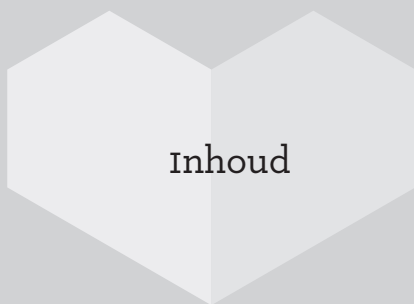




*Het is tijd dat vrouwen door de barrières
van zelfbeperking heen breken.
Je kunt meer zijn dan je ooit voor
mogelijk had gehouden.*



OVER KRACHTBOEK VOOR VROUWEN 9

VOORWOORD

door Christiane Northrup 11

INTRODUCTIE 19

1. Aan de slag: er is veel te doen en te leren 23
2. Reclame: hoe ons zelfvertrouwen wordt ondermijnd 32
3. Kiezen voor positieve gedachten en overtuigingen 37
4. De relatie met jezelf 67
5. Kinderen, ouderschap en eigenwaarde 74
6. Je gezondheid in eigen hand nemen 83
7. Seksualiteit 104
8. Je uitspreken over seksuele intimidatie 107
9. Ouder worden: de kwaliteit van je leven verbeteren 124
10. Zorgen voor een zorgeloze financiële toekomst 146
11. Vrouwen voor vrouwen 154

TOT SLOT 165

LITERATUUR EN AUDIOMATERIAAL 171

OVER LOUISE HAY 175



OVER KRACHTBOEK VOOR VROUWEN

Iets ouds en iets nieuws. Dit boek wil vrouwen helpen hun ware potentieel te bereiken. Het bevat enkele van mijn oudere maar ook veel nieuwe ideeën. Door opnieuw naar de basisprincipes te kijken en hier nieuwe aan toe te voegen, leggen we een stevig fundament voor de toekomst. Vrouwen empoweren is het beste wat we voor de aarde kunnen doen. Als vrouwen worden onderdrukt, verliest iedereen. Als vrouwen winnen, winnen we allemaal.

– Louise Hay

Opmerking van de uitgever: deze vernieuwde uitgave is enigszins aangepast aan de moderne tijd. Het gaat hierbij vooral om aanpassingen wat betreft statistieken, woordenschat en aanbevelingen. We hebben Louises stem en boodschap echter zoveel mogelijk proberen te behouden.



VOORWOORD

Het was een eer om Louise Hay persoonlijk te kennen. Ik vergeet nooit die keer dat ik haar voor het eerst thuis opzocht en genoot van haar huis. Toen ze me de tuin liet zien, werd ik geraakt door de aandacht waarmee de tuin was ingericht, inclusief de prachtige Japanse tempelgong. De omgeving was luchtig, licht en mooi. Ze stelde voor dat ik even op bed zou gaan liggen voordat ze me naar de lezing van die avond zou brengen, in haar Rolls-Royce nog wel. Ik kon mijn oren niet geloven. Stelde ze werkelijk voor dat ik een dutje zou doen? Nog nooit had een collega of mentor dát voorgesteld. Dit was de eerste keer van vele dat ze me leerde hoe belangrijk het is om voor jezelf te zorgen. Alhoewel ik me een onbelangrijk persoon voelde naast haar, wilde zij dat ik goed voor mezelf zou zorgen.

Ik kon Louises gevoel voor humor erg waarderen. De eerste keer dat ik het woord 'kut' gebruikte tijdens een lezing was op een evenement georganiseerd door Uitgeverij Hay House. Ik kan me de context niet meer herinneren maar ik zie Louise nog zo voor me: ze kon niet meer stoppen met lachen. Wat een hilarisch moment! Die eerste keer dat ik een lezing gaf op een Hay House-evenement liet Louise me zien hoe ik de visitekaartjes en brieven die mensen me gaven tijdens het signeren vriendelijk in ontvangst kon nemen. Ik was nog maar een groentje, dus ik had geen idee wat ik ermee aan moest. Zij was inmiddels al een professional en nam me onder haar hoede. Ze was vanaf het begin een grappige en enthousiaste mentor en ik ben er dankbaar voor dat ze behalve mijn mentor ook nog jaren een goede vriendin is geweest.

Lang voor onze eerste ontmoeting had ik Louises eerste blauwe boekje *Heel je lichaam: eerste hulp bij symptomen* al in de la van mijn bureau liggen, toen ik nog maar net als arts was begonnen. Als ik een patiënt had die openstond voor het idee dat er een verband is tussen lichaam, ziel en geest, vertelde ik over het boek. Maar destijds waren hier nog maar weinig mensen in geïnteresseerd. Als iemand voor het eerst hoort dat we onze

eigen realiteit tot op zekere hoogte creëren en dat we onszelf kunnen helen, schieten de meeste mensen direct in de verdediging. 'Het is toch niet mijn schuld dat ik ziek ben?' Natuurlijk is het niet jouw schuld, tenminste niet in de driedimensionale wereld van oorzaak en gevolg. Maar we zijn allemaal zoveel meer dan dat. We zijn ongelooflijk krachtig, maar we raken die kracht kwijt door te blijven hangen in schuldgevoel.

Door zelf het goede voorbeeld te geven leerde Louise ons op een vriendelijke en empathische manier om over dat schuldgevoel heen te stappen. Louise was haar tijd namelijk ver vooruit en heelde haar eigen leven door de principes te gebruiken die ze later aan anderen leerde, principes die de tand des tijds hebben doorstaan en die nu overal ter wereld door miljoenen mensen worden toegepast.

Voor degenen die haar levensgeschiedenis niet kennen zal ik deze nogmaals vertellen, want deze is het waard om te horen. Vooral omdat ze haar moeilijke verleden nooit gebruikte als een excuus om niet verder te komen in haar leven (wat een veelgemaakte fout is).

Louise werd in haar jeugd herhaaldelijk door haar stiefvader misbruikt, zowel verbaal als seksueel en fysiek. Hierdoor ging ze zich afreageren. Ze ging van

school toen ze zwanger werd op haar zeventiende en zag haar kind nooit meer nadat ze het had afgestaan. Begin twintig kreeg ze de diagnose baarmoederhalskanker. Ze weigerde een operatie en chemotherapie en heelde haar lichaam met behulp van affirmaties en een verandering van dieet. Ze bleef altijd een leerling van het Leven en van gezondheid en geloofde heilig in ons zelfhelend vermogen.

In de tijd dat ze in New York werkte als model en actrice, trouwde Louise met een Brit op wie ze hevig verliefd was geworden. Ze ontmoette hem in het park toen ze daar aan het wandelen was. Twaalf jaar later scheidde hij van haar. Dit was een enorme klap voor haar maar, typisch Louise, ze weigerde te zwelgen in bitterheid, eenzaamheid en verdriet. In plaats daarvan transformeerde ze haar pijn deels door anderen te helpen. In de jaren 1980 deed ze dit vooral door het leiden van zogenaamde *Hayrides*, steungroepen voor terminale aidspatiënten. Wat begon als kleine groepjes bij haar thuis groeide uit tot bijeenkomsten in auditoriums. Van hieruit begon ze wereldwijd de spirituele principes over te dragen die ze had geleerd in de Science of Mind-training. Toen Louise me haar levensgeschiedenis vertelde, zei ze dat ze door haar ex-echtgenoot pas echt Louise Hay was geworden.

Inderdaad zijn onze diepste pijn en ons grootste verlies vaak de drijfveren voor ons levenswerk.

In 1984, toen Louise bijna zestig jaar was, richtte ze Hay House op, om zelf een uitgebreide versie van 'het kleine blauwe boekje' uit te kunnen geven, getiteld *Je kunt je leven helen*. Door de Hayrides was ze in 1988 binnen een week in zowel *The Oprah Winfrey show* als *The Phil Donahue show* te gast. Door de aandacht die wereldwijd op haar gericht was, stond haar boek dertien weken lang in *The New York Times*-bestsellerlijst. Terwijl Hay House groeide, nam Louise de vijftienvijftigjarige accountant Reid Tracy aan, die nu de directeur van het bedrijf is. Mede dankzij hem is Hay House wereldwijd een belangrijke uitgever op het gebied van boeken over zelfhulp en ons zelfhelend vermogen. Louise beschouwde het bedrijf altijd als haar Hay House-familie en als auteur kan ik bevestigen dat ieder van ons zich ook als familielid beschouwde.

In de jaren 1990 realiseerde Louise zich dat veel meer vrouwen moesten worden aangemoedigd om verantwoordelijkheid te nemen voor hun gezondheid, financiën en leven. En zo startte ze samen met Hay House speciale *Empowering Women*-workshops voor vrouwen, die door de hele Verenigde Staten gegeven werden. Ik

was gek op deze workshops want ze hielpen mij en duizenden andere vrouwen om de moed te vinden ons uit te spreken. Ik herinner me nog hoezeer ik onder de indruk was toen Louise op haar zeventigste danslessen nam en daar nog goed in bleek te zijn ook. Ze begon tevens met schilderlessen waar ze ook al in uitblonk. Ik leerde van Louise dat leeftijd geen reden is om te stoppen met leven en leren en ze gaf mij het goede voorbeeld. Door haar mentorschap leerde ik de Argentijnse tango en vond ik een heel nieuw sociaal netwerk na mijn scheiding.

Ik leerde niet alleen veel van Louise, maar ook van de andere sprekers in de workshops. Mijn leven en huis veranderde bijvoorbeeld totaal door het werk van Terah Kathryn Collins, auteur van *De westerse gids voor Feng Shui*. Tot op de dag van vandaag worden mijn leven en huis door haar beïnvloed. Ik had geen idee dat de spullen die we om ons heen verzamelen iets over ons zeggen. Lifecoach Cheryl Richardson leerde ons hoe belangrijk het is voor jezelf te zorgen, bijvoorbeeld door de zin 'ik moet je helaas teleurstellen' te gebruiken als ons iets gevraagd wordt waar we geen zin in hebben (en ook niet zouden hoeven doen). En zo waren er nog vele anderen. Louise was een rots in de branding voor mij en voor vele anderen die in haar voetsporen zouden treden.

Louise overleed op 30 augustus 2017 in haar slaap, bijna twee jaar na het overlijden van haar collega en goede vriend Wayne Dyer. Samen waren zij de steunpilaren van Hay House maar hun geest en werk leven voort.

De eerste editie van dit boek werd gepubliceerd ten tijde van de eerste *Empowering Women*-conferenties in de jaren 1990, maar de boodschap is nog even helder en relevant als toen. Zoals altijd waren haar inzichten hun tijd ver vooruit. Nu, met de #metoo en #timesup beweging, is het empoweren van vrouwen belangrijker en relevanter dan ooit. Ik noem deze fase graag #nowwhat of #whatsnext. De boodschap in dit boek is de volgende stap: Vrouwen-empowerment 2.0.

In dit boek vind je instructies om het beste uit je leven te halen. Om te veranderen wat niet werkt in je leven, om voor jezelf op te komen en je eigenwaarde te hervinden, om nieuwe mogelijkheden te ontdekken en om zolang je kunt te dansen, te bewegen en lief te hebben. Dank je Louise, we zijn je eeuwig dankbaar en we zullen je wijsheid doorgeven!

Laat Louise je inspireren, je omhoogtillen, je de weg wijzen. Waar ze nu ook is, ik weet zeker dat ze nog net zo toegewijd is aan haar werk als toen ze hier op aarde was.

Voorwoord

Dit *Krachtboek voor vrouwen* is Louises nalatenschap aan vrouwen. Moge het je last verlichten en je de weg wijzen.

– Christiane Northrup, arts

New York Times-bestsellerauteur van *Vrouwenlichaam*, *vrouwenwijsheid* en *Dodging energy vampires*