

LOUISE L. HAY

**OGNI GIORNO
PUOI GUARIRE
LA TUA VITA**



e-MyLife

LOUISE L. HAY

**OGNI GIORNO
PUOI GUARIRE
LA TUA VITA**

Ebook

Traduzione: Katia Prando

Editing: Enza Casalino

Copertina e Impaginazione: Matteo Venturi



Ciò in cui credo

*I cancelli della saggezza e del sapere
sono sempre aperti.*

La vita è molto semplice: ciò che diamo ci viene restituito

Ciò che pensiamo di noi diventa la nostra verità. Credo che tutti, inclusa me stessa, siano responsabili al cento per cento della propria esistenza, sia nel bene che nel male. Ogni pensiero che facciamo plasma il nostro futuro. Ciascuno di noi crea le esperienze che si ritrova a vivere con i pensieri e i sentimenti che alimenta dentro di sé.

Siamo noi gli artefici delle situazioni in cui ci troviamo, ma rinneghiamo il nostro potere incolpando gli altri per la frustrazione che proviamo. Niente e nessuno ha potere su di noi, perché siamo “noi” gli unici responsabili dei pensieri che facciamo. Se costruiamo pace, armonia ed equilibrio nella mente, sarà così anche nella nostra vita.

Quale di queste affermazioni ti suona più familiare?

- Gli altri si approfittano di me.
- Ricevo aiuto da parte di tutti.

Queste convinzioni creeranno esperienze del tutto diverse fra loro. Ciò che riteniamo vero su di noi e sulla vita diventa la nostra realtà.

L'Universo ci sostiene completamente in ogni pensiero che facciamo e a cui prestiamo fede

In altre parole, la mente subconscia accetta tutto quello che noi scegliamo di credere. Significa che ciò che penso di me e della vita diventa la mia realtà. Il bello è che abbiamo a disposizione infinite opzioni.

Partendo da questo assunto, ha più senso scegliere di pensare: “Ricevo aiuto da parte di tutti” piuttosto che “Gli altri si approfittano di me.”

Il potere universale non ci giudica né ci critica

Il potere universale ci accetta per il nostro valore. Poi riflette le nostre convinzioni nella vita che conduciamo. Se ritengo che la vita sia triste e che nessuno mi ami, allora è questo ciò che troverò nel mio mondo.

Tuttavia, se sono disposto a lasciare andare questa convinzione e ad affermare che “l'amore è ovunque, io amo e sono amato”, attenendomi a questa nuova affermazione e ripetendola spesso, allora essa si trasformerà nella mia

realtà. Così, persone amorevoli entreranno nella mia vita, quelle che già ne fanno parte saranno più affettuose, e anche io mi ritroverò più facilmente a esprimere amore agli altri.

La maggior parte di noi ha idee assurde su chi siamo e segue molte, troppe regole rigide su come si dovrebbe vivere

Con ciò non intendo condannare nessuno, perché ciascuno di noi sta facendo del suo meglio. Se avessimo una conoscenza maggiore, se dimostrassimo più comprensione e consapevolezza, allora agiremmo diversamente. Non biasimarti per i risultati che hai raggiunto finora. Il solo fatto di aver trovato questo libro e di avermi scoperta significa che sei pronto per un cambiamento positivo nella tua vita. Riconosci il merito. “Gli uomini non piangono!”, “Le donne non sanno gestire i soldi!”. Che idee limitanti alle quali attenersi!

Quando siamo molto piccoli, apprendiamo dalle reazioni degli adulti che ci circondano come sentirci nei confronti di noi stessi e della vita

È il modo in cui impariamo a pensare a noi stessi e al mondo. Se hai vissuto con persone molto infelici, impaurite, piene di sensi di colpa o di rabbia, allora hai imparato un sacco di cose negative su di te e sul tuo mondo.

“Non ne faccio mai una giusta.” “È colpa mia.” “Sono cattivo se mi arrabbio.”

Convinzioni come queste creano una vita frustrante.

Crescendo, abbiamo la tendenza a riprodurre l'ambiente emotivo dei primi anni della nostra vita familiare

Non è una cosa né buona né cattiva, né giusta né sbagliata; è semplicemente ciò che riconosciamo dentro di noi come “famiglia”. Inoltre, tendiamo a ricreare il rapporto che avevamo con i nostri genitori (o quello che essi avevano tra loro) nelle relazioni interpersonali che viviamo. Pensa a tutte le volte che hai avuto un fidanzato o un capo che erano “esattamente come” tua madre o tuo padre.

Ci trattiamo nello stesso modo in cui ci hanno trattato i nostri genitori. Ci sgridiamo e ci puniamo alla stessa maniera. Se ti ascoltassi, risentiresti quasi le loro medesime parole. E ci amiamo e ci incoraggiamo allo stesso modo in cui lo siamo stati da bambini.

“Non ne fai una giusta.” “È sempre colpa tua.” Quante volte ti sei ripetuto queste parole?

“Sei meraviglioso.” “Ti amo.” Quante volte ti sei rivolto queste parole?

In ogni caso, non incolperei i genitori per questo

Siamo tutti vittime di altre vittime, è impossibile insegnare ciò che non si conosce. Se tua madre o tuo padre non sapevano come amare loro stessi, non potevano certo insegnarlo a te. Hanno fatto del loro meglio con ciò che hanno imparato da piccoli. Se vuoi capire maggiormente i tuoi

genitori, spingili a parlare della loro infanzia; se ascolti con compassione, scoprirai da dove provengono le loro paure e i loro rigidi schemi mentali. Le persone che “ti hanno fatto tutte queste cose” erano terrorizzate e impaurite quanto te.

Credo che siamo noi a scegliere i nostri genitori

Ciascuno di noi decide di incarnarsi su questo Pianeta in un particolare momento spazio-temporale. Abbiamo scelto di venire al mondo per imparare una lezione particolare che ci farà avanzare lungo il nostro sentiero spirituale evolutivo. Scegliamo a quale genere sessuale appartenere, di che colore sarà la nostra pelle, in che Paese vivremo e poi ci guardiamo attorno per individuare quella particolare coppia di genitori che rispecchierà lo schema mentale che vogliamo adottare per lavorarci su nel corso della vita. Poi, una volta diventati adulti, solitamente puntiamo il dito contro di loro e piagnucoliamo: “Siete stati voi a farmi tutto questo.” Ma in verità, siamo stati noi a sceglierli perché erano perfetti per dedicarci al superamento di un determinato schema mentale.

Apprendiamo i nostri sistemi di convinzioni quando siamo molto piccoli, e poi seguiamo un percorso di vita realizzando esperienze che si accordino con le nostre credenze. Guardati indietro e prendi atto di tutte le volte che hai vissuto la stessa esperienza. È probabile che tu abbia creato e ricreato quelle esperienze perché rispecchiavano ciò che pensavi di te stesso. Non importa da quanto tempo abbiamo un problema, quanto sia grande o se sia una minaccia per la nostra vita.

Il punto di potere è sempre nel presente

Tutte le esperienze che hai vissuto nella tua vita fino a questo momento sono state create dai pensieri e dalle convinzioni del passato. Derivano dai pensieri e dalle parole che hai usato ieri, la settimana scorsa, uno, dieci, venti, trenta, quarant'anni fa o anche di più, a seconda dell'età che hai.

Ad ogni modo, si tratta del tuo passato. E il passato è passato. Ora importa solo ciò che scegli di pensare, credere e affermare adesso, perché sono proprio questi pensieri e queste parole che plasmeranno il tuo futuro. Il tuo punto di potere è nel presente e crea le esperienze di domani, della prossima settimana, del mese venturo, dell'anno a venire e così via.

Soffermati su quello a cui stai pensando proprio in questo momento. È negativo o positivo? Vuoi che sia questo pensiero a creare il tuo futuro? Facci caso e sii consapevole.

La sola cosa con cui abbiamo sempre a che fare è il pensiero, e può essere cambiato

A prescindere dal problema, le nostre esperienze non sono che effetti esteriori di pensieri interiori. Persino il risentimento verso noi stessi consiste nell'odiare un pensiero che facciamo su di noi. Pensi: "Sono una brutta persona." Questa idea genera un sentimento che prendi per vero. Ma se non facessi quel pensiero, non proveresti quel sentimento. E i pensieri possono essere cambiati. Se cambi il pensiero, il sentimento scomparirà.

Con ciò intendo semplicemente mostrarti da dove derivano molte delle nostre credenze. Tuttavia non dobbiamo usare queste informazioni come

scuse per rimanere bloccati nel dolore, non cedere il nostro potere al passato. Non importa per quanto tempo abbiamo mantenuto questo schema mentale negativo. Il punto di potere è nel presente. È meraviglioso scoprirlo! A partire da questo momento possiamo essere liberi!

Che tu lo creda o no, siamo noi a scegliere i nostri pensieri

Quando rimuginiamo più volte sullo stesso pensiero, potrebbe sembrarci che non siamo noi a sceglierlo. In verità, siamo stati noi a decidere di crearlo in origine. Pensa a tutte le volte che ti sei rifiutato di formulare una riflessione positiva su di te. Be', sappi che puoi rifiutarti anche di farne una negativa.

Ho l'impressione che tutti quelli che conosco e con cui ho lavorato soffrano a diversi livelli di senso di colpa e di odio per se stessi. Più ci odiamo e ci sentiamo in colpa, meno funziona la nostra vita. Meno sentimenti negativi nutriamo nei nostri confronti, meglio funziona la nostra vita, a tutti i livelli.

La convinzione più radicata nelle persone con cui ho lavorato è sempre la stessa: “Non sono abbastanza bravo!”

Dopo questa affermazione, spesso aggiungiamo: “E non faccio abbastanza” oppure “Non me lo merito.” Queste frasi ti suonano familiari? Dici spesso o alludi o senti di “non essere abbastanza bravo”? Ma per chi? E in base a quali modelli?

Se questa convinzione è molto radicata dentro di te, come puoi riuscire a creare una vita sana, felice e prospera? Essa verrebbe costantemente messa in discussione dalle tue idee di fondo. In un modo o nell'altro qualcosa andrebbe sempre storto, così da non permetterti di realizzarti.

Trovo che la rabbia, la disapprovazione, il senso di colpa e la paura provochino più problemi di qualsiasi altro sentimento

Questi quattro elementi causano il maggior numero di problemi fisici e di altro genere. Queste emozioni derivano dalla tendenza a incolpare gli altri e a non assumerci la responsabilità nei confronti delle cose che ci accadono. Vedi, se fossimo responsabili al cento per cento della nostra vita, non ci sarebbe nessuno da biasimare. Quello che accade “là fuori” non è che uno specchio del nostro pensiero interiore. Con ciò non voglio giustificare il comportamento meschino di certe persone, ma intendo dire che sono le NOSTRE convinzioni ad attrarre chi ci tratta male.

Se ti ritrovi a dire: “Con me si comportano tutti così: mi criticano, non mi aiutano, mi trattano come uno zerbino, si approfittano di me” allora questo è il tuo SCHEMA. Deve esserci qualche pensiero dentro di te che attira chi si comporta in questo modo. Se smetti di pensarla così le cose cambiano. Non sarai più circondato da persone simili.

Qui di seguito, riporto gli effetti a livello fisico di alcuni schemi: il risentimento a lungo trattenuto può corrodere il corpo e trasformarsi nella malattia che chiamiamo cancro. La critica e il giudizio come abitudini

costanti spesso portano allo sviluppo dell'artrite. Il senso di colpa cerca sempre una punizione e la punizione porta alla sofferenza. (Quando un cliente arriva da me con un grande dolore, so che prova un enorme senso di colpa.) La paura, e la tensione che innesca, può creare disturbi come la calvizie, ulcere e dolore ai piedi.

Ho scoperto che perdonare e lasciare andare il risentimento può dissolvere persino il cancro. Sebbene possa suonare semplicistico, sono stata testimone del funzionamento di questo meccanismo e l'ho vissuto sulla mia pelle.

Possiamo cambiare il nostro atteggiamento nei confronti del passato

Il passato è passato. Non possiamo più cambiarlo. Tuttavia, possiamo modificare i pensieri che facciamo a riguardo. Non è sciocco PUNIRCI nel presente perché qualcuno ci ha feriti tanto tempo fa?

A chi ha profondi schemi di risentimento dico spesso: “Per favore, inizia a dissolvere il risentimento adesso che è ancora facile farlo. Non aspettare di trovarti sotto la minaccia di una operazione chirurgica o sul letto di morte, perché a quel punto è probabile che ti ritroveresti anche a dover gestire il panico.”

Quando siamo in preda alla paura, è molto difficile focalizzare la mente sul processo di guarigione. Per prima cosa dobbiamo prenderci il tempo necessario per dissolvere i nostri timori.

Se scegliamo di credere che siamo vittime impotenti e che non abbiamo speranza, allora l'Universo ci sosterrà nella nostra convinzione e falliremo.

È fondamentale rilasciare queste idee e credenze assurde, vecchie e negative che non ci sostengono né ci arricchiscono. Anche ciò che pensiamo di Dio deve essere dalla nostra parte e non contro di noi.

Per lasciare andare il passato dobbiamo essere disposti a perdonare

Dobbiamo scegliere di lasciare andare il passato e perdonare gli altri, compresi noi stessi. Forse non sappiamo come fare, e magari non vogliamo, ma basta dire che siamo disposti a perdonare per innescare il processo di guarigione. È imperativo per la nostra stessa guarigione lasciare andare il passato e perdonare tutti.

“Ti perdono per non essere come vorrei. Ti perdono e ti libero.”

Questa affermazione libera anche noi.

Tutte le malattie nascono da uno stato di non perdono

Quando siamo malati, dobbiamo sondare il nostro cuore per scoprire chi dobbiamo perdonare.

Il *Corso in miracoli* afferma: “Tutte le malattie nascono da uno stato di non perdono,” e che “tutte le volte che ci ammaliamo, dobbiamo guardarci attorno per capire chi dobbiamo perdonare.”

Vorrei aggiungere che la persona che ti sembra più difficile da perdonare è proprio quella che HAI PIÙ BISOGNO DI LASCIARE

ANDARE. Perdonare significa arrendersi, lasciare andare. Non vuol dire condonare un certo comportamento. Si tratta semplicemente di scrollarsi di dosso l'intera situazione. Non dobbiamo sapere COME perdonare. Tutto quello che dobbiamo fare è ESSERE DISPOSTI a farlo. L'Universo si occuperà delle modalità.

Comprendiamo molto bene il nostro dolore, ma faticiamo a capire che anche LORO, quelli che più abbiamo bisogno di perdonare, hanno sofferto. Dobbiamo renderci conto che hanno fatto del loro meglio con la comprensione, la consapevolezza e la conoscenza di cui disponevano in quel momento.

Quando una persona viene da me con un problema, non mi preoccupa tanto di cosa sia, se un cattivo stato di salute, mancanza di soldi, relazioni insoddisfacenti o creatività repressa. C'è solo un aspetto su cui lavoro: l'AMORE PER SE STESSI.

Trovo che quando ci amiamo, ci accettiamo e ci APPREZZIAMO ESATTAMENTE COME SIAMO, tutto funziona nella nostra vita. È come se avvenissero continuamente dei piccoli miracoli. La salute migliora, le relazioni diventano più appaganti e iniziamo a esprimerci in modo più creativo e soddisfacente. Tutto questo sembra succedere senza il minimo sforzo.

Amare e apprezzare se stessi, creare uno spazio di sicurezza, avere fiducia, sentirsi degni e accoglienti produrrà ordine mentale, darà vita a relazioni più amorevoli, attrarrà un nuovo lavoro e un posto diverso e migliore in cui vivere, e permetterà anche al tuo peso corporeo di stabilizzarsi. Le persone che si vogliono bene e amano il proprio corpo non maltrattano né se stesse né gli altri.

L'apprezzamento e l'accettazione di sé nel presente sono le chiavi principali per i cambiamenti positivi in ogni area della vita.

Iniziamo ad amarci, secondo me, quando non ci criticiamo. Il giudizio negativo ci imprigiona proprio nello schema mentale che stiamo cercando di cambiare. Essere comprensivi e buoni con noi stessi ci aiuta a uscirne. Ricorda che ti critichi da anni e non ha funzionato. Cerca invece di apprezzarti e vedi cosa succede.



*Nello spazio infinito della mia vita,
tutto è perfetto, integro e completo.*

*Credo nell'esistenza di un Potere superiore
che scorre attraverso di me in ogni momento della giornata.*

*Mi apro alla saggezza interiore, perché so che esiste
solo un'unica Intelligenza in questo Universo.
Da essa provengono tutte le risposte, tutte le soluzioni,
tutte le guarigioni, tutte le nuove creazioni.*

*Ho fiducia in questo Potere e in questa Intelligenza,
sapendo che tutto quello che devo sapere mi viene rivelato
e che tutto quello di cui ho bisogno mi viene dato nel momento,
nel luogo e nell'ordine giusti.*

Va tutto bene nel mio mondo.



Costruire il nuovo

Le risposte interiori affiorano facilmente alla mia consapevolezza.

- Non voglio essere grasso.
- Non voglio essere povero.
- Non voglio essere vecchio.
- Non voglio vivere qui.
- Non voglio questa relazione.
- Non voglio essere come mia madre/mio padre.
- Non voglio essere intrappolato in questo lavoro.
- Non voglio avere questi capelli/naso/corpo.

Ciò su cui concentri l'attenzione si rafforza

Le frasi appena elencate dimostrano come culturalmente ci sia stato insegnato a contrastare la negatività a livello mentale, convinti di ottenere automaticamente la controparte positiva. Ma non è così.

Quante volte ti sei lamentato di qualcosa che non volevi? Ti è servito per ottenere ciò che invece desideravi? Combattere la negatività è una perdita di tempo se quello che vuoi è apportare dei cambiamenti radicali nella tua vita. Più indugi e rimugini su ciò che non vuoi, più lo crei e lo attrai. Le cose su di te o sulla tua vita che non ti sono mai piaciute probabilmente sono ancora con te.

Ciò su cui focalizzi l'attenzione cresce e diventa permanente. Allontanati dalla negatività e focalizzati su ciò che vorresti davvero essere o avere. Quindi, trasformiamo in positivo quelle affermazioni negative:

- Sono magro.
- Sono ricco.
- Sono eternamente giovane.
- Mi trasferisco in un posto migliore.
- Ho una nuova, fantastica relazione.
- Sono me stesso.
- Amo i miei capelli/il mio naso/il mio corpo.
- Sono pieno di amore e affetto.
- Sono gioioso, felice e libero.
- Sono in ottima salute.

Affermazioni

Impara a pensare positivo. Qualsiasi cosa dici può trasformarsi in un'affermazione. Troppo spesso formuliamo frasi negative. Esse non fanno altro

che creare ciò che non vuoi. Dire: “Detesto il mio lavoro” non ti porterà da nessuna parte. Invece, dichiarare: “Adesso accetto un meraviglioso nuovo lavoro” apre i canali della tua consapevolezza affinché questa affermazione diventi realtà.

Continua a formulare frasi positive su come vuoi che sia la tua vita. Ma c'è un punto molto importante: *le tue affermazioni devono essere costruite sempre al PRESENTE*, come “Io sono...” oppure “Io ho...”. La tua mente subconscia è un servitore tanto obbediente che se dichiari qualcosa usando il futuro, come per esempio “Io sarò...”, allora è lì che resterà questa idea, sempre al di fuori della tua portata, nel futuro!

Il processo di amare se stessi

Come ho detto prima, a prescindere dal problema, la questione principale su cui lavorare è AMARE SE STESSI. Questa è la “bacchetta magica” che risolve i problemi. Ricordi le volte in cui ti sei sentito bene con te stesso e come procedeva la tua vita? Ricordi le volte in cui eri innamorato e ti sembrava di non avere problemi? Ebbene, amare te stesso ti infonderà una tale ondata di sentimenti positivi e fortuna che camminerai sollevato da terra per la felicità. AMARE TE STESSO TI FA SENTIRE BENE.

È impossibile amarsi davvero se non si prova autostima e autoapprovazione. Ciò significa bandire qualsiasi tipo di critica. Mi pare di sentire tutte le obiezioni che si alzano a questo punto.

- Ma mi sono sempre criticato.
- Come posso riuscire ad apprezzare questo lato di me?

- I miei genitori/gli insegnanti/i miei partner mi hanno sempre criticato.
- Come posso motivarmi senza autocritica?
- Secondo me è sbagliato non essere critici con se stessi.
- Come faccio a cambiare se non mi critico?

Allenare la mente

L'autocritica, così come viene espressa sopra, non è altro che il vecchio brontolio della mente. Non vedi come hai abituato la mente a sminuirti e a resistere al cambiamento? Ignora questi pensieri e concentrati sulle cose importanti da fare!

Torniamo a uno degli esercizi che hai fatto prima. Guardati allo specchio e ripeti: “Mi amo e mi apprezzo esattamente così come sono.”

Come ti senti adesso, dopo aver pronunciato questa frase? È più facile adesso che hai svolto il lavoro sul perdono? Amarsi e accettarsi sono le chiavi per i cambiamenti positivi.

C'erano giorni in cui il rifiuto per me stessa era così forte che mi schiaffeggiavo. Non conoscevo il significato dell'accettazione di sé. Credevo fermamente nelle mie mancanze e nei miei limiti, e niente e nessuno poteva convincermi del contrario. Se qualcuno mi diceva che ero amata, reagivo subito dicendo: “E perché? Che cosa possono trovarci gli altri in me?”. Oppure formulavo il classico pensiero: “Se sapessero come sono veramente, non mi amerebbero.”

Non ero consapevole che tutto il bene inizia con l'accettare se stessi e

amarsi. Mi ci è voluto un bel po' di tempo per sviluppare una relazione pacifica e amorevole con me stessa.

All'inizio, davo la caccia alle piccole cose di me che pensavo fossero "qualità positive". Anche questo è servito e la mia salute ha cominciato a migliorare. Amare se stessi ci fa stare bene fisicamente, dona prosperità, amore e creatività. In seguito ho imparato ad amare e ad accettare tutto di me, persino quegli aspetti che ritenevo non essere "abbastanza". È stato allora che ho iniziato davvero a fare progressi.

Esercizio: IO MI APPROVO

Ho dato questo esercizio a centinaia di persone e i risultati sono stati fenomenali. Per un mese, ripeti continuamente a te stesso, almeno tre o quattrocento volte al giorno: "IO MI APPROVO." No, non sto esagerando. Quando sei preoccupato, pensi e ripensi ai tuoi problemi molte volte al giorno. Fai in modo che "Io mi approvo" diventi il tuo mantra, una frase che ripeti continuamente a te stesso, senza fermarti.

Dire "Io mi approvo" è un modo garantito per far riaffiorare alla coscienza le tue resistenze nascoste.

Quando emergono pensieri negativi come "Come faccio ad approvarmi se sono grasso?", "È sciocco pensare che possa funzionare" o "Non sono bravo", o qualsiasi sia il tuo blaterare negativo, è il momento di riprendere il controllo sulla mente. Non dare importanza a questi pensieri. Considerali per quello che

sono: un altro modo per restare bloccato nel passato. Lasciali andare dicendo dolcemente: “Vi lascio andare, io mi approvo.”

Basta solo considerare l’idea di svolgere questo esercizio per far riemergere tante obiezioni come “Mi sembra stupido”, “Non mi sembra sincero”, “È una bugia”, “Suona presuntuoso” o “Come faccio ad approvarmi se mi comporto così?”.

Lascia scorrere tutti questi pensieri. Non sono altro che resistenze. Non hanno alcun potere su di te a meno che tu non scelga di crederci.

“Io mi approvo, io mi approvo, io mi approvo.” Non importa quel che succede, non importa chi ti dice cosa, continua a ripeterlo. In effetti, se riesci a dirtelo quando qualcuno fa qualcosa che disapprovi, allora ti accorgerai di essere cambiato e di stare evolvendo.

I pensieri non hanno alcun potere su di noi, a meno che non siamo noi ad attribuirglielo. Sono solo parole messe una in fila all’altra. NON HANNO ALCUN SIGNIFICATO. Siamo noi a darglielo. Allora è meglio scegliere di fare pensieri che ci arricchiscono e ci rafforzano.

Una parte del processo di accettazione di sé consiste nel liberarci dalle opinioni degli altri. Se io ti ripetessi di continuo che sei un maiale viola, rideresti di me oppure penseresti che sono impazzita. È molto improbabile che ti lasceresti persuadere. Eppure molte delle cose che abbiamo scelto di credere di noi stessi sono altrettanto assurde e false. Ritenere che la tua auto-

stima dipenda dalla forma del corpo è un po' come convincersi di essere un maiale viola.

Spesso ciò che consideriamo “sbagliato” in noi non è altro che l'espressione della nostra individualità, di quei tratti speciali che ci rendono unici. La natura non si ripete mai. Dall'inizio dei tempi, su questo Pianeta non ci sono mai stati due fiocchi di neve uguali tra loro, né due gocce di pioggia identiche. E ogni margherita è diversa dall'altra. Anche le nostre impronte digitali sono differenti, e noi pure. Siamo destinati a essere diversi. Se riusciamo ad accettarlo, allora non c'è più competizione né confronto. Cercare di essere come un'altra persona significa far avvizzire la propria anima. Siamo venuti al mondo per esprimere chi siamo.

Non avevo la minima idea di chi fossi finché non ho iniziato a imparare ad amare me stessa così come sono, istante per istante.

Metti in pratica la tua consapevolezza

Fai pensieri che ti rendono felice. Fai cose che ti fanno stare bene. Stai con persone che ti fanno sentire bene. Mangia cibi che fanno bene al tuo corpo. Segui un ritmo che ti fa stare bene.

Piantare semi

Pensa a una pianta di pomodoro. Una pianta sana può generare più di cento frutti e, per arrivare a questo risultato, bisogna partire da un piccolo seme essiccato, che non assomiglia assolutamente a una pianta di pomodoro e che sicuramente non ne ha il sapore. Se non lo sapessi con certez-

za, non crederesti nemmeno che potrebbe trattarsi di una pianta di pomodoro. Ma ammettiamo che tu pianti il seme in un terreno fertile, e che lo innaffi, lasciandolo esposto ai raggi del sole.

Allo spuntare del primo germoglio, non lo calpesteresti dicendo: “Questa non è una pianta di pomodoro.” Piuttosto, lo osserveresti ed esclameresti: “Oh che bello! Ecco che spunta!”, e lo guarderesti crescere con trepidazione. Nel tempo, continuando a innaffiarlo, a esporlo al sole e a estirpare le erbacce, potresti ritrovarti con una pianta che produce cento pomodori succosi. Ma tutto è partito da un minuscolo seme.

Lo stesso accade quando crei una nuova esperienza. Il suolo su cui semini è la tua mente subconscia. Il seme è l’affermazione e racchiude la nuova esperienza. La innaffi con altre affermazioni. Fai risplendere su di essa il sole dei pensieri positivi. Ripulisci il giardino dalle erbacce estirpando i pensieri negativi che spuntano. E quando scorgi per la prima volta un piccolo indizio, non lo calpesti dicendo: “Non è abbastanza!”. Invece, lo osservi ed esclami con gioia: “Oh che bello! Ecco che spunta! Allora funziona!”.

Poi lo guardi crescere e diventare la realizzazione del tuo desiderio.

ESERCIZIO: CREA NUOVI CAMBIAMENTI

Ora è il momento di prendere l’elenco delle cose che ritieni sbagliate in te e trasformarle in affermazioni positive. Oppure puoi fare una lista di tutti i cambiamenti che vuoi fare, selezionarne tre e trasformarli in affermazioni positive.

Supponiamo che questo sia l'elenco dei tuoi aspetti negativi:

- La mia vita è un pasticcio.
- Dovrei perdere peso.
- Nessuno mi ama.
- Voglio trasferirmi.
- Odio il mio lavoro.
- Dovrei organizzarmi meglio.
- Non faccio mai abbastanza.
- Non sono abbastanza bravo.

Puoi trasformarli così:

- Sono disposto a liberarmi dello schema mentale che determina queste condizioni.
- Sono in un processo di cambiamenti positivi.
- Ho un corpo snello e gioioso.
- Sperimento l'amore ovunque vada.
- Vivo in uno spazio perfetto.
- Adesso creo un nuovo meraviglioso lavoro.
- Adesso sono molto ben organizzato.
- Apprezzo tutto quello che faccio.
- Ho fiducia che la vita mi dia il meglio.
- Mi merito il meglio e lo accetto ora.

Amare e approvare se stessi, creare uno spazio di sicurezza, fidarsi, sentirsi degni e aperti permette al tuo peso di normalizzarsi. Riporta ordine nella tua mente, crea relazioni amorevoli nella tua vita, attrae un nuovo lavoro e un nuovo posto dove vivere. È miracoloso il modo in cui cresce una pianta di pomodoro. È miracoloso il modo in cui possiamo realizzare i nostri desideri.

Meritare il bene

Pensi di meritare che i tuoi desideri si avverino? Se la risposta è no, impedirai che accada. Emergeranno circostanze al di fuori del tuo controllo col solo scopo di frustrarti.

ESERCIZIO: ME LO MERITO

Guardati di nuovo allo specchio e dì: “Merito di avere o essere _____, e lo accetto ora.” Ripetilo due o tre volte.

Come ti senti? Fai sempre attenzione ai tuoi sentimenti, a ciò che accade nel corpo. Ti sembra vero, o ti sembra ancora di non meritartelo?

Se provi qualche sensazione negativa nel corpo, torna ad affermare: “Elimino lo schema della coscienza che ostacola il mio bene.”
“Io merito _____.”

Ripetilo finché non provi sentimenti di accettazione, anche se lo devi fare per parecchi giorni di fila.

Filosofia olistica

Per costruire il nuovo, dobbiamo usare un approccio olistico che consiste nell'arricchire e educare tutto l'essere: corpo, mente e spirito. Se ignoriamo una sola di queste aree, siamo incompleti, privi del senso di integrità. Possiamo partire da dove vogliamo, l'importante è non trascurare nessuna area.

Se cominciamo dal corpo, dovremo lavorare sull'alimentazione, capire perché siamo indotti a scegliere certi cibi e bevande, e come condizionano il modo in cui ci sentiamo. Dobbiamo fare le scelte migliori per il nostro benessere fisico. Esistono erbe e vitamine, l'omeopatia e i Fiori di Bach. Potremmo provare i lavaggi del colon.

Magari troveremo una forma di esercizio fisico che ci attrae. L'attività fisica rinsalda le ossa e ci mantiene giovani. Oltre allo sport e al nuoto, prendi in considerazione la possibilità di ballare, fare Tai Chi, arti marziali e yoga. Adoro il mio tappeto elastico e lo uso tutti i giorni. La panca retroversa invece intensifica i miei momenti di relax.

Potremmo provare alcune forme di lavoro sul corpo come il Rolfing, l'Heller Work o Trager, il massaggio, la riflessologia plantare, l'agopuntura o la chiroterapia, tutte tecniche benefiche. Poi c'è anche il Metodo Alexander, la bioenergetica, il Feldenkrais, il Touch of Health e il Reiki.

Con la mente, possiamo provare tecniche di visualizzazione guidate o meno, e affermazioni. Esistono tantissime tecniche psicologiche: la Gestalt, l'ipnosi, il Rebirthing, lo psicodramma, la regressione alle vite passate, l'arteterapia e persino il lavoro sui sogni.

La meditazione, in qualsiasi forma, è un modo meraviglioso per calmare la mente e permettere alla tua “capacità di conoscere” di emergere in superficie. Di solito resto semplicemente seduta con gli occhi chiusi e dico: “Che cosa ho bisogno di sapere?”, e poi aspetto con calma una risposta. Se arriva, bene; altrimenti va bene lo stesso. Significa che arriverà in un altro momento.

Si tengono seminari e corsi per tutti i gusti, spesso nei weekend. Essi ti danno la possibilità di cogliere un punto di vista diverso. Nessun seminario può liberarti definitivamente di tutti i tuoi problemi, ma ti offre un supporto utile per cambiare il tuo presente.

Il regno spirituale è fatto di preghiera, di meditazione, e consiste nella connessione con la propria Sorgente Superiore. Per me, perdono e amore incondizionato sono pratiche spirituali.

Esistono anche tanti gruppi spirituali che si rifanno a credo e filosofie diverse. Ci sono moltissimi sentieri possibili e se uno non funziona, prova un altro. Non posso dirti qual è quello giusto per te. Nessun metodo, persona o gruppo ha tutte le risposte che cerchi. Nemmeno io. Io non sono altro che un altro passo in avanti lungo il tuo percorso di guarigione olistica.



*Nello spazio infinito della mia vita,
tutto è perfetto, integro e completo.*

La mia vita si rinnova costantemente.

Ogni istante della mia vita è nuovo, fresco, vitale.

Uso le affermazioni positive per creare esattamente ciò che voglio.

Oggi è un nuovo giorno. Sono una nuova persona.

Penso in modo diverso. Parlo in modo diverso.

Agisco in modo diverso.

Gli altri mi trattano in modo diverso.

Il mio nuovo mondo è un riflesso del mio nuovo modo di pensare.

*È una gioia e un piacere piantare nuovi semi, perché so che
essi diventeranno le mie nuove esperienze.*

Va tutto bene nel mio mondo.



Lavoro giornaliero

*Sono felice di esercitare
le mie nuove capacità mentali.*

Se i bambini si arrendessero alla prima caduta, non imparerebbero mai a camminare

Come ogni altra cosa che stai imparando, ci vuole pratica per farla diventare parte della tua vita. All'inizio è necessario avere molta concentrazione e alcuni di noi la considerano una fase di "duro lavoro". Non mi piace vederla così, ma piuttosto come qualcosa di nuovo da apprendere.

Il processo di apprendimento è sempre lo stesso a prescindere dall'argomento, sia che tu stia imparando a guidare, a usare il computer, a giocare a tennis o a pensare positivo. All'inizio, annaspiano e combiniamo qualche guaio, mentre la nostra mente subconscia impara per tentativi, eppure, ogni volta che ci riproviamo, è sempre più facile, e i risultati sono migliori. Ovviamente non raggiungerai la perfezione al primo giorno. Farai quel che puoi. Ma è sufficiente per cominciare.

Ripetiti spesso: "Sto facendo del mio meglio."

Incoraggiati sempre

Ricordo ancora molto bene la mia prima conferenza. Quando sono scesa dal palco, mi sono subito detta: “Louise, sei stata meravigliosa. Per essere la tua prima volta sei stata fantastica! Una volta che lo avrai fatto per cinque o sei volte sarai diventata una professionista.”

Qualche ora dopo mi sono detta: “Penso che potrei cambiare un paio di cose. Sistemerei questo aspetto, perfezionerei quest’altro.” Mi sono assolutamente rifiutata di criticarmi.

Se fossi scesa dal palco e avessi cominciato a rimproverarmi dicendo: “Oh, sei stata orribile; hai fatto questo errore” sarei stata terrorizzata al pensiero della successiva conferenza. Come avevo previsto, la seconda andò meglio della prima e alla sesta mi sentivo una vera professionista.

Osserva la “Legge” agire tutt’intorno a te

Appena prima che cominciassi a scrivere questo libro, ho comprato un computer e l’ho battezzato “Magica Signora”. Volevo apprendere qualcosa di nuovo e ho scoperto che imparare a usare il computer è molto simile allo studio delle Leggi Spirituali. Una volta apprese le regole del computer, la Signora ha fatto veramente delle “magie” per me. Se non seguivo le sue leggi alla lettera, o non succedeva niente o non funzionava come avrei voluto. Non si spostava di una virgola. Potevo arrabbiarmi quanto volevo mentre lei aspettava pazientemente che imparassi le sue norme, e poi mi regalava le sue magie. C’è voluta un po’ di pratica.

È lo stesso con il lavoro che stai imparando a fare. Devi apprendere le Leggi Spirituali e seguirle alla lettera. Non puoi piegarle al tuo vecchio modo di pensare. Devi imparare e scelsi il nuovo linguaggio, e quando lo fai, la “magia” si manifesterà nella tua vita.

Consolida il tuo apprendimento

Più modi trovi per consolidare le cose nuove che hai imparato, meglio è. Eccone alcuni:

- Esprimere gratitudine
- Scrivere affermazioni
- Meditare
- Fare esercizio fisico
- Alimentarsi in modo sano
- Pronunciare le affermazioni ad alta voce
- Pronunciare le affermazioni cantando
- Prendersi del tempo per svolgere gli esercizi di rilassamento
- Usare la visualizzazione e le immagini mentali
- Leggere e studiare

Il mio lavoro quotidiano

Il mio lavoro quotidiano è più o meno questo.

I miei primi pensieri al risveglio, prima ancora di aprire gli occhi, sono di ringraziamento per tutto quello che mi viene in mente.

Dopo la doccia, mi prendo mezz'ora circa per meditare e ripetere le mie affermazioni e le preghiere.

Poi, dopo circa quindici minuti di esercizio, di solito sul tappeto elastico, a volte seguo il programma di aerobica delle 6.00, alla televisione.

Ora sono pronta per fare colazione, che consiste in frutta, succhi di frutta e tisana. Ringrazio Madre Terra per avermi offerto questo cibo e ringrazio il cibo per dare la sua vita e nutrirmi.

Prima di pranzo, mi piace fare qualche affermazione ad alta voce, davanti allo specchio; a volte le canto:

- *Louise, sei meravigliosa e ti amo.*
- *Questo è uno dei giorni più belli della mia vita.*
- *Tutto opera per il mio bene.*
- *Qualsiasi cosa di cui ho bisogno, mi viene data.*
- *Qualsiasi cosa che devo sapere, mi viene rivelata.*
- *Va tutto bene ;-)*

A pranzo, spesso mangio una bella insalata. Ancora una volta, benedico il cibo e lo ringrazio.

Nel tardo pomeriggio, passo qualche minuto sulla panca retroversa, rilassando profondamente il corpo e talvolta ascoltando un nastro di meditazione.

A cena mangio verdure al vapore e cereali. A volte mangio anche del pesce o del pollo. Il mio corpo lavora meglio se lo alimento con cibi sem-

plici. Mi piace cenare con gli altri e ci benediciamo reciprocamente oltre a farlo col cibo.

A volte, di sera, mi prendo un po' di tempo per leggere e studiare.

C'è sempre qualcosa da imparare. In queste ore della giornata, mi capita anche di scrivere dieci o venti volte la mia affermazione del momento.

Quando vado a letto, raccolgo i pensieri. Ritorno agli avvenimenti della giornata e benedico ogni attività. Affermo che dormirò bene e profondamente, risvegliandomi al mattino fresca e radiosa, entusiasta di iniziare un nuovo giorno.

È un lavoro intenso, vero? All'inizio, sembra una fatica, ma dopo poco, il tuo nuovo modo di pensare diventa parte della tua vita, come fare il bagno o lavarsi i denti. Lo fai automaticamente e con facilità.

Sarebbe meraviglioso per una famiglia svolgere queste attività insieme al mattino. Meditare insieme per cominciare la giornata o prima di cena infondere pace e armonia in ciascuno. Se pensi di non averne il tempo, prova ad alzarti mezz'ora prima. I benefici che ne trarrai varranno lo sforzo.

E tu, come inizi la tua giornata?

Qual è la prima cosa che dici al mattino quando ti svegli? Tutti noi abbiamo frasi che pronunciamo quasi ogni giorno. La tua è positiva o negativa? Ricordo quando mi svegliavo la mattina e dicevo con un lamento: "Oddio, un altro giorno." E poi mi ritrovavo a vivere una pessima giornata, con una seccatura dopo l'altra. Adesso, invece, quando mi sveglio, prima ancora di aprire gli occhi, ringrazio il letto per il bel sonno che

mi ha concesso. Dopo tutto abbiamo passato la notte comodamente insieme. Poi, sempre con gli occhi chiusi, passo circa dieci minuti ringraziando per il bene presente nella mia vita. Faccio un piccolo programma per la giornata, affermando che tutto andrà bene e che mi divertirò. Poi mi alzo, do inizio alla mia meditazione della mattina o prego.

Meditazione

Concediti ogni giorno un po' di tempo per meditare. Se è una cosa nuova per te, comincia con cinque minuti. Siediti tranquillamente, ascolta il tuo respiro e permetti ai pensieri di scorrere delicatamente attraverso la mente. Non dare loro importanza e vedrai che se ne andranno. È nella natura della mente pensare, quindi non cercare di impedirglielo.

Ci sono tanti corsi e libri che possono insegnarti l'arte della meditazione. A prescindere da come e da dove parti, alla fine creerai il metodo migliore per te. Di solito io mi siedo tranquillamente e chiedo: "Cosa ho bisogno di sapere?". Lascio che la risposta venga da sé, se così dev'essere, altrimenti so che sopraggiungerà più tardi. Non esiste un modo giusto o sbagliato di meditare.

Un'altra forma di meditazione consiste nel sedersi tranquillamente e osservare il respiro mentre entra ed esce dal corpo. Quando inspiri, conta uno, quando espiri, conta due. Continua a contare fino a dieci, poi riparti da uno. Se ti accorgi di essere arrivato a contare fino a venticinque, ricomincia da uno.

Avevo una cliente che mi sembrava brillante e intelligente. Era dotata di

una mente insolitamente pronta e veloce, e aveva un gran senso dell'umorismo. Malgrado tutto, però, non riusciva a passare all'azione. Era sovrappeso, economicamente spiantata, frustrata nel lavoro e senza un compagno da molti anni ormai. Fece suoi tutti i concetti metafisici molto rapidamente; avevano un grande significato per lei. Tuttavia era troppo veloce, troppo intelligente. Trovava difficile rallentare a sufficienza tanto da mettere in pratica quelle idee che, a livello mentale, aveva accettato così rapidamente.

La meditazione quotidiana l'aiutò molto. Cominciammo con soli cinque minuti al giorno e a poco a poco siamo passate a quindici e poi a venti.

ESERCIZIO: AFFERMAZIONI QUOTIDIANE

Prendi una o due affermazioni e scrivile dieci o venti volte al giorno. Leggile ad alta voce con entusiasmo. Fanne una canzone e cantala con gioia. Lascia che la tua mente ripensi a esse nel corso della giornata. Le affermazioni che vengono usate costantemente diventano convinzioni e danno sempre dei risultati, a volte in modi che non immaginiamo nemmeno.

Una delle mie convinzioni è avere sempre dei buoni rapporti con il padrone di casa. L'ultimo che ho avuto a New York era un uomo conosciuto per essere molto difficile, e tutti i suoi inquilini si lamentavano. Nei cinque anni che ho vissuto lì l'ho visto solo tre volte. Quando decisi di trasferirmi in California, scelsi di vendere tutto quello che avevo e ricominciare da zero, libera dal passato. Iniziai a fare affermazioni come:

- Tutti i miei averi vengono venduti rapidamente e con facilità.
- Il trasloco avviene con semplicità.
- Ogni cosa funziona secondo il Giusto Ordine Divino.
- Va tutto bene.

Non pensavo a quanto sarebbe stato difficile vendere le mie cose, né a dove avrei dormito le ultime notti, o ad altre idee negative. Continuai semplicemente a fare le mie affermazioni. Be', i miei clienti e gli allievi comprarono subito tutte le mie cose e gran parte dei libri. Con una lettera, informai il padrone di casa che me ne andavo e con mia grande sorpresa, ricevetti una telefonata con la quale volle esprimere il suo rammarico per la mia partenza. Si offrì di scrivere una lettera di referenze al mio nuovo padrone di casa in California e mi propose di comprare il mio mobilio, perché aveva intenzione di affittare l'appartamento ammobiliato.

La mia Coscienza Superiore aveva messo insieme le due convinzioni in un modo sorprendente: "Ho sempre buoni rapporti con il mio padrone di casa" e "Tutti i miei averi vengono venduti rapidamente e con facilità." Con stupore degli altri affittuari, potei dormire nel mio letto e in un appartamento comodamente arredato fino all'ultimo momento, ED ESSERE PAGATA PER QUESTO! Me ne andai con pochi abiti, la mia centrifuga, il frullatore, l'asciugacapelli e la macchina da scrivere, più un assegno sostanzioso. Presi il treno per Los Angeles completamente rilassata.

Non credere alle limitazioni

Al mio arrivo in California, dovetti acquistare una macchina. Non ne avevo mai posseduta una prima di allora, né avevo mai fatto prima un acquisto così grande, perciò non avevo credito in banca. Essere donna, per giunta una libera professionista, non aiutava la situazione. Del resto, non volevo spendere tutti i miei risparmi per una macchina nuova. Riuscire a trovare un finanziamento fu un vero e proprio terno al lotto.

Mi rifiutai di formulare pensieri negativi sulla situazione o sulle banche. Presi un'auto a noleggio e continuai ad affermare: "Ho una macchina nuova bellissima, e non ho fatto alcuna fatica."

A tutte le persone che incontravo dicevo che volevo comprare un'auto nuova e che non ero riuscita a ottenere un finanziamento, fino a quel momento. Nel giro di tre mesi, conobbi una imprenditrice a cui piacqui istantaneamente. Dopo che le ebbi raccontato le mie vicissitudini con la macchina, mi disse: "Oh, be', lascia che me ne occupi io."

Chiamò in banca un'amica che le doveva un favore e le disse che ero una sua "vecchia" conoscente, fornendo su di me le migliori referenze. Dopo tre giorni, uscii da un concessionario a bordo di un'auto fiammante.

Più che eccitazione, il mio era una sorta di timore reverenziale per come si erano svolti gli eventi. Credo che la ragione per cui ci siano voluti tre mesi affinché la macchina apparisse nella mia vita sia stata che non mi ero mai impegnata a pagare rate mensili prima di allora: il mio bambino interiore era spaventato e aveva bisogno di tempo per raccogliere il coraggio di fare il grande passo.

ESERCIZIO: IO AMO ME STESSO

Do per scontato che tu stia già ripetendo continuamente: “Io mi approvo.” È un solido fondamento. Continua a ripeterlo per almeno un mese.

Adesso prendi un blocco per gli appunti e in cima alla prima pagina scrivi: “IO AMO ME STESSO, QUINDI...”.

Completa la frase in tutti i modi possibili. Rileggila ogni giorno e aggiungi ogni nuova idea che ti viene in mente. Se puoi, lavora con un partner. Tenetevi per mano e ripetete alternativamente: “Io amo me stesso, quindi...”. Il più grande vantaggio di questo esercizio è che ti rendi conto di come sia impossibile sminuirti quando dici che ti ami.

ESERCIZIO: RIVENDICARE IL NUOVO

Visualizza o immagina nel dettaglio come vorresti diventare, o quello che vorresti fare. Senti, vedi, assapora, tocchi, ascolti quello su cui stai lavorando. Nota la reazione degli altri al tuo nuovo stato. Fai in modo di stare bene a prescindere dalle loro reazioni.

Esercizio: ESPANDERE IL TUO SAPERE

Leggi il più possibile per espandere la tua consapevolezza e comprensione di come funziona la mente. C'è tanto sapere a tua disposizione là fuori. Questo libro è solo UN PASSO lungo il

tuo cammino! Assumi altri punti di vista. Ascolta come la vedono gli altri. Studia con un gruppo per un certo periodo fino ad andare oltre le loro cognizioni.

È un lavoro che dura tutta la vita. Più impari, più sai, più metti in pratica le tue conoscenze, meglio ti senti, e più bella sarà la tua vita. Svolgere questo lavoro TI FA SENTIRE BENE!

I primi risultati

Utilizzando più metodi possibili, inizierai a ottenere i primi risultati. Nella tua vita avverranno piccoli miracoli, piccole magie. Le cose che sei pronto a eliminare se ne andranno da sole. Ciò che desideri invece comparirà dal nulla. Otterrai doni speciali che non avresti neanche osato immaginare!

Sono rimasta piacevolmente sorpresa di come, dopo pochi mesi di lavoro mentale, ho iniziato a sembrare più giovane. Oggi dimostro dieci anni di meno rispetto a dieci anni fa!

Ama ciò che sei e quello che fai. Ridi, prendi te stesso e la vita con leggerezza, e vedrai che niente potrà scalfirti. È tutto transitorio, nella prossima vita farai le cose diversamente, quindi perché non provarci fin da subito?

Potresti leggere uno dei libri di Norman Cousins. È guarito da una malattia mortale con la risata. Purtroppo non ha modificato gli schemi mentali che avevano sviluppato la malattia e quindi ne ha creata un'altra. Ma grazie alla risata è riuscito a guarire anche da quella!

Ci sono tanti modi di approcciarsi alla guarigione. Provali tutti, e poi usa quelli che ti ispirano di più.

Quando vai a letto la sera, chiudi gli occhi e sii riconoscente di tutto il bene nella tua vita, così ne attirerai ancora di più.

Evita di ascoltare le ultime notizie o di guardare la Tv prima di addormentarti. I telegiornali non sono altro che un ricettacolo di disastri: non vorrai certo portarteli nei sogni. Durante il sonno, viene svolto un enorme lavoro di purificazione e puoi chiedere ai sogni di aiutarti a sbrogliare le problematiche su cui stai lavorando. Spesso al mattino trovi la risposta che cercavi.

Vai a letto sereno. Confida nel fatto che la vita è dalla tua parte e che si prende cura di tutto per il tuo massimo bene e la tua suprema felicità.

Non c'è bisogno di trasformare questo lavoro in una faticaccia. Può essere un processo divertente, come un gioco. Puoi farlo con gioia. Dipende da te! Anche esercitare il perdono e rilasciare il risentimento può essere divertente, se vuoi che lo sia. Crea una canzoncina sulla persona o sulla situazione che fai fatica a lasciare andare. Un ritornello cantato alleggerisce l'intero processo. Quando lavoro privatamente con i clienti, appena posso uso la risata come strumento di guarigione. Prima ridiamo della cosa, prima riusciamo a liberarcene.

Se vedessi i tuoi problemi rappresentati sul palco da un comico, ti piegheresti in due dalle risate. Tragedia e comicità sono la stessa cosa. Dipende solo dal tuo punto di vista! "Oh, che sciocchi siamo noi mortali."

Fai il possibile per rendere il tuo processo di trasformazione una gioia e un piacere. Divertiti!



*Nello spazio infinito della mia vita,
tutto è perfetto, integro e completo.*

Sostengo me stesso e la vita mi sostiene a sua volta.

*Sono testimone di come agisce la Legge attorno a me
e in ogni ambito della mia esistenza.*

Rinsaldo le mie conoscenze in modi gioiosi.

Inizio le mie giornate con gratitudine e gioia.

*Attendo con entusiasmo le avventure del giorno,
sapendo che nella mia vita "Va tutto bene".*

Amo ciò che sono e tutto quello che faccio.

Sono l'espressione della vita, colma di amore e felicità.

Va tutto bene nel mio mondo.

Scopri il bestseller di Louise L. Hay.

Oltre 50 milioni di copie vendute nel mondo.

