

RAD PRED OGLEDALOM
Lujza L. Hej

Biblioteka
BUĐENJE

LUJZA L. HEJ

RAD PRED OGLEDALOM

Iselite svoj život za 21 dan

Leo commerce
Beograd, 2016

Naziv originala:
MIRROR WORK
Louise L. Hay

Naziv knjige:
RAD PRED OGLEDALOM
Lujza L. Hej

Copyright © Louise Hay, 2016
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:
Nenad Perišić

Prevod:
Mirjana Kefer

Lektura i korektura:
Bosiljka Delić

Za izdavača:
Nenad i Slađana Perišić

Prelom i korice:
Leo commerce

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 978-86-7950-388-6



*Svima koji su spremni da iskuse radost
koju pruža magija ogledala.*

Sadržaj

Dobro došli 9

PRVA NEDELJA

Dan 1	Voleti sebe	15
Dan 2	Kako da vam ogledalo postane prijatelj	19
Dan 3	Nadgledanje samorazgovora	25
Dan 4	Puštanje prošlosti.....	31
Dan 5	Jačanje samopoštovanja.....	37
Dan 6	Oslobađanje kritičara u nama	43
Dan 7	Voleti sebe: pregled prve nedelje	49

DRUGA NEDELJA

Dan 8	Voleti dete u sebi – prvi deo	57
Dan 9	Voleti dete u sebi – drugi deo	61
Dan 10	Voleti telo, isceliti bol	67
Dan 11	Osećati se dobro, osloboditi bes	73
Dan 12	Prevazilaženje straha	79
Dan 13	Započinjanje dana s ljubavlju	85
Dan 14	Voleti sebe: pregled druge nedelje	91

TREĆA NEDELJA

Dan 15	Oprostiti sebi i onima koji su vas povredili	97
Dan 16	Iseljivanje odnosa	103
Dan 17	Živeti bez stresa.....	107
Dan 18	Primanje prosperiteta	113
Dan 19	Živeti zahvalno	119
Dan 20	Upoznavanje dece sa radom pred ogledalom.....	125
Dan 21	Voleti sebe sada.....	131
<i>Pogovor</i>		135
<i>12 načina kako možete voleti sebe sada – i uvek.....</i>		136
<i>O autorki</i>		139



Dobro došli, dragi moji, na moj 21-dnevni kurs pod nazivom *Rad pred ogledalom*. On se zasniva na mom popularnom video-kursu *Voleti sebe*. Tokom naredne tri nedelje naučićete kako da preobratite svoj život gledajući se u ogledalo.

Rad pred ogledalom – zagledajte se prodorno u vlastite oči i ponavljajte izjave – predstavlja najefikasniji metod koji sam pronašla, pomoću koga ćete zavoleti sebe i videti svet kao bezbedno mesto puno ljubavi. Podučavam ljude da koriste ogledalo otkada sam počela da zagovaram upotrebu izjava. Jednostavno rečeno, sve što kažemo ili mislimo predstavlja izjavu. Celokupan razgovor sa samim sobom, dijalog u vašoj glavi, nije ništa drugo do niz izjava. Te izjave su poruke upućene podsvesti koje ustanovljuju uobičajene načine razmišljanja i ponašanja. Pozitivne izjave usađuju isceljujuće misli i ideje koje vas podržavaju prilikom razvijanja samouverenosti i samopoštovanja i obezbeđuju smirenost uma i unutrašnju radost.

Najmoćnije izjave su one koje izgovorite naglas pred ogledalom. Ogledalo odražava osećanja koja imate o sebi. Omo-

gućava vam da istog časa postanete svesni gde se opirete, a gde ste otvoreni i slobodni. Ono vam jasno pokazuje koje su vam misli potrebne da se promenite ako želite da imate radostan i ispunjen život.

Dok učite da obavljate rad pred ogledalom, postaćete mnogo svesniji reći koje izgovarate i stvari koje radite. Naučićete da se starate o sebi na dubljem nivou nego ranije. Kada se nešto dobro dogodi u vašem životu, možete otići do ogledala i kazati: „Hvala, hvala. To je sjajno! Hvala ti što to radiš.“ Ako vam se dogodi nešto loše, možete otići do ogledala i kazati: „U redu, volim te. Ovo što se upravo dogodilo će proći, ali ja te volim i to nikada neće proći.“

Većini nas je u početku teško da sedimo pred ogledalom i suočavamo se sami sa sobom, i zato taj proces nazivamo *rad* pred ogledalom. Ali vremenom ćete postati manje kritični i rad će se pretvoriti u *igru* pred ogledalom. Ubrzo će vam ogledalo postati kompanjon i dragi prijatelj umesto neprijatelja.

Rad pred ogledalom je jedan od najboljih poklona koji možete sebi darivati. Potrebna je samo sekunda da kažete: „Zdravo, mali“, ili „Dobro izgledaš“, ili „Nije li ovo zabavno?“ Veoma je važno upućivati sebi male pozitivne poruke tokom dana. Što više koristite ogledala za udeljivanje komplimenata samom sebi, prihvatanje sebe i podržavanje sebe u teškim trenucima, to će se vaš odnos sa samim sobom više produbljivati i postajati prijatniji.

Možda se pitate zašto ovaj program traje 21 dan? Možete li potpuno preobraziti život za samo tri nedelje? Možda ne potpuno, ali možete posejati seme. Dok nastavljate rad pred ogledalom, to seme se razvija u nove, zdrave navike uma koje otvaraju vrata veselom i ispunjavajućem životu.

Počnimo.

Kako da „skinete“ dnevne meditacije

Za svaki od 21 dana programa Rad pred ogledalom, postoji posebna meditacija. Za pristup audio-meditacijama, posetite www.hayhouse.com/download i uđite u Product ID: 1516 i unesite kod: ebook. Ako imate problema sa pristupom audio-meditaciji, molim vas da kontaktirate Hej Haus briga o potrošaču putem telefona – (800) 654-5126 ili INTL CC+ (760) 431-7695 – ili posetite www.hayhouse.com/contact.



PRVA NEDELJA

Voleti sebe

Veoma je važno voleti sebe. Rad pred ogledalom može vam pomoći da izgradite najvažniji odnos u životu: odnos sa samim sobom.

Kada započnete rad pred ogledalom, možete pomisliti da je to suviše lako ili čak blesavo. Mnoge stvari koje predlažem da uradite tokom narednih 21 dan mogu u početku izgledati suviše jednostavne da bi nešto promenile. Ali naučila sam da su najjednostavnije stvari često i najvažnije.

Svakog dana obradićemo drugu temu. Na početku ću uvek podeliti s vama nekoliko misli o datoj temi i potom zadati vežbu za rad pred ogledalom koju bih želela da upražnjavate tokom dana. Možete početi ujutro i odraditi vežbu pred ogledalom u kupatilu, a potom je tokom dana možete ponavljati uvek kada prođete pored ogledala ili ugledate svoj odraz u prozoru. Možete nositi i džepno ogledalo sa sobom i koristiti ga za rad pred ogledalom uvek kada imate nekoliko slobodnih trenutaka.

Podstičem vas da vodite dnevnik dok radite vežbe pred ogledalom. Pribeležite misli i osećanja kako biste imali uvid u svoje napredovanje. Svakog dana zadaću vam vežbu za dnevnik, predložiću nekoliko pitanja koja će vam pomoći da počnete. Verujem da svako od nas poseduje moć u sebi, više ja povezano

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 kvm očekuje 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



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 očekuje:

- veliki izbor knjiga iz svih oblasti
- aktuelni popusti na sva izdanja
- interesantne lavovske akcije sa ekstra popustima
- lavovski časopis
- besplatne vesti i novosti
- intervju 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 COMMERCOM PUTEM DRUŠTVENIH MREŽA

 Potražite nas na Facebook-u:
LEO COMMERCE

 Pratite nas na Twitter-u:
www.twitter.com/LeoKomercc



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, Jlyža JI., 1926-
Rad pred ogledalom : iscelite svoj život za 21 dan / Lujza Hej ; [prevod Mirjana Kefer]. - Beograd : Leo Commerce, 2016 (Novi Sad : Sajnos). - 139 str. : ilustr. ; 23 cm. - (Biblioteka Buđenje / [Leo Commerce])

Prevod dela: Mirror Work / Louise L. Hey. - Tiraž 1.000.

ISBN 978-86-7950-388-6

COBISS.SR-ID 222997772