

JE GEDACHTEN TE HULP ROEPEN

EEN INSPIREREND DOEBOEK



LOUISE
HAY

JE GEDACHTEN
TE HULP
ROEPEN

EEN INSPIREREND DOEBOEK

LOUISE HAY

Uitgeverij de Zaak

INLEIDING

Welkom in de affirmatiewereld. Je hebt ervoor gekozen om gebruik te gaan maken van het gereedschap dat in dit boek beschreven wordt en je hebt daarmee de bewuste beslissing genomen om je leven te helen en het pad van positieve veranderingen te betreden ... *Nu* is het moment om positieve veranderingen aan te brengen! Het heden is het beste moment om de leiding over je gedachten te nemen. Voeg je bij de onafzienbare schare mensen die hun leven ten goede hebben gekeerd door te doen wat ik je in dit boek wil voorstellen.

Affirmeren is niet hard werken. Het kan een fijne ervaring zijn om de last van achterhaalde, negatieve overtuigingen los te laten en ze terug te sturen naar het niets waar zij uit zijn voortgekomen.

Dat we een negatieve gedachte over onszelf of over ons leven geloven, betekent niet dat deze gedachte iets met de waarheid van doen heeft. Als kind horen we negatieve uitspraken over onszelf en het leven, en nemen we aan dat deze uitspraken waar zijn. We gaan nu opnieuw bekijken wat we voor waar hebben aangenomen en we besluiten of we een overtuiging blijven geloven of hem zullen loslaten. We blijven hem geloven als hij ons steunt en ons een vreugdevol en vervuld leven bezorgt en anders laten we hem los. Ik zie graag voor me dat ik oude overtuigingen loslaat door ze in een rivier te laten

glijden. Ik zie ze zachtjes wegstromen, oplossen en verdwijnen, om nooit meer terug te keren.

Kom in mijn tuin van het leven en plant nieuwe, mooie, voedende gedachten en ideeën. Het leven houdt van jou en gunt je het allerbeste. Het leven wil dat je in vrede bent, dat je vol vreugde en vertrouwen bent, dat je veel zelfwaardering hebt en van jezelf houdt. Je verdient het om je altijd en bij iedereen op je gemak te voelen en een goed inkomen te hebben. Laat me jou dus helpen om deze ideeën in je nieuwe tuin te planten. Je kunt voor ze zorgen en ze zien uitgroeien tot prachtige bloemen en vruchten, die jou je hele leven zullen voeden.

Op de bijgesloten CD geef ik meer behulpzame informatie over affirmaties die je op bijna elk aspect van je leven kunt toepassen. Voel je vrij om naar deze CD te luisteren op elk moment van de dag of nacht waarop je je bewustzijn wilt verzadigen met positieve gedachten en ideeën, en je leven wilt vullen met hoop en vreugde.

1

WAT ZIJN AFFIRMATIES?

Laat ik eerst een en ander uitleggen over affirmaties en hoe ze werken voor degenen die er nog niet bekend mee zijn. Het is heel simpel: een affirmatie is alles wat je zegt en denkt. Veel van wat mensen gewoonlijk zeggen en denken is behoorlijk negatief en creëert onplezierige ervaringen. Als je je leven wilt helen, is het zaak om je denken te trainen en te leren om positieve gedachten te denken.

Een affirmatie opent een deur. Een affirmatie is een eerste stap op weg naar verandering. In wezen zeg je tegen je onderbewustzijn: 'Ik neem de verantwoordelijkheid. Ik weet dat ik iets kan doen om te veranderen'. Als ik het heb over *affirmaties doen*, bedoel ik dat je bewust woorden kiest die je helpen om iets uit je leven te *verwijderen* of om iets *nieuws* in je leven te *creëren*.

Elke gedachte die je denkt en elk woord dat je uitspreekt is een affirmatie. Alles wat je tegen jezelf zegt – je innerlijke dialoog – is een stroom affirmaties. Je affirmeert op elk moment, of je je daar nu bewust van bent of niet. Je affirmeert en creëert ervaringen met elke gedachte en elk woord.

Je overtuigingen zijn niets anders dan gedachtepatronen die je als kind hebt opgedaan. Er zijn overtuigingen die je veel opleveren. Andere overtuigingen kunnen je vermogen om te creëren wat je zegt te willen in de weg staan. Het kan zijn dat je iets heel anders denkt waard te zijn dan je zegt te willen. Het is zaak om aandacht te gaan besteden aan wat je denkt, zodat je de gedachten kunt verwijderen die ervaringen creëren die je *niet* wilt.

Wees je er alsjeblieft van bewust dat klagen ook affirmeren is, namelijk van iets wat je niet wilt. Telkens wanneer je boos wordt, affirmeer je dat je meer woede wilt in je leven. Telkens wanneer je je een slachtoffer voelt, affirmeer je dat je je een slachtoffer wilt *blijven* voelen. Als je denkt dat het Leven je niet geeft wat je wenst, krijg je zéker het goede niet dat het Leven andere mensen schenkt – dat wil zeggen, tot je de manier waarop je denkt en praat verandert.

Voel je niet schuldig omdat je denkt zoals je doet. Je hebt gewoon nog niet geleerd *hoe* je kunt denken en praten. Overal ter wereld beginnen mensen nu pas door te krijgen dat onze gedachten onze ervaringen creëren. Je ouders wisten dit waarschijnlijk niet en konden je dit dus ook niet leren. Ze leerden je om het leven te bezien zoals zij van *hun* ouders hadden geleerd. Veroordeel hen en jezelf niet. Maar het is wel tijd om wakker te worden en om bewust het leven te creëren dat je aanstaat en dat je steunt. *Jij* kunt dat. *Ik* kan het. Dat kunnen we *allemaal*– we dienen alleen te leren hoe. Laten we dus maar snel hiermee aan de slag gaan.

In dit boek zal ik specifieke onderwerpen en aandachtspunten bespreken (gezondheid, angsten, kritiek, verslaving, vergeving, werken, geld en welvaart, vrienden, liefde en intimiteit en ouder worden) en je oefeningen geven die je duidelijk maken hoe je positieve veranderingen kunt bewerkstelligen op deze gebieden.

Sommige mensen zeggen ‘Affirmaties werken niet’ – wat een affirmatie is – terwijl ze bedoelen dat ze niet weten hoe ze op de juiste manier kunnen affirmeren. Ze zeggen bijvoorbeeld: ‘*Mijn welvaart groeit*’, maar denken dan: *och wat stom is dit zeg, dit werkt natuurlijk nooit*. Welke affirmatie zal nu vervuld worden volgens jou? De negatieve affirmatie natuurlijk, want die maakt deel uit van een oude ingesleten manier van naar het leven kijken. Sommige mensen zeggen eenmaal per dag een affirmatie en klagen de rest van de dag. Op deze manier kan het lang duren voordat een affirmatie in vervulling gaat. De klagende affirmaties hebben steeds de overhand omdat er meer van zijn en omdat ze meestal diep gevoeld worden.

Affirmaties *uitspreken* is maar een deel van het proces. Wat je de rest van de dag of nacht doet is even belangrijk. Als je wilt dat je affirmaties snel en consequent werkelijkheid worden, is dit het geheim: je dient de omstandigheden te scheppen waarin zij tot wasdom kunnen komen. Affirmaties zijn als zaden die je in de aarde plant. In onvruchtbare aarde kan weinig groeien en in vruchtbare aarde overvloedig veel. Hoe vaker je gedachten kiest die je een goed gevoel geven, hoe sneller affirmaties werken.

Denk dus gelukkige gedachten. Zo simpel is het. En het *is* te doen. Hoe je nu verkiest te denken, op dit moment, is niets anders dan een keuze. Als je lange tijd dezelfde gedachten hebt gehad, realiseer je je misschien niet dat je ze ooit gekozen hebt, maar toch is dat zo.

Je kunt ervoor kiezen om *nu, vandaag, op dit moment* je denken te veranderen. Je leven zal niet meteen veranderen, maar als je elke dag besluit om consequent gedachten te denken die je een goed gevoel geven, zullen er zeker positieve veranderingen plaatsvinden op elk gebied van je leven.

AFFIRMATIES CREËREN

Affirmaties doen is bewust besluiten om gedachten te denken die je in de toekomst positieve resultaten opleveren. Je concentreert je op een goed resultaat, waardoor je gedachten veranderen. *Affirmaties overstijgen het heden en creëren de toekomst door middel van de woorden die je nu gebruikt.*

Het kan zijn dat je ervoor kiest om 'Ik ben heel welvarend' te zeggen, terwijl je op dat moment weinig geld op je rekening hebt staan. Wat je doet, is de kiem leggen voor toekomstige welvaart. Telkens wanneer je de affirmatie herhaalt, bevestig je opnieuw welk zaadje je hebt geplant in je denken. Denk daarom gelukkige gedachten; planten groeien sneller in rijke, vruchtbare aarde.

Het is belangrijk om de affirmaties in de tegenwoordige tijd te stellen. (Alhoewel ik het over het verleden en de toekomst heb in mijn boeken, gebruik ik in affirmaties alleen de tegenwoordige tijd, omdat ze anders minder effectief zijn.) Een affirmatie begint dan ook met: 'Ik heb ...', of 'Ik ben ...'. Als je 'Ik zal ...' of 'In de toekomst ga ik ...' zegt, vindt de vervulling van je gedachte plaats in een toekomst die niet dichterbij komt. Het Universum vat je gedachten en woorden heel letterlijk op en schenkt je wat je zegt te willen. *Altijd*. Er is nog een reden om een gelukkige mentale sfeer te scheppen; het is namelijk makkelijker om positieve affirmaties te doen wanneer je je goed voelt.

Zie het zo: elke gedachte die je denkt telt, dus verspil je kostbare gedachten niet. Elke positieve gedachte brengt het goede in je leven. Elke negatieve gedachte duwt het goede weg, zodat het buiten je bereik blijft. Hoe vaak is het in jouw leven voorgekomen dat je iets goeds bijna voor elkaar had, maar het op het laatste moment mis ging? Als je je kunt herinneren hoe het destijds gesteld was met je gedachtewereld, weet je hoe dit kon gebeuren. Als je teveel negatieve gedachten denkt, werp je een barrière op tegen positieve affirmaties. 'Ik wil niet meer ziek zijn' is geen affirmatie voor een goede gezondheid. Het is de bedoeling dat je duidelijk stelt wat je *wel* wilt: 'Ik aanvaard nu een volmaakte gezondheid'. 'Ik haat deze auto' brengt je geen nieuwe auto omdat je niet duidelijk bent. Ook als je wel een nieuwe auto krijgt, zul je er binnen de kortste keren een hekel aan hebben, omdat je dat hebt geaffirmeerd. Als je een nieuwe auto wilt, zeg dan zoiets als: *'Ik heb een prachtige nieuwe auto die aan al mijn verwachtingen voldoet'*.

Mensen zeggen vaak ‘Wat een rotleven!’ Wat een vreselijke affirmatie. Kun je je voorstellen welke ervaringen deze opmerking brengt? Het leven is natuurlijk niet rot, maar het denken op zo’n moment wel. Die gedachte zorgt ervoor dat je je vreselijk voelt. En als je je vreselijk voelt, kan het goede niet in je leven komen.

Verspil geen tijd aan het verzinnen van argumenten voor je beperkingen: een slechte relatie, problemen, ziekte, armoede enz. Hoe meer je over het probleem praat, hoe meer je het verankert. Geef andere mensen niet de schuld van wat mis lijkt in je leven – dat is ook maar tijdverspilling. Bedenk liever dat je onderhevig bent aan de wetten van het bewustzijn en dat je bepaalde ervaringen aantrekt omdat je op een bepaalde manier denkt.

Laten we onze aandacht nu richten op specifieke onderwerpen.

OPMERKING VAN DE AUTEUR

Alle oefeningen in de volgende hoofdstukken dienen op een nieuw stuk papier gedaan te worden, dus ik raad je aan om een bloknoot of een leeg schrift bij de hand te houden terwijl je dit boek leest.

2

AFFIRMATIES VOOR DE GEZONDHEID

Ik herstel en blijf optimaal gezond.

CHECKLIST GEZONDHEID

Ga na welke van de onderstaande punten van toepassing zijn op jou. Aan het eind van dit hoofdstuk kun je deze negatieve gedachten tegenwicht bieden door middel van positieve gedachten.

- Ik ben drie keer per jaar verkouden.
- Ik heb weinig energie.
- Ik genees langzaam.
- Ik heb steeds last van allergie.
- In mijn familie komen erfelijke hartproblemen voor.
- Ik krijg de ene ziekte na de andere.
- Ik heb voortdurend last van mijn rug.
- Ik heb altijd hoofdpijn.
- Ik heb steeds last van constipatie.
- Mijn voeten doen pijn.
- Ik doe mijn lichaam steeds geweld aan.

Laat duidelijk zijn dat je lichaam *altijd* optimale gezondheid nastreeft, hoe slecht je het ook behandelt. Als je goed voor je lichaam zorgt, beloont het je met een stralende gezondheid en energie.

Ik geloof dat we een bijdrage leveren aan elke 'ziekte'. Het lichaam is een spiegel van onze gedachten en overtuigingen, zoals alles in ons leven dat is. Ons lichaam praat voortdurend tegen ons – wat we horen zodra we er even de tijd voor nemen. Elke cel reageert op elke gedachte van ons.

Als we ontdekken welk gedachtepatroon schuilgaat achter een ziekte, hebben we de kans om het patroon te veranderen en dus ook het ongemak. De meeste mensen realiseren zich niet dat ze – op een onbewust niveau – ziek willen zijn.

Elke 'aandoening' is een leraar. Een ziekte is de manier waarop het lichaam ons duidelijk maakt dat zich een verkeerd idee in ons bewustzijn bevindt. Iets wat we geloven, zeggen, doen of denken is blijkbaar niet goed voor ons. Ik zie altijd voor me dat het lichaam me aan de mouw trekt en zegt: 'Alsjeblieft, wil je even opletten?'

Soms *willen* mensen ziek zijn. In onze samenleving is ziekte een legitiem excuus geworden voor het ontlopen van onze verantwoordelijkheid en het vermijden van onplezierige situaties. Als we zelf geen nee kunnen zeggen, kunnen we altijd nog een ongemak creëren dat voor ons nee zegt.

Een paar jaar geleden las ik een interessant verslag waarin werd gesteld dat slechts 30% van de patiënten het advies van hun dokter opvolgt. Volgens dr. John Harrison, die het fascinerende boek *Love Your Disease* heeft geschreven, bezoeken veel mensen de dokter voor

verlichting van acute symptomen – zodat hun ongemak te tolereren valt. Het lijkt erop alsof de dokter en zijn patiënt een geheime overeenkomst hebben: de dokter geneest de patiënt niet als de patiënt net doet alsof hij iets doet ter verbetering van zijn toestand. In de overeenkomst is bovendien opgenomen dat één van de twee de ander betaalt en dat deze laatste voor autoriteit zal spelen ... En zo is iedereen tevreden.

Bij ware heling zijn lichaam, geest en denken betrokken. Ik geloof dat als we een ziekte ‘genezen’, maar ons niet richten op de emotionele en spirituele problemen die hierbij betrokken zijn, die ziekte zich nogmaals kan manifesteren.

OEFENING: HET LOSLATEN VAN JE GEZONDHEIDSPROBLEMEN

Ben je bereid om de behoefte los te laten die een bijdrage heeft geleverd aan het ontstaan van je ziekte? Ik wil benadrukken dat je, als je in een toestand verkeert die je wilt veranderen, dit allereerst dient uit te spreken. Zeg: *Ik ben bereid om mijn behoefte los te laten die deze toestand heeft gecreëerd.* Zeg dit nogmaals. Zeg dit terwijl je in de spiegel kijkt. Zeg dit telkens wanneer je aan deze toestand denkt. Het is de eerste stap op weg naar verandering. Doe nu het volgende.

1. Maak een lijst van alle ziektes van je moeder.
2. Maak een lijst van alle ziektes van je vader.
3. Maak een lijst van al jouw ziektes.
4. Zie je een verband?

OEFENING: GEZONDHEID EN ZIEK ZIJN

Laten we nu eens kijken naar een aantal van je overtuigingen over ziekte en ongemak. Beantwoord de volgende vragen. Wees zo open en eerlijk als je kunt.

1. Wat weet je nog van je kinderziektes?
2. Wat hebben je ouders je geleerd over ziek zijn?
3. Welke voordelen had ziek zijn voor jou als kind (als daar sprake van was)?
4. Had je als kind een overtuiging over ziek zijn die je nog altijd in ere houdt?
5. Heb jij een bijdrage geleverd aan je gezondheidstoestand?
6. Wil je dat er iets verandert aan je gezondheid? Zo ja, wat dan?

OEFENING: JE OVERTUIGINGEN OVER ZIEKTE

Maak de volgende opmerkingen zo eerlijk mogelijk af.

1. Ik maak mezelf ziek op de volgende manier: ...
2. Ik word ziek als ik ... probeer te vermijden.
3. Als ik ziek ben, wil ik altijd ...
4. Als ik ziek werd als kind, deed mijn moeder altijd ...
5. Als ik ziek ben, is mijn grootste angst ...

OEFENING: DE KRACHT VAN AFFIRMATIES SCHRIJVEN

Laten we nu de kracht van affirmaties schrijven ontdekken! Een affirmatie *schrijven* geeft hem meer kracht. Schrijf 25 keer een affirmatie over je gezondheid. Je kunt er zelf een creëren of een van de volgende affirmaties gebruiken.

Ik ben nu al aan het helen.

Ik luister liefdevol naar de boodschappen van mijn lichaam.

Ik heb een stralende gezondheid en ben vol energie.

Ik ben dankbaar voor mijn volmaakte gezondheid.

Ik verdien een goede gezondheid.

OEFENING: ZELFWAARDERING

Laten we nu kijken naar het verband tussen je zelfwaardering en je gezondheid. Beantwoord de volgende vragen en bedenk vervolgens een positieve affirmatie om tegenwicht te bieden aan eventuele negatieve antwoorden.

1. Verdien ik een goede gezondheid?

Voorbeeld van een antwoord

Nee. In mijn familie komt deze ziekte vaak voor.

Voorbeeld van een affirmatie

Ik aanvaard nu een volmaakte gezondheid.

2. Waar ben ik het meest bang voor wat mijn gezondheid betreft?

Voorbeeld van een antwoord

Ik ben bang dat ik ziek word en doodga.

Voorbeeld van een affirmatie

Het is nu veilig voor me om gezond te zijn. Ik ben altijd geliefd.

3. Wat 'levert' de bovenstaande overtuiging me 'op'?

Voorbeeld van een antwoord

Als ik ziek ben, hoef ik geen verantwoordelijkheid te nemen of naar mijn werk te gaan.

Voorbeeld van een affirmatie

Ik heb zelfvertrouwen en voel me veilig. Ik vind het gemakkelijk om te leven.

4. Welk mogelijk gevolg van het loslaten van deze overtuiging boezemt me de meeste angst in?

Voorbeeld van een antwoord

Ik moet volwassen worden.

Voorbeeld van een affirmatie

Het is veilig voor me om volwassen te zijn.

NEGATIEVE GEDACHTEN VERANDEREN IN AFFIRMATIES

Ik laat de negatieve gedachten uit het begin van dit hoofdstuk nu vergezeld gaan van een toepasselijke affirmatie. Doe deze affirmaties dagelijks. Zeg ze vaak in de auto, op je werk, terwijl je in de spiegel kijkt en zodra er een negatieve gedachte in je opkomt.

Ik ben drie keer per jaar verkouden.

Ik ben altijd veilig. Ik word omgeven en beschermd door liefde.

Ik heb weinig energie.

Ik zit vol energie en enthousiasme.

Ik genees langzaam.

Mijn lichaam geneest snel.

Ik heb steeds last van allergie.

Mijn wereld is veilig. Ik ben veilig. Ik ben in vrede met alle Leven.

In mijn familie komen erfelijke hartproblemen voor.

Ik ben niet mijn ouders, Ik ben gezond en heel en vervuld van vreugde.

Ik krijg de ene ziekte na de andere.

Ik heb nu een goede gezondheid. Ik laat het verleden los.

Ik heb voortdurend last van mijn rug.

Het Leven houdt van mij en steunt mij. Ik ben veilig.

Ik heb altijd hoofdpijn.

Ik bekritiseer mezelf niet langer; ik ben in vrede en alles is goed.

Ik heb steeds last van constipatie.

Ik sta het leven toe om door mij heen te stromen.

Mijn voeten doen pijn.

Ik ben bereid om gemakkelijk verder te gaan.

Ik doe mijn lichaam steeds geweld aan.

Ik ben lief voor mijn lichaam. Ik hou van mezelf.

Ik geef mezelf toestemming om gezond te zijn.

EEN HELENDE MEDITATIE

Ik ben één met het Leven en het Leven houdt van mij en steunt mij. Daarom maak ik gebruik van mijn recht op een stralende gezondheid. Ik ben altijd gezond. Mijn lichaam weet hoe het gezond kan zijn en ik werk ermee samen door gezond te eten en te drinken en door lichaamsbeweging te nemen op een manier die mij aanstaat. Mijn lichaam houdt van mij en ik hou van mijn waardevolle lichaam en waardeer het enorm. Ik ben niet mijn ouders en kies ervoor om hun ziektes niet te herscheppen. Ik ben mijn eigen unieke zelf en ik blijf mijn hele leven gezond, gelukkig en heel. Dit is de waarheid over wie ik ben en die aanvaard ik als zodanig. Alles is goed in mijn lichaam.