

# Spiegelwerk

in 21 dagen  
naar een gelukkiger leven

Louise Hay

Spectrum

Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv, Houten - Antwerpen

# Inhoud

|                      |   |
|----------------------|---|
| <b>Welkom!</b> ..... | 7 |
|----------------------|---|

## **Week 1**

|   |    |
|---|----|
| Dag 1: Van jezelf houden .....                                  | 10 |
| Dag 2: Van je spiegel een vriend maken .....                    | 16 |
| Dag 3: Je innerlijke conversatie onderzoeken . . .              | 23 |
| Dag 4: Je verleden loslaten .....                               | 30 |
| Dag 5: Je eigenwaarde ontwikkelen .....                         | 37 |
| Dag 6: Je innerlijke criticus loslaten .....                    | 44 |
| Dag 7: Van jezelf houden:<br>Evaluatie van je eerste week ..... | 52 |

## **Week 2**

|  |     |
|--|-----|
| Dag 8: Van je innerlijke kind houden – deel 1 . .                | 59  |
| Dag 9: Van je innerlijke kind houden – deel 2 . .                | 65  |
| Dag 10: Van je lichaam houden, je pijn helen . .                 | 74  |
| Dag 11: Je goed voelen, je boosheid loslaten . . .               | 83  |
| Dag 12: Je angst overwinnen .....                                | 91  |
| Dag 13: Je dag met liefde beginnen .....                         | 100 |
| Dag 14: Van jezelf houden:<br>Evaluatie van je tweede week ..... | 108 |

### **Week 3**

|  |     |
|--|-----|
| Dag 15: Jezelf en de mensen die je hebben<br>gekwetst vergeven . . . . . | 114 |
| Dag 16: Je relaties helen . . . . .                                      | 123 |
| Dag 17: Leven zonder stress . . . . .                                    | 130 |
| Dag 18: Je welvaart ontvangen . . . . .                                  | 138 |
| Dag 19: Je dankbaarheidshouding activeren . .                            | 148 |
| Dag 20: Spiegelwerk leren aan kinderen . . . . .                         | 156 |
| Dag 21: Nu van jezelf houden. . . . .                                    | 164 |
| <br>   |     |
| Nawoord . . . . .  | 171 |
| 12 manieren om nu en altijd van jezelf te<br>houden . . . . .            | 172 |
| <br>   |     |
| Over de auteur. . . . .  | 176 |

*Voor iedereen die het geluk  
van de spiegelmagie wil ervaren*

**Welkom!**

Welkom, lieve mensen, bij mijn 21-daagse cursus in spiegelwerk. Deze cursus is gebaseerd op mijn populaire videocursus *Loving yourself*. In de komende drie weken leer je om je leven te veranderen door simpelweg in de spiegel te kijken.

Spiegelwerk is jezelf diep in de ogen kijken en affirmaties doen. Spiegelwerk is de meest effectieve methode die ik ken om van jezelf te leren houden en de wereld als een veilige en liefdevolle plek te zien. Ik geef al even lang les in spiegelwerk als in affirmaties. Simpel gezegd is een affirmatie alles wat we zeggen of denken. Alles wat je tegen jezelf zegt, de dialoog in je hoofd, vormt een stroom van affirmaties. Deze affirmaties zijn boodschappen aan je onderbewuste die bepaalde denk- en gedragsgewoonten creëren. Positieve affirmaties zaaien helende gedachten en overtuigingen die jou helpen om zelfvertrouwen en zelfwaardering te ontwikkelen en gemoedsrust en innerlijke vreugde te creëren.

Het krachtigst zijn de affirmaties die je hardop zegt als je voor de spiegel staat. De spiegel laat je de gevoe-

lens zien die je over jezelf koestert. De spiegel maakt je direct bewust op welke punten je weerstand biedt en op welke punten je open en in de flow bent. Hij laat je duidelijk zien welke gedachten je moet veranderen als je een gelukkig en bevredigend leven wilt leiden.

Tijdens het leren van spiegelwerk word je je veel bewuster van de woorden die je zegt en de dingen die je doet. Je zult op een dieper niveau voor jezelf leren zorgen dan ooit. Als er iets fijns in je leven gebeurt, kun je naar de spiegel gaan en zeggen: *'Dank je wel, dank je wel. Dat is geweldig! Wat fijn dat je dit doet.'* Als er iets vervelends in je leven gebeurt, kun je naar de spiegel gaan en zeggen: *'Goed, ik hou van je. Wat er zojuist is gebeurd, zal weer voorbijgaan, maar ik hou van je, en dat gaat nooit voorbij.'*

Voor de meesten van ons is voor de spiegel zitten en de confrontatie met onszelf aangaan in het begin heel moeilijk. Daarom noemen we dit proces spiegelwerk. Maar gaandeweg word je minder kritisch op jezelf, en dan wordt het werk een spel, een spiegelspel. Binnen een mum van tijd wordt je spiegel je maatje, een goede vriend in plaats van een vijand.

Spiegelwerk doen is een van de meest liefdevolle geschenken die je jezelf kunt geven. 'Hoi meid' of 'Ziet er goed uit' of 'Leuk is dit, hè' is in een oogwenk ge-

zegt. Het is zó belangrijk om jezelf de hele dag door kleine positieve boodschappen te zenden. Hoe meer je spiegels gebruikt om jezelf in moeilijke tijden te complimenteren, goedkeuren en steunen, hoe hechter en prettiger de relatie met jezelf zal worden.

Je vraagt je misschien af: Waarom maar 21 dagen voor een heel programma? Kun je je leven dan totaal veranderen in drie weken? Misschien niet totaal, maar je kunt wel de kiem leggen. Door je spiegelwerk te blijven doen, groeien deze kiemen uit tot nieuwe, gezonde denkgewoonten die de deur openen naar een gelukkig en bevredigend leven.

Dus laten we snel beginnen.

### **De dagelijkse meditaties downloaden**

*Voor elke dag van het 21-daagse spiegelwerkprogramma is er een Engelstalige begeleide meditatie. Om de audiomeditaties te downloaden ga je naar [www.hayhouse.com/download](http://www.hayhouse.com/download) en voer je product-id 1516 in plus de downloadcode 'ebook'. Als je hierbij problemen ondervindt, kun je contact opnemen met de internationale Hay Houseklantenservice: tel. 001-760-431-7695, of ga naar [www.hayhouse.com/contact](http://www.hayhouse.com/contact).*

# Week 1

## Dag 1

### *Van jezelf houden*

*Het is zó belangrijk om van jezelf te houden.  
Spiegelwerk kan je helpen de belangrijkste relatie  
van je leven aan te gaan: die met jezelf.*

Wanneer je met spiegelwerk begint, denk je misschien dat het te gemakkelijk is of zelfs een beetje dom. Veel dingen die ik je in de komende 21 dagen zal aanraden zullen op het eerste gezicht te simpel lijken om echt iets te veranderen. Maar ik heb geleerd dat de eenvoudigste handelingen vaak het belangrijkste zijn. Een kleine verandering in je denken kan tot enorme veranderingen in je leven leiden.

Elke dag zullen we een ander thema behandelen. Ik begin met enkele ideeën over het thema. Dan geef ik je een spiegelwerkoefening die ik je het liefst de hele dag door zou zien doen. 's Ochtends begin je met deze oefening voor je badkamerspiegel. De hele dag door herhaal je de oefening wanneer je een spiegel tegenkomt of wanneer je je weerspiegeling in het

raam ziet. Je kunt ook een zakspiegeltje in je tas stoppen en daarmee spiegelwerk doen zodra je een paar minuten over hebt.

Ik druk je op het hart om een dagboek bij te houden over je spiegelwerk. Schrijf je gedachten en gevoelens op, zodat je je vooruitgang kunt zien. Ik zal je elke dag een dagboekoefening geven, met enkele suggesties voor vragen om je op gang te helpen. Ik ben ervan overtuigd dat wij allemaal een innerlijke kracht bezitten, een hoger zelf dat is verbonden met de Universele Kracht die van ons houdt, ons steunt en ons welvaart in al zijn vormen brengt. Door in een dagboek te schrijven zul je je met deze kracht kunnen verbinden. Je zult zien dat je alles in je hebt om te groeien en te veranderen.

Ik zal je ook dagelijks een hartgedachte geven om je spiegelwerk te ondersteunen en een affirmatie om het thema van de dag in de praktijk te kunnen brengen. Tot slot bied ik je een begeleide meditatie. Ga even rustig zitten voordat je naar bed gaat en bedenk hoe deze ideeën je leven gemakkelijker en beter kunnen maken. Je kunt de meditatie in het boek lezen of, als je dat liever hebt, naar de audioversie luisteren waarop de meditatie is gebaseerd (zie *De dagelijkse meditaties downloaden*, blz. 9).



## *Spiegelwerkcoëfening voor dag 1*

1. Ga voor je badkamerspiegel staan of zitten.
2. Kijk jezelf aan.
3. Adem diep in en zeg de volgende affirmatie: *Ik wil je aardig vinden. Ik wil echt van jou leren houden. Laten we ervoor gaan en samen een hoop lol maken.*
4. Adem nogmaals diep in en zeg: *Ik leer jou echt aardig vinden. Ik leer echt van jou houden.*
5. Dit is pas de eerste oefening, en ik weet dat het lastig kan zijn, maar hou alsjeblieft goed je aandacht erbij. Blijf diep ademhalen. Kijk jezelf aan. Zeg nu met gebruik van je eigen naam: *Ik ben bereid om van jou te leren houden, [naam]. Ik ben bereid om van jou te leren houden.*
6. Probeer deze affirmaties de hele dag door te herhalen wanneer je maar een spiegel tegenkomt of wanneer je je weerspiegeling ziet, al is het maar in gedachten.

Wanneer je pas met spiegelwerk begint, kun je je door het herhalen van affirmaties een beetje dom of

gek voelen. Het kan ook zijn dat je boos wordt of zin krijgt om te huilen. Daar is niets mis mee, het is zelfs vrij normaal. En je bent niet alleen. Vergeet niet dat ik steeds bij je ben. Ik ben ook door dit proces heengegaan. En morgen is er weer een nieuwe dag.

***De kracht zit in je:  
Dagboekoefening voor dag 1***

1. Na je ochtendspiegelwerk schrijf je je gevoelens en opmerkingen op. Voelde je je boos of van slag of dom?
2. Zes uur na je ochtendspiegelwerk schrijf je je gevoelens en opmerkingen opnieuw op. Begon je onder het formeel en informeel oefenen van je spiegelwerk te geloven in wat je tegen jezelf zei?
3. Hou in de loop van de dag eventuele veranderingen in je gedrag en je overtuigingen steeds bij. Werd de oefening gemakkelijker of vond je die na enige tijd oefenen nog steeds moeilijk?
4. Schrijf aan het eind van de dag voordat je naar bed gaat op wat je van je spiegelwerk hebt geleerd.

***Hartgedachte voor dag 1:  
Ik ben open en ontvankelijk***

We doen spiegelwerk om ons leven beter te maken. Maar als iets in ons niet gelooft dat we het waard zijn, dan geloven we niet wat we tegen onszelf in de spiegel zeggen. Op een gegeven moment beginnen we dan te denken dat *spiegelwerk niet werkt*.

In werkelijkheid heeft de gedachte dat spiegelwerk niet werkt, niets te maken met spiegelwerk zelf, of met de affirmaties die we zeggen. Het probleem is dat we niet geloven dat we al het goede in het leven verdienen. Als jij dat ook gelooft, affirmeer dan: *Ik ben open en ontvankelijk*.

***Meditatie voor dag 1:  
Van jezelf houden***  
*(dag 1 van de audiodownload)*

Ieder van ons kan meer van zichzelf houden. Ieder van ons verdient liefde. We verdienen het om een goed leven te hebben, om gezond te zijn, om bemind, liefdevol en welvarend te zijn. En dat kleine kindje in ons verdient het om op te groeien tot een fijne volwassene.

Visualiseer jezelf dus omringd met liefde. Visualiseer jezelf gelukkig en gezond en heel. En visualiseer je leven naar jouw idee, met alle details erop en eraan. Weet dat je het verdient.

En neem dan de liefde uit je hart en laat die stromen tot je hele lichaam ermee gevuld is. Laat de liefde uit je hart dan naar buiten stromen. Visualiseer de mensen van wie je houdt aan weerszijden van je. Laat de liefde naar de mensen links van je stromen en stuur ze troostrijke gedachten. Omring ze met liefde en steun, en wens ze het beste. Laat dan de liefde uit je hart naar de mensen rechts van je stromen. Omgeef ze met helende energie, liefde, vrede en licht. Laat je liefde door de kamer stromen tot je in een enorme liefdescirkel zit. Voel de liefde rondgaan terwijl hij uit je stroomt en voel hem dan vermenigvuldigd bij je terugkomen.

Liefde is de sterkste helende kracht die er is. Neem deze liefde overal mee naartoe en deel hem stilletjes met iedereen die je tegenkomt. Hou van jezelf. Hou van elkaar. Hou van de aarde en weet dat we samen één zijn. En zo is het.