

ŽIVOT TE VOLI  
Lujza Hej i Robert Holden

Biblioteka  
BUĐENJE



**Od istih autora:**

Lujza Hej: *Moć je u vama*

Robert Holden: *Dar ljubavi i Dar promene*

Lujza Hej i Robert Holden

# Život te voli!

*Sedam duhovnih vežbi koje će vam  
pomoći da izlečite svoj život*



Leo commerce  
Beograd, 2015

Naziv originala:  
LIFE LOVES YOU  
Louise Hay and Robert Holden

Naziv knjige:  
ŽIVOT TE VOLI  
Lujza Hej i Robert Holden

Copyright © 2015 by Louise Hay and Robert Holden  
Copyright © 2015 za Srbiju Leo commerce, Beograd

Sva prava zadržana. Nijedan deo ovog izdanja se ne sme reprodukovati, skladištiti u povratnom sistemu, ili prenositi, u bilo kom obliku, ili bilo kojim sredstvima, elektronskim, mehaničkim, fotokopirnim i sličnim, bez prethodne dozvole izdavača i vlasnika autorskih prava.

Urednik:  
Nenad Perišić

Prevod:  
Ivana Tomić

Lektura i korektura:  
Bosiljka Delić

Za izdavača:  
Nenad i Slađana Perišić

Prelom i korice:  
Leo commerce

Izdavač:  
ID Leo commerce, Beograd

Plasman:  
ID Leo commerce, Beograd  
Mihajla Bandura 36  
011/375-2625; 011/375-2626; 011/375-2627; 063/517-874  
E-mail: nesaperisic@gmail.com  
info@leo.rs  
www.leo.rs

Štampa:  
Sajnos, Novi Sad

Tiraž: 1000

ISBN 978-86-7950-343-5

# Sadržaj:



|                                                       |     |
|-------------------------------------------------------|-----|
| Uvod .....                                            | 7   |
| <b>Prvo poglavlje:</b> Pogledajte se u ogledalo ..... | 13  |
| Prva vežba: Dozvolite životu da vas voli              |     |
| <b>Drugo poglavlje:</b> Afirmišite svoj život.....    | 33  |
| Druga vežba: Deset tačaka                             |     |
| <b>Treće poglavlje:</b> Pratite svoju radost .....    | 51  |
| Treća vežba: Moja tabla sa afirmacijama               |     |
| <b>Četvrto poglavlje:</b> Oprostite prošlosti .....   | 71  |
| Četvrta vežba: Skala opraštanja                       |     |
| <b>Peto poglavlje:</b> Budite zahvalni sada! .....    | 95  |
| Peta vežba: Svakodnevna zahvalnost                    |     |
| <b>Šesto poglavlje:</b> Naučite da primete.....       | 117 |
| Šesta vežba: Dnevnik primanja                         |     |
| <b>Sedmo poglavlje:</b> Iscelite budućnost .....      | 137 |
| Sedma vežba: Blagosiljajte svet                       |     |
| P.S. ....                                             | 159 |
| Zahvalnost.....                                       | 161 |
| O autorima.....                                       | 163 |



# Uvod



**L**ujzu Hej prvi put sam sreo u Las Vegasu, iza bine, na konferenciji pod nazivom *Ja to mogu*. Upoznao nas je Rid Trejsi, predsednik izdavačke kuće *Hej Haus*. „Dobro došao u porodicu *Hej Haus*“, rekla mi je Lujza.

Trebalo je da izađe na binu za deset minuta kako bi poželela dobrodošlicu publici i najavila me kao prvog govornika. „Mogu li da te našminkam?“, pitala je. Obično se ne šminkam, ali njena ponuda bila je suviše velikodušna da bih je odbio. Lujza je uzela nekoliko četkica, pudera, kremica i stavila mi je nešto sjajno na usne. Bilo je zabavno! Svi ljudi iza scene sjajno su se zabavljali. Kad je doterala i poslednju sitnicu na mom licu, Lujza me je pogledala u oči i rekla: „Život te voli!“

„Život te voli!“ jedna je od omiljenih Lujzinih afirmacija. Doživljavam je kao Lujzin potpis, suštinu njenog života i rada. Lujza voli da govori ljudima: „Život te voli“. Kad god čujem te reči, dođu mi kao melem na ranu. Već sam pomišljao na to da bi tema „Život te voli“ bila odlična polazišna tačka za knjigu. Pomenuo sam to Lujzi. Razgovarao sam i sa Ridom Trejsijem o tome. „Reci mi kad budeš spreman da joj pomogneš u pisanju“, odgovorio mi je. Mislio sam da me zeza. U međuvremenu, bio sam zauzet pisanjem svojih knjiga.

Prošlo je nekoliko godina. Napisao sam tri knjige za *Hej Haus*: *Budi srećan (Be Happy)*, za koju je Lujza napisala predgovor, *Dar ljubavi* i *Dar promene*. S vremena na vreme setio bih se ideje za knjigu *Život te voli!*, ali nisam preduzimao ništa



u vezi s tim. Onog dana kada sam završio *Dar promene*, planirao sam da igram golf. Napisao sam kratak pregled za knjigu *Život te voli!*, knjigu koautora Lujze Hej i Roberta Holdena, još istog dana pre ručka. Jednostavno, morao sam da ga napišem. Nisam morao ni da razmišljam o njemu. Reči su same kuljale iz mene na papir.

Pokazao sam ga svojoj ženi, Holi. „Odakle ti to?“, pitala je. Odgovorio sam joj da je i mene iznenadilo kako mi je brzo palo na pamet. „Pošalji odmah“, savetovala me je. Poslao sam mejl svojoj urednici, Pati Gift. Bio je sedmi oktobar. Nešto kasnije, istog dana, Pati mi je napisala da se njoj i Ridu dopada pregled i da će ga proslediti Lujzi. Osmog oktobra je Lujzin rođendan. Devetog oktobra dobio sam od Lujze mejl pun veselih emotikona – balona, torti, srca i poklončića. „Tako sam uzbuđena, Roberte. Koliko dugo si to planirao, dragi moj? Čast mi je da učestvujem u ovom posebnom događaju. Život će nam pomoći na svaki način. Srećan mi rođendan! Voli te Lulu.“

Knjiga *Život te voli!* je plod mojih razgovora s Lujzom. Posetio sam je u San Dijegu, u Kaliforniji, tri puta između Dana zahvalnosti i Uskrsa. Proveli smo ukupno devet dana zajedno. Snimio sam sve naše razgovore. Zakazali smo i redovne susrete putem Skajpa. Tokom godina, sreli smo se više od dvadeset puta na radionicama *Ja to mogu* u Evropi, Australiji, Kanadi i u Americi. Intervjuisao sam je za svetski samit *Hej Haus*. Lujza mi je nekoliko puta gostovala na javnim predavanjima i radionicama. U ovoj knjizi pročit ćete i neke priče sa ovih susreta.

Knjiga *Život te voli!* zapravo je istraživanje koje će vas odvesti do srca vašeg bića. Zahvaljujući ovoj knjizi otkrićete svoju vezu sa svetom na potpuno nov način. Postavlja duboka pitanja o prirodi stvarnosti. U poslednje vreme nauka je naučila da sagleda svet novim očima. Na primer, sada znamo da atomi nisu odvojene čestice, već izrazi univerzalne energije. Svako od nas je deo većeg jedinstva. Povezani smo sa zvezdama, s drugim ljudima, sa svime što je stvoreno.





Nauka priznaje da svet nije samo fizičko mesto, već i stanje uma. „Univerzum više liči na veliku misao nego na veliku mašinu“, napisao je ser Džejms Džins, britanski fizičar. Istraživanje svesti kreiranja je nova granica nauke. Lujza i ja verujemo da osnovna jedinica izgradnje nije atom – već ljubav. Ta ljubav nije sentimentalna. Ta ljubav nije samo emocija – u pitanju je kreativan princip iza plesa života. Ta ljubav je univerzalna. Ta ljubav je dobra. Svi smo izrazi te ljubavi. Ta ljubav je naša prava priroda.

*Život te voli!* istovremeno predstavlja i istraživanje i vežbu. Lujza je duhovni pragmatičar, a ja sam zainteresovan za filozofiju samo ako se može primeniti u svakodnevnom životu. Zato smo u podnaslovu napisali *Sedam duhovnih vežbi koje će vam pomoći da izlečite svoj život*. Knjiga se sastoji od sedam poglavlja, a svako poglavlje završava se duhovnom vežbom koja vam pomaže da teoriju pretvorite u iskustvo. Pored sedam glavnih vežbi, postoje i druge. Možda će vam se svideti da vežbe radite u paru ili u grupi. Nemojte ih preskakati! Ljubav, ipak, nije samo ideja.

U prvom poglavlju, *Pogledajte se u ogledalo*, istražujemo princip ogledala. Ova ideja poručuje nam da odnos sa svetom odražava našu vezu sa nama samima. Ne vidimo okolnosti kakve jesu, već onakvim kakvi smo mi. Zato ogledalo odražava osnovnu istinu o nama – ja zaslužujem ljubav. Takođe, odražava i naš osnovni strah – ja ne zaslužujem ljubav. Svet može biti mračno i usamljeno mesto ako smo otuđeni od svog srca i ako ne volimo sebe. Jedan iskreni čin ljubavi prema sebi može nam pomoći da osetimo nežnost stvaranja i da sagledamo svet novim očima. Duhovna vežba za prvo poglavlje obuhvata i vežbu pod nazivom *Dozvolite životu da vas voli* i meditaciju *Molitva ljubavi*.

U drugom poglavlju, *Afirmišite svoj život*, Lujza i ja razgovaramo o svojim školskim danima i svemu što su nas učili o svetu dok smo bili deca. U ovom poglavlju opisao sam predavanje na fakultetu koje mi je zauvek promenilo pogled na svet. Naziv



predavanja je: „Da li stvarno, istinski, sto posto, zaista verujete da je probušena guma dovoljan razlog za glavobolju?“ U ovom poglavlju podstičemo vas da razmotrite svoje uverenje da vas život osuđuje, kritikuje ili proklinje. Jedini uzrok patnje nam je psiha. Ljudi nas mogu povrediti, ali život nije protiv nas. Zašto bi bio? Život duboko afirmiše. Svi smo izrazi stvaranja. Život želi da budemo bezuslovna bića kakva zaista jesmo. Duhovnu vežbu za ovo poglavlje nazvali smo *Deset tačaka*.

U trećem poglavlju, *Pratite svoju radost*, pričamo o osluškivanju unutrašnjeg glasa. „Suština filozofije ‘život te voli’ nije u tome da idete svojim putem, već da skrenete sa svog puta“, kaže Lujza. U ovom poglavlju Lujza govori o svom unutrašnjem zvonu, a ja o svom unutrašnjem Da, sa velikim „D“. Život se uvek trudi da nas vodi, podržava, inspiriše. Ponekad smo previše zaokupljeni svojom pričom i izgubljeni u tugovanju da bismo to videli. Duhovna vežba vezana za ovo poglavlje obuhvata pravljenje table sa afirmacijama koja će vam pomoći da pratite radost i da živite život koji volite.

Četvrto poglavlje, *Oprostite prošlosti*, predstavlja središte našeg istraživanja. Ovde navodimo razloge zbog kojih sprečavate život da vas voli; na primer, gubitak milosti – mislite da ste izgubili nevinost i da zato niste dovoljno vredni. Razmatramo priču o griži savesti koju vam je ispričao superego. *Nekada davno život me je voleo i zasluživao sam ljubav, ali sada je više ne zaslužujem*. Razgovaramo o unutrašnjem detetu i ponovo stičemo prvobitnu nevinost. Duhovna vežba koja prati četvrto poglavlje zove se *Skala opraštanja* – to je jedna od najmoćnijih vežbi opraštanja za koju znamo.

U petom poglavlju, *Budite zahvalni sada!*, Lujza i ja pišemo o principu osnovnog poverenja koje psiholozi nazivaju suštinskim činiocem psihičkog razvoja u detinjstvu, ali i u zreloom dobu. Svi se rađamo sa osnovnim poverenjem. Osnovno poverenje je znanje – osećamo ga u srži – da smo delovi stvaranja i da nas podržava jedinstvo puno ljubavi. Osnovno poverenje



otkriva nam da se život jednostavno „ne dešava“ vama, dešava se zbog vas. Imate najbolje mesto u kući za svoj život. Svako iskustvo – bilo dobro ili loše, gorko ili slatko – pruža vam priliku da dozvolite životu da vas voli. Duhovna vežba za ovo poglavlje, *Svakodnevna zahvalnost*, kombinuje zahvalnost sa radom pred ogledalom.

Šesto poglavlje, *Naučite da primate*, liči na budističku teoriju o blagonaklonom univerzumu. Lujza nam prenosi svoje iskustvo sa slikanjem Budinog portreta pod nazivom *Buda koji blagosilja*. Bilo joj je potrebno pet godina da završi sliku. Slikanje je bila duboka meditacija koja joj je pomogla da bolje oseti ljubaznost punu ljubavi u životu. „Život uvek pokušava da nas voli, ali moramo biti otvoreni da bismo to videli“, kaže Lujza. Duhovna vežba za ovo poglavlje glasi: *Dnevnik primanja*. Dnevnik će vam pomoći da jasnije sagledate kako vas život voli u ovom trenutku.

U sedmom poglavlju, *Iselite budućnost*, bavimo se pitanjem: „Da li je univerzum prijateljski nastrojen prema nama?“ Kažu da je Albert Ajnštajn rekao da ne možemo sebi postaviti važnije pitanje od ovoga. Lujza i ja verujemo da je podjednako važno pitanje: „Koliko sam prijateljski nastrojen prema sebi?“ Svrha naših života je da budemo ogledalo sveta puno ljubavi. Nije nam cilj samo da omogućimo životu da nas voli, već i da uzvratimo ljubav životu. Kad bi se svako od nas samo malo više potrudio, svet ne bi bio toliko strašan. Duhovna vežba za sedmo poglavlje zove se *Blagosiljajte svet*.

Lujza i ja smo tako srećni što držite u rukama našu knjigu! Zahvalni smo za priliku da pišemo zajedno. Nadamo se da ćete, zahvaljujući našem radu, dozvoliti životu da vas voli i da ćete postati prisustvo ljubavi u ovom svetu.

Život vas voli!

Lujza Hej i Robert Holden





## Pogledajte se u ogledalo

*Ljubav je ogledalo  
koje odražava samo vašu suštinu,  
Ako imate hrabrosti  
da mu pogledate u lice.*

RUMI

Danas je Dan zahvalnosti. Lujza i ja uživamo u bogatom ručku sa porodicom i prijateljima. Sedimo zajedno na čelu velikog ovalnog stola. Pred nama su dve ogromne pečene ćurke, ovali sa organskim povrćem, bezglutenski hleb, francuski *kaberne* i pita od bundeve sa listićima badema. Heder Dejn pripremila je ovu predivnu hranu. Kaže da joj je i muž pomagao; verovatno u ulozi glavnog degustatora. Razgovor teče. Svi smo dobro raspoloženi. „Život te voli“, kaže Lujza dok nazdravljamo Danu zahvalnosti.

Kako dan odmiče, Heder iznosi sve sočnije specijalitete iz svoje čudesne kuhinje. Neprekidno sklanja stara i donosi nova jela. Mislim da sto uživa u gozbi isto koliko i mi. U jednom trenutku, jedna od zvanica, Eliot, ustaje od stola i odlazi do velikog ogledala na drugom kraju trpezarije. Naginje se i ljubi ogledalo. Lujza i ja pogledamo jedno drugo istog trenutka i nasmešimo se.

## O autorima



**L**ujza Hej je autorka međunarodnog bestselera *Moć je u vama*, predavač metafizike i učitelj sa više od pedeset miliona knjiga prodatih širom sveta. Tokom više od trideset godina Lujza Hej pomaže ljudima iz svih krajeva sveta da otkriju i primene svoje pune potencijale kreativnih moći u službi ličnog rasta i samoisceljenja. Pojavljivala se u emisijama Opre Vinfri, kao i u mnogim drugim televizijskim i radio-programima u Sjedinjenim Američkim Državama, ali i u inostranstvu.

Veb-sajtovi: [www.LouiseHay.com](http://www.LouiseHay.com)<sup>®</sup> i [www.HealYourLife.com](http://www.HealYourLife.com)<sup>®</sup>

Fejsbuk stranica: [www.Facebook.com/LouiseLHay](http://www.Facebook.com/LouiseLHay)

Inovativan rad doktora Roberta Holdena u oblasti psihologije i duhovnosti prikazan je u emisiji Opre Vinfri i u velikim dokumentarnim programima mreže BBC. Ostvarenja *Formula za sreću* i *Kako da budete srećni* prikazuju se u dvadeset zemalja, a prati ih više od trideset miliona gledalaca. Holden je autor bestselera: *Sreća SADA (Happiness NOW!)*, *Autentični uspeh (Authentic Success)*, čiji je raniji naziv bio *Inteligencija uspeha*, *Budi srećan (Be Happy)*, *Dar ljubavi*, *Dar promene* i *365 svakodnevni meditacija iz Kurasa o čudima (365 Daily Meditations from A Course in Miracles)*. Svakoga dana možete videti njegove objave na Fejsbuk stranici *drrobertholden*. Jednom nedeljno vodi emisiju za radio *Hej Haus* pod nazivom *Dar promene*.

Veb-sajt: [www.robertholden.org](http://www.robertholden.org)

## PRVA OUTLET KNJIŽARA U SRBIJI - LEO COMMERCE KNJIŽARA RIZNICA KNJIGA

Poručite željene knjige putem sajta **www.leo.rs** ili nas posjećite direktno u ulici Mihajla Bandura 36 u Zemunu u naselju Plavi horizonti.

Na više od 200 kvm očekuje Vas izbor od 20.000 naslova izdavača iz zemlje i regiona.

Za više informacija pišite nam na [info@leo.rs](mailto:info@leo.rs) ili pozovite:  
011/3752-625; 011/3752-626; 011/3752-627; 063/507-334



Knjižara „Riznica knjiga br. 2“  
Mihajla Bandura 36  
011/375-2626  
063/517-874  
Zemun

Knjižara „Riznica knjiga br. 6“  
Gimnazijska 17  
023/510-783  
063/517-874  
Zrenjanin

### POSETITE NAŠ SAJT WWW.LEO.RS

Na sajtu vas očekuje:

- veliki izbor knjiga iz svih oblasti
- aktuelni popusti na sva izdanja
- interesantne lavovske akcije sa ekstra popustima
- lavovski časopis
- besplatne vesti i novosti
- intervju sa autorima

**Leo.rs je prijateljski sajt, lak za korišćenje i pretraživanje.  
Kupovinom preko Leo.rs uvek dobijate više**

- Prijavite se na lavovsku mejling listu da biste primali obaveštenja o novitetima i akcijama.
- Poručite onlajn putem sajta: [www.leo.rs](http://www.leo.rs)
- Poručite putem telefona: 011/375-2625, 011/375-2626, 011/375-2627
- Poručite putem mejla: [info@leo.rs](mailto:info@leo.rs)
- Poručite putem sms-a: pošaljite porudžbenicu na broj 063/517-874
- Poručite putem vibera: pošaljite porudžbenicu na broj 063/507-334

### DRUŽITE SE SA LEO COMMERCOM PUTEM DRUŠTVENIH MREŽA



Potražite nas na Facebook-u:  
**LEO COMMERCE**



Pratite nas na Twitter-u:  
[www.twitter.com/LeoKomerce](https://www.twitter.com/LeoKomerce)



Google play



Android Market

**Leo commerce** je prvi izdavač iz Srbije koji svoja izdanja plasira i u digitalnoj formi, eBook formi. Spisak naslova koje možete da čitate preko tablet računara ili Android mobilnih telefona dostupan je na sajtu **www.leo.rs** i na linku <http://www.leo.rs/e-izdanja.html>

Vaš Leo commerce

CIP - Katalogizacija u publikaciji  
Narodna biblioteka Srbije, Beograd

159.947.3  
159.98

XEJ, Ljyza J., 1926-  
Život te voli : sedam duhovnih vežbi koje će vam pomoći da izlečite svoj život / Lujza L. Hej i Robert Holden ; [prevod Ivana Tomić]. - Beograd : Leo Commerce, 2015 (Novi Sad : Sajnos). - 163 str. ; 23 cm. - (Biblioteka Buđenje / [Leo Commerce])

Prevod dela: Life loves you / Louise L. Hay and Robert Holden. - Tiraž 1.000. - O autorima: str. 163.

ISBN 978-86-7950-343-5  
1. Холден, Роберт, 1965- [аутор]  
а) Психотехника  
COBISS.SR-ID 216128268