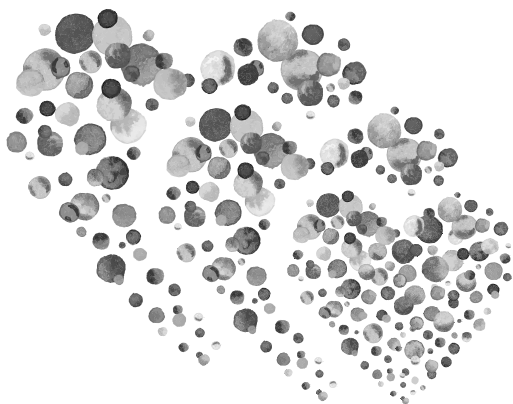


OVLADAJTE AFIRMACIJAMA ZA 21 DAN
Lujza L. Hej

Biblioteka
BUĐENJE

Lujza L. Hej

OVLAĐAJTE
afirmacijama
ZA 21 DAN



Leo commerce
Beograd, 2016

Naziv originala:
21 Days to Master Affirmations, Louise L. Hay

Naziv knjige:
Ovladajte afirmacijama za 21 dan, Lujza L. Hej

Copyright © Louise L. Hay, 2011
Copyright © 2016 za Srbiju Leo commerce, Beograd

Sva prava zadržana. Nijedan deo ovog izdanja se ne sme reprodukovati, skladištiti u povratnom sistemu, ili prenositi, u bilo kom obliku, ili bilo kojim sredstvima, elektronskim, mehaničkim, fotokopirnim i sličnim, bez prethodne dozvole izdavača i vlasnika autorskih prava.

Urednik:
Sladana Perišić

Prevod:
Ivana Stefanović

Korektura:
Bosiljka Delić

Prelom i korice:
Leo commerce

Za izdavača:
Nenad i Sladana Perišić

Izdavač:
ID Leo commerce, Beograd

Plasman:
ID Leo commerce, Beograd
Mihajla Bandura 36
011/375-2625; 011/375-2626; 011/375-2627; 063/517-874

E-mail: nesaperisic@gmail.com
info@leo.rs
www.leo.rs

Štampa:
Sajnos, Novi Sad

Tiraž: 1000

ISBN 978-86-7950-392-3

Reč izdavača

Istraživanje je pokazalo da je potrebno da prođe 21 dan da bi se neka navika ukorenila. Zato je izdavačka kuća *Hej Haus* odlučila da prilagodi radove nekih od svojih najeminentnijih autora i predstavi ih u obliku kraćih, dvadesetjednodnevnih kurseva, osmišljenih tako da pomognu u ovladavanju različitim tematikama, kao što su afirmacije.

Knjiga *Ovladajte afirmacijama za 21 dan* koristi se materijalom iz bestselera Lujze L. Hej: *Iskusite svoje dobro odmah, Ja to mogu!* i *Moć je u vama*.

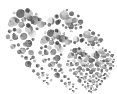
Reč autora

Za većinu vežbi prikazanih u ovoj knjizi biće vam potreban papir, te predlažem da, dok čitate knjigu, pri ruci uvek imate blok ili svesku i olovku.

Sadržaj

Uvod	9
1. dan: Šta su afirmacije?	11
2. dan: Moć afirmacija.....	15
3. dan: Samopoštovanje	22
4. dan: Promena	27
5. dan: Emocije straha	33
6. dan: Kritičko razmišljanje	40
7. dan: Oslobođanje od prošlosti.....	47
8. dan: Praštanje.....	53
9. dan: Zdravlje	60
10. dan: Više o zdravlju	67
11. dan: Ljubav prema sebi	72
12. dan: Prijateljstvo	78
13. dan: Ljubav i intimnost.....	85
14. dan: Kreativnost	92
15. dan: Posao	97

16. dan: Novac i blagostanje	103
17. dan: Zavisnosti	110
18. dan: Starenje	115
19. dan: Život bez stresa.....	121
20. dan: Primenjivanje afirmacija	126
21. dan: Put napred	130
Zaključak	135
O autorki	139



Uvod

Dobro došli u svet afirmacija. Samim tim što ste odabrali da koristite oruđe koje vam ova knjiga nudi, doneli ste svesnu odluku da iscelite sopstveni život i krenete napred na putu pozitivne promene... a pravi trenutak da naćinite pozitivnu promenu je upravo sada! Nema boljeg trenutka od sadašnjeg da preuzmete kontrolu nad svojim mislima. Pridružite se velikom broju ljudi koji su promenili svoj život nabolje tako što su primenjivali ono o ćemu ću vam govoriti u ovoj knjizi.

Raditi sa afirmacijama nije teško. To moće da bude iskustvo ispunjeno radoćću, jer se oslobađate tereta starih, negativnih uverenja i vraćate ih u ništavilo iz kog su i potekla.

Samo zato što imamo negativno mišljenje o sebi ili životu, ne znaći da je to i istinito. Još u detinjstvu poćinjemo da slušamo negativne stvari o sebi i o životu, i te ideje prihvatamo kao istinite. Sada ćemo da preispitamo sve ono u šta verujemo i donećemo odluku ili da nastavimo da verujemo u te ideje, jer nam prućaju podršku i ćine život srećnim i ispunjenim, ili da ih odbacimo. Ja volim da zamislim kako odbacujem stara uverenja tako što ih bacam u reku, i onda ona polako idu nizvodno, rastvaraju se i zauvek nestaju.

OVLADAJTE AFIRMACIJAMA ZA 21 DAN

Dođite u moju baštu života i zasadite nove misli i ideje koje su divne i koje vas oplemenjuju. Život vas voli i želi da imate samo ono najbolje. Život želi da pronađete svoj mir, unutrašnju radost, samopouzdanje, da budete puni samopoštovanja i ljubavi prema sebi. Zaslужujete da se osećate opušteno u svakom trenutku i u bilo kom društvu i da dobro zarađujete. Dozvolite mi, zato, da vam pomognem da ove nove ideje zasadite u svojoj bašti. A onda možete da ih negujete i gledate kako izrastaju u divno cveće i voće koje će vas zauzvrat hraniti celog života.

1. dan

Šta su afirmacije?

Za sve one koji nisu upoznati sa afirmacijama i koji ih nikada nisu primenjivali, želela bih da objasnim šta su afirmacije i kako funkcionišu. Jednostavno rečeno, afirmacija je sve ono što kažete ili pomislite. Veliki deo onoga što obično izgovaramo ili mislimo bude prilično negativno i ne dovodi do pozitivnih iskustava. Ako želite da iscelite život, potrebno je da usvojite pozitivne modele razmišljanja i govora.

Afirmacija je ta koja otvara vrata. Ona je početna tačka na putu ka promeni. U suštini, njom govorite svom podsvesnom umu: „Ja preuzimam odgovornost. Svestan sam da mogu da učinim nešto što će dovesti do promene.“ Kada govorim o sprovođenju afirmacije, mislim na to da svesno birate reči koje će vam pomoći ili da nešto uklonite iz svog života ili da nešto novo u njemu stvorite.

Svaka misao koja se rodi i svaka reč koju izgovorite predstavlja afirmaciju. Svaki razgovor koji vodite sami sa sobom, unutrašnji dijalog, jeste niz afirmacija. Afirmacije koristite u svakom trenutku, bili vi toga svesni ili ne. Sa svakom rečju i mišlju, prihvatate i stvarate sopstvena životna iskustva.

O autorki

Lujza Hej je metafizički učitelj, predavač i autorka mnogobrojnih bestselera. Nadahnula je milione ljudi od kada je objavila svoj bestseler *Moć je u vama*, knjigu koja je prodana u više od četrdeset miliona primeraka širom sveta. Čuvena po tome što je pokazala da izjave mogu dovesti do pozitivnih promena, Lujza je autorka preko trideset knjiga za odrasle i decu, uključujući i bestselere *Ja to mogu* i *Izlečite svoje telo*. Njena knjiga *Život te voli*, koju je napisala sa Robertom Holdenom, istražuje dublje značenje i praktične primene izjava po kojima je Lujza poznata. Pored knjiga, Lujza je izdala brojne CD i DVD programe, špilove karata, onlajn kurseve i ostala sredstva za zdrav i veseo život koji ispunjava.

www.louisehay.com

PRVA OUTLET KNJIŽARA U SRBIJI – LEO COMMERCE KNJIŽARA RIZNICA KNJIGA

Poručite željene knjige putem sajta www.leo.rs ili nas posećujte direktno u ulici Mihajla Bandura 36 u Zemunu u naselju Plavi horizonti.

Na više od 200 m² čeka Vas izbor od 20.000 naslova izdavača iz zemlje i regiona.

Za više informacija pišite nam na info@leo.rs ili pozovite:
011/3752-625; 011/3752-626; 011/3752-627; 063/507-334



LEO RIZNICA

Knjižara „Riznica knjiga br. 2“
Mihajla Bandura 36
011/375-2626
063/517-874
Zemun

Knjižara „Riznica knjiga br. 6“
Gimnazijska 17
023/510-783
063/517-874
Zrenjanin

POSETITE NAŠ SAJT WWW.LEO.RS

Na sajtu vas čeka:

- veliki izbor knjiga iz svih oblasti
- aktuelni popusti na sva izdanja
- interesantne lavovske akcije sa ekstra popustima
- lavovski časopis
- besplatne vesti i novosti
- intervjui sa autorima

**Leo.rs je prijateljski sajt, lak za korišćenje i pretraživanje.
Kupovinom preko Leo.rs uvek dobijate više**

- ✉ Prijavite se na lavovsku mejling listu da biste primali obaveštenja o novitetima i akcijama.
- 🌐 Poručite onlajn putem sajta: www.leo.rs
- ☎ Poručite putem telefona: 011/375-2625, 011/375-2626, 011/375-2627
- @ Poručite putem mejla: info@leo.rs
- 📱 Poručite putem SMS-a: pošaljite porudžbenicu na broj 063/517-874
- 📞 Poručite putem vibera: pošaljite porudžbenicu na broj 063/507-334

DRUŽITE SE SA LEO COMMERCE PUTE DRUŠTVENIH MREŽA

- Potražite nas na Facebooku:
LEO COMMERCE
- Pratite nas na Twitteru:
www.twitter.com/LeoKomerc



▶ Google play



Android Market

Leo commerce je prvi izdavač iz Srbije koji svoja izdanja plasira i u digitalnoj formi, eBook formi. Spisak naslova koje možete da čitate preko tablet računara ili Android mobilnih telefona dostupan je na sajtu www.leo.rs i na linku <http://www.leo.rs/e-izdanja.html>

Vaš Leo commerce

CIP - Katalogizacija u publikaciji
Narodna biblioteka Srbije, Beograd

159.947.3

XEJ, Jlyjza JL., 1926-

Ovladajte afirmacijama za 21. dan / Lujza Hej ; [prevod Ivana Stefanović]. - Beograd : Leo Commerce, 2016 (Novi Sad : Sajnos). - 141 str. ; 17 cm. - (Biblioteka Budenje / [Leo Commerce])

Prevod dela: 21 Days to Master Affirmations / Louise L. Hay. - Tiraž 1.000. - O autorki: str. 141.

ISBN 978-86-7950-392-3

COBISS.SR-ID 223443724