

Louise Hay

Pokochaj siebie

z Louise Hay



Inspirujące
afirmacje
i praktyczne
ćwiczenia, dzięki
którym odkryjesz
swoją wewnętrzną
siłę i piękno



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Pkochaj
siebie
z Louise Hay

[Kup książkę](#)

Louise Hay

Pokochaj siebie

z Louise Hay



Inspirujące
afirmacje
i praktyczne
ćwiczenia, dzięki
którym odkryjesz
swoją wewnętrzną
siłę i piękno



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Kup książkę



REDAKCJA: Magdalena Kuźmiuk
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Bartosz Bartkiewicz

Wydanie I
Białystok 2024
ISBN 978-83-8301-734-1

HOW TO LOVE YOURSELF JOURNAL

Copyright © 2023 Hay House, Inc.
Originally published in 2023 by Hay House, Inc.

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2023
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii



**STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII**
jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND



Kup książkę



TEN DZIENNIK NALEŻY DO







WSTĘP

LOUISE HAY lubiła mawiać, że kochanie siebie jest odpowiedzią na każdy problem, i zdecydowanie żyła zgodnie z tą koncepcją. Miłość odegrała niezwykle ważną rolę w procesie jej własnego uzdrowienia, a Louise nauczyła również niezliczoną ilość innych ludzi, jak mogą naprawić swoje życie dzięki jej wskazówkom.

Jej miłość nadal towarzyszy wszystkim przedsięwzięciom, których podejmujemy się w Hay House, i jesteśmy niezwykle wdzięczni za to, że możemy przekazać jej mądre słowa w tym nowym formacie. Mamy nadzieję, że pomogą ci poczuć moc twojej własnej miłości, która z czasem dotrze również do osób wokół ciebie i rozprzestrzeni się po całym świecie. W ten sposób Louise będzie oddziaływała na naszą planetę jeszcze przez wiele lat.

**Mamy nadzieję, że wiesz,
jak bardzo jesteś wyjątkowa i kochana!**

– REDAKCJA HAY HOUSE



Od tej chwili będę
kochała siebie
bezw warunkowo.



KAŻDA CHWILA TO NOWY POCZĄTEK, a *ta* chwila jest Punktem Mocy, od którego zaczyna się zmiana. Nieważne, jak długo mierzyłaś się z negatywnym schematem, chorobą, problemami w związku, brakiem stabilności finansowej lub nienawiścią do samej siebie. Twój problem nie musi być już dłużej twoją „prawdą”; może z powrotem odpłynąć w nicłość, z której przybył. Dasz sobie radę.

Jedynie ty decydujesz o poczynaniach swojego umysłu. Sprawujesz władzę i kontrolę nad swoim światem. Tak, ty, moja droga! Nawet jeśli dam ci najwspanialsze rady oparte na wielu latach doświadczenia, ty nadal możesz trzymać się swoich dawnych myśli. Zawsze otrzymujesz to, o czym zdecydujesz się pomyśleć.

**Możesz zatem rozpocząć
naukę kochania siebie tu i teraz.**

Kiedy mówię o kochaniu siebie, nie mam na myśli próżniactwa i arogancji. To nie są oznaki prawdziwej miłości, lecz strachu. Chodzi mi o obdarzenie głębokim szacunkiem i czcią cudu, którym jesteś. W końcu wszyscy jesteśmy naprawdę wyjątkowi.

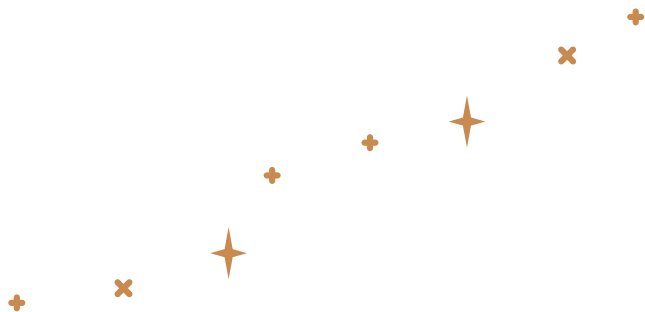




Jesteśmy boskimi, wspaniałymi wyrazami życia, musimy się jedynie o tym przekonać. Kiedy to zrobimy, doznamy czegoś w rodzaju harmonii z całym wszechświatem, a nasze życie doskonale się ułoży.

Na kartach tego dziennika podzielę się z tobą poradami, które pomogą ci naprawdę pokochać siebie. Kiedy je zrozumiesz i postanowisz oddać się regularnym ćwiczeniom, zobaczysz, jak niezwykle zmiany możesz wprowadzić w swoim życiu.

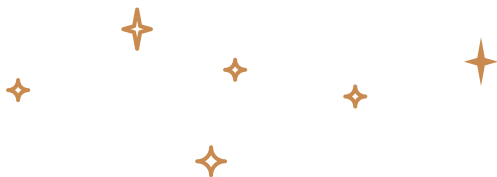
A zatem pora postawić na miłość – tu i teraz. To najpotężniejsza lecznicza siła we wszechświecie.





Małe dzieci umrą, jeśli nie zaznają miłości. Z wiekiem uczymy się, jak żyć bez niej, ale dzieci się na to nie godzą. Kochają każdą część siebie, nawet własne kupki. Są niezwykle odważne.

Wszyscy kiedyś tacy byliśmy. A później zaczęliśmy słuchać dorosłych, którzy nauczyli się żyć w strachu; zaczęliśmy wypierać się własnej wspałości. Jak to się stało, że ze świadomego perfekcji – zarówno swojej, jak i życia – dzieciątka zmieniliśmy się w osobę, która boryka się z problemami i czuje się w mniejszym lub większym stopniu bezwartościowa oraz niegodna miłości? To właśnie tym zagadnieniem zajmiemy się w tym dzienniku.





Wreszcie, chciałabym zachęcić cię, byś podczas lektury napięła swoje kreatywne mięśnie, skupiła umysł, serce i duszę oraz zaprzęgała je do wspólnej pracy, która przyniesie ci najbardziej autentyczne rezultaty.

Mam nadzieję, że po zakończeniu lektury poczujesz, jak bardzo jesteś kochana i ważna.

**Pamiętaj, Życie cię kocha...
i ja również!**



Porządkuję mój umysł
i robię miejsce na nowe,
pozytywne myśli.





POCHYLMY SIĘ NA CHWILĘ nad wybranymi przekonaniem, które kierowały nami do tej pory.

Niektóre osoby bardzo cierpią w wyniku tego procesu, ale wcale nie musi tak być. Zanim zaczniemy wewnętrzne porządki, musimy przyjrzeć się temu, co w sobie nosimy.

Kiedy postanowisz, że przyszła pora, by porządkować wysprzątać pokój, dokładnie obejrzyj wszystkie znajdujące się w nim przedmioty. Na niektóre spojrzysz z miłością, po czym zetrzesz z nich kurze lub wypolerujesz je, by zyskały nowe piękno. Inne mogą potrzebować renowacji lub naprawy – zanotujesz sobie, że powinnaś się tym zająć. Znajdziesz również rzeczy, które już nigdy ci się nie przydadzą, a zatem należy się ich pozbyć. Wcale nie trzeba się złościć, by posprzątać pokój.

Analogiczny proces zachodzi podczas przywracania ładu w naszym mentalnym domu. Nie wpadaj w złość, gdy natkniesz się na przekonania, których warto się pozbyć. Pozwól, by odeszły płynnie, jak gdybyś zrzucała resztki z talerza do kosza. Czy zaczęłabyś grzebać we wczorajszych śmieciach, by przygotować kolację na dziś? Właśnie to dzieje się,





Pomyśl o przekonaniach, które już ci nie służą i których powinnaś się pozbyć. Wypisz je tutaj.

[illegible]



Po wszystkim postaraj się spojrzeć na tę listę obiektywnie i powiedz sobie: „A więc to te komunikaty są źródłem mojego przekonania”.

Zajrzyjmy głębiej. Jakie inne negatywne komunikaty usłyszałaś w dzieciństwie od krewnych, nauczycieli, przyjaciół, autorytetów, duchownych i tak dalej? Jeszcze raz wypisz wszystko, co tylko pamiętasz. Zwróć uwagę na uczucia, które pojawią się wewnątrz ciebie.





ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



www.studioastro.pl

CODZIENNIE KOCHAJ SIEBIE

Louise Hay



Korzystając z ponadczasowych nauk Autorki przekonasz się, że wszystko, co dajesz, wraca do ciebie. Uświadomisz sobie, że masz wpływ na wszystkie wydarzenia w swoim życiu i jesteś za nie odpowiedzialny. Tworzysz doświadczenia każdą myślą i wypowiedzianym słowem. Kiedy stworzysz pokój i harmonię w umyśle, przyciągasz do siebie pozytywne zdarzenia i podobnie myślących ludzi. Dzięki poradom Autorki zadbasz o swoje ciało, umysł i ducha oraz spełnisz ich potrzeby. Zacznesz korzystać z pracy z lustrem oraz zdobędziesz się na wdzięczność i przebaczenie. Zadbasz o własne ciało, umysł i ducha oraz spełnisz ich potrzeby oraz zastosujesz w praktyce dzieśię podstawowych lekcji płynących z nauk Louise Hay. Skorzystaj z dobrodziejstw życia!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✦ TO TAKIE PROSTE

www.talizman.pl tel. 85 654 78 35



Kup książkę





ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



www.studioastro.pl



PRACA Z LUSTREM

Louise Hay



Zasada lustra zakłada, że to, co widzimy w innych jest odbiciem nas samych. Praca z lustrem polega na powtarzaniu pozytywnych afirmacji podczas patrzenia na swoje odbicie. W książce tej znajdziesz trzytygodniowy program odzyskiwania miłości do siebie. Nauczysz się wybaczać sobie i innym oraz kultywować wyłącznie relacje oparte na miłości. Dostrzeżesz w sobie prawdziwego przyjaciela i wyciągniesz wnioski z rozmów z samym sobą. Autorka podpowie ci, jak pozwolić przeszłości odejść i uwolnić się od wewnętrznego krytyka. Zbudujesz poczucie własnej wartości oraz zaakceptujesz i pokochasz swoje wewnętrzne dziecko. Uwalnisz tkwiący w tobie gniew i pokonasz irracjonalne lęki. Dzięki medytacjom zniwelujesz też skutki stresu. Dostrzeż w lustrze to, co najlepsze!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✦ TO TAKIE PROSTE

www.talizman.pl tel. 85 654 78 35

Kup książkę



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



www.studioastro.pl

BĄDŹ SWOIM SZCZĘŚCIEM

Tina Turner



Autobiografia Tiny Turner odsłania nieznane fakty z życia amerykańskiej wokalistki. O wielu z nich nie wiedzieli nawet najwierniejsi fani. Oprócz opisu perypetii życiowych piosenkarki książka wprowadza w pełen uniwersalnych mądrości świat buddyzmu i filozofii Wschodu. Pokazuje siłę pozytywnego myślenia i drogę prowadzącą ku prawdziwemu rozwojowi duchowemu. Dzięki tej lekturze dowiesz się, jak praktyki duchowe, takie jak czantowanie czy medytacje, pomogły Tinie Turner poradzić sobie z wieloma problemami żywotnymi i osiągnąć światowy sukces. Nic nie stoi na przeszkodzie, byś wykorzystał jej doświadczenia w staraniach o spokojny umysł czy wzmocnienie poczucia własnej wartości. Odkryj i wykorzystaj moc buddyjskiej duchowości!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ♦ TO TAKIE PROSTE

www.talizman.pl tel. 85 654 78 35



Kup książkę





ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



www.studioastro.pl

MAŁA KSIĘGA POZYTYWNYCH AFIRMACJI...

Phoebe Garnsworthy



Chciałbyś przyciągnąć do swego życia więcej obfitości? Pragniesz miłości, szczęścia, spokojnego umysłu? To jest możliwe i dostępne od zaraz. Jeśli tylko w to uwierzysz! Pozytywna energia wibruje na wysokich częstotliwościach. Zestrajając się z nimi, w magnetyczny sposób przyciągniesz jej jeszcze więcej. Przekształcisz pełne miłości i radości wibracje w obfitość. Ta książka to twój przewodnik, który da ci potrzebne narzędzia. Znajdziesz w niej pozytywne afirmacje, rytuały, ćwiczenia i inne proste praktyki duchowe, które podniosą wibracje, oczyszczą stare wzorce myślowe i ugruntują cię w tym, co jest tu i teraz. Nauczysz się nie tylko tego, jak podnieść wibracje, ale również jak utrzymać je na wysokim poziomie. Trenuj umysł w pozytywnym myśleniu. Podnieś i utrzymaj wysokie wibracje dzięki pozytywnym afirmacjom.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✦ TO TAKIE PROSTE

www.talizman.pl tel. 85 654 78 35



Kup książkę



STUDIUM PSYCHOLOGII PSYCHOTRONICZNEJ

BIAŁYSTOK • WARSZAWA • KATOWICE



Wiesz, jak ważny jest dla Ciebie rozwój duchowy (osobisty).

Masz chęć pomagania sobie i innym.

Zależy Ci na pogłębieniu wiedzy,
którą zdobyłeś wcześniej z książek lub kursów.

Zapraszamy na kierunki:

- ✓ **ODNOWA PSYCHOBIOLOGICZNA**
- ✓ **TERAPIE NATURALNE**
- ✓ **MISTRZOWSKA SZTUKA WRÓŻENIA**
- ✓ **PSYCHOLOGIA PSYCHOTRONICZNA**

- Rozwiniesz intuicję, zdolność jasnowidzenia i nawiązywania kontaktów z duchowymi przewodnikami;
- Nauczysz się stosować w praktyce astrologię, numerologię, runy, Tarot, hipnozę;
- Otrzymasz z rąk mistrzów umiejętności korzystania z najważniejszych działów wiedzy ezoterycznej;
- Stworzysz zdrowe warunki życia dla siebie i swoich bliskich zgodnie z medycyną energetyczną i feng shui;
- Poznasz nowych, wspaniałych ludzi, którzy idą podobną DROGĄ.

Twój czas na rozwój!

www.studiumzycia.pl, tel. 609 602 624

15-762 Białystok, ul. Antoniuk Fabryczny 55/19

Białystok, Warszawa, Katowice





Talizman.pl

SKLEP ZE SZCZĘŚCIEM



Talizman
przynosi szczęście,
miłość i bogactwo



SPEŁNIANIE MARZEŃ, POZYTYWNE MYŚLENIE

AMULETY, TALIZMANY, RYTUAŁY

KARTY ANIELSKIE, RUNICZNE, TAROT, WRÓŻENIE

KAMIENIE NATURALNE, LAMPY SOLNE

KSIĄŻKI I PRODUKTY PROZDROWOTNE

E-BOOKI I AUDIOBOOKI

KSIĄŻKI EZOTERYCZNE I O ROZWOJU DUCHOWYM

Bogata oferta – błyskawiczna wysyłka

Atrakcyjne ceny, promocje

Wybierz szczęście z dostawą do domu

www.talizman.pl tel. 85 654 78 35



Jestem
kimś
naprawdę
wyjątkowym.
Kocham
siebie.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl

**Wyjątkowy dziennik
z przewodnikiem oparty
na naukach Louise Hay
z afirmacjami i inspirującymi
podpowiedziami na temat
pewności siebie, miłości i współczucia.**

Odkryj potężne ćwiczenia, które pozwolą ci pokochać siebie. Podnoszące na duchu afirmacje i medytacje przypomną ci o tym, że to ty jesteś centrum swojej istoty.

Całkowicie doskonała taka, jaka jesteś.

Ty jesteś źródłem swojego szczęścia

Patroni:



Zamierzam
czuć się
dobrze ze sobą.
Zasługuję
na moją
miłość.



Kup książkę