

IL TEST DI
AUTOVALUTAZIONE
DI *GUARISCI TE STESSO*

&

IL PRIMO
CENTRO
EMOTIVO:

OSSA, ARTICOLAZIONI, SANGUE,
SISTEMA IMMUNITARIO E PELLE

CAPITOLI 2 & 4 DI
GUARISCI TE STESSO

LOUISE L. HAY
DR. MONA LISA SCHULZ

 MyLife

Self Help

Louise L. Hay

dr. Mona Lisa Schulz

Il test di Autovalutazione di Guarisci te stesso

&

Il primo centro emotivo:

ossa, articolazioni, sangue,
sistema immunitario e pelle

Ebook

Traduzione: Katia Prando

Editing: Enza Casalino

Revisione: Ilaria Ortolina, Martina Marselli

Impaginazione: Matteo Venturi

Immagine di copertina: Amy Rose Grigoriou

Il test di autovalutazione di *Guarisci te stesso*

Louise e io abbiamo lavorato entrambe con migliaia di persone e uno degli aspetti più importanti di questo lavoro è quello che definiamo “processo di conoscenza iniziale”. Questo processo ci permette di valutare in che stato di salute ti trovi e a che livello sono le tue emozioni, e ci dà un’idea del modo migliore per aiutarti.

Il test di questo capitolo ti guiderà nel fare lo stesso per te. E quando lo avrai finito, dovresti avere un quadro più chiaro della situazione e saprai da dove far partire il tuo percorso di guarigione.

Troverai sette sezioni, ciascuna corredata di domande sia su problemi di salute fisici, sia sulle abitudini del tuo stile di vita. Rispondi con un sì o con un no a ciascuna domanda. Alla fine del test, una tabella con i punteggi ti aiuterà a valutare il tuo attuale stato di salute fisica ed emotiva. Poi fai svolgere il test a un amico intimo chiedendogli di fingere di essere te e confronta i punteggi. È utile avere una visione dall’esterno perché talvolta non siamo in grado di vedere chiaramente la nostra vita.

TEST

SEZIONE I

Domande sulla salute del corpo

1. Soffri di artrite?
2. Hai problemi alla colonna vertebrale, anomalie ai dischi o soffri di scoliosi?
3. Hai l'osteoporosi?
4. Sei incline ad avere incidenti, spasmi muscolari o soffri di dolore cronico?
5. Soffri di anemia, malattie del sangue o sei soggetto a contrarre virus o ad affaticarti?
6. Soffri di psoriasi, eczema, acne o di altri problemi dermatologici?

Domande sullo stile di vita

1. Tendi a dare più di quanto ricevi?
2. Hai qualche difficoltà a sentirti amato da una persona indipendente?
3. Quando vedi qualcuno che soffre, senti di dover accorrere in suo soccorso?
4. Non sei bravo nelle dinamiche di gruppo o manchi di capacità relazionali?
5. Da piccolo sei stato vittima di bullismo?

6. Lo sei adesso?
7. Tendi ad ammalarti nei cambi di stagione?
8. Il cambiamento ti rende nervoso?
9. Il confine tra i tuoi stati d'animo e quelli di un'altra persona viene oltrepassato con troppa facilità?
10. Sei stato (o sei tuttora) la pecora nera della famiglia?
11. Sei la persona da cui tutti automaticamente vanno quando hanno un problema?
12. Tendi a bruciare i ponti di una relazione se ci sono state delle liti?

SEZIONE 2

Domande sulla salute del corpo

1. Hai problemi di salute legati ai tuoi organi riproduttivi femminili (per esempio all'utero o alle ovaie)?
2. Soffri di vaginite o di altri problemi vaginali?
3. Hai problemi di salute legati ai tuoi organi riproduttivi maschili (prostata, testicoli o altro)?
4. Hai problemi di impotenza o legati al desiderio sessuale?

Domande sullo stile di vita

1. Se presti dei soldi a una persona cara, hai difficoltà ad addebitare gli interessi?
2. Di solito finisci nei debiti durante le vacanze?

3. Prosperi nella competizione oppure le persone tendono a dire che sei troppo competitivo?
4. Hai mai interrotto una relazione per scelte legate alla carriera?
5. Per tutta la vita il tuo schema è stato essere sovraqualificato e sottoimpiegato?

SEZIONE 3

Domande sulla salute del corpo

1. Hai problemi di digestione come l'ulcera peptica?
2. Hai problemi di dipendenza?
3. Sei sovrappeso?
4. Soffri di anoressia o di bulimia?

Domande sullo stile di vita

1. Pensi che sia inutile occuparsi dell'aspetto esteriore?
2. Sei incline ad attrarre persone che hanno problemi di dipendenza?
3. Conosci esattamente la percentuale di grasso presente nelle tue maniglie dell'amore e sui fianchi?
4. Hai abitudini compulsive (come fare shopping o mangiare, per esempio) che usi per calmare i nervi?
5. Il tuo stile personale (il modo in cui ti vesti, gli atteggiamenti e persino come parli) è arretrato rispetto ai tempi?

SEZIONE 4

Domande sulla salute del corpo

1. Hai problemi legati alle arterie o ai vasi sanguigni?
2. Soffri di aterosclerosi?
3. Soffri di ipertensione?
4. Hai il colesterolo alto?
5. Hai avuto un attacco di cuore?
6. Hai l'asma?
7. Soffri di qualche malattia al petto?

Domande sullo stile di vita

1. Spesso sono gli altri a dirti quello che senti?
2. Ti hanno detto che sei troppo sensibile?
3. I tuoi stati d'animo sono sensibili al tempo e ai cambi di stagione?
4. Hai mai pianto al lavoro?
5. Piangi facilmente?
6. È difficile per te arrabbiarti con una persona cara?
7. Ti arrabbi subito?
8. Resti a casa o ti tieni lontano dalle persone perché hai paura di essere travolto dalle emozioni?

SEZIONE 5

Domande sulla salute del corpo

1. Hai problemi alla mascella?
2. Hai problemi alla tiroide?
3. Hai problemi al collo?
4. Soffri spesso di mal di gola?
5. Hai altri problemi alla gola?

Domande sullo stile di vita

1. Avevi difficoltà a seguire le istruzioni quando eri giovane?
2. Hai difficoltà a seguire le istruzioni adesso?
3. Hai problemi a concentrarti quando parli al cellulare o con il vivavoce?
4. Tendi ad avere lunghe discussioni o incomprensioni con amici e persone care per e-mail?
5. Dici di sì soltanto per porre fine a una discussione?
6. Soffri di dislessia o hai problemi di balbuzie, hai difficoltà ad apprendere le lingue e a parlare in pubblico?
7. Comunichi meglio con gli animali che con le persone?
8. Le persone si rivolgono spesso a te affinché tu combatta le loro battaglie?

SEZIONE 6

Domande sulla salute del corpo

1. Hai problemi di insonnia?
2. Soffri di emicrania?
3. Sei preoccupato di invecchiare o di apparire più vecchio?
4. Hai il morbo di Alzheimer?
5. Hai avuto la cataratta?
6. Ti capita di avere capogiri?

Domande sullo stile di vita

1. Hai difficoltà a scrivere un tema entro il limite di parole prestabilito?
2. Hai problemi con i test a risposta multipla?
3. Hai sempre la testa tra le nuvole?
4. La tiri per le lunghe quando si tratta di conoscere una nuova tecnologia?
5. Hai mai vissuto un trauma grave o un abuso?
6. Riesci ad avvertire lo “spirito” quando ti trovi in mezzo alla natura?

SEZIONE 7

Domande sulla salute del corpo

1. Soffri di una malattia cronica?

2. Ti hanno diagnosticato un male incurabile?
3. Hai il cancro?
4. Il tuo stato di salute è talmente grave che sei in punto di morte?

Domande sullo stile di vita

1. Hai uno spirito indomito e intraprendente?
2. Lavori sempre, non ti prendi mai un giorno di malattia?
3. Ti senti perso quando pensi al vero scopo della tua vita?
4. Tendi ad avere una crisi esistenziale o di salute dopo l'altra?
5. La maggior parte dei tuoi amici e dei tuoi familiari sembra allontanarsi da te o lasciarti in altri modi?

PUNTEGGIO

Per calcolare il punteggio ottenuto nel test è sufficiente sommare il numero dei sì per ogni sezione.

SEZIONE I

Siamo una famiglia – il primo centro emotivo: ossa, articolazioni, sangue, sistema immunitario e pelle

Se hai risposto sì...

- Da 0 a 6 domande: ti senti veramente a casa nel mondo e le tue ossa, le articolazioni, il sangue e il sistema immunitario sani lo riflettono. I tuoi problemi di salute probabilmente attengono a un'altra area.
- Da 7 a 11 domande: di tanto in tanto hai qualche problema familiare e quella fitta di dolore alle articolazioni, la frustrazione per i problemi epidermici, o il malessere per le problematiche legate al sistema immunitario ne sono un sintomo. Perciò fai in modo di entrare in sintonia con te stesso per cercare di riportare sotto controllo questi aspetti prima che peggiorino.
- Da 12 a 18 domande: tieniti forte! È giunto il momento di rivalutare il modo in cui ti fai aiutare dalla famiglia o dagli altri. Devi concentrarti subito sulla salute del primo centro emotivo lavorando alla creazione di una vita più sicura e protetta. Vai al Capitolo 4 per scoprire quali cambiamenti puoi apportare per liberarti dei problemi alle ossa, alle articolazioni, al sangue, al sistema immunitario e alla pelle.

SEZIONE 2

Bisogna essere in due – il secondo centro emotivo: vescica, apparato riproduttore, zona lombare e anche

Se hai risposto sì...

- Da 0 a 2 domande: procedi con grande dinamismo nella vita, sia dal punto di vista economico che sentimentale. Hai la capacità di bilanciare amore e denaro; probabilmente i tuoi problemi di salute attengono ad altre regioni del corpo.
- Da 3 a 5 domande: i tuoi alti e bassi in amore e con i soldi sono nella media. Tuttavia, quegli occasionali sbalzi d'umore dovuti agli ormoni o il dolore alla zona lombare possono essere un sintomo del bisogno di affrontare una relazione instabile o qualche problema economico. Ricordati solo di stare sempre attento agli sforzi che fai.
- Da 6 a 9 domande: la tua vita è stata sempre una lotta per avere sia l'indipendenza economica che le relazioni intime. I tuoi problemi di salute alla zona lombare, alle anche, all'apparato riproduttivo, alla vescica o gli squilibri ormonali possono essere il segnale che devi trovare un modo migliore per bilanciare soldi e amore. Vai subito al Capitolo 5 per scoprire come raggiungere questo equilibrio.

SEZIONE 3

Un nuovo atteggiamento – il terzo centro emotivo: apparato digerente, peso, ghiandole surrenali, pancreas e dipendenze

Se hai risposto sì...

- Da 0 a 2 domande: hai innata la sensazione di essere amabile e sai concentrarti sui tuoi bisogni, ma hai anche sufficiente disciplina e senso di responsabilità per gestire un compito e per adempiere agli impegni presi nei confronti degli altri. Applausi! È una cosa rara. Hai la capacità di bilanciare la tua identità; probabilmente le tue difficoltà attengono ad altre regioni del corpo.
- Da 3 a 5 domande: le tue occasionali difficoltà di lavoro e di autostima si manifestano solo sotto forma di saltuari problemi di digestione, costipazione, irregolarità intestinale o problemi di peso. Perciò tieni d'occhio qualsiasi squilibrio in aumento in queste aree.
- Da 6 a 9 domande: sai di avere problemi di autostima. Con ogni probabilità, la tua lotta senza fine per trarre forza dalla carriera e contemporaneamente volerti bene ha determinato lo sviluppo di una patologia al tratto digerente e ai reni, o di problemi di peso o dipendenza. Il Capitolo 6 può aiutarti a cambiare il tuo modo di pensare e di comportarti per guarire questo centro emotivo.

SEZIONE 4

Dolce emozione – il quarto centro emotivo: cuore, polmoni e seno (mammelle)

Se hai risposto sì...

- Da 0 a 4 domande: sei uno di quei rari individui che possono prendersi cura di un bambino, di un genitore anziano o di chiunque senza

perdere di vista se stessi. Sei nato con una forte costituzione mentale ed emotiva. Buon per te.

- Da 5 a 10 domande: i tuoi problemi al cuore, all'apparato respiratorio o al seno potrebbero essere sintomo di tristezza, ansia o frustrazione nei confronti di un figlio o del partner. Ma non resterai a lungo fuori strada. Sei flessibile e in qualche modo sai come rientrare in carreggiata!
- Da 11 a 15 domande: attenzione! Una vita passata a cercare di gestire le emozioni nelle relazioni rischia di sembrare quasi una soap opera o un reality show scadente. A volte vorresti fuggire via da tutto e rinchiuderti in un monastero. Ma la salute è alla tua portata. Vai al Capitolo 7 per scoprire cosa fare per guarire.

SEZIONE 5

Qualcosa di cui parlare – il quinto centro emotivo: bocca, collo e tiroide

Se hai risposto sì...

- Da 0 a 4 domande: complimenti per le tue impressionanti doti comunicative. Sai perfettamente come esprimere i tuoi bisogni e come ascoltare gli altri. Conosci te stesso e sai come essere forte e solidale allo stesso tempo. Buon per te!
- Da 5 a 8 domande: hai solo disaccordi occasionali con amici, figli, genitori, colleghi o con il partner. E anche se a volte vi scornate, il conflitto non dura a lungo e neanche i problemi di salute che sei soggetto a sviluppare nella zona del collo, della tiroide, della mascel-

la o della bocca. Quando un modo di comunicare non funziona, sviluppi temporaneamente una contrattura al collo o alla mascella, oppure ti ritrovi con qualche problema ai denti, ma sono tutti stimoli a trovare un approccio comunicativo migliore.

- Da 9 a 13 domande: probabilmente non hai bisogno di sentirtelo dire da noi, ma hai passato la vita lottando per farti ascoltare e per essere capito dagli altri. Hai anche qualche difficoltà ad ascoltare chi ti circonda. È importante che tu impari a comunicare, consapevole di tutti gli aspetti di una data situazione, parlando con calma e allo stesso tempo ascoltando. Il Capitolo 8 ti metterà sulla strada giusta.

SEZIONE 6

All'improvviso, vedo – il sesto centro emotivo: cervello, occhi e orecchie

Se hai risposto sì...

6. Da 0 a 3 domande: come ci riesci? Sei uno di quei pochi individui nati con un assetto mentale stabile, che non tendono a lottare contro l'ignoto. Chiamala fede. Oppure viaggiare attraverso la vita con il pilota automatico. Non importa. Hai imparato a non lottare, e ti adatti con grazia ai cambiamenti della vita. I tuoi problemi di salute probabilmente non attengono al cervello, agli occhi e alle orecchie.
7. Da 4 a 8 domande: solo occasionalmente ti scontri con il pessimismo e con una certa ristrettezza mentale nel considerare il futuro. Tuttavia, una voce interiore alla fine ti dice che la tua mente non ti è amica. Il mal di testa, la secchezza agli occhi o i capogiri che ti capitano quan-

do sei pessimista attraggono rapidamente la tua attenzione e ti costringono a guardare il mondo da una prospettiva più sana e costruttiva.

8. Da 9 a 12 domande: fai un bel respiro. La causa dei tuoi problemi è la tua costante lotta per cercare di vedere e sentire il mondo chiaramente, per quello che è. Devi ampliare il tuo raggio di percezione, rendendo il tuo modo di pensare più flessibile. Se ti apri al flusso della vita così com'è, e se lasci andare le tue aspettative su come pensi che la vita dovrebbe essere, puoi migliorare la salute del tuo cervello, degli occhi e delle orecchie. Puoi saperne di più leggendo il Capitolo 9.

SEZIONE 7

Cambiamenti – il settimo centro emotivo: patologie croniche e degenerative e malattie mortali

Se hai risposto sì...

- Da 0 a 2 domande: hai raggiunto una certa stabilità nella vita. Guardi gli altri affrontare i loro problemi di salute ma resti sano. Congratulazioni, e continua così!
- Da 3 a 5 domande: solo occasionalmente hai problemi di salute. Forse la tua fiducia sarà stata messa alla prova quelle poche volte che sei andato dal medico a ritirare esiti poco confortanti. Dal momento che hai già vissuto momenti simili, fai attenzione ai segnali del corpo prima di ritrovarti nuovamente a dover gestire situazioni drammatiche.

- Da 6 a 9 domande: non preoccuparti, sei in buona compagnia. Sai già da un po' di tempo che hai bisogno di aiuto. Mediti, preghi e hai tutto uno stuolo di professionisti pronti ad aiutarti a uscire dalla crisi. Ma sei sfinito. Per avere una vita migliore, devi capire come cambiare ed evolverti con l'aiuto dello spirito Divino. Partecipa all'avventura del Capitolo 10.

Ora che hai valutato la tua situazione attuale, facciamo un passo avanti per raggiungere la salute insieme.

Siamo una famiglia

Il primo centro emotivo: ossa, articolazioni, sangue, sistema immunitario e pelle

La salute del primo centro emotivo dipende dal senso di sicurezza nei confronti del mondo. Se non hai il sostegno della famiglia e degli amici di cui hai bisogno per prosperare, vedrai questa insicurezza manifestarsi nel sangue, nel sistema immunitario, nelle ossa, nelle articolazioni e nella pelle. La chiave per stare bene in questo centro consiste nel bilanciare i tuoi bisogni con quelli dei gruppi sociali più importanti della tua vita. La famiglia e gli amici, il lavoro e l'organizzazione a cui tieni richiedono tutti tempo ed energie. Ma ci si aspetta anche che ricambino con l'amicizia, la sicurezza e la protezione; dovrebbero offrire un senso di appartenenza. Queste sono le ragioni per cui gli esseri umani cercano gli altri. Tuttavia, le esigenze del gruppo non dovrebbero mai mettere in secondo piano i tuoi bisogni personali, soprattutto se c'è in gioco la salute.

Quando non ottieni ciò che vuoi dalle relazioni o dalle attività in cui investi una quantità considerevole di tempo, il corpo e la mente iniziano a mandarti dei segnali. All'inizio sono sintomi semplici, come stanchezza, eruzioni cutanee o dolore alle articolazioni. Problemi minori al primo centro emotivo possono servire come campanello d'allarme per comunicarti che sei andato fuori strada. Ignorare gli avvertimenti del corpo può portarti a tutta una serie di complicazioni: sindrome di affaticamento cronico, fibromialgia, osteoartrite, artrite reumatoide, virus di Epstein-

Barr, epatite (A, B o C), mononucleosi, morbo di Lyme, allergie, eritemi, psoriasi, dolore alle articolazioni e disturbi autoimmuni come il lupus derivano tutti da uno squilibrio nel primo centro emotivo.

La parte del corpo in cui si manifesta la malattia dipende da ciò che causa la sensazione di insicurezza. Per esempio, se ti senti così sopraffatto dalle responsabilità familiari da mettere i tuoi bisogni in secondo piano, l'insicurezza che provi sarà la causa della malattia alle ossa. Invece, il senso di impotenza e di disperazione si manifesterà nel sangue. Sentirsi completamente soli ed emarginati dalla propria famiglia porterà allo sviluppo di patologie nel sistema immunitario. E l'incapacità di stabilire i confini con chi ti sta attorno si manifesterà sotto forma di problemi alla pelle. Entreremo più nel dettaglio mano a mano che ci soffermeremo su ciascun organo. Per ora, ricorda solo che è importante ascoltare gli avvertimenti del tuo corpo e prendere provvedimenti. Focalizzandoti sul *perché* non ti senti sicuro e protetto, puoi cambiare gli schemi di pensiero e di comportamento che potrebbero concorrere allo sviluppo della malattia.

Teoria delle affermazioni e scienza medica per il primo centro emotivo

Allora qual è l'importanza delle affermazioni? Se non credi di essere capace o meritevole di ricevere sostegno, supporto e protezione, la medicina da sola non sarà in grado di curare ciò che ti fa soffrire. Prima di tutto, devi affrontare le convinzioni di fondo che ti portano ad avere questi problemi di salute. Sei hai una malattia del sangue, del sistema immunitario,

delle ossa, delle articolazioni o della pelle, probabilmente fai pensieri negativi di questo tipo:

- Non riesco a sostenermi in modo indipendente.
- Nessuno mi aiuta o supporta.
- Mi sento depresso, spento, impotente e disperato.
- Nessuno mi ama e sono solo.

È qui che entrano in gioco le affermazioni; ti aiutano a cambiare queste convinzioni di fondo. Se le usi per affrontare gli schemi di pensiero e le credenze negative (i dubbi e le paure) e ti appoggi alla scienza medica disponibile, inizierai a vedere enormi cambiamenti nella tua salute e nella vita emotiva.

Se dai un'occhiata alle affermazioni che riguardano le malattie agli organi del primo centro emotivo, vedrai che hanno tutte a che fare con la costruzione di supporto, fondamenta, sicurezza, struttura, famiglia, movimento e flessibilità. La salute delle ossa in generale riflette la struttura della tua vita, come attingi al sostegno che gli altri ti offrono e come lo usi. Se ti senti amato e supportato, la struttura della tua colonna vertebrale sarà forte e flessibile. Invece, se avverti la mancanza di appoggio e di sicurezza nella tua vita, potresti soffrire di osteoporosi e fratture ossee.

La mancanza di sicurezza non dipende necessariamente dalle relazioni con le persone che ti circondano. Può derivare da una relazione debole con te stesso. Le affermazioni di Louise fanno notare che l'incapacità di auto-

supportarsi nel mondo è associata a un sistema immunitario debole e soggetto a contrarre virus, cosa che può portare allo sviluppo di malattie quali la sindrome di Epstein-Barr e la mononucleosi. Louise ne parla come del “prosciugamento del tuo sostegno interiore”. Da un punto di vista biologico, la depressione del sistema immunitario spesso dipende da problemi al midollo spinale, responsabile della produzione di nuove cellule ematiche e componente chiave del sistema linfatico, che veicola le risposte immunitarie.

Che cosa può dirci la scienza sul legame tra salute del corpo e della mente e il sistema delle affermazioni?

La famiglia (il senso di appartenenza) è fondamentale per la salute del corpo.¹ I rapporti sociali giocano un ruolo cruciale nella regolazione quotidiana degli apparati del corpo. Se ti isoli, elimini i regolatori metabolici presenti quando interagisci con un gruppo, e i tuoi ritmi (la tua vita, pare) in un certo senso vanno in tilt, influenzando la salute del tuo primo centro emotivo.²

La ricerca ha dimostrato l'esistenza di una biologia dell'appartenenza, un vero e proprio nutriente biologico che ha conseguenze metaboliche e

1. M.L. Laudenslager et al., “Suppression of Specific Antibody Production by Inescapable Shock”, *Brain, Behavior, and Immunity* 2, no. 2 (giugno 1988): 92–101; M.L. Laudenslager et al., “Suppressed Immune Response in Infant Monkeys Associated with Maternal Separation”, *Behavioral Neural Biology* 36, no. 1 (settembre 1982): 40–48; S. Cohen e T. Wills, “Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis”, *Psychological Bulletin* 98, no. 2 (settembre 1985): 310–357; J. Kiecolt-Glaser et al., “Psychosocial Modifiers of Immunocompetence in Medical Students”, *Psychosomatic Medicine* 46, no.1 (gennaio 1984): 7–14; M. Seligman et al., “Coping Behavior”, *Behaviour Research and Therapy* 18, no. 5 (1980): 459–512.

2. M. Mussolino, “Depression and Hip Fractures Risk”, *Public Health Reports* 120, no. 1 (gennaio–febbraio 2005): 71–75; J. Serovich et al., “The Role of Family and Friend Social Support in Reducing Emotional Distress Among HIV-positive Women”, *AIDS Care* 13, no. 3 (giugno 2001): 335–341; P. Solomon et al., *Sensory Deprivation*. Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 1961; E. Lindemann, “The Symptomatology and Management of Acute Grief”, *American Journal of Psychiatry* 101 (1944): 141–148.

fisiche.³ Tutti i ritmi del corpo, che hanno a che fare con il sonno, l'alimentazione, l'attività onirica, gli ormoni, l'immunità, i livelli di cortisolo, il battito cardiaco e i sistemi endocrini, sono controllati da questi regolatori metabolici. E quando le persone si ritrovano insieme in una situazione comunitaria, i loro ritmi si sincronizzano e regolarizzano. Trovarsi insieme in modo costante e ravvicinato come accade in una famiglia (mangiare, dormire, chiacchierare, giocare, lavorare, pregare) fa sì che gli orologi biologici si sincronizzino. In uno studio, per esempio, risultò che i membri dell'equipaggio del cacciabombardiere B-52 avevano un livello simile di ormoni dello stress mentre lavoravano insieme.⁴

Quando perdi il senso di appartenenza, la sensazione di essere isolato e solo e la mancanza di rapporti importanti nella tua vita fanno nascere un senso di impotenza e disperazione. Queste emozioni possono provocare alcuni problemi di salute. Il sistema immunitario si infiamma letteralmente quando sei depresso. Stati prolungati di disperazione, mancanza e lutto che si trasformano in depressione cronica stimolano il sistema immunitario a rilasciare sostanze infiammanti come il cortisolo, l'IL1, IL6 e il TNF-alfa, che possono causare dolore alle articolazioni, infondere un senso di stanchezza, come se avessi l'influenza, e aumentare il rischio per tutta una serie di disturbi legati alle ossa, alle giunture, al sangue e al sistema immunitario, compresa l'osteoporosi.⁵

3. G. Luce, "Biological Rhythms in Psychiatry and Medicine", *Public Health Service Publication No. 288* (Washington, D.C.: National Institutes of Mental Health, 1970); J. Vernikos-Danellis and C.M. Wingest, "The Importance of Social Cues in the Regulation of Plasma Cortisol in Man", in A. Reinberg e F. Halbers, *Chronopharmacology* (New York: Pergamon, 1979).

4. M. Moore-Ede et al., *The Clocks That Time Us*. Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 1961.

5. J. Chiang et al., "Negative and Competitive Social Interactions are Related to Heightened Proinflammatory Cytokine Activity", *Proceedings of National Academy of Sciences of the USA* 109, no. 6 (febbraio 7, 2012): 1878-1882; S. Hayley, "Toward an Anti-inflammatory Strategy for Depression", *Frontiers in*

La mancanza di un senso di appartenenza influisce anche sulla salute dei soggetti che sono stati separati prematuramente dai genitori, o sono cresciuti con madri depresse o non disponibili. Questi individui avevano una tendenza alla depressione e alle disfunzioni del sistema immunitario. A causa di questo distacco prematuro e doloroso, non sono riusciti a negoziare il loro senso di solitudine con il mondo.⁶ Spesso si sono ritrovati in modo inconsapevole in situazioni che ricreavano (dal punto di vista emotivo, nutritivo e biologico) il loro iniziale senso di abbandono. Hanno vissuto vite solitarie e frugali che hanno portato allo sviluppo di un senso di privazione. Alla fine, la disperazione che hanno provato per tutta la vita li ha resi più vulnerabili al cancro.⁷

La mancanza di sicurezza può sopraggiungere anche in seguito a un forte shock: la perdita di un proprio caro, un trasferimento improvviso e doloroso o qualsiasi altra cosa ti lasci disorientato, come una pianta che è stata sradicata, o come se venissi prelevato con la forza da casa tua e spe-

Behavioral Neuroscience 5 (aprile 2011): 19; F. Eskandari et al., “Low Bone Mass in Premenopausal Women With Depression”, *Archives of Internal Medicine* 167, no. 21 (novembre 26, 2007): 2329–2336.

6. L. LeShan, “An Emotional Life-History Pattern Associated with Neoplastic Disease”, *Annals of the New York Academy of Sciences* 125, no. 3 (gennaio 21, 1966): 780–793.

7. R. Schuster et al., “The Influence of Depression on the Progression of HIV: Direct and Indirect Effects”, *Behavior Modification* 36, no. 2 (marzo 2012): 123–145; J.R. Walker et al., “Psychiatric Disorders in Patients with Immune-Mediated Inflammatory Diseases: Prevalence, Association with Disease Activity, and Overall Patient Well-Being”, *Journal of Rheumatology* Supplement 88 (novembre 2011): 31–35; D. Umberson and J.K. Montez, “Social Relationships and Health: A Flashpoint for Health Policy”, *Journal of Health and Social Behavior* 51 (2010): S54–S66; M. Hofer, “Relationships as Regulators”, *Psychosomatic Medicine* 46, no. 3 (maggio 1984): 183–197; C.B. Thomas et al., “Family Attitudes Reported in Youth as Potential Predictors of Cancer”, *Psychosomatic Medicine* 41 (giugno 1979): 287–302; C.B. Thomas and K.R. Duszynski, “Closeness to Parents and the Family Constellation in a Prospective Study of Five Disease States: Suicide, Mental Illness, Malignant Tumor, Hypertension and Coronary Heart Disease”, *Johns Hopkins Medical Journal* 134, no. 5 (maggio 1974): 251–70; C.B. Thomas e R.L. Greenstreet, “Psychobiological Characteristics in Youth as Predictors of Five Disease States: Suicide, Mental Illness, Hypertension, Coronary Heart Disease and Tumor”, *Johns Hopkins Medical Journal* 132, no. 1 (gennaio 1973): 16–43; L.D. Egbert et al., “Reduction of Post-operative Pain by Encouragement and Instruction of Patients”, *New England Journal of Medicine* 270 (aprile 16, 1964): 825–827.

dito in un paese straniero. La scienza dimostra che in questi momenti possiamo anche perdere le nostre “radici” biologiche, i capelli. Quando c’è caos tra i membri di una famiglia, aumenta il rischio di perdita dei capelli (alopecia), per non parlare della psoriasi e di altri problemi epidermici.⁸

Perciò, come puoi constatare, avere solide relazioni esterne è fondamentale per la salute. La scienza lo ribadisce dimostrando come “l’integrazione sociale” (un’ampia rete di relazioni e supporto sociale) rafforzi il sistema immunitario. Infatti, alcuni studi dimostrano che un maggior numero di relazioni solide si traduce in un maggior numero di globuli bianchi sani, il che ci aiuta a resistere alle infezioni proteggendoci da tutta una serie di pericoli legati alla salute, compresa l’artrite, la depressione e l’aggravarsi dei sintomi di patologie quali la tubercolosi. L’interazione sociale fa diminuire anche il bisogno di farmaci e accelera la guarigione dalle malattie.⁹

Altri studi hanno dimostrato che chi ha tre relazioni interpersonali o meno prende più spesso il raffreddore ed è più soggetto a contrarre virus rispetto alle persone con più relazioni. Chi ha sei relazioni o più si ammala meno, e quando prende un raffreddore, presenta sintomi più blandi.¹⁰

Non è quello che ti aspettavi, vero? Pensavi che avere più amici significasse essere più esposti ai germi e quindi contrarre frequenti raffreddori. Ma la teoria dei germi ovviamente non ci dà una risposta esauriente sul

8. F. Poot et al., “A Case-control Study on Family Dysfunction in Patients with Alopecia Areata, Psoriasis and Atopic Dermatitis,” *Acta Dermato-Venereologica* 91, no. 4 (giugno 2011): 415–421.

9. S. Cohen et al., “Social Ties and Susceptibility to the Common Cold”, *Journal of the American Medical Association* 277, no. 24 (giugno 25, 1997): 1940–1944; J. House et al., “Social Relationships and Health”, *Science* 241, no. 4865 (luglio 29, 1988): 540–545; L.D. Egbert et al., “Reduction of Postoperative Pain by Encouragement and Instruction of Patients. A Study of Doctor-Patient Rapport,” *New England Journal of Medicine* 16 (aprile 1964): 825–827.

10. R.P. Greenberg and P.J. Dattore, “The Relationship Between Dependency and the Development of Cancer”, *Psychosomatic Medicine* 43, no. 1 (febbraio 1981): 35–43.

perché ci viene il raffreddore e sviluppiamo infezioni. La ragione per cui le persone con meno amici sono più suscettibili ai malanni potrebbe dipendere dallo stress che provano stando da soli, privi di sostegno per la maggior parte del tempo. Questo stress stimola le ghiandole surrenali a rilasciare la norepinefrina e a deprimere il sistema immunitario. Infatti, è stato dimostrato che i soggetti con pochi amici sono più a rischio per quanto concerne i problemi di salute rispetto ai fumatori e agli obesi. Presentano anche alti livelli di corticosteroidi, immunosoppressori che li rendono soggetti all'affaticamento cronico, alla fibromialgia, all'artrite reumatoide, al lupus, all'HIV, a frequenti raffreddori e infezioni e all'osteoporosi.¹¹

Anche gli schemi di pensiero depressivi sono molto potenti. La capacità della depressione di far aumentare il rischio di osteoporosi è uguale al rischio di chi ha un basso apporto di calcio o fuma.¹² Perciò la prossima volta che vedi alla Tv o su una rivista la pubblicità degli integratori di calcio per prevenire la perdita ossea, pensa anche a cambiare stile di vita e alle affermazioni utili per farlo.

Se non sei amabile per gli altri (hai il terrore di socializzare o stai così male da esserti isolato dal mondo) devi a tutti i costi cercare di cambiare gli schemi di pensiero che ti tengono intrappolato in un esilio che ti sei

11. T.M. Vogt et al., "Social Networks as Predictors of Ischemic Heart Disease, Cancer, Stroke, and Hypertension: Incidence, Survival and Mortality", *Journal of Clinical Epidemiology* 45, no. 6 (giugno 1992): 659–666; L.F. Berkman e S.L. Syme, "Social Networks, Host Resistance, and Mortality: A Nine-Year Follow-up Study of Alameda County Residents", *American Journal of Epidemiology* 109, no. 2 (febbraio 1979): 186–204; S.B. Friedman et al., "Differential Susceptibility to a Viral Agent in Mice Housed Alone or in Groups", *Psychosomatic Medicine* 32, no. 3 (maggio–giugno 1970): 285–299.

12. U. Schweiger et al., "Low Lumbar Bone Mineral Density in Patients with Major Depression: Evidence of Increased Bone Loss at Follow-Up", *American Journal of Psychiatry* 157, no. 1 (gennaio 2000): 118–120; U. Schweiger et al., "Low Lumbar Bone Mineral Density in Patients with Major Depression", *American Journal of Psychiatry* 151, no. 11 (novembre 1994): 1691–1693.

autoimposto, altrimenti presto le tue ossa, le articolazioni, il sangue, la pelle e il sistema immunitario ti faranno capire che la solitudine non è salutare.

Perciò, ora che abbiamo capito le basi scientifiche che stanno dietro alla teoria delle affermazioni in relazione al primo centro emotivo, cosa possiamo fare per guarire da queste malattie?

Problemi alle ossa e alle articolazioni

È molto probabile che le persone che tendono ad avere problemi alle ossa e alle articolazioni (come artrite, fratture, osteoporosi, mal di schiena, dolori articolari o discopatie) si sentano sopraffatte dalla responsabilità di badare alla famiglia e agli amici, e che mettano sempre i bisogni di tutti davanti ai propri. Sono talmente ossessionate dalla cura degli altri che non sono più capaci di difendersi. Se sei una delle tante persone che hanno problemi alle ossa e alle articolazioni, ascolta bene. È fondamentale individuare che cosa ti fa sentire insicuro o vulnerabile nei rapporti con la famiglia e con gli amici. Devi affrontare questi schemi comportamentali e queste convinzioni, se vuoi guarire davvero.

C'è speranza per chi ha una malattia nel primo centro emotivo. Usando i farmaci e le affermazioni per affrontare i segnali intuitivi che ti sta inviando il corpo, puoi avere un fisico forte e sano. Sebbene il tuo medico possa darti istruzioni precise su come affrontare i tuoi problemi di salute, nessuna prescrizione a lungo termine è efficace se non si vanno a modificare gli

schemi negativi di pensiero che hanno aperto la strada alla malattia. Una efficace affermazione generale per i problemi alle ossa e alle articolazioni è: “Lascio andare il passato con amore. Loro sono liberi e io sono libero. Nel mio mondo sono io l'autorità. Amo e approvo me stesso. La vita è buona. Va tutto bene nel mio cuore adesso.”

Sebbene il tema generale delle affermazioni per la salute del primo centro emotivo intenda creare un senso di sicurezza derivato dalla famiglia e da altri gruppi, l'affermazione varia in base alla localizzazione specifica del problema alle ossa o alle articolazioni (vedi tabella a pag. 220). Per esempio, se ti fa male tutta la schiena, allora significa che hai problemi con il supporto in generale. Invece, se provi dolore solo in una sua parte, userai un'affermazione più specifica. Se soffri di dolore cronico alla zona lombare, probabilmente nutri delle paure riguardo ai soldi, mentre il dolore alla parte superiore della schiena è sintomo di profonda solitudine e della mancanza di un sostegno emotivo adeguato.

Louise tratta anche le patologie che possono insorgere *tra* ossa e articolazioni, e anche queste vengono affrontate utilizzando affermazioni diverse. L'artrite si sviluppa quando si ricevono critiche all'interno di un nucleo familiare che non offre sostegno. Perciò, per chi soffre di artrite e ha una famiglia difficile, l'affermazione è: “Sono amato. Ora scelgo di amare e approvare me stesso. Considero gli altri con amore.”

Mentre cambi il tuo modo di pensare creando un approccio mentale più sano, rivolgi l'attenzione all'esterno ed esamina l'equilibrio tra i tuoi bisogni e quelli dei tuoi familiari o di un altro gruppo di riferimento. Lasci che ti sfruttino? Non sai difenderti? Ti sembra di dare più di quanto ricevi ad

amici e familiari? Ricorda che per sentirti protetto e al sicuro devi imparare a proteggerti e darti sostegno da solo, oltre a contribuire al senso di sicurezza e di tutela di queste persone. Ricorda che non sei l'unica risorsa per gli altri, possono anche cercare aiuto altrove.

Perciò ricorda: ama la tua famiglia, ma ama anche te stesso. Preoccupati per i tuoi amici e prenditi cura di loro, ma passa del tempo a esaminare anche la tua vita e ad apportare cambiamenti positivi. Pensa a te come faresti con un caro amico e non trascurare il rapporto con te stesso. Abbiamo tutti dei momenti in cui perdiamo di vista i nostri bisogni. Il segreto sta nel riconoscere e correggere questo comportamento prima che sopraggiungano problemi di salute più gravi.

Dalle cartelle cliniche: caso di studio sul sistema immunitario

A partire dall'età di otto anni, Andrea (ora diciassettenne) si è presa cura dei suoi cinque fratelli e sorelle minori. I loro genitori non erano disponibili, così Andrea si è assunta la responsabilità di creare un ambiente familiare più stabile. Ma il benessere dei suoi fratelli e sorelle le è costato un caro prezzo. Ha sacrificato i suoi stessi bisogni, e persino il tempo per se stessa; non ha mai avuto la possibilità di vivere un'infanzia spensierata né di coltivare una identità indipendente.

Troppo piccola per gestire il ruolo di madre surrogata, Andrea ha sviluppato tutta una serie di problemi di salute in età precoce: aveva una lieve curvatura della colonna vertebrale che fu curata con un busto. Teneva a

manifestare dolore alle articolazioni e alla schiena quando le tensioni in famiglia si facevano insopportabili. In seguito alla morte dei genitori, il dolore alla colonna vertebrale e alle articolazioni si aggravò e Andrea sviluppò un eritema a farfalla. Questa combinazione di patologie la spinse a rivolgersi a un medico che le diagnosticò il lupus, ovvero lupus eritematoso sistemico (LES). Nel corso degli anni, aveva ricevuto dei segnali di avvertimento sotto forma di problemi alle ossa e alle articolazioni, ma li aveva trascurati perché era troppo occupata a gestire le vite turbolente dei fratelli e delle sorelle.

La prima cosa che abbiamo fatto per Andrea è stato prescriverle un esame per verificare che avesse veramente il lupus. Il suo medico di base le prescrisse l'esame per verificare la presenza di anticorpi ANA (anticorpi anti-DNA a doppia elica). In caso di lupus, il corpo fa sì che queste cellule “attacchino” quasi ogni organo, sia che si tratti di una forma leggera (febbre, malattia alle ossa, alle articolazioni, alla pelle o alla tiroide) sia di forme più gravi (patologie polmonari, renali e cerebrali).

I risultati del test erano positivi, perciò avevamo la conferma che la causa della sua sofferenza era il lupus. Se questo e altri esami del sangue avessero dato ripetutamente esito negativo, il lupus non sarebbe stato il vero problema. Oltre al test ANA, il medico richiese anche la conta delle cellule ematiche per controllare il numero complessivo di globuli rossi, globuli bianchi e piastrine: il lupus tende a far decrescere questi valori.

Come la maggior parte delle “malattie autoimmuni”, il lupus ha i suoi alti e bassi: ci sono periodi in cui si presentano sintomi dolorosi alle articolazioni, alla pelle, alle vie respiratorie, con affaticamento e comparsa di

altre problematiche, e poi si verificano intervalli di remissione senza sintomi. La terapia di Andrea era volta principalmente a portare il sistema immunitario verso la remissione, il che richiedeva di prendere il controllo sulle cellule che spingevano gli anticorpi ad attaccare i tessuti. Il trattamento era finalizzato a farle “addormentare” o a calmarle.

Lavorammo come una squadra, inclusi Andrea e altri specialisti, per creare una strategia terapeutica che prendesse in considerazione tutte le opzioni a disposizione, dai farmaci potenti agli integratori al Qi Gong, un’antica pratica cinese che si avvale della combinazione di respirazione, posizioni specifiche e concentrazione mentale finalizzata alla guarigione. Dal momento che il lupus di Andrea non era grave, poteva scegliere di procedere con o senza farmaci. Dopo aver discusso dei pro e contro con il suo medico di base, Andrea iniziò una cura di prednisone (uno steroide) per ridurre l’infiammazione del sistema immunitario. Il prednisone è un farmaco molto forte e può avere numerosi effetti collaterali sulla densità ossea, sul peso, sulla pressione sanguigna, sulla pelle, sui capelli, sul livello degli zuccheri nel sangue, sull’umore, sul sonno, sugli occhi e sull’apparato digerente. Malgrado Andrea non avesse bisogno di terapie così aggressive al punto in cui eravamo quando iniziammo a lavorare insieme, se i sintomi fossero peggiorati in futuro, avrebbe dovuto prendere in considerazione di assumere farmaci immunosoppressori come il methotrexate, l’azatioprina o il chlorambucil, con la loro bella lista di effetti collaterali.

Per contrastare gli effetti collaterali dei farmaci che stava assumendo, le consigliamo di farsi vedere da un agopunturista ed erborista. Le raccomandammo anche di prendere un integratore di calcio e magnesio,

vitamina D e un buon complesso multivitaminico. In aggiunta, assunse anche l'acido docosaesaenoico (DHA), per riparare le cellule danneggiate, e un'erba chiamata *Tripterygium wilfordii* (TW), di cui usava le radici e gli steli tutti i giorni per regolare il sistema immunitario e alleviare i sintomi del lupus. Come i medicinali forti, anche le erbe hanno i loro effetti collaterali. La TW può causare alterazioni reversibili ai livelli ormonali, amenorrea e infertilità, perciò va usata solo con la supervisione di un medico.

Chiedemmo ad Andrea di eliminare anche alcuni cibi dalla sua alimentazione. I germogli di alfalfa, nello specifico, possono far peggiorare i sintomi del lupus. E le consigliamo anche di consultare un nutrizionista per vedere di individuare altri cibi che potevano aggravare i sintomi. Fortunatamente non trovarono altri elementi.

Infine iniziammo a lavorare sugli schemi di pensiero e di comportamento che potevano concorrere alla malattia. Le assegnammo affermazioni specifiche per il lupus (“Dico la mia liberamente e facilmente. Rivendico il mio potere. Amo e approvo me stessa. Sono libera e al sicuro”); per la salute delle ossa (“Nel mio mondo, sono io l'autorità, perché sono la sola artefice dei miei pensieri. Sono ben strutturata e bilanciata”); per la scoliosi (“Lascio andare tutte le paure. Ora confido nello svolgersi della vita. So che la vita è dalla mia parte. Sto dritta e mi ergo con amore”); per il dolore alla schiena (“So che la vita mi sostiene sempre, tutto ciò di cui ho bisogno mi viene dato. Sono al sicuro”); per il dolore alle articolazioni (“Mi adatto facilmente ai cambiamenti. La mia vita è guidata divinamente e seguo sempre la direzione migliore”); per gli eritemi (“Mi proteggerò

amorevolmente con pensieri di gioia e di pace. Il passato è perdonato e dimenticato. Adesso sono libera. È sicuro essere me stessa”).

Inoltre ha seguito anche il consiglio proposto all’inizio di questo capitolo e ha imparato a bilanciare i bisogni personali con quelli della sua famiglia. Ha iniziato a seguire gli incontri di un gruppo di supporto anonimo per queste problematiche e si è impegnata a tenere un diario per esaminare le sue emozioni. Ha cercato di esprimere i suoi bisogni alle persone più vicine e nel giro di qualche mese ha iniziato a sentirsi meglio (sia emotivamente, sia fisicamente), e sapevamo che sarebbe stata in grado di affrontare meglio le prove che generalmente spettano a chi soffre di lupus.

Problemi del sangue

Le persone che soffrono di anemia, emorragie, lividi o altri problemi del sangue tendono a sentirsi come se avessero toccato il fondo; si sentono completamente sole, senza alcun supporto da parte della famiglia e degli amici. Sono talmente destabilizzate che non si fidano più di nessuno, e vivono in un mondo invaso da un caos apparentemente senza fine. Se ti suona familiare, allora sappi che la tua salute dipende dalla capacità di tirarti fuori da questo baratro di disperazione e di portare un po’ di ordine e di equilibrio nella tua vita.

L’area dei disturbi del sangue copre un ampio spettro e va dall’anemia alla leucemia acuta. Alcune di queste patologie sono benigne, nel senso che si risolvono completamente seguendo una terapia, non causano sintomi o non sono mortali. Altre invece, come l’anemia falciforme, la leucemia acuta o certi linfomi, sono più gravi perché causano uno stato di

malattia cronico e possono mettere a repentaglio la vita del soggetto.

Determinare l'origine dei problemi del sangue può essere fuorviante perché molti di essi sono associati a squilibri nel primo o nel quarto centro emotivo. La mancanza di nutrimento emotivo, uno dei problemi del quarto centro, tocca gli organi che fanno fluire il sangue, compreso il cuore, le arterie e le vene: in questo caso, il problema riguarda gli organi del quarto centro emotivo piuttosto che il sangue. Per le malattie cardiache, come la pressione alta e l'ostruzione delle arterie, vai al Capitolo 7. L'obiettivo di questa sezione è aiutare a cambiare gli schemi di pensiero e i comportamenti negativi associati ai problemi del sangue del primo centro emotivo.

Il primo passo di questo viaggio consiste nell'identificare i messaggi che il tuo corpo ti sta inviando riguardo alle emozioni che soggiacciono alla tua malattia, e nel riportare la salute tramite le affermazioni. Per esempio, l'anemia insorge a causa della mancanza di gioia e della paura di vivere, oltre alla convinzione sottostante di non essere abbastanza bravi. Perciò, per affrontare questa mancanza di gioia e questa insicurezza, bisogna usare l'affermazione: "È sicuro per me provare gioia in ogni area della mia vita. Amo la vita." Essere soggetti a lividi e contusioni ha a che fare con la difficoltà nel gestire i piccoli ostacoli della vita e con il punirsi anziché il perdonarsi. Ricorda a te stesso che meriti il perdono e l'amore con l'affermazione: "Mi amo e mi nutro. Sono dolce e gentile con me stesso. Va tutto bene." I problemi legati alle emorragie possono essere visti come una forma di esaurimento della gioia, spesso associata alla rabbia. Se la cosa ti suona familiare, cerca di placare l'ira e trova la gioia nella vita con l'affermazione: "Io sono la gioia della vita che si esprime e riceve in perfetta

armonia.” La formazione di coaguli nel sangue ha a che fare con il rifiuto della gioia. Se ti senti bloccato emotivamente, prova a ripetere: “Risveglio una nuova vita dentro di me. Fluisco.”

Per quanto concerne il sangue, i problemi di salute sono un riflesso non solo dei tuoi sentimenti ma anche del disordine che hai attorno, sia che dipenda da una situazione familiare dolorosa, da una relazione caotica o da un capo esigente. A livello intuitivo il tuo corpo, nello specifico il sangue, ti sta facendo sapere che hai bisogno di maggiore sostegno. Devi fare il possibile per stabilire radici sicure. Anche se non è facile, chiedi di più alle persone che ti circondano. Appoggiarsi alla famiglia, agli amici e alla comunità di riferimento è una parte fondamentale del processo di guarigione nel primo centro emotivo. Inizia chiedendo aiuto per piccole cose, invece che richiedere subito un grande servizio. Mano a mano che esprimi le tue richieste, avrai sempre più fiducia nelle tue relazioni. E se qualcuno ti delude, sarai in grado di riconoscere di volta in volta quali sono le relazioni stabili nella tua vita. Il tuo obiettivo è identificare le persone solide e trovare un equilibrio tra essere di supporto a te stesso e accettare l'aiuto degli altri.

Dalle cartelle cliniche: caso di studio sui problemi del sangue

Da bambina, Denise cambiò spesso casa a causa della dipendenza del padre dal gioco d'azzardo. La famiglia veniva continuamente sradicata per sfuggire ai creditori. Non c'erano mai abbastanza soldi né cibo, e quasi ogni giorno Denise e i suoi fratelli andavano a scuola affamati.

Quando Denise aveva vent'anni, il suo fidanzato la picchiò e lei riportò lesioni multiple che però nascose alla famiglia e agli amici. Una mattina si svegliò e scoprì che riusciva a stento a camminare. Era talmente sfinita che riuscì a mala pena a telefonare per chiedere aiuto. Alla fine il medico le diagnosticò una grave forma di anemia.

Dopo aver parlato con lei, ci rendemmo conto che aveva toccato il fondo a livello sia fisico sia emotivo. Ciò che desiderava ardentemente era il sostegno della sua famiglia, ma non lo aveva. E dal momento che non lo aveva mai avuto, non sapeva dove cercarlo. Denise percepiva il mondo come un posto pericoloso e solitario, e non era in grado di fidarsi nemmeno dei suoi amici più intimi. Era molto solidale e comprensiva con amici e familiari, una di quelle persone a cui la gente si rivolgeva per parlare dei propri problemi. Tuttavia, era talmente sensibile alle esigenze degli altri che tendeva ad assorbire il dolore emotivo e fisico di chi le stava intorno. Siccome lo aveva fatto per anni senza una valvola di sfogo per le sue stesse paure, il suo corpo iniziò a reagire allo stress.

Denise era emotivamente e fisicamente anemica, perciò era importante identificare sia le “perdite” energetiche che quelle ematologiche. Una lettura medica intuitiva ci aiutò a individuare le aree in cui stava disperdendo eccessivamente la sua energia vitale, ovvero la relazione malsana con il fidanzato e con la famiglia. Il passo successivo fu individuare le “perdite” nel corpo. Dovevamo capire quale fosse la causa della perdita dei globuli rossi che la rendeva anemica. Dissi a Denise di andare dal suo medico per farsi prescrivere la conta completa delle cellule ematiche (CBC). Questo

esame consiste nell'analisi di tutte le componenti del sangue, e ci avrebbe aiutato a trovare la causa della sua malattia.

Molti medici cercano di curare l'anemia semplicemente prescrivendo ai pazienti un integratore di ferro, quale ne sia la causa. Tuttavia, trascurare la ragione sottostante l'anemia può portare all'insorgenza di problemi più gravi:

1. Perdita dei globuli rossi: potrebbe essere il risultato di un trauma (Denise era stata picchiata dal fidanzato, non sappiamo quanto gravemente), di un'ulcera gastrica, di cicli mestruali molto abbondanti, della presenza di sangue nelle urine o di lesioni interne.
2. Produzione insufficiente di globuli rossi: può dipendere da una carenza di ferro (ecco perché di solito i medici lo prescrivono), da fattori ereditari compresa la talassemia, dall'uso di alcol e droghe, da malattie croniche come l'ipotiroidismo, da una ridotta produzione di ormoni da parte delle ghiandole surrenali, dall'epatite cronica o da una carenza di B12 e acido folico.
3. Distruzione dei globuli rossi: può dipendere da un ingrossamento della milza, dal lupus, dagli effetti collaterali di farmaci come la penicillina o il sulfonamide, dalla mononucleosi o da altre infezioni virali.

Soffermandosi solo sull'età di Denise (non ancora in menopausa), la maggior parte delle persone avrebbe dedotto che l'anemia fosse una conseguenza di cicli mestruali abbondanti. Se questo fosse stato vero, la cura di ferro sarebbe stata un toccasana per lei. Tuttavia, analizzando i risultati

del suo test CBC, notammo che il numero di globuli rossi immaturi (chiamati reticolociti) presenti nel sangue era esiguo. Ciò significava che non stava producendo sufficienti globuli rossi. Carenza di ferro, perdite ematiche e cicli mestruali abbondanti *non* erano il problema. Osservando la dimensione dei suoi globuli rossi (quelli di Denise erano più grandi della norma), il suo medico ipotizzò che avesse una malattia molto rara chiamata anemia macrocitica, causata da una dieta a basso contenuto di vitamina B12 e da una ridotta capacità di assorbirla, a causa di stress di lunga durata e dell'uso di antiacidi. Verificammo i nostri sospetti eseguendo un altro esame del sangue per misurare la quantità di B12 e scoprimmo che avevamo ragione.

Grazie alle cure di un infermiere specializzato, Denise fece regolarmente iniezioni di questa vitamina finché i suoi livelli non si normalizzarono. Iniziò ad assumere un complesso multivitaminico B e si sottopose regolarmente a esami del sangue per monitorare i livelli di B12 e assicurarsi che la stesse assorbendo.

Per eliminare l'ostacolo all'assorbimento, indirizzai Denise da un agopunturista ed erborista cinese affinché trattasse l'ansia e l'acidità di stomaco. Oltre al counseling di coppia per lavorare sui fattori di stress nel rapporto con il fidanzato, Denise iniziò anche ad assumere una miscela di erbe contenente rhizoma *Atractylodis macrocephalae*, Radix *Codonopsis pilosulae* e altre erbe troppo numerose per essere elencate in questa sede.

Denise iniziò anche a lavorare con le affermazioni per favorire la salute generale del sangue ("Sono la gioia della vita che si esprime e riceve in perfetta armonia. Idee nuove e gioiose circolano liberamente dentro di me");

per contrastare l'anemia (“È sicuro per me provare gioia in ogni area della vita. Amo la vita”) e l'affaticamento (“Sono entusiasta della vita e sono piena di energia ed entusiasmo”). Lavorare per cambiare modo di pensare l'ha aiutata a riportare la gioia nella sua vita, a rilasciare le paure e a rendersi conto del suo valore. Nel giro di sei mesi Denise guarì dall'anemia.

Malattie del sistema immunitario

Le persone che hanno problemi legati al sistema immunitario come le allergie alimentari e ambientali, che sono soggette a raffreddori e influenza e che hanno malattie autoimmuni più gravi spesso hanno la sensazione di non avere un posto nel mondo e tendono a essere solitarie. Si isolano perché, in molti casi, sentono che i loro bisogni non corrispondono a quelli di chi le circonda, perciò qualsiasi tipo di socializzazione sembra travolgerle. Persino in un rapporto a due, questi soggetti così sensibili sono incapaci di rapportarsi all'altro, perciò non riescono a creare e a mantenere relazioni che diano loro un senso di sicurezza e protezione. Questa alienazione li fa sentire come se il mondo fosse contro di loro.

Se hai allergie e malattie del sistema immunitario, fatti coraggio! Hai a disposizione diverse cure mediche. Molte di esse possono essere trattate efficacemente con integratori farmaceutici ed erboristici. Tuttavia è una scienza imperfetta. Incoraggiamo chi ne soffre a cercare anche di abbassare i livelli di stress che spesso sono alla base dei problemi al sistema immunitario. Il primo passo in questa direzione consiste nell'individuare la componente emotiva dei problemi di salute e nell'incorporare affermazio-

ni di guarigione nella terapia. Ciò è fondamentale per ottenere e mantenere un buono stato di salute. Il tema generale per questo tipo di malattie è la fiducia, la sicurezza e l'amore per se stessi.

Come in tutte le altre aree, le affermazioni si diversificheranno in base al sintomo e al pensiero o al comportamento. Per esempio, le persone soggette alle allergie possono ritenere di essere allergiche a tutto e a tutti o di non avere il controllo sulla loro vita. Questo tipo di pensiero negativo può essere sostituito dalle seguenti affermazioni: "Il mondo è un posto sicuro e amichevole. Sono al sicuro. Sono in pace con la vita."

D'altra parte, se sei soggetto a disturbi come l'EBV [*Ndt: Virus di Epstein-Barr*], potresti avere paura di non essere abbastanza bravo. Potresti sentire che il tuo supporto interiore viene meno, o che non stai ricevendo amore e apprezzamento da chi ti circonda. Per trasformare questo modo di pensare, Louise consiglia l'affermazione di guarigione: "Mi rilasso e riconosco il mio valore. Sono bravo abbastanza. La vita è facile e gioiosa."

Le persone che contraggono spesso l'influenza tendono a reagire alla negatività di massa. Possono dissolverla con l'affermazione: "Non mi faccio condizionare dalle convinzioni di massa o dalle stagioni. Sono immune al raffreddore e all'influenza." Per chi ha la mononucleosi, i pensieri negativi sono associati alla rabbia provata per la mancanza di amore. Una affermazione di guarigione è "Amo, apprezzo e mi prendo cura di me stesso. Sono bravo abbastanza."

Osserva anche il tuo comportamento nella vita quotidiana. Hai un atteggiamento di chiusura nei confronti degli altri? Senti che nessuno ti capisce? Come prima cosa devi identificare quali eventi o persone ti fanno

sentire rifiutato, criticato o giudicato. Malgrado possa sembrare che le persone si esprimano o agiscano senza tatto, la maggior parte delle volte comunicano un bisogno legittimo. Cerca di eliminare dalle loro richieste l'aspetto emozionale e soffermati sull'esigenza che esprimono. Ciò ti aiuta a provare meno fastidio per quello che sta succedendo o per le parole dette. Ti porta a essere tollerante sia nei confronti del mondo esterno sia di quello interiore. L'attività dei tuoi globuli bianchi, che consiste nello scacciare e attaccare organismi estranei, è la stessa che svolgi nella tua vita, perciò spesso lavorare sulla tolleranza si traduce anche in tolleranza fisica e nella creazione di un sistema immunitario più forte.

Un altro importante cambiamento comportamentale è quello di costringerti a stare in mezzo alla gente. Proprio come ho detto prima, inizia gradualmente. Una volta la settimana, cerca di prendere parte a una attività in cui non sei solo. Trovandoti più a tuo agio nelle relazioni, vedrai che le cose andranno meglio. Puoi provare con qualsiasi attività, dai club sportivi, ai gruppi parrocchiali ai raduni familiari, e ti accorgerai che il mondo non è tuo nemico.

Affronta questi due aspetti della salute, quello fisico e quello emotivo, e inizierai a vedere il mondo con occhi nuovi. Il tuo umore sarà più stabile e ti sentirai più soddisfatto. Comincerai a considerare sia i bisogni del gruppo sia i tuoi. Invece di immaginare sempre attacchi e tradimenti, reagirai alle sfide con calma e con le emozioni giuste. Giungerai a vedere negli altri il valore e la sicurezza. E alla fine, troverai un equilibrio tra le responsabilità verso te stesso, la famiglia, gli amici e i colleghi. Questo equilibrio è la chiave per la salute nel primo centro emotivo.

Dalla cartella clinica: caso di studio sulle malattie del sistema immunitario

Larry, ora trentaduenne, è diventato un adulto dolorosamente timido e goffo e ha passato gran parte del tempo da solo. Persino i suoi fratelli lo trovavano strano e lui si è sentito emarginato dalla sua stessa famiglia. Le cose non andavano meglio quando stava da solo. Al lavoro se ne stava per i fatti suoi e presto venne bollato come “inavvicinabile”.

Malgrado avesse avuto problemi con le allergie per tutta la vita, peggiorarono con il tempo e lui sviluppò malattie del sistema immunitario sempre più complesse. Un giorno Larry arrivò con la febbre; era sfinito, febbricitante e dolorante. Alla fine gli furono diagnosticati la mononucleosi e il virus di Epstein-Barr.

Faceva fatica a sentirsi al sicuro e protetto nel mondo, e la sua fobia sociale era simboleggiata dal meccanismo di difesa del corpo: i globuli bianchi del sistema immunitario. Sebbene le allergie possano manifestarsi in tanti modi (eruzioni cutanee, gocciolio al naso, bruciore agli occhi, intestino irritabile e così via), ricadono tutte sotto la categoria delle disfunzioni del sistema immunitario, perché i sintomi derivano dalla reazione dei globuli bianchi agli elementi estranei. In pratica, succede che il corpo avverte la presenza di un oggetto estraneo, stabilisce che si tratta di una minaccia e invia i globuli bianchi a distruggerlo. Queste cellule rilasciano sostanze irritanti come le istamine, i leucotrieni e le prostaglandine nel tentativo di attaccare l'allergene. L'afflusso di tali sostanze chimiche innesca la reazione infiammatoria, che fa lacrimare gli occhi e gocciolare il naso, starnutire e ansimare, prudere e contorcersi e che provoca disturbi alla digestione.

Quando il sistema immunitario è sano, il corpo può tollerare gli allergeni senza mettere in piedi un attacco così intenso, il che significa avere una sintomatologia più blanda.

Dal momento che Larry aveva numerose allergie, poteva scegliere tra poche opzioni mediche:

1. **Restrizione:** l'obiettivo di questo metodo consiste nello stare alla larga dagli allergeni che scatenano i sintomi. Tutto quello che posso dire a riguardo è: buona fortuna! Si tratta di una soluzione temporanea per la maggior parte delle persone. I sintomi possono migliorare per un mese o due, ma presto gli starnuti, il prurito e gli ansimi ritornano. Inoltre, non entrare mai in contatto con le sostanze indebolisce ulteriormente il sistema immunitario, facendo aumentare l'intolleranza. Se si continua di questo passo, la vita diventa sempre più limitata e controllata.
2. **Farmaci:** sul mercato esistono tantissimi farmaci per contrastare la reazione allergica. Proprio come la restrizione, anche questo metodo non affronta la causa sottostante le allergie: tratta semplicemente i sintomi. Per le allergie lievi, una buona opzione è rappresentata dagli antistaminici come Benadryl, Clarinex, Atarax, Allegra ecc. Il loro bersaglio sono le istamine rilasciate dai globuli bianchi. Tieni a mente che gli antistaminici sono consigliati solo per chi ha meno di settant'anni, perché negli anziani possono dare problemi di memoria e di minzione. Oltre agli antistaminici ci sono farmaci, come il Singulair e l'Accolate, che hanno come obiettivo la produzione di leucotrieni.

Gli steroidi assunti per via orale, inalati o in forma topica sono il supporto per i casi di allergia più gravi. Mentre gli altri farmaci contrastano l'infiammazione prevenendo la produzione di istamine e leucotrieni, gli steroidi agiscono molto più drasticamente, bloccando sia il rilascio di queste sostanze chimiche che la loro accettazione da parte del corpo. A causa degli effetti generati dagli steroidi, non è possibile assumerli per sempre senza risentire a lungo andare dei loro gravi effetti collaterali, come l'osteoporosi, l'ulcera e l'immunosoppressione. Ecco perché probabilmente Larry arrivò con la EBV e la mononucleosi: il suo sistema immunitario era compromesso.

3. Immunoterapia: con questa procedura, ti vengono iniettate le sostanze a cui sei allergico in piccolissime quantità nel tentativo di insegnare ai globuli bianchi a tollerare l'allergene. Le iniezioni vengono fatte al braccio una o due volte la settimana per parecchi mesi. Questo trattamento è consigliato per chi ha allergie gravi, o per chi manifesta i sintomi per più di tre mesi all'anno.

Dal momento che Larry prendeva steroidi da anni, la prima cosa che facemmo fu diminuirne gradualmente l'uso. Inoltre gli prescrivemmo di farsi seguire da un agopunturista ed erborista cinese per rafforzare la capacità del sistema immunitario di combattere i virus, e allo stesso tempo per infondergli la calma necessaria per tollerare il suo ambiente. Gli fu consigliata un'erba in particolare, la Wu Cha Seng, che si dice migliori la funzionalità dei globuli bianchi, specialmente dopo una prolungata chemioterapia. Inoltre, Larry lavorò anche con un nutrizionista per fare in modo

che la sua alimentazione fosse sana e bilanciata, ricca di vegetali a foglie scure. Gli consigliamo anche di assumere un integratore farmaceutico di vitamine che contenesse vitamina C, magnesio, zinco, e il complesso B. Iniziò a prendere l'astragalo, il DHA, la curcuma e lo zenzero perché è risaputo che questi integratori alleviano i sintomi dell'EBV.

Insieme ai trattamenti studiati dall'équipe medica che lo aveva in cura, Larry cominciò a utilizzare anche le affermazioni per la febbre (“Sono espressione calma e fredda di pace e amore”), la mononucleosi (“Amo, apprezzo e mi prendo cura di me stesso. Sono bravo abbastanza”), l'EBV (“Mi rilasso e riconosco il mio valore. Sono bravo abbastanza. La vita è facile e gioiosa”) e i dolori muscolari (“Sperimento la vita come una danza gioiosa”). Le affermazioni lo aiutarono a cambiare i pensieri negativi che lo tenevano bloccato nella malattia. Inoltre si diede da fare per mettersi in situazioni dove fosse costretto a interagire con gli altri. Questo programma di guarigione che comprendeva farmaci, cambiamenti comportamentali e affermazioni operò sinergicamente riportando la salute di Larry sulla strada giusta.

Problemi alla pelle

Hai problemi alla pelle come la psoriasi, l'eczema, l'orticaria o l'acne? Se la risposta è sì, probabilmente devi focalizzarti sul tuo modo di intendere il senso di sicurezza e protezione nel mondo. Sebbene i soggetti con problemi epidermici spesso abbiano una vita apparentemente equilibrata,

questo risultato è raggiunto per mezzo di un controllo estremo. Sono individui solidi come massi e affidabili... finché non cambia qualcosa. La loro vita ruota attorno alla routine, perché è sicura e familiare. Ma la vita reale non sempre è tranquilla e prevedibile, ed è proprio a questo punto che questi soggetti iniziano ad avere problemi. I vortici e i flussi naturali dell'esistenza causano forte ansia che si manifesta sotto forma di problemi epidermici. È interessante notare che le emozioni e i comportamenti associati ai problemi di pelle, come l'inflessibilità nella vita, sono presenti anche nei disturbi alle articolazioni. Chi tende ad avere una di queste patologie, spesso ha anche l'altra.

Quindi analizziamo il nostro protocollo per la salute, che prevede prima di tutto l'identificazione dei messaggi che il corpo sta inviando e poi l'uso delle affermazioni per promuovere schemi di pensiero salutari e avere una pelle pulita e splendente. Una efficace affermazione generale per i problemi epidermici dovuti alla paura e all'ansia verso il cambiamento è: "Mi proteggerò amorevolmente con pensieri di gioia e pace. Il passato è perdonato e dimenticato. In questo momento sono libero."

I disturbi alla pelle possono assumere diverse forme, perciò le affermazioni che ti aiuteranno ad affrontarli variano in base alla condizione. Se hai l'acne, per esempio, gli schemi di pensiero negativi sono associati alla non accettazione di sé, e l'affermazione da ripetere è: "Amo e accetto me stesso così come sono in questo momento." L'eczema ha a che fare con l'antagonismo e l'emergere di emozioni a lungo trattenute. Per contrastarne gli effetti, l'affermazione di guarigione è: "Sono circondato da armonia e pace, amore e gioia. Sono al sicuro e protetto." L'orticaria è legata a picco-

le paure nascoste e alla tendenza a ingigantire problemi minori. In questo caso l'affermazione di guarigione è: "Infondo la pace in ogni angolo della mia vita." Gli sfoghi cutanei e gli arrossamenti di solito hanno a che fare con l'irritazione perché le cose non sono andate esattamente come avevi pianificato: in questo caso l'affermazione è rivolta alla pazienza: "Amo e approvo me stesso. Sono in pace con il processo della vita." Se hai la psoriasi, hai paura di essere ferito e potresti rifiutare di assumerti la responsabilità dei tuoi stessi sentimenti. Allora l'affermazione è: "Accolgo con vitalità le gioie della vita. Merito e accetto il meglio dalla vita. Amo e approvo me stesso." Per le affermazioni più specifiche consigliate da Louise, consulta la tabella delle malattie a pagina 220.

Per affrontare altre problematiche emotive che causano problemi epidermici, è necessario lavorare sulla capacità di gestire il cambiamento. Come si dice, il cambiamento è l'unica costante della vita. Perciò cosa si può fare? Forse il modo più semplice per lavorarci è dare una scossa alla routine. Per quanto possa sembrare paradossale, pianifica di compiere qualche azione spontanea nella tua vita. Ogni tanto, dedica del tempo per lasciare semplicemente che la vita ti porti dove vuole. Per esempio, potresti ritagliarti un'ora per camminare. Osserva ciò con cui entri in contatto: così facendo introdurrà un po' di varietà, e imparerai che un mondo senza piani e progetti che si susseguono non è necessariamente terribile. Puoi intraprendere anche un'azione coraggiosa assumendo un ruolo particolare, perché il caos fa parte del gioco. Mettiti in una situazione dove non è possibile controllare tutto (offriti come volontario in un ricovero per senzatetto o in un asilo). Chi lo sa cosa potrebbe succedere?

Potresti anche sederti a tavolino davanti alla tua agenda per vedere se ci sono delle aree nella tua vita in cui allentare un po' il controllo. Magari non vuoi rinunciare al tuo potere in sala riunioni, ma sicuramente il momento del gioco con i figli può essere più libero. L'obiettivo di tutti questi suggerimenti è sviluppare una certa flessibilità. Se sei più elastico, sei anche in grado di gestire meglio i cambiamenti. La fiducia che ciò infonderà nella tua capacità di agire in armonia con il mondo (invece che contro di esso) farà diminuire l'ansia.

Dalle cartelle cliniche: caso di studio dei problemi alla pelle

Carl, 52 anni, è un padre di famiglia. È anche un uomo d'affari di successo, è coinvolto nelle attività della comunità, spesso si offre volontario per le iniziative benefiche locali e partecipa anche agli eventi della città e della famiglia. Per il mondo, compresi amici e parenti, è solido e affidabile: un vero pilastro della comunità.

Dopo anni di vigile controllo, Carl ha iniziato a sviluppare eruzioni cutanee pruriginose e desquamazione in corrispondenza delle articolazioni. Dopo una visita dermatologica, gli fu detto che soffriva di una grave forma di psoriasi.

Sebbene la psoriasi sia una patologia della pelle, spesso indica un problema al sistema immunitario, che può essere associato ad altre malattie gravi, compresi il diabete, le cardiopatie, la depressione, la sindrome dell'intestino irritabile, l'artrite, il cancro della pelle e il linfoma. Insieme alla psoriasi,

spesso si assiste a una iperproduzione di una proteina chiamata fattore di necrosi tumorale (TNF) che causa una crescita troppo accelerata delle cellule. Perché? Nessuno lo sa, ma per quanto ci riguardava, volevamo che Carl fosse seguito da un bravo dottore per tenere sotto controllo il cuore, l'apparato digerente e le articolazioni. Perciò gli chiesi innanzitutto di andare dal suo medico di base per uno screening di questi apparati.

Inoltre, Carl aveva bisogno di trattamenti epidermici intensivi per alleviare e prevenire il prurito. Esistono sei tipologie di trattamento: creme ad uso topico; la fototerapia, che prevede l'esposizione regolare della pelle ai raggi UV per rallentare la crescita delle cellule patogene; farmaci orali ad azione sistemica come la ciclosporina, il methotrexate e l'acitretina; flebo di farmaci per bloccare la produzione del TNF; la medicina cinese; la terapia alimentare.

Carl aveva provato tutti i farmaci da banco per la psoriasi senza trovare alcun sollievo. Gli steroidi in forma topica lo avevano aiutato per un po', ma poi la desquamazione era ricomparsa a oltranza. Così gli suggerimmo di sottoporsi alla fototerapia, seguito da un dermatologo competente. Gli fu consigliato anche un agopunturista ed erborista cinese che, tra le altre erbe, gli prescrisse il gypsum [*Ndr: In cinese shi gao*], l'imperatae, la scrophularia, la rehmannia, la flos japonica, l'artemisia e la forsizia. Inoltre, un nutrizionista aiutò Carl a identificare quali cibi esercitavano un effetto irritante sulla psoriasi, e stranamente i pomodori erano tra questi. Il paziente iniziò ad assumere anche il DHA.

Oltre a tutto questo, prese a lasciar entrare piccole percentuali di spontaneità e di caos controllato nella sua vita. Lavorò per cambiare i suoi pensieri

con le affermazioni per la salute della pelle in generale (“Mi sento sicuro a essere me stesso”), per i problemi epidermici in generale (“Mi proteggerò amorevolmente con pensieri di gioia e pace. Il passato è perdonato e dimenticato. In questo momento sono libero”), per gli sfoghi cutanei e gli arrossamenti (“Amo e approvo me stesso. Sono in pace con il processo della vita”) e per la psoriasi (“Accolgo con vitalità le gioie della vita. Merito e accetto il meglio dalla vita. Amo e approvo me stesso”). Grazie a tutti questi cambiamenti, la sua pelle migliorò... e lui ne fu felicissimo.

Va tutto bene nel primo centro emotivo

Avvalendoti della medicina, dell'intuito e delle affermazioni, hai il potere di rafforzare il sistema immunitario e quello muscolo-scheletrico e di guarire i disturbi epidermici. Se riconosci i pensieri e i comportamenti negativi che soggiacciono ai problemi fisici, e se ascolti i messaggi che il tuo corpo ti sta inviando sotto forma di disturbi legati al primo centro emotivo, puoi finalmente iniziare a guarire davvero.

Stabilire nuovi schemi di pensiero usando le affermazioni di Louise ti darà la base e la forza per cambiare gli schemi di comportamento che contribuiscono alle patologie del primo centro emotivo. Imparerai a bilanciare i tuoi bisogni personali con quelli dei tuoi familiari, degli amici e della comunità.

Il mondo è un posto sicuro e amichevole. Va tutto bene.

Questo ebook è un estratto dal libro:

