

LOUISE L. HAY

**SCEGLIERE
PENSIERI
E CONVINZIONI
POSITIVI**

Capitolo 3

Traduzione: Katia Prando

Editing: Enza Casalino

Copertina e Impaginazione: Matteo Venturi

Come molte di voi sanno, credo fermamente che i pensieri che facciamo, le parole che diciamo e le convinzioni che abbiamo siano molto potenti. Plasmano le nostre esperienze e la nostra vita. È quasi come se ogni volta che pensiamo qualcosa o pronunciamo una parola, l'Universo fosse in ascolto pronto a risponderci. Quindi, se nella nostra vita c'è qualcosa che non ci piace, abbiamo il potere di apportare dei cambiamenti. Abbiamo il potere dei pensieri e delle parole. Se cambiamo pensieri e parole, cambiano anche le esperienze che viviamo. Non importa da dove veniamo o quanto sia stata difficile la nostra infanzia, oggi possiamo realizzare dei cambiamenti positivi. Si tratta di un concetto potente e liberatorio e convincendoci che sia così per noi, diventerà vero. A mio avviso, è così che vanno affrontati i problemi. Prima di tutto si apportano dei cambiamenti a livello mentale e poi la vita ci risponderà di conseguenza.

Viviamo in base al nostro passato. Ciò che ci succede in questo istante è il frutto dei pensieri e delle convinzioni del passato. Quindi, se c'è qualcosa che non va nella nostra vita, abbiamo la possibilità di ricreare le nostre esperienze per il futuro. Quando iniziamo a cambiare modo di pensare, i risultati positivi potrebbero non essere immediati, ma perseverando con i nuovi modelli di pensiero, scopriremo che il nostro domani sarà diverso. Se vogliamo che sia positivo dobbiamo cambiare il modo di pensare oggi. I pensieri presenti creano le esperienze future.

Molte persone mi chiedono: “Come faccio a pensare positivo se sono circondato da persone negative?”. Quando mi trovo vicino a persone che dicono cose negative, ripeto tra me e me: “Potrà anche essere vero per te, ma per me non lo è.” A volte, addirittura, lo dico a voce alta. Questa prospettiva dà agli altri il permesso di essere negativi quanto vogliono, mentre io resto fedele alle mie credenze positive. Faccio del mio meglio per evitare persone come queste. Potresti chiederti come mai ti ritrovi *sempre* circondato da gente negativa. Ricorda che non possiamo cambiare gli altri, ma solo noi stessi. Tuttavia, se il cambiamento avviene dentro di noi, le altre persone reagiranno a questa trasformazione. La cosa più importante che possiamo fare è modificare i nostri modelli di pensiero. Non importa quanto siamo occupate o quanto duramente stiamo lavorando, continuiamo lo stesso a pensare e nessuno può entrare nella nostra mente.

Vorrei che tutte noi inserissimo la parola *neuropeptidi* nel nostro vocabolario. Questo termine, coniato da Candance Pert nel corso delle sue ricerche sul funzionamento del cervello, si riferisce ai “messaggeri chimici” che viaggiano attraverso il corpo tutte le volte che pensiamo o parliamo. Quando i nostri pensieri sono arrabbiati, giudicanti o critici, le sostanze chimiche che producono deprimono il sistema immunitario. Quando invece i nostri pensieri sono affettuosi, potenzianti e positivi, i messaggeri apportano sostanze chimiche che rafforzano il sistema immunitario. Finalmente la scienza concorda con ciò che molte di noi sanno ormai da anni: esiste una connessione mente/corpo. La comunicazione tra questi due elementi non dorme mai. La mente trasmette costantemente i pensieri alle cellule del corpo.

Quindi, di volta in volta, scegliamo consciamente o meno pensieri sani o dannosi, che influenzano il corpo. Un pensiero, di per sé, non esercita molta influenza su di noi. Ma noi ne facciamo più di sessantamila al giorno e il loro effetto è cumulativo. Pensieri venefici che avvelenano il corpo. Oggi la scienza conferma che non possiamo permetterci di indulgere nel pensiero negativo: ci fa ammalare e ci uccide.

Per lungo tempo non ho capito l'espressione: "Siamo un tutt'uno, siamo stati creati tutti allo stesso modo." Non aveva senso per me. Vedevo persone ricche e povere, belle e poco attraenti, intelligenti e stupide, di ogni colore, etnia, religione e stile di vita. Sembravano esserci tantissime differenze tra gli individui. Come potevamo dire di essere stati creati tutti allo stesso modo?

Infine, la mia comprensione crebbe e appresi il significato di quella frase. Devo ringraziare la scrittrice e speaker Caroline Myss per questo nuovo livello di comprensione. Vedi, i pensieri che facciamo e le parole che pronunciamo influenzano ugualmente il corpo di TUTTI. I neuropeptidi, i messaggeri chimici che viaggiano attraverso l'organismo ogni volta che pensiamo o parliamo, ci condizionano TUTTI ALLO STESSO MODO. Un pensiero negativo è ugualmente tossico per un americano, un cinese o un italiano. La rabbia è nociva sia per un cristiano, sia per un ebreo, sia per un musulmano. Uomini, donne, omosessuali, eterosessuali, bambini, anziani, tutti reagiscono UGUALMENTE ai neuropeptidi creati dal processo del pensiero.

Il perdono e l'amore esercitano il potere di guarigione su tutti noi, a prescindere dal Paese in cui viviamo. Gli abitanti del Pianeta devono

guarire il proprio spirito prima di poter avere una guarigione duratura nel corpo. Veniamo al mondo per imparare le lezioni del perdono e dell'amore verso se stessi. Nessuno, non importa dove, sfuggirà a queste lezioni. Stai facendo resistenza a ciò che dovresti apprendere, continuando a sentirti moralmente superiore e irremovibile? Sei disposta a imparare a perdonare gli altri e te stessa? Sei disposta ad amarti e ad avanzare nella ricchezza e pienezza della vita? Queste sono le lezioni della vita ed esse ci influenzano tutti *allo stesso modo*. Siamo un tutt'uno. Siamo stati creati allo stesso modo. L'AMORE CI GUARISCE TUTTI! (A chi è pronto a lavorare su un livello spirituale più profondo, consiglio caldamente di leggere *Anatomia dello spirito: i sette livelli del potere personale*, della dott.ssa Caroline Myss. È un libro straordinario.)

Allora, in questo momento, che tipo di pensieri stai facendo? Adesso che genere di neuropeptidi stanno viaggiando attraverso il tuo corpo? I tuoi pensieri ti stanno facendo stare bene o male?

In troppe restiamo chiuse in prigioni di moralistica indignazione/risentimento che abbiamo costruito con le nostre mani. Non abbiamo capito che il biasimo danneggia più chi lo prova che chi lo riceve. I neuropeptidi che trasportano i pensieri di biasimo attraverso il corpo avvelenano lentamente le nostre cellule.

Bisogna chiarire anche che il nostro ego vuole tenerci costantemente in uno stato di schiavitù e di infelicità. L'ego è la voce interiore che ci dirà sempre di prendere "un'altra porzione, un altro drink, di fumare ancora un altro spinello, di fare quella cosa una volta ancora soltanto". Ma noi non siamo il nostro corpo, i nostri pensieri o il nostro ego.

Possediamo il corpo. Siamo le ideatrici dei nostri pensieri. Quando la nostra autostima è forte, non cediamo mai alla voce dell'ego. Siamo molto più di quanto pensiamo.

Adesso voglio che ti alzi. Prendi il libro e cerca uno specchio. Guardati negli occhi e dì a te stessa, ad alta voce: *“Ti amo e sto iniziando a fare cambiamenti positivi nella mia vita. Giorno dopo giorno migliorerò la qualità della mia vita. È sicuro per me essere felice e appagata.”* Ripetilo per tre, quattro volte, inspirando ogni volta. Osserva quali pensieri imperversano nella mente mentre pronunci questa affermazione positiva. Non sono altro che il vecchio brusio. Dì: *“Grazie per avermelo detto.”* Puoi riconoscere i pensieri negativi senza dare loro potere. Da adesso in poi, ogni volta che vedrai uno specchio, voglio che guardi negli occhi la tua immagine riflessa e ti dica qualcosa di positivo. Se hai fretta, basta solo: *“Ti amo.”* Questo semplice esercizio produrrà enormi risultati nella tua vita. Se non mi credi, provaci.

Le risposte sono dentro di noi

È fondamentale tenere sempre a mente che ciò che pensiamo e diciamo si trasforma in quello che viviamo. Perciò, presteremo attenzione ai nostri pensieri e agli schemi con cui ci esprimiamo in modo da poter plasmare la vita in armonia con i nostri sogni. Potremmo dire, con un certo sentimentalismo: *“Oh, vorrei potere o avere, o vorrei poter essere...”* ma non sembra che usiamo le parole e i pensieri in grado di trasformare in realtà questi desideri. Invece visualizziamo il peggio.

Facciamo pensieri negativi e poi ci stupiamo del fatto che le nostre vite non stiano andando come vorremmo.

Dobbiamo riscoprire le nostre Risorse Interiori e la nostra Connessione Universale, la Grande Sorgente Centrale di tutta la vita. Dobbiamo trovare e usare il nostro Centro Interiore. Tutti noi disponiamo di un tesoro nascosto di saggezza, pace, amore e gioia dentro di noi. È a un soffio di distanza. Credo che al nostro interno ci sia una sorgente *infinita* di pace, amore, gioia e saggezza. Quando dico che si trova a un soffio da noi, intendo dire che tutto quello che dobbiamo fare per connetterci è chiudere gli occhi, fare un respiro profondo e dire a noi stesse: “Ora vado in quel posto dentro di me dove c’è saggezza infinita; le risposte che cerco sono dentro di me.”

Tutte le risposte alle domande che ci poniamo sono già dentro di noi. Dobbiamo solo prenderci il tempo per connetterci. Ecco perché la meditazione è così preziosa e fondamentale. Ci calma e ci permette di sentire la nostra saggezza interiore, lo strumento di connessione diretto e migliore che abbiamo con la vita. Non è necessario dare la caccia a questi doni di Saggezza Interiore. Basta soltanto creare le occasioni affinché vengano a noi. Come? Possiamo prenderci del tempo per sedere tranquillamente, andare dentro di noi e trovare la pace, profonda e serena come un lago di montagna. Nella meditazione possiamo trovare la gioia. È tutto lì, dentro di noi. Nessuno può portarci via questi tesori.

Siamo destinate a esplorare le profondità insondate dentro di noi e a prendere nuove decisioni su come vogliamo vivere. In quanto donne, siamo state programmate ad accettare scelte limitate. Molte mogli si sen-

tono incredibilmente sole perché avvertono di aver perso la possibilità di scegliere. Hanno ceduto il loro potere. Fanno quel che anch'io ero abituata a fare: cercano tutte le risposte nell'uomo che hanno sposato invece di guardarsi dentro. Per cambiare le nostre vite, prima di tutto dobbiamo prendere queste decisioni nella nostra testa. Dobbiamo cambiare il modo di pensare e allora il mondo esterno ci risponderà diversamente.

Allora ti chiedo di andare dentro di te e di essere disposta a modificare il tuo modo di pensare. Connettiti con i tuoi tesori interiori e usali. Quando li riscopriamo, diventiamo capaci di creare, attingendo direttamente alla perfezione e alla grandezza del nostro essere. Connettiti ogni giorno con i tuoi tesori.

È fondamentale trovare il tempo di ascoltare la nostra saggezza interiore. Nessuno può essere completamente in contatto con la ricca fonte interiore del sapere senza dedicare del tempo tutti i giorni alla meditazione. Stare seduti in silenzio è una delle cose più utili che possiamo fare. Nessuno là fuori conosce la nostra vita, o ciò che è più giusto per noi, meglio della nostra saggezza interiore. Ascolta la tua voce. Ti farà strada nella vita nel modo migliore possibile per te!

Creiamo uno spazio interiore ricco. Fai in modo che i tuoi pensieri siano i tuoi migliori amici. La maggioranza delle persone ha in mente sempre le stesse idee. Ricordati, facciamo una media di sessantamila pensieri al giorno, la maggior parte dei quali si ripete uguale giorno dopo giorno. Il nostro modo di pensare può trasformarsi in una routine negativa o nelle fondamenta di una nuova vita. Crea pensieri nuovi ogni giorno. Formula idee creative. Inventi modi nuovi per fare le solite cose.

La nostra consapevolezza è come un giardino. Sia che si tratti del giardino di casa, o di quello della nostra mente, il primo passo fondamentale da compiere è preparare il terreno. Inizia eliminando le erbacce, le pietre e i calcinacci che trovi. Aggiungi il concime e i fertilizzanti e mescolali bene. Successivamente, quando planterai i semi, la vegetazione crescerà rapidamente e in modo rigoglioso. Lo stesso accade nella mente. Se vuoi che le tue affermazioni attecchiscano velocemente, inizia rimuovendo ogni pensiero e convinzione negativi che riesci a trovare. Afferma ciò che vuoi nella vita e vedrai che niente potrà fermarti. Il giardino dei pensieri crescerà rigoglioso.

Superare la paura

Poiché noi donne veniamo educate a prenderci cura degli altri, a servirli e a mettere i loro bisogni prima dei nostri, molte di noi non hanno sufficiente autostima. Abbiamo paura di essere abbandonate. Temiamo la perdita e la mancanza di sicurezza. Non siamo cresciute con l'idea che siamo capaci di prenderci cura di noi stesse. Ci hanno insegnato soltanto ad accudire gli altri. Quando le donne divorziano, sono terrorizzate. Se hanno figli piccoli è anche peggio. Si chiedono continuamente: "Come potrò farcela da sola?".

Ci teniamo lavori e matrimoni orribili perché siamo spaventate all'idea di stare sole. Molte donne pensano di non essere abbastanza brave. Non credono di essere in grado di prendersi cura di loro stesse e invece *sì* che possono.

Molte donne hanno paura di farcela e di avere successo. Sono convinte di non meritare di stare bene e di essere ricche.

Se ti metti sempre al secondo posto, è difficile credere di meritare qualcosa. Tante donne sono terrorizzate di avere più successo dei loro padri o di guadagnare più di loro.

Allora come possiamo superare la paura dell'abbandono e del successo? Sono le facce della stessa medaglia. Si tratta di imparare ad avere fiducia nel processo della vita. La vita è qui per sostenerci e guidarci, *se* glielo permettiamo. Se siamo state cresciute col senso di colpa e la manipolazione, allora sentiremo sempre di “non essere brave abbastanza”. Se siamo state allevate con l'idea che la vita è dura e terribile, allora non sapremo come rilassarci né come lasciare che la vita si prenda cura di noi. I giornali e la TV ci informano sui crimini commessi e ci convinciamo che il mondo sia lì per prenderci. Ma viviamo tutte in base alla legge della nostra stessa coscienza, vale a dire: quello che crediamo diventa la nostra realtà. Ciò che è vero per qualcun altro non deve necessariamente essere vero per noi. Se facciamo nostre le convinzioni negative della società, allora queste aspettative saranno vere per noi e vivremo molte esperienze negative.

Tuttavia, imparando ad amare noi stesse, cambiando il nostro modo di pensare e sviluppando l'autostima, cominceremo a permettere alla vita di darci tutto il bene che ha in serbo per noi. Potrebbe suonare semplicistico e infatti lo è. Ma è la verità. Se ci rilassiamo e permettiamo a noi stesse di credere: “La vita è qui per prendersi cura di me e sono al sicuro”, allora inizieremo a fluire *con* essa. Inizia a renderti conto delle sincronicità

che accadono nella tua vita. Quando il semaforo è verde o trovi subito parcheggio, quando qualcuno ti porta ciò di cui hai bisogno, quando senti proprio l'informazione che volevi, di "GRAZIE!". L'Universo ama le persone riconoscenti. Quanto più ringrazi la vita, tanto più la vita sarà generosa con te affinché tu le sia grata.

Sono certa di essere divinamente protetta, credo che nella mia vita possa esserci solo il bene e che sono al sicuro. So di essere brava abbastanza e di meritare la felicità. Mi ci sono voluti parecchi anni e molto studio per arrivare fino a qui. Avevo vagante di negatività da rilasciare. Sono passata dall'essere una donna amara, spaventata, povera e negativa all'essere una persona sicura di sé che condivide l'abbondanza della vita. Se ci riesco io, puoi farlo anche tu, se solo sei disposta a cambiare modo di pensare.

Se solo sapessimo che ciascuna di noi ha sempre al proprio fianco due angeli custodi! Sono qui per soccorrerci e guidarci, ma dobbiamo chiedere aiuto. Ci amano moltissimo e aspettano il nostro richiamo. Impara a connetterti coi tuoi angeli e non ti sentirai mai più sola. Ci sono donne che riescono a vederli, altre ne percepiscono la presenza, altre ancora ne sentono la voce o colgono i loro nomi. Mi rivolgo ai miei angeli chiamandoli "Ragazzi". Sento che sono in due. Quando ho un problema che non so come gestire, mi rivolgo a loro. "Fate voi, Ragazzi. Io non so da che parte girarmi." Quando accadono cose belle o delle coincidenze nella mia vita, dico subito: "Grazie Ragazzi, è stato meraviglioso! Questa volta avete fatto un ottimo lavoro. Lo apprezzo moltissimo." Anche gli angeli amano la gratitudine e la riconoscenza.

Sfruttiamo il loro aiuto: è il motivo per cui sono con te. Gli angeli adorano essere d'aiuto!

Per iniziare a connetterti coi tuoi angeli personali, siediti in un posto tranquillo, chiudi gli occhi, fai qualche respiro profondo e cerca di percepire la loro presenza proprio dietro le spalle, uno a destra e uno a sinistra. Avverti il loro amore e il loro calore. Chiedi loro un segno di riconoscimento. Permetti a te stessa di avvalerti della loro protezione. Chiedi che ti aiutino nella risoluzione di un problema o per avere risposta a una domanda. Potresti percepire immediatamente una connessione oppure potrebbe volerci un po' di pratica. Ma lascia che ti rassicuri: gli angeli sono proprio lì, accanto a te, e ti amano. Non c'è niente di cui avere paura.

Riconoscere le nostre convinzioni

Adesso vediamo come possiamo rilasciare o cambiare le convinzioni negative. Prima di tutto, dobbiamo identificare quali sono. La maggior parte di noi non ha la minima idea di ciò in cui crede. Una volta individuate le nostre convinzioni negative, possiamo decidere se vogliamo che continuino a creare la nostra vita.

Il modo più rapido per scoprire quali sono le tue convinzioni è fare degli elenchi. Prendi diversi fogli di carta; in cima a ognuno scrivi: **QUALI SONO LE MIE CONVINZIONI RIGUARDO...** (gli uomini, il lavoro, i soldi, il matrimonio, l'amore, la salute, l'età, la morte e così

via). Scrivi questa frase per ogni argomento che ritieni importante. Usa un foglio diverso per ogni argomento. Dopo aver scritto la frase di apertura, prendi nota di tutti i pensieri che emergono. Non finirai l'esercizio in due minuti. Ci vuole tempo. Puoi lavorarci ogni giorno per qualche minuto. Scrivi tutti i pensieri che ti vengono in mente, non importa quanto ti sembrino sciocchi. Scrivili e basta. Queste convinzioni sono le regole interne e subconscie in base alle quali vivi la tua vita. Non puoi apportare cambiamenti positivi finché non individui le convinzioni negative che hai. Diventando consapevole di te stessa, puoi cambiare in qualsiasi momento, trasformarti nella persona che vuoi essere e vivere la vita che sognavi.

Quando le liste sono più o meno complete, rileggile. Disegna una stellina accanto alle convinzioni che senti essere salutari e di sostegno per te. Queste sono le credenze che devi mantenere e rafforzare. Usa una penna di diverso colore per barrare le convinzioni negative che ti ostacolano nel raggiungimento dei tuoi obiettivi. Queste sono le credenze che ti impediscono di essere ciò che puoi. Devi cancellarle e riprogrammarle.

Soffermati su ogni convinzione negativa e chiediti: "Voglio che continui a gestire la mia vita? Sono disposta a eliminarla?". Se sei disposta a cambiare, allora prepara una nuova lista. Prendi ogni affermazione negativa (tutte le convinzioni sono affermazioni) e trasformala in una dichiarazione positiva per la tua vita. Per esempio: "Le mie relazioni con gli uomini sono un disastro" potrebbe diventare "Gli uomini mi amano e mi rispettano." "Non combinerò mai niente" diventa "Ho fidu-

cia in me stessa e sono una donna realizzata.” “Non so come fare a trovare un buon lavoro” si trasforma in “La vita mi dà il lavoro perfetto.” “Passo da una malattia all’altra” diventa “Sono una donna grande, forte e sana.” Questi esempi provengono dalla mia personale esperienza. Anche tu puoi prendere ogni tua convinzione negativa e trasformarla in una legge personale nuova. Crea le linee guida che vuoi seguire nella tua vita. Trasforma ciò che è negativo in positivo. Leggi a voce alta queste affermazioni positive tutti i giorni. Fallo davanti allo specchio: diventeranno vere più velocemente. Gli specchi sono portentosi per dichiarare le tue affermazioni.

Affermazioni: una nuova direzione nella vita

Le affermazioni devono essere sempre pronunciate al presente. Dì “ho” o “sono” invece di “avrò” o “voglio essere”. Se le affermazioni sono al futuro, i risultati saranno “là fuori”, al di là della nostra portata.

Molto spesso, nelle nostre agende piene di impegni, non troviamo il tempo di lavorare su noi stesse. Un buon modo per ritagliarsi dei momenti da dedicare alla propria interiorità è incontrare un’amica, o poche altre, e creare un gruppo di studio. Potreste riservare un pomeriggio o una sera a settimana a questo scopo. Preparate le liste insieme. Aiutatevi reciprocamente con le affermazioni. Magari discutete del resto del libro. Poche settimane trascorse esplorando insieme le idee e

i concetti possono fare miracoli. Imparerete l'una dall'altra. L'energia del gruppo è molto potente. Tutto ciò di cui avete bisogno è un blocco per gli appunti, uno specchio, un pacco di fazzoletti di carta e un cuore aperto pronto ad amare. Vi garantisco che a prescindere dalla dimensione del gruppo, tutte voi diventerete più consapevoli di chi siete e migliorerete la qualità della vostra vita.

Facciamoci alcune domande. Se rispondiamo sinceramente, le risposte possono dare una nuova direzione alla nostra vita.

- ♥ “Come posso impiegare questo tempo per migliorare la mia vita il più possibile?”.
- ♥ “Cosa voglio da un compagno?”.
- ♥ “Cosa credo di aver bisogno di ricevere da un compagno?”.
- ♥ “Cosa posso fare per soddisfare queste esigenze?”. (Non aspettarti che un compagno faccia tutto al posto tuo. Sarebbe un peso terribile per lui/lei.)
- ♥ “Che cosa mi farebbe sentire realizzata? E come posso ottenerla?”.
- ♥ “Che scusa trovo quando non c'è nessuno con cui prenderesela?”.
- ♥ “Se restassi senza un compagno per il resto della vita, sarei distrutta dalla mancanza? Oppure riuscirei a creare un'esistenza meravigliosa diventando un faro luminoso per altre donne? Una che mostra la via da seguire!”.

- ♥ “Sono venuta al mondo per imparare quale lezione? Che cosa sono venuta a insegnare?”.
- ♥ “In che modo posso collaborare con la vita?”.

È tempo che ognuna di noi sviluppi la propria filosofia di vita e crei le proprie leggi personali: affermazioni in base alle quali vivere, convinzioni che ci fortifichino e ci sostengano. Questo è l’insieme di leggi che ho messo a punto per me nel corso del tempo.

- ♥ *“Sono sempre al sicuro e divinamente protetta.”*
- ♥ *“Mi viene rivelato tutto quello che ho bisogno di sapere.”*
- ♥ *“Tutto quello di cui ho bisogno giunge a me in una perfetta sequenza spazio/temporale.”*
- ♥ *“La vita è gioia ed è piena d’amore.”*
- ♥ *“Amo e sono amata.”*
- ♥ *“Sono in perfetta salute.”*
- ♥ *“Ho successo in tutto quel che faccio.”*
- ♥ *“Sono disposta a cambiare e a crescere.”*
- ♥ *“Tutto è bene nel mio mondo.”*

Ripeto spesso queste affermazioni. Spesso apro e chiudo le mie giornate pronunciandole. Le ripeto continuamente se qualcosa va storto in

qualsiasi ambito. Per esempio, se mi sento meteoropatica, mi dico: “Sono in perfetta salute” e continuo finché non sto meglio. Se mi trovo a camminare per una via buia, affermo ripetutamente: “Sono sempre al sicuro e divinamente protetta.” Queste convinzioni fanno così parte di me che posso ricorrere a loro in un istante. Ti suggerisco di preparare oggi stesso una lista che rifletta la tua filosofia di vita. Puoi sempre cambiarla o fare delle aggiunte. Crea subito le tue nuove leggi personali. Costruisci un universo sicuro per te stessa. Il solo potere che potrebbe nuocere al tuo corpo o al tuo ambiente è rappresentato dai pensieri che fai e dalle convinzioni che hai. Ma sia i pensieri che le convinzioni sono modificabili.

Proprio come chiunque altro nella vita, anche io ho problemi e crisi. Questo è il modo in cui ho imparato a gestirli. Quando emerge una difficoltà, dico immediatamente:

“Tutto è bene. Le cose si stanno disponendo al meglio per me. Da questa situazione deriverà solo del bene. Sono al sicuro.”

Oppure:

“Tutto è bene. Le cose si stanno disponendo al meglio per le persone coinvolte. Da questa situazione deriverà solo del bene. Siamo al sicuro.”

Ripeto una di queste affermazioni, magari senza fermarmi, per venti minuti o quasi. Nel giro di poco tempo, la mia mente si rischiara e vedo la situazione in modo nuovo, oppure trovo la soluzione, o suona il telefono e qualcosa si è mosso o è cambiato. A volte, quando superiamo il panico che scatena una determinata circostanza, scopriamo che il cambiamento è migliore di ciò che avevamo pianificato originariamente. Spesso, il modo in cui cerchiamo di controllare quello che viviamo non rappresenta ciò che è meglio per noi.

Usare questo atteggiamento e questa affermazione funziona sempre per me. Prendo le distanze dal problema e affermo la verità su di me e sulla mia vita. Tolgo di mezzo la mia “mente preoccupata” in modo che l’Universo possa trovare una soluzione. L’ho fatto mentre ero bloccata nel traffico, all’aeroporto, nelle relazioni, quando avevo problemi di salute e di lavoro. Significa imparare a fluire insieme alla vita invece di combattere ogni cambiamento in atto. Lascia che questo sia il tuo “nuovo” modo di reagire ai problemi e osservali svanire.

Imparare e crescere fanno parte del processo di evoluzione della nostra anima. Ogni volta che impariamo qualcosa di nuovo, approfondiamo la nostra comprensione della vita. Ci sono così tante cose della vita che non abbiamo ancora imparato. Il 90 per cento del nostro cervello deve essere ancora esplorato e usato. Credo che questo sia il periodo più entusiasmante in cui vivere. Tutte le mattine, quando mi sveglio, ringrazio la vita del privilegio di essere qui e di poter sperimentare tutto quello che c’è. Iniziare ringraziando il letto per il sonno riposante che mi ha concesso fa parte dei miei cinque o dieci minuti di

riconoscenza. Esprimo gratitudine per il mio corpo, la mia casa, i miei animali, i miei amici, le cose materiali che possiedo e per tutte le meravigliose esperienze che mi aspettano di certo durante la giornata. Termino sempre chiedendo alla vita di donarmi una maggiore capacità di comprensione in modo di poter vedere costantemente il grande disegno. Perché quando vediamo e conosciamo di più, la vita diventa più semplice: confido che il mio futuro sarà buono.

Ricorda: le affermazioni sono frasi positive che riprogrammano consciamente la tua mente affinché accetti nuovi modi di vivere. Scegli affermazioni che ti rafforzino come donna. Ogni giorno, pronuncia almeno alcune di queste.

Affermazioni per le donne

Rivendico ora il mio potere femminile.

Sto scoprendo quanto sono meravigliosa.

Vedo dentro di me un essere perfetto.

Sono saggia e bella.

Amo ciò che vedo dentro di me.

Scelgo di amare e di godere di me stessa.

Sono mia.

Sono responsabile della mia vita.

Espando le mie capacità.

Sono libera di essere tutto ciò

che riesco a diventare.

*Ho una vita grandiosa.
La mia vita è piena d'amore.
L'amore nella mia vita parte da me.
Ho il comando sulla mia vita.
Sono una donna potente.
Sono degna di amore e rispetto.
Non sono sottomessa a nessuno; sono libera.
Sono disposta a imparare nuovi modi di vivere.
Sto in piedi da sola.
Accetto e uso il mio potere personale.
Sono in pace con la mia condizione di single.
Sono felice del luogo in cui mi trovo e lo apprezzo.
Amo e apprezzo me stessa.
Amo, sostengo e apprezzo le donne della mia vita.
Sono profondamente appagata dalla vita.
Esploro le molte vie dell'amore.
Adoro essere donna.
Adoro essere viva in questo momento
spazio/temporale.
Riempio la mia vita d'amore.
Accetto il dono di questo tempo da sola.
Mi sento totalmente completa e integra.
Dono a me stessa ciò di cui ho bisogno.
È sicuro per me crescere.
Sono al sicuro e tutto è bene nel mio mondo.*

Meditazione di guarigione

Sono disposta a vedere la perfezione che c'è in me. Ora scelgo di eliminare dalla mente e dalla vita tutte le idee e i pensieri negativi, distruttivi e spaventosi che mi impedirebbero di diventare la donna perfetta che sono destinata a essere. Ora sto in piedi sulle mie gambe, mi sostengo da sola e penso con la mia testa. Dono a me stessa ciò di cui ho bisogno. È sicuro per me crescere. Più realizzo me stessa, più la gente mi ama. Mi unisco alla schiera di donne che ne guariscono altre. Sono una benedizione per il Pianeta. Il mio futuro è brillante e meraviglioso!

E così sia!

Ricorda: il più piccolo cambiamento nel modo di pensare può iniziare a sbrogliare il problema più grande. Se poni le domande giuste, la vita ti risponderà.

Ci sono molti modi per cambiare. Potremmo anche iniziare considerando onestamente i nostri difetti (NON guardando ciò che c'è di SBAGLIATO in noi, ma individuando le barriere che abbiamo innalzato e che ci impediscono di essere tutto quello che possiamo diventare). Senza autoflagellarci, eliminiamo questi ostacoli e apportiamo dei cambiamenti. Sì, molte barriere riguardano convinzioni che abbiamo appreso da piccole. Non sono mai state vere per noi. Semplicemente, abbiamo accettato il sistema di credenze di qualcun altro. Se abbiamo imparato questi pensieri una volta, allora possiamo disimpararli per poi mettere a punto alcune linee guida:

1. STOP ALLE CRITICHE

Sono inutili e non portano mai a niente di positivo. Non criticarti; scrollati di dosso questo peso. Non criticare nemmeno gli altri, perché, di solito, i difetti che riscontriamo in loro non sono altro che proiezioni delle cose che non sopportiamo in noi. Giudicare negativamente il prossimo è una delle cause maggiori di limitazione nella nostra vita. Solo noi ci giudichiamo, non lo fa la vita, né Dio, né l'Universo.

Amo e apprezzo me stessa.

2. NON SPAVENTARTI

Tutte dobbiamo smettere di farlo. Troppo spesso ci facciamo terrorizzare dai nostri stessi pensieri. Possiamo formulare un solo pensiero alla volta. Impariamo a fare affermazioni positive. In questo modo, il pensiero trasformerà le nostre vite in meglio. Se ti sorprendi ancora nell'atto di spaventarti, dì subito:

“Rilascio il bisogno di spaventarmi.

*Sono un'espressione di vita divina e perfetta
e vivo pienamente da questo momento in avanti.”*

3. IMPEGNATI NELLA RELAZIONE CHE HAI CON TE STESSA

Riusciamo a impegnarci tantissimo nelle relazioni con gli altri, ma in un certo senso trascuriamo quella che abbiamo con noi stesse. Troviamo del tempo per noi solo di tanto in tanto. Quindi adesso abbi a cuore te

stessa. Impegnati ad amarti. Prenditi cura del tuo cuore e della tua anima.

Io sono la persona che preferisco.

4. TRATTATI COME SE FOSSI AMATA

Rispetta e coccola te stessa. Se ti ami, sarai più aperta all'amore degli altri. La Legge dell'Amore richiede che focalizzi la tua attenzione su ciò che vuoi, piuttosto che su ciò che *non vuoi*. Concentrati sull'amore che provi per te stessa.

In questo momento mi amo completamente.

5. PRENDITI CURA DEL TUO CORPO

Il tuo corpo è un tempio prezioso. Se vuoi vivere una vita lunga e appagante, devi prenderti cura di te stessa. Vuoi avere un bell'aspetto e soprattutto sentirti bene, carica di energia. L'alimentazione e l'esercizio fisico sono importanti. Devi fare in modo che il tuo corpo resti flessibile e in grado di muoversi agilmente fino alla fine dei tuoi giorni su questo Pianeta.

Sono in salute, felice e integra.

6. EDUCA TE STESSA

Troppo spesso ci lamentiamo di non conoscere questo o quello e di non sapere cosa fare. Ma siamo brillanti e intelligenti e possiamo imparare. Ci sono libri, corsi e video ovunque. Se i soldi sono un problema, vai in biblioteca. Cerca un gruppo di autoaiuto. Per quanto mi riguarda,

voglio imparare cose nuove fino all'ultimo giorno della mia vita.

Imparo e cresco costantemente.

7. COSTRUISCI IL TUO FUTURO ECONOMICO

Ogni donna ha diritto ad avere dei soldi suoi. È una convinzione importante da accettare. Fa parte della nostra autostima. Possiamo sempre partire in piccolo. La cosa fondamentale è che continuiamo a risparmiare. Anche qui è utile usare le affermazioni.

Faccio aumentare costantemente le mie entrate.

Ho successo in tutto quel che faccio.

8. REALIZZA IL TUO LATO CREATIVO

La creatività può essere un'attività appagante. Può riguardare qualsiasi cosa, dal preparare una torta al progettare un edificio. Datti del tempo per esprimerti. Se hai figli e il tempo è poco, chiedi a un'amica di aiutarti coi bambini e poi ricambia il favore. Entrambe meritate del tempo per voi stesse. Ne valete la pena. Afferma:

Trovo sempre il tempo per essere creativa.

9. FA' CHE LA GIOIA E LA FELICITÀ SIANO IL CENTRO DEL TUO MONDO

Gioia e felicità sono sempre presenti nella tua interiorità. Assicurati di essere connessa con questo posto dentro di te. Costruisci la tua vita

attorno alla gioia. Quando siamo felici, riusciamo a essere creative, non ci perdiamo nelle piccole cose e siamo aperte a nuove idee. Un'utile affermazione da usare spesso è:

Sono piena di gioia ed esprimo felicità.

10. SII INTEGRA; MANTIENI LA PAROLA

Per onorare e rispettare te stessa, devi essere integra. Impara a mantenere la parola. Non fare promesse che non manterrai, nemmeno a te stessa. Non prometterti di iniziare la dieta domani o di fare esercizio tutti i giorni *a meno di* non essere certa che manterrai la parola. Devi poterti fidare di te stessa.

11. SVILUPPA UNA CONNESSIONE SPIRITUALE CON LA VITA

Questa connessione può avere a che fare o meno con la religione con cui siamo stati cresciuti. Da bambine non abbiamo avuto possibilità di scelta. Ora che siamo adulte, possiamo decidere quale cammino spirituale intraprendere e in cosa credere. La solitudine è un momento speciale nella vita dell'individuo. Il rapporto con il tuo Io interiore è il più importante di tutti. Concediti del tempo in tranquillità e connettiti con la tua guida interiore.

*Le mie convinzioni spirituali mi sostengono
e mi aiutano a essere tutto ciò che posso.*

Dobbiamo prendere queste idee e riaffermarle, finché si saranno radicate nella nostra coscienza e diventeranno parte della nostra vita!