

LOUISE HAY &
CHERYL
RICHARDSON



HAYAT



SENi



Seviyor



Öz-şefkat, Farkındalık ve Ruhsal
Uyanışla Yeni Bir Yaşam Mümkün



Doğan
novus

Louise Hay, dünya çapında 50 milyondan fazla kitabı satılmış bir metafizik eğitmeni ve öğretmendir. 25 yılı aşkın süredir, dünyanın dört bir yanındaki insanların kişisel gelişim ve kendi kendini iyileştirme için kendi yaratıcı güçlerinin tam potansiyelini keşfetmelerine ve uygulamalarına yardımcı olmuştur. *Oprah Winfrey Show*'da ve hem ABD'de hem de yurtdışında birçok TV ve radyo programında yer almıştır.

İnternet siteleri:

www.LouiseHay.com® ve www.HealYourLife.com®

Facebook sayfası: www.facebook.com/LouiseLHay

* * *

Cheryl Richardson, Çoksatan birçok kitabın yazarıdır. Dünyanın dört bir yanındaki insanların yaşam kalitelerini artırmalarına yardımcı olmaya adanmış www.cherylrichardson.com ve www.facebook.com/cherylrichardson adreslerindeki büyük internet topluluklarını yönetmektedir.

HAYAT SENİ SEVİYOR

Orijinal adı: You Can Create An Exceptional Life

© 2011, Louise Hay ve Cheryl Richardson

Yazan: Louise Hay ve Cheryl Richardson

İngilizceden çeviren: Şafak Tahmaz

Yayına hazırlayan: Betül Yılmaz

Türkçe yayın hakları: © 2025 Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Tic. A.Ş.

Bu eserin bütün hakları saklıdır. Yayınevinden yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

Bu kitabın ilk baskısı 2011 yılında Hay House Inc. USA tarafından yayımlanmıştır.

Bu kitabın yayım hakları Nurcihan Kesim Ajans aracılığıyla alınmıştır.

1. baskı / Eylül 2025 / ISBN 978-625-6057-33-3

Sertifika no: 44919

Kapak tasarımı ve sayfa uygulama: Taylan Polat

Baskı: Yıkılmazlar Basın Yayın Prom. ve Kağıt San. Tic. Ltd. Şti.

15 Temmuz Mah. Gülbahar Cad. No: 62/B Güneşli - Bağcılar - İSTANBUL

Tel: (212) 515 49 47

Sertifika no: 45464

Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Tic. A.Ş.

19 Mayıs Cad. Golden Plaza No. 3, Kat 10, 34360 Şişli - İSTANBUL

Tel. (212) 373 77 00 / Faks (212) 355 83 16

www.dogankitap.com.tr / editor@dogankitap.com.tr / satis@dogankitap.com.tr

Hayat Seni Seviyor

Louise Hay
Cherly Richardson

DOĞAN KİTAP
ÖRNEKTİR

Çeviren: Şafak Tahmaz

İçindekiler

Giriş / <i>Louise Hay</i>	9
Giriş / <i>Cherly Richardson</i>	11
1. Bölüm / Telefona cevap verin ve postaları açın.....	17
2. Bölüm / Olağanüstü bir hayatın yaratıcısı olmak	35
3. Bölüm / Güne nasıl başlarsanız gününüz öyle geçer	47
4. Bölüm / Gününüzü nasıl geçirirseniz, hayatınızı da öyle geçirirsiniz.....	57
5. Bölüm / Bir alışkanlıktan vazgeçmeyin, onu çözün!	77
6. Bölüm / Bilgeliğin güzelliği	93
7. Bölüm / Filmin sonu	107

Giriş



Louise Hay

Uzun yıllar boyunca olumlamalarımın biri şuydu: *Öntümde sadece iyi şeyler var.* Bu, gelecekle ilgili tüm korkularımı yok eden ve her güne güvenle, rahat bir şekilde uyanmamı sağlayan rahatlatıcı bir düşünce. Hayatın bir sonraki iyi maceramı bana nasıl getirdiğini gözlemlemekten çoğu zaman mutluluk duyuyorum, hatta yaşadıklarına hayret ediyorum.

Hay House'un CEO'su Reid Tracy'nin, Cheryl ile birlikte kitap çıkarmamız için bir plan hazırladığını duyduğumda da böyle hissettim. Bu fikir bilincime olasılıklarla birlikte nüfuz ederken yüzümde kocaman bir gülümseme beliriverdi.

Başlangıçta aklımda pek çok soru vardı tabii: Ne hakkında yazacaktık? İki farklı tarzı nasıl harmanlayacaktık? Birbirimizden çok uzakta yaşadığımız için Hayat bize birlikte geçirebileceğimiz kadar zaman tanıyacak mıydı? Ama çok geçmeden fark ettim ki Hayat tüm temelleri ele almadan, böylesine iyi bir fikirle ortaya çıkmazdı. Öyle de oldu. Cheryl ve ben kendimizi hem burada hem de yurtdışında çeşitli şehirlerde bulduk ve bir ya da iki bölüm hazırlamak için ideal zamanı yakaladık. Birlikte olmadığımız zamanlardaysa Skype üzerinden –genellikle pijamalarımızla, saçımız ve doğal makyajımızla– konuşuyor ve âdeta aynı odadaymışız gibi hissediyorduk.

Cheryl ve ben hayatlarımızda olağanüstü olumlu değişiklikler yaptık ve öğrendiklerimizi sizlerle de paylaşmak istiyoruz. Öz bakım sanatını uygularsak ve zihnimizi bize kendimizi iyi hissettiren düşünceleri düşünmek üzere eğitirsek, hepimiz yaşam kalitemizi artırabiliriz. Bunu yaptığımızda, hayatımızı zenginleştiren keyifli deneyimleri de kendimize çekmiş oluruz.

Cheryl ile aklımızdaki fikir, bu yöntemleri mümkün olan en kolay şekilde sunabilmektir; böylece adım adım nasıl iç huzura sahip olabileceğinizi, sağlıklı bir bedende, rahat bir gelirle ve ilişkilerinizin tadını çıkararak nasıl tasasız yaşayabileceğinizi öğrenebilecektiniz. Sonunda, size kendinizi kurban gibi hissetmekten keyifli bir yaşamın yaratıcısı olmaya nasıl geçeceğinizi göstermek istedik.

Bu kitabı bölüm bölüm okurken omuzlarınızın gevşediğini, kollarınızın arasındaki kırıksıklığın kaybolduğunu ve yaşamak için daha iyi bir yol olduğunu fark ettikçe, gerginliğinizin ve korkularınızın çözüldüğünü göreceksiniz.

Zevk veren şey yolculuktur, varış noktasına ulaşma yarışı değil. Olağanüstü bir yaşama doğru bu yeni ve büyük macerada bizimle ilerlerken sizleri seviyor ve destekliyoruz!

* * *

Giriş



Cherly Richardson

Bizi yaratan, sürdüren, birbirimize bağlayan ve yaşam deneyimlerimizi oluşturmak üzere düşüncelerimiz, sözlerimiz ve eylemlerimizle işbirliği içinde çalışan Evrensel bir enerji, İlahi bir güç var. Bu yardımsever gücün farkına vardığımızda ve onunla ortaklaşa çalışmayı öğrendiğimizde, kendi tasarımıımızın da efendisi oluruz. Formülse basittir: *Kendinizi iyi hissetmenizi sağlayacak şeyler düşünün, kendinizi iyi hissetmenizi sağlayacak seçimler yapın ve kendinizi iyi hissetmenizi sağlayacak eylemlerde bulunun.* Ardından da Hayat'ın size büyümek ve mutlu olmak için ihtiyacınız olanı getireceğine güvenerek sonuca teslim olun.

Bu basit formül benim yaşam kalitemi radikal bir şekilde iyileştirdi, sizinkini de iyileştirebilir. Onu kullandığınızda ve ona güvenmeyi öğrendiğinizde, hayat mucizevi bir şekilde gelişir. Hayatınızı bir bütün haline getirmek ve dünyada bir fark yaratmak için olağanüstü fırsatlarla karşılaşacaksınız. Örneğin, bu kitap benim için sıradışı fırsatlardan biri.

* * *

Hay House'un CEO'su Reid Tracy ile öğle yemeği yemek için buluştuğumda öğleden sonra geç saatlerdi. Reid ve ben birbirimizi uzun yıllardır tanırız; son zamanlarda da erişim alanlarını nasıl genişleteceklerini öğrenmek isteyen deneyimli profesyoneller için bir atölye çalışması düzenliyorduk. Birlikte katılımcılara yazma ve yazdıklarını yayımlama, topluluk önünde konuşma, radyo ve televizyona çıkma ve çalışmaları için bir izleyici kitlesi oluşturmak üzere sosyal medyayı nasıl kullanacaklarına dair rehberlik ediyoruz. Atölye çalışmasına *Konuş, Yaz ve Tanıt: Hareket Ettirici ve Sarsıcı Olun* adını verdik. Bunun kendini güçlendirme alanında yeni, bilinçli liderler yetiştirme ayrıcalığını yaratacak, miras niteliğinde bir proje olduğunu düşünüyoruz. Öğle yemeğimizi yerken ve son toplantımızın gidişatını tartışırken Reid beklenmedik bir davetle beni hazırlıksız yakaladı: "Bir sonraki projeni düşünüyordum ve Louise ile bir kitap yazmakla ilgilenip ilgilenmeyeceğini sana sormak istedim."

Çatalımı dikkatlice masaya, tabağımın yanına koydum ve başımı kaldırıp ona baktım. "Louise Hay'le mi?" Ağzım yemekle dolu ve bir o kadar da şaşkın halde sordum bu soruyu.

"Tabii ya" dedi gülümseyerek, "Ta kendisi."

Louise kendi kendine yardım hareketinin kurucularından ve zihin-beden şifasının öncülerinden biri kabul edilir ve ben onu 20 yıldan uzun süredir tanıyorum. Başlangıçta kişisel olarak değil ama yazıları ve konuşmaları aracılığıyla. 1984 yılında yayımlanan *Düşünce Gücüyle Tedavi* kitabı, fiziksel rahatsızlıklar ile bunlara karşılık gelen düşünce kalıpları ve duygusal sorunlar arasındaki bağlantıyı ortaya koyan ilk kitaplardan biriydi. Louise'in kitaplarının 50 milyondan fazla sattığını ve dünyanın dört bir yanındaki insanların onun çalışmalarından etkilendiğini biliyordum.

Oturmuş Reid'e bakarken, aklıma *tam bir daire çizmek* deyimi geldi. Louise Hay ile bir kitap yazmak mı? Zihnim ilk buluşmamıza döndü. 1980'lerin ortalarıydı ve ben kendimi bulmaya çalışan genç bir kadındım. *Düşünce Gücüyle Tedavi* beni kendi iyileşme yoluma yönlendiren ilk kitaplardan biriydi.

O sırada Cambridge, Massachusetts'te Interface adında bir yerde gönüllü olarak çalışıyordum. Interface, Jung analisti ve feminen

psikolojinin öncülerinden Marion Woodman; PBS dizisi *Bradshaw On: The Family* ile Amerika'yı işlevsiz aile kavramıyla tanıştıran John Bradshaw, doktorları ve hastaları, iyileşmeyi fiziksel bedenlerimizin yanı sıra duygusal ve ruhsal yaşamlarımızı da kapsayan bütünsel bir süreç olarak görmeye davet eden cerrah Bernie Siegel gibi düşünürlerin ders verdiği bir müfredata sahip, bütünsel bir eğitim merkeziydi. Louise, Interface'te kitabı hakkında bir konferans verecekti, ben de onu havaalanından oteline götürmek üzere seçilen kişiydim.

Louise Hay'i havaalanından alma düşüncesi gerçekten heyecan vericiydi. Hayatıma bu kadar derinden dokunmuş biriyle tanışacağım için hem endişeli hem de heyecanlıyım. Louise kitabında, hayatının mahrem hikâyesini öyle bir cesaret ve hassasiyetle anlatmıştı ki kendimi onunla akraba olan bir ruh gibi hissetmiştim. Şiddet ve istismar dolu bir geçmişi huzur ve şifa dolu bugüne dönüştürme becerisi, bana da sağlıklı bir yola girmem için ilham vermişti. Ve büyümeyi yepyeni bir perspektiften görmem için de meydan okumuştı: Eğer kendi hayatımı değiştirmek istiyorsam, önce düşüncelerimi değiştirmeliydim. Artık koşulların kurbanı olmak yok. Olumlu ve uzun süreli değişiklikler yapmak için sağladığı pratik araçları kullanarak sürücü koltuğuna sağlam bir şekilde oturmamın zamanı gelmişti.

Havaalanına giderken heyecanımı kontrol altında tutmam, onu sorularla sıkıştırmamam ve ona geniş bir alan tanımam gerektiğini kendime sürekli hatırlatmam gerekti. Havaalanına vardığımda Kaliforniya'dan gelen uçağının rötâr yaptığını öğrendim, bu yüzden kapıda iki saatten fazla oturdum ama heyecanım bir an olsun azalmadı. Aksine daha da arttı. Sonunda Louise uçaktan indiğinde kapıya ilerledim ve kendimi tanıttım. Gülümsedi, elimi sıktı, sonra da birlikte arabaya yürüdük. Otele gidene kadar neredeyse tek kelime etmedim.

Hayat bizi birkaç yıl sonra tekrar bir araya getirecekti, hem de bu kez çok farklı koşullar altında. 80'lerde kendini bulma konusunda o kadar umutsuz olan genç kız, kitaplar yazan ve başkalarını kendi kendini keşfetme yolculuğuna çıkararak bir kadın olmuştu.

Bu kez Louise ile yayınevi Hay House'un ev sahipliğinde düzenlenen bir yazarlar yemeğinde karşılaşacaktık. Bu, birbirimizi daha kişisel ve anlamlı bir şekilde tanımamızı sağlayacak birçok buluşmanın ilki olacaktı.

Yıllar içinde birlikte geçirdiğimiz zaman, bana 84 yaşında bile öğrettiklerini –özenle– uygulayan birine dair taptaze bir bakış fırsatı sağladı. Louise olağanüstü bir yaşam için düşünmenin ve konuşmanın ne anlama geldiğinin güzel bir örneği idi.

Reid'in fikrini düşündüğümde aklıma gelen ilk şey, *benim ve milyonlarca insanın hayatında böylesine büyük etkisi olan bir kadından bir şeyler öğrenecek olmanın eşsiz bir fırsat olduğuydu*. Hiç düşünmeye gerek yoktu. Kitabı sadece bu deneyim için bile yazabilirdim. Fakat dahası da vardı. Hayatım hâlâ Louise'in çalışmalarının bilgeliliğinden önemli ölçüde etkilenmeye devam ediyordu.

Örneğin bir yıl önce, onun olumlamalarla ilgili öğretilerinden esinlenen günlük bir uygulamayı sürdürüyordum. Her sabah güne başlamadan önce günlüğüme birkaç sayfa yazıyor ve yazımı spontane olumlamalar listesiyle bitiriyordum. Bu yeni ritüeli dört gözle bekliyor, hayatımı nasıl etkileyebileceğini merak ediyordum. Bu uygulamaya başladıktan kısa bir süre sonra somut değişiklikler fark etmeye başladım. Gün boyu kendimi daha iyi hissediyordum; hayata karşı daha coşkuluydum ve zihnimi beni sinirlendiren ya da üzen şeylerden uzaklaştırıp bana kendimi iyi hissettiren düşüncelere yönlendirmeyi daha kolay başarıyordum. Sadece bu da değil, bu günlük uygulamaya devam ettikçe daha derin ve daha kişisel ihtiyaçlarımı da fark eder oldum. Birkaç ay içinde yarattığım olumlamalarda kalıplar ve temalar görmeye başladım. Bazıları tekrar tekrar ortaya çıkıyor ve beni hayatıma çekmek istediğim deneyimlere karşı uyarıyordu. Özellikle bir tanesi sürekli ön plana çıkıyordu:

Dünyanın iyileşmesine katkıda bulunan projeler üzerinde akıllı, ilham verici insanlarla yaratıcı işbirlikleri içerisinde çalışıyorum.

İlk başta bu onaylama beni şaşırttı. Doğası gereği yalnızlığı seven ben –aslında bir kontrol manyağıydım– sorumluluk sahibi olmayı ve tüm kararları kendim vermeyi tercih ederdim. Fakat bu,

dünyada faaliyet göstermenin yalnız ve daha az tatmin edici bir yolu haline gelmeye başlamıştı. Hayatta tek başıma ilerlemekten- se, bana meydan okuyan, bana ilham veren kişilerle birlikte çalış- mayı daha çok düşünür oldum. Şimdiyse Hayat'ın dikkatimi çek- tiği şeyi açıkça göstermesini izliyordum. Enerjimi bir yere kanaliz- e edebilmenin gücü ortaya yeni bir şey çıkarıyordu.

Reid'in daveti hakkında daha fazla düşündükten sonra önüm- deki açık kapıdan geçmeye karar verdim. "Evet, Louise ile bir kitap yazmayı çok isterim" dedim ona. "Bir sonraki adım ne olacak peki?"

* * *

Haftalar sonra Louise ve ben birlikte nasıl çalışabileceğimizi konuşmak üzere bir araya geldik. Bir kitap yazmanın harika bir fi- kir olduğu konusunda hemfikir olduk ve sadece yaş ve deneyimin il- ham verebileceği bir şey yapmaya karar verdik: *Hayata Güven*. Bir taslak oluşturmak ya da bir tür organize edilmiş planı takip etmek yerine kitabın kendini ortaya çıkarmasına izin verecektik. Keza öyle de oldu.

Kuzey Amerika ve Avrupa'daki etkinliklere katılırken, Louise ve ben hayatlarımızı şekillendiren ruhani prensipler hakkındaki bir dizi samimi, kalpten kalbe sohbetin tadını çıkardık. Her ne kadar bu kitabı kendi bakış açımdan yazmış olsam da anlatılanlar, kendimizi ve bedenlerimizi sevmek, yaşlanmak ve bu dünyadaki yaşamımızın sonuna dair onurlu ve barışçıl bir yaklaşım sergilemek gibi çeşitli konularla başa çıkma yöntemlerimize dair hemen her şey hakkında konuşarak edindiğimiz ortak deneyimin bir yansıması.

Bu sohbetlerin olağanüstü bir yaşam sürmenize destek olacak ruhani alışkanlıkları geliştirmeniz için size ilham vermesi en içten dileğimizdir. Bunu yaparken, Louise ve benim en önemli evrensel gerçek olarak bildiğimiz şeyi yakında siz de keşfedeceksiniz: *Ha- yat sizi seviyor!*

* * *

**"Bir yerlerde bir şeyler kırıldıysa, içimizde
bir şeyler yeniden inşa edilebilir demektir.
Hayatla yeniden bağ kurmak mümkün.
Ve belki de, tam da bugün başlamak gerek..."**

Bir sabah uyanırsınız ve hayatın size fısıldadığını duyarsınız:
"Bugün her şey değişebilir." İşte bu kitap, tam da o an için...
New York Times'ın çoksatan yazarları Louise Hay'in şefkatli
bilgeliği ve Cheryl Richardson'ın içten sesiyle, içsel
dönüşümün kapıları aralanıyor.

Gerçek yaşam öyküleri, kalpten kalbe akan sohbetler ve
iyileştirici olumlamalarla örülü bu yolculuk; sadece bir kitap
değil, umutla yürüyen bir dost, yorgun anlarınızda omzunuza
konan bir el gibi. Kanserle yüzleşen bir kadının cesaretiyle,
affetmenin şifasıyla ve hayatın sunduğu ikinci şanslarla
örülü ilham dolu bir anlatı sizi bekliyor.

Hayat sizi çağırıyor. Ve bu çağrıyı duyabilmeniz için biraz
durmaya, biraz şefkatle kendinize bakmaya ihtiyacınız var.
Çünkü içinde hâlâ iyileşmemiş ne varsa, farkındalıkla
sarıldığında güçlenir. Ve o zaman fark edersiniz: Hayat,
sandığınızdan çok daha derinden sizi seviyor.

Çeviren: Şafak Tahmaz

