



como
AMAR
a si MESMO

Com a sabedoria de
LOUISE HAY

DEVOCIONAL DIÁRIO

pausa ;

como
AMAR
a si MESMO

Com a sabedoria de

LOUISE HAY



DEVOCIONAL DIÁRIO

Citações compiladas
por Robert Holden

como
AMAR
a si MESMO

Com a sabedoria de

LOUISE HAY



DEVOCIONAL DIÁRIO

Tradução S. T. Silveira

Sumário

Capa

Folha de Rosto

Créditos

Prefácio

Janeiro

Fevereiro

Março

Abril

Maio

Junho

Julho

Agosto

Setembro

Outubro

Novembro

Dezembro

Sobre a autora

Editora Pausa



Copyright © 2018 by Hay House, Inc.
Originally published in 2018 by Hay House, Inc.

Todos os direitos reservados.

Nenhuma parte deste livro pode ser reproduzida por qualquer processo mecânico, fotográfico ou eletrônico, ou sob a forma de gravação; nem pode ser armazenada em um sistema de recuperação, transmitida ou copiada para uso público ou privado, além de breves citações incorporadas em artigos e resenhas, sem permissão prévia por escrito do editor.

A informação dada neste livro não deve ser tratada como um substituto para aconselhamento médico profissional; sempre consulte um médico. Qualquer uso de informações neste livro estará a critério e risco do leitor. Nem a autora nem o editor podem ser responsabilizados por qualquer perda, reivindicação ou dano decorrentes do uso, ou uso indevido, das sugestões feitas, do não recebimento de aconselhamento médico ou de qualquer material em sites de terceiros.

Editora

Silvia Tocci Masini

Revisão

Carla Neves

Sabrina Inserra

Diagramação

Charlie Simonetti (sobre a imagem de Gluiki • Shutterstock)

Capa

Charlie Simonetti (sobre a imagem de Gluiki • Shutterstock)

Conversão para ePub

Cumbuca Studio

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

Hay, Louise, 1926-2017

Como amar a si mesmo com a sabedoria de Louise Hay [livro eletrônico] :
devocional diário / tradução S. T. Silveira. -- São Paulo : Editora Pausa, 2020.

3,55 Mb ; ePub

Título original: Trust life

ISBN 978-65-5070-026-3

1. Afirmação (Psicologia) 2. Autoajuda 3. Autorrealização (Psicologia) 4.
Crescimento pessoal 5. Desenvolvimento pessoal I. Título.
20-35514 — CDD-158

Índices para catálogo sistemático:

1. Crescimento pessoal : Psicologia 158

Cibele Maria Dias - Bibliotecária - CRB-8/9427

Prefácio



A última vez que vi Louise Hay, cerca de um mês antes da sua morte, partilhei com ela a ideia de criar um livro anual com registros diários retirados dos seus maiores trabalhos.

“Oh, eu adorei!”, Louise disse entusiasmada, apertando minhas mãos. Ela parecia uma garota que tinha recebido um bolo de aniversário. Apesar de seu corpo ser frágil – afinal, ela tinha 90 anos –, seu espírito estava radiante e cheio de propósito.

Eu compartilhei a emoção de Louise e lhe disse:

“Um livro com seus ensinamentos favoritos é uma ótima maneira de seus leitores experimentarem você todos os dias. Eles poderão tomar café da manhã com você, meditar com você, colocá-la na prateleira do banheiro [Louise riu muito quando ouviu isso], lê-la no transporte público e levá-la com eles durante todo o dia”.

“Você sabe que vou para a cama com milhões de pessoas em todo o mundo todas as noites, não é?”, Louise disse, com um brilho nos olhos.

“Sim”, eu respondi.

“E você sabe que eu acordo todas as manhãs com milhões de pessoas também!”, Louise disse, referindo-se à tradição de milhões de fãs em todo o mundo que começam e terminam seus dias com suas afirmações, seja por escrito ou com um de seus programas de áudio.

Louise foi um ícone no movimento de autoajuda durante décadas, mas nunca se colocou como uma guru infalível, com todas as respostas. Na verdade, ela sempre enfatizou que é você quem tem o poder de curar a sua vida. Ela estava ali apenas para guiá-lo no caminho para lembrar da verdade sobre quem você é: alguém poderoso, amoroso e adorável. No entanto, a sua jornada para se

tornar a “Rainha da Nova Era”, como o *New York Times* a apelidou em 2008, foi tudo, menos fácil ou convencional.





*O caminho
para se tornar
Louise Hay*

Louise compartilhou corajosa e francamente sua história de vida em seus livros, incluindo ter sido abusada por seu padrasto e estuprada por um vizinho, desistido do ensino médio, engravidado e entregado sua filha recém-nascida para adoção no seu 16º aniversário. “Não tive coragem de me matar, mas rezava todos os dias para que eu morresse logo”, disse-me Louise uma vez. “Minha vida foi muito dolorosa, mas consegui, de alguma forma, progredir.”

Ela então se mudou para Chicago, onde aceitou qualquer emprego que pudesse encontrar. “Eu fugi do abuso que sofria em casa, mas sempre me deparava com mais abusos onde quer que fosse”, lembrou Louise. Em 1950, mudou-se para Nova York, onde trabalhou como modelo de alta costura para estilistas como Bill Blass, Pauline Trigère e Oleg Cassini. Em Nova York, conheceu e se casou com Andrew Hay, um empresário inglês com quem viajou pelo mundo, conheceu a realeza e até jantou na Casa Branca.

O mundo de Louise desmoronou quando, depois de catorze anos de casamento, seu marido a deixou por outra mulher. “Encontrei-me de novo no fundo do poço!”, Louise me contou. “Aquele poço foi o pior. Eu não queria mais nada além de rastejar para o fundo e desaparecer.”

Um dia, um amigo convidou Louise para uma palestra na *First Church of Religious Science*. “Eu quase não fui, mas fico feliz por ter ido”, disse Louise. “Naquela noite, ouvi alguém dizer: ‘Se você está disposto a mudar seu pensamento, você pode mudar sua vida’. Algo dentro de mim disse: ‘Preste atenção nisso’, e foi o que eu fiz.”

Da noite para o dia, Louise se tornou uma ávida estudante de metafísica e da espiritualidade do Movimento Novo Pensamento. Entre os seus autores favoritos estavam personalidades como Florence Scovel Shinn, Ernest Holmes e Emmet Fox. “Eu não lia um livro há anos, mas naquele momento comecei a ler todos os dias”, recordou. “Eu estava pronta, e quando o aluno está pronto, os professores e os ensinamentos aparecem.” Louise formou-se em Ciências da

Religião e depois estudou Meditação Transcendental com Maharishi Mahesh Yogi na sua universidade em Fairfield, Iowa.

Na “Escola de Ciências da Religião”, como Louise a chamou, ela aprendeu muito sobre a relação entre as doenças e os padrões mentais que as criaram. (Ela sempre chamou *doença de mal-estar* para enfatizar a relação entre um estado e qualquer coisa que não esteja em harmonia com você ou seu ambiente.) Louise começou a coletar informações dos livros que lia, das pessoas com quem trabalhava e de seus próprios pensamentos e pesquisas. Então, por insistência de muitos que tinham visto sua lista, ela transformou suas anotações em um pequeno panfleto azul intitulado *What Hurts*. Ela inicialmente imprimiu 5.000 cópias. “Alguns dos meus amigos estavam preocupados que eu tivesse impresso 4.000 cópias a mais e que não conseguisse recuperar meu dinheiro”, disse-me ela. Seus amigos não precisavam se preocupar. O “pequeno livro azul”, como ficou carinhosamente conhecido, esgotou-se em dois anos. Confiante de que havia uma necessidade real por esse tipo de informação, Louise expandiu o material para o livro *Cure seu corpo*.

Foi por volta dessa época que Louise foi diagnosticada com câncer de colo do útero. “Outro fundo do poço”, exclamou ela. “Mas dessa vez foi diferente. Minha professora me disse: ‘Louise, você não passou por tudo isso para morrer agora. Você tem uma vida para viver. É hora de pôr em prática o que você sabe’. Então foi isso que eu fiz.” Louise criou um programa de tratamento para ajudar a curar sua própria doença. Ela aplicou seus princípios do Novo Pensamento e se concentrou no perdão. Depois de vários meses de trabalho com uma equipe de terapeutas, nutricionistas e fisioterapeutas, seu médico confirmou que seu corpo estava livre do câncer.

Em 1984, Louise fundou a empresa Hay House para publicar seu livro *Você pode curar sua vida*. Nele, ela incluiu materiais de seu pequeno livro azul e ensinamentos de suas palestras muito populares, bem como histórias de seus clientes e amigos. *Você pode curar sua vida* se tornou um fenômeno editorial. Já vendeu mais de 50 milhões de cópias em todo o mundo e fez de Louise uma das

autoras mais vendidas da história – e a quarta autora mulher mais vendida, atrás apenas de J. K. Rowling, Danielle Steel e Barbara Cartland. Além disso, a obra ajudou a criar um novo gênero de livros de autoajuda.

Uma das coisas pelas quais Louise é muito lembrada é seu trabalho pioneiro com homens e mulheres vivendo com HIV ou AIDS durante a epidemia da década de 1980. A classe médica não sabia o que fazer e as pessoas temiam até mesmo tocar em alguém com a doença. As pessoas diagnosticadas com HIV ou AIDS eram os novos marginalizados, e viviam com medo, vergonha e em sigilo. Sem se intimidar, Louise deu um passo adiante e liderou um grupo de apoio para pacientes com HIV positivo e com AIDS que se reuniu todas as quartas-feiras à noite, durante seis anos e meio.

“Um cliente particular me perguntou se eu faria uma reunião para homens com AIDS. Eu disse que sim. E foi assim que tudo começou”, disse-me Louise. Seis homens apareceram para a primeira reunião, que Louise realizou na sua sala de estar. “Eu disse aos homens que iríamos fazer o que sempre faço, que é focar no amor-próprio, no perdão e em largar o medo. Também lhes disse que não íamos ficar ali sentados brincando de ‘*Como isso é terrível*’, porque não iria ajudar ninguém.”

O número de participantes dos encontros semanais cresceu rapidamente e as reuniões ficaram conhecidas como *Hayrides*. “Por fim, cerca de noventa homens acabaram espremidos na minha sala de estar. Não sei bem o que os vizinhos pensavam! Toda semana conversávamos, chorávamos, cantávamos juntos, fazíamos trabalhos com espelhos e também todo tipo de meditações de cura para nós mesmos, para os outros e para o planeta. Terminávamos cada noite com abraços, o que era bom para o amor e também *muito bom* para a melhora”, lembrou Louise com um grande sorriso.

Reconhecendo a necessidade do trabalho de Louise, a cidade de West Hollywood cedeu a ela um espaço que podia abrigar centenas de pessoas. “Em determinado momento, tivemos quase oitocentas pessoas nas nossas reuniões de quarta-feira à noite. Naquele ponto não eram apenas homens com AIDS que

apareciam. Eram homens, mulheres e os membros da família também. Sempre que a mãe de alguém ia à sua primeira reunião, recebia uma ovação em pé de todos nós.”

Daniel Peralta, um dos amigos mais próximos de Louise, encontrou-a pela primeira vez em janeiro de 1986, quando ele assistiu à pré-estreia de um filme sobre os *Hayrides*, chamado *Doors Opening: A Positive Approach to AIDS*. “Louise Hay me apresentou o amor incondicional”, disse-me Daniel uma vez. Em um artigo sobre os *Hayrides*, Daniel escreveu sobre a infinita bondade de Louise e sua generosidade de espírito: “Louise L. Hayes estava inaugurando uma nova possibilidade, uma nova maneira de ser. Ela nos introduziu ao amor a nós mesmos e delineou passos práticos para iniciar esse processo. Convidou-nos gentilmente a estar com nós mesmos de uma maneira nova e diferente, e a praticar a autoaceitação e o autocuidado. Não só era cativante, como também curava. Eu me lembro claramente de como Louise tinha essa incrível habilidade de criar rapidamente um sentido de comunidade e unir as pessoas, um coração de cada vez”.

Em março de 1988, Louise recebeu convites para aparecer no *The Oprah Winfrey Show* e no *The Phil Donahue Show* – na mesma semana! Depois de suas aparições em programas diurnos na TV, seu livro *You can heal your life* entrou na lista de *best-sellers* do *New York Times* e ficou lá por treze semanas. Louise Hay era agora um nome familiar nos EUA e em todo o mundo.

Felizmente, Louise tinha contratado ajuda e firmou a Hay House como uma empresa em 1987; eles provaram estar equipados para o desafio trazido por sua nova fama! Um contador de 25 anos de idade chamado Reid Tracy acabou sendo uma contratação muito acertada. Ele chegou ao cargo de presidente da empresa em 1998 e ajudou a transformar a Hay House em uma líder internacional do movimento de cura e autoajuda. A empresa cresceu, passando a não apenas publicar livros, mas também produzir gravações de áudio, pacotes de cartões inspiracionais, filmes, cursos on-line, workshops internacionais e muito mais. A Hay House abriu escritórios na Austrália, Inglaterra, África do

Sul e Índia, para que Louise se sentisse em casa onde quer que estivesse no mundo.

Embora a Hay House tenha sido criada para compartilhar os ensinamentos de Louise, rapidamente começou a acolher outros na família, incluindo autores de renome e professores como Wayne Dyer, Marianne Williamson, Caroline Myss e Deepak Chopra. Em uma entrevista para o *Hay House World Summit* em 2015, Louise me disse: “É claro que eu queria que nós [Hay House] tivéssemos sucesso financeiro, para que pudéssemos pagar salários e cuidar de todos, mas eu também tinha uma visão mais ampla. O que eu pensava então, e o que ainda acredito hoje, é que o verdadeiro propósito da Hay House é ajudar a *criar um mundo onde seja seguro amarmos uns aos outros*. Com cada livro que imprimimos, abençoamos o mundo com amor”.

Em anos posteriores, Louise retirou-se da rotina administrativa da Hay House e deu mais atenção à sua instituição de caridade, a Fundação Hay, que ela criara em 1986. “Vejo o planeta curado e inteiro, com cada um alimentado, vestido, abrigado e feliz”, afirmou, enquanto se colocava à disposição para apoiar muitas causas valiosas. A Fundação Hay raramente torna público seu ativismo amoroso no mundo. Assim queria Louise. No entanto, ela era muito clara ao dizer que curamos nossa vida não apenas para nosso próprio benefício, mas para que possamos assumir nosso lugar como uma presença amorosa no mundo – alguém que ama a si mesmo para que assim possa amar os outros.



*Sobre o livro
em suas mãos*

Para honrar a vida e a obra de Louise, você tem agora em suas mãos esta compilação com seus ensinamentos mais inspiradores, retirados de suas maiores obras. Louise escreveu mais de trinta livros ao longo de sua vida, incluindo obras de autoajuda, saúde, culinária, uma série de livros infantis e até mesmo um livro para colorir! Ela também foi coautora de livros como *Você pode criar uma vida excepcional*, com Cheryl Richardson, e *A vida ama você, comigo* (Robert Holden). Ela criou cartões inspiracionais, programas de áudio e um calendário anual *I CAN DO IT!* Minha esperança é que a leitura de cada dia revele para você a sabedoria contida em cada um dos trabalhos de Louise e o inspire a procurar livros que ainda não tenha lido.

Devocional diário tem 366 registros, um para cada dia, mais um para cada ano bissexto. Cada registro diário é intitulado com uma afirmação de Louise para você praticar e uma passagem inspiradora para você meditar e trabalhar. Ao escolher cada um dos textos, imaginei que Louise estava sentada comigo, assim como quando escrevemos juntos *A vida ama você*. Na verdade, eu coloquei uma cadeira extra ao lado da minha escrivaninha – *a cadeira da Louise*. Na minha mente, perguntei à Louise se ela estava feliz com cada texto que eu escolhia. Se eu tivesse um *SIM*, ele estava dentro; se não, era cortado!

Louise era uma pragmática espiritual. Ela não se interessava apenas pela teoria; concentrava-se no que funciona e no que ajuda. Em *Você pode curar sua vida*, Louise escreveu: “Eu amo o ‘como fazer’. Toda a teoria do mundo é inútil, a menos que saibamos aplicá-la e façamos uma mudança. Eu sempre fui uma pessoa muito pragmática, prática, com uma grande necessidade de saber como fazer as coisas”. Eu me assegurei, portanto, de que cada registro no ***Devocional diário*** lhe ofereça uma prática espiritual que possa fazer uma diferença real na forma como você vivencia seu dia.

Em *Devocional diário*, eu queria oferecer um fluxo equilibrado durante o ano todo dos principais temas no centro do trabalho de Louise. Por exemplo, eu não queria agrupar todos os registros sobre amor-próprio em fevereiro ou setembro. E o amor-próprio para o resto do ano? Para ajudar a alcançar esse equilíbrio, procurei uma lista que tinha feito de dez dos principais ensinamentos de Louise – que eu havia compartilhado com milhões de seus fãs em um tributo especial em sua página no Facebook logo após sua morte.

Minha lista dos dez ensinamentos de Louise Hay não pretende ser definitiva, mas espero que possa ajudar muito enquanto você trabalha com o *Devocional diário*.

1. Olhe no espelho

Louise foi a pioneira no trabalho com o espelho: encarar a si mesmo em um espelho, olhar profundamente em seus olhos e repetir mensagens positivas sobre si mesmo. Se você fosse amigo dela, haveria uma grande chance de vocês fazerem o trabalho com o espelho juntos. Quando escrevemos *A vida ama você*, a maioria das nossas conversas acontecia em frente a um espelho de parede na sala de estar de Louise.

Ela enxergava a vida como um espelho. A vida espelha nosso relacionamento conosco. Se pudermos nos olhar no espelho sem julgamento ou vergonha, veremos nosso eu autêntico, nos perdoaremos, seremos mais amorosos com os outros e deixaremos que a Vida nos ame.

Louise recomendou a todos o trabalho com o espelho como a forma mais rápida e eficaz de dissipar os bloqueios do amor-próprio. “Quando as pessoas vêm a mim com um problema, seja o que for – saúde precária, falta de dinheiro, relacionamentos insatisfatórios ou falta de criatividade –, há apenas uma coisa com a qual eu sempre trabalho, que é *amar a si mesmo*”, escreveu Louise em seu livro *Ame-se e cure sua vida..* Ela encorajou todos a se olharem no espelho uma

vez por dia e dizerem: “Eu te amo, eu realmente te amo”. “Não seja tímido”, dizia ela. “É apenas mais uma maneira de dizer que *a vida te ama!*”

2. Escolha uma mensagem de amor

Louise era a “rainha das afirmações”. Ela via o mundo como um estado de espírito. “A única coisa com que estamos lidando é com um pensamento, e um pensamento pode ser mudado” escreveu ela em *Você pode curar sua vida*. “Não importa qual seja o problema, nossas experiências são apenas efeitos externos dos pensamentos interiores. Até mesmo o ódio a si mesmo é apenas um pensamento que você tem sobre si.”

É aí que entram as afirmações positivas. O que quer que digamos e pensemos, estaremos *afirmando* essa experiência em nossas vidas – e muito do que normalmente dizemos e pensamos é bastante negativo. Quando mudamos nossos pensamentos sobre nós mesmos (ou sobre outra pessoa), mudamos nossa experiência do mundo. Usando declarações positivas em primeira pessoa, afirmamos e criamos mais do que *realmente queremos* em nossas vidas. Estaremos reeducando nosso pensamento e nossa fala de acordo com os padrões que escolhermos.

Louise curou sua vida mudando seu pensamento. Uma vez ela me disse: “Minha primeira afirmação foi a de que *eu sou linda, e todos me amam*. Não acreditei nela, mas continuei a recitá-la repetidamente. Depois de cerca de três dias, percebi que as pessoas estavam sendo gentis comigo. Encontrei vagas de estacionamento bem perto de onde eu precisava. Os semáforos ficaram verdes para me ajudar a chegar aos lugares a tempo. Minha primeira afirmação mudou a maneira como vivi minha vida. Foi um milagre”.

Louise encorajou todos nós a examinarmos nossa mente e escolhermos nossos pensamentos. “Pense em pensamentos que funcionam para você”, disse ela. Escolha uma mensagem de amor – uma afirmação amorosa – para levar com você durante o seu dia. Não diga apenas a afirmação. Cante em voz alta.

Faça isso na frente do espelho. Coloque-a na sua geladeira. Escreva-a na sua mão. Viva a sua afirmação como se a sentisse!

3. Ouça o seu diálogo interior

Louise adorava falar sobre o seu “diálogo interior”. Este era o seu próprio termo carinhoso para a sua orientação espiritual. “Acredito que nossas mentes estão sempre conectadas com a Única Mente Infinita e, portanto, todo o conhecimento e a sabedoria estão disponíveis para nós a qualquer momento. Estamos conectados a essa Mente Infinita, a esse Poder Universal que nos criou, através dessa centelha de luz interior, nosso Eu Superior ou o Poder Interior”, escreveu ela em *O poder dentro de você*.

Louise aprendeu a viver uma vida orientada. Ela confiou no seu diálogo interior. “Desde que coloquei meu pé no caminho espiritual, senti que não tinha controle sobre nada, nem precisava tentar controlar nada. A vida sempre me trouxe o que eu precisava. Sempre respondi ao que aparecia”, disse a Cheryl Richardson no livro *Você pode criar uma vida excepcional*.

Uma das práticas espirituais favoritas de Louise era sentar-se em silêncio, de preferência em frente a um espelho, conectar-se com seu diálogo interior e perguntar: *O que você quer que eu saiba hoje?*

4. Perdoe a todos por tudo

“Como é que Louise Hay se tornou Louise Hay?”, perguntei-lhe uma vez numa entrevista.

Louise respondeu com uma palavra: “Perdão”.

“Eu não estaria onde estou hoje se não tivesse perdoado as pessoas que me magoaram. Eu não gostaria de me punir hoje pelo que eles me fizeram no passado”, escreveu Louise em *O poder dentro de você*. Ela definiu o perdão simplesmente como o abandono do passado, descrevendo-o como um caminho para a liberdade e um “ingrediente milagroso” necessário para pintar seu futuro com novas cores brilhantes.

Louise recebeu um exemplar de *Um curso de milagres* logo após sua primeira publicação e foi especialmente inspirada por seus ensinamentos sobre o perdão. “*Um curso em milagres* diz repetidamente que o perdão é a resposta para quase tudo”, escreveu ela em *Você pode curar sua vida*.

5. Seja grato pelo dia de hoje

Comecei *A vida ama você* com uma história de Louise desfrutando de um almoço de Ação de Graças com seus amigos para mostrar como a gratidão era uma prática espiritual diária para ela – não apenas um ritual esporádico. Louise começava todos os dias agradecendo à sua cama por uma boa noite de sono! Praticava a gratidão com atenção durante todo o dia. Lembro-me especialmente de como ela costumava agradecer ao seu computador, ao seu carro, à sua chaleira e a outros objetos inanimados por trabalharem tão bem. “Eu aproveito mais o meu dia quando me lembro de ser grata”, disse-me ela.

Louise entendeu que a gratidão é uma afirmação. Quanto mais grato você for, mais razões você encontra para ser agradecido. Louise manteve um diário de gratidão por vários anos. “À noite, pouco antes de dormir, repasso o dia, abençoando e agradecendo cada experiência. Também me perdoo se sinto que cometi um erro ou disse algo inapropriado ou tomei uma decisão que não foi a melhor”, escreveu ela em *Gratidão: um estilo de vida*.

6. Cuide do seu corpo

Na véspera de uma visita para ficar com Louise, recebi um e-mail dela: “Traga uma bermuda. Você participará da minha aula de pilates com Ahlea. Sim, você irá. Mesmo que tenha que usar os meus shorts”, escreveu ela. Ahlea Khadro foi a fisioterapeuta de Louise e a principal responsável por sua saúde nos últimos vinte anos de sua vida. Louise estudou nutrição com Ahlea, praticou yoga e pilates, aprendeu a fazer caldo de ossos e cultivou vegetais orgânicos e frutas em um pequeno terreno na casa de Ahlea. Elas colaboraram em um livro com Heather Dane chamado *Você pode ter uma vida saudável*.

Louise ensinou que sua verdadeira identidade é seu espírito interior, não o corpo. Ela defendia, entretanto, que é um ato de amor-próprio cuidar do seu corpo. “Perdoe-se por não ter tratado bem do seu corpo no passado, e comece hoje a tratá-lo com amor e respeito”, ela ensinou. Uma das afirmações favoritas de Louise era “Eu ouço com amor as mensagens do meu corpo”. Todos os dias, ela dedicava algum tempo para ficar em silêncio, sintonizar-se com seu corpo e perguntar ao seu eu interior: *Como posso amar meu corpo hoje?*

7. Crie seu futuro AGORA!

Louise se descrevia como uma floração tardia. Ela “desabrochou”, como ela gostava de dizer, na casa dos 40 e muitos. Aos 50 anos, publicou seu primeiro livro. Aos 60 anos, fundou a Hay House e a Fundação Hay. A segunda metade de sua vida foi cheia de novos começos. No início de cada ano, Louise estabelecia uma meta consciente para seu crescimento espiritual, comprometia-se a aprender algo novo e fazia planos para viajar a um lugar onde não tinha estado antes.

Louise abraçou seus anos de vida avançados. Ela não usava sua idade como pretexto para não aprender e crescer. “Eu vivo numa infinidade de possibilidades”, gostava de dizer. Reconhecia que cada nova década trazia sua própria sabedoria e dons.

“O ponto de poder está sempre no momento presente”, afirmou.

Em 2013, dei a palestra de abertura no primeiro *IGNITE!*, um novo evento da Hay House. No dia anterior, mandei um e-mail para Louise perguntando se ela tinha uma mensagem para o público. Eis o que ela me enviou:

Eu reacendo minha vida cada vez que faço algo novo.

Ousar entrar em um novo espaço é muito emocionante.

Sei que só o bem está diante de mim, por isso estou pronta para tudo.

A vida está reservada para mim.

Novas aventuras nos mantêm jovens.

E enviar pensamentos amorosos em todas as direções

mantém as nossas vidas deias de amor.

86 é o novo começo da minha vida.

8. Diga SIM à sua vida

Louise gostava de se descrever como uma pessoa *sim*, vivendo num Universo *sim*. Em *Você pode curar sua vida*, ela escreveu: “Não importa no que escolhermos acreditar, pensar ou dizer, o Universo sempre nos diz *sim*. Se pensamos na pobreza, o Universo diz *sim* a isso. Se pensamos em prosperidade, o Universo diz *sim* a isso. Depende de nós”. A mensagem é ter cuidado com as coisas para as quais você quer dizer *sim*, porque você vai atrair o que afirmar.

“Tudo o que eu sempre fiz foi ouvir meu diálogo interior e dizer *sim*”, disse-me Louise ao refletir sobre seu trabalho como autora, oradora, editora, professora, artista e ativista. Dizer *sim* significava muitas coisas para Louise: aceitar a responsabilidade de curar sua vida; estar disposta a se olhar no espelho e dizer: “Eu te amo; eu realmente te amo”; ter coragem suficiente para escrever e publicar seu pequeno livro azul; concordar em hospedar os *Hayrides*; iniciar uma editora; e, sobretudo, confiar na Única Inteligência Infinita que a orientava em cada passo do seu caminho.

9. Lembre-se de se divertir

Louise não se divertiu muito na primeira metade de sua vida, mas mais do que compensou na segunda. Isso se deveu, em grande parte, ao trabalho de cura que ela fez com sua criança interior.

Louise era uma defensora do trabalho com a criança interior, que mais tarde ela chamou de *brincadeira* com a criança interior. Ela ensinou que um adulto deve estar disposto a amar sua criança interior para que possa se tornar maduro e sábio. “Diga *sim* à sua criança interior”, diria Louise. “Preste atenção a ela. Quanto mais você amar e aceitar sua criança interior, mais cedo você curará seu passado, entrará no presente e sairá para se divertir.”

Aos 70 anos, Louise matriculou-se numa aula de artes infantil. “Eu adorava desenhar e pintar quando era criança, mas parei quando o abuso começou”, ela recordou. Aos 75 anos, Louise se formou em uma aula de artes para adultos. Nos dez anos seguintes, ela trabalhou com vários professores de artes, incluindo a artista local Linda Bounds. Aos 87 anos, realizou sua primeira exposição pública de arte na galeria ArtBeat, na Main Street, no centro de Vista, Califórnia. A exposição foi extremamente popular. O plano original era para uma exposição de duas semanas. Foi prorrogada para seis. Centenas de gravuras foram vendidas, cada uma assinada por Louise, e todo o dinheiro foi para a Fundação Hay.

10. Deixe a vida amar você

Na última aparição de Louise no *The Oprah Winfrey Show*, Oprah perguntou a Louise que conselho ela tinha para alguém que acha que é tarde demais para mudar e crescer. Louise respondeu enfaticamente: “Repense! Só porque você acreditou em algo por muito tempo não significa que tenha que acreditar nisso para sempre. Pense nos pensamentos que o sustentam e o elevam. Perceba que a Vida ama você. E se você ama a Vida, você tem essa coisa maravilhosa acontecendo”.

A Vida ama você era a afirmação principal de Louise. É a mensagem de amor que melhor representa a vida e o trabalho dela. Em suas sessões de autógrafos, com filas de centenas de pessoas, Louise assinava diligentemente cada livro com *A Vida ama você*. Ela assinava os seus e-mails com *A Vida ama você*. Ela terminava as ligações telefônicas e as ligações no Skype com *A Vida ama você*.

Era sempre Vida com um “V” maiúsculo – referindo-se à *Única Inteligência Infinita* no trabalho por trás de todas as coisas.

A Vida ama você é mais do que apenas uma afirmação. Ela aponta para uma filosofia de confiança básica que nos encoraja a confiar que a Vida – com um “V” maiúsculo – quer nosso maior bem, e que quanto mais amamos a Vida, mais a Vida pode nos amar. O primeiro passo nesse caminho de confiança é

estar disposto a deixar o amor entrar. Amado-nos mais, podemos verdadeiramente amar mais uns aos outros. É assim que nos tornamos uma presença amorosa no mundo – alguém que afirma de todo o coração, *Eu amo a Vida, e a Vida me ama.*

— Robert Holden
coautor com Louise Hay de *A vida ama você*

JANEIRO



1º de janeiro

CADA MOMENTO DA VIDA É UM NOVO PONTO DE PARTIDA

*No infinito da vida em que estou, tudo é perfeito,
pleno e completo, mas a vida está sempre mudando.*

*Não há começo nem fim, apenas um contínuo ciclo e reciclo
de substâncias e experiências.*

*A vida nunca está presa, estática ou envelhecida,
porque cada momento é sempre novo e fresco.*

*Eu e o mesmo Poder que me criou somos um,
e esse Poder me deu o poder de criar minhas próprias circunstâncias.*

*Eu me regozijo com o conhecimento de que eu tenho o poder
da minha própria mente para usar da forma que eu escolher.*

*Cada momento da vida é um novo ponto de partida
à medida que nos afastamos do velho.*

Este momento é um novo ponto de partida para mim aqui e agora.

Tudo está bem no meu mundo.

2 de janeiro

NESTE ANO REALIZO O TRABALHO MENTAL PARA A MUDANÇA

Muitos de vocês começam as resoluções de Ano Novo no primeiro dia do ano, mas como não fazem mudanças internas, as resoluções desaparecem muito rapidamente. Até que você faça as mudanças dentro de você e esteja disposto a

fazer algum trabalho mental, nada *lá fora* vai mudar. A única coisa que você precisa mudar é um pensamento – apenas um pensamento. Até mesmo o ódio por si mesmo é apenas odiar um pensamento que você tem sobre si mesmo.

O que você pode fazer por você neste ano de forma positiva? O que gostaria de fazer neste ano que não fez no ano passado? O que gostaria de deixar para trás neste ano que você se agarrou tão firmemente no ano passado? O que você gostaria de mudar na sua vida? Você está disposto a fazer o trabalho que trará essas mudanças?

3 de janeiro

É SEGURO OLHAR PARA DENTRO DE NÓS

Quem é você? Por que você está aqui? Quais são suas crenças sobre a vida? Por milhares de anos, encontrar as respostas para essas perguntas significou *voltar-se para dentro*. Mas o que isso significa?

Creio que há um Poder dentro de cada um de nós que pode amorosamente nos direcionar à nossa saúde perfeita, relações perfeitas, carreiras perfeitas, e que pode nos trazer prosperidade de todos os tipos. Para ter essas coisas, temos que acreditar primeiro que elas são possíveis. Em seguida, devemos estar dispostos a nos desfazer dos padrões em nossas vidas que criam condições que nós dizemos não querer. Fazemos isso nos voltando para dentro e alcançando o Poder Interior que já sabe o que é melhor para nós. Se estivermos dispostos a entregar nossas vidas a esse Poder maior dentro de nós, o Poder que nos ama e sustenta, poderemos gerar vidas mais amorosas e prósperas.

4 de janeiro

ESTOU RODEADO DE AMOR

Cada um de nós tem a capacidade de se amar mais. Cada um de nós merece ser amado. Merecemos viver bem, ser saudáveis, ser amados e amar e prosperar. E a criança dentro de cada um de nós merece crescer e se tornar um adulto maravilhoso.

Por isso, veja-se rodeado de amor. Veja-se feliz, saudável e pleno. E veja sua vida como você gostaria que ela fosse, incluindo todos os detalhes. Saiba que você merece.

E então pegue o amor de seu coração e deixe que ele comece a fluir, enchendo seu corpo e então saindo de você. Visualize as pessoas que você ama sentadas em ambos os seus lados. Permita que o amor flua para aqueles à esquerda e envie a eles pensamentos reconfortantes. Envolve-os com amor e apoio, e deseje o bem. E então deixe o amor do seu coração fluir para as pessoas à direita. Envolve-as com energias curativas, amor, paz e luz. Deixe o amor fluir ao redor da sala até que você esteja sentado em um enorme círculo de amor. Sinta o amor circulando à medida que sai de você e que volta então multiplicado.

5 de janeiro

ACREDITO NO MEU PODER DE MUDAR

Quando você realmente aceita estas ideias e as transforma em parte do seu sistema de crenças, você se torna poderoso; então os problemas muitas vezes se resolverão por si mesmos. O objetivo é mudar o que você acredita sobre si mesmo e sobre o mundo em que você vive.

- 1** • Cada um de nós é responsável pelas próprias experiências.
- 2** • Cada pensamento está criando nosso futuro.
- 3** • Todos estão lidando com padrões prejudiciais de ressentimento, crítica, culpa e ódio a si mesmo.
- 4** • Estes são apenas pensamentos, e os pensamentos podem ser mudados.

5 • Precisamos libertar o passado e perdoar a todos.

6 • Autoaprovação e autoaceitação no “agora” são as chaves para mudanças positivas.

7 • O ponto de poder está sempre no momento presente.

Não são as pessoas, os lugares e as circunstâncias que estão criando um problema para você; é como você está “percebendo” essas experiências de vida e “reagindo” a elas. Assuma a responsabilidade de sua própria vida. Não abandone o seu poder. Aprenda a compreender melhor o seu eu espiritual interior e opere sob esse poder que só criou o bem para você.

6 de janeiro

EU CRIO NOVAS CRENÇAS MARAVILHOSAS PARA MIM MESMO

Cada pensamento que tenho e cada frase que falo é uma afirmação. Positiva ou negativa. As afirmações positivas criam experiências positivas e as afirmações negativas criam experiências negativas. Uma semente de tomate, se for plantada, só se transformará num tomateiro. Um fruto de carvalho só crescerá e se transformará em carvalho. Um filhote de cachorro só crescerá e se tornará um cachorro. Se repetirmos continuamente afirmações negativas sobre nós mesmos ou sobre a vida, apenas continuaremos produzindo mais experiências negativas.

Agora supero meu hábito familiar de ver a vida de forma negativa. Meu novo hábito de afirmação é falar apenas do bem que quero em minha vida. Então só o bem chegará até mim.

7 de janeiro

A VIDA É MUITO SIMPLES: O QUE DAMOS, RECEBEMOS DE VOLTA

O que pensamos sobre nós mesmos torna-se a verdade para nós. Acredito que todos, inclusive eu, somos responsáveis por tudo em nossas vidas, pelo melhor e pelo pior. Cada pensamento está criando nosso futuro. Cada um de nós cria nossas experiências através de nossos pensamentos e sentimentos. Os pensamentos e as palavras que pensamos geram nossas experiências.

Nós criamos as situações, e então abrimos mão do nosso poder, culpando o outro pela nossa frustração. Nenhuma pessoa, nenhum lugar e nenhuma circunstância tem qualquer poder sobre nós, pois “nós” somos os únicos pensadores em nossas mentes. Quando criamos paz, harmonia e equilíbrio em nossas mentes, vamos encontrá-los em nossas vidas.

8 de janeiro

EU SOU LINDO, E TODOS ME AMAM

O trabalho com o espelho não foi fácil para mim no início. As palavras mais difíceis para eu dizer eram: *Eu te amo, Louise*. Derramei muitas lágrimas, e foi preciso muita prática. Eu tinha que respirar através da minha resistência cada vez que eu dizia: *Eu te amo* para mim mesma. Mas continuei firme. E ainda bem que o fiz, porque o trabalho com o espelho transformou a minha vida.

Um dia, decidi experimentar um pequeno exercício. Olhei-me no espelho e disse a mim mesma: “Sou linda, e todos me amam”. Claro que não acreditei no início, mas fui paciente comigo mesma, e logo senti mais facilidade. Então, pelo resto do dia, eu dizia a mim mesma, onde quer que eu fosse: “Eu sou linda, e todos me amam”. Isso me deixou com um sorriso no rosto. Foi incrível como as pessoas reagiram a mim. Todas foram muito amáveis. Naquele dia experimentei um milagre, um milagre de amor-próprio.

9 de janeiro

EU AMO E APROVO A MIM MESMO

O amor é a cura milagrosa. O amor por nós mesmos faz com que tudo corra bem em nossas vidas. Não estou falando de vaidade, nem de arrogância, nem de ser presunçoso, porque isso não é amor. É só medo. Estou falando de ter um grande respeito por nós mesmos e uma gratidão pelo milagre de nossos corpos e de nossas mentes.

O “amor” para mim é uma apreciação em um grau tão elevado que enche meu coração até explodir e transbordar. O amor pode ir em qualquer direção. Eu posso sentir amor:

- pelo próprio processo da vida em si;
- pela alegria de estar vivo;
- pela beleza que vejo;
- por outra pessoa;
- pelo conhecimento;
- pelo processo da mente;
- pelo meu corpo e pela forma como ele funciona;
- pelos animais, pássaros, peixes;
- pela vegetação em todas as suas formas;
- pelo Universo e a forma como funciona.

O que você pode adicionar a essa lista?

10 de janeiro

EU GENTILMENTE GUIO MINHA MENTE PARA CONFIAR EM MINHA PRÓPRIA SABEDORIA INTERIOR

Nenhuma pessoa, lugar ou situação tem qualquer poder sobre mim, pois sou o único que pensa na minha mente. Quando criança, eu aceitava como deuses as pessoas com autoridade. Agora estou aprendendo a retomar meu poder e a me tornar minha própria figura de autoridade. Agora me aceito como um ser poderoso e responsável. Como medito todas as manhãs, entro em contato com minha própria sabedoria interior. A escola da vida é profundamente gratificante quando sabemos que somos todos alunos e professores. Cada um de nós veio para aprender alguma coisa e ensinar algo. Quando escuto meus pensamentos, gentilmente oriento minha mente para confiar em minha própria sabedoria interior. Cresçam, floresçam e confiem todos os seus assuntos na Terra à sua Fonte Divina. Tudo está bem.

11 de janeiro



EU VALORIZO O MEU CORPO E CUIDO BEM DELE

É um ato de amor cuidar do seu corpo. Conforme você aprende mais e mais sobre nutrição, começa a perceber como você se sente depois de comer certos alimentos. Você descobre quais alimentos lhe dão força e muita energia. Então, você se atém a esses alimentos.

Temos de valorizar e reverenciar esses templos maravilhosos em que vivemos. Creio que a melhor maneira de ser bom com o seu corpo é lembrar-se de amá-lo. Olhe para seus próprios olhos no espelho com frequência. Diga a si mesmo como você é maravilhoso. Dê a si mesmo uma mensagem positiva cada vez que você vê seu próprio reflexo. Apenas ame a si mesmo. Não espere até ficar mais magro ou mais musculoso ou até baixar os seus níveis de colesterol. Faça-o agora mesmo. Porque você merece sentir-se maravilhoso o tempo todo.

12 de janeiro

ESTOU DISPOSTO A AMAR A MIM MESMO

Pratique este exercício do trabalho com o espelho ao longo do dia. Você pode começar de manhã em frente ao espelho do seu banheiro, e durante o dia você pode repetir sempre que passar por um espelho ou enxergar seu reflexo em uma janela.

1 • Fique em pé ou sente-se em frente ao espelho.

2 • Olhe em seus olhos.

3 • Respire fundo e diga esta afirmação: *Quero gostar de você. Eu quero realmente aprender a te amar. Venha e vamos nos divertir um pouco.*

4 • Respire fundo mais uma vez e diga: *Estou aprendendo a gostar muito de você. Estou aprendendo a te amar de verdade.*

5 • Este é o primeiro exercício, e eu sei que pode ser um pouco desafiador, mas, por favor, permaneça firme. Continue respirando fundo. Olhe nos seus olhos. Use seu próprio nome quando disser: *Estou disposto a aprender a te amar, [Nome]. Estou disposto a aprender a te amar.*

6 • Ao longo do dia, cada vez que você passar por um espelho ou enxergar seu reflexo, por favor, repita essas afirmações, mesmo que tenha que fazer isso silenciosamente.

13 de janeiro

A SAÚDE PERFEITA É O MEU DIREITO DIVINO, E EU O REIVINDICO AGORA

Acredito que contribuimos para todas as “doenças” do nosso corpo. O corpo, como tudo na vida, é um espelho de nossos pensamentos e crenças interiores. O nosso corpo está sempre falando conosco, nós só precisamos nos dar tempo para escutar. Cada célula do nosso corpo responde a cada pensamento nosso.

Quando descobrimos qual é o padrão mental por trás de uma doença, temos a chance de mudá-lo e, portanto, de alterar a doença. A maioria das pessoas não quer estar doente em um nível consciente, mas cada doença que temos é um ensinamento. A doença é a maneira de o corpo nos dizer que há uma falsa ideia em nossa consciência. Algo em que acreditamos, dizemos, fazemos ou pensamos não é para o nosso bem maior. Eu sempre imagino o corpo nos puxando e dizendo: “Por favor, preste atenção!”.

14 de janeiro



CADA DIA É UM NOVO COMEÇO PARA MIM

Hoje é um novo dia. Hoje é um dia para você começar a viver uma vida alegre e plena. Hoje é o dia para começar a liberar todas as suas limitações. Hoje é o dia para você aprender os segredos da vida. Você pode mudar sua vida para melhor. Você já tem as ferramentas dentro de si para fazer isso. Essas ferramentas são seus pensamentos e suas crenças.

Cada pensamento que você tem e cada palavra que você fala é uma afirmação. Toda a nossa conversa pessoal, nosso diálogo interno, é uma corrente de afirmações. Você está usando afirmações a todo momento, quer saiba ou não. Você está afirmando e criando suas experiências de vida com cada palavra e pensamento.

Uma afirmação abre a porta. É um ponto de partida no caminho da mudança. Em essência, você está dizendo à sua mente subconsciente: “Eu estou assumindo a responsabilidade. Estou ciente de que há algo que posso fazer para

mudar”. Conscientemente, escolha palavras que ajudarão a eliminar algo da sua vida ou a criar algo novo nela.

Hoje eu crio um novo dia maravilhoso

e um novo futuro maravilhoso.

Cada dia é uma nova oportunidade.

O ontem já passou. Hoje é o primeiro dia do meu futuro.

Sinto-me seguro com o ritmo e o fluxo da vida em constante mudança.

15 de janeiro

RECONHEÇO A GRANDEZA DO MEU SER

Como você era perfeito quando era um bebê. Os bebês não precisam fazer nada para se tornarem perfeitos; eles já são perfeitos e agem como se soubessem disso. Eles sabem que são o centro do Universo. Não têm medo de pedir o que querem. Expressam livremente suas emoções. Você sabe quando um bebê está zangado – de fato, todo o bairro sabe. Você também sabe quando os bebês estão felizes, pois seu sorriso ilumina um quarto. Eles são cheios de amor.

Bebês recém-nascidos morrem se não tiverem amor. Quando envelhecemos, aprendemos a viver sem amor, mas os bebês não aguentam. Os bebês também amam cada parte de seu corpo, até mesmo suas próprias fezes. Têm uma coragem incrível.

Você foi assim. Éramos todos assim. Depois começamos a escutar os adultos que estavam ao nosso redor e que tinham aprendido a ter medo, e começamos a negar nossa própria grandeza.

Não acredito quando os clientes tentam me convencer de como são terríveis ou insuportáveis. Meu trabalho é levá-los de volta ao tempo em que sabiam realmente como se amar.

PRÉVIA GRATUITA · OFERTA POR TEMPO LIMITADO

Você chegou ao fim desta prévia.

Continue lendo "Como amar a si mesmo com a sabedoria d..."
e mais de 1 milhão de livros — de graça por 30 dias.

★★★★★ Mais de 1 milhão de leitores já aproveitam

Com o Kindle Unlimited, sua leitura não tem fim:

- ✓ Leia à vontade — explore mais de 1 milhão de títulos sem pagar por livro.
- ✓ Leve para qualquer lugar — baixe o app gratuito e leia onde e quando quiser.
- ✓ Em qualquer tela — celular, tablet, computador ou Kindle — você escolhe.
- ✓ Grandes autores — best-sellers e novos talentos, inclusive títulos em inglês.

COMEÇAR MEUS 30 DIAS GRÁTIS

Cobrança só após o período grátis.

- ✓ Pagamento seguro
- ✓ Acesso imediato
- ✓ Cancele quando quiser

Não precisa ter um Kindle: baixe o app gratuito e comece a ler agora.

Se não quiser ler no aplicativo Kindle, compre o livro [clikando aqui](#).