

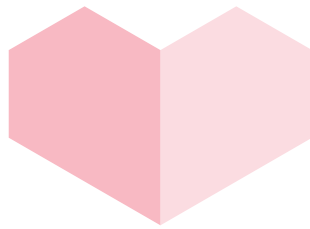


Je kunt je leven **HELEN**

LOUISE HAY

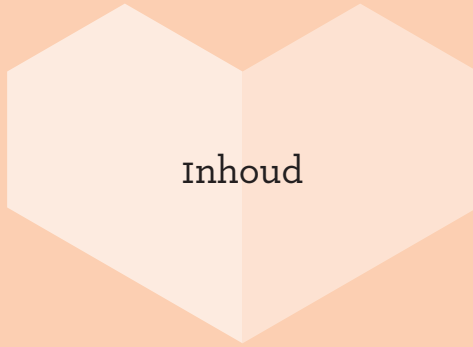
HET BASISBOEK VOOR EEN
**GELUKKIGER
LEVEN**

Wereldwijd meer dan 50 miljoen
exemplaren verkocht



Opdracht

Laat dit geschenk je helpen
om de plaats binnen in je te vinden
waar je je eigenwaarde kent,
het deel van je dat pure liefde
en zelfacceptatie is.



Inhoud

VOORWOORD

- Voorwoord van Dave Braun 10
Voorwoord van uitgeverij AnkhHermes
bij de 31^e druk 13

DEEL 1

INLEIDING

- Suggesties aan mijn lezers 16
Enkele uitgangspunten van mijn filosofie 17
1. Wat ik geloof 19

DEEL 2

EEN SESSIE MET LOUISE

2. Wat is het probleem? 32
3. Waar komt het vandaan? 44
4. Is het waar? 52
5. Wat doen we nu? 59
6. Weerstand tegen verandering 66
7. Veranderen – hoe doe je dat? 80
8. Het nieuwe opbouwen 92
9. Dagelijks werk 102

DEEL 3

DEZE IDEEËN TOEPASSEN

10. Relaties 114
11. Je werk 120
12. Succes 124
13. Welvaart 127
14. Het lichaam 137

DEEL 4

DE INVLOED VAN GEDACHTEN OP HET LICHAAM

15. De lijst 158

DEEL 5

MIJN LEVENSVERRHAAL

- NAWOORD 218
DANKWOORD 221
INFORMATIE 221



VOORWOORD

Als ik verbannen zou worden naar een onbewoond eiland en één boek zou mogen meenemen, zou ik waarschijnlijk *Je kunt je leven helen* kiezen. Het is niet alleen het levenswerk van een fantastische lerares, maar ook een indrukwekkende en heel persoonlijke stellingname van een grote vrouw.

Louise vertelt ons in dit prachtige boek welke weg ze is gegaan en waar ze nu staat. Haar verhaal greep me aan, ik bewonderde haar enorm en leefde helemaal met haar mee. Eigenlijk zou ik willen dat ze hier nog meer over vertelt: misschien een idee voor een volgend boek? Wat ik wil zeggen is dat alles wat je dient te weten over het leven, de lessen van het leven en hoe je aan jezelf kunt werken, in dit boek staat. Achterin vind je bovendien een opmerkelijk en uniek naslagwerk over de mogelijke gedachtepatronen achter ziekten en ongemakken.

Als iemand op een onbewoond eiland dit manuscript in een fles zou vinden, zou hij of zij alles kunnen leren wat hij dient te weten om het in dit leven goed voor elkaar te hebben.

Als jij de weg naar Louise Hay hebt gevonden ben je op de goede weg, of daar nu 'toeval' bij in het spel is of niet. Louises boek, haar bijzondere en helende tapes en haar inspirerende workshops zijn fantastische geschenken aan een wereld die er zorgwekkend aan toe is.

Door mijn grote betrokkenheid bij en werk met mensen die aan aids lijden ben ik in contact met Louise gekomen en haar opvattingen over heling gaan gebruiken. Elke aidspatiënt die ik Louises tape *A Positive Approach to Aids* liet horen, begreep haar boodschap meteen. Voor velen werd het afluisteren ervan deel van hun dagelijks ritueel om te helen. Een man, Andrew, zei tegen me: 'Elke dag ga ik met Louise naar bed en sta ik met haar op!'

Mijn respect en liefde voor Louise groeide naarmate ik zag hoe mijn geliefde aidspatiënten zich steeds meer vredig en heel voelden – vol liefde en vergeving voor henzelf en voor iedereen omdat ze Louise in hun leven hadden – en dit leerproces konden ervaren.

Ik heb het voorrecht genoten veel grote leermeesters te mogen ontmoeten, sommigen van hen heiligen en misschien zelfs avatars. Louise echter is een groot leermeester met wie je gewoon kunt praten omdat ze zo goed kan luisteren. Ze is iemand met wie je samen kunt zijn in een staat van onvoorwaardelijke liefde en tegelijk samen de afwas doen. (Met een andere grote leermeester die ik ken kun je een heerlijke aardappelsalade maken.) Louise onderwijst door het voorbeeld te geven en haar leven weerspiegelt wat ze onderwijst.

Ik voel me vereerd dat ik jou mag uitnodigen dit boek tot een deel van je leven te maken. Jij, en het boek, zijn het waard!

Dave Braun
Ventures in self-fulfillment

VOORWOORD

van uitgeverij AnkhHermes

bij de 31^e druk


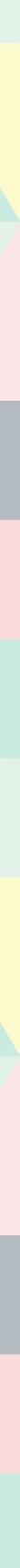
Boeken zijn cadeautjes voor je ziel, dat is het motto van Uitgeverij AnkhHermes en dit geldt zeker voor *Je kunt je leven helen!* Deze parel is al jarenlang een klassieker en voor vele generaties lezers een eye-opener. Wereldwijd hebben 50 miljoen boeken in vele talen hun weg gevonden naar lezers, mensen op zoek naar een gelukkiger leven waarbij zelfinzicht een belangrijke plaats inneemt. Als we echt van onszelf houden gaat het goed in ons leven is een van de uitgangspunten van Louise Hay. Zijzelf is in 2017 daarvan het levende bewijs met haar 90 jaar.

Deze nieuwe uitgave is helemaal van deze tijd en een eerbetoon aan ons allemaal. Als we onszelf echt liefhebben en accepteren én onszelf erkennen in hoe en wie we in essentie zijn, gaat (bijna) alles in ons leven zoals we graag willen. Vergeven en (jezelf) liefhebben zijn daarbij sleutelwoorden en – wellicht nu, meer dan ooit – belangrijke kernwaarden van het leven. Er valt nog genoeg te helen ...

Ik gun iedereen dit mooie boek.

José van Blokland, uitgever
Uitgeverij AnkhHermes





DEEL 1
Inleiding



SUGGESTIES AAN

MIJN LEZERS

Ik heb dit boek geschreven om met jullie te delen wat ik weet en onderwijs. Het bevat praktisch alle onderdelen van mijn eerste boekje *Heel je lichaam*, dat alom is geaccepteerd als een toonaangevend werk over de mentale patronen die ziekten in het lichaam kunnen veroorzaken.

Ik heb honderden brieven ontvangen van lezers die me vroegen er iets meer over te vertellen. Veel cliënten en mensen die hier en in het buitenland aan mijn workshops hebben deelgenomen, hebben me verzocht de tijd te nemen om dit boek te schrijven.

Ik heb het zo opgezet dat het lijkt alsof je een sessie van me krijgt als cliënt of als deelnemer aan een workshop van me.

Als je de oefeningen in de volgorde van het boek doet, zul je tegen de tijd dat het uit is, een begin hebben gemaakt met het veranderen van je leven.

Ik stel voor het één keer door te lezen, het vervolgens langzaam nog eens te lezen en dan elke oefening uitgebreid te doen.

Doe de oefeningen als het kan samen met een vriend(in) of familielid. Elk hoofdstuk begint met een affirmatie. Elk van deze affirmaties kun je gebruiken als je aan dat deel van je leven werkt. Neem twee of drie dagen de tijd om elk hoofdstuk te bestuderen en ermee aan de slag te gaan. Blijf de affirmatie waarmee het hoofdstuk begint steeds zeggen en opschrijven.

De hoofdstukken besluiten met een meditatie – een stroom positieve ideeën, ontworpen om het bewustzijn te veranderen. Lees dit gedeelte meerdere keren per dag door.

Ik besluit dit boek met mijn eigen verhaal. Het laat je zien dat waar we ook vandaan komen of hoe slecht we er ook aan toe zijn, we ons leven ten goede kunnen veranderen.

Weet dat ik je liefdevol steun wanneer je met deze ideeën werkt.

**ENKELE UITGANGSPUNTEN
VAN MIJN FILOSOFIE**

We zijn zelf honderd procent verantwoordelijk
voor al onze ervaringen.

Elke gedachte die we denken creëert onze toekomst.
Het moment van macht is altijd in het Nu.

Iedereen lijdt aan zelfhaat en schuldgevoel.

De belangrijkste onderliggende gedachte
van iedereen is: ik ben niet goed genoeg.

Dit is maar een gedachte en een gedachte
kan veranderd worden.

Wij creëren iedere zogenaamde ziekte in ons lichaam.
Wrok, kritiek en schuldgevoel zijn de meest
beschadigende patronen. Het loslaten van wrok
kan zelfs kanker doen verdwijnen.


Het is nodig het verleden los te laten en
iedereen te vergeven.

Het is belangrijk bereid te zijn van onszelf te leren houden.

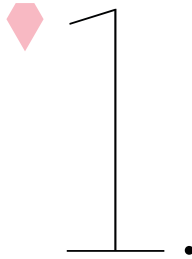
Nu onszelf waarderen en accepteren is de sleutel
tot positieve verandering.

Als we echt van onszelf houden,
gaat alles goed in ons leven.

*In de eeuwigheid van het leven waarin ik ben
is alles volmaakt, heel en compleet
en toch verandert het leven voortdurend.
Er is geen begin en geen einde,
alleen een voortdurende kringloop
van materie en ervaringen.
Het leven raakt nooit geblokkeerd
en is nooit onveranderlijk of saai.
Ieder moment is nieuw en fris.*



*Ik ben één met de Macht die mij gecreëerd heeft
en deze Macht heeft me de kracht geschonken
mijn eigen omstandigheden te creëren.
Ik verheug me, want ik weet
dat ik de kracht van mijn gedachten kan gebruiken
op elke manier die ik kies.
Elk moment van mijn leven is een nieuw begin
want ik laat het oude achter me.
Dit moment, hier en nu, is een nieuw begin voor me.
Alles is goed in mijn wereld.*



WAT IK GELOOF

De poorten naar wijsheid en kennis staan altijd open.

HET LEVEN IS ECHT HEEL EENVOUDIG:

WAT WE GEVEN, KRIJGEN WE TERUG

Wat we over onszelf denken, wordt onze waarheid. Wij allemaal, ook ik, zijn voor honderd procent verantwoordelijk voor alles in ons leven – voor alle goede dingen, maar ook voor alle minder geslaagde dingen. Elke gedachte die we denken creëert onze toekomst. We creëren onze ervaringen met onze gedachten en onze gevoelens. De gedachten die we denken en de woorden die we uitspreken creëren onze ervaringen.

We creëren wat ons overkomt en vervolgens geven we onze macht weg door iemand anders de schuld van onze frustratie te geven. Geen mens, geen plaats en geen ding heeft enige macht over ons, want *wij* zijn de enige denkers in onze gedachtewereld.

Als we vrede, harmonie en evenwicht in onze gedachtewereld creëren, vinden we dat in ons leven terug.

Welke bewering herken je van jezelf?

'Ze zijn tegen me.'

'Iedereen is altijd behulpzaam.'

Deze twee overtuigingen zullen totaal verschillende ervaringen creëren.

Wat we geloven over onszelf en over het leven wordt waar voor ons.

HET UNIVERSUM STEUNT ONS VOLLEDIG BIJ ELKE GEDACHTE
DIE WE KIEZEN TE DENKEN EN TE GELOVEN

Anders gezegd: ons onderbewustzijn accepteert alles wat we kiezen te geloven. Dit betekent dat wat ik over mezelf en over het leven geloof, waar wordt voor mij. Wat jij verkiest te denken over jezelf en het leven wordt waar voor jou. We kunnen kiezen uit een onbeperkte hoeveelheid gedachten. Als we dit weten, begrijpen we dat we veel beter kunnen kiezen voor de gedachte: *iedereen is altijd behulpzaam* dan voor: *ze zijn tegen me*.

DE UNIVERSELE MACHT VEROORDEELT
EN BEKRITISEERT ONS NOOIT

Zij accepteert ons zoals we onszelf waarderen en weerspiegelt zo in onze levens wat we geloven. Als ik wil geloven dat het leven eenzaam is en niemand van me houdt, ziet mijn wereld er inderdaad zo uit, maar als ik bereid ben die overtuiging los te laten en affirmeer: *liefde is overal en ik ben liefdevol en geliefd* en deze affirmatie blijf doen en haar vaak herhaal, wordt dit waar voor mij. Dan komen er liefdevolle mensen in mijn leven, zijn de al aanwezige mensen liever voor mij en kan ik steeds makkelijker liefde aan andere mensen geven.

WE HEBBEN BIJNA ALLEMAAL VREEMDE IDEEËN OVER
WIE WE ZIJN EN VEEL STARRE REGELS OVER HOE HET LEVEN
GELEEFD 'MOET' WORDEN

Dit is niet bedoeld als veroordeling, want ieder van ons doet op dit moment z'n uiterste best. Als we beter wisten, als we meer begrip en bewustzijn hadden, zouden we het anders doen. Veroordeel jezelf alsjeblieft niet voor waar je nu staat. Dat je dit boek hebt gevonden en mij hebt ontdekt, betekent dat je eraan toe bent om een nieuwe, positieve wending aan je leven te geven. Erken dit en waardeer jezelf hierom.

Mannen huilen niet. Vrouwen kunnen niet met geld omgaan! Wat een beperkende gedachten!

ALS WE KLEIN ZIJN, LEREN WE WAT WE VAN ONSZELF
EN HET LEVEN MOETEN VINDEN DOOR DE REACTIES VAN DE
VOLWASSENEN OM ONS HEEN

Zo leren we wat te denken over onszelf en de wereld. Als er om jou heen mensen ongelukkig, bang, vol schuldgevoelens of boos waren, heb je veel negatieve dingen over jezelf en jouw wereld geleerd. Ik doe ook nooit iets goed. *Het is allemaal mijn schuld. Als ik boos word, ben ik slecht.* Zulke overtuigingen creëren een leven vol frustraties.

ALS WE VOLWASSEN ZIJN, HEBBEN WE DE NEIGING
HET EMOTIONELE KLIMAAT VAN VROEGER THUIS
OPNIEUW TE CREËREN

Dit is niet goed of slecht, niet goed of verkeerd, het is gewoon wat we van binnen kennen als 'thuis'. We hebben de neiging om in onze persoonlijke relaties de relatie die wij met onze ouders hadden of die zij met elkaar hadden opnieuw te creëren. Ga eens na hoe vaak je een vriend(in) of een baas hebt gehad die sterk leek op je moeder of vader.

We behandelen onszelf net zoals onze ouders ons behandelden. We vitten op onszelf en straffen onszelf op dezelfde manier. Als je goed luistert, kun je hun woorden zelfs bijna horen. Ook houden we van onszelf en moedigen we onszelf op dezelfde manier aan – als er als kind tenminste van ons gehouden werd en wij destijds aangemoedigd werden.

'Jij doet ook nooit iets goed.' 'Het is allemaal jouw schuld.' 'Stommerd!' Hoe vaak heb je zoiets tegen jezelf gezegd?

'Je bent fantastisch.' 'Ik houd van je.' Hoe vaak zeg je dat tegen jezelf?

LATEN WE ONZE OUDERS HIER GEEN
VERWIJTEN OVER MAKEN

We zijn allemaal slachtoffers van slachtoffers en zij konden ons onmogelijk iets leren wat ze zelf niet wisten. Als je moeder of je vader niet wist hoe ze van zichzelf konden houden, konden zij jou dat ook niet leren.

Zij deden het zo goed als ze konden met wat zij als kind geleerd hadden. Als je je ouders beter wilt begrijpen, laat ze dan vertellen over hun eigen kindertijd. Als je met medeleven luistert, zul je te weten komen waar hun angsten en starre patronen vandaan komen. Deze mensen 'die jou dit allemaal aangedaan hebben' waren net zo bang als jij.

WE KIEZEN ONZE OUDERS

Ieder van ons besluit op een bepaald moment en op een bepaalde plek op aarde te incarneren. We kiezen ervoor op aarde te zijn om een les te leren die ons verder brengt op ons spirituele pad.

We kiezen ons geslacht, onze huidskleur en ons land en dan zoeken we ouders die het patroon spiegelen dat wij in dit leven meebrengen om aan te werken. En dan, als we opgroeien, wijzen we beschuldigend naar onze ouders en jammeren: 'Jullie hebben me dit aangedaan.' In werkelijkheid hebben we hen zelf gekozen omdat ze perfect zijn voor ons om te leren waar wij deze keer aan willen werken.

We hebben onze overtuigingen opgedaan toen we heel klein waren. Vervolgens creëren we ervaringen die met onze overtuigingen in overeenstemming zijn. Kijk eens terug op je leven en ga na hoe vaak je door dezelfde ervaringen heen bent gegaan. Ik geloof dat je die ervaringen steeds opnieuw creëerde omdat ze een weerspiegeling waren van iets wat je over jezelf dacht. Het maakt daarbij niet uit hoe lang we een probleem hebben en ook niet of het groot en levensbedreigend is.

HET MOMENT VAN MACHT IS
ALTIJD IN HET NU

Alle gebeurtenissen in je leven zijn gecreëerd door de gedachten en de woorden die je gisteren, vorige week, vorige maand, vorig jaar of 10, 20, 30, 40 of meer jaren geleden gebruikte.

Dat is verleden tijd. Het is nu voorbij en achter de rug. Wat op dit moment belangrijk is, is wat je *nu* kiest om te denken, te geloven en te zeggen, want deze gedachten en woorden creëren je toekomst. Jouw moment van macht is in het Nu. Het vormt de ervaringen van morgen, volgende week, volgende maand, volgend jaar, enz.

Welke gedachte denk je op dit moment? Is zij positief of negatief? Wil je deze gedachte je toekomst laten creëren? Schenk er aandacht aan en wees je ervan bewust.

HET ENIGE WAARMEE WE OOIT TE MAKEN
HEBBEN IS EEN GEDACHTE – EN EEN GEDACHTE KAN
VERANDERD WORDEN

Met welk probleem we ook te maken hebben: onze ervaringen zijn slechts de uiterlijke gevolgen van onze innerlijke gedachten. Zelfs zelfhaat is maar een gedachte van jezelf haten. Je denkt bijvoorbeeld: *ik ben een nietsnut*. Dit veroorzaakt een gevoel en je laat je daardoor meeslepen. Als je deze gedachte echter niet hebt, heb je dat gevoel ook niet. Gedachten kunnen veranderd worden. Verander de gedachte en het gevoel verdwijnt.

Ik zeg dit alleen om te laten zien waar veel van onze gevoelens vandaan komen. Laten we deze informatie echter niet gebruiken als een excuus om vast te blijven zitten in onze pijn. Het verleden heeft geen macht over ons. Het doet er niet toe hoe lang we een negatief patroon hebben gehad. Het moment van macht is in het Nu. Wat fantastisch om je dit te realiseren! We kunnen op dit moment beginnen vrij te zijn!

JE KUNT HET GELOVEN OF NIET:
WIJ KIEZEN ZELF ONZE GEDACHTEN

We kunnen uit gewoonte steeds weer dezelfde gedachte hebben, zodat het lijkt alsof wij die niet kiezen. Toch hebben wij haar ooit gekozen. We kunnen ook weigeren om bepaalde gedachten te denken. Ga maar na hoe vaak je geweigerd hebt een positieve gedachte over jezelf te hebben. Zo kun je ook weigeren een negatieve gedachte over jezelf te hebben.

Iedereen die ik ken lijdt volgens mij in zekere mate aan *zelfhaat* en *schuldgevoel*. *Hoe meer zelfhaat en schuldgevoelens we hebben, hoe slechter het met ons gaat. Hoe minder zelfhaat en schuldgevoelens we hebben, hoe beter het met ons gaat – en wel op elk gebied.*

DE DIEPSTE OVERTUIGING VAN IEDEREEN
MET WIE IK HEB GEWERKT IS: IK BEN NIET
GOED GENOEG

Vaak voegen we daaraan toe: *en ik doe ook niet genoeg* of: *ik verdien het niet*. Herken je bij jezelf dat je vaak 'Ik ben niet goed genoeg' zegt, impliceert of voelt? Voor wie ben jij dan niet goed genoeg? En volgens wiens normen? Hoe kun je nu ooit een liefdevol, vreugdevol, welvarend en gezond leven creëren als je helemaal overtuigd bent van deze gedachte? Op de een of andere manier zal jouw belangrijkste onbewuste gedachte dit steeds tegenspreken. Je zult het nooit helemaal voor elkaar krijgen, er zal altijd wel iets misgaan.

WROK, KRITIEK, SCHULDGEVOEL
EN ANGST VEROORZAKEN MEER PROBLEMEN
DAN WAT DAN OOK

Deze vier gevoelens veroorzaken de grootste problemen in ons lichaam en ons leven. Ze zijn het gevolg van andere mensen de schuld geven en geen verantwoordelijkheid nemen voor onze ervaringen.

Kijk, als we allemaal voor honderd procent verantwoordelijk zijn voor alles wat ons in ons leven overkomt, kunnen we niemand van wat dan ook de schuld geven. Alles wat er 'buiten ons' gebeurt is niet meer dan een weerspiegeling van ons innerlijke denken. Ik praat onprettig gedrag van andere mensen niet goed, maar het zijn *onze* gedachten die mensen aantrekken die ons zo behandelen.

Als je jezelf hoort zeggen: 'Iedereen doet altijd zus of zo tegen me', 'Iedereen bekritiseert me', 'Niemand steunt me', 'Iedereen gebruikt me als voetveeg' of 'Mensen maken misbruik van me', dan is dat *jouw patroon*. Je denkt een gedachte die mensen aantrekt die zich zo gedragen. Als jij niet meer zo denkt, gaan ze weg en gedragen ze zich zo tegen iemand anders. Jij trekt ze niet langer aan.

Hier zijn enige gevolgen van deze gedachtepatronen op lichaamsniveau. Lang gekoesterde wrok kan aan het lichaam vreten en de ziekte worden die we kanker noemen. Voortdurend kritiek leveren leidt vaak tot artritis. Schuldgevoel is altijd op zoek naar straf en straf veroorzaakt pijn. Als cliënten veel pijn lijden, weet ik dat ze veel schuldgevoelens vasthouden. Angst en de daardoor veroorzaakte spanningen kunnen bijvoorbeeld kaalheid, maagpijn en zelfs pijnlijke voeten creëren.

Ik heb gezien dat vergeven en wrok loslaten zelfs kanker kan laten verdwijnen. Dit klinkt misschien simplistisch, maar ik heb zelf gezien dat het werkt.

WE KUNNEN ONZE HOUDING TEGENOVER
HET VERLEDEN VERANDEREN

Het verleden is voorbij en we kunnen het nu niet meer veranderen. Wel kunnen we onze gedachten over het verleden veranderen. Hoe dwaas om ons-

zelf in het heden te straffen omdat iemand ons lang geleden pijn deed!
Ik zeg vaak tegen mensen met ernstige patronen van wrok: 'Begin alsjeblieft meteen met het oplossen van je wrok nu het nog betrekkelijk makkelijk is. Wacht niet tot er een chirurgische ingreep dreigt of tot je de dood in de ogen kijkt en je waarschijnlijk ook nog in paniek bent.'

Als we in paniek zijn, is het heel moeilijk om geconcentreerd bezig te zijn met onszelf te helen. Dan is het nodig eerst de tijd te nemen om angsten op te lossen.

Als we ervoor kiezen te geloven dat we hulpeloze slachtoffers zijn en alles hopeloos is, zal het Universum ons ook in deze overtuiging steunen en gaan we daaraan ten gronde. Het is van levensbelang om dwaze, verouderde, negatieve ideeën en overtuigingen die ons niet steunen en voeden los te laten. Ook ons idee over God dient *positief* en niet *negatief* te zijn.

ALS WE HET VERLEDEN WILLEN LOSLATEN,
DIENEN WE BEREID TE ZIJN TE
VERGEVEN

We kunnen ervoor kiezen het verleden los te laten en iedereen te vergeven, onszelf inclusief. Misschien weten we niet hoe we kunnen vergeven en misschien willen we dat ook niet, maar alleen al het feit dat we zeggen bereid te zijn om te vergeven zet het helingsproces in gang. Het is een vereiste voor onze eigen heling dat wij het verleden loslaten en iedereen vergeven.

Ik vergeef je dat je niet bent zoals ik wil dat je bent. Ik vergeef je en ik laat je los.
Deze affirmatie maakt ons vrij.

ALLE ZIEKTE KOMT VOORT UIT EEN STAAT
VAN NIET-VERGEVEN

Als we ziek zijn dienen we altijd in ons hart te kijken om te zien wie we kunnen vergeven.

Een cursus in wonderen zegt: 'Alle ziekte komt voort uit een staat van niet vergeven' en: 'Als we ziek zijn dienen we altijd om ons heen te kijken en te zien wie we kunnen vergeven.'

Ik wil hieraan toevoegen dat juist degene die je het moeilijkst kunt vergeven, de *belangrijkste persoon voor jou is om los te laten*. Vergeven betekent loslaten. Dat heeft niets te maken met gedrag goedpraten. Het betekent het hele gebeuren loslaten. We hoeven niet te weten *hoe* we kunnen vergeven, we hoeven alleen *bereid* te zijn om te vergeven. Het universum zorgt voor het hoe.

We begrijpen onze eigen pijn heel goed, maar vinden het vaak moeilijk te begrijpen dat *zij* – wie het ook zijn die we het meest te vergeven hebben – ook pijn leden en om te zien dat zij hun uiterste best deden met het begrip, het bewustzijn en de kennis die zij op dat moment hadden.

Als mensen bij me komen met een probleem – wat voor probleem dan ook, zoals een slechte gezondheid, geldgebrek, onbevredigende relaties, of geblokkeerde creativiteit – is er maar één ding waaraan ik altijd werk en dat is *jezelf liefhebben*.

Als we onszelf echt liefhebben en accepteren én *onszelf goedkeuren, precies zoals we zijn*, gaat alles in ons leven zoals we graag willen. Het is dan alsof er steeds kleine wonderen gebeuren. Onze gezondheid verbetert, we trekken meer geld aan, onze relaties geven ons steeds meer voldoening en we beginnen ons te uiten op bevredigende, creatieve manieren. Dit lijkt allemaal te gebeuren zonder dat we ons ervoor inspannen.

Jezelf liefhebben, goedkeuren en ruimte scheppen voor veiligheid, vertrouwen, waardering en acceptatie, schept orde in je gedachtewereld, zorgt voor liefdevollere relaties in je leven, een nieuwe baan en een nieuwe en betere plek om te wonen, en maakt het zelfs mogelijk voor je om een normaal lichaams-

gewicht te krijgen. Mensen die zichzelf en hun lichaam liefhebben, maken geen misbruik van zichzelf of andere mensen.

Onszelf nu goedkeuren en accepteren is de belangrijkste sleutel tot positieve veranderingen op elk gebied van ons leven.

Voor mij begint mezelf liefhebben met mezelf nooit of te nimmer te bekritisieren. Kritiek sluit ons juist op in het patroon dat we willen veranderen. Begripvol en vriendelijk met onszelf omgaan, helpt om het patroon los te laten. Bedenk dat je jezelf al jaren bekritiseert en er niets mee bereikt hebt. Probeer jezelf goed te keuren en kijk maar eens wat er gebeurt.

*In de eeuwigheid van het leven waarin ik ben,
is alles volmaakt, heel en compleet.*

*Ik geloof in een Macht die veel groter is dan ik
en die op elk moment van elke dag door me heen stroomt.*

*Ik open mezelf voor de wijsheid binnen in me,
in de wetenschap dat er slechts één Intelligentie
in dit Universum is.*

*Deze Ene Intelligentie geeft alle antwoorden,
en alle oplossingen,
verricht alle helingen*

en is verantwoordelijk voor elke creatie.

*Ik vertrouw deze Macht en Intelligentie,
in de wetenschap dat alles wat ik hoef te weten
aan mij getoond wordt op de juiste tijd en plaats
en in de juiste volgorde.*

Alles is goed in mijn wereld