

*JE KUNTEEN
BUITENGEWOON
LEVEN CREËREN*



palaysia

WWW.LEEFBUITENGEWOON.NL

Oorspronkelijke titel: You can create an exceptional life.

Copyright © 2012 Palaysia Productions

English language publication 2011 by Hay House Inc.

Illustraties: © iStockphoto/Hayri Er

Vertaling: Vera Groen

Nederlandse editie © 2012 Palaysia Productions, Enschede

ISBN 978-90-76541-50-1 NUR ntb

Eerste druk

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in, of verkeerd gebruik van deze uitgave.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevens bestand, of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced by any mechanical, photographic, or electronic process, or in the form of a phonographic recording; nor may it be stored in a retrieval system, transmitted, or otherwise be copied for public or private use—other than for “fair use” as brief quotations embodied in articles and reviews—without prior written permission of the publisher.

The author of this book does not dispense medical advice or prescribe the use of any technique as a form of treatment for physical, emotional, or medical problems without the advice of a physician, either directly or indirectly. The intent of the author is only to offer information of a general nature to help you in your quest for emotional and spiritual well-being. In the event you use any of the information in this book for yourself, which is your right, the author and the publisher assume no responsibility for your actions.

INHOUD

Inleiding door Louise Hay

Inleiding door Cheryl Richardson

1. De telefoon opnemen en de post openmaken
2. Een buitengewoon leven creëren
3. Hoe je je dag begint bepaalt hoe je je dag leeft
4. Hoe je je dag leeft bepaalt hoe je je leven leeft
5. Doorbreek een gewoonte niet – los ‘m op!
6. De schoonheid van wijsheid
7. Het einde van de film

Verzamelde affirmaties

Bonus:

Je bent oneindig waardevol... weet dat en leef dat!

Over de auteurs



INLEIDING

Door Louise Hay

Een van mijn affirmaties is jarenlang geweest:

ER STAAN MIJ ALLEEN
GOEDE DINGEN TE WACHTEN.

Het is een troostrijke gedachte die elke angst voor de toekomst wegvaagt en ervoor zorgt dat ik elke dag vol vertrouwen en ontspannen begin. Ik ben vaak opgetogen en ook wel verbaasd wanneer ik zie dat het Leven mij weer een mooi avontuur komt brengen.

Zo voelde ik me ook toen ik hoorde dat Reid Tracy, het hoofd van Hay House, het plan had bekokstoofd dat Cheryl en ik samen een boek zouden schrijven. Ik werd helemaal blij toen ik me bewust werd van de mogelijkheden van dit idee.

In eerste instantie had ik een hoop vragen: *Waarover zouden we het moeten hebben? Hoe zouden we onze twee stijlen kunnen verenigen? Zou het Leven ons genoeg tijd geven om elkaar te zien, want we wonen immers zo ver uit elkaar?* Maar ik realiseerde me al snel dat het Leven nooit met zo'n goed plan zou komen zonder ook de oplossingen in huis te hebben. En die oplossingen kwamen er ook. Cheryl en ik troffen elkaar in verschillende steden, zowel in Amerika als in het buitenland, met precies genoeg tijd om een paar hoofdstukken samen te stellen. En als we niet bij elkaar waren konden we skypen – vaak in onze pyjama, het haar nog niet geföhnd of het gezicht onopgemaakt – en dan was het net alsof we in dezelfde kamer waren.

Cheryl en ik hebben allebei enorm positieve veranderingen in ons leven doorgemaakt, en we willen onze ervaringen graag met je delen. Wij allemaal kunnen de kwaliteit van ons leven verhogen als we voor onszelf leren zorgen en ons erin trainen om gedachten te hebben waarbij we ons goed voelen. Als we dat doen trekken we heerlijke ervaringen naar ons toe die ons leven verrijken.

Cheryl en ik wilden deze methode zo gemakkelijk mogelijk presenteren, zodat je stap voor stap kunt leren hoe je gemoedsrust kunt verkrijgen – hoe je zorgeloos en gezond kunt leven met voldoende inkomen, en kunt genieten van de mensen in je leven. Uiteindelijk

was het onze bedoeling je te laten zien hoe je in plaats van slachtoffer te zijn, de schepper wordt van een heerlijk leven.

Naarmate je vordert in dit boek zul je merken dat je schouders zich gaan ontspannen, de rimpels op je voorhoofd minder worden, en dat je spanning en zorgen verdwijnen omdat je inziet dat je de kwaliteit van je leven kunt verbeteren.

Het is de reis zelf die vreugde brengt, niet de race naar een eindbestemming. We houden van je en steunen je, nu je met ons meekomt op een geweldig nieuw avontuur, op weg naar een buitengewoon leven!



INLEIDING

Door Cheryl Richardson

Er is een Universele energie, een Goddelijke kracht die ons scheidt, ons steunt, ons met elkaar verbindt en die werkt met onze gedachten, woorden en daden om vorm te geven aan onze levenservaringen. Als we deze welwillende kracht erkennen en ermee leren werken, worden we meester van onze eigen lotsbestemming. De formule is eenvoudig:

DENK GEDACHTEN
WAARBIJ JE JE GOED VOELT,
MAAK KEUZES
WAARDOOR JE JE GOED VOELT,

EN HANDEL ZÓ
DAT JE JE GOED VOELT.

LAAT VERVOLGENS DE UITKOMST
LOS, IN HET VERTROUWEN DAT
HET LEVEN JE ALLES BRENGT
WAT JE NODIG HEBT OM TE
GROEIEN EN GELUKKIG TE ZIJN.

Deze simpele formule heeft de kwaliteit van mijn leven grondig verbeterd, en dat kan ze bij jou ook. Als je deze formule gebruikt en erop leert te vertrouwen ontvouwt het leven zich op wonderbaarlijke wijze. Je krijgt buitengewone kansen om een vervuld leven te leiden en om iets te betekenen voor de wereld. Dit boek is een van *mijn* buitengewone kansen.

Het was al laat in de middag toen ik ging lunchen met Reid Tracy, directeur van Hay House. Reid en ik kennen elkaar al vele jaren, en we hadden onlangs een workshop gegeven aan ervaren professionals om ze te leren hun effectiviteit te vergroten. Samen begeleiden we de deelnemers bij het proces van schrijven, publiceren, spreken in het openbaar, optreden in radio- en tv-program-

ma's, en gebruikmaken van social media om publiek te vergaren voor hun werk. We noemen de workshop *Speak, Write and Promote: Become a Mover & Shaker*; en het is een project dat ons de mogelijkheid geeft nieuwe, bewuste leiders op het gebied van persoonlijke ontwikkeling op te leiden.

Toen we aan de lunch zaten en de voortgang van onze laatste workshop bespraken, kwam Reid plotseling met een onverwachte uitnodiging: 'Ik heb zitten nadenken over je volgende project, en ik vroeg me af of je zin zou hebben om een boek te schrijven met Louise.'

Voorzichtig legde ik mijn vork weer op tafel naast mijn bord, en keek hem aan. 'Louise Hay?' vroeg ik, vol verbazing, en met mijn mond vol eten.

'Ja, Louise Hay,' zei hij lachend.

Louise wordt beschouwd als een van de grondleggers van de zelfhulpbeweging en is een pionier op het gebied van holistisch genezen. En ik kende haar al ruim twintig jaar – in het begin niet persoonlijk, maar via haar boeken en lezingen. Haar in 1984 gepubliceerde boek *Je kunt je leven helen* was een van de eerste boeken die het verband tussen lichamelijke aandoeningen en hun corresponderende gedachtepatronen en emotionele kwesties behandelden. Ik wist dat er van Louise's boeken meer dan 50 miljoen exemplaren zijn verkocht en dat mensen van over de hele wereld door haar werk zijn beïnvloed.

Terwijl ik Reid aan zat te staren flitste de uitdrukking *De cirkel is*

weer rond door mijn hoofd. Schrijven met Louise Hay? Mijn gedachten gingen terug naar onze eerste ontmoeting. Het was ergens midden jaren tachtig en ik was een jonge vrouw, op zoek naar zichzelf. *Je kunt je leven helen* was een van de eerste boeken die me op mijn pad naar healing brachten.

In die tijd was ik vrijwilliger bij *Interface* in Cambridge, Massachusetts. Interface was een holistisch opleidingscentrum dat een leergang aanbood die gegeven werd door baanbrekende denkers zoals Marion Woodman, Jungiaans psychoanalyticus en pionier op het gebied van de feministische psychologie; John Bradshaw, de man die het concept van disfunctionele gezinnen in Amerika introduceerde met zijn PBS-serie *Bradshaw On: The Family*; en Bernie Siegel, de chirurg die artsen en patiënten uitdaagde om genezing te beschouwen als een holistisch proces dat niet alleen ons emotionele en spirituele leven omvat, maar ook ons fysieke lichaam. Louise zou op Interface een lezing geven over haar boek, en ik was uitverkoren om haar van de luchthaven naar haar hotel te brengen.

Het was een opwindend idee om Louise Hay af te halen op het vliegveld. Ik was zenuwachtig maar ook blij om iemand te ontmoeten die mijn leven zo diepgaand had beïnvloed. In haar boek vertelt Louise het persoonlijke verhaal van haar leven met zoveel moed en kwetsbaarheid dat ze voor mij als een geestverwant aanvoelde. Haar vermogen om een gewelddadig verleden vol misbruik om te zetten in een huidig leven vol vrede en healing inspireerde mij om zelf een gezonde weg te gaan bewandelen. En ze daagde me uit om

groei vanuit een volkomen nieuw perspectief te bekijken: als ik mijn eigen leven wilde veranderen, moest ik eerst mijn denken veranderen. Niet langer een slachtoffer van de omstandigheden zijn. Het was tijd voor mij om standvastig achter het stuur te gaan zitten, door de praktische methode die ze aandroeg te gebruiken om positieve, duurzame veranderingen in te voeren.

Toen ik naar de luchthaven reed moest ik mezelf eraan helpen herinneren mijn opwinding te beheersen, haar niet te bombarderen met vragen en haar de ruimte te geven. Bij aankomst ontdekte ik dat haar vlucht vertraging had opgelopen, dus zat ik ruim twee uur bij de gate te wachten, maar mijn opwinding werd er niet minder op, integendeel. Toen Louise eindelijk uit het vliegtuig stapte liep ik naar de toegangspoort en stelde mezelf voor. Ze glimlachte, gaf me een hand en we liepen naar de auto. Onderweg naar het hotel sprak ik nauwelijks een woord.

Een paar jaar later zou het leven ons opnieuw bij elkaar brengen – deze keer onder andere omstandigheden. Het jonge meisje dat in de jaren tachtig zo wanhopig op zoek was naar zichzelf werd een vrouw die boeken schreef en andere mensen meenam op hun eigen zelf-ontdekkingsreis. In die tijd ontmoetten Louise en ik elkaar weer op een schrijversdiner dat aangeboden werd door haar uitgeverij, Hay House. Dit was de eerste van vele ontmoetingen waarin we elkaar meer persoonlijk – en meer inhoudelijk – leerden kennen.

In de loop der jaren kreeg ik door alle tijd die we samen doorbrachten een verhelderende kijk op iemand die zelfs nu, op 84-jarige

leeftijd, nog steeds – vol toewijding – in praktijk brengt wat ze verkondigt. Louise is een prachtig voorbeeld van wat het betekent om jezelf via je gedachten en je woorden een buitengewoon leven te bezorgen.

Toen ik me bezon op Reid's idee was mijn eerste gedachte: dit zou een unieke gelegenheid zijn om in de leer te gaan bij een vrouw die zo'n enorme invloed heeft gehad op mijn leven, en op dat van miljoenen andere mensen. Ik hoefde er niet over na te denken. Ik zou het boek alleen al voor de ervaring zelf willen schrijven. Maar er speelde meer mee. Mijn leven werd nog steeds duidelijk beïnvloed door de wijsheid van Louise's werk.

Het afgelopen jaar bijvoorbeeld had ik, geïnspireerd door haar werk, dagelijks affirmaties gedaan. Elke ochtend, voordat ik de dag begon, schreef ik een paar bladzijden in mijn dagboek, die ik afsloot met een lijst spontane affirmaties. Ik keek uit naar dit nieuwe ritueel en was nieuwsgierig naar de uitwerking die het op mijn leven zou kunnen hebben.

Ik was nog maar net begonnen met deze oefening toen ik al tastbare veranderingen bemerkte. Ik voelde me overdag beter; ik stond enthousiaster in het leven en ik vond het gemakkelijker mijn gedachten weg te leiden van dingen die me ergerden of overstuur maakten, naar gedachten waarbij ik me goed voelde. Dat was niet alles; hoe langer ik doorging met deze dagelijkse praktijk, hoe meer ik in staat was om diepere, persoonlijker behoeftes te herkennen. Binnen een paar maanden ging ik patronen en thema's zien in de affirmaties die

ik deed. Bepaalde affirmaties doken steeds weer op en wezen me op ervaringen die ik dolgraag in mijn leven wilde hebben. Eentje in het bijzonder bleef maar aandacht vragen:

IK WERK CREATIEF SAMEN MET
SLIMME, INSPIRERENDE MENSEN
AAN PROJECTEN DIE BIJDRAGEN
AAN DE HEALING VAN DE WERELD.

In het begin verraste deze affirmatie mij. Ik was van nature een eenling – nou, eigenlijk meer een *control freak* – en gaf er de voorkeur aan om als leider alles voor het zeggen te hebben. Maar dat werd een steeds eenzamer, minder bevredigende manier van doen. Ik ging erover denken om vaker met mensen samen te werken die me uitdaagden en inspireerden, in plaats van in mijn eentje door het leven te gaan. Nu zag ik dat het Leven me duidelijk maakte dat het lette op wat ik uitsprak: de kracht van het richten van mijn energie manifesteerde iets nieuws.

Na Reid's uitnodiging nog even overdacht te hebben nam ik het besluit om door de deur te stappen die voor mijn neus openging. 'Ja, ik zou dolgraag een boek schrijven met Louise,' zei ik tegen hem. 'Wat is de volgende stap?'

Een paar weken later bespraken Louise en ik onze samenwerking. We waren het erover eens dat het een geweldig idee was om een boek te schrijven en besloten iets te doen, wat alleen leeftijd en ervaring kunnen ingeven: *het Leven te vertrouwen*. In plaats van een schema te maken of een of ander plan van aanpak te volgen, besloten we het boek de kans te geven om zichzelf te onthullen. En dat deed het ook.

Terwijl we evenementen in Noord-Amerika en Europa bijwoonden, hadden Louise en ik een reeks intieme, openhartige gesprekken over de spirituele principes die ons leven hebben vormgegeven. Hoewel ik het boek vanuit mijn gezichtspunt heb geschreven weerspiegelt het onze gezamenlijke conversaties over allerlei onderwerpen, van liefde voelen voor jezelf en je lichaam, tot omgaan met zaken als ouder worden en een waardige, vredige benadering van het eind van ons leven hier op Aarde.

Het is onze oprechte wens dat deze gesprekken je inspireren om spirituele gewoontes te ontwikkelen die je zullen steunen bij het leiden van een buitengewoon leven. Al doende zul je al gauw achter de allerbelangrijkste universele waarheid komen die Louise en ik kennen:

HET LEVEN HOUDT VAN JE!

HOOFDSTUK I

*DE TELEFOON
OPNEMEN EN DE
POST OPENMAKEN*



Ik ben thuis, in Massachusetts, en terwijl ik uitkijk over een bevroren landschap bereid ik me voor op mijn telefoongesprek met

Louise die in zonnig Californië zit. Naast mijn computer staat een kop thee van mijn favoriete merk – *Fortnum & Mason's Royal Blend* – met precies de juiste hoeveelheid zelfgemaakte amandelmelk. Ik heb zin om met het project te beginnen.

Toen we voor het eerst een datum afspraken voor ons telefoongesprek stelde Louise onverhoeds voor om te skypeën, zodat we elkaar konden zien terwijl we aan het praten waren. Skype? dacht ik. Echt? Ik was zelf pas een jaar daarvoor met dat programma begonnen. Het begon me te dagen hoe bijdetijds Louise is op haar 84ste. Dat beloofde nog wat.

Omdat ik Louise op een dieper niveau wilde leren kennen en om de route tijdens dit project te bepalen, wilde ik haar graag aan de praat krijgen over haar persoonlijke wel en wee. Ik vroeg me af wat haar ertoe had gebracht om te kiezen voor de weg van persoonlijke groei. Welke richtingaanwijzers had ze onderweg? Wat inspireerde haar om een bedrijf uit de grond te stampen dat miljoenen mensen over de hele wereld zo diepgaand beïnvloed heeft?

Maar mijn nieuwsgierigheid werd een beetje getemperd door wat terughoudendheid. Ik wist dat Louise haar verhaal al vaak had verteld, zowel in *Je kunt je leven helen, de film*, als in talloze gesprekken en workshops. En omdat ik zelf uitgebreid over mijn eigen leven heb geschreven weet ik dat het saai is om iets voor de vierhonderdste keer te vertellen. Dus nam ik mezelf voor om haar vanuit een nieuwe invalshoek over haar leven te laten praten. Ik wilde meer weten over de kennis die ze had opgedaan door haar leeftijd en levenservaring.

Toen we een afspraak maakten voor ons eerste gesprek pikte Louise mijn gedachten direct op met de messcherpe intuïtie van haar die ik nog vaak zou gaan tegenkomen. ‘Ik heb mijn levensverhaal al in mijn boeken verteld, dus ik vind het niet nodig om dat nog een keer te doen. Maar ik heb wel zitten nadenken over dingen die relevant zijn voor mijn spirituele groei, en ik dacht dat we het misschien daarover zouden kunnen hebben.’

Ik haalde diep adem en glimlachte. ‘Uitstekend,’ zei ik. ‘Dat zou geweldig zijn.’

Ik bel Louise op de afgesproken tijd, klik op de videoknop, en we zijn verbonden. Daar is ze! Met een stralende lach en een bril op haar neus zit ze rechtop in haar stoel, duidelijk klaar voor het karwei. We babbelen een paar minuten en dan gaan we aan de slag. Ik zet mijn iPhone op opname en mijn vingers op het toetsenbord zodat ik aantekeningen kan maken, en luister aandachtig naar Louise’s antwoord op mijn eerste vraag: *wat zette je op het spirituele pad?*

‘Mijn spirituele groei begon rond mijn 42ste,’ begint ze. ‘Ik was getrouwd geweest met een verrukkelijke Engelsman, die me de kans had gegeven om de sociale vaardigheden, omgangsvormen en etiquetteregels te leren die ik in mijn jeugd had moeten missen. Ik kom uit een gezin met veel huiselijk geweld; we gingen nooit ergens heen en deden nooit iets. Op mijn vijftiende liep ik weg van huis, en hoewel ik wel wist hoe ik moest overleven, had ik geen idee hoe ik me moest bewegen in de wereld. Dus toen ik met deze man-van-

de-wereld trouwde die zeer goede omgangsvormen had, leerde ik veel van hem. We deden allerlei fantastische dingen samen, en net toen ik tegen mezelf zei dat goede dingen bestendig kunnen zijn en dat we waarschijnlijk voor altijd bij elkaar zouden blijven, kreeg ik te horen dat hij wilde scheiden. Ik was er kapot van.’

‘Lieve hemel, dat moet vreselijk zijn geweest’, zeg ik.

‘Ja. Mijn man was een prominent persoon, en onze scheiding stond breeduit in alle kranten. Het was een zeer pijnlijke tijd omdat ik meteen tegen mezelf zei: “Zie je wel, je doet weer alles verkeerd.” Maar als ik nu terugkijk kan ik zien dat het huwelijk een belangrijke deur was die dicht moest gaan, zodat ik de volgende stap kon zetten op mijn levenspad. Als ik niet was gescheiden zou ik nooit *deze* Louise Hay zijn geworden. Dan zou ik het brave Engelse huisvrouwje zijn gebleven – een zeer goede huisvrouw naar mijn idee, maar niet wie ik bedoeld was te zijn. Het was tijd dat er een eind aan kwam.’

Terwijl ik naar Louise luister denk ik aan de klassieke wekroep, de vaak abrupte en onverwachte aardverschuiving die zich kan voordoen in een comfortabel, maar verdoofd leven. Ik heb er zeker heel wat gehad voordat *ik* wakker werd – misselijkmakend liefdesverdriet, de schaamte die ik voelde toen ik werd ontslagen uit een baan, en een brand die ons familiebedrijf verwoestte. Het was juist die brand die me wakte uit mijn diepe slaap en me stevig op mijn spirituele pad neerzette.

‘Toen ik een jaar later de scheiding had verwerkt ging er een

nieuwe deur voor me open,’ vervolgt Louise. ‘Een vriendin nodigde me uit voor een lezing in een *Religious Science*-kerk in New York. Ze vroeg of ik met haar meeging omdat ze niet alleen wilde gaan. Ik zegde toe, maar toen ik daar kwam was ze er niet. Het was aan mij om te beslissen of ik wel of niet zou blijven, en ik besloot te blijven. Dus ik zat daar op die lezing toen ik iemand hoorde zeggen: “Als je je denken wilt veranderen, kun je je leven veranderen.” Het klinkt misschien als een kleine opmerking, maar voor mij was het reusachtig. Het trok mijn aandacht.’

‘Waarom denk je dat het je aandacht trok?’ vraag ik haar.

‘Geen idee, want ik had me nog nooit ergens in verdiept. Ik had een vriendin die me steeds maar probeerde mee te krijgen naar het YWCA (*Young Women’s Christian Association*) om een cursus te volgen, maar dat interesseerde me niet. Maar dit thema sprak me op dat moment aan en ik besloot om vaker te komen. Ik kan nu zien hoe perfect het was dat mijn vriendin niet kwam opdagen. Als ze dat wel had gedaan had ik waarschijnlijk een andere ervaring gehad. Je ziet: alles is volmaakt.’

ALLES IS VOLMAAKT.

Als je deze zin voor het eerst hoort is het net als wanneer je hoort dat niets zomaar gebeurt. Het is geen gemakkelijke boodschap om te aanvaarden als je te maken hebt met tragedies of diepe pijn, in welke vorm dan ook. Maar door onszelf de perfectie te leren zien van onze moeilijkste momenten – een perspectief dat je vaak pas

achteraf kunt krijgen – leren we om het Leven te vertrouwen. We gaan begrijpen dat het Leven ons een nieuwe, passender en heilzamer richting op kan sturen, ook al zijn we misschien niet blij met een bepaalde uitkomst.

Alles heeft een reden of Alles is volmaakt zijn overtuigingen die geboren zijn uit de beslissing om het leven als een schoolklas te zien. Als je ervoor kiest om student te worden van het leven, om te leren en te groeien van je ervaringen, dan heeft alles inderdaad een reden. Zo geven we betekenis aan onze moeilijkste momenten, door ze in ons spiritueel voordeel te gebruiken.

Louise gaat door. ‘Na die eerste lezing ging ik regelmatig naar de lezingen in die kerk. Ik wilde meer leren. Ik ontdekte dat ze een cursusprogramma hadden van een jaar, dus besloot ik om me in te schrijven als student. Ik had tijdens de eerste cursus niet eens het bijbehorende boek, dus luisterde ik alleen maar. Toen deed ik het hele cursusprogramma nog een keer – deze keer met het boek erbij. Het was een heel traag begin, maar ik hield vol. Drie jaar later mocht ik examen doen om door de kerk erkend *counselor* te worden.’

Wat doet een kerkelijk counselor precies?

‘Op mijn spreekuur kwamen dan mensen met een probleem – een ziekte bijvoorbeeld, of financiële nood – en dan deed ik een ‘behandeling’ met zo iemand. Een behandeling was onze vorm van gebed. In dit gebed erkenden we dat er een oneindige Kracht bestaat en dat wij deel uitmaken van deze Intelligentie. We formu-