

LOUISE HAY



Jouw gouden
toekomst

EEN SCHATKIST VOL
ERVARING

Jouw gouden
TOEKOMST

INHOUD

Voorwoord 9

Inleiding 15

- 1 Je jeugd: gevormd worden voor de toekomst 19
 - 2 Wijze vrouwen 30
- 3 Een gezond lichaam, een gezonde aarde 47
 - 4 Relaties 77
 - 5 Van je werk houden 89
- 6 De gedachtewereld en de ziel 101
 - 7 Excellente ouderen 113
- 8 De dood en het sterven: de overgang van de ziel 135
 - 9 101 machtige gedachten 144

Over de auteur 187

*Ik draag dit boek op aan al die lieve mensen
die al jarenlang mijn boeken lezen
en aan de lezers die nog geen kennis
hebben gemaakt met mij.
Moge het jullie leven verrijken.
Ik hoop dat jullie je aan mijn zijde zullen scharen
en dat jullie zullen leren
om van de rest van je leven
de mooiste en meest vervullende tijd
van je leven te maken.*

*Jij kunt een bijdrage leveren
aan het helen van onze samenleving!*

VOORWOORD

Ik besloot dit boek te schrijven als een vervolg op *Je kunt je leven helen* en *Gebruik je innerlijke kracht*, omdat me nog altijd veel vragen gesteld worden over de zin van het leven. Ook wordt vaak gevraagd hoe we nu en in de toekomst het meeste uit onszelf kunnen halen, ondanks onze voorgeschiedenis en wat ons is 'aangedaan'. De vragenstellers zijn mensen die met metafysische principes werken en die hun leven veranderen door hun manier van denken te veranderen. Zij laten oude, negatieve patronen en overtuigingen los. Daarnaast leren ze om meer van zichzelf te houden.

Ik heb dit boek losjes chronologisch opgezet, zodat het de ervaringen weerspiegelt die je tijdens je leven hebt. In het begin van het boek bespreek ik ervaringen die je hebt als je jong bent (je jeugd, relaties, werk, enzovoort). Later behandel ik onderwerpen die te maken hebben met ouder worden. Degenen die niet op de hoogte zijn van mijn filosofie en die de woorden nog niet kennen die ik voor bepaalde ideeën gebruik, wil ik eerst een paar dingen duidelijk maken.

Ten eerste: ik gebruik vaak termen als: *Het Heelal*, *Oneindige*

Intelligentie, Hogere Macht, Oneindig Bewustzijn, Geest, God, Universele Macht, Innerlijke Wijsheid, enzovoort om te verwijzen naar de Kracht die het Universum geschapen heeft en die zich ook in jou bevindt. Mocht je iets tegen een van deze termen hebben, vervang hem dan door een woord waar je wel mee uit de voeten kunt. Tenslotte gaat het niet om het woord, maar om de betekenis ervan.

Wat betreft mijn algemene filosofie: het lijkt me een goed idee om even de ideeën langs te gaan waarnaar ik leef, ook al heb je misschien al meer van me gelezen.

Simpel gesteld geloof ik dat wat je uitzendt weer bij je terugkomt. We dragen allemaal bij aan en zijn verantwoordelijk voor de gebeurtenissen in ons leven, zowel de positieve als de schijnbaar negatieve. We creëren onze ervaringen door middel van de woorden die we uitspreken en de dingen die we denken. Als we vrede en harmonie creëren in onszelf en positieve gedachten denken, hebben we positieve ervaringen en trekken we gelijkgestemde mensen aan. Omgekeerd, als we geblokkeerd worden door een slachtofferrol en andere mensen en de maatschappij de schuld geven van onze situatie, leiden we een frustrerend, onproductief leven, en ook dan trekken we gelijkgestemde mensen aan. Waar het volgens mij op neerkomt is dat wat we geloven over onszelf en het leven, werkelijkheid wordt voor ons.

Hieronder volgen nog enkele uitgangspunten van mijn filosofie.

HET IS MAAR EEN GEDACHTE EN JE KUNT EEN
GEDACHTE VERANDEREN

Ik geloof dat alles in ons leven als een gedachte begonnen is. Wat ons probleem ook is, onze ervaringen zijn niet meer dan de uiterlijke gevolgen van onze innerlijke gedachten. Jezelf haten is niets anders dan het haten van een gedachte over jezelf. Als je bijvoorbeeld denkt: *ik ben slecht*, is dat al voldoende om jezelf te haten. Zonder die gedachte zou je jezelf niet haten.

Je kunt gedachten veranderen. Kies bewust een andere gedachte, zoals: *ik ben geweldig*. Verander de gedachte en je gevoel van haat verandert ook. Iedere gedachte die we denken creëert onze toekomst.

HET MOMENT VAN MACHT IS ALTIJD
HET HUIDIGE MOMENT

Dit moment is het enige dat we hebben. Wat we nu besluiten te denken, te geloven en te zeggen, creëert de ervaringen van morgen, die van volgende week, die van volgend jaar, enz. Als we ons nu, op dit moment, op onze gedachten richten en op de dingen die we geloven, en we kiezen die gedachten met zorg en liefde – zoals we een cadeau voor een goede vriend uitzoeken – kunnen we onze eigen koers varen. Als je je op het verleden richt, heb je weinig energie over voor het huidige moment. Als we ons op de toekomst richten, leven we in een droom. Het enige moment dat werkelijk bestaat is het huidige.

Dit is het moment waarop je begint met je veranderingsproces.

**WE DIENEN HET VERLEDEN LOS TE LATEN
EN IEDEREEN TE VERGEVEN**

Als we wrok uit het verleden niet loslaten, zijn wij degenen die lijden. Op deze manier geven we gebeurtenissen en mensen uit het verleden macht over ons en deze mensen en gebeurtenissen houden ons in een mentale slavernij. Ze houden macht over ons zolang we onverzoenlijk zijn. Daarom is vergeven zo belangrijk. Vergeven – iemand loslaten die ons gekwetst heeft – is ook het loslaten van het beeld van jezelf als degene die gekwetst werd. Vergeven bevrijdt ons van de vicieuze cirkel van pijn, woede en beschuldigingen die ons gevangenhoudt in ons eigen lijden. We vergeven niet de daad, maar de dader; we vergeven zijn lijden, zijn verwarring, onhandigheid, wanhoop en zijn menselijkheid. Als we onze gevoelens toelaten, laten we ze los. Dan kunnen we verder.

**ONZE GEEST STAAT ALTIJD IN VERBINDING
MET DE ENE ONEINDIGE GEEST**

We staan in verbinding met de Oneindige Geest – de Universele Macht die ons geschapen heeft – middels de vonk in ons, ons Hogere Zelf of de Innerlijke Macht. De Geest in ons is dezelfde Geest die alle Leven bestuurt. Het is onze taak om de levenswetten te leren kennen en ermee te leren werken.

De Universele Macht houdt van alle wezens die Hij gemaakt heeft en Hij heeft ons de mogelijkheid gegeven om zelf beslissingen te nemen. Hij is een positieve Kracht en Hij bestuurt ons Leven, als wij dat toelaten. Hij is geen wraakzuchtige, straffende macht. Deze macht is een wet van oorzaak en gevolg. De Oneindige Geest is pure liefde, vrijheid, begrip en empathie. Hij wacht rustig en vreugdevol af tot wij hebben geleerd om met Hem in contact te treden. Ons Leven overdragen aan ons Hogere Zelf is heel belangrijk, want dan kan het goede naar ons toe stromen.

VAN JEZELF HOUDEN

Hou onvoorwaardelijk van jezelf. Prijs jezelf zo veel als je maar kunt. Als je beseft dat er van je gehouden wordt, stroomt die liefde naar alle delen van je leven. Ze komt vermenigvuldigd bij je terug. Je helpt dus de hele wereld als je van jezelf houdt. Afgewezen worden, angst, kritiek en schuldgevoelens veroorzaken meer problemen dan wat ook, maar we kunnen onze gedachtepatronen veranderen, onszelf en anderen vergeven en leren om van onszelf te houden. Dan zullen deze destructieve gevoelens tot het verleden gaan behoren. Ieder van ons heeft besloten om op een bepaalde plaats en tijd op aarde te incarneren, om de lessen te ontvangen die ons helpen om te groeien en verder te komen op ons spirituele pad.

Ik geloof dat we allemaal op reis zijn, een eindeloze reis door de eeuwigheid. We kiezen ons geslacht, onze huidskleur en het land waar we geboren willen worden. Vervolgens kiezen

we ouders die onze patronen weerspiegelen. In iedere gebeurtenis in ons leven en in ieder mens die we ontmoeten schuilt een waardevolle boodschap.

Houd van het leven en van jezelf.

Dat doe ik ook!

Louise Hay

INLEIDING

Tegenwoordig geef ik minder lezingen en reis ik minder. Ik ben een boerinnetje geworden. Ik breng het grootste deel van mijn tijd door in mijn prachtige tuin, die vol staat met planten, bloemen, fruit, groenten en allerlei soorten bomen. Ik vind het zalig om op handen en voeten in de grond te wroeten. Ik zegen de aarde met liefde en ik word beloond met een rijke oogst.

Ik tuinier biologisch. Geen blaadje verlaat mijn tuin. Alles gaat op de composthoop. Dankzij mijn goede zorgen wordt de grond steeds rijker en vruchtbaarder. Ik eet zoveel mogelijk uit eigen tuin. Het hele jaar door geniet ik van vers fruit en verse groente.

Ik zie overeenkomsten tussen mijn bezigheden in de tuin en veel van de stof die ik in dit boek behandel. Je gedachten zijn de zaadjes die je in jouw tuin plant. Wat je gelooft is de aarde waarin je die zaadjes plant. In rijke, vruchtbare aarde groeien sterke en gezonde planten. Ook het beste zaad groeit slecht in onvruchtbare grond tussen stenen en onkruid. Hoveniers weten dat als er een nieuwe tuin wordt aangelegd of een oude

opgeknapt, de samenstelling van de aarde het belangrijkste is. Eerst moeten stenen, puin, onkruid en dode planten verwijderd worden. Als je het goed wilt doen, spit je vervolgens de grond om, twee spades diep. Je verwijdert wortels en stenen en dan voeg je biologische mest toe. Ik gebruik een mengsel van biologische compost, paardenmest en vismeel. Je verspreidt een laagje van zo'n tien centimeter over de grond en spit dit er doorheen. Nu heb je iets om in te tuinieren! Alles wat je in deze grond zaait schiet omhoog en wordt een sterke en gezonde plant.

Zo gaat het ook met onze geest, met onze diepste overtuigingen. Als we willen dat nieuwe, positieve affirmaties – de gedachten die we denken en de woorden die we spreken – werkelijkheid worden, doen we er goed aan onze geest voor te bereiden op deze nieuwe ideeën. We kunnen lijstjes maken van de dingen die we geloven (bijvoorbeeld: *Wat ik geloof over werk, voorspoed, relaties, gezondheid*) en deze overtuigingen doorlichten op negativiteit. Stel jezelf dan de vraag: *wil ik mijn leven nog langer op deze beperkende ideeën bouwen?* Vervolgens spit je dubbel zo diep om jezelf te bevrijden van achterhaalde overtuigingen die een nieuw Leven in de weg staan.

Als je jezelf zoveel mogelijk bevrijd hebt van oude, negatieve overtuigingen, voeg dan een flinke hoeveelheid liefde toe en spit die door de aarde van je geest. Als je nu nieuwe affirmaties in je geest plant, zullen die ongelooflijk snel wortel schieten. Je leven zal zo snel ten goede veranderen dat je het nauwelijks kunt geloven. De kwaliteit van je 'grond' verbeteren

is iets wat de moeite helemaal waard is, of 'grond' nu voor je tuin staat of voor je geest.

Aan het eind van elk hoofdstuk staan enkele positieve affirmaties die betrekking hebben op de besproken ideeën. Kies er een paar uit die betrekking hebben op jou en doe ze vaak. Ik besluit elk hoofdstuk met een meditatie, een stroom positieve gedachten die jou kan helpen om je bewustzijn ten goede te veranderen. Alle affirmaties staan in de eerste persoon en in de tegenwoordige tijd. Als we affirmaties doen zeggen we nooit 'Ik zal' of 'Als' of 'Wanneer'; dat zijn woorden met een vertragende werking. Als we een affirmatie doen, doen we dat zo: 'Ik heb', 'Ik ben', 'Ik heb de vaste gewoonte om...' of 'Ik accepteer'. Uit deze uitspraken blijkt dat je bereid bent om nu te ontvangen en daar reageert het Universum onmiddellijk op. Sommige ideeën in dit boek zullen je meer aanspreken dan andere. Het is misschien goed om het boek eerst helemaal te lezen en vervolgens met de onderwerpen aan de slag te gaan die je aanspreken en die betrekking hebben op jouw leven. Doe de affirmaties. Lees de bespreking van de onderwerpen. Maak je deze ideeën eigen. Daarna kun je de gedeelten door nemen die je niet aanspreken of waarvan je dacht dat ze niet op jou van toepassing waren.

Als je op één gebied sterker bent geworden, zul je merken dat je de problemen op andere gebieden makkelijker oplost. Plotseling besef je dat je groeit, dat een zaailing uitgroeit tot een prachtige, hoge boom, stevig geworteld in de aarde. Met andere woorden: je gedijt in het complexe, magnifieke, mysterieuze iets, dat alles overtreft, genaamd *Leven!*

1.

JE JEUGD: GEVORMD WORDEN VOOR DE TOEKOMST

*Ik kijk met liefde terug op het kind dat ik was.
Ik weet dat ik het niet beter had kunnen doen
met de kennis die ik toen had.*

MIJN KINDERJAREN

Als mensen me op lezingen zien, denken ze vaak: *o, zij heeft het helemaal voor elkaar, zij heeft vast nooit problemen gehad. Zij heeft natuurlijk overal een antwoord op.* Het tegendeel is waar. Ik ken eigenlijk geen goede leraren die niet zelf veel ellende hebben doorstaan. Vaak hadden ze een moeilijke jeugd. Door hun pijn te genezen, hebben ze geleerd om anderen te helpen. Wat mij betreft, ik had een prachtig leven, voor zover ik me herinner, tot ik 18 maanden oud was. Toen ging het helemaal mis.
Mijn ouders scheidden. Mijn moeder was ongeschoold en

ging als hulp in de huishouding werken. Ik kwam in een serie gastgezinnen terecht. Mijn hele wereld stortte in. Ik kon nergens meer op vertrouwen en er was niemand die aandacht voor me had en van me hield. Uiteindelijk vond mijn moeder een werkplek waar ze mij bij zich kon houden, maar toen was de schade al aangericht.

Toen ik vijf jaar was, hertrouwde mijn moeder. Jaren later vertelde ze me dat ze dat gedaan had om mij een thuis te kunnen bieden. Jammer genoeg was haar man bruto en gewelddadig; het leven werd voor ons allebei een hel.

In datzelfde jaar werd ik verkracht door een buurman. Toen dat aan het licht kwam, zeiden ze tegen me dat het mijn schuld was en dat ik de familie te schande had gemaakt. Er kwam een rechtszaak van. Het medisch onderzoek en het getuigen waren traumatische ervaringen. De verkrachter werd tot 16 jaar veroordeeld. Ik was bang voor het moment van zijn vrijlating, ik was er zeker van dat hij zich zou wreken.

Ik maakte de crisis van de dertiger jaren van de vorige eeuw mee. We waren straatarm. Een van de buurvrouwen gaf me wekelijks tien cent en dat geld ging in de huishoudpot. In die tijd kon je voor een dubbeltje een brood of een pak meel kopen. Op mijn verjaardag en met Kerstmis gaf ze me het gigantische bedrag van één dollar. Mijn moeder ging dan naar een goedkope kledingzaak en kocht sokken en ondergoed voor een jaar voor me. Mijn kleren kocht ze bij het Leger des Heils. Ik moest naar school in kleren die me niet pasten.

Mijn jeugd bestond uit lichamelijke mishandeling, hard werken, armoede en gepest worden op school. Ik moest elke dag

rauwe knoflook eten om geen wormen te krijgen. Ik kreeg geen wormen, maar ook geen vriendjes. Ik was dat meisje dat stonk en rare kleren droeg.

Ik begrijp nu dat mijn moeder me niet kon beschermen omdat ze zichzelf niet kon beschermen. Ze was opgevoed met de overtuiging dat de man de baas is. Het heeft lang geduurd voor ik besepte dat ik een andere mening mocht hebben.

Als kind kreeg ik steeds te horen dat ik dom, minderwaardig en lelijk was – een rotkind van een ander dat onderhouden moest worden. Hoe kon ik ooit positief over mezelf denken onder die regen van negatieve affirmaties? Op school stond ik in een hoekje naar spelende kinderen te kijken. Zowel thuis als op school voelde ik me eenzaam en overbodig.

Toen ik een tiener werd, besloot mijn stiefvader om me niet zo vaak meer te slaan. In plaats daarvan verkrachtte hij me. Daarmee begon een nieuwe nachtmerrie die doorging tot ik het huis verliet, amper vijftien jaar oud. Ik hunkerde naar een beetje liefde en had zo'n lage dunk van mezelf, dat ik naar bed ging met iedere man die aardig tegen me deed. Ik had geen gevoel van eigenwaarde, dus hoe kon ik normen hebben?

Toen ik net zestien was, beviel ik van een meisje. Ik heb haar vijf dagen gekend voordat ik haar afstond. Nu ik daarop terugkijk, beseft ik dat deze baby haar weg naar deze ouders moest vinden en dat ik het voertuig was. Omdat ik zo weinig gevoel van eigenwaarde had en negatief dacht over mezelf, had ik deze ervaring van schaamte nodig. Nu begrijp ik dit, alles paste in elkaar.

WAT WE ALS KIND LEREN HEEFT INVLOED OP WIE WIJ WORDEN

Dat tienermeisjes zwanger worden en dat dit vreselijk is, is tegenwoordig dikwijls onderwerp van gesprek. Wat nooit gezegd wordt, is dat een meisje met zelfvertrouwen en zelfrespect helemaal niet zwanger raakt. Als je opgevoed bent met het idee dat je een stuk vuilnis bent, zijn seksuele problemen en ongewenste zwangerschap logische gevolgen.

Onze kinderen zijn het meest waardevolle dat er bestaat en het is bedroevend hoeveel kinderen slecht behandeld worden.

Vanaf de dag dat we voor een televisie kunnen zitten, ondergaan we een spervuur van reclames voor producten die vaak slecht zijn voor de gezondheid of voor ons welbevinden. Tijdens een halfuur kindertelevisie zie je reclame voor frisdrank, snoep, koekjes, toetjes en speelgoed. Suiker wekt negatieve emoties op, waardoor kleine kinderen gaan schreeuwen en krijsen. Deze spots zullen vast en zeker goed zijn voor de fabrikanten, voor de kinderen zijn ze dat niet. Bovendien worden onze ontevredenheid en hebzucht aangewakkerd. We groeien op met het idee dat hebzucht normaal en natuurlijk is.

Ouders vinden hun peuters vaak lastig. Weinig mensen beseffen dat kinderen op die leeftijd uitdrukking geven aan de onderdrukte emoties van hun ouders. Suiker versterkt deze reactie op onderdrukte emoties. Het gedrag van een kind weerspiegelt altijd de emoties en de gevoelens van de volwassenen om hem heen. Dit geldt ook voor rebelse tieners.

De onderdrukte emoties van ouders zijn een zware last en de tiener uit dit door in opstand te komen. Ouders worden nu eigenlijk geconfronteerd met hun eigen problemen.

We staan onze kinderen toe om honderden uren geweld en misdaad te zien op televisie. Vervolgens zijn we verbaasd over het geweld onder de jeugd. We geven de overtreder de schuld, zonder verantwoordelijkheid te nemen voor onze bijdrage aan de situatie. Het is geen wonder dat op scholen vuurwapens opduiken, we zien ze de hele dag op tv. Kinderen willen hebben wat ze zien. Van televisie leren we dingen begeren.

Veel van wat er op televisie is, leert je bovendien om zonder respect met vrouwen en ouderen om te gaan. Eigenlijk heeft televisie weinig positiefs te bieden. Dat is erg jammer, want hij zou veel kunnen bijdragen aan het menswaardiger maken van onze samenleving. Televisie heeft er mede toe bijgedragen dat de maatschappij is zoals ze nu is: verziekt en vaak slecht functionerend.

Je richten op negativiteit levert alleen maar meer negativiteit op. Daarom is er ook zoveel van tegenwoordig. De media – televisie, internet, radio, kranten, films, tijdschriften en boeken – leveren een bijdrage aan een negatieve kijk op de wereld, vooral door de verslagen over geweld, misdaad en machtsmisbruik. Als de media zich alleen op positieve zaken zouden richten, zou de misdaad enorm afnemen. Als we alleen positieve gedachten hebben, is de wereld uiteindelijk positief.

WE KUNNEN EEN BIJDRAGE LEVEREN

Er zijn wel degelijk manieren waarop we kunnen helpen onze samenleving te genezen. Ik geloof dat het van essentieel belang is om kindermishandeling onmiddellijk een volledige halt toe te roepen. Mishandelde kinderen hebben zo weinig zelfrespect, dat ze vaak gewelddadige, criminele volwassenen worden. Onze gevangenen zitten vol mensen die als kind mishandeld zijn. Als ze eenmaal volwassen zijn, blijven we ze straffen en geweld aandoen.

We kunnen nooit genoeg gevangenen bouwen, wetten aannemen en de criminaliteit bestrijden, zolang de aandacht gericht blijft op de misdaad en de crimineel. Volgens mij moet het gevangenisstelsel helemaal om. Onderdrukking brengt niemand op het rechte pad. Iedereen in de gevangenis zou aan groepstherapie moeten doen: de gevangenen, de bewaarders en zelfs de directie. Als iedereen in de gevangenis een gevoel van eigenwaarde heeft, is de maatschappij een stuk gezonder. Natuurlijk, sommige misdadigers zijn onverbeterlijk en mogen niet vrij rondlopen, maar in de meeste gevallen gaat iemand weer deel uitmaken van de maatschappij nadat hij zijn straf heeft uitgezeten.

Het enige wat iemand in de gevangenis leert, is om een betere crimineel te zijn. Als we zijn jeugdtrauma's genezen, heeft hij er geen behoefte meer aan de samenleving te straffen.

Jongens komen niet gewelddadig ter wereld en meisjes worden niet als slachtoffer geboren. Dit is aangeleerd gedrag. Ook de ergste misdadiger was ooit een baby. Het is nodig om de

gedachtepatronen te veranderen die zoveel negatiefs veroorzaken. Als we kinderen leren dat ze waardevol zijn en liefde verdienen, als we hun talenten stimuleren en ze leren om op zo'n manier te denken dat ze positieve ervaringen krijgen, is de samenleving binnen één generatie totaal veranderd. Deze kinderen zijn de volgende ouders en onze nieuwe leiders. Binnen twee generaties zouden we in een wereld leven waarin mensen elkaar respecteren en om elkaar geven. Drugsgebruik en alcoholisme zouden tot het verleden behoren. We zouden de voordeur niet op slot hoeven doen. Vreugde zou een natuurlijk deel van ieders leven worden.

Deze positieve veranderingen beginnen in ons bewust zijn. Draag bij aan de verandering door deze ideeën in gedachten te houden. Hou ze voor mogelijk! Mediteer elke dag om de maatschappij de waarden te geven die ieder mens verdient.

Doe de volgende affirmaties regelmatig:

Ik maak deel uit van een vreedzame samenleving.

Alle kinderen zijn veilig en blij.

Iedereen heeft genoeg te eten.

Iedereen heeft een dak boven zijn hoofd.

Er is zinnig werk voor iedereen.

Iedereen heeft zelfrespect.

JE INNERLIJKE KIND BEGRIJPEN

Als een ziel incarneert, is spelen zijn eerste doel. Een kind vindt het niet fijn om ergens te zijn waar het niet kan spelen. Veel kinderen worden zo opgevoed, dat ze voor alles toe-

stemming van hun ouders moeten vragen; ze kunnen geen beslissingen nemen. Andere kinderen moeten altijd perfect zijn en mogen geen fouten maken. Het wordt ze, met andere woorden, niet toegestaan om te leren, zodat ze later bang zijn om beslissingen te nemen. Als jij deze achtergrond hebt, zit je als volwassene niet lekker in je vel.

Ik denk dat ons schoolsysteem ook niet bepaald helpt om evenwichtige volwassenen van onze kinderen te maken. Er is te veel competitie op school. Tegelijkertijd wordt van ieder kind een flinke dosis aanpassingsvermogen verwacht. De manier waarop kinderen getest worden, geeft ze het gevoel dat ze het nooit goed genoeg kunnen doen. De kinderjaren zijn bepaald niet makkelijk. Er zijn steeds dingen die je creativiteit smoren en je een minderwaardigheidsgevoel bezorgen.

Als je een moeilijke jeugd hebt gehad, zul je jouw innerlijke kind afwijzen. Misschien beseft je niet eens dat het ongelukkige kind dat jij ooit was, nog steeds – met al zijn frustraties – in jou aanwezig is. Dit kind moet geholpen worden. Het heeft de liefde nodig die jij nooit gekregen hebt en jij bent de enige die deze liefde kan geven.

Het is voor ons allemaal een goede oefening om regelmatig met ons innerlijke kind te praten. Ik hou ervan om mijn innerlijke kind één dag in de week overal mee naartoe te nemen. Als ik wakker word, zeg ik: 'Hallo Loesje. Vandaag blijven we de hele dag lekker bij elkaar. Kom maar met me mee. We gaan er een heerlijke dag van maken!' Alles wat ik die dag doe, doe ik met Loesje. Ik praat met haar, soms hardop en soms in mezelf. Ik leg haar van alles uit, als we ergens mee bezig zijn. Ik vertel

haar hoe mooi ze is, dat ze zo slim is en hoeveel ik van haar hou. Ik zeg dingen tegen haar, die ik als kind graag gehoord had. Op het eind van zo'n dag voel ik me geweldig en weet ik dat mijn innerlijke kind gelukkig is. Zoek een foto op van jezelf als kind, zet hem op een plek waar je vaak komt en zet er een boeketje bloemen naast. Als je erlangs loopt, zeg je: 'Ik hou van je; ik ben hier om goed voor je te zorgen.' Jij kunt je innerlijke kind genezen. Als dit kind gelukkig is, ben jij het ook. Je kunt ook schrijven met je innerlijke kind. Gebruik twee ballpennen van verschillende kleur en pak een vel papier. Met de hand waar je normaal mee schrijft, schrijf je een vraag op. Laat vervolgens je innerlijke kind een antwoord opschrijven met je andere hand en de andere pen. Dit is een heel bijzondere manier om met je innerlijke kind in contact te komen. De antwoorden zullen je verbazen.

In het boek *Self Parenting* van John Pollard III, staan veel oefeningen die je kunnen helpen om je innerlijke kind te ontmoeten en ermee in gesprek te komen. Als je klaar bent om geheeld te worden, vind je zeker een manier om dit voor elkaar te krijgen.

Elk negatief signaal dat je als kind hebt opgevangen, kun je veranderen in een positieve boodschap. Laat jouw gedachten een voortdurende stroom van positieve affirmaties zijn die je zelfvertrouwen vergroot. Zo plant je nieuwe zaadjes die ontkiemen en groeien als je er goed voor zorgt.

AFFIRMATIES VOOR HET VERSTERKEN
VAN JE GEVOEL VAN EIGENWAARDE

Ik ben geliefd en gewenst.

Mijn ouders zijn dol op mij.

Mijn ouders zijn trots op mij.

Mijn ouders moedigen mij aan.

Ik hou van mezelf.

Ik heb een uitstekend verstand.

Ik ben creatief en getalenteerd.

Ik ben altijd gezond.

Ik heb veel vrienden.

Ik ben om van te houden.

Mensen vinden mij aardig.

Ik weet hoe ik geld kan verdienen.

Ik ben vriendelijk en zorgzaam.

Ik ben een geweldig mens.

Ik kan uitstekend voor mezelf zorgen.

Ik zie er goed uit.

Ik ben blij met mijn lichaam.

Ik ben goed zoals ik ben.

Ik verdien het allerbeste.

Ik vergeef iedereen die me ooit gekwetst heeft.

Ik vergeef mezelf.

Ik ben goed genoeg.

Alles is goed in mijn wereld.

IK BEN PERFECT, PRECIËS ZOALS IK BEN

Ik ben niet te veel en niet te weinig.

*Ik hoef niets en niemand te bewijzen
wie ik ben.*

*Ik weet dat ik een perfecte uiting ben
van de Eenheid van het Leven.*

*In de Oneindigheid van het Leven
ben ik veel verschillende personen geweest,
die altijd perfect toegerust waren
voor de verschillende levens die ik heb geleid.*

Ik ben tevreden met wie en wat ik nu ben.

Ik ben perfect zoals ik hier en nu ben.

Ik ben goed genoeg.

Ik ben één met alle Leven.

Ik hoef niet te worstelen om beter te worden.

Vandaag hou ik nog meer van mezelf dan gisteren.

Ik behandel mezelf als een bijzonder geliefd mens.

Ik koester mezelf. Ik stroom over van vreugde.

*Ik straal van schoonheid. De liefde voedt me
en helpt me om me geweldig te voelen.*

Hoe meer ik van mezelf hou,

hoe meer ik van andere mensen ga houden.

*Samen voeden wij een steeds mooiere wereld
met liefde.*

*Vol vreugde herken ik mijn volmaaktheid
en de volmaaktheid van het Leven.*

En zo is het.