



**JE KUNT  
JE LEVEN HELEN  
LOUISE HAY**



**JE KUNT  
JE LEVEN  
HELEN**

**LOUISE HAY**

UITGEVERIJ DE ZAAK

Oorspronkelijke titel *You Can heal Your Life*  
Copyright © Louise L. Hay  
Uitgegeven door Hay House, Inc.  
P.O. Box 5100  
2776 Loker Avenue West Carlsbad, CA, 92018, USA

Copyright © Uitgeverij de Zaak BV  
Eerste druk 1986  
29ste druk 2016  
Vertaling M. Hamoen en Ph. Baumgarten  
[www.uitgeverijdezaak.nl](http://www.uitgeverijdezaak.nl)

Alle rechten voor behouden. Niets van deze uitgave mag worden gereproduceerd zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Uitgeverij de Zaak. Gebruik van de naam en de beeltenis van Louise L. Hay of het gebruik van de titel van dit boek voor steungroepen, workshops, studiegroepen, lezingen, e.d. vereist voorafgaande schriftelijke toestemming van Uitgeverij de Zaak

De schrijfster van dit boek geeft geen medische adviezen en schrijft het gebruik van een bepaalde techniek niet voor als behandeling van een ziekte zonder het advies van een arts. De bedoeling van de schrijfster is slechts het aanreiken van algemene informatie, die je helpt samenwerken met je arts in jullie gezamenlijk streven naar gezondheid. Als je informatie uit dit boek gebruikt schrijf je die aan jezelf voor, en dat recht heb je. De schrijfster en de uitgever aanvaarden geen verantwoordelijkheid voor jouw handelwijze.

ISBN 9789072455048

NUR 720 Trefwoord: zelfhulp, zelfinzicht, positieve psychologie, gezondheid  
Hay House heeft een radiozender: [www.hayhouseradio.com](http://www.hayhouseradio.com)

## OPDRACHT

Laat dit geschenk je helpen  
om de plaats binnenin je te vinden  
waar je je eigenwaarde kent,  
het deel van je dat pure liefde  
en zelfacceptatie is.

## DANKWOORD

Het doet me veel plezier om de volgende mensen te bedanken.

Mijn vele leerlingen en cliënten die mij zoveel geleerd hebben en die me aangemoedigd hebben om mijn ideeën op papier te zetten.

Julie Webster die me heeft geïnspireerd en gestimuleerd toen ik dit boek begon te schrijven.

Dave Braun, die me zoveel heeft geleerd tijdens het uitgeefproces.

Charlie Gehrke, voor zijn hulpvaardigheid bij het tot stand komen van ons Nieuwe Centrum en voor de steun en de tijd die ik van hem kreeg om dit creatieve werk te doen.

## INHOUDSOPGAVE

Voorwoord	7
DEEL 1 INLEIDING	9
Hoofdstuk 1 Wat ik geloof	15
DEEL 2 EEN SESSIE MET LOUISE	25
Hoofdstuk 2 Wat is het probleem?	27
3 Waar komt het vandaan?	39
4 Is het waar?	47
5 Wat doen we nu?	55
6 Weerstand tegen verandering	61
7 Veranderen – hoe doe je dat?	75
8 Het nieuwe opbouwen	87
9 Dagelijks werk	97
DEEL 3 DEZE IDEEËN TOEPASSEN	107
Hoofdstuk 10 Relaties	109
11 Je werk	113
12 Succes	117
13 Welvaart	119
14 Het lichaam	129
DEEL 4 DE INVLOED VAN GEDACHTEN OP HET LICHAAM	149
Hoofdstuk 15 De lijst	151
DEEL 5 LOUISE'S LEVENVERHAAL	197
Hoofdstuk 16 Mijn verhaal	199
<i>Je kunt je leven helen</i> cursusleiders	212





## VOORWOORD

Als ik verbannen zou worden naar een onbewoond eiland en ik zou één boek mogen meenemen, zou ik waarschijnlijk *Je Kunt Je Leven Helen* kiezen. Het is niet alleen het levenswerk van een fantastische lerares, maar ook een indrukwekkende en heel persoonlijke stellingname van een grote vrouw.

Louise vertelt ons welke weg ze is gegaan en waar ze nu staat. Haar verhaal greep me aan, ik bewonderde haar enorm en leefde helemaal met haar mee. Eigenlijk zou ik willen dat ze hier nog meer over vertelde. Misschien een idee voor een volgend boek?

Wat ik wil zeggen is dat alles wat je dient te weten over het leven, de lessen van het leven en hoe je aan jezelf kunt werken in dit boek staat. Achterin vind je bovendien een opmerkelijk en uniek naslagwerk over de mogelijke gedachtepatronen achter ziekten en ongemakken.

Als iemand op een onbewoond eiland dit manuscript in een fles zou vinden, zou hij of zij alles kunnen leren wat hij dient te weten om het in dit leven goed voor elkaar te hebben.

Als jij de weg naar Louise Hay hebt gevonden *ben je op de goede weg*, of daar nu 'toeval' bij in het spel is of niet. Louise's boek, haar bijzondere en helende audio opnames en haar inspirerende lezingen zijn fantastische geschenken aan een wereld die er zorgwekkend aan toe is.

Ik heb het voorrecht genoten veel grote leermeesters te mogen ontmoeten en ik weet dat een aantal van hen heiligen waren en zelfs avatars. Louise echter is een groot leermeester met wie je gewoon kunt praten omdat ze zo goed kan luisteren. Ze is iemand met wie je samen kunt zijn in een staat van onvoorwaardelijke liefde en tegelijk samen de afwas doen. (Met een andere grote leermeester die ik ken kun je een heerlijke aardappelsalade maken.) Louise onderwijst door het voorbeeld te geven en haar leven weerspiegelt wat ze onderwijst.

Ik voel me vereerd dat ik jou mag uitnodigen om dit boek tot een deel van je leven te maken. Jij – en het boek – zijn het waard!

*Dave Braun*



**DEEL 1**

**INLEIDING**



## SUGGESTIES AAN MIJN LEZERS

Ik heb dit boek geschreven om met jullie, mijn lezers, te delen wat ik weet en wat ik onderwijs. Mijn boekje *Heel je lichaam* is alom geaccepteerd als een toonaangevend werk over de mentale patronen die ziekten kunnen veroorzaken in het lichaam.

Ik heb honderden brieven ontvangen van lezers die me vroegen meer te vertellen over wat ik weet. Veel cliënten van me en veel mensen die hier en in het buitenland aan mijn workshops hebben deelgenomen, hebben me verzocht de tijd te nemen om dit boek te schrijven.

Ik heb dit boek zo opgezet dat je het kunt lezen alsof je een sessie van me krijgt. Deze sessie lijkt sprekend op de sessie die je kreeg als je bij mij kwam als cliënt of als deelnemer aan een workshop van me.

Als je de oefeningen doet zodra je ze tegenkomt, zul je tegen de tijd dat het boek uit is, een begin gemaakt hebben met het veranderen van je leven.

Ik stel voor dat je het boek één keer doorleest, het vervolgens langzaam nog eens leest en elke oefening uitgebreid doet.

Als het kan, doe je de oefeningen samen met een vriend(in) of familielid.

Elk hoofdstuk begint met een affirmatie. Het is goed om deze affirmaties te doen als je aan dat deel van je leven werkt. Neem twee of drie dagen de tijd om elk hoofdstuk te bestuderen en ermee aan de slag te gaan. Blijf de affirmatie waarmee het hoofdstuk begint steeds zeggen en schrijven.

De hoofdstukken besluiten met een meditatie – een stroom positieve ideeën, ontworpen om het bewustzijn te veranderen. Lees deze meditatie meerdere keren per dag door.

Ik besluit dit boek met mijn eigen verhaal. Het laat je zien dat waar we ook vandaan komen of hoe slecht we er ook aan toe zijn, we ons leven ten goede kunnen veranderen.

Weet dat ik je liefdevol steun wanneer je met deze ideeën werkt.



## ENKELE UITGANGSPUNTEN VAN MIJN FILOSOFIE

We zijn zelf 100% verantwoordelijk voor al onze ervaringen.

Elke gedachte die we denken creëert onze toekomst.

Het ogenblik van macht is altijd het huidige moment.

Iedereen lijdt aan zelfhaat en schuldgevoel.

De belangrijkste onderliggende gedachte die iedereen heeft is: *ik ben niet goed genoeg*. Dit is maar een gedachte en een gedachte kan veranderd worden.

Het loslaten van wrok kan zelfs kanker doen verdwijnen.

Als we echt van onszelf houden gaat het goed in ons leven.

Het is nodig om het verleden los te laten en iedereen te vergeven.

Het is belangrijk om bereid te zijn van onszelf te leren houden.

*Nu* onszelf waarderen en accepteren is de sleutel tot positieve verandering.

We creëren zelf elke zogenaamde 'ziekte' in ons lichaam.

*In de eeuwigheid van het leven waarin ik ben  
is alles volmaakt, heel en compleet  
en toch verandert het leven voortdurend.  
Er is geen begin en geen einde,  
alleen een voortdurende kringloop  
van materie en ervaringen.  
Het leven raakt nooit geblokkeerd  
en is nooit onveranderlijk of saai.  
Ieder moment is nieuw en fris.  
Ik ben één met de Macht die mij gecreëerd heeft  
en deze Macht heeft me de kracht geschonken  
om mijn omstandigheden te creëren.  
Ik verheug me, want ik weet  
dat ik de kracht van mijn gedachten kan gebruiken.  
Elk moment van mijn leven is een nieuw begin  
want ik laat het oude achter me.  
Dit moment, hier en nu, is een nieuw begin voor me.  
Alles is goed in mijn wereld.*



# 1 WAT IK GELOOF

*De poorten naar wijsheid en kennis staan altijd open.*

HET LEVEN IS ECHT HEEL EENVOUDIG: WAT WE GEVEN, KRIJGEN WE TERUG

Wat we over onszelf denken, wordt de waarheid voor ons. Ik geloof dat wij allemaal, ook ik, 100 procent verantwoordelijk zijn voor alles in ons leven – voor alle goede dingen, maar ook voor alle minder geslaagde dingen. Elke gedachte die we denken creëert onze toekomst. We creëren onze ervaringen met onze gedachten en onze gevoelens. De gedachten die we denken en de woorden die we uitspreken creëren onze ervaringen.

We creëren wat ons overkomt en vervolgens geven we onze macht weg door iemand anders de schuld van onze frustratie te geven. Geen mens, geen plaats en geen ding heeft enige macht over ons, want *wij* zijn de enige denkers in onze gedachtewereld. Wij creëren onze ervaringen, onze werkelijkheid en iedereen die erbij hoort. Als we vrede, harmonie en evenwicht creëren in onze gedachtewereld, vinden we dat in ons leven terug.

Welke bewering herken je van jezelf:

‘Ze zijn tegen me.’

‘Iedereen is altijd behulpzaam.’

Deze twee overtuigingen zullen totaal verschillende ervaringen creëren. Wat we geloven over onszelf en over het leven wordt waar voor ons.

HET UNIVERSUM STEUNT ONS VOLLEDIG BIJ ELKE GEDACHTE  
DIE WE KIEZEN TE DENKEN EN TE GELOVEN

Anders gezegd: ons onderbewustzijn accepteert alles wat we kiezen te geloven. Dit betekent dat wat ik over mezelf en over het leven geloof, waar wordt voor mij. Wat jij kiest te denken over jezelf en het leven wordt waar voor jou. We kunnen kiezen uit een onbeperkte hoeveelheid gedachten. Als we dit weten, begrijpen we dat

we veel beter kunnen kiezen voor de gedachte: *iedereen is altijd behulpzaam* dan voor de gedachte: *ze zijn tegen me*.

#### DE UNIVERSELE MACHT VEROORDEELT EN BEKRITISEERT ONS NOOIT

Zij accepteert ons zoals we onszelf waarderen en weerspiegelt zo in onze levens wat we geloven. Als ik wil geloven dat het leven eenzaam is en dat niemand van me houdt, ziet mijn wereld er inderdaad zo uit, maar als ik bereid ben die overtuiging los te laten en affirmeer: *liefde is overal en ik ben liefdevol en geliefd* en deze affirmatie blijf doen en haar vaak herhaal, wordt dit waar voor mij. Dan komen er liefdevolle mensen in mijn leven en de al aanwezige mensen zijn liever voor mij en kan ik steeds makkelijker liefde geven aan andere mensen.

#### WE HEBBEN BIJNA ALLEMAAL VREEMDE IDEEËN OVER WIE WE ZIJN EN VEEL STARRE REGELS OVER HOE HET LEVEN GELEefd 'MOET' WORDEN

Dit is niet bedoeld als veroordeling, want ieder van ons doet z'n uiterste best op dit moment. Als we meer wisten, als we meer begrip en bewustzijn hadden, zouden we het anders doen. Veroordeel jezelf als je blijft niet voor waar je nu staat. Dat je dit boek hebt gevonden en mij hebt ontdekt, betekent dat je eraan toe bent om een nieuwe, positieve wending aan je leven te geven. Erken dit en waardeer jezelf hierom.

*Mannen huilen niet. Vrouwen kunnen niet met geld omgaan! Wat een beperkende gedachten!*

#### ALS WE KLEIN ZIJN, LEREN WE WAT WE VAN ONSZELF EN HET LEVEN VINDEN DOOR DE REACTIES VAN DE VOLWASSENEN OM ONS HEEN

Zo leren we denken over onszelf en de wereld. Als er om jou heen mensen ongelukkig, bang, vol schuldgevoelens of boos waren, heb je veel negatieve dingen over jezelf en jouw wereld geleerd. *Ik doe ook nooit iets goed. Het is allemaal mijn schuld. Ik mag niet boos worden.* Zulke overtuigingen creëren een leven vol frustraties.





**Hét basisboek voor een gelukkig(er) leven! Een heerlijk warm boek – de liefde stroomt van de pagina's! Louise's diepe, liefdevolle inzichten helpen je om jezelf beter te leren kennen en een fijner leven te krijgen. Alles wat je wilt weten over het leven, de lessen van het leven en hoe je aan jezelf kunt werken staat in dit boek. Van jezelf houden is gezond!**

**Louise Hay is de derde best verkopende vrouwelijke auteur ter wereld. Van dit boek zijn wereldwijd meer dan 50 miljoen exemplaren verkocht.**



[www.uitgeverijdezaak.nl](http://www.uitgeverijdezaak.nl)

