



# Het sprekende hart

Een schatkist vol wijsheid

## Louise Hay





# Het sprekende hart

van

**Louise Hay**





Ik draag dit boek op aan jouw hart.

Je hart is jouw machtscentrum.

Ik heb geleerd dat creëren makkelijk is

als gedachten van liefde

recht uit je hart komen.

Maak nu aanspraak op jouw macht.






## Inleiding

Dit boek is een verzameling meditaties, spirituele verhandelingen en delen van lezingen van mij. Het behandelt dagelijkse onderwerpen en kan ons helpen om problemen op te lossen.

Als we ons een slachtoffer voelen, hebben we de neiging om ons af te zonderen. We voelen pijn en angst en blijven hopen dat iemand ons komt redden en dat hij onze problemen zal oplossen. We krijgen nu de kans om onze kwaliteiten te ontdekken, die ons in staat stellen om een antwoord te vinden op de uitdagingen van het leven – niet als slachtoffer, maar zo dat we in onze kracht komen te staan. We zullen merken dat we – als we in contact komen met wat ik ons *Innerlijke Zelf* noem – een bijdrage kunnen leveren aan het verhogen van de kwaliteit van ons leven. Het is een mooi gevoel om te beseffen dat we niet afhankelijk hoeven te zijn van een ander en dat we het fantastische vermogen hebben om positieve veranderingen in ons leven te bewerkstelligen. Dat is heerlijk bevrijdend! Sommige mensen worden afgeschrikt door deze bevrijding omdat ze lijkt op *verantwoordelijkheid*. Verantwoordelijk zijn is niets anders dan antwoorden vinden op de uitdagingen van het leven.




Het is tijd om achterhaalde overtuigingen en gewoontes los te laten. Als we nieuwe overtuigingen en gedragswijzen leren en ze in praktijk brengen, leveren we een belangrijke bijdrage aan de wereld. Heb geduld met jezelf. Als je besluit dat je veranderingen gaat doorvoeren en het duurt even voordat je de resultaten van je inspanningen begint te zien, kun je terugvallen op je oude manier van doen.

Wees niet boos op jezelf. Het is de bedoeling dat je jezelf opbouwt en niet dat je jezelf met de grond gelijk maakt. Het kan een goed idee zijn om dit boek erbij te pakken op zulke momenten. Maak dagelijks gebruik van de meditaties en verhandelingen tot je genoeg vertrouwen hebt in je vermogen om veranderingen te bewerkstelligen.


Word wakker! Je bent altijd veilig. Misschien lijkt dat in het begin niet zo, maar je zult merken dat het Leven je altijd steunt. Het is heel goed mogelijk om veilig en vredig je nieuwe leven binnen te stappen.

Ik hou van jou,

*Louise L. Hay*





A vibrant, colorful floral border surrounds the text. It features stylized flowers in shades of purple, blue, pink, and yellow, with various patterns like stripes and polka dots. There are also green leaves and small teal dots scattered throughout the design.

Zie een beeld voor je van iets  
waar je echt van houdt:  
bloemen, een regenboog  
of een mooie plek,  
of hoor in je hoofd een liedje  
waar je veel van houdt.  
Zie dit beeld voortaan voor je  
wanneer je jezelf schrik aanjaagt.





Aardbevingen en andere fenomenen  
in de natuur

## **Ik ben in harmonie met de natuur**

*Ik weet en affirmeer:* ik hou van mezelf en waardeer mezelf. Alles is goed in mijn wereld. Ik adem de waardevolle en overvloedige adem van het Leven in en sta mijn lichaam en geest toe om te ontspannen en mijn emoties om tot rust te komen. Ik hoef mezelf geen angst aan te jagen. Ik ben in harmonie met alle Leven; de zon, de maan, de wind, de regen, de aarde en het bewegen van de aarde. De macht die de aarde in stand houdt is mijn vriend. De natuurelementen zijn mijn vrienden. Ik ben flexibel en stroom mee. Ik ben altijd veilig. Ik weet dat mij geen kwaad kan overkomen.

Ik ben helemaal veilig als ik slaap, waak en door het leven ga. *Ik* ben niet alleen veilig, mijn vrienden, familie en geliefden zijn dat ook. Ik vertrouw erop dat de macht die me geschapen heeft, me altijd, onder alle omstandigheden beschermt. Ik creëer mijn eigen werkelijkheid waarin ik één ben en veilig. Waar ik ook ben, ik word omgeven door veiligheid. Ik ben veilig; er vinden alleen veranderingen plaats. Ik hou van mezelf en waardeer mezelf. Ik vertrouw op mezelf. Alles is goed in mijn wereld.





Kijk in de spiegel en zeg:  
'Ik hou van mezelf  
en accepteer mezelf  
precies zoals ik nu ben'.  
Wat denk je nu?  
Ga na hoe je je voelt.  
Dit kan wel eens de kern  
van je probleem zijn.






*Acceptatie*

## **Ik accepteer al mijn kanten**

Als we willen helen, is het nog het allerbelangrijkst om alle kanten van onszelf te accepteren. We accepteren niet alleen de momenten waarop we het goed deden, maar ook de momenten waarop het wat minder ging. De momenten waarop we doodsbang waren en de momenten waarop we liefdevol waren. De momenten waarop we ons dwaas gedroegen of iets doms deden en de momenten waarop we heel slim waren en alles in de peiling hadden. De momenten waarop we ons als een slachtoffer opstelden en de momenten waarop we winnaars waren. Dit zijn allemaal delen van ons.

De meeste problemen zijn het gevolg van het verstoten van delen van onszelf. We houden dan niet volledig en onvoorwaardelijk van onszelf. Laten we niet met schaamte op ons leven terugkijken. Zie de rijkdom en de volheid van het Leven in het verleden. Zonder deze rijkdom en volheid zouden we er nu niet zijn. Als we alles van onszelf accepteren, zijn we heel en geheeld.





Als je nu niet echt helemaal van jezelf houdt,  
heb je ooit geleerd om dat niet te doen.

Dat kun je ook afleren.


Wees vanaf nu lief voor jezelf.



## Acceptatie

### **Ik accepteer het leven dat ik gecreëerd heb en alles wat daarbij hoort**

Ik hou van mezelf en accepteer mezelf precies zoals ik ben. Ik steun mezelf, vertrouw mezelf en accepteer mezelf, waar ik me ook bevind. Ik kan in de liefde van mijn hart zijn. Ik leg mijn hand op mijn hart en voel de liefde. Ik weet dat dit een kans is om mezelf hier en nu te vergeven. Ik accepteer mijn lichaam, mijn gewicht, mijn lengte, mijn uiterlijk, mijn seksualiteit en mijn ervaringen. Ik accepteer alles wat ik heb gecreëerd voor mezelf in verleden en heden. Ik sta de toekomst toe om zich te ontploegen. Ik ben een Goddelijke, schitterende uitdrukking van het Leven en ik verdien het allerbeste. Ik accepteer dit nu. Ik accepteer wonderen. Ik accepteer heling. Ik accepteer heelwording. Bovenal accepteer ik mezelf. Ik ben waardevol en ik prijs me gelukkig dat ik ben zoals ik ben. En zo is het.





Affirmaties geven je onbewuste  
iets om onmiddellijk mee  
aan de slag te gaan.




## Affirmaties


### **Ik sta helemaal open**

Als we het goede in ons leven affirmeren, maar een deel van ons gelooft niet dat we het waard zijn, verwezenlijken we deze affirmatie niet. Dan komt er een moment waarop we zeggen: 'Affirmaties werken niet'.

De waarheid is dat dit niets te maken heeft met affirmeren, maar het gevolg is van de gedachte dat we het goede niet waard zijn.







Het is zaak  
om ons bewust te worden  
van wat we  
van onszelf vinden.  
Als dat lukt,  
kunnen we de overtuigingen  
die ons niets opleveren veranderen.