

Vegyél részt az ingyenes online tanfolyamunkon!

Tanuld meg Louise Hay technikáit, hogy több boldogságot és örömet teremts az életedben! Louise Hay amerikai bestseller író és a Hay House alapítója volt. A pozitív gondolkodás és az önfejlesztés úttörőjeként az élet elfogadásáról szóló tanításait széles körben a boldogabb élethez vezető útként tartják számon. Számos könyvével és előadásával emberek millióinak segített abban, hogy többet hozzanak ki az életükből és fizikai, mentális és érzelmi jólétben éljenek. Hay ehhez elsősorban tükörmunkát és pozitív megerősítéseket használt. Ennek eredményeképpen folyamatosan új kihívásokkal teszi próbára magát, és másoknak is segít ugyanezt tenni..... Most te is elsajátíthatod a tükörmunka technikát és alkalmazhatod a leckéket a mindennapi életedben.

Louise Lynn Hay (szül. 1926. október 8. Los Angeles; † 2017 augusztus 30.) amerikai szerző volt a "pozitív gondolkodás" területén.

Joseph Murphy és Erhard F. Freitag mellett a New Age mozgalom egyik vezető szerzője. Negyvenévesen kezdte el tanulmányozni Ernest Holmes tanításait az Elme tudománya mozgalomban, később ő maga is tartott tanfolyamokat. Bestsellerszerzői karrierje azonban csak azután kezdődött, hogy méhnyakrákot diagnosztizáltak nála.

Ez a betegség arra ösztönözte, hogy spirituális tisztulásra törekedjen, ami saját bevallása szerint egy lényeges lépés volt az életében. Louise Hay könyvei mellett CD-k és videók is kaphatók, amelyek közül néhányat 29 nyelvre fordítottak le. 2004-ben az eladott műveinek száma meghaladta az 50 millió példányt.

Louise Hay írásaiban rámutatott, hogy a pozitív gondolkodás pozitív élethez, a negatív gondolkodás pedig negatív (problémás) élethez vezet. Tanításának másik fontos eleme a megbocsátás, amely szerinte a boldog élet alapvető összetevője.

Mi a tükörmunka?

Louise Hay felfedezte, hogy a pozitív megerősítések ismételtetése akkor a leghatékonyabb, ha a tükörképünk felé fordulunk, vagyis a saját szemünkbe nézünk. Ő alkotta meg a "tükörmunka" kifejezést erre a sorsfordító technikára, és azóta világszerte emberek millióinak segített vele.

A tükörmunka hatásai

Az önmagaddal való kapcsolatod kulcsfontosságú hatással van életed minden történéására. Ha úgy érzed, hogy újra és újra rossz kapcsolatokban rekedsz, ha rendszeresen bizonytalan vagy és úgy érzed, hogy nem tudsz dönteni az életeddel kapcsolatban, a tükörmunka lehetőséget ad arra, hogy újra magabiztos életet élj és te rendelkez az életed felett.