



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.

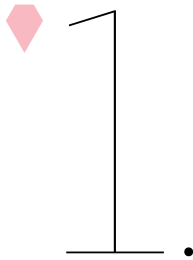
Nu onszelf waarderen en accepteren is de sleutel
tot positieve verandering.

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 onbepaalde 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 vanbinnen 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 OOIIT TE MAKEN
HEBBEN IS EEN GEDACHTTE - EN EEN GEDACHTTE 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.