

LOUISE HAY



Een warme douche

EEN SCHATKIST VOL
INSPIRATIE

Een warme
DOUCHE

INHOUD

Inleiding	11
De aarde	13
Acceptatie	15
Achterhaalde informatie	16
Affirmaties	18
Afwijzing	19
Aids	20
Alleenstaande vrouwen	21
Angst	22
Auto	23
Autoriteit	24
Barrières	25
Bedoeling	26
Begrip	27
Beheersen	28
Bejaard zijn	29
Besluitvorming	31
Bewustzijn	32
Bezig zijn	33

Communicatie	34
Creativiteit	35
Criminelen	36
Doelen	37
Doen	38
Dood	39
Dromen	40
Duidelijkheid	41
Eetgewoonten	42
Eigenwaarde	43
Energie	44
Familie	45
Feestdagen	46
Financiën	47
Gedachten	48
Gedachten veranderen	49
Geduld	50
Geld	51
Geldzorgen	52
Geloofsovertuiging	54
Genoeg voor iedereen	55
Geven en ontvangen	56
Gevoelens	57
Geweld	58
Gewoonten loslaten	60
God	61
Goddelijke leiding	62
Grote aankopen	63

Helen	64
Heling van de aarde	65
Honger	66
Hoofdpijn	67
Hoogste geluk	68
Horizon verruimen	69
Houden van jezelf	70
Huishouden	71
Humor	73
Immuunsysteem	74
Individualiteit	75
Inkomen	76
Innerlijke dialoog	77
Jezelf afkeuren	78
Keuze	79
Kinderen	80
Kindermishandeling	81
Kritiek	82
Lessen	83
Lichaam	84
Liefde	85
Macht	86
Manipulatie	87
Meditatie	88
Nieuwe gezichtspunten	89
Nieuws	90
Onderbewustzijn	91
Onvoorwaardelijke liefde	92

Operatie	93
Orde	94
Ouderdom	95
Ouders	96
Panische angsten	97
Pijn	98
Pubers	99
Rekeningen	100
Relaties	101
Roddelen	102
Rouwen	103
Samenleving	104
Schoonheid	105
Schuldgevoel	106
Seksualiteit	107
Sleutelen	108
Spijvertering	109
Spirituele groei	110
Spirituele wetten	111
Steun	112
Steungroepen	113
Succes	114
Thuis	115
Tijd	116
Uniek zijn	117
Veilig vrijen	118
Verantwoordelijkheid	119
Verdiene	120

Vergelijken	121
Vergeving	122
Verlichting	123
Verlies	124
Verloren voelen	125
Verslaving	126
Vertrouwen	127
Vervoer	128
Verwachtingen	129
Verzorgers	130
Voedsel	131
Volmaaktheid	132
Vooroordelen	133
Vrede	134
Vrijheid van keuze	135
Welvaart	136
Werk	137
Woorden	138
Wrok	139
Zaak	140
Ziekte	141
'Zij'	142
Over Louise Hay	145

INLEIDING

Dit is een boek met ideeën die ons kunnen inspireren om positieve gedachten te kiezen. Het biedt ons de kans om op een nieuwe manier naar onze ervaringen te kijken. We komen totaal onschuldig op de wereld, één met onze innerlijke wijsheid. Als we opgroeien nemen we angsten en beperkingen over van de volwassenen om ons heen. Tegen de tijd dat we volwassen zijn, hebben we veel negatieve overtuigingen waar we ons niet eens van bewust zijn. We zijn geneigd ons leven op die onjuiste overtuigingen te baseren.

Als je dit boek leest, kom je misschien uitspraken tegen waar je het niet mee eens bent. Het kan zijn dat ze botsen met je eigen overtuigingen. Dat is prima. Er wordt iets wakker gemaakt in je. Je hoeft het niet eens te zijn met al mijn uitspraken, maar onderzoek alsjeblieft wel wát je gelooft en waarom. Zo groeien en veranderen we.

Toen ik mijn weg pas gevonden had, trok ik veel metafysische ideeën die ik hoorde in twijfel. Hoe meer ik echter mijn overtuigingen onderzocht naar aanleiding van deze nieuwe

ideeën, hoe vaker ik me realiseerde dat ik dingen geloofde die ervoor zorgden dat ik me ongelukkig voelde. Naarmate ik meer van die achterhaalde, negatieve ideeën losliet, veranderde mijn leven ten goede.

Je kunt overal in dit boek beginnen. Sla het gerust zomaar ergens open. De boodschap die je dan leest is perfect voor je. Misschien bevestigt ze wat je al gelooft, misschien daagt ze je uit. Dat hoort allemaal bij het groeiproces. Je bent veilig en alles is goed.

IK HOUD VAN ONZE AARDE.

DE AARDE

De aarde is een wijze en liefdevolle moeder. Ze verschaft ons alles wat we ooit kunnen wensen. In al onze behoeften wordt voorzien. Er is water, voedsel, lucht en gezelschap. We hebben een oneindige verscheidenheid aan dieren, planten, vogels en vissen, en er is enorm veel schoonheid. We behandelen de aarde slecht. We putten onze waardevolle hulpbronnen uit. Als we doorgaan met de spijzieke vernieling van onze planeet, hebben we straks geen woonplaats meer. Ik zet me ervoor in om liefdevol zorg te dragen voor de kwaliteit van het leven op deze wereld en die te verbeteren. Mijn gedachten zijn helder en liefdevol en betrokken. Ik doe vaak zomaar iets aardigs als de gelegenheid zich voordoet.

Ik doe aan hergebruik, ik tuinier, ik maak compost zonder giftige toevoegingen en zo verbeter ik de kwaliteit van de bodem. Dit is mijn planeet en ik help mee om er een betere woonplaats van te maken. Elke dag neem ik een poosje rustig de tijd om een vreedzame aarde te visualiseren. Ik stel me een schoon, gezond milieu voor.

Ik zie voor me dat de regeringen van alle landen samenwer-

ken, een verantwoorde begroting opstellen en eerlijk met geld omgaan. Ik zie voor me dat alle mensen op onze planeet hun hart en hun geest openstellen en samenwerken om een wereld te creëren waarin het veilig is om van elkaar te houden. Dat is mogelijk. En het begint bij mezelf.

IK WAARDEER DE PRACHTIGE WERELD WAARIN IK LEEF.

ACCEPTATIE

Als ik geaccepteerd wil worden zoals ik ben, moet ik bereid zijn anderen te accepteren zoals zij zijn. We willen dat onze ouders ons altijd volledig accepteren en toch zijn we vaak niet bereid hen te accepteren zoals zij zijn. Acceptatie is onszelf en anderen de mogelijkheid geven om er te zijn. Het is arrogant om te bepalen aan welke normen andere mensen zich dienen te houden. We kunnen alleen bepalen aan welke normen wij ons zullen houden. En dan nog hebben we liever richtlijnen dan normen.

Hoe meer we zelfacceptatie in praktijk weten te brengen, hoe makkelijker het wordt om gewoonten los te laten waar we niets meer aan hebben. In een sfeer van liefde is het makkelijk voor ons om te groeien en te veranderen.

IK STRAAL ACCEPTATIE UIT.

LAAT JE MOEDER EEN OPNAME MAKEN TERWIJL ZE VERTELT
HOE GEWELDIG JE BENT.

ACHTERHAALDE INFORMATIE

Mijn leven werd lange tijd beheerst door alles wat ik als kind van mijn ouders te horen had gekregen; het leek wel of het allemaal was opgenomen en voortdurend in mijn hoofd werd afgespeeld. Bij de meeste mensen zitten er duizenden uren aan opnames in hun hoofd opgeslagen. Die achterhaalde informatie bestaat grotendeels uit negatieve boodschappen, kritiek en 'moetens'. Ik kies er nu voor om die opnames te wissen en er nieuwe, positieve boodschappen voor in de plaats te zetten. Ik luister naar mijn gedachten en als ik er een opvang die me een onbehagelijk gevoel geeft, verander ik die gedachte.

Wis dus die achterhaalde boodschappen, je hoeft ze niet lijdzaam aan te horen. Neem gewoon nieuwe boodschappen op. Ik weet dat ik een capabel mens ben. Ik weet dat ik liefde waard ben. Ik geloof echt dat ik een heerlijk leven waard ben. Mijn aanwezigheid hier heeft een bedoeling. Ik ben in staat om die opnames te vervangen.

Achterhaalde, negatieve boodschappen vertellen niet de waarheid over mijn Wezen.

IK LEEF IN HET NU.

IK MAAK VERSTANDIG GEBRUIK VAN MIJN AFFIRMATIES.

AFFIRMATIES

Elke gedachte die ik heb en elke zin die ik uitspreek is een affirmatie, een bevestiging.

Hij is óf positief óf negatief. Positieve affirmaties creëren positieve ervaringen en negatieve affirmaties creëren negatieve ervaringen. Een tomatenpitje dat gezaaid wordt, kan alleen maar uitgroeien tot een tomatenplant. Uit een eikel kan alleen maar een eik groeien. Een puppy kan alleen maar een hond worden.

Als we voortdurend negatieve uitspraken doen over onszelf en ons leven, blijven we voor negatieve ervaringen zorgen. Ik laat de gewoonte van mijn familie om op een negatieve manier naar het leven te kijken nu los. Ik kies voor een nieuwe affirmatie, namelijk om alleen te spreken over het goede dat ik in mijn leven wil. Dan komt alleen het goede naar me toe.

IN DEN BEGINNE IS HET WOORD.

AL MIJN ERVARINGEN MAKEN DEEL UIT VAN DE RIJKDOM
EN VOLHEID VAN MIJN LEVEN.

AFWIJZING

Het leven is heilig. Ik omarm alle delen van mezelf – de baby, het kind, de puber, de jongvolwassene, de volwassene en de toekomstige ik.

Alle situaties die pijnlijk voor me zijn, waarin ik fouten maak of gekwetst word, accepteer ik volledig als onderdeel van mijn leven. Elk succes en elke mislukking, elke vergissing en elk waarachtig inzicht maken deel uit van mijn leven, en ze zijn allemaal waardevol op manieren die ik niet hoef te kennen. Soms helpen mijn verhalen over pijnlijke ervaringen anderen om hun eigen pijn te begrijpen. Als andere mensen hun pijn met me delen, voel ik mededogen. Ik voel nu ook mededogen voor mezelf. Ik voel me ontspannen, want ik weet dat ik goed genoeg ben met al mijn kanten.

IK ACCEPTEER MEZELF MET AL MIJN KANTEN.

VOOR WELKE UITDAGING IK OOK STA,
IK WEET DAT ER VAN ME GEHOUDEN WORDT.

AIDS

Alle mensen die met aids te maken krijgen doen alles wat ze kunnen met de kennis en het begrip waar ze hier en nu over beschikken. Wees trots op jezelf, omdat je meer doet dan je dacht te kunnen. Onthoud dat er van elke ziekte die wij hebben gecreëerd iemand ergens op aarde genezen is. Het kan niet anders of er bestaat een helende oplossing.

Het geeft niet welke taal je spreekt, liefde spreekt tot ons vanuit het hart. Neem elke dag de tijd om rustig te gaan zitten en de liefde uit je hart door je armen en benen en door elk orgaan van je lichaam te laten stromen. Liefde is een helende kracht. Liefde opent alle deuren. Liefde is een altijd gereedstaande universele Kracht die er is om ons te helpen elke uitdaging in ons leven het hoofd te bieden. Open je hart. Laat de liefde stromen. Voel je eenheid met de Kracht die je geschapen heeft.

EEN UITDAGING IS EEN KANS OM TE GROEIEN!
