




*Gebruik je innerlijke*  
**KRACHT**

**LOUISE HAY**



HET VERVOLG OP  
**JE KUNT JE  
LEVEN HELEN**

*Wereldwijd meer dan 50 miljoen  
exemplaren verkocht*



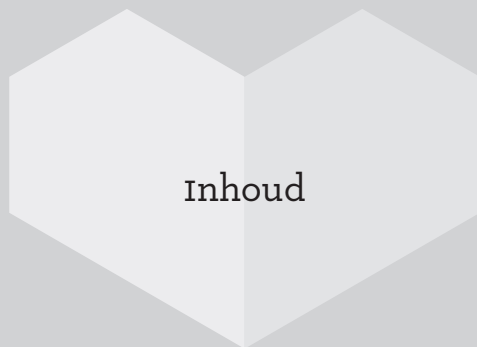
**LOUISE HAY**

met Linda Carwin Tomchin

Gebruik je innerlijke  
**KRACHT**



AnkhHermes



VOORWOORD 8

INLEIDING 10

### DEEL I

#### BEWUSTWORDING

1. Onze innerlijke kracht 14
2. Onze innerlijke stem volgen 20
3. De kracht van onze woorden 27
4. Oude opnames herprogrammeren 36

### DEEL II

#### HET OPRUMEN VAN BLOKKADES

5. Hoe blokkades ons tegenhouden 48
6. Je gevoelens uiten 57
7. Pijn overstijgen 71

### DEEL III

#### VAN JEZELF HOUDEN

8. Hoe je van jezelf kunt houden 80
9. Je innerlijke kind liefhebben 96
10. Opgroeien en ouder worden 104

### DEEL IV

#### INNERLIJKE WIJSHEID IN PRAKTIJK BRENGEN

11. Welvaart ontvangen 114
12. Je creativiteit uiten 125
13. Het totaal aan mogelijkheden 135

### DEEL V

#### HET VERLEDEN LOSLATEN

14. Veranderen 146
15. Een wereld waarin het veilig is om van elkaar te houden 152

NAWOORD 162

APPENDIX 165

Meditaties voor jouw heling en de heling van de aarde

LITERATUUR 179

INFORMATIE 180



## VOORWOORD

Dit boek bevat veel informatie. Je hoeft niet alles in een keer in je op te nemen. Sommige ideeën zullen je meteen aanspreken. Werk eerst met die ideeën. Als ik iets beweer waar je het niet mee eens bent, negeer die opmerking dan. Als je één goed idee uit dit boek opdoet en het gebruikt om de kwaliteit van je leven te verbeteren, ben ik al tevreden.

Als je dit boek leest, zul je merken dat ik vaak begrippen gebruik als *Kracht*, *Intelligentie*, *Oneindig Denken*, *Hogere Kracht*, *Universele Kracht*, *Innerlijke Wijsheid*, enzovoort. Hiermee wil ik duidelijk maken dat er een oneindig aantal namen bestaat voor de Kracht die het Universum leidt en die zich ook in jou bevindt. Als een van deze namen je stoort, gebruik die dan niet en kies een naam die wél goed voelt voor jou. In het verleden heb ik, als ik een boek las, namen en woorden die me niet bevielen doorgestreept en vervangen door woorden die ik mooier vond. Dat kun jij ook doen.

Dit boek is bedoeld als een aanvulling op mijn boek *Je kunt je leven helen*. Deze ideeën wil ik graag delen met alle mensen die me in al die jaren daarna geschreven hebben en om meer informatie vroegen. Ik vind het belangrijk dat

we ons ervan bewust zijn dat de Kracht waarnaar we op zoek zijn in de buitenwereld, zich ook in ons bevindt en steeds tot onze beschikking staat om op positieve manieren te gebruiken. Moge dit boek onthullen hoeveel macht je in werkelijkheid hebt.



## INLEIDING

Ik ben geen genezer. Ik genees niemand. Ik zie mezelf als iemand die een richting aangeeft op de ontdekkingsreis naar jezelf. Ik wil mensen leren om van zichzelf te houden, zodat ze kunnen ontdekken hoe onvoorstelbaar fantastisch ze zijn. Dat is het enige dat ik doe. Ik steun mensen. Ik help mensen om de leiding over hun leven te nemen. Ik help ze om hun kracht en innerlijke wijsheid te ontdekken. Ik help ze om blokkades en weerstanden uit de weg te ruimen, zodat ze onder alle omstandigheden van zichzelf kunnen houden. Dit betekent niet dat ze nooit meer een probleem zullen krijgen. Het verschil is de manier waarop ze op een probleem reageren.

Na jarenlang individuele sessies aan cliënten te hebben gegeven en honderden workshops en intensieve trainingen door het hele land en rond de hele wereld te hebben geleid, ben ik tot de ontdekking gekomen dat er slechts één ding is dat elk probleem genezen kan: *van jezelf houden*. Als mensen beginnen om elke dag wat meer van zichzelf te houden, is het wonderbaarlijk hoeveel hun leven verbetert. Ze voelen zich beter. Ze krijgen de baan die ze wensen. Ze beschikken over voldoende financiële middelen. Hun relaties verbeteren, uitzichtloze relaties verdwijnen en er ontstaan nieuwe relaties. Dit allemaal als gevolg van een simpel uitgangspunt: *van jezelf houden*. Er zijn mensen die

dit simplistisch vinden, maar ik heb ontdekt dat simpele dingen meestal het beste werken.

Laatst zei iemand tegen me: 'Je hebt me een enorm cadeau gegeven – je hebt me mezelf gegeven.' Velen van ons zijn op de vlucht voor onszelf, terwijl we niet eens weten wie we zijn. We weten niet wat we voelen of willen. Het leven is een ontdekkingsreis naar onszelf. Voor mij betekent verlicht zijn naar binnen keren en beseffen wie we werkelijk zijn. We zien in dat we in staat zijn om ten goede te veranderen door van onszelf te houden en liefdevol voor onszelf te zorgen. Het is niet egoïstisch om van onszelf te houden, want als we genoeg van onszelf houden, kunnen we ook van andere mensen houden. We leveren een bijdrage aan het welzijn van de aarde als we steeds onze liefde en vreugde laten stromen.

De Kracht die dit onvoorstelbare Universum geschapen heeft, wordt vaak *liefde* genoemd. *God is liefde*. Liefde is de Kracht die het Universum bijeenhoudt. Voor mij is liefde een gevoel van diepe waardering. Als ik het heb over van onszelf houden, bedoel ik dat we enorm waarderen wie we zijn en dat we alle delen van onszelf accepteren – onze kleine eigenaardigheden, de dingen waarvoor we ons generen, de dingen die we minder goed doen en onze prachtige kwaliteiten. Liefdevol accepteren we onszelf helemaal. Onvoorwaardelijk.

Helaas willen velen van ons pas van zichzelf gaan houden als ze afgeval-  
len zijn, een nieuwe baan gevonden hebben, opslag krijgen, een vriend of vriendin hebben, enzovoort. Ze stellen voorwaarden aan hun liefde. Maar we kunnen veranderen. We *kunnen* van onszelf houden, precies zoals we nu zijn!

Er is te weinig liefde op aarde. Overal heerst de ziekte die aids heet en er sterven elke dag mensen. Deze fysieke uitdaging heeft ons de kans gegeven om barrières te overwinnen, om waarden en religieuze en politieke verschillen te overstijgen en ons hart te openen. Hoe meer mensen dit doen, hoe sneller we oplossingen vinden.

We bevinden ons middenin een enorm individueel en mondiaal verand-  
ringsproces. Ik geloof dat alle mensen die nu leven ervoor gekozen hebben om deel uit te maken van deze veranderingen, om veranderingen teweeg te brengen en om de oude manier van leven op aarde te transformeren, zodat we liefdevoller en vrediger in het leven komen te staan. In het Vissentijdperk



zochten we overal buiten onszelf naar onze verlosser: 'Red me. Red me toch. Help me alstublieft.' Nu we leven in het begin van het Aquariustijdperk, leren we naar binnen te keren om onze verlosser te vinden. Wij zijn de kracht die we zoeken. Wij hebben de leiding over ons leven.

Als je vandaag niet bereid bent om van jezelf te houden, houd je morgen ook niet van jezelf, want als je vandaag een excuus hebt, heb je dat morgen ook. Vandaag is de dag waarop je onvoorwaardelijk van jezelf kunt houden.

Ik wil meehelpen een wereld te scheppen waarin het veilig is om van elkaar te houden, waarin we onszelf kunnen zijn en waarin de mensen met wie we in aanraking komen van ons houden en ons accepteren, zonder te oordelen, kritiek te leveren of vooroordelen te koesteren. Liefhebben begint bij ons thuis. In de Bijbel staat: *Heb uw naaste lief als uzelf*. Te vaak vergeten we de laatste twee woorden: *als uzelf*. We kunnen niet echt van andere mensen houden, tenzij we van onszelf houden. Van onszelf houden is het belangrijkste geschenk dat we aan onszelf kunnen geven, want als we houden van wie we zijn, kwetsen we onszelf niet. Als we innerlijke vrede ervaren zijn er geen oorlogen, straatterroristen, terroristen of daklozen. Er zijn geen aandoeeningen zoals aids of kanker. Er zou geen armoede en geen hongersnood zijn. Volgens mij is *innerlijke vrede* hét recept voor wereldvrede. Vrede, mededogen, vergeving en vooral liefde. We beschikken over de innerlijke kracht om deze veranderingen teweeg te brengen.

Liefde is iets waarvoor we kunnen kiezen, precies zoals we boosheid, haat of verdriet kunnen kiezen. We *kunnen* kiezen voor liefde. Het is altijd een keuze die *wij* maken. Laten we nu beginnen om voor liefde te kiezen, de grootste helende kracht.

De informatie in dit boek kan je verder helpen op je ontdekkingsreis naar jezelf. Je krijgt de kans om meer over jezelf te weten te komen en om te gaan inzien over welke enorme mogelijkheden je beschikt. Dit is je geboorterecht. Het is een kans om meer van jezelf te gaan houden, zodat je deel gaat uitmaken van een fantastisch Universum van liefde. Liefde begint bij onszelf, in ons hart. Laat onze liefde bijdragen aan het helen van de aarde.



**DEEL I**

## Bewustwording

Als we ons denken en onze overtuigingen verruimen,  
kan onze liefde vrij stromen. Als we bang zijn,  
kan onze liefde niet stromen.



## ONZE INNERLIJKE KRACHT

Hoe meer je contact maakt met je innerlijke kracht, hoe minder beperkingen je ervaart op elk gebied van je leven.

Wie ben je? Waartoe ben je op aarde? Welke overtuigingen heb je over het leven? Al duizenden jaren heeft men de antwoorden op deze vragen gevonden door naar binnen te keren. Maar wat betekent dit eigenlijk voor ons?

Ik geloof dat in ieder van ons een Kracht schuilt die ons liefdevol de weg kan wijzen naar volmaakte gezondheid, volmaakte relaties en een volmaakte carrière, en die ons alle vormen van welvaart kan bezorgen. Om dit te realiseren is het allereerst nodig om te geloven dat dit mogelijk is. Vervolgens dienen we bereid te zijn om de patronen in ons leven los te laten die omstandigheden creëren die we ongewenst noemen. Dit kunnen we doen door naar binnen te keren en een beroep te doen op de innerlijke kracht, die weet wat het beste voor ons is. Als we bereid zijn om ons leven over te geven aan deze

grote Kracht in ons, die van ons houdt en ons steunt, creëren we een liefdevol en welvarend leven.

Ik geloof dat onze gedachtewereld altijd in verbinding staat met de Ene Oneindige Gedachtewereld en dat alle kennis en wijsheid op ieder moment tot onze beschikking staat. We zijn verbonden met deze Oneindige Gedachtewereld – deze Universele Kracht die ons geschapen heeft – door een innerlijke lichtvonk, ons Hogere Zelf of de Innerlijke Kracht. De Universele Kracht houdt van al zijn schepselen. Het is een Kracht die het beste met ons voor heeft en alles in ons leven bestuurt. Hij kan niet haten of liegen of straffen. Hij is zuivere liefde, vrijheid, begrip en mededogen. Het is belangrijk om ons leven over te geven aan ons Hogere Zelf, omdat dit het kanaal is waardoor het goede naar ons toe kan komen.

Het is belangrijk om te beseffen dat we ervoor kunnen kiezen om deze Kracht te gebruiken op alle manieren die we wensen. Als we ervoor kiezen om in het verleden te blijven steken en we ons steeds weer nare gebeurtenissen van weet ik hoe lang geleden voor de geest halen, komen we niet verder. Als we er bewust voor kiezen om niet langer een slachtoffer van het verleden te zijn en we een nieuw leven creëren, worden we gesteund door de innerlijke kracht en komen er nieuwe, gelukkige ervaringen op ons pad. Ik geloof niet in twee krachten. Ik denk dat er één Oneindige Geest is. Het is veel te makkelijk om te zeggen: 'Het is de duivel', of: 'Het is hun schuld.' In werkelijkheid zijn wij zelf verantwoordelijk: of we gebruiken onze macht met wijsheid, of we misbruiken onze macht. Dragen we de duivel in ons hart? Veroordelen we andere mensen omdat ze anders zijn dan wij? Waar kiezen we voor?

---

**VERANTWOORDELIJKHEID  
EN VERWIJTEN**

Ik geloof dat we met onze gedachte- en gevoelspatronen een bijdrage leveren aan de creatie van alle gebeurtenissen in ons leven, zowel de goede als de slechte. De gedachten die we denken roepen gevoelens op en we leven in overeenstemming met deze gedachten en gevoelens. Het is overigens de bedoeling dat we onszelf geen verwijten gaan maken voor de dingen die *niet goed gaan* in ons leven. Er is een verschil tussen verantwoordelijk zijn en onszelf of anderen de schuld geven.

Als ik het heb over verantwoordelijkheid, praat ik eigenlijk over macht hebben. Verwijten maken is je macht weggeven. Als we verantwoordelijkheid nemen voor onszelf, zijn we in staat om veranderingen in ons leven aan te brengen. Als we de rol van slachtoffer spelen, gebruiken we onze macht om hulpeloos te zijn. Als we besluiten om onze verantwoordelijkheid te nemen, verdoen we geen tijd met *anderen* of *iets buiten ons* de schuld te geven. Sommige mensen voelen zich schuldig omdat ze ziekte, armoede of andere problemen gecreëerd hebben. Ze kennen het verschil niet tussen verantwoordelijk zijn en schuldig zijn. Deze mensen voelen zich schuldig, omdat ze denken dat ze op een of andere manier gefaald hebben. Ze grijpen alles wat er gebeurt aan om zichzelf schuldig te voelen en zwart te maken. Dit bedoel ik niet met verantwoordelijkheid.

Als we onze problemen en ziektes zien als een kans om na te denken over wat we in ons leven kunnen veranderen, geeft ons dat macht. Veel mensen, die een 'ongeneeslijke' ziekte overwonnen hebben, zeggen dat het de beste ervaring van hun leven was, omdat ze de kans kregen om met andere ogen naar hun leven te kijken. Aan de andere kant zijn er ook veel mensen die rondlopen met de gedachte: ik ben een slachtoffer, heb medelijden met mij. Toe dokter, red me, maak me beter. Het is niet eenvoudig voor deze mensen om zichzelf te genezen en hun problemen aan te pakken.

*Verantwoordelijkheid nemen is het vermogen om een antwoord te vinden op een gebeurtenis.* We hebben altijd een keuze. Het is niet de bedoeling dat we ontkennen wie we zijn en wat we hebben in ons leven, maar dat we erkennen dat we zelf hebben bijgedragen aan waar we staan en wie we nu zijn. Als we verantwoordelijkheid nemen, hebben we de macht om te veranderen. We kunnen dan zeggen: 'Wat kan ik doen om dit te veranderen?' Het is belangrijk om in te zien dat onze innerlijke macht *altijd aanwezig is*, dit geldt voor iedereen. Het gaat erom hoe we haar gebruiken.

Veel mensen worden zich ervan bewust dat het gezin waarin ze zijn opgegroeid niet goed functioneerde. We dragen veel negatieve gevoelens over onszelf en ons leven met ons mee. Als kind heb ik veel geweld ervaren, waaronder ook seksueel misbruik. Ik smachtte naar liefde en genegenheid en had totaal geen zelfwaardering. Ook nadat ik als vijftienjarige uit huis was gegaan, heb ik me op allerlei manieren laten misbruiken. Ik wist nog niet

dat ik misbruik aantrok met de gedachte- en gevoelspatronen die ik in mijn vroege jeugd had geleerd.

Kinderen worden beïnvloed door de overtuigingen van de volwassenen met wie ze te maken hebben. Ik leerde over angst en seksueel misbruik en creëerde deze ervaringen steeds opnieuw toen ik volwassen was. Ik wist absoluut niet dat ik over de macht beschikte om hier verandering in te brengen. Ik was meedogenloos hard voor mezelf, want ik had geconcludeerd dat het gebrek aan liefde en genegenheid betekende dat ik een slecht mens was.

Alle gebeurtenissen in ons leven die we tot nu toe hebben ervaren, hebben we gecreëerd met onze gedachten en overtuigingen, maar laten we niet met schaamte terugkijken op ons verleden. Beschouw je verleden als een deel van de rijkdom en volheid van je leven. Zonder deze rijkdom en volheid zou je hier vandaag niet zijn. Het heeft geen zin jezelf te straffen omdat je het niet beter hebt gedaan. Je hebt gedaan wat jou het beste toescheen. Laat het verleden liefdevol los en wees dankbaar dat het je gebracht heeft tot dit nieuwe inzicht.

Het verleden bestaat slechts in onze gedachten en in de manier waarop we over het verleden willen denken. We leven *nu*, op dit moment. *Dit* is het moment waarop we voelen. *Dit* is het moment waarop we ervaren. Wat we op *dit* moment doen, leidt tot de ervaringen die we morgen hebben. *Dit* is dus het moment om een besluit te nemen. We kunnen alleen vandaag iets doen; we kunnen nu niet gisteren iets doen en we kunnen nu niet morgen iets doen. Wat we *nu* besluiten te denken, geloven en te zeggen is dus heel belangrijk. Als we bewust de leiding nemen over onze gedachten en woorden, beschikken we over gereedschap waarmee we vooruit kunnen. Ik weet dat dit eenvoudig klinkt, maar bedenk dit: *het moment waarop je macht hebt, is altijd het huidige moment.*

Het is belangrijk dat je beseft dat je gedachten jou niet de baas zijn. Jij bent de baas over je gedachtewereld. Het Hogere Zelf heeft de algehele leiding. Als je oude manier van denken terugkomt en je zegt: 'Veranderen is moeilijk', neem dan de leiding over je gedachten. Zeg tegen jezelf: 'Ik kies nu voor de gedachte dat veranderen makkelijk is.' Waarschijnlijk zullen er meerdere gesprekken met jezelf nodig zijn voordat je gedachtewereld erkent dat jij de leiding hebt en dat je meent wat je zegt.

Zie je gedachten voor je als druppels water. Eén druppel water of één ge-

dachte heeft niet veel te betekenen. Als je een gedachte steeds weer herhaalt, komt er eerst een natte plek op het kleed, vervolgens ontstaat er een plas en dan een vijver. Als we deze gedachte blijven denken, ontstaat er een meer en uiteindelijk een oceaan. Wat voor oceaan creëer jij op dit moment? Een verontreinigde, vergiftigde zee waarin je niet kunt zwemmen of een schone zee die je uitnodigt om van haar verfrissende water te genieten? Als iemand tegen me zegt: 'Ik kan maar niet ophouden met die gedachte', zeg ik altijd: 'Ja hoor, dat kun je wel.' Denk maar eens aan de keren dat je geweigerd hebt om een positieve gedachte te denken. Je kunt je gedachtewereld duidelijk maken dat je dit voortaan wél doet. Je kunt het besluit nemen om op te houden met negatief te denken. Ik bedoel niet dat je met je gedachten moet gaan vechten als je iets wilt veranderen. Als er een negatieve gedachte opkomt, zeg je: 'Dank je wel dat je dit met me deelt.' Op deze manier ontken je niet wat er is en je geeft je kracht ook niet weg door mee te doen met die gedachte. Zeg tegen jezelf dat je vanaf nu ophoudt met negatief denken. Het is de bedoeling dat je een andere manier van denken creëert. Nogmaals, je hoeft geen gevecht aan te gaan met je gedachten. Erken hun aanwezigheid en ga verder. Het is beter om te drijven op de oceaan van het leven dan te verdrinken in een zee van negativiteit. Je bent voorbestemd om een heerlijke, liefdevolle uiting van het leven te zijn. Het leven wacht tot jij je openstelt – tot jij beseft dat je alle goede dingen verdient die het voor jou in petto heeft. Alle wijsheid en intelligentie van het Universum staan tot je beschikking. Het leven is er om je te steunen. Vertrouw erop dat de innerlijke kracht voor je klaarstaat.

Als je bang wordt, helpt het om je bewust te worden van je ademhaling, van de adem die in en uit je lichaam stroomt. Je adem, de kostbaarste substantie in ons leven, is je geschonken om vrijelijk gebruik van te maken. Er is genoeg van zolang je leeft. Je accepteert je adem zonder erbij na te denken, en toch betwijfel je of het leven je wel wil geven wat je nodig hebt.

Het is nu tijd om je eigen kracht en mogelijkheden te leren kennen. Keer naar binnen en ontdek wie je bent.

We hebben allemaal een mening. Ik heb recht op mijn mening en jij hebt recht op die van jou. Jij hebt je eigen zoektocht naar wat goed is voor jou.

Je dient in contact te komen met je innerlijke leiding, want dat is de wijsheid die over de antwoorden beschikt. Het is niet makkelijk om naar jezelf te luis-

teren wanneer je vrienden en familieleden voortdurend zeggen wat je moet doen. Toch bevinden de antwoorden op alle vragen die je ooit zult stellen zich nu al in je innerlijk.

Telkens wanneer je zegt: 'Ik weet het niet', sluit je de deur naar je innerlijke wijsheid. De boodschappen die je van het Hogere Zelf krijgt, zijn positief en steunen je. Als je negatieve boodschappen krijgt, luister je naar je ego en werk je op menselijk niveau; misschien ben je zelfs aan het fantaseren, al wil ik hier wel zeggen dat positieve boodschappen vaak via onze fantasie en onze dromen tot ons komen.

Steun jezelf door de juiste keuzes te maken. Als je twijfelt kun je je afvragen: *Is dit een besluit dat ik neem uit liefde voor mezelf? Is dit goed voor mij?* Je mag trouwens best op een later tijdstip – een dag, een week of een maand later – een ander besluit nemen. Stel jezelf deze vragen steeds opnieuw.

Als we van onszelf leren houden en onze Hogere Kracht vertrouwen, creëren we samen met de Oneindige Geest een liefdevolle wereld. Van onszelf houden helpt ons om winnaars te worden in plaats van slachtoffers te blijven. Van onszelf houden trekt heerlijke gebeurtenissen in ons leven aan. Is het je weleens opgevallen dat mensen die tevreden zijn over zichzelf aantrekkelijk zijn? Het zijn meestal heel prettige mensen. Ze zijn gelukkig. In hun leven gaan de dingen makkelijk en vanzelf.

Ik heb lang geleden geleerd dat mijn wezen één is met de Aanwezigheid en de Macht van God. Ik besef dat alle wijsheid en inzichten van de Geest in mij zijn en dat ik goddelijk geleid word tijdens al mijn ontmoetingen. Alle sterren en planeten hebben een volmaakte plek en leggen een volmaakte baan af, en waar ik me bevind is het ook volmaakt. Ik begrijp misschien niet alles met mijn beperkte menselijke verstand, maar ik weet dat ik op een kosmisch niveau op het juiste moment op de juiste plaats ben en dat ik de juiste dingen doe. Mijn huidige ervaring is een opstapje naar een nieuw bewustzijn en naar nieuwe kansen.

Wie ben jij? Wat kom jij leren op aarde? Wat kom je andere mensen leren? We hebben allemaal een uniek doel. We zijn meer dan onze persoonlijkheid, meer dan onze problemen, angsten en ziektes. We zijn veel meer dan ons lichaam. We staan allemaal in verbinding met alle andere mensen op aarde en met alles in het leven. We zijn allemaal geest, licht, vibratie en liefde, en we hebben allemaal het vermogen om ons leven zinvol te maken.