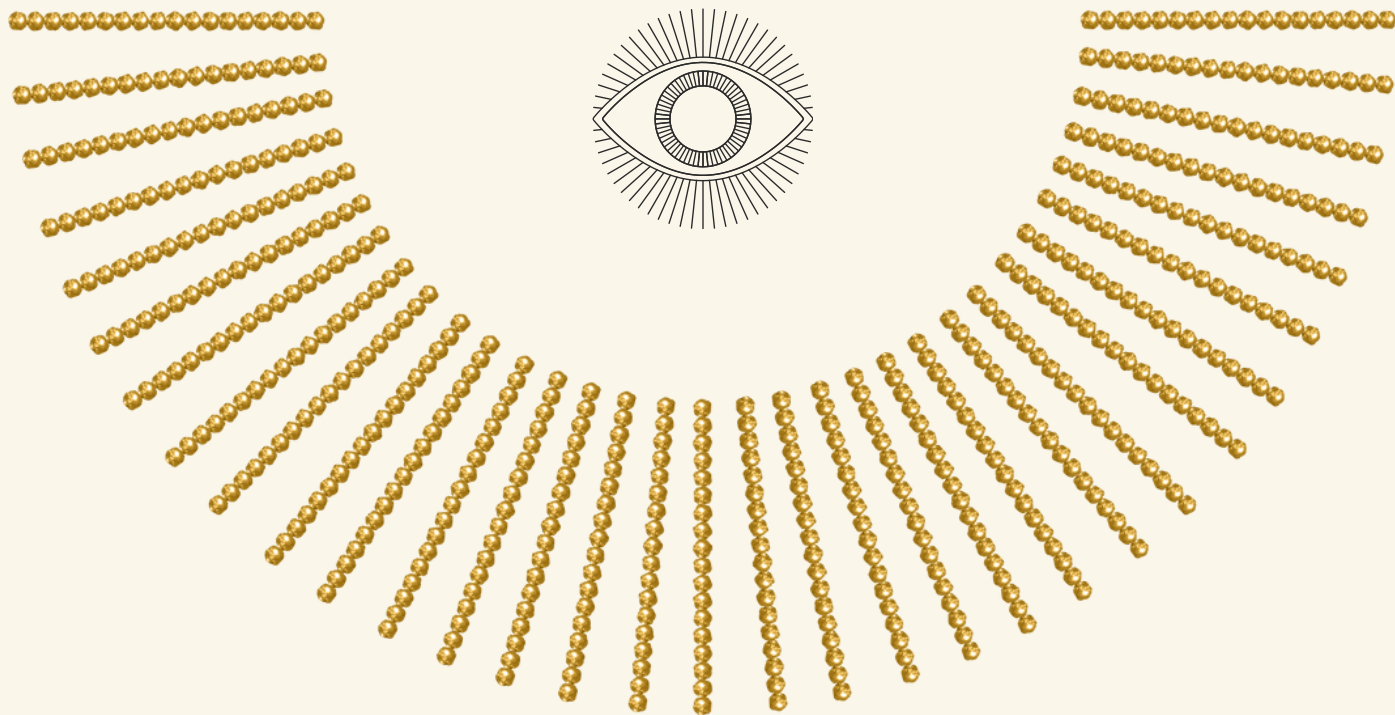
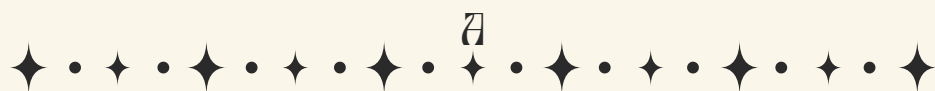
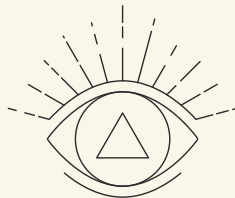




MEDYTACJE LOUISE HAY



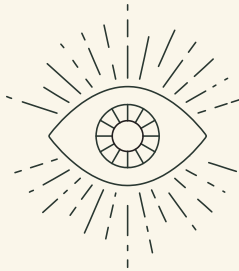


BEZWARUNKOWA MIŁOŚĆ

MIŁOŚĆ, KTÓRĄ DAJĘ, JEST RÓWNA
MIŁOŚCI, KTÓRĄ OTRZYMUJĘ.

GDY KOCHAM I AKCEPTUJĘ SIEBIE DOKŁADNIE TAKĄ,
JAKAJESTEM TUTAJ I TERAŻ, ZE WSZYSTKIMI MOIMI TAK
ZWANYMI „WADAMI” I CECHAMI, KTÓRE WPRAWIAJĄ I MNIE
W ZAKŁOPOTANIE, ODKRYWAM, ŻE PRZYCHODZI MI TO
ŁATWO. KIEDY NATOMIAST OBWAROWUJĘ SWĄ MIŁOŚĆ
WARUNKAMI, I TO ZARÓWNO W ODNIESIENIU DO SIEBIE,
JAK I DO INNYCH, POZBAWIAM JĄ SPONTANICZNOŚCI.
SŁOWA: „BĘDĘ CIĘ KOCHAĆ, JEŚLI...” NIE WYRAŻAJĄ MIŁOŚCI,
ALE PRAGNIENIE KONTROLI. UCZĘ SIĘ WIĘC UWALNIAĆ OD
POTRZEBY KONTROLOWANIA INNYCH I POZOSTAWIAM IM
WOLNOŚĆ BYCIA, KIM CHCĄ BYĆ. WIDZĘ, JAK WSZYSCY
ZMAGAMY SIĘ NA NASZYCH ŚCIEŻKACH ŻYCIA, UCZĄC
SIĘ BUDOWAĆ SPOKÓJ W NASZYM WNĘTRZU I ANGAŻUJĄC
W TO CAŁĄ MOC POJMOWANIA, WIEDZĘ I ŚWIADOMOŚĆ,
JAKĄ MAMY W DANYM MOMENCIE. GDY WIĘKSZOŚĆ
Z NAS ZACZNIE WSPÓŁDZIAŁAĆ NA RZECZ BEZWARUNKOWEJ
MIŁOŚCI, ZNAJDZIEMY SIĘ RAZEM NA NOWYM POZIOMIE
DUCHOWEJ MOCY, KTÓRA CZEKA NA NAS. WIDZĘ, JAK
NASZĄ PLANETĘ OTULA OSŁONA ŻYCZLIWOŚCI, KTÓRA POMAGA
NAM W PRZEKSZTAŁCENIU NASZEJ ŚWIADOMOŚCI
ZE STANU STRACHU W STAN MIŁOŚCI.



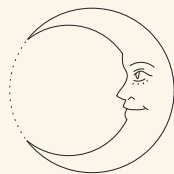


CIAŁO

KOCHAM SVOJE CIAŁO.

MOJE CIAŁO JEST DLA MNIE DOSKONAŁE WŁAŚNIE
TAKIE, JAKIE JEST W DANEJ CHWILI. JEGO WAGA JEST
RÓWNIĘŻ DOSKONAŁA. ZNAJDUJĘ SIĘ DOKŁADNIE W
MIEJSCU, KTÓRE WYBRAŁAM. JESTEM PIĘKNA I Z
KAŻDYM DNIEM STAJĘ SIĘ BARDZIEJ ATRAKCYJNA.
PRZYJĘCIE TAKIEGO STOSUNKU DO WŁASNEJ OSOBY
BYŁO DLA MNIE TRUDNE, A JEDNAK ODKIEDY
TRAKTUJĘ SIEBIE JAK KOGOŚĆ, KOGO SIĘ BARDZO
KOCHA, WSZYSTKO SIĘ ZMieniŁO. UCZĘ SIĘ CIĄGLE
NAGRADZAĆ SIEBIE DROBNYMI I ZDROWYMI
PRZYJEMNOŚCIAMI. TE DROBNE CZYNNOŚCI
WYKONYWANE Z MIŁOŚCIĄ, A WIĘC TO, CO
NAPRAWDĘ LUBIĘ ROBIĆ - SPOKOJNA REFLEKSJA,
SPACER I KONTEMPLACJA NATURY, KOJĄCA KĄPIEL
LUB JESZCZE COŚ INNEGO, CZYM SIĘ ROZKOSZUJĘ -
DAJĄ MI SIŁĘ DO ŻYCIA. DBANIE O SIEBIE SPRAWIA MI
RADOŚĆ. WIERZĘ, ŻE TO DOBRZE LUBIĆ SIEBIE I BYĆ
SWOIM NAJLEPSZYM PRZYJACIELEM. WIEM, ŻE MOJE
CIAŁO ROZŚWIETLONE JEST BŁASKIEM GWIAZD,
KTÓRY PROMIENIEJE ZE MNIE WSZĘDZIE TAM, GDZIE
JESTEM.





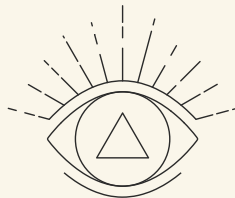
DAŻENIE

MOIM DAŻENIEM JEST POKOCHAĆ
KAŻDY MOMENT TERAŹNIEJSZOŚCI.

MIŁOŚĆ JEST STALE OBECNA W MOIM ROZKŁADZIE DNIA -
TOWARZYSZY MI, GDY IDĘ DO BIURA LUB NA TARG, GDY
ODBYWAM PODRÓŻ DO KOŁA ŚWIATA LUB PO PROSTU
ZOSTAJĘ W DOMU. JEDNYM Z NASZYCH CELÓW W ŻYCIU
JEST POMOC W UZDROWIENIU ŚWIATA. ROZPOCZNIJMY
WIĘC OD UZDROWIENIA SIEBIE. CENTRUM NASZEGO
ŚWIATA JEST ZAWSZE TAM, GDZIE MY JESTEŚMY. NASZE
MYŚLI ROZCHODZĄ SIĘ WOKÓŁ NAS JAK KRĘGI WODY NA
POWIERZCHNI STAWU. KIEDY SPOKOJNE MYŚLI
WPROWADZAJĄ

HARMONIĘ DO NASZEGO WNĘTRZA, ENERGIA, KTÓRA
SIĘ WÓWCZAS WYZWAŁA, UCHODZI W ŚWIAT, DOTYKAJĄC
LUDZI, MIEJSC I RZECZY. WIBRACJE TE SĄ ODCZUWANE
I ODBIERANE. UPEWNIJMY SIĘ, ŻE PROMIENIUJEMY HAR-
MONIĄ I MIŁOŚCIĄ.



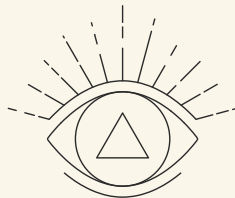


DOM

MOJE SERCE TO MÓJ DOM.

MÓJ DOM ZNAJDUJE SIĘ WE WNĘTRZU MOJEGO SERCA,
KTÓRE ZABIERAM WSZĘDZIE TAM, GDZIE PRZYPADA MI
ŻYĆ. KIEDY ZACZYNAMY KOCHAĆ SIEBIE, ODKRYWAMY,
ŻE TYM SPOSOBEM ZAPEWNIAMY SOBIE BEZPIECZNY
I WYGODNY DOM. PO PROSTU ZACZYNAMY CZUĆ SIĘ
W NASZYM WŁASNYM CIELE JAK W DOMU. WNĘTRZA
NASZYCH DOMÓW ODZWIERCIEDLAJĄ TO, CZEGO CZUJEMY
SIĘ WARCII. JEŻELI TWOJE MIESZKANIE PRZYPOMINA
OBSZAR DOTKNIĘTY KATAKLIZMEM, A TY CZUJESZ, ŻE CIĘ TO
PRZYGNIATA, WTEDY PO PROSTU ROZPOCZNIJ SPRZĄTANIE
OD DOWOLNEGO KĄTA W JEDNYM Z POKOI. PODOBNI
Z TWOIM UMYSŁEM ZACZNIJ OD ZMIANY NAJPIERW
JEDNEJ MYŚLI. I TAK STOPNIOWO DOPROWADZISZ DO
PORZĄDKU CAŁE MIESZKANIE. PRACUJĄC, PAMIĘTAJ, ŻE
PORZĄDKUJESZ TAKŻE POKOJE SWOJEGO UMYŚLU.





BEZWARUNKOWA MIŁOŚĆ

MIŁOŚĆ, KTÓRĄ DAJĘ, JEST RÓWNA
MIŁOŚCI, KTÓRĄ OTRZYMUJĘ.

GDY KOCHAM I AKCEPTUJĘ SIEBIE DOKŁADNIE TAKĄ,
JAKAJESTEM TUTAJ I TERAŻ, ZE WSZYSTKIMI MOIMI TAK
ZWANYMI „WADAMI” I CECHAMI, KTÓRE WPRAWIAJĄ I MNIE
W ZAKŁOPOTANIE, ODKRYWAM, ŻE PRZYCHODZI MI TO
ŁATWO. KIEDY NATOMIAST OBWAROWUJĘ SWĄ MIŁOŚĆ
WARUNKAMI, I TO ZARÓWNO W ODNIESIENIU DO SIEBIE,
JAK I DO INNYCH, POZBAWIAM JĄ SPONTANICZNOŚCI.
SŁOWA: „BĘDĘ CIĘ KOCHAĆ, JEŚLI...” NIE WYRAŻAJĄ MIŁOŚCI,
ALE PRAGNIENIE KONTROLI. UCZĘ SIĘ WIĘC UWALNIAĆ OD
POTRZEBY KONTROLOWANIA INNYCH I POZOSTAWIAM IM
WOLNOŚĆ BYCIA, KIM CHCĄ BYĆ. WIDZĘ, JAK WSZYSCY
ZMAGAMY SIĘ NA NASZYCH ŚCIEŻKACH ŻYCIA, UCZĄC
SIĘ BUDOWAĆ SPOKÓJ W NASZYM WNĘTRZU I ANGAŻUJĄC
W TO CAŁĄ MOC POJMOWANIA, WIEDZĘ I ŚWIADOMOŚĆ,
JAKĄ MAMY W DANYM MOMENCIE. GDY WIĘKSZOŚĆ
Z NAS ZACZNIE WSPÓŁDZIAŁAĆ NA RZECZ BEZWARUNKOWEJ
MIŁOŚCI, ZNAJDZIEMY SIĘ RAZEM NA NOWYM POZIOMIE
DUCHOWEJ MOCY, KTÓRA CZEKA NA NAS. WIDZĘ, JAK
NASZĄ PLANETĘ OTULA OSŁONA ŻYCZLIWOŚCI, KTÓRA POMAGA
NAM W PRZEKSZTAŁCENIU NASZEJ ŚWIADOMOŚCI
ZE STANU STRACHU W STAN MIŁOŚCI.

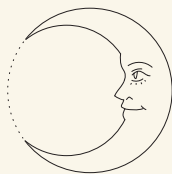




MIŁOŚĆ DO SIEBIE

MOJA MIŁOŚĆ JEST POTĘŻNA.
TRAKTUJĘ SIEBIE JAK KOGOŚ, KTO JEST GŁĘBOKO KOCHANY.
WSZELKIE WYDARZENIA PRZYCHODZĄ I ODCHODZĄ:
JEDNAK POŚRÓD TEJ ZMIENNOŚCI MOJA MIŁOŚĆ DO SIEBIE
POZOSTAJE NIEZMIENNA. TO NIE PRÓŻNOŚĆ ANI
ZAROZUMIALSTWO. LUDZIE PRÓŻNI I ZAROZUMIALI NOSZĄ
W SOBIE NIENAWIŚĆ DO SIEBIE, KTÓRA KRYJE SIĘ
ZA PRZEŚWIADCZENIEM: „JESTEM LEPSZY OD CIEBIE”. MIŁOŚĆ
WŁASNA JEST PO PROSTU UZNAWANIEM DONIOSŁOŚCI
CUDU WŁASNEGO ISTNIENIA. KIEDY NAPRAWDĘ KOCHAM
SIEBIE, NIE MOGĘ ZRANIĆ ANI SIEBIE, ANI ŻADNEJ INNEJ
OSOBY. DLA MNIE ODPOWIEDZIĄ NA WEZWANIE DO
ŻYCIA W POKOJOWYM ŚWIECIE JEST BEZWARUNKOWA MIŁOŚĆ.
ZACZYNA SIĘ ONA SAMOAKCEPTACJĄ I MIŁOŚCIĄ
KU SOBIE. JUŻ DŁUŻEJ NIE CZEKAM NA WŁASNĄ
DOSKONAŁOŚĆ, ABY MÓC WRESZCIE SIEBIE POKOCHAĆ.
AKCEPTUJĘ SIEBIE DOKŁADNIE TAKĄ, JAKA JESTEM TUTAJ I TERAZ.

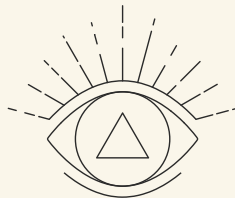




AKCEPTUJĘ SIEBIE CAŁĄ.

ŻYCIE JEST ŚWIĘTOŚCIĄ. PRZYGARNIAM DO SERCA
WSZYSTKO, CO JEST MNĄ - NIEMOWLĘ, DZIECKO, NASTOLATKĘ,
MŁODĄ KOBIETĘ, DOJRZAŁĄ KOBIETĘ I MOJE PRZYSZŁE JA.
W PEŁNI AKCEPTUJĘ KAŻDY MÓJ KŁOPOT, BŁĄD, BÓL I RANĘ
JAKO CZĘŚĆ HISTORII MOJEGO ŻYCIA. ZAWIERA ONA W
SOBIE KAŻDY SUKCES I NIEPOWODZENIE, KAŻDĄ POMYŁKĘ
I KAŻDE PRAWDZIWE WEJRZENIE W SIEBIE; WSZYSTKO TO
JEST CENNE I NIE MUSZĘ DOCHODZIĆ, DLACZEGO TAK
JEST. CZASEM BOLESNE OKRESY MEGO ŻYCIA POMAGAJĄ
INNYM LUDZIOM ZROZUMIEĆ ICH WŁASNE CIERPIENIE.
KIEDY LUDZIE DZIELĄ SIĘ ZE MNĄ SWOIM CIERPIENIEM,
WSPÓŁCZUJĘ IM. TERAZ ROZSZERZAM TO SAMO
WSPÓŁCZUCIE NA SIEBIE. ODPRĘŻAM SIĘ ZE ŚWIADOMOŚCIĄ,
ŻE WSZYSTKO WE MNIE JEST DO ZAAKCEPTOWANIA.





POCZUCIE WINY

CENIĘ SIEBIE.

PRZESZŁAM JUŻ DŁUGĄ DROGĘ W WEWNĘTRZNEJ PRACY
NAD SOBĄ I CIĄGŁE MAM DUŻO DO ZROBIENIA.

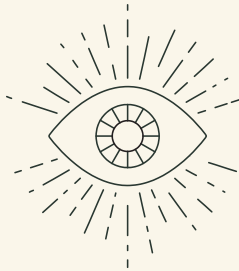
NAUCZYŁAM SIĘ, ŻE OBWINIANIE SIEBIE ZA COKOLWIEK NIE
SPRZYJA PROCESOWI UZDRAWIANIA. MOGĘ ZBADAĆ SYTUACJĘ I

ZORIENTOWAĆ SIĘ, GDZIE POPEŁNIŁAM BŁĄD I JAK
GO NAPRAWIĆ NASTĘPNYM RAZEM. MOGĘ WYSZUKAĆ
MYŚLI POPIERAJĄCE ZACHOWANIA, Z KTÓRYMI NIE CZUJĘ

SIĘ DOBRZE, I POZWOLIĆ IM ODEJŚĆ. KIEDY STAJĘ SIĘ
ŚWIADOMA FAKTU, ŻE OBWINIAM SIĘ ZA COŚ, MOGĘ
ZAPRZESTAĆ KARĄCYCH MYŚLI. KAŻDY DZIEŃ JEST
POUCZAJĄCYM DOŚWIADCZENIEM, A NA „BŁĘDACH”

UCZYMY SIĘ, JAK POSTĘPOWAĆ, ABY ICH NIE POPEŁNIAĆ
PONOWNIE. A WIĘC NIGDY NIE JESTEM W BŁĘDZIE. JA SIĘ
PO PROSTU UCZĘ. TO WSZYSTKO JEST TAKIE PROSTE.



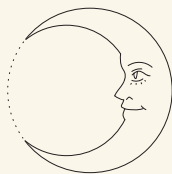


PORZĄDKOWANIE SPRAW

MIŁOŚĆ DO SIEBIE TO MOJA
MAGICZNA RÓŻDŻKA.

Z KAŻDYM DNIEM JEST MI ŁATWIEJ SPOJRZEĆ SOBIE
W OCZY PRZED LUSTREM I POWIEDZIEĆ: „KOCHAM CIĘ
WŁAŚNIE TAKĄ, JAKA JESTEŚ”. MOJE ŻYCIE STAJE SIĘ
CORAZ LEPSZE BEZ WYSIŁKU Z MOJEJ STRONY. DAWNIEJ
CIĄGŁE ZMAGAŁAM SIĘ Z JAKIMŚ PROBLEMEM.
DOTYCZYŁO TO ZARÓWNO MOICH ZWIĄZKÓW Z LUDŹMI,
KONTA BANKOWEGO, STOSUNKÓW Z SZEFEM, ZDROWIA,
JAK I ZDOLNOŚCI TWORZENIA. AŻ PEWNEGO DNIA
ODKRYŁAM PRAWDZIWĄ MAGIĘ. GDY GŁĘBOKO
POKOCHAŁAM SIEBIE,
KAŻDĄ CZĄSTKĘ MNIE SAMEJ, NIEWIARYGODNE CUDA
ZDARZYŁY SIĘ W MOIM ŻYCIU. KŁOPOTY ZDAWAŁY SIĘ
ZNIKAĆ I NAGLE OKAZAŁO SIĘ, ŻE NIE MUSZĘ JUŻ
NICZEGO DOPROWADZAĆ DO PORZĄDKU. PRZESTAŁAM WIĘC
KONCENTROWAĆ SIĘ NA ROZWIĄZYWANIU PROBLEMÓW,
A ZACZĘŁAM KOCHAĆ SIEBIE, WIERZĄC, ŻE
WSZECHŚWIAT PRZYNIESIE MI WSZYSTKO, CZEGO POTRZEBUJĘ
I CZEGO PRAGNĘ.

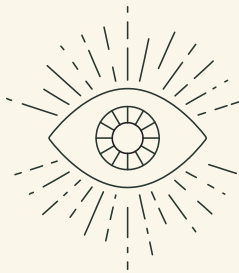




WINA

KOCHAM I AKCEPTUJĘ SIEBIE
DOKŁADNIE TAKĄ, JAKA JESTEM.
JEST TO DOBRA AFIRMACJA, POZWALAJĄCA POZBYĆ SIĘ
WINY. GDY BYŁAM DZIECKIEM, MANIPULOWANO MNĄ ZA
POMOCĄ POCZUCIA WINY, CHCĄC WYMUSIĆ NA MNIE
DOBRE ZACHOWANIE: „NIE BĄDŹ TAKA”, „NIE MÓW TEGO”,
„NIE, NIE, NIE!”. RELIGIA CZĘSTO POSŁUGUJE SIĘ
POJĘCIEM GRZECHEU, ABY TRZYMAĆ LUDZI W RYZACH,
STRASZĄC NAWET, ŻE PÓJDA DO PIEKŁA, JEŚLI BĘDĄ SIĘ
„ŹLE ZACHOWYWAĆ”. WYBACZAM KOŚCIOŁOM I
WŁADZOM KOŚCIELNYM. POSTANAWIAM WYBACZYĆ MOIM
RODZICOM I WYBACZYĆ SOBIE. WSZYSCY ŻYLIŚMY POD
CIĘŻKIM BRZEMIENIEM WINY, CZUJĄC, ŻE JESTEŚMY „NIE
DOŚĆ DOBRZY”, JAKIKOLWIEK BYŁBY TEGO POWÓD. OTO
NOWY DZIEŃ. ODZYSKAMY NASZĄ MOC!
ROZPOCZYNAM OD BEZWARUNKOWEJ MIŁOŚCI I
AKCEPTACJI WŁASNEJ OSOBY.





ZWIĄZKI

STWARZAM DUŻO PRZESTRZENI DLA
MIŁOŚCI.

ZWIĄZKI MIĘDZYLUDZKIE SĄ CZYMŚ CUDOWNYM,
PODOBNIIE JAK MAŁŻEŃSTWO, ALE MAJĄ ONE
CHARAKTER TYMCZASOWY, PONIEWAŻ WSZYSTKIE
KIEDYŚ SIĘ KOŃCZĄ.

JEDYNA OSOBA, Z KTÓRĄ JESTEM NA ZAWSZE, TO JA
SAMA. MÓJ ZWIĄZEK ZE SOBĄ JEST WIECZNY.

JESTEM

WIĘC SWOIM NAJLEPSZYM PRZYJACIELEM.
CODZIENNIE PRZEZNACZAM TROCHĘ CZASU NA TO,
ABY POŁĄCZYĆ SIĘ

SIĘ ZE SWOIM SERCEM. USPOKAJAM SIĘ WTEDY I
CZUJĘ, JAK MOJA WŁASNA MIŁOŚĆ, PRZEPŁYWAJĄC
PRZEZE MNIE, USUWA LĘKI I POCZUCIE WINY.

DOSŁOWNIE CZUJĘ, JAK
MIŁOŚĆ PRZENIKA KAŻDĄ KOMÓRKĘ MOJEGO CIAŁA.

WIEM, ŻE ZAWSZE JESTEM POŁĄCZONA ZE
WSZECHŚWIATEM, KTÓRY KOCHA MNIE I KAŻDEGO
CZŁOWIEKA MIŁOŚCIĄ BEZ STAWIANIA WARUNKÓW.

TEN KOCHAJĄCY MIŁOŚCIĄ BEZWARUNKOWĄ
WSZECHŚWIAT JEST MOCĄ,

KTÓRA MNIE STWORZYŁA, I ISTNIEJE TU ZAWSZE DLA
MNIE. STWARZAJĄC W SOBIE BEZPIECZNE MIEJSCE

DLA MIŁOŚCI, PRZYCIĄGAM DO SIEBIE
KOCHAJĄCYCH LUDZI I DOBRE DOŚWIADCZENIA.

OTO NADSZEDŁ CZAS, ABY POZWOLIĆ ODEJŚĆ CAŁEJ
MASIE MOICH STARYCH PRZEKONAŃ NA
TEMAT ZWIĄZKÓW MIĘDZY LUDŹMI.

