš otac nije držao do sebe, nemouće je bilo da vas nauči tome. Oni su činili najbolje što su mogli, sputani onim što su sami, kao deca, osetili i doživeli. Ukoliko želite bolje da razumete svoje roditelje, naterajte ih da vam pričaju o svom detinjstvu. Ako slušate pažljivo, otkrićete polazišta za njihove strahove i rigidne životne šeme. Ti ljudi koji vas “toliko maltretiraju” i sami su jednako izmrcvareni i uplašeni.

Mi Biramo Naše roditelje

Svako od nas je odlučio da dođe na ovu planetu u određeno vreme i na određenom mestu. Odabrali smo da dođemo ovamo i naučimo lekciju kako bismo napredovali na našoj spiritualnoj, evolutivnoj stazi. Mi smo sami izabrali pol, boju kože, zemlju, i onda potražili određen par (oca i majku) koji će na najbolji način ostvariti uloge roditelja, neophodne u ovom času naše reinkarnacije. A onda kada odrastemo, najčešće upiremo prst u roditelje i bunimo se: “Vi ste me tako vaspitali, vi ste krivi”. A istina je da smo ih mi odabrali jer su savršeno odgovarali za našue sadašnje iskustvo.

Kao sasvim mali steknemo ubedenje i onda čitavog života stvaramo iskustva koja se u ta ubedenja uklapaju. Razmislite, zar vam se u životu ne ponavljaju uvek ista iskustva. E, pa ja varujem da ih sami stvarate, jer ona odslikavaju stanje duha, misao koju nosite u sebi. I to važi za svaki problem – veliki ili mali, bez obzira da li nas muči dva dana ilji dve godine i da li nam možda ugrožava i samo bitisanje.

Snaga je Uvek u Ovom Trenutku

Sve što ste do danas doživeli i osetili bilo je predodređeno vašim mislima i verovanjima iz prošlosti. Odredili ste svoj životni put mislima i rečima od juče, od prošle nedelje, prošlog meseca, prošle godine, od pre 10, 20, 30, 40, ili više godina, zavisno od toga koliko ste stari.

U svakom slučaju, to je vaša prošlost. I sa tim je gotovo – zauvek. Ono što je važno je sadašnjost, ovaj trenutak koji živite i ono što u ovom času mislite, verujete. Vaša snaga je u sadašnjosti, u ovom trenutku. Na osnovu toga stvara se vaše sutra, prekosutra, naredna nedelja, naredni mesec, naredna godina itd.

Zato budite svesni onoga što osećate u ovom času. Jesu li vaše misli negativne ili pozitivne? Želite li da vam ta misao odredi budućnost? Razmislite o tome i budite svesni te istine.

U Biti Svega je Misao, a Misao Može da se Menja

Bez obzira u čemu je naš ključni problem, sva naša iskustva su, zapravo spoljne manifestacije naših unutrašnjih misli. I mržnja prema sebi samome znači samo da ne volimo ono što *mislimo* da jesmo. Recimo, mislite: “Ja sam loš čovek”. To stvara grižu savesti i vi tonete u psihološke probleme. A da nema te misli ne bi bilo ni osećanja griže savesti. A procene i misli se mogu menjati. Prestanite sebe da potcenjujete i nestaće osećaja manje vrednosti.

Prošlost nema nikakvu vlast nad nama. Nije važno koliko dugo traje naš “negativni” period. Promena je stvar sadašnjeg trenutka. To je sjajno! Možemo početi da se oslobađamo svega što nas pritiska – odmah!

Verovali ili Ne, Mi Smo u Stanju da Menjamo Predrasude

Možda smo se već navikli na određen način mišljenja toliko da ne primećujemo da je to naš izbor i stav. Ali, upamtite: u suštini, sami smo odabrali način razmišljanja o sebi, drugima, životu. Možemo odbiti da razmišljamo na određen način. Setite se koliko ste puta odbili da o sebi i svom položaju razmišljate pozitivno. Tako isto možete podsvesno odbiti da razmišljate negativno.

Čini mi se da nema osobe na ovoj planeti koja bar ponekad nije mrzela sebe i osećala grižu savesti u većoj ili manjoj meri. A što više mrzimo sebe, što nas više muči griža savesti, to nam u životu gore ide. I obrnuto, što pre zaboravimo na to, redjaćemo uspehe, na svim životnim planovima.

Najintimnije Uverenje Svih Sa Kojima Sam Radila je Uvek Bilo: "Nisam Ja Dovoljno Dobar"

Na to se često nadovezuje: "Ne činim dovoljno" i "Ne zaslužujem ništa bolje". Liči li vam ovo na vas? Često kažete, ili pomislite, ili natuknete da "niste dovoljno dobri" ili sposobni za nešto? Ali, na osnovu čega to tvrdite i u ime koga?

Ako ste duboko obuzeti nevericom u sebe, kako možete da stvorite život u kojem će biti ljubavi, radosti, uspeha i zdravlja? Sami se podsvesno svemu lepom što vam se događa protivite. I nikada nećete biti srećni jer ćete uvek videti samo ono što je u vašem životu crno, a toga uvek ima.

Ogorčenje, Kriticizam, Griža Savesti i Strahovi Su Srž svih Naših Problema

Takva osećanja donose zdravstvene probleme, a dolaze od želje da okrivimo druge za ono što nam se događa i da ne preuzmemo odgo-

vomost za svoj život. A vidite, ako smo svesni da smo stoprocentno odgovorni za sve u našim životima, onda nema traženja krivaca u drugima. Sve što se tamo "napolju" događa je samo ogledalo stanja u našoj vlastitoj duši. Ne tvrdim da nema ljudi koji se nefer ponašaju prema nama, već samo da NAŠA ubedjenja privlače određenu vrstu ljudi koji se onda, naravno, jer su takvi, nefer ponašaju prema nama.

Ako često uhvatite sebe da razmišljate: "Mene uvek neko nasamari, uvek mi uradi to i to, večitno me kritikuju i koriste, zloupotrebijavajući moju dobrotu", onda je to VAŠA ŽIVOTNA ŠEMA. Nešto u vama privlači ljude koji se tako ponašaju. Kada prestanete sebe i život da vidite na taj način, kada promenite mentalni sklop, ti ljudi će se izgubiti iz vaše blizine i početi da maltretiraju nekog drugog. Vi im više nećete biti privlačni.

Sada ću vam ukazati na samo fizička oboljenja koja su direktna posledica mentalnog stanja. Tako, ogorčenje prema nekome može da "pojede" vaše telo i da donese svakojake bolesti, pa i rak. Kriticizam donosi artritis. Osećaj krivice traži kaznu, a kazna podrazumeva bol. (Kada mi se obrati pacijent koga muče neuralgični bolovi, znam da ga jede osećaj krivice). Strahovanja i psihičke napetosti mogu da budu uzroci ćelavosti, čira i čak "teskih" nogu.

Utvdila sam da osoba koja zaboravi na ogorčenje, koja oprostí onome ko ju je povredio, pomače sebi da se izleči, čak i od raka. Možda vam to zvuči previše laički, ali ja sam u praksi imala više takvih slučajeva, a i sama sam prošla kroz slično iskustvo.

Možemo Da Promenimo Odnos Prema Prošlosti

Prošlost je prošlost, nju treba zaboraviti. Više ništa iz nje ne možemo promeniti. Ali, možemo izmeniti svoje shvatanje onoga što nam se desilo, svoje poimanje prošlosti. Koliko je ludo KAŽNjavati SEBE sada zbog toga što nas je neko davno povredio.

Često onima koji mi se obraćaju prepuni ogorčenja zbog nepravdi kažem: "Molim vas, počnite da se oslobadjate gorčine sada, dok je

još relativno lako. Ne čekajte da dodjete do situacije kada je neophodan hirurški nož, ili do samrtničke postelje. Tada ćete biti u panici i zaboravljanje ružne prošlosti će biti mnogo teže”.

Kada smo u panici, mnogo nam je teže da se usmerimo na pravi put, na put izlaska iz krize. Moramo prvo da se oslobodimo svih strahova.

Ako izaberemo ulogu bespomoćne žrtve, ako uverimo sebe da je sve beznadežno, da ne vredi ni pokušavati, kosmos će nas u tome podržati i onda ćemo ići samo nizbrdo. Od vitalne je važnosti da se oslobodimo tih suludih, prevazidjenih, negativnih načina razmišljanja, tih ideja i uverenja, koji nas vuku dole i ne obezbeđuju nam budućnost. Čak i naše poimanje boga mora biti tako da on radi za nas, a ne da nas kažnjava za grehe.

Da Bismo Se Oslobodili Prošlosti, Moramo Biti Spremni da Praštamo

Da bismo promenili život nabolje, moramo svesno odabrati opraštanje sebi i drugima. Možda i ne znamo kako se prašta, možda podsvesno ne želimo da oprostimo i zaboravimo nepravde, ali nema druge. Čim odlučimo da oprostimo, na putu smo ozdravljenja. Imperativ našeg boljeg sutra je da se oslobodimo prošlosti i oprostimo svima.

“Opraštam ti što nisi bio onakav kakav sam te ja zamišljala, što nisi bio ono što sam ja želela. Oslobadjam te svake krivice, opraštam ti.”

Takav stav nas oslobadja prošlosti.

Sve Bolesti Dolaze Od Nemogućnosti Praštanja

Kad god smo bolesni moramo biti načisto sa tim da nekome treba da oprostimo.

U knjizi "Putevima čuda" piše: “Sve bolesti dolaze od

nemogućnosti praštanja" i "Kad god smo bolesni, mi treba da razmislimo o tome kome moramo da oprostimo”.

Ja tome mogu da dodam da upravo TREBA OPROSTITI ONOJ OSOBI kojoj vam se čini da je najteže oprostiti. Oprostiti znači dići ruke, pustiti. Nema potrebe za raspravama i ponižavanjima. Treba, jednostavno, pustiti sve vremenu. Ne moramo znati KAKO se oprašta. Treba samo da ŽELIMO da zaboravimo. O ostalom će se postarati kosmos, vreme.

Mi odlično razumemo naš vlastiti bol Ali za većinu je veoma teško da shvate da i ONI drugi, oni kojima treba da oprostimo imaju svoje vlastite muke i bolove. Moramo prihvatiti istinu da su oni radili najbolje kako su mogli, u okviru svojih tadašnjih mogućnosti, znanja, osećanja.

Kada mi se neki čovek obrati sa problemom, nije važno kakvim - zdravstvenim, besparicom, neostvarenom ljubavlju, promšajem na poslu - ja ga učim samo nečemu: DA VOLI SEBE SAMOGA, da počne u sebe da veruje.

Utvrđila sam da, ako stvarno volimo sebe, ako prihvatamo da smo TO STO JESMO, sve nam u životu polazi od ruke. Izgleda da nam se mala čuda dešavaju na svakom koraku. Zdravstveno stanje nam se poboljšava, zaradjimo više para, u ljubavi imamo više sreće i sami za sve imamo volje i radosti. I sve se to dešava bez mnogo napora.

Ljubav prema samome sebi, prihvatanje sopstvenih vrlina i mana, preduslov su srećnijeg života - iskrenijih ljubavi, napretka na poslu, povoljnih materijalnih prilika, čak i normalizovanja telesne težine. Ljudi koji su u miru sa sobom i svetom, ne nadomešćuju hranom životne promašaje.

Samopoštovanje i sigurnost u ovom času preduslov su naših uspeha u budućnosti, u svakom pogledu.

Voleti sebe znači, pre svega, ne kritikovati sebe. Kritike nas drže u šemi iz koje želimo da iskočimo. Razumevanje prema vlastitim "gresima" gura nas napred. Upamtite, kritikovali ste samoga sebe godinama i dokle ste stigli? Probajte sada suprotno, pa vidite šta ce se dogoditi.