

LOUISE HAY

DARUL



RECUNOȘTINȚEI

Jurnalul binecuvântărilor tale

Traducere: Mădălina Boboc



NICULESCU



## INTRODUCERE

**LOUISE HAY** a fost, fără îndoială, sursa noastră de inspirație aici, la (Editura) Hay House, și în fiecare zi îi simțim lipsa. Acum însă avem posibilitatea de a transmite mai departe cuvintele sale călăuzitoare și vindecătoare.

Aceasta este autoarea unei cărți numite *Gratitude: A Way of Life* („Recunoștința: un stil de viață”), definitorie pentru modul său de a privi lucrurile. În fiecare minut al vieții, ea a arătat recunoștință, ceea ce reprezintă și motivația jurnalului de față. Faptul că am fost martorii felului în care ea reușea să întruchieze viziunea prezentată în scrierile sale a fost revelator pentru noi toți: iubea sincer tot ceea ce o înconjură și manifesta o intensă „atitudine de recunoștință”. Însă afirma încrezătoare că nu era unică prin felul său de a fi, ci cu toții suntem înzestrați cu această capacitate de a aprecia Darurile Vieții.

Ne-am dori ca toată lumea să aibă șansa de a trăi așa cum a făcut-o Louise, astfel că în lucrarea de față am adunat câteva dintre mesajele și textele sale despre alegerea ei de a trăi în recunoștință. Pe măsură ce înveți să descoperi motivele pentru care ești fericit, vei vedea că viața în sine este o binecuvântare. Louise avea o vorbă pe care o spunea din suflet: „Viața te iubește, la fel și eu”. Sperăm ca această carte să te facă să experimentezi astfel de trăiri și să împărtășești peste tot în jurul tău iubire și sentimente de recunoștință, influențându-i astfel pe ceilalți într-un mod pozitiv.

Suntem recunoscători că ești cu noi aici!

– EDITORII DE LA HAY HOUSE



Sunt profund recunoscător  
pentru tot ceea ce am  
și pentru tot ceea ce sunt.



**VIAȚA ESTE FOARTE SIMPLĂ:** Tot ceea ce oferim se întoarce la noi. Universul ne dăruiește întotdeauna ceea ce credem că merităm. Indiferent de natura problemelor pe care le întâmpinăm, există o singură soluție pentru toate, și anume *iubirea de sine*. Iubirea este leacul-minune. Miracolele apar în viețile noastre dacă ne iubim pe noi înșine.

**Recunoștința este cheia pentru toate acestea.**

Am observat că Universul iubește recunoștința. Cu cât ești mai recunoscător, cu atât mai multe daruri primești de la acesta. Prin „daruri” nu mă refer doar la lucrurile materiale, ci la toți oamenii, toate locurile și experiențele care fac în așa fel încât viața să merite să fie trăită din plin. Știi bine cât de minunat te simți atunci când viața ta este presărată cu iubire, cu fericire, cu sănătate, cu inspirație și cu aventură –

**asa ar trebui să arate  
viața fiecăruia dintre noi.**

În ceea ce mă privește, trăiesc fiecare clipă cu recunoștință, iar această carte te va învăța și pe tine să faci același lucru.





**ESTE IMPORTANT** ca în fiecare zi să arăți cât mai multă recunoștință pentru binele din viața ta. Dacă acum ai puțin, cu siguranță vei avea mai mult în viitor. Dacă în prezent ai de toate, sigur cândva vei avea și mai mult. Este o situație de tipul *win-win* (de unde toată lumea are de câștigat). Tu ești fericit, iar Universul, la rândul său, este fericit.

Poate că ai auzit și tu că unii oameni țin un jurnal al recunoștinței în care notează lucrurile pentru care se simt binecuvântați în fiecare zi. Iubesc această idee. De aceea, timp de mulți ani, am ținut și eu un astfel de jurnal. În acest mod, zilnic îți poți găsi timp să te gândești la motivele care te fac să fii fericit și să te simți binecuvântat. Fă și tu acest lucru aici – notează cinci lucruri pentru care ești recunoscător în acest moment:

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





Îți recomand să continui această practică și într-un jurnal separat. Poți folosi unul de hârtie, o aplicație de luat notițe de pe telefon sau poți chiar să înregistrezi totul și să păstrezi materialul în niște fișiere audio... Folosește orice modalitate îți este la îndemână. Încearcă să găsești consecvent în fiecare zi un moment pentru a face acest lucru. De exemplu, ai putea să începi să scrii dimineața, înainte de a te lăsa copleșit de activitățile și grijile de zi cu zi. Sau înainte de a merge la culcare, astfel încât să adormi cu gândul la motivele pentru care ești recunoscător. Nu există o cale corectă sau greșită – dacă urmezi această practică în mod regulat, ea va funcționa.

Vom vedea că *acest* jurnal nu presupune doar întocmirea unor liste, așadar vom aborda profunzimea sentimentului de recunoștință pentru ca aceasta să devină o parte esențială a vieții tale. Asigură-te că vei fi suficient de implicat în exercițiile propuse și acordă-ți timpul necesar pentru fiecare în parte. De asemenea, aș vrea să te încurajez ca pe parcursul acestui proces să te folosești de creativitatea ta, astfel încât mintea, inima și sufletul să fie toate interconectate sau în armonie și să lucreze împreună pentru a conduce la un rezultat cât se poate de autentic.

Când vei ajunge la finalul acestei cărți, sper că vei conștientiza cât de important ești și că, așa cum Universul te-a înzestrat cu atâtea daruri,

și tu ești un dar pentru Univers.





Mă concentrez asupra  
lucrurilor importante,  
după care mă pregătesc  
să primesc și mai mult  
din ceea ce Universul  
are de oferit.



ÎN ACEASTĂ CARTE, ne vom folosi de *afirmații*. Dacă nu ești familiarizat cu ele, trebuie să știi că afirmațiile sunt, în esență, aserțiunile sau declarațiile pozitive ori negative pe care le facem. De cele mai multe ori, rostim niște afirmații negative, ceea ce nu face decât să dea naștere unor lucruri pe care nu ni le dorim. Atunci când spunem: „Urăsc acest apartament vechi și urât!” nu rezolvăm nimic. Însă afirmația „Binecuvântează vechea mea casă și mă despart de ea cu iubire. Accept acum și merit un loc frumos și un cartier minunat în care să locuiesc.”

va pava,  
în conștiința noastră,  
drumul către reușită.

Ține minte că afirmațiile trebuie să fie mereu la timpul prezent. Spune: „Am” sau „Sunt” în loc de „Voi avea” sau „Vreau să fiu”. Atunci când afirmațiile sunt proiectate în viitor, rezultatele rămân „suspendate”, fiind greu de atins.

În acest jurnal, am inclus câteva afirmații utile, pe care te încurajez să le folosești atunci când este momentul potrivit și să le repeți cât mai des. Vei învăța, de asemenea, să-ți crezi propriile afirmații, ceea ce te va ajuta să obții rezultate și mai bune.





**UNEORI POATE FI GREU** să identifici darurile vieții din cauza fricilor sau a convingerilor tale negative. Acest aspect poate duce la autosabotaj (sau sabotajul de sine), la teama de succes sau la alte obstacole ce stau în calea binelui nostru. Înainte de a trece la alt subiect, hai să ne analizăm puțin gândurile sau credințele noastre.

Eu cred că sunt o persoană puternică, rezistentă, sănătoasă, plină de energie bună. Sunt atât de mulțumită de energia pe care o eman, de modul în care îmi trăiesc viața și de compania prietenilor mei extraordinari. Cred că Viața mă iubește. Cred că sunt în siguranță la orice pas. Cred că mă așteaptă doar experiențe minunate, le port recunoștință celorlalți și știu că Viața îmi este recunoscătoare și îmi oferă prosperitate. Știu că totul merge bine în lumea mea.

Mai cred și că râsul este mai important decât teama de apariția ridurilor. Vreau să râd cât pot de mult zilele acestea. Sunt puține lucruri care mă supără. De fapt, simt mai multă libertate decât atunci când eram copil. E ca și cum gândurile mele bune m-au readus la o stare de inocență și de beatitudine. Cred că Divinitatea are grijă de mine și că binele mă însoțește pretutindeni.

**Știu că sunt suficient de bună  
și că merit tot ce este mai frumos.**

Mentalitatea pe care mi-am construit-o îmi permite să observ viața prin prisma avantajelor sale. Mi-au trebuit ani mulți și un studiu intens pentru a ajunge aici. Purtam pe umeri un bagaj de emoții negative. Femeia temătoare, înverșunată, negativistă de altă dată a căpătat acum încredere în ea și se bucură de abundența pe care Viața i-o oferă. Dacă eu am reușit să ajung în acest punct, și tu o poți face – cu alte cuvinte, dacă ești dispus să-ți schimbi modul de a gândi.





Așadar, cum crezi că arată viața ta în acest moment? Notează în spațiile libere de mai jos sentimentele tale sincere.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



**ROLUL VIEȚII ESTE DE A NE SPRIJINI**, de a ne îndruma și de a ne călăuzi pașii – important este să nu-i stăm în cale. Dacă am crescut copleșiți de vină și de control, vom simți mereu că nu suntem „suficient de buni”. Dacă ne-a fost insuflată convingerea conform căreia viața este grea și înspăimântătoare înseamnă că nu știm să ne relaxăm și să-i dăm voie să aibă grijă de noi. Citim știrile și vedem la televizor atâtea nenorociri și infracțiuni, încât ajungem să credem că lumea nu poate decât să ne facă rău. Dar cu toții suntem conduși de legea propriei noastre conștiințe – adică,

**tot ceea ce gândim devine realitate.**

Realitatea altcuiva nu trebuie să coincidă cu a noastră. Dacă ne lăsăm influențați de convingerile negative ale societății, atunci aceste așteptări vor deveni realitatea noastră și vom avea parte de multe experiențe negative.

Totuși, pe măsură ce învățăm să ne iubim pe noi înșine, pe măsură ce mentalitatea noastră se schimbă și ajungem să ne dezvoltăm respectul și stima de sine, începem să-i permitem Vieții să ne ofere tot binele pe care îl are înmagazinat pentru noi. Poate că sună simplist, dar chiar așa este. De altfel, e și adevărat. Când ne relaxăm și ne dăm voie să credem că rolul Vieții este de a avea grijă de noi și că suntem în siguranță, atunci

**începem să ne lăsăm în voia sa.**





Așadar, să analizăm mai îndeaproape câteva dintre convingerile sau credințele tale negative despre propria persoană și despre viață. Gândește-te la mesajele pe care le-ai tot primit de-a lungul timpului de la părinți, rude, profesori, prieteni, figuri de autoritate, lideri religioși etc. Pentru a te exprima poți folosi următoarele sugestii sau poți scrie liber ceea ce dorești:

Sunt. . .

Merit. . .

Pot fi fericit doar dacă. . .

Înainte să ajung un om de succes, trebuie. . .

Pentru ca ceilalți să mă placă, trebuie să fiu. . .

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





Aruncă o privire asupra răspunsurilor de pe pagina anterioară și gândește-te la următoarele aspecte:

- Când ai dobândit aceste convingeri?
- Au ele o bază concretă?
- Ți-au fost insuflate de alți oameni, precum membrii familiei tale sau ai comunității din care faci parte?
- Cărui scop al vieții tale îi servesc aceste convingeri negative (poate că, de exemplu, frica de a părăsi zona de confort te ajută să nu simți că ești „un ratat”)?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Creez  
noi convingeri minunate  
pentru mine însuși.

