

# LOUISE L. HAY

Autrice del best seller mondiale "Puoi Guarire la tua Vita"

*i più bei*

# PENSIERI DEL CUORE





*Uno dei vantaggi dell'amare te  
stesso è che ti sentirai bene.*



### Il mio amore è illimitato

**C**'è così tanto amore nel mondo e c'è così tanto amore nei nostri cuori, ma a volte ce ne dimentichiamo. A volte pensiamo che non ce ne sia abbastanza, o che ce ne sia solo una piccola quantità. Così lo teniamo da parte o abbiamo paura di lasciarlo andare: abbiamo paura a esprimerlo. Ma chi di noi è disposto a imparare comprenderà che, quanto più amore permettiamo di far fluire fuori di noi, tanto più ce ne sarà dentro di noi e tanto più ne riceveremo. L'amore è infinito ed eterno. L'amore è davvero la forza di guarigione più potente al mondo: senza amore non potremmo proprio sopravvivere. Molti pensano di poter sopravvivere senza amore, ma non è così. L'amore per noi stessi è la forza che ci guarisce. Esercitatevi ad amarvi il più possibile.



*Almeno tre volte al giorno,  
spalanca le braccia e di': "Sono  
disposto a far entrare l'amore.  
È sicuro far entrare l'amore."*



### Merito di essere amato

**N**on devi guadagnarti l'amore, così come non devi guadagnarti il diritto di respirare. Hai il diritto di respirare perché esisti; hai il diritto di essere amato perché esisti. Questo è tutto ciò che devi sapere. Meriti il tuo stesso amore. Non permettere ai tuoi genitori, alle opinioni negative della società o ai soliti pregiudizi di farti pensare che non sei abbastanza bravo: la verità del tuo essere è che meriti amore. Sappi questo e accettalo. Se lo fai, scoprirai che le persone ti trattano come qualcuno che merita di essere amato.



*Tutto nella tua vita, ogni  
esperienza e ogni relazione,  
è uno specchio dello schema  
mentale attivo dentro di te.*



## ARMONIA

---

### Sono un essere armonioso

**S**ono un centro della Mente Divina, perfetto, integro e completo. Tutte le mie azioni sono guidate Divinamente al compimento di risultati perfetti. Tutto quello che faccio, dico o penso è in armonia con la verità. Nella mia vita e in tutto quel che mi riguarda, le azioni si succedono giuste e perfette. È sicuro per me cambiare. Elimino i pensieri e le vibrazioni che portano confusione, caos, disarmonia, mancanza di rispetto e sfiducia: questi pensieri vengono completamente cancellati dalla mia coscienza. Sono armoniosamente connesso con tutti coloro con cui entro in contatto: alle persone piace lavorare e stare con me ed esprimo pensieri, sentimenti e idee che vengono facilmente accolti e capiti dagli altri. Sono una persona amorevole e gioiosa e tutti mi amano. Sono al sicuro. Sono accolto con gioia ovunque io vada. Va tutto bene nel mio mondo e la mia vita migliora sempre più.



*Quello che conta è ciò che scegli di pensare e di credere proprio adesso. Questi pensieri e queste parole creano il tuo futuro. I pensieri di oggi formano le tue esperienze di domani, della prossima settimana, del mese prossimo e dell'anno venturo.*





## CAMBIA I TUOI PENSIERI

---

# È solo un pensiero, e un pensiero può essere cambiato

**Q**uante volte ti sei rifiutato di fare un pensiero positivo su te stesso? Be', puoi rifiutarti anche di fare pensieri negativi. Spesso la gente dice: "Non riesco a smettere di pensarci." Sì invece, puoi farlo, e devi decidere che è proprio quello che farai. Non devi lottare contro i pensieri quando vuoi cambiare le cose. Quando quella voce negativa si fa sentire, puoi dire: "Grazie per aver condiviso la tua opinione." Così non cedi il tuo potere al pensiero negativo, ma nemmeno ne ignori la presenza. È come se dicessi: "Ok, sei lì, ti ringrazio per aver condiviso la tua opinione, ma scelgo di fare qualcos'altro. Non voglio più prendere per buono questo pensiero, voglio pensarla diversamente." Non combattere i tuoi pensieri. Ringraziali e passa oltre.



*Per cambiare  
esteriormente la tua vita devi  
cambiare dentro.  
E, nel momento in cui sei  
disposto a cambiare,  
è sorprendente come  
l'Universo inizi ad aiutarti.  
Ti porta ciò di cui hai bisogno.*



## CAMBIAMENTO

---

### **Tutti i miei cambiamenti sono facili da realizzare**

**Q**uando iniziamo a lavorare su noi stessi, a volte le cose peggiorano prima di migliorare. Se succede va bene così, è l'inizio del processo. Vecchi fili si stanno districando. Segui il flusso: ci vogliono tempo e fatica per imparare quanto ci serve e non si può pretendere un cambiamento immediato. L'impazienza non è altro che resistenza all'apprendimento. Significa che vuoi raggiungere l'obiettivo senza svolgere tutto il processo. Fallo gradualmente: man mano che andrai avanti sarà tutto più facile.



*Ripeti: “Sono disposto a cambiare.” Hai qualche esitazione? Senti che non è vero? Qual è la convinzione che ti ostacola? Ricorda che è solo un pensiero, e che un pensiero può essere cambiato.*



## CAMBIAMENTO

---

# Quando si chiude una porta, se ne apre un'altra

**L**a vita è fatta di una serie di porte che si chiudono e si aprono. Procediamo di stanza in stanza vivendo esperienze diverse. Molti di noi vorrebbero chiudere certe porte su vecchi schemi negativi, vecchi blocchi e cose che non fanno più bene o che non sono più utili; molti di noi sono nella fase di aprire nuove porte e di trovare nuove esperienze meravigliose: a volte si tratta di una lezione da imparare, altre volte di un'esperienza felice. Tutto questo fa parte della vita e dobbiamo sapere che siamo assolutamente al sicuro. È solo cambiamento. Dalla primissima porta che apriamo venendo al mondo fino all'ultima che apriamo quando lasciamo il Pianeta, siamo sempre al sicuro. È solo cambiamento. Siamo in pace con il nostro essere interiore. Siamo al sicuro, protetti e amati. E così è.



*Una gentile ma ferma  
insistenza e la costanza  
in ciò che scegli di pensare  
faranno manifestare  
i cambiamenti rapidamente  
e con facilità nella tua realtà.*



## CAMBIAMENTO

---

### Sono disposto a cambiare

**U**nisci i palmi delle mani e intreccia le dita. Il pollice di quale mano sta sopra? Ora scioglile e intrecciale di nuovo mettendo sopra il pollice dell'altra mano. Che sensazione provi? È diversa? Forse ti sembra quasi *sbagliato*. Sciogli le dita e intrecciale ancora una volta nel primo modo, poi nel secondo e poi ancora nel primo. Che sensazioni provi adesso? Non ti sembra più così *sbagliato*, vero? La stessa cosa succede quando impari qualsiasi nuovo schema: basta un po' di pratica. La prima volta che farai qualcosa di diverso potresti dire: "No, è sbagliato", per poi non farlo mai più e tornare nella tua zona di comfort. Ma se sarai disposto a fare un po' di pratica, scoprirai di essere in grado di fare quella cosa nuova. Quando la posta in gioco è alta, come nel caso dell'amore per te stesso, vale la pena di fare un po' di pratica.



*Quando siamo pronti a fare  
cambiamenti positivi  
nelle nostre vite,  
attraiamo tutto quanto  
ci possa essere d'aiuto.*





## CAMBIAMENTO

---

### **Sono disposto a cambiare e a crescere**

**S**ono disposto a imparare nuove cose perché non so tutto. Sono disposto a far decadere vecchie idee se non funzionano più per me. Sono disposto a considerare situazioni che mi riguardano e a dire: "Non voglio più farlo." So che posso diventare chi sono veramente. Non che posso diventare una persona migliore, perché ciò implicherebbe che non sono abbastanza bravo, ma che posso diventare più chi sono veramente. Crescere e cambiare è eccitante, anche se per farlo devo prendere atto di certe cose dolorose dentro di me.



*Rilascia l'attaccamento  
emotivo a convinzioni del  
passato, affinché non ti facciano  
del male adesso.*

*Se vivi appieno nel presente  
non puoi essere ferito  
dal passato, a prescindere  
da cosa in esso sia successo.*



## EMOZIONI

---

### Sono sempre al sicuro

**S**e reprimi le tue emozioni o tieni dentro le cose crei caos in te. Amati abbastanza da permetterti di sentire le tue emozioni. Le dipendenze, come l'alcolismo, mascherano le emozioni in modo che tu non le senta, quando invece devi permettere ai tuoi sentimenti di affiorare in superficie. Potresti dover elaborare un po' di cose vecchie. Inizia a fare qualche affermazione per te stesso in modo da riuscire a farlo facilmente, con agio e senza intoppi: afferma di essere disposto a sentire le tue vere emozioni e, soprattutto, continua a ripeterti che sei al sicuro.



*Se sei convinto di aver  
sbagliato, allora troverai il  
modo per punirti.*



## ERRORI

---

### Supero tutte le limitazioni

**T**utte le esperienze, compresi tutti i cosiddetti “errori”, sono pietre miliari della vita. Amati per tutti gli errori che hai commesso. Sono stati molto preziosi per te e ti hanno insegnato molte cose. È così che impari. Sii disposto a smettere di punirti per i tuoi errori. Amati perché sei disposto a imparare e a crescere.



*Se vuoi amore e accettazione  
da parte della tua famiglia,  
allora devi provare amore e  
accettazione per loro.*



## FAMIGLIA

---

# Benedico la mia famiglia con amore

**N**on tutti hanno la famiglia speciale che ho io, né hanno le occasioni di aprire il cuore che si offrono nella mia famiglia. Non siamo limitati da cosa pensano i vicini, né dai pregiudizi della società. Siamo molto più di questo: siamo una famiglia che si fonda sull'amore e accettiamo con orgoglio ogni nostro singolo membro. Sono speciale e merito amore. Amo e accetto ogni membro della mia meravigliosa famiglia e loro, in cambio, amano e adorano me. Sono al sicuro. Va tutto bene nel mio mondo.



*Guarire significa  
tornare integri e accettare  
tutte le parti di noi stessi:  
non solo quello che ci piace,  
ma tutto di noi.*





## GUARIGIONE

---

# Posso guarirmi su tutti i livelli

**Q**uesto è un percorso di compassione e di guarigione. Entra dentro te stesso e connettiti con quella parte di te che sa come guarire. È possibile: devi solo essere consapevole di trovarti nel processo di guarigione e scoprire le tue capacità forti e potenti. Sei incredibilmente capace, perciò devi essere disposto a spostarti su un nuovo livello per trovare abilità e capacità di cui non eri consapevole. E non solo per curare una malattia, ma per guarire veramente te stesso in tutti gli aspetti possibili. Sei spirito e in quanto tale sei libero di salvarti... e di salvare il mondo. E così è.



*Se hai una certa abitudine,  
chiediti se ti sia utile.*

*Che cosa ti dà?*

*Cosa succederebbe  
se non l'avessi più?*

*Spesso le persone dicono:  
“La mia vita migliorerebbe.”  
Perché credi di non meritare  
di avere una vita migliore?*



## LASCIAR ANDARE

---

# Lascio andare il bisogno di avere questo condizionamento nella mia vita

**C**reiamo abitudini e schemi perché ci servono in qualche modo. A volte stiamo punendo qualcuno o amando qualcun'altro. È sorprendente il numero di malattie che creiamo per punire o amare un genitore.

“Avrò il diabete proprio come mio papà, perché gli voglio bene.”

Non sempre ciò avviene a livello conscio ma, quando cominciamo a guardarci dentro, individuiamo questo schema. Spesso creiamo della negatività perché non sappiamo come gestire un'area della nostra vita. Dobbiamo chiederci: “Per cosa sono dispiaciuto?”; “Con chi sono arrabbiato?”; “Cosa sto cercando di evitare?”; “Come mi salverà tutto questo?”. Se non siamo pronti a lasciar andare una cosa – vale a dire che vogliamo proprio restarci attaccati perché ci serve – non importa quello che facciamo, non funzionerà. Quando siamo pronti a lasciar andare, invece, è fantastico come la cosa più piccola possa aiutarci a farlo.



*Non solo hai  
delle convinzioni individuali,  
ma anche familiari e sociali.  
Le idee sono contagiose.*



## LASCIAR ANDARE

---

### Sono abbastanza bravo

**S**e dentro di te c'è una convinzione che dice "Non posso avere" o "Non sono abbastanza bravo", pensa: "Sono disposto a lasciar andare questa convinzione. Non devo più credere una cosa del genere." Mi raccomando, fallo con leggerezza. È un lavoro facile. Stai solo cambiando un pensiero. Sei nato per goderti la vita: afferma che adesso sei disposto ad aprirti all'abbondanza e alla prosperità disponibili ovunque. Adesso rivendichi tutto questo per te stesso, qui e ora: "Merito di essere prospero. Merito il mio bene." Quello che hai affermato si è già realizzato nella coscienza e ora diventa realtà nella tua esperienza. E così è.



*Osserva cosa sta accadendo  
nella tua vita  
e sappi che tu  
non sei le tue esperienze.*



## OSSERVA TE STESSO

---

### **Presto attenzione a ciò che sta accadendo dentro di me**

**C**he cosa devi fare per raggiungere quello spazio in cui potresti essere la persona più felice e potente nel tuo mondo? Se hai lavorato tanto su te stesso e comprendi i principi in base ai quali l'Universo risponde e ti restituisce ciò che pensi e dici, allora osserva te stesso. Guardati senza giudicare o criticare. Questo sembra uno degli ostacoli più grandi da superare: semplicemente, prova a considerare in modo obiettivo te stesso e tutto ciò che ti riguarda. Nota di cosa si tratta senza fare commenti, osserva e basta. Quando concedi a te stesso lo spazio per entrare dentro di te e inizi a prestare attenzione a ciò che sta accadendo (come ti senti, come reagisci, cosa credi), diventi molto più aperto.



*Non dobbiamo sapere  
come perdonare.  
Tutto quello che dobbiamo fare  
è essere disposti a perdonare.  
L'Universo si occuperà  
del come.*





## PERDONO

---

# Perdono tutte le esperienze del passato

**Q**uando si parla di perdono, chi ti viene in mente? Qual è la persona o l'esperienza che senti che non dimenticherai mai, che non perdonerai mai? Cos'è che ti tiene ancorato al passato? Se ti rifiuti di perdonare, resti aggrappato al passato ed è impossibile per te vivere nel presente. Solo nel presente, però, puoi creare il tuo futuro. Perdonare è un dono che fai a te stesso. Così ti liberi dal passato, dalle esperienze e dalle relazioni che a esso appartengono. Perdonare ti permette di vivere nel presente. Quando perdoni te stesso e gli altri sei davvero libero. Con il perdono sopraggiunge un enorme senso di libertà: spesso devi perdonare te stesso per aver tollerato esperienze dolorose e per non esserti amato abbastanza da allontanartene. Perciò amati, perdonati, perdona gli altri e resta nel presente. Guarda la vecchia amarezza e il vecchio dolore rotolarti giù dalle spalle mentre li lasci andare, e senti le porte del tuo cuore spalancarsi. Quando agisci mosso dall'amore sei sempre al sicuro. Perdona tutti. Perdona te stesso. Perdona tutte le esperienze passate. Sei libero.



*È molto comodo fare la  
vittima, perché presuppone  
che sia sempre colpa degli  
altri. Devi camminare con le  
tue gambe e assumerti le tue  
responsabilità.*



### Ho il potere di fare cambiamenti

**C**'è differenza tra responsabilità e colpa. Quando parliamo di responsabilità parliamo di *avere potere*; quando parliamo di colpa, invece, parliamo di mettere qualcuno dalla parte del torto. La responsabilità è un dono, perché ti dà il potere di fare cambiamenti. Purtroppo però ci sono persone che scelgono di interpretarla come senso di colpa e che, di solito, accettano come senso di colpa qualsiasi cosa: è un altro modo per passare dalla parte del torto. Fare la vittima è meraviglioso da un certo punto di vista, perché in questo modo sono gli altri a essere responsabili e non abbiamo occasione di fare cambiamenti. Quando le persone insistono nel sentirsi in colpa, non c'è molto che possiamo fare a riguardo: o accettano le informazioni oppure no. Lasciale perdere. Non siamo responsabili del loro senso di colpa.



*Creiamo abitudini e problemi  
per soddisfare un bisogno  
dentro di noi.*

*Quando troviamo  
un modo positivo  
per soddisfare quel bisogno,  
possiamo lasciar andare  
il problema.*



## SOLUZIONI

---

# C'è una soluzione per ogni problema

**P**er ogni problema che creo c'è una soluzione. Non sono limitato dal pensiero della mia mente umana, perché sono connesso con l'intera Saggezza e con l'intero Sapere Universale. Agisco con il cuore e so che l'amore apre tutte le porte. So che c'è un Potere sempre pronto che mi aiuta ad affrontare e a superare ogni difficoltà e ogni crisi nella mia vita e so che, da qualche parte nel mondo, tutti i problemi sono stati già risolti. Perciò so che può accadere anche a me: mi lascio avvolgere da un bozzolo d'amore e sono al sicuro. Va tutto bene nel mio mondo.



*Se hai intenzione  
di ascoltare gli altri,  
ascolta i vincitori.  
Ascolta le persone che sanno  
e che dimostrano  
quel che fanno.*



## VINCERE

---

# Sono un vincitore di natura

**I**mparando ad amare noi stessi diventiamo potenti: il nostro amore per noi stessi ci porta dall'essere vittime all'essere vincitori e ci fa attrarre esperienze meravigliose. Le persone che si sentono bene con se stesse sono naturalmente attraenti, perché hanno un'aura attorno a loro che è semplicemente meravigliosa. Vincono sempre nella Vita. Possiamo essere disposti a imparare ad amarci. Possiamo anche essere vincitori.