

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*

Pokochaj  
siebie  
*z Louise Hay*

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*



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](https://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](http://www.talizman.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.psychotronika.pl](http://www.psychotronika.pl)

PRINTED IN POLAND





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.

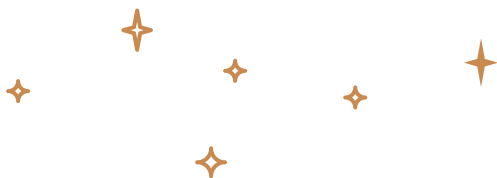
A zatem pora postawić na miłość – tu i teraz. To najpotężniejsza lecznicza siła we wszechświecie.





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 wspańiałości. 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 zaprzęgnęła 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 porządnie 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,









❖ ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ: ❖

[www.studioastro.pl](http://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 tworzysz 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 dzieścię podstawowych lekcji płynących z nauk Louise Hay. Skorzystaj z dobrodziejstw życia!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ❖ TO TAKIE PROSTE

[www.talizman.pl](http://www.talizman.pl) tel. 85 654 78 35

❖ ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ: ❖

[www.studioastro.pl](http://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. Uwolnisz 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](http://www.talizman.pl) tel. 85 654 78 35

❖ ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ: ❖

[www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)

## BĄDŹ SWOIM SZCZĘCIEM

Tina Turner



Autobiografia Tiny Turner odsłania nieznaną 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](http://www.talizman.pl) tel. 85 654 78 35

📍 ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ: 📍

[www.studioastro.pl](http://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](http://www.talizman.pl) tel. 85 654 78 35



## 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](http://www.studiumzycia.pl), tel. 609 602 624  
15-762 Białystok, ul. Antoniuk Fabryczny 55/19  
Białystok, Warszawa, Katowice





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](http://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.  
Zastępuję  
na moją  
miłość.

