Louise L. Hay

21 günde güç içinizde

Giriş

Ayna çalışmasına başladığınızda bunun çok kolay veya aptalca olduğunu söyleyebilirsiniz. Belki size ilk etapta bu basit çalışmalar fark yaratmayacaktır ama en basit olan aksiyomlar genelde en önemlileridir. Banyoda aynanın karşısında durun ve gözlerinize bakın. Derin bir nefes alıp şunları söyleyin: Senden hoşlanmak istiyorum ve seni sevmeyi gerçekten öğrenmek istiyorum. İlk başta biraz zor gelebilir ama lütfen devam edin. Bir yanımız buna inanmıyorsa problem iyiliği hak etmediğimize olan inancımızdandır. Gün içinde içinizden bile olsa bunları aynaya bakarak tekrar edin.

Günler

Birinci Gün: Kendinizi Sevmek

Ayna çalışmasına başladığınızda bunun çok kolay veya aptalca olduğunu söyleyebilirsiniz. Belki size ilk etapta bu basit çalışmalar fark yaratmayacaktır ama en basit olan aksiyomlar genelde en önemlileridir. Banyoda aynanın karşısında durun ve gözlerinize bakın. Derin bir nefes alıp şunları söyleyin: Senden hoşlanmak istiyorum ve seni sevmeyi gerçekten öğrenmek istiyorum. İlk başta biraz zor gelebilir ama lütfen devam edin. Bir yanımız buna inanmıyorsa problem iyiliği hak etmediğimize olan inancımızdandır. Gün içinde içinizden bile olsa bunları aynaya bakarak tekrar edin.

İkinci Gün: Aynayı Arkadaşınız Yapmak

Her gün uygulamaya çalıştığınız bu düşünce uzun zamandır taşıdığınız negatif duyguları silmenize yardımcı olacaktır. Kısa sürede aynaya daha kolay bakacaksınız ve bu olumlamalarınız size daha gerçekçi gelecektir. Aynanızın önünde durun ve gözlerinize bakın ve şunları söyleyin: Seni seviyorum seni gerçekten seviyorum. Ne zaman aynanın önünden geçerseniz bunları tekrar edin. Bunları söylemekten zorlanıyorsanız kendinizi yargıladığınız eski negatif düşünceleriniz tekrar ettiğiniz içindir. Kendinizi yargılamaktan vazgeçin.

Üçüncü Gün: Kendinizle Konuşmanızı Gözlemlemek

Ayna çalışması yaptığınız her gün biraz daha kendinizi seveceksiniz. Kendinizi sevmenin en iyi yolu geçmişten gelen kötü düşünceleri bırakıp anı yaşamaktır. Aynanın karşısına geçip gözlerinize bakın, şu olumlamayı söyleyin: Kendime ne söylersem söyleyeyim bunu sevgiyle söyleyeceğim.

Çocukken duyduğunuz kötü cümleleri olumlu şekilde aynanın karşısında söyleyin.

Dördüncü Gün: Geçmişinizden Kurtulmak

Pek çoğumuzun üzerinde kendimize yapıştırdığımız kötü etiketler vardır. Bu negatif bant yığının altında eziliyoruz. Bugün kendimizi aynanın karşısında bu etiketlerden azat edeceğiz. Aynanın karşısına geçip derin bir nefes alın ve nefes verirken vücudunuzdan gerginliğin gittiğini hissedin. Alnınıza odaklanın orada bir düğme olduğunu hayal edin, düğmeye basın ve oradan bir diskin çıktığını görün. Bu kötü ve negatif düşüncelerinizin olduğu disk. Şimdi o diski alın ve fırlatın. Bütün kötü düşüncelerimi azat ediyorum, onları serbest bırakıyorum diyerek telkinlerde bulunun.

Beşinci Gün: Özsaygınızı İnşa Etmek

Sevgi çok büyük bir mucizedir, kendimizi sevmek hayatınızda mucizeler yaratır. Sorununuz ne olursa olsun onu çözmenin en iyi yolu kendinizi sevmeye başlamaktır. Kendinizi sevmek her şeyinize büyük bir saygı duymaktır. Aynanın önüne geçip gözlerinize bakın. Şu olumlamayı söyleyin: Kendimi seviyor ve onaylıyorum. Aklınıza negatif düşünceler gelirse bırakın onlar orda kalsınlar siz sadece kendinizi sevmeye odaklanın. Siz kendinizi neden seviyorsunuz ve insanlar neden sizi seviyor bunların birer listesini yapın ve duvarınıza asın.

Altıncı Gün: İçsel Eleştirinizi Serbest Bırakmak

Kendi moralinizi bozmayı bırakmadığınız sürece kendinizi sevmeniz mümkün olmayacaktır. Aynanın karşısına geçip gözlerinize odaklanın. İçinizdeki çocuğu görmeye çalışın ve ona şunları söyleyin: Seni seviyorum, elinden gelenin en iyisini yaptığının farkındayım. Sen olduğun gibi kusursuzsun. Kendinizi eleştirdiğiniz beş maddeyi yazın ve karşılarına bu eleştirilere başladığınız tarihleri yazın. Ne kadar uzun zamandır kendinizle uğraşıyormuşsunuz öyle değil mi? Listedeki eleştirileri olumlu hallerini başka bir kâğıda yazın ve bunu cebinizde taşıyın.

Yedinci Gün: İlk Haftanıza Genel Bakış

İlk başta kendinize seni seviyorum demek zor geliyor olabilir. Belki de buna alıştınız veya alışmanıza henüz zaman var. Fakat bunları zorlanmadan söylemeye başladığınızda hayatınızdaki pozitif değişiklikleri göreceksiniz. Eğer içinizdeki eleştirisel sesin yükseldiğini hissederseniz bunun sorun olmadığını bilin. Aynanın karşısına geçip gözlerinize bakın. Şu olumlamaları söyleyin: Seni seviyorum ve ayna çalışması yaptığın için seninle gurur duyuyorum.

Sekizinci Gün: İçinizdeki Çocuğu Sevmek- Bölüm Bir

Bugün aynanın karşısındaki yetişkinin ötesine bakıp, içinizdeki çocukla tanışacaksınız. Şu an kaç yaşında olduğunuzun bir önemi yok. İçinizde sevgi bekleyen bir çocuk var. İçinizdeki çocuğun tek isteği güvende hissetmek ve Sevilmek. Beş yaşınızdaki fotoğrafınızı bulun, çocukluğunuzun gözlerinin içine bakın. Onunla bağ kurmaya çalışın. Kalbinizi açın ve düşüncelerinizi söyleyin. Sonrada şunları söyleyin: Seni seviyorum canım. Senin için buradayım. Güvendesin.

Dokuzuncu Gün: İçinizdeki Çocuğu Sevmek-Bölüm İki

Ayna çalışmasını geçmişinizi affedip içinizdeki çocuğu sevmek için kullanacaksınız. Eğer çocukluğunda kötü fiziksel ve sözsel davranışlarla doluysa kendinizi dövme alışkanlığı edinmiş olabilirsiniz. Böylece içinizdeki çocuğu korkutmaya devam edeceksiniz ve içinizdeki çocuğun sizden başka kimsesi yok.

Bugün ebeveynlerimizin bizleri sınırlamasını ortadan kaldırıp, içimizdeki çocukla bağlantı kuralım. İçimizdeki çocuğun onu önemsediğimizi bilmeye ihtiyacı var. Çocukluk resminize bakın ve onu önemsediğinizi söyleyin. Dün başladığınız konuşmanın devamını getirin, konuşmaya şöyle bir özürle başlayabilirsiniz: Uzun zamandır seninle konuşmadığım için özür dilerim ve uzun zamandır seni azarladığım için çok üzgünüm.

Onuncu Gün: Bedeninizi Sevmek, Acınızı İyileştirmek

Hiç kimse acı çekmek istemez ama bundan bir şey öğrenebilirsiniz. Bu acı nereden geliyor? Bedenimiz de hayattaki diğer şeyler gibi inançlarımızın yansımasıdır. Bugün üzerinde çalışmak istediğiniz acıyı seçin. Bu bir hastalık olabilir. Gözlerinizin içine bakın ve bu hastalığın neden olabileceğini kendinize söyleyin mesela sağlıksız beslendim. Sonra hastalığınız her ne ise şunları söyleyin: Özgürce nefes alabiliyorum. Sağlıklı yiyecekler tüketiyorum. Gerektiğinde dinleniyorum. Muhteşem bedenimi seviyorum, güvendeyim.

On Birinci Gün: Öfkenizi Serbest Bırakmak

Aynaya bakın ve kendinizi tebrik edin çünkü geçmişinizi azat etmeye başladınız. Geçmişinizi serbest bırakırken öfke dolu duygular hissetmiş olabilirsiniz. O yüzden bugün içimizdeki öfkeyi serbest bırakacağız. Öfke gerçekten dürüst ve içten bir duygudur.

Eğer kendinizi fiziksel olarak dışa vurmak isterseniz bir yastığı alın ve ona vurun. Öfkeyle en iyi başa çıkma yöntemlerinden biri öfkeli olduğunuz kişi ile konuşmaktır. En iyi ikinci yöntem ise ayna ile konuşmaktır. Aynanın karşısına geçin ve gözlerinizin içine bakın. Öfkelendiğiniz kişiyi düşünün. Bu insana neden öfkelendiğinizi anlatmaya başlayın. Gerçekten içinizdeki öfke sönene dek bunu birkaç kez tekrarlayın.

On İkinci Gün: Korkunuzun Üstesinden Gelmek

Aklınızda korku belirdiğinde aslında bu düşüncenin amacı sizi korumaktır. En büyük korkunuzu aynanın sol tarafına yapıştırın. Ona şunları söyleyin: Beni korumak istediğini biliyorum ve seni takdir ediyorum. Seni serbest bırakıyorum çünkü ben güvendeyim. Tekrar aynaya bakıp şunları söyleyin: Seviyorum ve güveniyorum. Sevgi bana göz kulak oluyor. Hayatımda her şey yolunda. Şimdi ise aynaya bakıp derin derin nefes bunu yaparken şunları tekrar edin: Seni seviyorum ve güvendeyim. Unutmayın korkuyu tanıyıp ona teşekkür edin fakat ona herhangi bir güç ve önem vermeyin.

On Üçüncü Gün: Gününüze Sevgiyle Başlamak

Sabahın önemi gerçekten çok büyüktür. Güne nasıl başladığınız günün geri kalanının nasıl geçeceğini belirler. Kalktığınızda size iyi gelecek alışkanlıklarınızın olması ve sizi iyi hissettirecek şeyler söylemeniz önemlidir. Sabah uyanır uyanmaz şu olumlamaları söyleyin: Günaydın yatak, bu kadar rahat olduğun için teşekkür ederim. Seni seviyorum. Her şey yolunda. Bugün çok güzel bir gün. Yatağınızdan kalkıp aynanın karşısına geçin. Gözlerinizin içine bakın. Şunları söyleyin: Seni seviyorum hem de çok seviyorum. Ah, bugün ne kadar harika görünüyorsun.

On Dördüncü Gün: İkinci Haftanıza Genel Bakış

Ne kadar çok şey öğrendiniz değil mi? Kendinizi sürekli ayna çalışması yapmak için teşvik edin. Kendinizi şunları söyleyin: İşte buradayım dünya, ayna kursunun bana öğrettiği iyi şeylere açığım ve onları kabul ediyorum. Çocukken mutlu olduğunuz bir anın fotoğrafını aynanıza yapıştırın. O mutlu çocukla konuşun. Ona tekrardan bu kadar mutlu olmak istediğinizi anlatın. Bugün kimse size zarar veremez çünkü siz bunu reddediyorsunuz. Sizi öfkelendirecek ya da korkutacak şeylere karşı duruyorsunuz. Yıkıcı düşüncelerin artık sizin üzerinizde hiçbir etkisi yok.

On Beşinci Gün: Kendinizi ve Canınızı Yakanları Affetmek

İki hafta boyunca sizi engelleyen pek çok düşünceyi serbest bıraktınız. Affetmek pek çoğumuz için gerçekten çok zor bir konudur. Bizi uzun yıllar engelleyecek duvarlar öreriz. Affetmek, kalbimizi sevgiye açar. Eğer kendimizi sevmek ile ilgili bir sorunumuz varsa affetmemek arasına sıkışır kalırız. Bugün kişisel saygımızı ayağa kaldırıp sevgi dolu tecrübeleri kabul edeceğiz. Vaktinize ödeşmek için asla harcamayın çünkü bu işe yaramayacaktır. Verdiğiniz şey size geri döner o yüzden şimdi sadece kendinizi sevmeye çalışın.

Aynanın karşısına oturup gözlerinizi kapatın. Derin nefes alın. Kendinizi sandalyenize bağlanmış gibi hissedin. Daha önce canınızı yakan insanları düşünün. Gözlerinizi açın ve içlerinden birisini düşünüp onunla konuşmaya başlayın. Şuna benzer bir şey söyleyin: Sen beni yaraladın ama ben seni affediyorum. Geçmişe daha fazla takılıp kalmayacağım.

On Altıncı Gün: İlişkilerinizi İyileştirmek

Eğer ilişkilerinizi geliştirmek istiyorsanız ilk önce kendiniz ile olan ilişkilerinizi geliştirmelisiniz. Eğer siz kendinizi sevmiyorsanız başkası neden sizi sevsin ki? Mutlu insan başkasına çekici gelir. Eğer sevgi arıyor iseniz ilk önce kendinizi sevmeniz gerekir. İşte olay bu kadar basit. Aynanın karşısına geçin. Gözlerinizin içine bakıp şu olumlamaları söyleyin: Seni seviyorum, seni gerçekten seviyorum.

On Yedinci Gün: Stressiz Yaşamak

Stres, hayata ve değişimlere karşı bir korku reaksiyonudur. Sorumluluklarımızı yerine getirmediğimizde kullandığımız bir bahane ve korkularımızın üzerine bir tepkidir. Huzurlu bir insanın korku ve stresle işi olmaz. Sınırlarınızı kabul etmek veya onları aşmak sadece sizin tercihiniz. Sizi sınırlandıran etkenleri bıraktığınızda ileri gitmek için kendinize izin verdiğinizde her şeyi yapacak kadar iyi olduğunuzu keşfedeceksiniz.

Sandalyenizi aynanın karşısına koyun. Sandalyeye oturun ve ayaklarınızı düz bir şekilde yere basın. Ellerinizi kucağınıza koyun. Gözlerinizi kapatıp derince nefes alın. Üzerinizdeki gerginliği bir mont olarak hayal edin ve o montu üzerinizden çıkarın. Rahatladığınızı hissedin. Yeniden gözlerinizi kapatıp şu olumlamaları söyleyin: Kendime inanıyorum. Ben yeterli bir insanım. Zorlukların üstesinden gelebilirim.

On Sekizinci Gün: Kendi Bolluğunuzu Almak

Ayna çalışması hayatınıza bolluk katacak önemli bir çalışmadır. Her zaman verdiğiniz şey size geri gelecektir. Siz hayattan bir şey alırsanız oda sizden bir şey alır. Bugünkü ayna çalışmasında kendimize bolluğu alacağız. Ayağa kalkın, kollarınızı açın ve şunları söyleyin: Tüm iyiliklere hazır ve açığım. Şimdi aynanın karşısına geçin ve bu cümleyi bir daha söyleyin. Son güne dek bu çalışmayı tekrarlayın.

Parasızlığınız hakkında sürekli düşünerek ve konuşarak asla bolluk yaratamazsınız. Bu harcanmış düşünce size bereket getirmez. Eksiklere odaklanmak size daha fazla eksik getirecektir. Şükretmeyi düşünmek size bereket getirecektir.

On Dokuzuncu Gün: Şükretme Tavrını Yaşamak

Bereket ve şükretmenin birlikte yürüdüğünü biliyor muydunuz? Ne kadar çok şükrederseniz o kadar iyilik alırsınız. İyilikten kasıt sadece maddi değil. İyi insanlar, mekanlar ve deneyimlerden bahsediyorum. Sabah uyandığınız andan itibaren şükretmeye başlayın. Mesela sabah uyanınca yatağınıza iyi bir uyku için teşekkür edin.

Sabah uyanınca, şu olumlamaları söyleyin: Günaydın yatak, bana verdiğin bu konfor ve sıcaklık için sana teşekkür ediyorum. Bugün iyi bir gün. Her şey yolunda. Aynanızın önüne geçin ve kendinize bakın. Şükredeceğiniz şeyleri düşünün. Yüzünüzdeki tatlı gülümsemeye, gidecek bir işiniz olduğuna, iyi dostlara sahip olduğunuz için şükredin.

Yirminci Gün: Çocuklara Ayna Çalışmasını Öğretmek

Negatif inançlarımız bize çocukluktan kalıyor. Küçükken bize söylenen kötü eleştirilere inandık. Çocuklar ağzımızdan çıkan her kelimeyi dikkatle dinlerler. Çocuklara pozitif cümlelerle konuşun, onlara örnek olun. Kendinize şefkatle baktığınız gibi çocuklara da şefkatle bakın. Unutmayın hiç kimse mükemmel çocuklara ya da ebeveynlere sahip değildir. Zaman zaman kötü tercihler yapabiliriz. Bunlar gelişme sürecinin birer parçasıdır. Önemli olan çocuğunuzu sevmek, daha da önemlisi kendinizi koşulsuz şartsız sevmektir.

Yirmi Birinci Gün: Kendinizi Şimdi Sevmek

Her ne kadar kursumuzun sonuna gelmiş olsak da yapacaklarımız şimdi başlıyor. Artık ayna çalışmasını elinizden geldiğince her gün yapacaksınız. Belki de önünüze daha çok engel çıkacak birkaç kere bunları tekrar etmeniz gerekecektir. Ama artık hazırsınız. Kendinizi toplamaya ve sevilmeye değer olduğunuzun farkındasınız. Siz kendiniz olduğunuz için mükemmelsiniz. Hayatta iyi şeylerin fazlasını hakkediyorsunuz ve iyilikleri kendinize çeken mıknatıssınız.

Aynanın karşısına geçin ve size bakan güzel insana bakın. Kursu tamamladığınız için kendinize tezahürat yapın ve şu olumlamaları söyleyin: seni seviyorum. Seni seviyorum canım. Bu kursu tamamladın. Seninle gurur duyuyorum. Sen aklına koyduğun her şeyi yaparsın. Dayandığın için teşekkür ederim. Yeni şeyler öğrenmeye açık olduğun için teşekkür ederim. Değiştirmek istediğin bazı konuları yarın konuşuruz. Seni seviyorum. Sen buna değersin. Sen sadece en iyisini hak ediyorsun.

İçeriklerimiz hakkında geri bildirimlerini duymayı çok isteriz.

E-mail konu başlığına bu kitabın ismini yazarak görüşlerini info@kitup.net adresine e-mail göndererek bizimle paylaşabilirsin.
