



Je kunt je leven
HELEN

LOUISE HAY



WERKBOEK

*voor een
gelukkiger
leven*

Je kunt je leven
HELEN

WERKBOEK






Opdracht


Dit is een werkboek. Dat klinkt alsof er heel wat van je verwacht wordt. Veel mensen denken inderdaad dat ze hard zullen moeten werken voor ze zichzelf kunnen bevrijden van oude, vastgeroeste denkpatronen. Maar ik geloof niet dat het doorvoeren van innerlijke veranderingen veel 'werk' hoeft te zijn, of een moeilijk of pijnlijk proces. Ik denk dat het een avontuur kan zijn.

Daarom wil ik dit boek opdragen aan de avonturier in jou. Je bent een schatgraver. Als je een negatief gedachtepatroon ontdekt, dien je het te onderzoeken en vervolgens los te laten. Meer hoeft je niet te doen. Dan blijkt achter elk patroon een grote innerlijke schat schuil te gaan.





Ga op zoek naar jouw schat. Creëer een stralende gezondheid. Vul je leven met liefde. Bevrijd jezelf. Je bent een waardevol persoon. Je verdient al het goede. Ik zal je bijstaan.

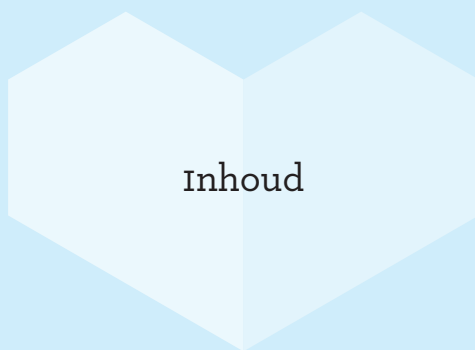


Je bevindt je op de weg naar verlichting. Als jij jezelf bevrijdt, help je mee de aarde te helen.



De auteur geeft geen medische adviezen en schrijft het gebruik van een bepaalde techniek niet voor als behandeling van een ziekte zonder het advies van een arts. Haar bedoeling is slechts het aanreiken van algemene informatie, die je helpt samen te werken met je arts in jullie gezamenlijk streven naar gezondheid. De auteur en de uitgever aanvaarden geen aansprakelijkheid voor jouw keuzes op dit gebied.





Inhoud

DEEL 1

KENNISMAKING - 11

1. Basisoefeningen - 13
2. Wie ben je? Wat geloof je? - 27

DEEL 2

WAT DENK JE EN WAT WIL JE? - 41

3. Gezondheid - 43
4. Je goed voelen - 57
5. Angsten en fobieën - 68
6. Kwaadheid - 82
7. Bekritisieren en veroordelen - 92
8. Verslaving - 105
9. Vergeven - 116
10. Je werk - 126
11. Geld en welvaart - 139
12. Vriendschap - 152
13. Seksualiteit - 167
14. Liefde en intimiteit - 179


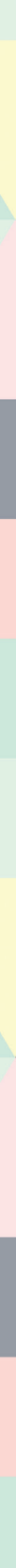
DEEL 3

JE NIEUWE LEVEN - 193

15. Je nieuwe zelf - 195

AANBEVOLEN BOEKEN - 207 INFORMATIE - 207





DEEL 1
Kennismaking



1

BASISOEFENINGEN

IK BEN NU BEREID OM TE VERANDEREN.

Dit is een boek over veranderen. Ik weet het wel, jij wilt dat iedereen verandert behalve jijzelf. Ze moeten allemaal veranderen: je moeder, je vader, je baas, je vriend(in), je zus, je minnaar, je huisbaas, de buren en de regering. Pas dan zal je leven volmaakt zijn. Maar zo werkt het niet. Als je wilt dat er iets verandert in je leven, zul jij zelf veranderingen moeten doorvoeren. Als jij verandert, zullen alle mensen in je omgeving anders met je omgaan.

Ben je werkelijk bereid om te veranderen?

Als je wilt, kunnen we samen het leven creëren waarnaar jij verlangt. Daarvoor hoef je alleen maar een aantal gedachten te veranderen en wat overtuigingen los te laten. Klinkt dit simpel? Dat is het ook, al is het niet altijd even makkelijk. We zullen nagaan hoe jij denkt over een aantal aspecten van je leven. Ik raad je dringend aan je positieve overtuigingen te behouden en te verdiepen. Ik zal je helpen je negatieve overtuigingen los te laten.

Mijn leven toont duidelijk aan wat er kan gebeuren als je je gedachten verandert. Als kind werd ik mishandeld en misbruikt. Ik leefde in armoede.

Ik had weinig zelfwaardering en veel problemen. Nu ben ik een beroemde vrouw. Ik ben in de gelegenheid om andere mensen te helpen. Ik hoef geen pijn meer te lijden, ik heb een heerlijk leven gecreëerd. Dat kun jij ook doen. Wees alsjeblieft zacht voor jezelf als je de oefeningen doet die in dit werkboek staan. Veranderingen doorvoeren kan moeilijk zijn, maar ook makkelijk. Schat al je pogingen op waarde. Het kan een tijd duren voor je je oude overtuigingen hebt losgelaten en je nieuwe overtuigingen in je bewustzijn hebt geïntegreerd. Misschien word je heen en weer geslingerd, verval je in oud gedrag en steken je oude overtuigingen weer de kop op. Verlies de moed niet. Wees lief voor jezelf, ga met jezelf om alsof je een dierbare vriend bent. Moedig jezelf zoveel mogelijk aan tijdens je nieuwe ervaringen.

Je maakt de grootste vorderingen als je de oefeningen uit dit boek consequent doet, maar één oefening per maand is ook al nuttig. Doe ze zo veel als je kunt. Je zult daarmee veel over jezelf te weten komen en in staat zijn nieuwe keuzes te maken. Elke nieuwe keuze is als het planten van een zaadje in de tuin van je gedachten. Het kan even duren voor het zaadje ontkiemt en groeit. Bedenk dat er tijd overheen gaat voor een pitje is uitgegroeid tot een appelboom. Zo kan het ook even duren voor de resultaten van je mentale werk zichtbaar worden.

Ik raad je aan om aan elk deel van dit werkboek afzonderlijk aandacht te geven. Probeer aan één deel van je leven tegelijk te werken. Ga bij elke oefening goed na wat je denkt en voelt. Lees dit boek eenmaal grondig door en sta je gedachten en herinneringen toe naar boven te komen. Begin dan weer bij het begin van het boek en doe alle oefeningen.

Doe de oefeningen ook als je geen problemen hebt op een bepaald gebied. Je zou weleens versteld kunnen staan van wat er naar boven komt. Doe ze meerdere keren als je problemen hebt op het gebied van je leven dat behandeld wordt. Bedenk zelf nieuwe oefeningen.

Het is goed om een doos met papieren zakdoekjes klaar te hebben staan. Sta jezelf toe om je verleden te onderzoeken en laat je tranen stromen als je daar behoefte aan hebt. Tranen zijn de rivier van het leven. Huilen is zuiverend.

Ik wil nu graag de uitgangspunten van mijn filosofie behandelen. Als je *Je kunt je leven helen* gelezen heb, ken je ze misschien al.

HET LEVEN IS HEEL EENVOUDIG. WAT WE UITZENDEN
KOMT BIJ ONS TERUG.

Ik geloof dat we allemaal verantwoordelijk zijn voor elke ervaring in ons leven. Dit geldt zowel voor de mooiste ervaringen als voor de meest afschuwelijke. Elke gedachte die we denken creëert de toekomst. We scheppen onze ervaringen door middel van onze gedachten en woorden.

Overtuigingen zijn ideeën en gedachten waarvan we denken dat ze waar zijn. Onze werkelijkheid weerspiegelt hoe we over onszelf en de wereld denken. De gedachten die we verkiezen te denken kunnen onze wereld verrijken en onze mogelijkheden verruimen. Elke dag kan een opwindende, vreugdevolle, hoopgevende ervaring zijn, maar ook een verdrietige, beperkende en pijnlijke. Als twee mensen in precies dezelfde omstandigheden leven, kunnen zij het leven toch heel verschillend ervaren. Als we bereid zijn onze uitgangspunten en overtuigingen over het leven te herzien, zal ons leven werkelijk veranderen.

Bedenk dat overtuigingen maar gedachten zijn. Het doet er niet toe welke overtuigingen je hebt over jezelf en de wereld: gedachten kun je altijd veranderen. Misschien ben je het niet altijd met me eens, of misschien vind je sommige ideeën maar raar en bedreigend. Maak je geen zorgen: je zult je alleen de ideeën eigen maken die bij je passen. Misschien vind je sommige oefeningen te simpel of stom en weet je zeker dat ze je niets zullen opleveren. Ik wil je vragen om de proef op de som te nemen en ze toch te doen.

ONS ONDERBEWUSTZIJN AANVAARDT KLAKKELOOS
WAT WE VERKIEZEN TE DENKEN.

De Universele Macht veroordeelt en bekritiseert ons nooit. Deze Kracht accepteert onze mening. Als jij een beperkende overtuiging hebt, zal die overtuiging bewaarheid worden. Als je denkt dat je te kort bent, te dik, te dun, te lang, te slim, niet slim genoeg, te rijk, te arm, te jong, te oud, of als je denkt niet in staat te zijn een goede relatie aan te gaan, zullen deze overtuigingen bewaarheid worden.

Vergeet niet dat we hier te maken hebben met gedachten en gedachten kunnen we veranderen. We kunnen onze gedachten kiezen en er zijn oneindig veel keuzemogelijkheden. Het huidige moment is het moment waarop onze macht het grootst is en we invloed kunnen uitoefenen op ons leven.

Wat denk jij op dit moment? Denk je een positieve of een negatieve gedachte? Wil je dat deze gedachte je toekomst creëert?

ALS KIND LEERDEN WE WIE WE WAREN
EN WAT HET LEVEN INHIELD DOOR TE LETTEN
OP DE REACTIES VAN VOLWASSENEN.

Daarom hebben wij meestal ideeën over onszelf die we niet zelf bedacht hebben en gehoorzamen we allerlei regels die ons vertellen hoe we dienen te leven. Als je ouders vroeger ongelukkig, bang en woedend waren of zich schuldig voelden, heb je heel wat negatieve ideeën geleerd over jezelf en je wereld.

ALS VOLWASSENEN HEBBEN WE DE NEIGING
HET EMOTIONELE KLIMAAT VAN VROEGER
NA TE BOOTSEN.

We hebben bovendien de neiging relaties aan te gaan die lijken op die welke we met onze vader en moeder hadden. Als we vroeger veel kritiek kregen, kiezen we nu we volwassenen zijn voor een relatie met iemand die ons ook bekritiseert. En als onze ouders van ons hielden en ons prezen of aanmoedigden, zullen we iemand kiezen die ook zo met ons omgaat.

**IK MOEDIG JE NIET AAN OM JE OUDERS
DE SCHULD TE GEVEN.**

We zijn allemaal slachtoffers van slachtoffers. Wat je ouders je geleerd hebben, hebben zij eerst zelf geleerd. Als je ouders niet wisten hoe ze van zichzelf konden houden, hebben zij jou dat ook niet kunnen leren. Ze hebben er het beste van gemaakt met de informatie die zij op dat moment tot hun beschikking hadden. Sta even stil bij de vraag hoe zij zelf zijn opgevoed. Als je je ouders beter wilt begrijpen, lijkt het me een goed idee ze naar hun jeugd te vragen.

Luister niet alleen naar wat ze je te vertellen hebben, maar ga ook na wat er met hen gebeurt terwijl ze praten. Let op hun lichaamstaal. Is er oogcontact? Kijk je ouders in de ogen en probeer hun innerlijke kind te zien. Al zie je het maar een fractie van een seconde, het kan je al belangrijke informatie opleveren.

WIJ KIEZEN ONZE OUDERS.

Ik geloof dat we besloten hebben op een bepaald tijdstip en op een bepaalde plaats op aarde te incarneren. We zijn op aarde om bepaalde lessen te leren die ons verder zullen helpen op de weg van spirituele groei. We kiezen onze sekse, onze huidskleur en ons geboorteland en vervolgens kiezen we ouders die een bijdrage kunnen leveren aan het spirituele werk dat we in dit leven willen verzetten.

**PROBLEMEN WORDEN UITEINDELIJK DOOR EEN
GEDACHTE VEROORZAAKT EN EEN GEDACHTE KUNNEN
WE VERANDEREN.**

Een ervaring is altijd een uiterlijk gevolg van een innerlijke gedachte. Dit is altijd waar, met welk probleem we ook geconfronteerd worden. Als je jezelf haat heb je een bepaalde gedachte over jezelf. Omdat je zo denkt, ga je je op

een bepaalde manier voelen en met dat gevoel vereenzelvig je je dan. Als je deze gedachte niet denkt, voel je je dus ook niet zo. Je kunt een gedachte veranderen. Doe dat, en het gevoel verdwijnt.

Het verleden heeft geen macht over ons. Het maakt niet uit hoe oud ons negatieve gedachtepatroon is: we kunnen ons er nu van bevrijden.

GELOOF HET OF NIET: WE KIEZEN
ONZE GEDACHTEN.

Misschien denk je dat je een bepaalde gedachte niet kiest omdat je gewend bent haar te denken. Toch hebben wij deze gedachte ooit gekozen. We kunnen weigeren om een bepaalde gedachte te denken. Hoe vaak heb je niet geweigerd om een positieve gedachte over jezelf te denken? Zo kun je dat ook doen met een negatieve gedachte.

DIT IS DE ONDERLIGGENDE GEDACHTE VAN IEDEREEN
MET WIE IK HEB GEWERKT: 'IK BEN NIET
GOED GENOEG!'

Alle mensen met wie ik heb gewerkt, keuren zichzelf af of gaan in bepaalde mate gebukt onder een schuldgevoel. 'Ik ben niet goed genoeg!' 'Ik doe niet genoeg!' en 'Ik verdien dit niet!' zijn veelgehoorde klachten. Maar voor wie ben je niet goed genoeg? En volgens wiens maatstaven?

IK BEN TOT DE ONTDEKKING GEKOMEN DAT
AAN IEMAND EEN HEKEL HEBBEN, KRITIEK, SCHULDGEVOELENS
EN ANGST DE MEESTE PROBLEMEN VEROORZAKEN DIE
WE MET ONSZELF HEBBEN EN DIE WE IN ONS LEVEN
TEGENKOMEN.

We krijgen deze gevoelens als we andere mensen de schuld geven en geen verantwoordelijkheid nemen voor onze ervaringen. Als iedereen verantwoordelijk is voor alles wat hem of haar in het leven overkomt, is niemand schuldig. Alles wat 'daarbuiten' gebeurt, is een weerspiegeling van onze gedachten.

Ik keur slecht gedrag niet goed. Ik wil duidelijk maken dat we dit gedrag zelf aantrekken door middel van onze overtuigingen. Je denkt een of andere gedachte die iemand aantrekt die zich slecht gedraagt. Als je merkt dat mensen jou steeds beledigen of slecht behandelen, ligt daar een gedachtepatroon aan ten grondslag. Als je deze gedachte verandert, kom je deze mensen niet meer tegen.

**WE KUNNEN ANDERS OVER HET VERLEDEN
GAAN DENKEN.**

Het verleden is voorbij en kan niet meer veranderd worden. Wel kunnen we onze gedachten over het verleden veranderen. Het is jammer om onszelf nu te straffen, omdat iemand ons in het verleden gekwetst heeft.

Als we kiezen voor de overtuiging dat we machteloze slachtoffers zijn en dat alles hopeloos is, zal het universum ons steunen in dit geloof. We zullen de vreselijkste ideeën over onszelf bevestigd zien worden.

Maar we kunnen ook kiezen voor de overtuiging dat we verantwoordelijk zijn voor al onze ervaringen, zowel voor de mooie als voor de 'slechte'. Dan maken we een groeiproces door en worden we niet langer gekweld door de gevolgen van ons verleden. We kunnen veranderen. We kunnen vrij zijn.

**ALS WE DE WEG NAAR VRIJHEID WILLEN
BEWANDELEN, DIENEN WE DOOR DE POORT
VAN VERGEVING TE GAAN.**

Misschien weten we niet hoe we kunnen vergeven of misschien willen we niet eens vergeven. Maar als we bereid zijn dat te doen kan ons helingsproces beginnen. Als we willen helen is het absoluut noodzakelijk dat wij en niemand anders het verleden loslaten en iedereen vergeven.

Ook dit betekent niet dat ik slecht gedrag goedkeur. Ik wil je aanmoedigen om een begin te maken met een proces dat je bevrijding inluit. Vergeven betekent opgeven, loslaten. We begrijpen onze eigen pijn heel goed, maar vinden het veel moeilijker de pijn te zien van iemand die ons slecht heeft behandeld. De mensen die we dienen te vergeven hebben ook pijn geleden. Ze weerspiegelden slechts wat we van onszelf vonden. Ze deden hun best met de kennis, het begrip en het inzicht die zij op dat moment hadden.

Als mensen naar me toe komen met een probleem kies ik altijd voor dezelfde oplossing: ze dienen van zichzelf te gaan houden. Het maakt niet uit met welk probleem zij geconfronteerd worden – of ze nu een slechte gezondheid hebben, of geldgebrek, of dat hun creativiteit geblokkeerd is.

Ik heb gemerkt dat alles in het leven gaat stromen als je echt van jezelf houdt en jezelf goedkeurt en waardeert zoals je bent. Dan zullen er positieve veranderingen plaatsvinden op elk gebied van je leven.

VAN JEZELF HOUDEN BETEKENT DAT JE JEZELF
NOOIT BEKRITISEERT.

Als je jezelf wilt verlossen van een bepaald (denk)patroon, heeft jezelf bekritisieren een averechts effect.

Keur jezelf goed en kijk eens wat er dan gebeurt. Je hebt jezelf nu jarenlang bekritiseerd: ben je daar iets mee opgeschoten?

De terminologie van het werkboek

AFFIRMATIES

Ik zal je in dit boek steeds aanraden om affirmaties te doen. Elke opmerking die je maakt, of zij nu positief of negatief is, is een affirmatie. Maar al te vaak doen we negatieve affirmaties. Negatieve affirmaties creëren meer van wat we niet willen. Het heeft geen zin om te zeggen: 'Ik haat deze oude auto.' Maar als je zegt: 'Ik zegen mijn oude auto en laat hem liefdevol los. Ik verdien en aanvaard nu een mooie, nieuwe auto', open je kanalen in je bewustzijn en wordt je affirmatie bewaarheid.

Zeg op een positieve manier welk leven je wilt leiden. Dit is heel belangrijk: doe je uitspraak altijd in de tegenwoordige tijd. Zeg dus 'Ik ben' of 'Ik heb'. Je onderbewustzijn is een heel trouwe dienaar: als je zegt dat je iets in de toekomst wilt zijn of wilt hebben, zullen je wensen altijd toekomstmuziek blijven.

Dr. Bernie Siegel, auteur van de bestseller *Liefde, harmonie en genezing*, stelt: 'Een affirmatie is geen ontkenning van het heden, maar de hoop op een betere toekomst. Als je bereid bent een affirmatie helemaal tot je door te laten dringen, zul je haar steeds meer gaan geloven tot ze ten slotte bewaarheid wordt.'

MET EEN SPIEGEL WERKEN

Met een spiegel werken is ook een uitstekende methode. Spiegels weerspiegelen hoe we over onszelf denken. Ze laten duidelijk zien waar we aan moeten werken om een gelukkig en vervullend leven te kunnen leiden.

Ik vraag mensen om zichzelf telkens wanneer ze langs een spiegel lopen in de ogen te kijken en een positieve opmerking te maken. Het is het beste om in een spiegel te kijken en je affirmaties hardop te zeggen, dan word je je onmiddellijk bewust van je weerstand en kun je deze sneller loslaten.

Houd een spiegel bij de hand terwijl je dit boek leest. Ga voor een grote spiegel staan als je een diepgaande oefening doet.

VISUALISEREN

Visualiseren is een proces waarbij je gebruikmaakt van je verbeelding om het gewenste resultaat te verkrijgen. Simpel gezegd: je ziet je wens uitkomen voor het werkelijk zover is.

Stel dat je ergens anders wilt gaan wonen, maak dan een zo gedetailleerd mogelijke voorstelling van je droomhuis. Zie het huis voor je alsof je er al woont. Affirmeer dat je deze woning verdient. Zie jezelf je dagelijkse dingen doen in je nieuwe huis. Stel je dit zo levendig mogelijk voor. Besef dat er geen verkeerde manier is om te visualiseren. Doe je visualisatie vaak en laat de vervulling ervan over aan de Universele Intelligentie. Vraag het allerbeste. Als je visualiseren combineert met affirmeren is het een bijzonder krachtig instrument.

HET VERDIENEN

Soms zijn we totaal niet bereid ons best te doen en iets moois te maken van ons leven omdat we denken het niet te verdienen. We maken het nodige mee tijdens onze jeugd en velen van ons trekken daaruit de conclusie dat we het goede niet verdienen. Deze overtuiging kan al hebben postgevat tijdens de zindelijkheidstraining. Of misschien heeft een van onze ouders gezegd dat we iets niet mochten hebben als we ons bord niet leegaten, onze kamer niet schoonmaakten of ons speelgoed niet opruimden. Het is heel goed mogelijk dat we de kritiek van een ander zijn gaan geloven, terwijl ze volledig uit de lucht gegrepen is.

Als je denkt dat je iets niet verdient, kun je het niet ontvangen als het op je weg komt. Sta jezelf toe om het goede te aanvaarden, of je nu denkt dat je het verdient of niet.

OEFENING

WAT VERDIEN JIJ?

Beantwoord de volgende vragen zo goed mogelijk. Ze zullen je helpen in te zien hoeveel invloed je overtuigingen over dit onderwerp hebben.

1. VERLANG JE NAAR IETS WAT JE NU NIET HEBT?

Schrijf duidelijk op waarnaar je verlangt, zodat er geen misverstand over kan bestaan.

2. WAT VERDIENDE JIJ VOLGENS JE OUDERS?

Wat zeiden ze vroeger tegen je: 'Dat verdien je niet' of: 'Je verdient een flink pak slaag'?
Vonden je ouders dat ze iets verdienden? Moest je je altijd uitsloven voor je iets verdiende?
Gaf dat het gewenste resultaat? Pakten ze spullen af als je iets verkeerd had gezegd of gedaan?

DEEL 1
1. Basisoefeningen

3. DENK JIJ DAT JE VERDIENT TE BEREIKEN WAT JE WILT BEREIKEN?

Welke gedachte komt nu bij je op? 'Later pas. Als ik me genoeg heb uitgesloofd'?

'Ik moet eerst werken'? Ben je goed genoeg? Zul je ooit goed genoeg zijn?

4. VERDIEN JE HET OM TE LEVEN?

Waarom wel? Waarom niet? Hebben ze ooit tegen je gezegd: 'Jij bent slecht'?

Zo ja, had dit met je godsdienstige opvoeding te maken?

5. HEB JE IETS OM VOOR TE LEVEN?

Welk doel heb je jezelf gesteld? Wat voor zin heb je aan je leven gegeven?

6. WAT VERDIEN JE?

Denk je: 'Ik verdien liefde en vreugde en al het goede', of vind je eigenlijk dat je niets verdient? Waarom niet? Hoe kom je aan deze overtuiging? Ben je bereid haar los te laten? Welke overtuiging komt hiervoor in de plaats? Besef dat een overtuiging een gedachte is en dat je een gedachte kunt veranderen.

Besef dat de macht die jij hebt, beïnvloed wordt door de mate waarin jij denkt dat je het goede verdient. Doe de meditatie op de volgende bladzijde. Simpel gezegd: een meditatie in dit boek is een verzameling positieve gedachten die we in elke situatie kunnen denken. Op deze manier stellen we onszelf in de gelegenheid een oud gedachtepatroon te vervangen door een nieuw.