

Louise Hay

Pa stres

Afirmime pozitive

të miratuara dhe të rekomanduara

nga Daut Demaku



përkthyer nga Ridvan Bunjaku

|(|:)

Prishtinë, nëntor 2012

Përshëndetje, unë jam Luiz Hej. Mirë se vini në këtë tekst (kasetë) të Afirmimeve pozitive me titull "Pa stres".

E kam krijuar këtë kasetë specifike për t'iu ndihmuar atyre që do të donin ta lirojnë stresin që si duket e prodhojmë në ekzistencën tonë të përditshme. Stresi është reagimi me frikë ndaj jetës dhe ndaj ndryshimeve të vazhdueshme të jetës. Stresi është bërë fjalë e përditshme dhe ne e përdorim si arsytim për mosmarrje të përgjegjësisë për ndjenjat tona. Nëse mund ta zëvendësojmë fjalën stres me fjalën frikë atëherë mund të fillojmë ta eliminojmë nevojën për frikë në jetën tonë. Një person paqësor, i relaksuar nuk është as i frikësuar dhe as i stresuar. Pse jemi të frikësuar? Pse e çojmë dëm fuqinë tonë? Si mund ta eliminojmë atë frikë dhe të lëvizim nëpër jetë duke u ndier të sigurt? Mund ta bëjmë këtë duke e ndryshuar të menduarit tonë.

Përmes përdorimit të afirmimeve në këtë kasetë, ju do t'i zëvendësoni mendimet tuaja të vjetra, shtrënguese e plot frikë me mendime të gëzimit, të paqes e të harmonisë dhe të lëshimit të stresit.

Do të doja të shpjegoj për ushtrimet me audio-kasetë afirmuese, apo me lexim. Qëllimi i kasetave afirmuese është të riprogramohen modelet negative të mendimit në nënvetëdije. Mendja jonë e nënvetëdijshme është jogjyquese dhe prandaj pranon çfarëdo mendimi që ia japim. Mendja jonë e vetëdijshme shpesh i reziston afirmimet pozitive sepse ajo beson se ato nuk janë të vërteta. Prandaj afirmimet, sidomos para gjumit apo menjëherë pas zgjimit, janë kaq të fuqishme dhe efektive në të ndihmuarit e njerëzve që të shkojnë përtej problemeve të veta. Afirmimet e tilla e arrijnë mendjen e nënvetëdijshme thujse direkt pa u interferuar nga mendja e vetëdijshme dhe kjo forcohet me përsëritje të dëgjimit apo leximit.

Pra unë do t'i deklaroj këto afirmime pozitive, derisa mendja jote e nënvetëdijshme i pranon fjalët e mija duke i dhënë këto deklarime pozitive e të dashura të të vërtetës.

Rekomandoj që ta dëgjosh këtë kasetë apo t'i lexosh afirmimet çdo ditë për të paktën 30 ditë për të pranuar benefite optimale.

Shënime të përkthyesit

- Materiali zanor origjinal mund të shkarkohet nga

<http://hayhouse.edgeboss.net/download/hayhouse/louisehay/audio/stressfreelouisehaycd1.mp3>

- Preferohet të lexohet libri nga autorja e njëjtë, 'Mendimet e zemrës' i përkthyer nga Daut Demaku.
- 'Leksiku me afirmime pozitive' është lojë e përpiluar dhe e programuar nga Artan Bunjaku. Programi e zgjedh një afirmim pozitiv nga kjo listë, dhe ju duhet t'ia qëlloni se cili është ai duke e zbuluar shkronjë për shkronjë. Kjo është një mënyrë e shkëlqyeshme e metabolizimit të të vërtetave pozitive përmes lojës. Programi mund të shkarkohet nga <https://sites.google.com/site/kalabuli/jetes%C3%AB>
- Materiali është përkthyer në qershor 2011

Online

Ky publikim mund të gjendet online në faqet:

<http://sa-kra.ch/>

<http://www.syriz.com/>

Faqja në Facebook: |:(|:) Publikimet RB

<http://sites.google.com/site/kalabuli/>

Përkthyesi i falënderon autorët e ueb-faqeve për kontributin në shpërndarjen e dijes.

Unë e kuptoj plotësisht se stresi është vetëm frikë.

Ti e kupton plotësisht se stresi është vetëm frikë

Unë e lë tërë frikën të shkojë.

Ti e lë tërë frikën të shkojë.

Unë jam në paqe.

Ti je në paqe.

Unë jam person fizikisht i sigurt.

Ti je person fizikisht i sigurt.

Liria nga stresi është e drejtë e imja hyjnore.

Liria nga stresi është e drejtë e jotja hyjnore.

Unë e lë tërë tensionin të shkojë.

Ti e lë tërë tensionin të shkojë.

Unë e përdori frymëmarrjen time për t'u relaksuar.

Ti e përdor frymëmarrjen tënde për t'u relaksuar.

Unë marr frymë thellësisht dhe paqësisht.

Ti merr frymë thellësisht dhe paqësisht.

Unë e ndiej se si relaksohen muskujt e mi.

Ti e ndien se si relaksohen muskujt e tu.

Unë i lejoj organet e mija të relaksohen.

Ti i lejon organet e tua të relaksohen.

Unë i lejoj sytë e mi të relaksohen.

Ti i lejon sytë e tu të relaksohen.

Unë e relaksoj qafën time dhe të gjithë muskujt e qafës sime.

Ti e relakson qafën tënde dhe të gjithë muskujt e qafës tënde.

Unë e lë tensionin të shkojë nga supet e mija.

Ti e lë tensionin të shkojë nga supet e tua.

Unë rrjedh me jetën lehtësisht dhe pa mundime.

Ti rrjedh me jetën lehtësisht dhe pa mundime.

Unë punoj në atmosferë të dashur.

Ti punon në atmosferë të dashur.

Unë kam marrëdhënie të mrekullueshme me shefin tim.

Ti ke marrëdhënie të mrekullueshme me shefin tënd.

Mua më çmojnë lart në punë.

Ty të çmojnë lart në punë.

Unë e bëj punën që më pëlqen ta bëj.

Ti e bën punën që të pëlqen ta bësh.

Unë jam person i zoti.

Ti je person i zoti.

Unë mund të trajtoj gjithçka që vjen rrugës sime.

Ti mund të trajtosh gjithçka që vjen rrugës tënde.

Unë kam vullnet të mësoj.

Ti ke vullnet të mësoh.

Sa më shumë që mësoj aq më shumë rritem.

Sa më shumë që mëson aq më shumë rritesh.

Unë ndihem çdo ditë e më i sigurt.

Ti ndihesh çdo ditë e më i sigurt.

Unë jam person i balansuar dhe i përqendruar.

Ti je person i balansuar dhe i përqendruar.

Unë e shprehi krijueshmërinë time.

Ti e shpreh krijueshmërinë tënde.

Unë e pranoj unikalitetin tim.

Ti e pranon unikalitetin tënd.

Unë kam vullnet të ndryshoj.

Ti ke vullnet të ndryshosh.

Unë jam në procesin e ndryshimeve pozitive.

Ti je në procesin e ndryshimeve pozitive.

Unë jam person i përmbushur thellësisht me çdo gjë që e bëj.

Ti je person i përmbushur thellësisht me çdo gjë që e bën.

Unë i besoj vetes.

Ti i beson vetes.

Unë i besoj procesit të jetës.

Ti i beson procesit të jetës.

Unë e deklaroj pronësinë mbi fuqinë time.

Ti e deklaron pronësinë mbi fuqinë tënde.

Unë jam rehat me financat e mija.

Ti je rehat me financat e tua.

Unë jam person gjithmonë i aftë t'i paguaj faturat e mija me kohë.

Ti je person gjithmonë i aftë t'i paguash faturat e tua me kohë.

Unë jam duke e bërë gjithmonë më të mirën që mundem.

Ti je duke e bërë gjithmonë më të mirën që mundesh.

Unë ndihem person i sigurt kur i shprehi ndjenjat e mija.

Ti ndihesh person i sigurt kur i shpreh ndjenjat e tua.

Unë jam në paqe shpirtërore.

Ti je në paqe shpirtërore.

Unë jam person i rrethuar nga siguria.

Ti je person i rrethuar nga siguria.

Unë jetoj në botë të sigurt, paqësore e të dashur.

Ti jeton në botë të sigurt, paqësore e të dashur.

Jeta është e thjeshtë dhe e lehtë për mua.

Jeta është e thjeshtë dhe e lehtë për ty.

Unë e lë tërë frikën dhe dyshimin të shkojë.

Ti e lë tërë frikën dhe dyshimin të shkojë.

Unë e lë tërë urrejtjen dhe xhelozinë të shkojë.

Ti e lë tërë urrejtjen dhe xhelozinë të shkojë.

Unë e lë tërë dhembjen të shkojë.

Ti e lë tërë dhembjen të shkojë.

Unë i lë të gjitha pritjet të shkojnë.

Ti i lë të gjitha pritjet të shkojnë.

Unë jam person emocionalisht i balansuar.

Ti je person emocionalisht i balansuar.

Unë jam gjakftohhtë.

Ti je gjakftohhtë.

Unë ia fali vetes dhe të tjerëve.

Ti ia fal vetes dhe të tjerëve.

Mua ma kanë falur.

Ty ta kanë falur.

Unë e lë tërë fajin të shkojë.

Ti e lë tërë fajin të shkojë.

Unë e lë tërë fajësimin e të tjerëve të shkojë.

Ti e lë tërë fajësimin e të tjerëve të shkojë.

Unë kam besim në veten.

Ti ke besim në veten.

Unë jam rehat me njerëzit.

Ti je rehat me njerëzit.

Unë e përjetoj dashurinë kudo që shkoj.

Ti e përjeton dashurinë kudo që shkon.

Unë e shoh jetën me sy pozitivë.

Ti e sheh jetën me sy pozitivë.

Unë e shoh vetëm të mirën te të tjerët.

Ti e sheh vetëm të mirën te të tjerët.

Unë krijoj botë pa stres për veten.

Ti krijon botë pa stres për veten.

Unë i lë frikat e fëmijërisë të shkojnë.

Ti i lë frikat e fëmijërisë të shkojnë.

Unë jam person i sigurt dhe i rritur.

Ti je person i sigurt dhe i rritur.

Unë jam prind i këndshëm e i dashur për fëmijën tim të brendshëm.

Ti je prind i këndshëm e i dashur për fëmijën tënd të brendshëm.

Të gjitha marrëdhëniet e mija janë harmonike.

Të gjitha marrëdhëniet e tua janë harmonike.

Unë jam person i hapur dhe pranues ndaj gjithë të mirës.

Ti je person i hapur dhe pranues ndaj gjithë të mirës.

Tërë jeta më do dhe më përkrah mua.

Tërë jeta të do dhe të përkrah ty.

Çdo gjë është në rregull në botën time.

Çdo gjë është në rregull në botën tënde.

Çdo gjë është në rregull në botën time.

Çdo gjë është në rregull në botën tënde.

Të lutem dije se dashuria dhe përkrahja ime janë me ty derisa lëviz përgjatë rrugës tënde kah një jetë e shëndetshme, e gëzueshme dhe e dashur.

Të dua!