AFIRMACÍ

LOUISE L. HAY

21 DNÍ MISTROVSKÝCH AFIRMACÍ

21 dní MISTROVSKÝCH afirmací

Louise L. Hay

PRAGMA
HODKOVIČKY

Louise Hay
21 DNÍ MISTROVSKÝCH AFIRMACÍ

Z anglického originálu 21 Days to Master Affirmations
přeložila Marcela Halouzková
PRAGMA, V Hodkovičkách 2/20, 147 00 Praha 4

© 2012 by Louise L. Hay
© PRAGMA, 2013

ISBN 978-80-7349-338-7

Poznámka vydavatele

Výzkum prokázal, že abychom si osvojili nějaký zvyk, potřebujeme na to 21 dní procvičování. Proto jsme se rozhodli převzít práci několika nejvýznamnějších autorů a uspořádat je do těchto krátkých, 21denních kurzů navržených speciálně k ovládnutí nových témat, jako jsou afirmace.

Kniha *21 dní mistrovských afirmací* čerpá z bestsellerů autorky Louise L. Hay *Poznejte dobro v sobě, Já to dokážu!* a *Miluj svůj život*.

Poznámka autorky

Mnoho cvičení v následujících kapitolách je potřeba dělat na zvláštní papír, takže vám doporučuji pořídit si k této knize blok nebo sešit a tužku.

Obsah

Úvod 11

Den 1: Co jsou afirmace? 13
Den 2: Síla afirmací 16
Den 3: Sebevědomí 21
Den 4: Změna 25
Den 5: Emoce strachu 30
Den 6: Kritické myšlení 36
Den 7: Nechte minulost jít 42
Den 8: Odpuštění 47
Den 9: Zdraví 53
Den 10: Víc o zdraví 59
Den 11: Milujte sami sebe 63
Den 12: Přátelství 68
Den 13: Láska a intimita 74
Den 14: Kreativita 80
Den 15: Práce 84
Den 16: Peníze a prosperita 89
Den 17: Závislosti 95
Den 18: Stárnutí 100
Den 19: Život bez stresu 105
Den 20: Procvičujte své afirmace 109
Den 21: Cesta vpřed 112

Slovo závěrem 117

Úvod

Vítejte ve světě afirmací. Tím, že jste se rozhodli využít nástrojů v této knize, jste učinili vědomé rozhodnutí uzdravit svůj život a posunout se kupředu na cestě pozitivních změn… a čas na tuto pozitivní změnu je právě teď! Není lepší čas než přítomnost, abyste převzali moc nad svými myšlenkami. Připojte se k nespočtu lidí, kteří změnili svůj život k lepšímu, když udělali to, co vám budu navrhovat na těchto stránkách.

Afirmace nejsou žádná dřina. Může to být radostná zkušenost, protože pozvednete břemeno starých negativních přesvědčení a odhodíte je zpátky do prázdnoty, odkud přišla.

Jen proto, že jsme uvěřili něčemu negativnímu o nás nebo našich životech, ještě neznamená, že je na tom něco pravdy. Jako děti slýcháme negativní věci o sobě a o životě a přijímáme tyto názory jako pravdivé. Teď prozkoumáme věci, kterým jsme uvěřili, a rozhodneme se, jestli jim dál budeme věřit, protože nás podporují a dělají náš život šťastný a naplněný, nebo se rozhodneme se jich zbavit. Líbí se mi představa, že pouštím stará přesvědčení do řeky a ona lehce odplouvají po proudu, rozpouští se a mizí a už se nikdy nevrátí nazpět.

Vstupte do mé zahrady života a zasaďte nové myšlenky a názory, které jsou krásné a podporují vás. Život vás miluje a chce, abyste měli to nejlepší. Život chce, abyste zažívali klid mysli, vnitřní radost, sebejistotu a hojnost sebeúcty a sebelásky. Zasloužíte si, abyste se vždy a se všemi lidmi cítili v pohodě a zajistili si dobré živobytí. Dovolte mi tedy pomoci vám zasadit tyto názory do vaší nové zahrady. Můžete je vyživovat a sledovat, jak rostou v krásné květiny a ovoce, které budou na oplátku živit a vyživovat vás po celý váš život.

Den 1

Co jsou afirmace?

Těm z vás, kteří afirmace neznáte a nikdy jste s nimi nepracovali, bych ráda trošku vysvětlila, co jsou zač a jak fungují. Velmi jednoduše jsou afirmace všechno, co si řeknete nebo pomyslíte. Spousta toho, co lidé běžně říkají nebo si myslí, je docela negativní a nevytváří dobré zážitky. Musíte znovu nacvičit své myšlení a mluvení v pozitivních vzorcích, pokud chcete svůj život vyléčit.

Afirmace otevírá dveře. Je to počáteční bod na cestě ke změně. V podstatě říkáte své podvědomé mysli: „Přebírám zodpovědnost. Uvědomuji si, že je něco, co můžu pro změnu udělat."

Když mluvím o afirmacích, myslím tím vědomě volená slova, která ve vašem životě buď pomohou něco omezit, nebo vytvořit něco nového.

Každá myšlenka, kterou si pomyslíte, a každé slovo, které řeknete, je afirmací. Všechna vaše samomluva, vnitřní hovory jsou proudem afirmací. Používáte afirmace v každém okamžiku, ať už o tom víte, nebo ne. Utvrzujete a vytváříte své životní zkušenosti s každým slovem a myšlenkou.

Vaše přesvědčení jsou pouze navyklými vzorci myšlení, které jste se naučili jako děti. Spousta z nich vám velmi prospívá. Jiná přesvědčení mohou omezovat vaši schopnost vytvořit právě ty věci, o kterých říkáte, že je chcete. Co chcete a čemu věříte, že si zasloužíte, mohou být naprosto odlišné věci. Musíte věnovat pozornost svým myšlenkám, abyste mohli začít omezovat ty, které vytváří zkušenosti, které ve svém životě nechcete.

Uvědomte si prosím, že každá stížnost je afirmace něčeho, o čem si myslíte, že ve svém životě nechcete. Pokaždé, když se naštvete, si afirmujete, že chcete ve svém životě víc vzteku. Pokaždé, když se cítíte jako oběť, si afirmujete, že se dál chcete cítit jako oběť. Pokud cítíte, že vám život nedává, co chcete, je jisté, že nikdy nebudete mít ty lahůdky, které život dává druhým – tedy do chvíle, než změníte způsob svého myšlení a mluvení.

Nejste špatný člověk pro to, jakým způsobem myslíte. Jen vás nikdy nikdo nenaučil, jak myslet a mluvit. Lidé po celém světě teprve teď začínají chápat, že myšlenky vytváří naše zkušenosti. Vaši rodiče to pravděpodobně nevěděli, takže vás to ani naučit nemohli. Naučili vás pohlížet na život způsobem, jakým je to naučili jejich rodiče. Takže nikdo není na vině. Je však načase se probudit a začít vědomě vytvářet svůj život způsobem, který vám prospívá a podporuje vás. Můžete to udělat. Já to můžu udělat. My všichni to můžeme udělat – jen se musíme naučit jak.

V této knize budu mluvit o různých tématech a oblastech, od sebevědomí a emocí strachu až po kritické myšlení a odpuštění; od zdraví a stárnutí až po úspěch v práci, peníze a prosperitu; a od lásky k sobě po přátelství, lásku a intimitu. Představím vám také cvičení, která vám ukážou, jak dělat v těchto oblastech pozitivní změny.

Někteří lidé říkají, že „afirmace nefungují“ (což už je samo o sobě afirmací), ale přitom tím myslí, že neví, jak je správně používat. Mohli by říct: „Moje prosperita vzkvétá,“ ale pak si pomyslí: „To je hloupost, vím, že to nebude fungovat.“ Co myslíte, která afirmace vyhraje? Samozřejmě ta negativní, protože je součástí dlouhotrvajícího, navyklého způsobu nahlížení na život. Občas lidé řeknou své afirmace jednou za den a po zbytek času si stěžují. Když se afirmace praktikují tímto způsobem, bude jim trvat dlouho, než začnou fungovat. Afirmace stížností vždy vyhrají, protože je jich víc a obvykle se říkají se silnými pocity.

Vyslovování afirmací je ale jen část celého procesu. To, co děláte po zbytek dne a noci, je ještě důležitější. Aby vaše afir-

mace fungovaly rychle a trvale, musíte jim připravit atmosféru, ve které mohou růst. Afirmace jsou jako semínka zasazená v zemi. Špatná půda, špatná úroda. Dobrá půda, hojná úroda. Čím více si vybíráte myšlenky, díky kterým se cítíte dobře, tím rychleji vaše afirmace fungují.

Takže myslete pozitivně. Takhle je to jednoduché. A je to proveditelné. Způsob, jakým se rozhodnete myslet, právě teď, je jen – volba. Možná si to neuvědomujete, protože už jste tímto způsobem přemýšleli příliš dlouho, ale skutečně máte na výběr.

Teď… dnes… v tuto chvíli… se můžete rozhodnout změnit své myšlení. Váš život se nezmění přes noc, ale pokud budete vytrvalí a každý den se odhodláte myslet tak, abyste se cítili dobře, rozhodně učiníte pozitivní změny v každé oblasti svého života.

Den 2

Síla afirmací

Dnes je nový den. Dnes máte den, abyste začali vytvářet radostný, uspokojivý život. Dnes se začít zbavovat všech vašich omezení. Váš den k tomu, abyste se naučili tajemství života. Můžete změnit svůj život k lepšímu. Nástroje k tomu už máte v sobě. Tyto nástroje jsou vaše myšlenky a přesvědčení. V této knize vás naučím, jak tyto nástroje používat, abyste zlepšili kvalitu svého života.

Každé ráno vstávám s požehnáním a vděčností za úžasný život, který vedu, a činím rozhodnutí vytvářet šťastné myšlenky, ať už ostatní dělají cokoli. Ne, nedělám to 100 procent svého času, ale právě teď jsem asi na 75 až 80 procentech, a to je velký rozdíl v tom, jak si užívám život a kolik dobrého mi přichází do mého každodenního světa.

Jediná chvíle, ve které kdy žijete, je tato chvíle. Je to jediný okamžik, nad kterým máte moc. „Včerejšek je minulostí, zítřek je záhadou, dnešek je darem, a proto mu říkáme přítomnost." (pozn.: anglické *present* znamená „přítomnost" a rovněž i „dar".) Tohle opakuje moje učitelka jógy Maureen MacGinnis na každé své hodině. Pokud se nerozhodnete cítit se dobře v tuto chvíli, jak potom můžete vytvořit budoucí chvíle, které budou požehnané a šťastné?

Jak se cítíte právě teď? Cítíte se dobře? Cítíte se špatně? Jaké jsou vaše současné emoce? Jak se cítí vaše útroby? Chtěli byste se cítit lépe? Pak sáhněte po lepším pocitu nebo myšlence. Pokud se jakýmkoli způsobem cítíte špatně – jste smutní, mrzutí, rozhořčení, rozčilení, naštvaní, vystrašení, provinilí, deprimovaní, žárliví, kritičtí a tak dále – pak jste

dočasně ztratili spojení s proudem dobrých zkušeností, které pro vás Vesmír má a které na vás čekají. Neplýtvejte svými myšlenkami na obviňování. Žádná osoba, místo ani věc nemá moc nad vašimi pocity, protože za vás nemyslí.

Proto také nemáte žádnou skutečnou moc nad druhými – však víte, nemůžete ovládat jejich myšlenky. Nikdo nemůže ovládat nikoho jiného, pokud mu k tomu tento člověk nedá svolení. Vy si tedy chcete uvědomovat tu mocnou mysl, kterou máte. Můžete převzít naprostou kontrolu nad svým vlastním myšlením. Je to jediná věc, nad kterou kdy budete mít naprostou kontrolu. Na co se rozhodnete myslet, to od života dostanete. Já jsem se rozhodla pro myšlenky radosti a uznání a vy můžete také.

Jaký druh myšlenek vám dělá dobře? Myšlenky lásky, uznání, vděku, radostné vzpomínky z dětství? Myšlenky, ve kterých oslavujete, že jste naživu, a s láskou žehnáte svému tělu? Užíváte si skutečně současný okamžik a těšíte se na zítřek? Vytváření tohoto druhu myšlenek je akt lásky k sobě, a sebeláska dělá v životě zázraky.

Vyslovovat afirmace je vědomá volba, že si budete vytvářet určité myšlenky, které se v budoucnu projeví pozitivními výsledky. Vytvářejí ústřední bod, který vám umožní začít měnit své myšlení. Afirmativní tvrzení se dostávají za realitu přítomnosti do tvorby budoucnosti pomocí slov, která používáte nyní.

Když se rozhodnete říkat: „Velmi se mi daří," můžete mít ve skutečnosti v bance jen velmi málo peněz, ale přitom zasazujete semínka budoucí prosperity. Pokaždé, když toto tvrzení zopakujete, posilujete semínka, která jste zasadili v prostředí své mysli. Proto chcete, aby to bylo šťastné prostředí. Věci rostou v úrodné vyživené půdě mnohem rychleji.

Je důležité, abyste své afirmace vždy říkali v přítomném čase. Typická afirmace bude například začínat: „Mám…" nebo „Jsem…" Pokud řeknete: „Budu…" nebo „Budu mít…," zůstává vaše myšlenka v budoucnu. Vesmír bere vaše myšlenky a slova velmi doslovně a dá vám to, o co si řeknete. Vždy. To je

další důvod, proč udržovat šťastné duševní prostředí. Je jednodušší vytvářet pozitivní afirmace, když se cítíte dobře.

Přemýšlejte o tom tímto způsobem: Každá myšlenka se počítá, tak svými drahocennými myšlenkami neplýtvejte. Každá pozitivní myšlenka přináší do vašeho života dobro. Každá negativní myšlenka dobro odstrkuje; drží ho mimo váš dosah. Kolikrát v životě už jste skoro dosáhli na něco dobrého a na poslední chvíli to před vámi ucuklo? Kdybyste si dokázali vzpomenout, jaké bylo v té době vaše duševní prostředí, znali byste odpověď. Příliš mnoho negativních myšlenek vytváří před pozitivními afirmacemi bariéru.

Když řeknete: „Už nechci být nemocný," není to afirmace dobrého zdraví. Musíte jasně vyjádřit, co chcete: „Právě přijímám dokonalé zdraví." „Nesnáším tohle auto," vám nepřinese úžasné nové auto, protože nejste dost jasní. A i když dostanete nové auto, zanedlouho ho nejspíš budete nenávidět, protože to jste si afirmovali. Pokud chcete nové auto, říkejte něco jako: „Mám krásné nové auto, které vyhovuje všem mým potřebám."

Uslyšíte některé lidi říkat: „Život je pes!" (což je hrozná afirmace). Dokážete si představit, jaké zkušenosti vám takové tvrzení přinese? Samozřejmě to není život, který za nic nestojí, ale vaše myšlení. Taková myšlenka vám pomůže cítit se hrozně. A když se cítíte hrozně, nic dobrého vám do života přijít nemůže.

Neplýtvejte časem stěžováním si na svá omezení: Mizerné vztahy, problémy, nemoci, chudoba a tak dále. Čím víc o problému mluvíte, tím víc ho upevňujete. Neobviňujte ostatní za to, co je ve vašem životě zdánlivě špatně – je to jen další ztráta času. Pamatujte si, že se řídíte zákony vlastního vědomí, vlastních myšlenek a že k sobě přitahujete konkrétní zkušenosti jako důsledek způsobu svého myšlení.

Když změníte proces svého myšlení, změní se ve vašem životě všechno. Budete překvapeni a potěšeni, až uvidíte, jak se mohou změnit lidé, místa, věci a okolnosti. Obviňování je jen další negativní afirmací, a vy na něj nechcete plýtvat svý-