

## Cuprins

<i>Despre „Seria 21 de zile”</i> .....	5
<i>Nota autoarei</i> .....	6
<i>Introducere</i> .....	7
Ziua 1. Ce sunt afirmațiile? .....	9
Ziua 2. Puterea afei mașilor .....	13
Ziua 3. Stima de sine .....	19
Ziua 4. Schimbarea .....	25
Ziua 5. Emoțiile înfricoșătoare .....	31
Ziua 6. Gândirea critică .....	39
Ziua 7. Eliberarea de trecut .....	45
Ziua 8. Iertarea .....	51
Ziua 9. Sănătatea .....	57
Ziua 10. Mai multe despre sănătate .....	63
Ziua 11. Iubirea de sine .....	69
Ziua 12. Prietenia .....	75
Ziua 13. Iubirea și intimitatea .....	81
Ziua 14. Creativitatea .....	87
Ziua 15. Munca .....	91
Ziua 16. Bani și prosperitatea .....	97
Ziua 17. Dependentele .....	103
Ziua 18. Îmbătrânirea .....	109
Ziua 19. Traiul lipsit de stres .....	115
Ziua 20. Practica afirmațiilor .....	119
Ziua 21. Calea către succes .....	123
<i>Postfață</i> .....	129

## *Despre „Seria 21 de zile”*

Cercetările au arătat că instalarea unui obicei necesită o practică de 21 de zile. Acesta este motivul pentru care Hay House a hotărât să adapteze opera unora dintre cei mai prestigioși autori ai săi în aceste scurte cursuri de 21 de zile, special concepute pentru dezvoltarea măiestriei în privința unor subiecte precum acesta de față, al afirmațiilor.

*Învață cum să folosești puterea afirmațiilor în 21 de zile este inspirată de renumitele cărți ale Louisei L. Hay Afirmațiile pozitive. Experimentează chiar acum tot ce poate fi mai bun în viață, Pot face acest lucru! și Poți să-ți vindeci viața.*

## *Introducere*

**B**ine ai venit în lumea afirmațiilor! Alegând să folosești instrumentele din această carte, ai luat decizia conștientă de a-ți vindeca viața și a înainta pe calea schimbării pozitive... iar momentul pentru acea schimbare pozitivă este acum! Niciun moment nu e mai bun ca prezentul pentru a prelua controlul asupra propriilor gânduri. Alătură-te nenumăratelor persoane care și-au schimbat viața în bine făcând ceea ce îți propun și ție în aceste pagini.

Practica afirmațiilor nu constituie o muncă dificilă. Ea poate fi o experiență plină de bucurie pe măsură ce ridici povara vechilor convingeri negative, eliberându-le în neantul din care s-au ivit.

Doar pentru că am crezut ceva negativ despre sine sau viața proprie nu înseamnă că era și adevărat. În copilărie auzim lucruri negative despre noi și despre viață și le acceptăm ca și cum ar fi adevărate. Acum, vom supune examinării lucrurile pe care le-am crezut și vom lua decizia fie de a continua să le credem, întrucât ne susțin și ne fac viața fericită și împlinită, fie de a renunța la ele. Îmi place să-mi imaginez că renunț la convingerile învechite aruncându-le

— Louise L. Hay —

într-un râu, iar ele plutesc ușor la vale dizolvându-se și dispărând, fără a se mai întoarce vreodată.

Vino în grădina mea și plantează noi gânduri și idei, frumoase și hrănitoare. Viața te iubește și vrea să ai tot ceea ce este mai bun. Viața vrea să ai pace în minte, bucurie interioară, încredere și respect, precum și iubire de sine din abundență. Meriți să te simți întotdeauna relaxat în preajma tuturor și să-ți crezi o viață înfloritoare. Prin urmare, permite-mi să te ajut să plantezi aceste idei în noua ta grădină. Poți să le îngrijești și să privești cum se transformă în flori și fructe minunate, care, în schimb, îți vor hrăni întreaga viață.