



Louise Hay

Praca z lustrem

21 dni,
które odmienią Twoje życie



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro



Louise Hay

Praca z lustrem

21 dni,
które odmienią Twoje życie



Słuchaj Radia Hay House na
www.hayhouseradio.com



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Mariusz Warda
SKŁAD: Tomasz Pilasiewicz
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska
TŁUMACZENIE: Katarzyna Liszyk
KOREKTA: Ewa Korsak

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2016
ISBN 978-83-7377-829-0

MIRROR WORK

Copyright © 2015 by Louise Hay
English language publication 2015 by Hay House Inc. USA

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2015
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Autorka książki nie udziela porad medycznych i nie zaleca używania jakiejkolwiek techniki jako formy leczenia fizycznych lub medycznych schorzeń bez bezpośredniej lub pośredniej konsultacji z lekarzem. Intencją autorki jest jedynie dostarczenie ogólnych informacji pomocnych w poszukiwaniu emocjonalnego i duchowego dobrego samopoczucia. W przypadku użycia jakichkolwiek informacji znajdujących się w tej książce dla siebie, autorka i wydawca nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za działania czytelnika.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

*Wszystkim tym, którzy są gotowi
doświadczyć radości Magii Luster.*



<i>Powitanie</i>	9
------------------------	---

Tydzień pierwszy

Dzień 1	Pokochaj samego siebie	15
Dzień 2	Lustro twoim przyjacielem	21
Dzień 3	Obserwacja twoich wewnętrznych rozmów.....	29
Dzień 4	Pozwól odejść przeszłości.....	37
Dzień 5	Budowanie poczucia własnej wartości..	45
Dzień 6	Uwolnij się od wewnętrznego krytyka..	53
Dzień 7	Kochaj siebie: przegląd pierwszego tygodnia.....	61

Tydzień drugi

Dzień 8	Pokochaj swoje wewnętrzne dziecko – część pierwsza.....	71
Dzień 9	Pokochaj swoje wewnętrzne dziecko – część druga.....	77

Dzień 10 Kochaj swoje ciało, ulecz swój ból.....	87
Dzień 11 Poczuj się dobrze, uwolnij swój gniew..	95
Dzień 12 Pokonywanie lęku	103
Dzień 13 Zaczynij dzień z miłością.....	113
Dzień 14 Kochaj siebie: przegląd drugiego tygodnia.....	121

Tydzień trzeci

Dzień 15 Przebaczenie sobie i tym, którzy cię zranili.....	129
Dzień 16 Uzdrawianie relacji z innymi	139
Dzień 17 Życie bez stresu	147
Dzień 18 Osiąganie dobrobytu.....	155
Dzień 19 Życie z wdzięcznością	165
Dzień 20 Praca z lustrem dla dzieci	173
Dzień 21 Kochaj siebie teraz	181
 <i>Posłowie</i>	 187
<i>12 sposobów, aby kochać siebie samego</i> <i>teraz i na zawsze</i>	 188
<i>O Autorce</i>	191





Moi drodzy, witajcie na moim dwudziestojednodniowym kursie pracy z lustrem. Opiera się on na popularnym kursie wideo *Loving Yourself (Pokochaj siebie)*. Dzięki spoglądaniu w lustro przez kolejne trzy tygodnie nauczysz się z łatwością wprowadzać w swoim życiu zmiany.

Praca z lustrem – patrzenie sobie głęboko w oczy i powtarzanie afirmacji – jest najbardziej efektywną metodą, jaką znam, aby nauczyć się kochać siebie samego i ujrzeć świat jako bezpieczne, pełne miłości miejsce. Od czasu, gdy nauczam afirmacji, uczę także pracy z lustrem. Mówiąc prościej, wszystko co mówimy albo myślimy, stanowi afirmację. Każdy wewnętrzny dialog odbywający się w twojej głowie jest strumieniem afirmacji. Stanowią one wiadomości przekazywane do podświadomości, która kształtuje twoje przyzwyczajenia odnośnie myślenia i zachowania. Pozytywne afirmację generują uzdrawiające myśli

i idee, dzięki którym możesz rozwinąć w sobie większą pewność siebie i poczucie własnej wartości oraz zaprowadzić w umyśle spokój i wewnętrzną radość.

Najpotężniejsze afirmacje to te, które wypowiadasz na głos, patrząc na siebie w lustrze. Odbija ono bowiem wszelkie uczucia, jakie żywisz względem samego siebie. Sprawia, że od razu wiesz, kiedy stawiasz lekki opór, a kiedy jesteś w pełni otwarty. Jasno ukazuje ci, jakiego rodzaju myślenie musisz zmienić, jeśli chcesz się w pełni cieszyć życiem.

Gdy przyswoisz pracę z lustrem, staniesz się bardziej świadom wypowiadanych słów oraz własnych czynów. Nauczysz się dbać o siebie w znacznie głębszym znaczeniu tego słowa, niż czyniłeś to do tej pory. Kiedy w twoim życiu wydarzy się coś dobrego, możesz spojrzeć w lustro i powiedzieć: „Dziękuję, dziękuję. To niesamowite! Dziękuję za to”. Jeżeli przytrafi ci się coś złego, możesz stanąć przed lustrem i rzec: „OK, kocham cię. To co się właśnie stało, minie. Ale kocham cię na zawsze”.

Dla większości z nas znalezienie się twarzą w twarz ze swoim lustrzanym odbiciem jest początkowo trudne, dlatego też proces ten nazywamy *pracą*. Z czasem

jednak, gdy stajemy się wobec siebie mniej krytyczni, owa praca zamienia się w *zabawę* z lustrem. Wkrótce staje się ono towarzyszem, bliskim przyjacielem, a nie wrogiem.

Praca z lustrem to jeden z najwspanialszych prezentów, jakie możesz sobie ofiarować. Zajmie to zaledwie sekundę, by powiedzieć sobie: „Cześć młody!” albo „Dobrze wyglądasz” lub „Czyż nie jest świetnie?”. To niebywale ważne, aby w ciągu dnia przysyłać sobie takie drobne, pozytywne wiadomości. Im bardziej zaangażujesz lustro, aby się komplementować, doceniać i wspierać w trudnych momentach, tym głębsza i bardziej radosna będzie twoja relacja z samym sobą.

Może zastanawiasz się, dlaczego program trwa 21 dni? Czy można totalnie zmienić swoje życie w zaledwie trzy tygodnie? Może niecałkowicie, ale zapoczątkować proces. Gdy będziesz kontynuował pracę z lustrem, owe drobne zmiany wykiełkują niczym ziarna, rozwijając nowe, zdrowe nawyki myślowe, które sprawią, że twój umysł otworzy się na radosne, pełne satysfakcji życie.

A zatem, zaczynajmy!

Jak „ściągnąć” Codzienne Medytacje

Dla każdego z 21 dni programu „Pracy z lustrem” istnieje odpowiednia medytacja. Aby uzyskać dostęp do nagrań audio z medytacjami, odwiedź stronę www.hayhouse.com/download i wpisz numer produktu (Product ID): 1516 oraz wpisz kod (Download Code): ebook. Jeśli napotkasz jakieś problemy z dostępem do nich, skontaktuj się z obsługą klienta Hay House pod numerem telefonu: (800) 654-5126 (dla połączeń z USA) lub (760) 431-7695 (dla połączeń międzynarodowych) albo też odwiedź zakładkę www.hayhouse.com/contact.

*Tydzień
pierwszy*







Pokochaj samego siebie

*To niezmiernie ważne, by kochać samego siebie.
Praca z lustrem pomoże ci zbudować najważniejszy
związek w twoim życiu: związek z samym sobą.*

Kiedy rozpoczniesz pracę z lustrem, możesz pomyśleć, że jest to aż za łatwe, albo wręcz głupie. Wiele moich sugestii dotyczących rzeczy, które należy zrobić podczas kolejnych 21 dni, może się początkowo wydawać zbyt prostych, by mogły coś zmienić. Ale nauczyłam się już, że często najprostsze działania bywają najważniejsze. Drobną zmianą sposobu myślenia może prowadzić do ogromnych przemian w twoim życiu.

Każdy dzień będzie miał swój motyw przewodni. Zaczniemy od kilku myśli związanych z tematyką tego motywu, a następnie przejdziemy do „Ćwiczenia pracy z lustrem”, które chciałabym, abys wykonywał

w trakcie całego dnia. Możesz robić je rano, stojąc przed lustrem łazienkowym, a w ciągu dnia powtarzać za każdym razem, gdy będziesz mijać jakieś lustro lub ujrzysz swoje odbicie w szybie. Możesz także nosić ze sobą małe, kieszonkowe lusterko i używać go do ćwiczeń, gdy będziesz miał wolną chwilę.

Zachęcam, byś prowadził dziennik pracy z lustrem. Notuj swoje myśli i uczucia, dzięki czemu będziesz mógł obserwować postępy. Każdego dnia zaoferuję ci też „Ćwiczenie notatkowe”, w którym znajdziesz kilka sugestii i pytań, pozwalających ci lepiej zacząć pracę z lustrem. Wierzę, że każdy z nas ma w sobie moc, wyższą jaźń połączoną z Mocą Wszechświata, która nas kocha, wspiera i zapewnia nam pomyślność. Prowadzenie dzienniczka pomoże ci złączyć się z tą mocą. Zobaczysz, że wszystko, czego potrzebujesz, by się rozwinąć i dokonać zmian, masz już w sobie.

Każdego dnia podzielę się też z tobą Myślą Serca, by wesprzeć cię w pracy z lustrem i afirmacjami oraz pomóc ci wcielić w życie motyw przewodni ćwiczenia. Na koniec czeka cię jeszcze medytacja. Radzę, byś przed snem zasiadł w spokojnym, cichym miejscu i zastanowił się, jak owe idee mogą sprawić, by twoje życie stało się prostsze i znacznie lepsze. Możesz od-

czytywać tekst medytacji albo, jeśli wolisz, odsłuchać nagranie audio, które zostało specjalnie w tym celu przygotowane.

Dzień 1 – ćwiczenie pracy z lustrem

1. Usiądź lub stań przed lustrem w łazience.
2. Patrząc na swoje odbicie, spójrz sobie w oczy.
3. Weź głęboki oddech i wypowiedz następującą afirmację: *Chcę cię polubić. Naprawdę chcę nauczyć się ciebie kochać. Zaczniemy więc i niech nam to sprawi radość.*
4. Ponownie głęboko odetchnij i powiedz: *Uczę się coraz bardziej cię lubić. Uczę się naprawdę kochać cię.*
5. To dopiero pierwsze ćwiczenie. Wiem, że może ono stanowić pewne wyzwanie, ale proszę, nie poddawaj się. Oddychaj głęboko. Patrz sobie w oczy. Wypowiadaj głośno swe imię mówiąc: *Pragnę nauczyć się cię kochać, (twoje imię). Pragnę nauczyć się kochać cię.*
6. W ciągu dnia, za każdym razem, gdy będziesz mijać jakieś lustro lub ujrzysz gdzieś swoje odbicie, powtarzaj te afirmacje, nawet jeśli będziesz je wypowiadać bezgłośnie.

Początkowo możesz czuć się niezręcznie lub wręcz głupio, powtarzając afirmacje. Możesz nawet odczuwać złość albo smutek. Wszystko w porządku. W zasadzie jest to całkiem normalne. Nie jesteś jednak sam. Pamiętaj, że jestem z tobą. Ja również przez to przeszłam. A jutro będzie nowy dzień.

Siła jest w tobie:
ćwiczenie notatkowe na dzień 1

1. Kiedy skończysz poranne ćwiczenie z lustrem, zanotuj swoje odczucia i obserwacje. Czy czułeś złość albo niezręczność?
2. Sześć godzin po porannym ćwiczeniu, ponownie zapisz swoje odczucia i spostrzeżenia. Czy w trakcie praktykowania pracy z lustrem zacząłeś wierzyć w to, co sobie mówisz?
3. Zwracaj uwagę na wszelkie zmiany w zachowaniu czy postrzeganiu świata, jakie będą zachodzić w tobie w ciągu dnia. Czy po wykonaniu kilku ćwiczeń, każde kolejne robisz z większą łatwością czy też jest ci trudniej?
4. Na koniec dnia, zanim położysz się do łóżka, zanotuj, czego nauczyłeś się dzięki pracy z lustrem.

Myśl Serca na dzień 1: *Jestem w pełni otwarty*

Jeśli podczas pracy z lustrem, która ma na celu poprawę twego życia, jakaś część ciebie nie będzie wierzyła, że jesteś tego wart, trudno będzie ci uwierzyć w słowa, które wypowiadasz patrząc w nie. Osiągniesz punkt, w którym zaczniesz myśleć: *Praca z lustrem wcale nie działa.*

Prawda jest taka, że wrażenie, iż praca z lustrem nie działa, nie ma nic wspólnego z nią samą, ani z afirmacjami, jakie wypowiadamy. Problem zaczyna się wtedy, gdy nie wierzymy, że zasługujemy na dobro, które oferuje nam życie.

Jeśli też tak uważasz, wypróbuj afirmację: *Jestem w pełni otwarty.*

Medytacja na dzień 1: Pokochaj siebie (dzień 1 – nagranie audio)

Każdy z nas posiada zdolność, by kochać siebie samego jeszcze bardziej. Każdy z nas zasługuje bowiem na to, by być kochanym. Wszyscy zasługujemy na to, aby mieć dobre życie, być zdrowym, kochać i być kocha-