

LOUISE HAY



Het sprekende hart

EEN SCHATKIST VOL
WIJSHEID

Het sprekende
HART

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.

INHOUD

Inleiding	11
Aardbevingen en andere natuurverschijnselen	14
Acceptatie	16, 18
Affirmaties	20, 22, 24
Afmaken	26
Andere mensen	28
Angst	30
Beperkingen	32
Beperkingen overstijgen	35
Bewustzijn	37
De familie	39
De feestdagen	41
De Geest	43
De goddelijk juiste manier van doen	45
De goddelijk juiste orde	47
De kracht van het woord	51
De oorzaak loslaten	53
De wereldgemeenschap	55
Eenheid	57, 59

Een helende sfeer	61
Een liefdevolle wereld	63
Emoties	65
Energie	67
Fouten	69
Gedachten	71
Gezondheid	73, 75
Goed genoeg zijn	77
Harmonie	79
Harmonie op het werk	81
Helen	84
Helende energie	86
Helende handen	88
Herprogrammeer je negatieve gedachten	90
Het eeuwige leven	92, 94
Het inkomen	96
Het innerlijke kind	98, 100
Het juiste moment	102
Het onderbewustzijn	104
Het verleden loslaten	106
Het werk	108
Je gedachten veranderen	110
Je kindertijd	112
Je mogelijkheden vergroten óf geloven in beperkingen	114
Jezelf observeren	116
Kiezen	118
Kinderen	120
Kritiek	122, 124

Leren	126
Liefde	128, 130
Loslaten	132, 134
Mijn huis	136
Moeder	138
Moeten	140
Nee zeggen	142
Negatieve gedachten	144
Nieuwjaarsvoornemens	146
Oneindige macht	148
Ongelukken	150
Ontspanning	152
Onvoorwaardelijke liefde	154
Openstaan voor het nieuwe	156, 158
Opgroeien	160
Op het werk	162
Oplossingen	164
Ouders	166
Overgewicht	168, 170
Overtuigingen	172
Overvloed	174
Plezier	177
Prijzen	179
Relaties	181
Rouwen	183
Samenwerken	185
Samenwerken voor heling	187
Schuldgevoel	189

Slapen	191
Uitdrukken	193, 196
Uniek zijn	198
Vader	200
Verandering	202, 204, 206, 208
Verantwoordelijkheid nemen of schuldig verklaren	210
Verdienen	212, 214
Vergeving	216
Verloren voelen	218
Verontwaardigd in je gelijk staan	220
Vertrouwen	222
Vrede	224
Vrijheid	227
Welvaart	229
Werk	231, 233, 236
Werknemer zijn	239
Wijsheid	242
Winnen	244
Woede	246, 248
Wrok	250
Over Louise Hay	253

INLEIDING

Dit boek is een verzameling meditaties, spirituele teksten 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 gelijkmaakt. 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,
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.

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 weleens de kern
van je probleem zijn.

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 ontfouwen. 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.

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.

IK WORD ME ALS VANZELF BEWUST VAN DE ANTWOORDEN IN MIJ

Houd pen en papier bij de hand als je affirmeert voor een spiegel, zodat je de negatieve gedachten die op dat moment naar boven komen kunt opschrijven. Je hoeft nog even niets met deze informatie te doen. Later kun je ervoor gaan zitten en nagaan wat je hebt opgeschreven.

Als er een rijtje negatieve reacties staat, kun je begrijpen waarom je niet realiseert wat je zegt te willen. Als je je niet bewust bent van deze negatieve gedachten, is het heel moeilijk om ze te veranderen.

Zodra je affirmaties gaat doen,
stap je uit de slachtofferrol.
Je voelt je niet langer hulpeloos.
Je erkent jouw macht.

IK ZET DE VOLGENDE STAP OP WEG NAAR HELING

Een affirmatie is een startpunt en wijst je de weg. Je zegt tegen je onbewuste: 'Ik neem verantwoordelijkheid. Ik besef dat ik iets kan doen om te veranderen'. Als je de affirmatie blijft doen, ben je op een gegeven moment bereid om los te laten wat losgelaten mag worden en wordt de affirmatie werkelijkheid of je ziet nieuwe mogelijkheden. Misschien krijg je een fantastisch idee of een vriend(in) belt je op en vraagt: 'Heb je dit al geprobeerd?'

Je wordt geholpen bij het zetten van de volgende stap op weg naar heling.

Besef en affirmeer dat je één bent
met de oneindige Kracht
en daardoor een vervuld leven leidt
waarin alles vanzelf lukt.

DIT IS EEN DAG WAAROP JE VAN ALLES AFMAAKT

Elk moment van je leven is volmaakt en af. God is bij je en dus is niets onvoltooid. Je bent één met de oneindige Kracht, de oneindige Wijsheid, oneindige Daadkracht en met de oneindige Eenheid. Als je ontwaakt, voel je je vervuld in het besef dat je alles wat je vandaag onderneemt zult afmaken. Je ademt heerlijk diep. Alles wat je ziet is helemaal af. Er ontbreekt niets aan elk woord dat je uitspreekt. Je volbrengt elke taak en ieder onderdeelje van die taak naar volle tevredenheid. Je bent niet alleen en je leven is geen strijdperk – laat dat soort overtuigingen nu los.

Je aanvaard de hulp van veel onzichtbare vrienden, die altijd bereid zijn om je te leiden en te gidsen, als je ze daartoe de kans geeft. Alles in je leven valt heel gemakkelijk op zijn plaats. Je belt mensen op het juiste moment op. Je krijgt en schrijft brieven, precies op het juiste moment. Je projecten komen tot bloei. Mensen werken graag met je samen. Alles gebeurt op het juiste moment en volgens de goddelijke orde. Je rondt alles af en je voelt je goed. Dit is een dag waarop je van alles afmaakt. Affirmeer dat dit zo is.

Loop je niet het vuur uit de schenen
om al je vrienden te genezen.
Werk aan jezelf en heel jezelf.
Daar profiteren de mensen
in je omgeving
nog het allermeest van.