

LOUISE L. HAY

IL POTERE DELLE DONNE



MyLife

Life loves you
& So do I.

Louise Hay

«La vita ti ama e anche io» Louise Hay

Louise L. Hay

IL POTERE DELLE DONNE

Guida al successo
per tutte le donne



Copyright © 1997 by Louise L. Hay
Published and distributed in the United States by Hay House, Inc.
Titolo originale: *Empowering Women: every woman's guide to successful living*

Sintonizzati con Hay House su:
www.hayhouseradio.com



Traduzione: Katia Prando
Editing: Enza Casalino
Revisione: Sonia Vagnetti, Marco Morra
Grafica di copertina e impaginazione: Matteo Venturi
Immagine di copertina: © Marina Zlochin - Fotolia.com
Stampa: Fotolito Graphicolor snc Città di Castello (PG)

I Edizione: Marzo 2012

© **2012 Edizioni My Life**
My Life srl - Via Garibaldi, 77 - 47853 Coriano di Rimini
ISBN 978-88-6386-176-1

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta tramite alcun procedimento meccanico, fotografico o elettronico, o sotto forma di registrazione fonografica; né può essere immagazzinata in un sistema di reperimento dati, trasmesso, o altrimenti essere copiato per uso pubblico o privato, escluso l'uso corretto per brevi citazioni in articoli e riviste, senza previa autorizzazione scritta dell'editore.



*È giunto il momento che le donne
sfondino le barriere
che si sono autoimposte.
Puoi essere molto più
di quello che
hai sognato fosse possibile.*





Indice

Empowering Women – Il potere delle donne11

Introduzione13

Capitolo uno:

Mettiti all'opera:

abbiamo un sacco di cose da fare e da imparare 17

Capitolo due:

Pubblicità: obiettivo, l'autostima delle donne . . .25

Capitolo tre:

Scegliere pensieri e convinzioni positivi31

Capitolo quattro:

La tua relazione con... te stessa.59

Capitolo cinque:

Figli, educazione dei figli e autostima65

Capitolo sei:

Come avere un'ottima salute75

Capitolo sette:

La sessualità95

<i>Capitolo otto:</i>	
Molestie sessuali e loro denuncia	99
<i>Capitolo nove:</i>	
Invecchiamento: migliorare la qualità della vita .	115
<i>Capitolo dieci:</i>	
Come costruire un futuro economico sicuro . .	135
<i>Capitolo undici:</i>	
Donne per le donne.	143
 <i>Conclusioni</i>	 153
<i>L'autrice</i>	157



Empowering Women

Il potere delle donne



Qualcosa di vecchio e qualcosa di nuovo. Questo libro, pensato per aiutare le donne a realizzare il loro vero potenziale, presenta alcune delle mie idee più consolidate e molti altri nuovi suggerimenti. Riconsiderando i principi fondamentali e arricchendoli, creiamo un importante supporto per il futuro. Rafforzare il potere delle donne è la cosa migliore che possiamo fare per il Pianeta. Quando le donne vengono repressi, tutti perdono. Quando le donne vincono, tutti noi vinciamo.

Louise L. Hay



“Creare cose fresche e nuove funziona molto meglio se ‘completi’ consapevolmente ciò che è già finito nello stesso momento in cui inventi il nuovo.”

Dott.ssa Christine Northrup



Introduzione

In primo luogo, ricorda che tutti i maestri non sono altro che trampolini lungo il tuo cammino di evoluzione. Questo vale anche per me. Non sono una guaritrice; non guarisco nessuno. Sono qui per aiutarti a rafforzare il tuo potere, condividendo con te alcune idee. Ti invito a leggere tanti libri e a studiare con diversi maestri, perché nessun individuo e nessun sistema può abbracciare la totalità. La vita è troppo vasta per essere compresa completamente: è in costante evoluzione ed espansione, e si sviluppa sempre di più. Quindi prendi il meglio di ciò che leggi in questo libro. Assorbilo, usalo e prosegui rivolgendoti ad altri maestri. Continua a espandere e approfondire la tua personale comprensione della vita.

Tutte le donne, comprese io e te, vengono sminuite e biasimate fin dall'infanzia. Siamo state programmate dai genitori e dalla società a pensare e a comportarci in un certo modo: a essere donne, con tutte le regole, le norme e le frustrazioni che questo comporta. Alcune di noi sono molto soddisfatte di svolgere questo ruolo. Altre, invece, non lo sono affatto.

La vita giunge a noi a ondate, attraverso esperienze di apprendimento e periodi di evoluzione. Adesso ci troviamo in una meravigliosa fase di crescita. A lungo le donne sono state completamente sottomesse ai capricci e ai sistemi di convinzione degli uomini. Ci veniva detto cosa potevamo fare, quando e come. Da piccola, ricordo che mi insegnarono a camminare due passi dietro all'uomo e ad alzare lo sguardo verso di lui chiedendo: "Cosa devo pensare e cosa devo fare?". Non mi fu detto esplicitamente, ma osservavo mia madre che si comportava proprio così, perciò anch'io appresi questo atteggiamento. La sua formazione la portava a mostrare totale obbedienza agli uomini e per lei gli abusi erano una cosa normale; lo stesso feci io. Questo è l'esempio perfetto di come apprendiamo i nostri modelli, accettando e ripetendo i comportamenti e le credenze dei genitori.

Mi ci volle molto tempo per capire che un comportamento simile non era normale, né era quello che io meritavo in quanto donna. Mentre trasformavo lentamente il mio personale sistema di convinzioni interiore (la mia consapevolezza) iniziai ad apprezzarmi e a far crescere la mia autostima. Allo stesso tempo, anche il mio mondo esteriore cambiò e smisi di attrarre uomini dominan-

ti e violenti. L'apprezzamento di sé e l'autostima sono le cose più importanti che una donna può possedere. Se non disponiamo di queste qualità allora dobbiamo svilupparle. Se la nostra autostima è forte, non siamo disposte ad accettare né posizioni di inferiorità né le offese. Cediamo alla dominazione da parte degli altri solo perché accettiamo e crediamo di non essere "brave" e di non valere nulla.

Oggi voglio focalizzare il mio lavoro sull'aiutare le donne a diventare tutto quello che possono essere e a trovare davvero uno stato di uguaglianza nel mondo. Voglio far capire alle donne che tutte possono avere amore, apprezzamento per sé, autostima e un posto di potere nella società. Ciò non significa in alcun modo sminuire gli uomini, ma ha lo scopo di raggiungere la "parità" tra i sessi, cosa che andrebbe a vantaggio di tutti.

Mentre leggi e ti eserciti con questo libro, ricorda che apportare dei cambiamenti alle tue convinzioni e agli atteggiamenti richiede tempo. "Quanto rapidamente possiamo cogliere nuove idee e farle nostre?" potresti chiedere. Dipende dalla persona. Quindi non porre limiti temporali ai tuoi progressi; svolgi semplicemente il tutto nella maniera migliore possibile e l'Universo, con la sua saggezza infinita, ti guiderà nella giusta direzione. Passo dopo passo, istante dopo istante, giorno dopo giorno, la pratica e l'esercizio costante ci porteranno dove vogliamo essere.



Mettiti all'opera: abbiamo un sacco di cose da fare e da imparare



Voglio farti un esempio perfetto di come le donne siano state programmate in passato. Quello che riporto sotto è un brano tratto da un testo di economia domestica degli anni Cinquanta, in adozione nelle scuole superiori (non sto scherzando!).

1. *Prepara la cena.* Pianifica in anticipo, anche la sera prima, la preparazione di un delizioso pasto, affinché sia pronto in perfetto orario. È un modo per fargli sapere che hai pensato a lui e che ti preoccupi delle sue necessità. La maggior parte degli uomini torna a casa affamata e un buon pasto fa parte del caldo benvenuto di cui hanno bisogno.
2. *Preparati.* Prima del suo arrivo, riposati per quindici minuti, così sarai fresca e rilassata. Ritocca il trucco, metti un nastro tra i capelli e cerca di avere un aspetto fresco. Ha passato tutta la giornata con gente dall'aria

logorata dal lavoro. Sii allegra e un pochino più interessante. La sua giornata noiosa potrebbe aver bisogno di essere risollezata.

3. *Fai ordine.* Prima che tuo marito arrivi, fai un giro di ricognizione nelle stanze principali della casa raccogliendo libri di scuola, giocattoli, giornali ecc. Poi passa lo straccio della polvere sulle superfici. Tuo marito avrà l'impressione di essere giunto in un paradiso di serenità e ordine e anche lui ti risollezerà il morale!
4. *Prepara i bambini.* Prenditi qualche minuto per lavare le mani e i visi dei tuoi figli (se sono piccoli), pettinali e, se necessario, cambiali. Sono dei piccoli tesori e a lui piacerà vederli recitare questa parte.
5. *Elimina i rumori sgradevoli.* Quando arriva, elimina i rumori della lavastoviglie, dell'asciugatrice, della lavatrice o dell'aspirapolvere. Sprona i tuoi figli a fare silenzio. Dimostra di essere felice di vederlo. Accogilo con un caldo sorriso e sii lieta di incontrarlo.
6. *Cosa non fare.* Non accoglierlo con un resoconto dei problemi e delle lamentele. Non lamentarti se è in ritardo per la cena. Pensa che questa è ben poca cosa rispetto a tutto quello che potrebbe aver dovuto affrontare nel corso della giornata. Mettilo a suo agio. Fallo accomodare su una poltrona oppure suggeriscigli di stendersi un po' in camera. Tieni in serbo per lui una bevanda calda o fredda. Sistemagli il cuscino e offriti di togliergli le scarpe. Parla con voce bassa, dolce, suadente e piacevole. Lascia che si rilassi e si distenda.

7. *Ascoltalo*. Hai decine di cose da dirgli, ma il momento per farlo non è senz'altro quando rientra a casa.
8. *Fa' che sia la sua serata*. Non lamentarti mai se non ti porta fuori a cena o se non ti offre altri piacevoli svaghi. Invece, cerca di comprendere il suo mondo fatto di continue tensioni e pressioni, e il suo bisogno di distendersi e rilassarsi.

Non c'è niente di male in tutto questo SE è ciò che vuoi fare. Ma cerca di capire che, a quei tempi, tutte le giovani donne erano programmate a negare completamente se stesse per compiacere i loro mariti. È così che doveva comportarsi una “brava moglie”. Ottimo per gli uomini, ma non tanto per le donne. Siamo proprio noi, oggi, a dover ripensare la nostra vita. Possiamo reinventarci imparando a mettere tutto in discussione, persino quelle cose che ormai sembrano fare parte della routine: cucinare, pulire, prendersi cura dei figli, fare le commissioni, accompagnare i familiari. Tutte le attività che abbiamo eseguito automaticamente per tanto tempo devono essere riesaminate. Vogliamo vivere il resto della vita come abbiamo fatto finora, con dei piccoli pezzi mancanti mentre il tempo passa?

Per ridefinire la figura della donna non dobbiamo sminuire gli uomini. Bastonare i maschi è sbagliato quanto maltrattare le femmine. Non vogliamo farlo. Questo genere di comportamento ci frena e io credo che ne abbiamo abbastanza di restare bloccate. Incolpare noi stesse o gli uomini o la società per tutti i mali della nostra vita non serve a risanare la situazione né a restituirci il potere

di cui siamo state private. L'atto di incolpare è sempre inutile. La cosa migliore che possiamo fare, per gli uomini che fanno parte del nostro mondo, è smettere di essere vittime e assumerci le nostre responsabilità. Tutti rispettano chi ha autostima.

Provo una grande compassione per gli uomini e per le difficoltà che affrontano nella vita. Sono troppo ingessati nei loro ruoli e si portano appresso enormi fardelli e pressioni. Fin dall'infanzia, i bambini imparano a non piangere e a non esprimere le proprie emozioni. A mio avviso, questa è una forma di maltrattamento e di tortura sui minori. Non c'è da stupirsi se, diventati adulti, manifestino così tanta rabbia. Inoltre, la maggior parte degli uomini rimpiange la mancanza di un buon rapporto con i propri padri. Se vuoi vedere piangere un uomo, fallo stare in un ambiente sicuro e protetto e chiedigli di parlare di suo padre. Di solito, viene a galla una enorme tristezza quando cominciano a esprimere tutto ciò che è nascosto dentro di loro e ammettono che avrebbero voluto un'infanzia diversa. Quanto avrebbero desiderato sentir dire dai loro padri che erano amati e importanti!

Dal punto di vista culturale, le donne hanno subito il lavaggio del cervello fino ad arrivare a credere che, per essere "brave", debbano mettere i bisogni degli altri davanti ai propri. Molte di noi vivono inseguendo ciò che credono di dover essere invece che in armonia con ciò che *sono* in realtà. Ci sono così tante donne là fuori immerse nel più cupo risentimento perché si sentono "costrette a servire" gli altri come se fosse un loro dovere morale. Non c'è da stupirsi se tante donne sono sull'orlo

dell'esaurimento. Le madri che lavorano di solito hanno due impieghi a tempo pieno (uno in ufficio e un altro che inizia quando ritornano a casa) e si prendono cura della famiglia. Sacrificarsi uccide chi lo fa.

Non dobbiamo ammalarci per poter riposare. Credo che molte malattie delle donne siano un modo per concedersi del tempo per riposare. È la sola scusa che tante si permettono di addurre per prendersi una pausa. Devono essere al tappeto per riuscire a dire di no.

Noi donne dobbiamo capire (sul serio!) che non siamo cittadini di seconda categoria. Questo è un mito perpetuato da certi settori della società ed è assurdo! L'anima non conosce il concetto di inferiorità; l'anima non ha nemmeno un genere. Dobbiamo imparare a dare valore alle nostre esistenze e alle nostre capacità, così come ci hanno insegnato ad apprezzare quelle degli altri. So che quando nacque il movimento femminista, le donne erano talmente arrabbiate a causa delle ingiustizie subite che incolparono gli uomini di tutto. A quei tempi andava bene. Le donne avevano bisogno di esprimere le loro frustrazioni (per un po') come se fosse una specie di terapia. Se vai da un terapeuta per elaborare i maltrattamenti subiti nell'infanzia, devi esprimere tutti quei sentimenti prima di poter guarire.

Così, quando ci viene dato il tempo di manifestare quello che proviamo, l'ago della bilancia ritorna in una posizione di maggior equilibrio. È ciò che sta accadendo adesso alle donne. È giunto il tempo di lasciare andare la rabbia e il biasimo, il vittimismo e l'impotenza. Oggi è tempo per noi donne di riconoscere e rivendicare il nostro potere. È giunto il momento di mettere in atto

i nostri pensieri e iniziare a creare il mondo equo che diciamo di volere.

Quando, come donne, impariamo a prenderci cura di noi stesse in modo positivo, ad avere rispetto e stima di noi, la vita per tutti gli esseri umani, compresi gli uomini, fa un salto quantico nella direzione giusta. Così facendo, ci sarà amore e rispetto tra i sessi, e sia gli uomini che le donne si onoreranno reciprocamente. Impareremo che c'è abbondanza per tutti e che possiamo vivere l'un l'altro felicemente e in prosperità. Siamo in grado di creare un mondo in cui amarsi reciprocamente non sia rischioso, in cui tutti possiamo essere felici e uniti.

Da molto tempo noi donne vogliamo avere maggiore controllo sulle nostre vite. Oggi abbiamo la migliore possibilità di successo per diventare ciò che vogliamo. Sì, c'è ancora una forte iniquità nel potere economico e giuridico tra uomini e donne. Ci accontentiamo ancora di quello che riusciamo a ottenere nei tribunali. Le leggi sono state scritte per gli uomini. I tribunali parlano di ciò che un uomo ragionevole farebbe, persino in caso di stupro!

Vorrei suggerire alle donne di iniziare una campagna dal basso, per riscrivere le leggi in modo che siano equamente a favore del genere maschile e di quello femminile. Unite, abbiamo uno straordinario potere collettivo quando sosteniamo un'idea. È necessario che ci venga ricordato spesso, questo potere collettivo. L'energia accumulata dalle donne unite per una causa comune può essere imponente. Settantacinque anni fa le donne lottarono per il diritto di voto. Oggi possiamo concorrere alle elezioni.

Incoraggio le donne a candidarsi per ricoprire incarichi politici. Apparteniamo alla politica, è un campo aperto per noi. Non ci sono le restrizioni che incontriamo in ambito aziendale. Se vogliamo plasmare leggi e governi affinché siano parimenti a sostegno delle donne, dobbiamo entrare in quei campi. Possiamo partire dalla base. Non abbiamo bisogno di una formazione decennale per entrare in politica. Ricoprire una carica pubblica per una donna significa avere un posto di potere.

Sai che nel 1935 Eleanor Roosevelt fece approvare dal Congresso un atto secondo cui, per legge, ogni nuova casa costruita doveva avere un bagno interno? Molti dei membri maschi del Congresso obiettarono dicendo: “Come faremo a distinguere i ricchi dai poveri se tutti avranno un bagno?!”. Oggi è talmente scontato avere il bagno dentro casa che non sappiamo nemmeno che una donna potente lottò contro il Congresso affinché mettesse in atto questo provvedimento. Quando le donne si uniscono, smuovono le montagne e il mondo diventa un posto migliore dove vivere.

Abbiamo fatto molta strada e non dobbiamo dimenticarcelo. Ai tempi dei coloni, l'uomo era il sovrano indiscusso della casa e qualsiasi disobbedienza da parte della moglie, dei figli o dei servi era punibile con la frusta. Nel 1850, nessuna donna degna di rispetto poteva permettersi di godere delle gioie del sesso. Sì, abbiamo fatto molta strada e abbiamo appena iniziato una nuova fase della nostra evoluzione. Abbiamo molto da fare e da imparare. Ora abbiamo una nuova frontiera di libertà e ci servono soluzioni alternative e creative adatte a tutte le donne, comprese quelle che vivono da sole.



Pubblicità: obiettivo, l'autostima delle donne



Il mondo della pubblicità ha preso di mira le donne sfruttando la loro mancanza di autostima per spingerle a comprare i prodotti in vendita. Il messaggio di fondo di molte pubblicità è: “Non sei abbastanza brava... e puoi rimediare soltanto se acquisti questo prodotto.” Abbiamo permesso ai pubblicitari di prenderci di mira solo perché crediamo che in noi ci sia qualcosa di sbagliato che ha bisogno di essere corretto. Dobbiamo smettere di comprare soddisfacendo il loro intento di farci sentire inferiori.

Una delle aree preferite dai pubblicitari per i loro attacchi è il corpo. A causa delle convinzioni negative che abbiamo accettato dalla società, e sotto il fuoco di fila delle pubblicità indirizzate alle donne che incalzano “non sei abbastanza brava”, non c’è da stupirsi se solitamente non amiamo il nostro corpo. Quante di noi possono dire di amare i propri glutei? Facciamo già così tanta fatica ad accettare il naso o i fianchi che abbiamo. Mi chiedo

a quale età iniziamo a mettere sullo stesso piano corpo e autostima. I bambini non sentono di non essere abbastanza bravi a causa della larghezza dei loro fianchi!

Da adolescenti, quando siamo più vulnerabili, veniamo bombardate di pubblicità che cercano di abbattere la nostra autostima e ci spingono a sentire il bisogno di certi prodotti, per essere attraenti o accettate dagli altri. Ecco perché le adolescenti, in toto, hanno il livello di autostima più basso. Il più delle volte, questa sensazione di bassa autostima si protrae fino all'età adulta. Le aziende del tabacco adorano prendere di mira le adolescenti con la loro pubblicità perché sanno che se crei dipendenza nelle persone con scarsa autostima, hai buone probabilità di trasformarle in clienti a lungo termine. Come possiamo permettere che facciano questo alle nostre figlie?

L'altro giorno ho sentito una bimba di tre anni dire: "Non voglio mettermi questo vestito, mi fa sembrare grassa." Oggi ci sono bambine di dieci anni che fanno la dieta. Nelle scuole, bulimia e anoressia imperversano. Che cosa stiamo facendo alle nostre figlie? Se sei genitore, mostra ai tuoi figli in che modo vengono sfruttati dalle pubblicità. Analizzate gli spot insieme. Lascia che i tuoi figli ti mostrino quale sia il messaggio manipolatorio insito nella pubblicità. Insegna loro per tempo come fare, e dai loro il potere di vivere facendo scelte intelligenti, di agire invece che di reagire.

Hai notato quante riviste femminili pubblicano articoli sulle diete del momento INSIEME alle ricette di dolci pieni di grassi? Che genere di messaggio ci trasmettono? Ingrassa, dimagrisci, ingrassa, dimagrisci. Non c'è da stu-

pirsi se così tante donne vivono la sindrome della dieta yo-yo. Non possiamo in alcun modo essere all'altezza di tutti i modelli che i media ci propinano. La prossima volta che vedi una *réclame* su una rivista o in TV, guardala con occhio critico. Qual è il vero messaggio che i pubblicitari vogliono trasmetterti? Stanno cercando di farti sentire inferiore o non abbastanza brava? Ti stanno mostrando un sogno impossibile al quale corrispondere? Iniziare a ridere delle pubblicità che vedi annulla il potere che esercitano su di te. Le *réclame* basate sullo sfruttamento sono un altro mezzo per controllare e dominare le donne. Dobbiamo fare tutto il possibile per riprenderci il nostro potere.

Mi piacerebbe veder nascere una campagna in cui ogni volta che sulle riviste o in TV vediamo una pubblicità insultante per la nostra intelligenza, invece di guardarci dicendo: "Se solo avessi i suoi fianchi", o qualsiasi altra cosa, ci sedessimo a tavolino per scrivere all'azienda che l'ha proposta: "Come osate sfruttarmi? Non comprerò mai più i vostri prodotti!". Se noi donne inviassimo messaggi di questo tipo ai pubblicitari negativi e manipolatori, e comprassimo solo i prodotti di quelle aziende che sostengono le donne con le loro *réclame*, allora il mondo della pubblicità inizierebbe a cambiare.

Spesso acquistiamo qualcosa solo perché pensiamo: "Oh, se solo l'avessi sarei perfetta." Così i nostri pensieri ritornano ancora una volta alla vecchia convinzione: "Non siamo abbastanza brave. Non siamo abbastanza brave." Dobbiamo capire, una volta per tutte, che noi donne siamo abbastanza brave **ESATTAMENTE** così come siamo.

Riunisci un gruppo di amiche e sfogliate insieme una rivista femminile qualsiasi. Esaminate gli articoli e le pubblicità. Diventate consapevoli di quello che vedete e dei messaggi subliminali che la pubblicità nasconde. Noi donne dobbiamo aprire gli occhi. Che cosa ci viene mostrato in verità? Qual è il vero messaggio? In che modo i pubblicitari cercano di controllarci?

Riflettiamoci sopra!





Scegliere pensieri e convinzioni positivi



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 viag-

giando 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, ispirando ogni volta. Osserva quali pensieri imperversano nella mente mentre pronunci questa affermazione positiva. Non sono altro che il vecchio brusio. Di: "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 sentono 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, di-

ventiamo 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 soccorrere 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 fiducia 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. Di “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 prendersela?”.
- ♥ “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 rischiarà 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 osservarli 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 ap-

portiamo 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 critica- re nemmeno gli altri, perché, di solito, i difetti che riscon- triamo 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 tra- sformerà 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!





La tua relazione con... te stessa



In questa sezione del libro, invece di concentrarci su come avere una relazione appagante o su come trovare il compagno perfetto (tematica su cui sono state scritte dozzine di libri), vorrei che focalizzassimo l'attenzione sul legame più importante della tua vita: quello con *te stessa*.

Molte donne restano bloccate sulla domanda: “Come posso sentirmi realizzata senza un compagno?”. Può essere un’idea spaventosa. Dobbiamo riconoscere le nostre paure e superarle. Fai un elenco di tutte le tue paure (HO PAURA DI...), analizzale attentamente e poi inizia a scioglierle. Non devi combatterle, altrimenti daresti loro troppo potere. Attraverso la meditazione osserva ogni paura e lasciala cadere in un corso d’acqua affinché si sciogla e sparisca nella corrente. Poi trasforma ciascuna paura in un’affermazione positiva. “Ho paura che nessuno riuscirà mai ad amarmi”, potrebbe diventare “Io sono quel qualcuno e mi amo profondamente e sinceramente.” Se non siamo capaci di dare ai noi stesse l’amore che desideriamo, allora non lo troveremo mai nel mondo esterno. Non perdere tempo desiderando chi, in questo

momento, non fa parte della tua vita. Inizia con l'essere tenera e affettuosa nei tuoi confronti. Permetti al tuo corpo e al tuo cuore di provare cosa significa essere amati. Trattati come vorresti che facesse un compagno.

Quasi tutte le donne, a un certo punto della vita, si ritrovano a vivere da sole, sia come giovani single che come donne divorziate o vedove. Penso che TUTTE le donne, persino quelle che al momento hanno relazioni splendide, debbano chiedersi: "Sono preparata a vivere da sola?". Dipendere totalmente da altre persone che si prendono cura di noi significa non essere in contatto con le nostre risorse interiori. Anche se abbiamo una relazione, è necessario avere tempo per stare da sole per scoprire chi siamo, e pensare agli obiettivi e ai cambiamenti che vorremmo per noi. Il tempo che trascorriamo da sole può essere appagante quanto quello che passiamo con gli altri, soprattutto se trasformiamo i pensieri nei nostri migliori amici.

Oggi una donna non sposata ha tutto il mondo innanzi a sé. Può elevarsi tanto in alto quanto glielo permettono le sue capacità e la fiducia in se stessa. Può viaggiare, scegliere il lavoro da fare, guadagnare bene, avere tanti amici e sviluppare una grande autostima. Può avere anche relazioni sessuali e d'amore, se lo desidera. Oggi, una donna può scegliere di avere un figlio anche se non ha un marito ed essere ugualmente accettata dalla società, come fanno tante attrici e personalità pubbliche. Oggi la donna può creare il proprio stile di vita.

Molte potrebbero non instaurare mai una relazione duratura con un uomo. Potrebbero restare single per il resto della vita. Al momento, negli Stati Uniti ci sono all'incir-

ca centoventidue milioni di uomini e centoventinove milioni di donne. Il divario è anche maggiore in altri Paesi, compresa la Francia. Lo stato di single è sempre più diffuso. Non dobbiamo considerare queste statistiche come una tragedia, ma come un'opportunità di evoluzione per le donne. Sai bene come vanno le cose perché capita anche a te: se non apporti i cambiamenti di cui hai bisogno, sarà la vita a intervenire costringendoti a cambiare. Per esempio, se non lasci il lavoro che detesti, alla fine sarà il tuo capo a LICENZIARTI. La vita ti regala un'opportunità che da sola non coglieresti. Se le donne non hanno modificato la loro consapevolezza tanto da sentirsi realizzate e potenti, allora tocca alla vita intervenire.

L'amore è dentro di noi

È triste che così tante donne continuino a lamentarsi e a piangere perché non hanno un uomo al loro fianco. Non dobbiamo sentirci incomplete se non siamo sposate o se non abbiamo una relazione. Quando diciamo che “siamo in cerca dell'amore”, sottintendiamo che ne siamo sprovviste. Invece l'amore è già dentro di noi. Nessuno è in grado di darci l'amore che possiamo donare a noi stesse. Se riversiamo il nostro amore su noi stesse, nessuno potrà mai portarcelo via. Dobbiamo smetterla di “cercare l'amore nei posti sbagliati”. Insistere nella ricerca del partner è poco salutare, quanto restare intrappolati in una relazione disfunzionale o di dipendenza. Se ci ostiniamo a cercare un compagno, diventeremo dipendenti

da questa sensazione di mancanza, che è dannosa come qualsiasi altra forma di dipendenza. È un altro modo di chiederci: “Cosa c’è che non va in me?”.

L’ostinata ricerca del partner nasconde tanta paura e molte sensazioni legate al “non essere brava abbastanza”. Diventiamo così caparbie nel cercare un compagno che finiamo spesso con l’acceptare relazioni insoddisfacenti o addirittura violente. Non dobbiamo farci questo. Così facendo non ci amiamo.

Non dobbiamo provocare in noi dolore e sofferenza, né dobbiamo sentirci sole e infelici. Sta sempre a noi decidere, possiamo fare “scelte nuove” che ci sostengono e ci fanno sentire soddisfatte. È assodato che siamo state programmate per accettare opzioni limitate. Ma succedeva nel passato. Dobbiamo ricordare che questo è un nuovo giorno e il nostro potere si esercita nel presente. Quello che scegliamo di credere e accettare oggi plasma il nostro futuro. Possiamo cambiare modo di pensare e convinzioni. Possiamo cominciare proprio adesso, in questo momento, a creare nuovi orizzonti per noi stesse. Dobbiamo riuscire a considerare un dono anche solo il tempo che abbiamo a disposizione!

A volte è meglio essere sole. Sempre più donne che hanno chiuso il loro matrimonio (con un divorzio o con un lutto) e riescono a sostenersi da sé, scelgono di non risposarsi. Il matrimonio è un’usanza che avvantaggia prima di tutto gli uomini. Inconsciamente, le donne lo considerano come uno stato di servitù che va a discapito della loro indipendenza. Noi donne abbiamo imparato a negare la nostra identità per amore del matrimonio e gli uomini cre-

dono che sia un'istituzione creata per sostenerli. Piuttosto che perdere la propria indipendenza, molte donne scelgono di restare single. Obbedire a un uomo non le attira più.

Un vecchio proverbio dice: “Le donne reggono la metà del cielo.” È giunto il momento di farlo per davvero. Non impareremo a farlo se continueremo a piagnucolare, a mettere il muso, a fare la parte delle vittime o a cedere il nostro potere agli uomini o al sistema. Gli uomini della nostra vita sono lo specchio di quello che pensiamo di noi. Troppo spesso cerchiamo gli altri per sentirci amate e connesse, quando tutto quello che possono fare è rispecchiare la relazione che abbiamo con noi stesse. Bisogna concentrarsi su questo per andare avanti. Vorrei indirizzare la maggior parte del mio lavoro nell'aiutare le donne ad “accettare e usare” il loro potere nel modo più positivo possibile.

Dobbiamo avere ben chiaro che l'amore che viviamo parte da noi. Spesso cerchiamo “l'uomo giusto” che risolva tutti i nostri problemi, nei panni del padre, del fidanzato o del marito. Ora è il momento di essere “la donna giusta” per noi stesse. Se adesso non ho “l'uomo giusto”, posso sempre essere la mia “donna giusta”. Posso prendere il controllo e inventare la vita che voglio.

Quindi, se non hai una relazione, non pensare di essere *condannata* alla solitudine. Vedila come un'opportunità di creare la vita che non hai mai nemmeno sognato di poter vivere. Da bambina non avrei mai potuto immaginare la vita che ho adesso, e nemmeno da giovane. Amate stessa e lascia che la vita ti guidi dove sei destinata ad arrivare. Non ci sono barriere. Possiamo volare in alto, fin dove ci va.



CAPITOLO CINQUE

“Finché dobbiamo ‘supplicare’ il sistema di permetterci di controllare la nostra fertilità, saremo schiave. I mezzi per farlo devono essere nelle nostre mani.”

Citazione tratta dal libro *From housewife to heretic*
[Da casalinga a eretica], di Sonia Johnson



Figli, educazione dei figli e autostima

Vorrei parlare un po' dei figli e della loro educazione. So di aver avuto tanti figli nelle mie molte vite. In questa non ne ho. Lo accetto come la condizione perfetta per me questa volta. L'Universo ha riempito la mia esistenza con ricche esperienze e ha fatto di

me una madre surrogata per milioni di persone. Ti prego di non convincerti che una donna non possa realizzarsi se non ha figli. Può valere per la maggior parte delle donne, ma non per tutte. La società insiste nel dire che le donne debbano essere anche madri, il che è un ottimo stratagemma per tenerle al loro posto. Ho sempre creduto che ci sia una ragione per tutto. Se non hai figli, forse sei destinata a fare altre cose nella vita. Se desideri ardentemente averne e vivi questa condizione come una perdita, allora il tuo dolore è giustificabile. Soffri, ma poi vai avanti. Non crogiolarti nell'angoscia per sempre. Afferma:

*“So che tutto ciò che accade nella mia vita
è per il mio bene supremo.
Sono profondamente realizzata.”*

Al mondo ci sono tantissimi bambini orfani. Se vogliamo davvero appagare il nostro istinto materno, assisterli e adottarli è un'ottima alternativa. Possiamo fare da madre ad altre donne. Possiamo prendere una ragazza perduta sotto la nostra ala e aiutarla a spiccare il volo. Possiamo soccorrere gli animali. Ho quattro cani e due conigli. Sono stati tutti salvati dai ricoveri. Ciascuno ha la sua storia di maltrattamenti. Ho imparato che un anno d'amore può fare miracoli per tutti noi, compresi gli animali. Possiamo lavorare in tanti modi diversi per migliorare il mondo.

Attorno alla fertilità sta crescendo un mercato enorme; è un giro d'affari da due miliardi di dollari e le cli-

niche della fertilità spesso usano tecniche di vendita aggressive. Quasi non ci sono regole in questo settore. Di certo non vorresti che la gravidanza si trasformasse in un esercizio di disperazione mentre metti la tua vita in stand by. La fecondazione in vitro è diventata una nuova moda, per nulla salutare. Se il tuo corpo è destinato ad avere un bambino, allora lo avrai. Se non rimani incinta c'è una buona ragione. Accettala. Ci sono altre cose che puoi fare nella vita. Potresti trovare una vocazione a cui non avevi mai pensato.

La mia personale convinzione mi spinge a stare alla larga dai trattamenti per la fertilità. Non ne sappiamo ancora abbastanza di questi metodi sperimentali. I medici li stanno mettendo a punto sfruttando i feti e il corpo delle donne. Sono trattamenti molto costosi e ritengo che siano anche pericolosi. Solo adesso vengono a galla gli orrori a cui sono associati. Una donna che si è sottoposta a quaranta trattamenti non è rimasta incinta, ma ha preso l'aids¹ perché uno dei tanti donatori utilizzati aveva il virus. Ho letto di coppie che hanno ipotecato la casa per pagare le terapie, senza avere successo. Pensaci bene prima di intraprendere un simile percorso. Leggi tutto quello che riesci a trovare sull'argomento, non solo la documentazione fornita dalle cliniche della fertilità. Informati e stai in guardia.

Parlare di aborto in questa cultura non è facile perché abbiamo tantissime convinzioni violente a riguardo. Non è come in Cina, dove le donne sono costrette ad aborti-

1. Scrivo sempre aids in minuscolo per sminuire l'impatto della malattia.

re per contenere la crescita demografica. Abbiamo fatto dell'aborto una questione morale e persino politica; la Cina ne ha fatto una necessità. I movimenti contro l'aborto in verità invitano le donne a stare al loro posto. Dobbiamo procreare e servire la famiglia. La nostra capacità riproduttiva è stata trattata persino nei dibattimenti politici. La decisione di abortire è sempre difficile. Sarebbe meglio non trovarsi nella condizione di doverlo fare, tuttavia non condannerei mai una donna che, in una situazione disperata, decide di abortire.

Ho sentito di sciamane indiane nello stato della Bassa California, Messico, che sostengono l'esistenza di erbe per prevenire la gravidanza. Vanno assunte due volte e garantiscono un controllo totale delle nascite per otto anni, senza effetti collaterali. Ho sempre saputo che la Natura ha un rimedio per ogni cosa, se solo fossimo disposti ad apprenderne i segreti. Chi di noi è più "civilizzato", sofisticato e distante dalla natura si rivolge ai farmaci e alla chirurgia per trovare le risposte.

Aspetto con ansia il giorno in cui saremo in grado di accettare o respingere mentalmente la gravidanza. So che è possibile farlo, solo che non abbiamo ancora imparato come. Gli scienziati sostengono che attualmente sfruttiamo solo il 10 per cento del cervello. Sono certa che un giorno libereremo il restante 90 e scopriremo di avere poteri che adesso non possiamo nemmeno immaginare.

Crescere i figli insegnando loro ad amarsi

Ci sono anche tante madri single che si sforzano di crescere da sole i propri figli. È un compito difficilissimo e io applaudo ogni singola donna che si ritrova ad affrontare un'esperienza simile. Queste donne sanno veramente cosa significa essere stanche. Considerando il numero dei divorzi, la domanda che dovrebbero porsi tutte le mogli prima di avere un figlio è: "Sono disposta e capace di crescere i miei figli da sola?". Essere madri è un lavoro molto più impegnativo di quanto si creda. Crescere i figli da genitore single è opprimente. Dobbiamo insistere affinché la società garantisca un supporto adeguato ai figli di tutte le madri lavoratrici. Le donne devono partecipare in prima persona alla promulgazione di leggi che tutelino donne e bambini.

Come madri, non dobbiamo essere "Super Donne" e nemmeno "Genitori Perfetti". Se desideri apprendere nuove abilità, leggi qualcuno dei meravigliosi libri in commercio sull'educazione dei figli, come quello di Wayne Dyer, *Che cosa volete per i vostri figli?* Se sei un genitore amorevole, ci sono ottime possibilità che i tuoi figli crescano diventando il genere di persone che vorresti avere come amici. Saranno individui realizzati e di successo. La realizzazione personale dona pace interiore. Credo che la cosa migliore che possiamo fare per i nostri figli sia imparare ad amare noi stessi, perché i bambini apprendono sempre dall'esempio che ricevono. Migliorerai la qualità della tua vita e anche della loro.

L'autostima che costruisci per te stessa contagerà tutta la famiglia.

C'è anche un lato positivo nell'essere un genitore single. Oggi le madri hanno l'opportunità di crescere i loro figli maschi affinché diventino gli uomini che dicono di volere. Le donne si lamentano tantissimo del comportamento e degli atteggiamenti degli uomini, eppure sono loro a crescere i figli. Se vogliamo che siano gentili, amorevoli e in contatto con la loro parte femminile, sta a noi allevarli affinché lo diventino. Cosa vuoi in un uomo, in un marito? Ti suggerisco di scriverlo e di chiarire i tuoi desideri una volta per tutte. Poi insegna a tuo figlio a essere così. Voi due avrete per sempre un bellissimo rapporto e sua moglie ti adorerà per questo.

Se sei una madre single, ti prego di non parlare male del tuo ex marito. Non faresti altro che insegnare ai tuoi figli che il matrimonio è una guerra, e quando saranno grandi la loro vita coniugale sarà un campo di battaglia. Le madri hanno una enorme influenza sui loro figli, più di chiunque altro. Madri di tutto il mondo unitevi! Se le donne si coalizzassero potrebbero avere il genere di uomini che dicono di volere, nel giro di una sola generazione.

Vorrei che l'autostima venisse insegnata ogni giorno in tutte le scuole elementari. Se facciamo scoprire ai bambini il potere che hanno e insegniamo loro come usarlo, avremo adulti potenti. Ricevo costantemente lettere da parte di maestre e maestri che mi raccontano di aver ottenuto risultati straordinari insegnando questi metodi. È grandioso vedere ciò che riescono a fare con i bambini.

Anche se di solito li seguono soltanto per un anno, riescono a instillare in loro qualche idea positiva.

Se le nostre figlie scoprono il loro potere, non permetteranno mai a se stesse di essere vittime di violenze né di farsi sminuire. E i nostri figli maschi impareranno ad avere rispetto per tutti, comprese le donne che faranno parte della loro vita. Nessun bambino nasce violento e nessuna bambina nasce vittima o priva di autostima. La violenza sugli altri e la mancanza di autostima sono comportamenti *appresi*. Ai maschi viene insegnata la violenza e alle femmine ad accettare di essere vittime. Se vogliamo che gli adulti della nostra società futura si trattino l'un l'altro con rispetto, dobbiamo crescere i nostri figli in modo che siano gentili e corretti. Solo così i due sessi si rispetteranno a vicenda.

Se sei genitore, hai l'opportunità di essere un esempio. Puoi insegnare ai tuoi figli le frasi e gli esercizi con lo specchio. Lavorate insieme, facendo delle affermazioni l'uno per l'altro. Aiutatevi reciprocamente a creare esperienze positive. La famiglia che dedica del tempo alle affermazioni ha una vita meravigliosa. Fai sapere ai tuoi figli quanto contano i loro pensieri, così impareranno che sono parzialmente responsabili di ciò che accade nella loro vita; sono co-creatori, il che conferisce loro il potere di determinare dei cambiamenti.

I genitori tendono a reprimere molte emozioni. Solitamente, in tutti i matrimoni ci sono problemi taciuti/non comunicati che non sono stati mai affrontati. I bambini li notano e agiscono manifestandoli. Quelli che chiamiamo i “terribili primi due anni” sono tali quando i bambi-

ni iniziano a riflettere i sentimenti repressi dei genitori. Gli anni dell'adolescenza sono un'escalation di questo schema comportamentale. I genitori hanno la tendenza a incolpare i figli invece che risolvere i propri problemi. Il loro comportamento, invece, potrebbe rispecchiare le tue questioni emotive irrisolte. Quando lasci andare il risentimento e concedi il perdono, scopri che i tuoi figli cambiano miracolosamente in meglio.

Nella vita, spesso confondiamo il messaggero con il messaggio e ci perdiamo la lezione. Quando i nostri figli, o gli altri, fanno qualcosa con l'intento di infastidirci, di solito ci arrabbiamo e li biasimiamo. Quello che non capiamo è che queste persone stanno solo recitando un ruolo nella nostra commedia. Riflettono qualche convinzione o schema o questione repressa *dentro* di noi. Ci mostrano qualcosa che ora abbiamo la possibilità di liberare. La prossima volta che ti arrabbi sul serio con qualcuno, cerca di fare un passo indietro e chiediti: "Quale lezione devo imparare in questa circostanza? In che modo questo avvenimento mi rimanda a qualcosa della mia infanzia? Qual è lo schema da individuare? Sono disposto a perdonare me stesso e le altre persone coinvolte nell'episodio originario?".

I nostri figli e gli amici spesso ci mostrano aspetti di noi che non vogliamo vedere o affrontare. Adoriamo fuggire dalle nostre lezioni.





Come avere un'ottima salute



Noi donne dobbiamo essere costantemente informate sui tanti modi alternativi di prenderci cura del corpo. Non possiamo semplicemente contare sui produttori di farmaci. Gli spot televisivi non ci daranno mai le informazioni di cui abbiamo bisogno. I farmaci da banco possono nascondere un sintomo, ma non hanno nulla a che vedere con la vera guarigione. Se restiamo ancorate ai vecchi sistemi di convinzione sul posto che spetta alle donne e continuiamo a usare i soliti metodi per gestire la nostra salute, sarà difficile riscoprire la nostra energia.

È giunto il momento di riprenderci il potere che abbiamo ceduto ai medici e alle industrie farmaceutiche. L'alta tecnologia medica, che è molto costosa e spesso compromette la salute, si è approfittata di noi. È tempo che impariamo ad assumere il controllo del nostro corpo e a plasmare la nostra salute, risparmiando così milioni di vite e miliardi di dollari. Una volta compresa davvero la connessione mente/corpo, la maggior parte dei problemi di salute svanirà.

Il negozio di alimenti naturali più vicino a casa tua è pieno di pubblicazioni che ti insegnano come raggiungere e mantenere il benessere psicofisico. Tutto quello che impari su di te e sulla vita ti potenzia. Consiglio caldamente il libro *Guida medica: da donna a donna* della dott.ssa Christiane Northrup, noto medico olistico, che è diventata la mia guida. Ti suggerisco anche di diventare membro della sua *Health Wisdom for Women Network*. Ogni mese esce una sua pubblicazione che ti terrà informata su come guarire i sintomi in modo naturale e ti fornirà gli ultimissimi aggiornamenti sui problemi di salute delle donne.

L'importanza dell'alimentazione

L'alimentazione gioca un ruolo estremamente importante per la salute e il benessere. In molti modi, siamo quello che mangiamo. La mia filosofia di base sul cibo è: se cresce, mangialo; se non cresce, non mangiarlo. Frutta, verdura, semi oleosi, grano, riso e cereali crescono. Gli snack confezionati e le bibite non crescono. Credo che i fast food stiano rovinando la salute dell'America intera. Sai che i cinque articoli più venduti nei supermercati sono la Coca-Cola, la Pepsi-Cola, le zuppe Campbell, le sottilette e la birra? Sono tutti alimenti privi di valori nutritivi, pieni di zucchero e sale, e contribuiscono alla diffusione di malattie e disturbi in questo Paese. Studia l'alimentazione. È un imperativo per la salute. I cibi confezionati non ti giovano, a prescindere

da quanto sia bella l'immagine che i produttori mettono sulla confezione.

Le donne vivono a lungo, perciò abbiamo un bel lavoro da fare per rendere questo Pianeta un posto migliore per tutte. Dobbiamo essere forti, flessibili e in salute per poterlo fare. Le donne anziane fragili, malate e disabili spesso sono il risultato di un'alimentazione scorretta, della mancanza di esercizio e dell'accumulo di pensieri e convinzioni negativi. Non deve essere per forza così. Noi donne dobbiamo imparare come prenderci cura dei nostri meravigliosi corpi in modo da veleggiare verso la terza età sane e in forma. Di recente ho fatto un check up generale e il medico mi ha trovata in perfetta forma fisica per la mia età. Mi ha dato fastidio che si aspettasse che una donna di settant'anni dovesse avere un cattivo stato di salute!

Le cellule del tuo corpo sono vive e in quanto tali necessitano di cibo vivo per crescere e riprodursi. Gli alimenti freschi sono fondamentali nella nostra alimentazione. La vita ci ha già rifornito di tutto ciò di cui abbiamo bisogno per nutrirci e mantenerci sani. Più mangiamo cose semplici, più saremo sani. Dobbiamo fare attenzione a quello che ingeriamo! Perché altrimenti chi lo farà per noi? Preveniamo le malattie vivendo in modo consapevole. Se un'ora dopo aver mangiato ti senti assonnata, significa che qualche alimento ha determinato una reazione allergica. Fai attenzione a ciò che mangi. Cerca i cibi che ti danno tanta energia.

Se possibile, consuma frutta e verdura organiche. Leggendo la newsletter mensile del dottor Andrew Weil,

Self-Healing, ho scoperto che i frutti e le verdure del supermercato che contengono la maggior quantità di pesticidi sono, nell'ordine: le fragole, i peperoni, gli spinaci, le ciliegie coltivate negli Stati Uniti, le pesche, i meloni del Messico, il sedano, le mele, le albicocche, le banane verdi, l'uva del Cile e i cetrioli.

Non dare ascolto all'industria casearia e a quella della carne. A loro non importa nulla della tua salute. Contano solo i profitti. Consumare grosse quantità di carne rossa e di formaggi non fa bene al corpo femminile. Abolire questi alimenti dalla tua dieta spesso è sufficiente per eliminare la sindrome premestruale e per alleviare i sintomi della menopausa. La caffeina e lo zucchero sono le altre due cause maggiori dei problemi di salute femminili. Impara a mangiare in modo sano. Il tuo corpo ti ringrazierà donandoti nuova energia. Riprenditi il potere. Impara a conoscere il tuo organismo. Quando mangi per stare in salute, non hai bisogno di stare a dieta.

I vantaggi dell'esercizio fisico

Uno dei modi migliori per raggiungere il benessere è fare esercizio fisico, fondamentale per la salute. Se non facciamo nessun tipo di attività motoria, le ossa si indeboliscono; hanno bisogno di esercizio per mantenersi forti. Viviamo sempre più a lungo e dobbiamo essere in grado di correre, saltare e ballare fino alla fine. Trova un movimento che ti piace e fallo. Tutto quello che fai per

te è un atto di autoamore o di auto-odio. Tenersi in allenamento è una forma di autoamore, e amare te stessa è la chiave del successo in ogni ambito esistenziale.

Un ottimo esercizio da “un minuto” è saltare su e giù cento volte. È veloce, facile e ti fa sentire bene. Balla a ritmo di musica. Fai un giro di corsa intorno all’isolato.

Puoi procurarti un mini tappeto elastico e rimbalzarci sopra, all’inizio con delicatezza. È molto divertente e a ogni rimbalzo il tuo sistema linfatico si ripulisce, mentre il cuore e le ossa si rinforzano. L’inventore del mini tappeto elastico ora ha ottant’anni e continua a diffondere la buona novella dell’esercizio fisico e dell’invecchiamento. Non credere mai di essere troppo vecchia per tenerti in allenamento.

Alcune riflessioni sul fumo

Smettere di fumare è una delle cose migliori che tu possa fare per la tua salute. In quanto fumatrice, contribuisce ai tuoi problemi di salute, anche se non fai parte delle quattrocentomila persone che ogni anno muoiono per patologie legate al fumo. Le sigarette fanno aumentare il rischio di sviluppare disturbi che vanno dai problemi alle ovaie, al cancro ai polmoni, alle patologie cardiache e alla osteoporosi. Dipendenza e negazione giocano un ruolo molto forte durante la gravidanza, se una donna continua a fumare per tutti i nove mesi. Una buona ragione per smettere potrebbe essere trovata anche solo nella

vanità. Fumare allarga i pori, crea rughe intorno alla bocca e invecchia la pelle prematuramente. Inoltre fa puzzare come un posacenere sporco. Se decidi di smettere di fumare, sappi che puoi avere a disposizione tantissimi supporti. Il tuo negozio di alimenti naturali ha tanti prodotti per riequilibrare il corpo. L'agopuntura, l'ipnosi e la medicina tradizionale cinese possono aiutarti a smettere. Il tuo corpo ti amerà se lo rispetti. Rimuovere le sostanze dannose è un atto di autoamore.

La menopausa: un processo naturale e normale

Credo che la menopausa sia un processo normale e naturale della vita. Non è una malattia. Ogni mese, con la mestruazione, il corpo espelle la culla che aveva allestito per il bambino che non è stato concepito. Contemporaneamente, elimina anche molte tossine. Se mangiamo cibo spazzatura o anche solo gli alimenti confezionati che ormai sono entrati a far parte della dieta base dell'americano medio (20 per cento di zuccheri e 37 per cento di grassi), accumuliamo costantemente tossine, forse più di quante ne possiamo eliminare.

Se ne abbiamo troppe, giunte alle soglie della menopausa il processo sarà più disagiata. Perciò, se ti prenderai cura quotidianamente del tuo corpo, potrai vivere più serenamente il periodo della menopausa. Sarà facile o difficile in base a come ci sentiamo con noi stesse e

alle attenzioni che abbiamo dedicato al nostro corpo fin dalla pubertà. Le donne che vivono una menopausa difficile di solito hanno avuto per un lungo periodo un'alimentazione povera, e hanno anche una scarsa immagine mentale di sé.

Nei primi anni del Novecento, la durata media della vita era di quarantanove anni. In quel periodo la menopausa non era un grosso problema. Praticamente, attraversavi questa fase quando stavi quasi per andartene. Oggi l'aspettativa di vita raggiunge gli ottant'anni circa, e presto arriverà ai novanta, quindi la menopausa è una questione che va affrontata. Attualmente sempre più donne scelgono di avere un ruolo più attivo e responsabile nella cura della loro salute, nel crescere in maggior armonia con il corpo e nel permettere a processi come la menopausa di avvenire naturalmente, con poco disagio e con la minima riduzione delle proprie capacità. Le donne nate negli anni del baby boom stanno entrando in una nuova era, quella della "meno-boom". Naturalmente, con l'invecchiamento delle baby boomer, è fiorito un forte interesse per la menopausa nella vita delle donne.

Le indiane d'America non vivono questa fase, ma continuano ad avere le mestruazioni fino alla morte. Il ciclo mestruale era considerato da loro un segno di salute. Oggi, le donne della Bassa California, che sono indietro di cento anni, continuano ad avere le mestruazioni fino a tarda età. Si riteneva che il ciclo mestruale rappresentasse un periodo di saggezza, e le indiane venivano consultate per la loro sapienza in concomitanza con quel periodo. In passato, per le indiane era norma-

le avere figli a sessant'anni. Ovviamente, ciò è sempre meno frequente per via del rapido incedere della vita, di un'alimentazione scorretta e così via. Sono sicura che se studiassimo di più le culture indigene del mondo, troveremmo metodi più naturali per gestire il normale ciclo mestruale. Ho sentito dire che una delle ragioni per cui le donne giapponesi, legate alla tradizione, non hanno le vampate di calore è che si nutrono di tantissimi alimenti a base di soia.

La terapia agli estrogeni mi spaventa. La maggior parte delle informazioni proviene dalle industrie farmaceutiche ed è volta alla vendita dei loro prodotti. Concordo col fatto che sia un trattamento utile per alcune donne. Tuttavia, non penso proprio che “la terapia agli estrogeni di massa per le donne, dalla pubertà alla tomba”, come alcuni medici consigliano, sia una buona idea. Il Premarin, così diffuso oggi, viene prodotto con l'urina delle giumente gravide. Com'è possibile che sia d'aiuto a una donna? La natura, nella sua infinita saggezza, ha creato i nostri corpi affinché funzionino perfettamente fino all'ultimo giorno, per autoguarirsi e per vivere a lungo. Dobbiamo fidare in questo sapere, così come nella nostra saggezza interiore, invece che prestare ascolto a chi vuole farci credere all'inevitabile deterioramento fisico, dopo la menopausa.

Vorrei che venissero condotti degli studi sulle donne in salute che vivono la menopausa senza problemi. Quando sono entrata in menopausa, ho avuto una sola vampata. In quella circostanza mi fu somministrato un rimedio omeopatico che mise fine al problema.

Di recente abbiamo appreso che il progesterone apporta maggiori benefici al nostro organismo dell'estrogeno. Spesso, quando pensiamo di avere una carenza di estrogeni, in verità si tratta del progesterone. Quello naturale, contenuto nelle patate dolci messicane, favorisce la formazione ossea, stimolando le cellule osteoblastiche a creare nuovo tessuto osseo. Ricorda: le ossa sono un tessuto vivo e la perdita ossea può essere invertita. Il progesterone naturale può essere acquistato nei negozi di prodotti per la salute sotto forma di crema da applicare al tessuto molle interno del corpo dove viene ben assorbito. Non presenta gli effetti collaterali dell'estrogeno sintetico. È ottimo anche per alleviare i sintomi della sindrome premestruale e della menopausa.

Non è detto che non ci siano donne per le quali la terapia di sostituzione ormonale (HRT) risulta vantaggiosa. Tuttavia, da molti anni l'establishment medico sostiene che tutte noi abbiamo bisogno della HRT a partire dalla menopausa fino alla morte, e in questo modo sembra condannare e sminuire la donna di mezza età. A mio avviso, aspirare all'armonia e all'equilibrio tra corpo e mente ha il potere di rendere superflue le terapie debilitanti e piene di effetti collaterali basate sui farmaci.

Come per tutte le cose che fanno parte della nostra vita, sperimentiamo diversi gradi di disponibilità e apertura. Molte di noi sentono troppo il peso della responsabilità e dell'impegno necessari a creare armonia tra il corpo e la mente quando si tratta di questioni radicate in profondità. Abbiamo bisogno dell'aiuto dei medici o di altre fonti finché non ci sentiamo pronte, o abbastanza

al sicuro, per affrontare alcuni aspetti che condizionano la nostra salute, come le convinzioni sull'autostima. Una credenza fin troppo diffusa nella nostra società patriarcale è che le donne valgano meno, o addirittura niente, senza il loro potere riproduttivo. C'è da stupirsi quindi se così tante donne temano e oppongano resistenza alla menopausa? La terapia agli estrogeni non affronta questo tipo di problematiche. Solo il cuore e la mente possono guarire simili percezioni.

Lo ripeto: la menopausa non è una malattia. È una fase della vita normale e naturale. Tuttavia, il marketing che le sta intorno ha creato un grosso giro d'affari e quasi tutte le informazioni che riceviamo provengono dalle industrie farmaceutiche. È imperativo che noi donne ci educiamo sulle scelte reali a nostra disposizione. Ti prego di leggere e condividere con le amiche questo testo, *The menopause industry: how the medical establishment exploits women* [L'industria della menopausa: in che modo l'establishment medico sfrutta le donne] di Sandra Coney. Il libro evidenzia come fino agli anni Sessanta, i medici non fossero molto interessati alla menopausa. Alle donne dicevano che era tutto nella loro testa. Si dice anche: "La menopausa è uno degli ambiti in cui si afferma, più che in qualsiasi altro, il sessismo radicato nella medicina. La nuova prospettiva secondo cui la menopausa viene considerata alla stregua di una malattia è un fattore socialmente determinante. La medicina moderna non rende le donne più forti né attribuisce loro un maggior controllo sulla vita. Trasforma in pazienti donne che stanno bene."

Esistono tantissime erbe usate dai nutrizionisti e molti rimedi omeopatici utilissimi quando ti trovi ad affrontare questo periodo della vita. Ci sono anche diverse sostanze che sostituiscono gli estrogeni. Parlane con il tuo nutrizionista. Ricorda, oggi le donne sono pioniere che lavorano per cambiare i vecchi sistemi di pensiero negativi in modo che le nostre figlie, e le generazioni successive, non dovranno più soffrire durante la menopausa. Possiamo imparare a pianificare questo momento esattamente come facciamo con la gravidanza.

Durante la tua meditazione quotidiana, fai in modo di inviare amore a ogni parte del tuo corpo, soprattutto all'area genitale/riproduttiva. Ringrazia questi organi per il servizio che ti prestano. Dì loro che farai il possibile per mantenerli in salute. Instaura con essi una relazione amorevole. Rispettare il corpo li rafforzerà. Chiedi all'utero o alle ovaie cosa vogliono da te. Insieme, pianificate la menopausa come una semplice fase di transizione, affinché sia confortevole sia per gli organi sia per le emozioni. L'amore guarisce e amare il tuo corpo crea uno stato di benessere.

La chirurgia estetica: utilizzala per le ragioni giuste

Non c'è niente di male nella chirurgia estetica, se le ragioni per avvalersene sono valide. Dobbiamo avere ben chiaro che non curerà i problemi emotivi, non farà

dissolvere l'odio che proviamo per noi stesse, né salverà il nostro matrimonio. Troppo spesso, ricorriamo alla chirurgia estetica perché sentiamo di non valere abbastanza. Sarà sempre così se ci avvaliamo soltanto della chirurgia estetica, perché essa non interviene sulle convinzioni. Osservando la proliferazione delle pubblicità sulla chirurgia estetica, mi sembra di scorgere un'industria che si nutre della mancanza di autostima delle donne.

Ho visto persone sottoporsi a interventi di questo tipo perché si disprezzavano profondamente e pensavano che una simile soluzione le avrebbe rese belle. A causa dell'odio per se stesse, hanno scelto il chirurgo sbagliato così ora hanno un aspetto peggiore di prima. Ricordo una ragazza molto carina che non aveva autostima né amor proprio. Sentiva che se solo il suo naso fosse stato diverso, lei sarebbe stata bene. Si fissò sulla chirurgia per le ragioni sbagliate e adesso ha un naso che sembra quello di un porcellino. Il suo problema non aveva niente a che vedere col naso.

Non puoi usare la chirurgia estetica per migliorare la tua autostima. Non succederà mai. Potrai avere un miglioramento temporaneo. Ma presto i vecchi sentimenti di inadeguatezza emergeranno nuovamente e inizierai a pensare: "Be', forse se mi facessi togliere quest'altra ruga..." e così via, all'infinito. L'altro giorno, qualcuno mi ha parlato della chirurgia estetica ai gomiti che può aiutarti quando la pelle diventa cascante in seguito all'invecchiamento. Mi sono detta: "Oh mio Dio, dove arriveremo di questo passo? Non sarebbe più facile indossare maglie con maniche leggermente più lunghe?". Ma anco-

ra una volta, sono i media ad averci programmato in questo modo. Secondo i pubblicitari, dobbiamo essere tutte piccole perfette adolescenti anoressiche, senza rughe né carne. Tuttavia, non possiamo scaricare tutta la colpa su di loro, perché siamo noi a comprare i loro prodotti. Credo che se le donne sviluppassero una maggiore autostima se ne infischierebbero di quello che dicono le riviste, e le pubblicità cambierebbero di conseguenza.

Non permettere ai dottori di fare esperimenti con il tuo organismo. Quando usiamo metodi innaturali per costringere il corpo a fare o ad accettare qualcosa che la sua innata saggezza respinge, siamo a caccia di guai. Non prenderti gioco di Madre Natura. Guarda tutti i problemi che hanno le donne che si sono rifatte il seno. Se hai il seno piccolo, sii felice. Inviare amore a questa parte del corpo, unito alle affermazioni positive, in alcune donne ne ha fatto aumentare le dimensioni. Il tuo corpo ama ricevere amore e questo è un buon modo per dimostrarglielo. Credo anche che quello che possiedi sia esattamente il corpo che hai scelto quando ti sei incarnata in questa vita. Sii felice di chi sei. Soprattutto, non modificare il tuo aspetto fisico per compiacere qualcun altro. Se le persone non ti amano per quello che sei, non ti ameranno di più dopo che avrai sacrificato il tuo corpo per loro.

Quindi, se decidi di ricorrere alla chirurgia estetica, devi avere ben chiare le ragioni per cui lo fai. Metti tanto amore nel tuo corpo prima, durante e dopo l'intervento. Pronuncia affermazioni del tipo:

*“Ho un chirurgo amorevole che fa un ottimo lavoro.
Il procedimento è facile e veloce e tutto va
alla perfezione. Il dottore è felice di quanto
velocemente guarisco. Sono molto soddisfatta
del risultato. Tutto è bene e io sono al sicuro.”*

Cancro al seno: che cosa rappresenta?

C'è uno schema ricorrente che ho notato in quasi tutte le donne che hanno il cancro al seno. Spesso sono incapaci di dire di no. Il seno rappresenta il nutrimento e le persone con il cancro in questa zona sembrano nutrire tutti gli individui che fanno parte del loro mondo, tranne se stesse. Trovano molto difficile dire di no. Spesso sono state cresciute da genitori che usavano il senso di colpa e la manipolazione per controllarle. Adesso sono diventate adulte compiacenti circondate da individui che chiedono costantemente più di quanto sia per loro possibile fare. Queste donne continuano a sforzarsi per il bene degli altri e dicono di sì a richieste che in verità non vorrebbero assecondare. Non smettono mai di dare, finché non restano senza più niente per se stesse.

Imparare a dire di no può essere molto difficile all'inizio, perché le persone che interagiscono con te sono abituate alla tua accondiscendenza. E quando opponi un rifiuto la prima volta, si arrabbiano. Aspettati questa reazione. Chiunque stia imparando a dire di no deve affrontare la rabbia degli altri per un po'. La prima

volta è la più difficile. Quando devi rifiutare qualcosa, è fondamentale non trovare scuse, perché in questo modo sarai punto e a capo: l'altra persona può dissuaderti. Di semplicemente di no. "No, non posso farlo." "Non lo faccio più." Qualsiasi frase breve che comunichi un "no" definitivo farà al caso tuo. L'altra persona, ovviamente, si arrabbierà e allora devi sapere che la sua collera non ha niente a che vedere con te, ma dipende da se stessa. Ricordati di dire dentro di te: "QUANDO DICO DI NO A TE, STO DICENDO DI SÌ A ME STESSA." Ripetere questa affermazione potente ti farà sentire bene. Una volta che hai detto di no alla stessa persona in tre occasioni, vedrai che smetterà di farti delle richieste, perché avrà capito che sei cambiata. Ora vieni da un altro luogo dentro di te.

Dire il primo no può essere molto difficile per chi è abituato a compiacere gli altri. Ricordo di aver sudato la prima volta che ho espresso sinceramente il mio parere. Credevo che il mio mondo sarebbe finito e che ne avrei pagato le conseguenze. Invece non è finito proprio niente, anzi il mio mondo è cambiato e io ho avuto più rispetto per me stessa. È sufficiente comprendere che questa è solo una fase da affrontare e superare. Gli altri si arrabbiano perché non stai più dando (o almeno non in abbondanza) e potrebbero arrivare persino a darti dell'egoista. Ma quello che vogliono dire in verità è che non stai più facendo quello che desiderano e si aspettano. Questo è ciò che significa. Ricorda che quando dici di no a loro, dici di sì a te stessa e allo stesso tempo, dissolvi il risentimento che hai dentro.

Conosco una persona che di recente ha lasciato il marito per un po', potrebbe non essere una situazione permanente. Adesso quell'uomo non ha più nessuno da incolpare per tutte le cose che vanno storte. Non può più essere colpa di sua moglie, perché lei non è con lui. Sta imparando a guardare la vita con occhi nuovi. I suoi due figli grandi ora la rispettano perché ha preso posizione e fa ciò che vuole per ottenere dei cambiamenti. È molto interessante osservare le trasformazioni in atto nella loro famiglia. È stato difficile per lei trasferirsi, ma quando lo ha fatto la sua vita è cambiata. Per ognuna di noi arriva il momento di chiedersi: "Cosa è meglio per *me*?". Potrebbe essere una domanda nuova. Ann Landers suggerisce alle donne che stanno pensando di separarsi o divorziare di chiedersi: "Starei meglio se me ne andassi o se restassi?".

Dobbiamo prenderci cura del nostro cuore

Mentre il 4 per cento delle donne soccombe al cancro al seno, il 36 per cento muore di patologie cardiache. Sentiamo parlare tanto dei pericoli del tumore al seno, ma molto poco dei rischi per le donne di sviluppare malattie cardiache, nonostante queste siano una delle maggiori cause della mortalità femminile. Le donne, inoltre, sono più soggette degli uomini a morire per le complicazioni in seguito all'impianto di un bypass coronarico.

Prendersi cura del proprio cuore è fondamentale. A livello fisico, una dieta ad alto contenuto di grassi non va affatto bene e insieme alla mancanza di esercizio fisico e al fumo contribuisce allo sviluppo di malattie cardiovascolari. Sono cose a cui possiamo porre rimedio. Il cuore non ci attacca, siamo noi a farlo.

A livello emotivo, il cuore e il sangue pompato rappresentano l'amore, la gioia e la nostra originaria connessione con la famiglia. Di solito, le donne con disturbi cardiaci hanno questioni familiari irrisolte che privano la loro esistenza di amore e gioia. Chiudere il cuore all'amore significa lasciare fuori il flusso della vita.

La causa emotiva di così tante malattie ci rimanda sempre alla questione del perdono. La lezione spirituale del perdono è difficile per tutti. Eppure dobbiamo impararla se vogliamo guarire davvero. Ognuno di noi ha sperimentato il tradimento o la perdita o la violenza in qualche modo. Perdonare l'episodio e le persone coinvolte è segno di maturità spirituale. È un fatto ormai svolto e concluso che non può essere cambiato. Lasciarlo andare ci libera dalla schiavitù del passato. È l'atto di lasciare andare il passato che ci rende libere di vivere il presente. Non possiamo essere felici, sane, ricche e libere fintanto che restiamo bloccate nel passato e non concediamo il perdono. Questo è il nostro problema più grande. La lezione più importante da imparare è il perdono, amare noi stesse e vivere nel presente. È così che il cuore guarisce.

Una volta al giorno, siediti in tranquillità e appoggia le mani sul cuore. Inviagli amore e permetti a te stessa di sentire l'amore che il cuore ha per te. Batte al tuo servizio

da prima che nascessi e continuerà a farlo finché sceglierai di vivere. Guarda al suo interno e vedi se c'è amarezza o risentimento. Purificalo dolcemente con il perdono e la comprensione. Se solo riuscissi a cogliere il grande disegno, capiresti le lezioni. Invia amore a ogni membro della tua famiglia e perdonalo. Senti il cuore rilassarsi ed essere in pace. Il tuo cuore è amore e il sangue nelle vene è gioia. Il tuo cuore, adesso, sta pompando amorevolmente gioia in tutto il corpo. Tutto è bene e tu sei al sicuro.





La sessualità



Vorrei discutere brevemente di alcune mie idee sulla sessualità, per quanto possano essere impopolari, e dei cambiamenti che stanno avvenendo. Potremmo avere bisogno di riconsiderare anche il modo di pensare in merito. In quanto società, abbiamo tantissime convinzioni che condannano la nostra sessualità. A prescindere da quali siano i tuoi orientamenti sessuali, ricorda che sono quelli giusti per te. Quando parliamo di relazioni interpersonali comprendiamo tutti, eterosessuali e omosessuali. Persino la scienza oggi riconosce che nasciamo con un certo orientamento sessuale e che non siamo noi a sceglierlo. Se sei eterosessuale, pensa a come ti sentiresti se ti dicessero che devi diventare lesbica. Sarebbe quasi impossibile. Lo stesso accade se chiedi a una lesbica di diventare eterosessuale. Sento che dobbiamo chiedere scusa alle nostre sorelle lesbiche per i modi terribili con cui le abbiamo messe alla berlina. È emarginazione ai più biechi livelli. Non dobbiamo dare addosso a noi stesse né agli altri per una cosa così semplice e naturale come la sessualità. Questo pregiudizio in particolare ci impedisce di partecipare al grande disegno della vita. Amati così come sei. Dio non ha mai commesso errori.

Oggi scopriamo che molte donne anziane, che non avrebbero mai pensato di farlo in passato, iniziano a esplorare uno stile di vita gay e si rivolgono ad altre donne per instaurare una relazione intima. Con la scarsità di uomini che caratterizza questa fascia d'età, è una reazione comprensibile. Perché dovremmo scegliere di stare sole quando l'amore è lì ad aspettarci? L'intimità con un'altra donna può rivelare profondità mai sperimentate prima. Le donne, in una relazione, possono essere più affettuose e attente di quanto molti uomini si permettano di essere. Inoltre, tendono a essere più comprensive e accettano meglio i cambiamenti del corpo che sopraggiungono con l'invecchiamento.

Molti non sanno che nell'epoca vittoriana, la prevalenza di mondi separati (nel lavoro, nella politica, nell'educazione dei figli ecc.) per gli uomini e per le donne ha reso i rapporti tra maschi e femmine estremamente tesi, al punto che di solito le donne si rivolgevano ad altre donne per instaurare una relazione più intima. Il diario di una ragazza di quei tempi potrebbe raccontare per pagine e pagine di un'amica e poi affermare brevemente: "Ieri sera ho accettato la proposta di matrimonio del Signor S." Amicizie romantiche erano frequenti anche tra i giovanotti della middle class. Nessuno considerava questi rapporti come un segno di omosessualità, termine che fu inventato solo alla fine del XIX secolo. Inoltre, in questo periodo, la prostituzione aveva raggiunto il suo apice: a New York c'era una prostituta ogni sessantaquattro uomini mentre a Savannah, in Georgia, se ne contava una ogni trentanove.

Quindi, il punto è: l'amore è là dove lo troviamo. In questo campo, le tendenze cambiano da Paese a Paese e da secolo a secolo. Al momento abbiamo determinate norme, ma anche queste cambieranno nel tempo. Sappi che abbiamo a disposizione diverse opzioni anche quando si tratta di sessualità, se decidiamo di coglierle. Finché il nostro cuore è colmo d'amore e vogliamo solo il meglio per chi ci sta attorno, saremo libere di fare le nostre scelte. Alcune di noi sceglieranno addirittura di essere asessuate e non c'è nulla di male nemmeno in questo. Lasciamo cadere i pregiudizi e gioiamo dell'amore quando lo vediamo. Quando lo doniamo e lo riceviamo, nutriamo la nostra anima e irradiamo energia positiva.





Molestie sessuali e loro denuncia



Quante volte ti è capitato che ti mancassero di rispetto o che si approfittassero sessualmente di te senza che tu abbia detto **nulla**? Quante volte hai dato la colpa a te stessa quando un uomo è stato inopportuno? “Oh, forse è stata colpa mia. Forse me lo sono solo immaginato. Oh, be’, può succedere. Non è stato peggio di tante altre cose che mi sono capitate.”

Non c’è una sola donna che stia leggendo questo libro che non sia stata vittima di violenza verbale, oppure che sia stata afferrata malamente, pizzicata o palpeggiata da chi non aveva alcun diritto di farlo. Eppure, la maggior parte di noi resta in silenzio, senza dire nulla. È tempo di imparare a denunciare queste cose e a difenderci. Se non lo facciamo, non fermeremo mai questa assurdità.

Recentemente a casa mia è accaduto un incidente che ha coinvolto la coppia di inglesi che lavorava per me; persone straordinarie che si sono prese cura di me, della casa e dei miei animali per quasi quattro anni. All’inizio era tutto perfetto, ma nel corso del tempo si sono verificate alcune spiacevoli situazioni, specialmente con il

marito. Cose di poco conto, tanto che all'epoca lasciai correre. Grande errore. Infatti, quest'uomo divenne sempre più pigro e faceva fare alla moglie i due terzi del lavoro. Si dimenticò che ero io il datore di lavoro e iniziò a comportarsi come se fosse il padrone di casa. Si prese troppa confidenza, come se fosse un amico. Le cose andarono avanti così finché non comincio ad avere atteggiamenti del tutto inappropriati. Ora mi rendo conto che non sono stata in grado di scorgere le avvisaglie della situazione né di imporre i giusti limiti. Non avevo colto le sottili sensazioni che ti avvertono che qualcosa non sta andando come dovrebbe. Avevo iniziato a camminare sulle uova per non disturbarlo, per farlo stare di buon umore.

Il giorno dopo la festa per il mio settantesimo compleanno, un giorno meraviglioso, scoprii che aveva stretto a sé e palpeggiato molte delle mie amiche. Parlando con alcune di loro, scoprii che era accaduto anche altre volte nel corso dell'anno. *Ma nessuno me lo aveva mai detto.* Una volta sollevato il velo, fui travolta da un fiume di informazioni. Aveva colpito ripetutamente parecchi miei dipendenti e aveva persino molestato alcune donne tra loro. La mia segretaria personale era stata aggredita nella mia stessa casa mentre ero fuori città. Ero allibita. Tutto questo stava succedendo alle amiche e ai dipendenti di Louise Hay! Ma perché non mi avevano detto niente? Erano spaventati, imbarazzati: ognuno aveva le sue ragioni. Probabilmente potresti addurre qualche spiegazione anche tu e magari ti è capitato di usarla in una situazione del genere. Ripensai a tutte le volte che,

in passato, avevo subito diverse forme di abuso sessuale e di come la sola cosa che volessi fare era fuggire da quella situazione e metterci una pietra sopra. Ma quante volte le avevo denunciate?

Venni a sapere inoltre che quell'uomo maltrattava la moglie, che infatti spesso aveva dei lividi. Pensai: "Guarda i segreti che custodiamo; guarda come permettiamo agli uomini di violare il nostro spazio e il nostro onore." La paura ci schiaccia nella sottomissione a tutti i livelli. Il mio cuore fu gravato da un peso quando ascoltai questi racconti. E forse era solo la punta dell'iceberg. Mi scusai con tutte le donne che avevano partecipato alla mia festa di compleanno per il comportamento deprecabile che potevano aver subito.

Una delle mie più care amiche che condivide sempre tutto con me, e che si considera una donna illuminata, dotata di grande autostima, non disse una parola. Trovandosi a dover gestire un abuso sessuale, la sua prima reazione fu di restare in silenzio e di non alzare un polverone.

Ad ogni modo, se prima avevo solo intuito che le cose non andassero per il verso giusto, a quel punto avevo un bel problema da risolvere perché quell'uomo si era spinto davvero troppo in là. Non avevo alcuna intenzione di affrontare lui e sua moglie da sola, così mi feci assistere da un gruppo di persone. Anche perché, malgrado mi fidassi delle informazioni che avevo ricevuto a riguardo, avrei potuto facilmente essere dissuasa dalla sua eccellente performance di negazione totale. Quando si rese conto che non credevo alla sua storia, diventò aggressivo e cattivo. Tuttavia, non solo avevo il sostegno delle

persone che erano con me, ma tenevo anche in mano il telefono, così in un attimo avrei potuto chiamare la polizia. Gli intimai di lasciare la casa e di abbandonare la proprietà entro la fine della mattinata. Avevo i palmi delle mani sudati, un nodo allo stomaco e una netta sensazione di potere. Non fu facile far valere le mie ragioni con un uomo di due metri molto arrabbiato. Malgrado provassi una profonda compassione per sua moglie, sapevo anche che era lei a permettergli di comportarsi così: il solo modo in cui riusciva a gestire l'atteggiamento donnaiolo del marito era negarlo, oppure incolpare le donne che lui palpeggiava. Spesso, quando il compagno è un donnaiolo, o peggio un molestatore, la moglie nega che lo sia addossando la colpa alle altre donne. Così entrambi emersero come la parte lesa innocente. Tuttavia furono costretti a fare i bagagli e ad andarsene nel giro di tre ore e mezza.

La mia amica mi chiamò il giorno successivo, incredula, dicendomi che aveva davvero iniziato a domandarsi se non fosse tutto frutto della sua immaginazione, se non si fosse sbagliata, se denunciandolo, non avesse fatto perdere a quell'uomo il suo lavoro. Noi donne abbiamo la tendenza a *lasciar correre*, non è vero? Chi siamo noi, dopotutto, per parlare? Solo "femmine". Certo, forse ci immaginiamo le cose. Spesso crediamo alle giustificazioni addotte dagli uomini. Viene chiamato in causa il nostro territorio e il nostro onore e tuttavia è la nostra parola che viene messa in dubbio. Le vecchie tiriterie radicate nella psiche ci spingono a depotenziare ulteriormente la figura femminile. C'è tantissima negazione. Da secoli le

donne vengono controllate col terrore. A causa della paura, abbiamo permesso che ciò accadesse in tutte le vite che abbiamo avuto, di solito giustificando ogni cosa. In passato, parlare, denunciare certi episodi, avrebbe potuto minacciare la nostra stessa esistenza. Anche oggi, in Afghanistan, l'attuale governo ha restaurato la pena della lapidazione in caso di adulterio. Ovviamente solo per le donne, mai per gli uomini.

L'istante in cui ho visto chiaramente ciò che accadeva nella mia casa, ho preso i provvedimenti necessari per porre fine a quella situazione. Ho contattato anche una brava terapeuta per un appuntamento. Sebbene in passato fossi stata a lungo in analisi, ero ben consapevole del fatto che c'era ancora una parte di me che attraeva quel tipo di comportamento (non si trattava di violenza nei miei confronti, ma sotto il mio tetto). Feci tutto quanto era in mio potere per eliminare i residui di quello schema negativo dentro di me.

La mia terapeuta mi chiese di parlarle della rabbia che avevo provato da bambina contro il patrigno che mi maltrattava. "Non riesco a ricordare la rabbia, solo la paura", le raccontai.

Lei continuò: "Be', non c'è stato un momento in cui ha provato rabbia e l'ha respinto?". Capii immediatamente che non era mai stata maltrattata da piccola. Venivo picchiata tutti i giorni perché dovevo essere la bambina migliore di tutte; che cosa mi sarebbe successo se fossi stata tanto cattiva da reagire? No, non ricordo di aver provato rabbia; ricordo solo la paura e il terrore.

Quando veniamo costantemente costrette alla sottomissione con la violenza, perdiamo la speranza di poter cambiare le cose. Così, diventiamo donne che continuano a essere dominate dalle reazioni di sottomissione di quella bambina che ci portiamo dentro. Può accadere anche nelle migliori famiglie. I maltrattamenti nei confronti delle bambine sono fin troppo diffusi. Dobbiamo insegnare loro fin dalle scuole elementari, o persino prima, che devono dirlo se qualcuno le maltratta. Se vogliamo far diventare il mondo un posto sicuro per le donne, ovunque si trovino, dobbiamo cambiare le nostre reazioni, anche quando sembra molto difficile. Licenziare quell'uomo è stato un modo per ribellarmi al mio patrigno, cosa che non avrei mai potuto fare da bambina.



Ho creato tanta armonia nella mia casa editrice. Tutti dicono quanto sia bello lavorare per Hay House. I miei dipendenti sono soddisfatti. Recentemente, un ex sindacalista mi ha detto di non aver mai visto personale addetto al magazzino tanto felice. Eppure, nella mia stessa casa, ho permesso che si instaurasse una situazione depotenziante e violenta perché non ho colto i segnali e, per una ragione o per l'altra, non ho voluto alzare un polverone.

In un certo senso è stato un bene che sia accaduto perché adesso parlo *per* tutte le donne e *a* tutte le donne. Devo farlo, altrimenti come posso aspettarmi che le altre facciano sentire la loro voce? Vediamo gli uomini come figure autoritarie e noi stesse come vittime. È così che ci hanno cresciute, spingendoci a pensare che non possiamo vincere nemmeno se ci proviamo. Ci sono tanti modi insidiosi per sminuire, depotenziare e mancare di rispetto alle donne. Abbiamo lottato per la nostra autostima, eppure pensiamo che sia impossibile o difficile denunciare certi comportamenti. La formazione che hanno ricevuto le donne remissive è così tenace che devono imparare a cogliere anche la più piccola violazione ai loro confini. Ci hanno insegnato a prendere sulle nostre spalle il fardello dell'uomo e a portarlo al posto suo, prima con i nostri padri, poi coi fidanzati, i capi e i mariti. Lo facciamo da così tanto tempo che ci sembra normale. Dobbiamo imparare a vuotare il sacco. È la paura della vergogna e della violenza a ridurci al silenzio. Quante donne vivono in un clima da campo di battaglia, e quanti bambini vengono cresciuti in un ambiente simile? In che modo le donne possono fermare tutto questo? Sapendo che sono in grado di farlo. Rifiutandosi di tacere. Hanno lasciato che accadesse e ora sta a loro fare in modo che tutto questo abbia fine. Le cose non sarebbero andate avanti così a lungo senza il loro permesso, esplicito o implicito. Non dobbiamo più permettere che continui.

Se siamo disposte a dire di no, possiamo farlo diventare un'abitudine. Così saremo in grado di rivoltare la situazione di violenza. Tacere va a detrimento della

nostra condizione di donne e della società intera. Sono passati più di venticinque anni dalla nascita del movimento di liberazione delle donne, e questi comportamenti (maltrattamenti verbali e violenze sessuali) sono ancora molto diffusi. Sembrano essere la norma in molti uffici e posti di lavoro. È ciò che le donne devono sopportare. Quindi è arrivato il momento di smettere di permettere, sia a noi stesse che agli altri, di maltrattarci. Diciamo la verità; sveliamo il segreto. Aprirsi metterà fine a questi comportamenti. Se gli uomini non riusciranno più a passarla liscia, smetteranno di farlo. Coprire il loro gioco è disonorevole per noi stesse ed è una mancanza di rispetto nei confronti di *tutte* le donne. Basta farsi valere e parlare per non accettare più nessun tipo di maltrattamento. Per ciascuna di noi che denuncia, si crea lo spazio affinché altre donne dicano la verità.

Dobbiamo imparare a porre i giusti paletti al fine di essere rispettate. Quali sono i confini da segnare per salvaguardare il nostro onore? Prima di tutto, dobbiamo credere fermamente di *meritare* questi confini. Spesso non cogliamo i segnali di pericolo che ci avvertono che qualcosa sta andando per il verso sbagliato. E poi avviene un episodio traumatico o una violazione che ci danneggia. La violenza è un gioco di potere. Ci controlla e ci manipola. Siamo zitte perché temiamo di perdere il lavoro; abbiamo paura delle ripercussioni. Non diciamo nulla persino quando siamo in procinto di fare l'amore con un uomo che non usa il preservativo. *Dobbiamo* parlare e urlare: "Io ho rispetto di me stessa e non ti permetterò di mettere a rischio la mia vita. Mettiti il preservativo o

vattene!”. Ma lo facciamo? Non così spesso come dovremmo: per paura, imbarazzo e vergogna.

Se restiamo in silenzio, veniamo portate al macello. Diventiamo troppo imbarazzate per parlare. Ci ricordiamo delle reazioni che abbiamo suscitato quando l’abbiamo fatto. Ci hanno deriso; hanno creduto che si trattasse di uno scherzo. Non ci hanno prese sul serio o ci hanno fatto sentire delle piantagane. Così la regola è diventata quella di non parlare e non condividere. Mantieni il quieto vivere, non alzare polveroni. Ed ecco che le violenze sono continuate.

Noi donne dobbiamo riportare in equilibrio la bilancia del potere. Violenza e abusi sessuali rappresentano le aree in cui siamo più vulnerabili. Dobbiamo imparare a ritenere assurdi simili incidenti e a opporci, dobbiamo avere i piedi per terra ed essere molto concrete invece che vulnerabili. Non è necessario abbaiare contro tutti gli uomini indiscriminatamente; dobbiamo essere donne che fondano la loro identità sull’amore e sulla compassione e che tuttavia agiscono con risoluta fermezza.

Dobbiamo costruire la nostra autostima in modo da riuscire a dire di no. Dobbiamo aprire gli occhi e l’ intuito per smascherare i modi insidiosi in cui le cose ci sfuggono di mano. Vuota il sacco. Fai notare loro anche le minime cose. Rifiutati di tollerare comportamenti sgradevoli. Chiedi aiuto. Metti immediatamente fine a tutto questo. Gli uomini sanno fin dove possono arrivare e si spingono un passo sempre più in là. Dobbiamo iniziare a fermare ogni comportamento violento sul nascere, quando è ancora talmente poco evidente da riuscire a criti-

carlo con difficoltà. Qual è il primo segnale di violenza? Fallo subito notare all'uomo. Inoltre, preparati al fatto che lui possa negarlo. Gli uomini lo hanno fatto per anni: "Chi, io? Non farei mai una cosa del genere! Non l'ho mai fatto in tutta la mia vita!". Ci sono uomini che sono velocissimi, melliflui ed esperti, quasi dei professionisti. Se accettiamo le scuse che ci propinano, allora diventiamo loro complici e permettiamo che abbiano quel tipo di comportamento. Partecipiamo alla forza distruttiva della società tutte le volte che manteniamo il riserbo su una certa situazione. Dobbiamo stare molto attente ai segreti che custodiamo. Le donne hanno camminato sulle uova, sono state accomodanti coi loro aguzzini e li hanno persino appoggiati. È arrivato il momento di sostenere e alimentare noi stesse.

Non ho tutte le risposte ma ne parlo tanto. Affronterò questo argomento tutte le volte che avrò davanti un pubblico. Incoraggerò le donne di tutto il mondo a informarsi sull'argomento, a esprimersi, a far valere i propri diritti, a essere piantagrine se è il caso. Insieme, possiamo risolvere la questione nel giro di una generazione. Possiamo salvare le nostre figlie evitando loro quello che stiamo passando noi.

Dobbiamo tenere dei corsi dove si insegni alle donne a rispettare se stesse. Bisogna trovare il modo di prepararci così da avere possibilità di scelta qualora fossimo vittime di una violenza o ci trovassimo in procinto di diventarlo. È un po' come fare un'esercitazione di emergenza: è necessario essere preparate e forti in ogni momento. Sviluppare l'autostima e l'amore per se stesse è

fondamentale, altrimenti non crederemo mai di meritare rispetto e protezione.

Impariamo a innalzare una barriera energetica di protezione, uno scudo di potere mentale che ci faccia sentire al sicuro. Un metodo consiste nell'immaginare di essere forti e potenti in qualsiasi circostanza: a casa, al lavoro, con gli altri, dappertutto. Considera le aree della tua vita in cui non rispetti e non rafforzi te stessa. Fai voto di smettere. Inizia a creare il tuo potere a livello mentale. Visualizza come vorresti essere trattata in ogni situazione. Pronuncia affermazioni potenzianti. Così facendo daremo avvio al processo di guarigione e guarendo, trasmetteremo automaticamente questo insegnamento alle nostre figlie.

Leggendo e formandoci, scopriamo di avere opinioni diverse, invece di "allinearci". Prenditi il tempo per esercitarti nel ruolo di chi assume il comando nelle situazioni in cui non ti senti rispettata. Se abbiamo una strategia ben ponderata e pianificata, allora siamo più forti. È fondamentale che sviluppiamo e riconosciamo il nostro valore e che capiamo di non essere tenute a uniformarci alle cose che non riteniamo giuste.

Dobbiamo insegnare a chi ci circonda come trattarci e imparare a dire di no quando sentiamo che ci stanno mancando di rispetto. Bisogna dire a tutti gli uomini: "Dovete rispettarvi se volete continuare a starmi accanto." Devono capire che se siamo amichevoli non significa che ci stiamo offrendo loro sessualmente. Se la notte prima delle nozze lo sposo va a letto con la migliore amica o con la sorella della sposa compie un atto che disonora tutte noi.

È solo un gioco di potere per violare l'impegno e sentirsi il re della montagna.

Smettiamola di farci ammaliare dai dongiovanni. Facciamoci furbe. Questa tipologia di uomini va a caccia di donne e manca loro di rispetto. Non importa quanto siano ricchi e affascinanti: alla fine dei conti non sono che dei traditori. Spesso le donne dicono: "Oh, è così bello." Non ci sono scusanti al comportamento depotenziante. Dobbiamo impedire che ci facciano girare la testa: non sono altro che donnaioli. Spesso li ricompensiamo con la nostra ammirazione, nonostante ci privino del nostro onore. Dobbiamo apprezzare i tratti positivi nel carattere di un uomo, non quelli che ci fanno stare male. Un compagno che sembra tanto attraente probabilmente non si prenderà cura dei figli se dovessimo averne.

La rabbia nei confronti delle donne spesso deriva dai problemi che hanno avuto con la loro madre. Ti prego di non metterti con uomini che odiano la propria madre, perché nel corso del tempo riverseranno quel sentimento su di te. Se l'uomo in questione è disposto ad andare in analisi allora lo schema potrebbe cambiare; in caso contrario, detesterà il sesso femminile per sempre. Finché le donne resteranno in silenzio, permetteranno la perpetrazione della violenza sotto forma di violazione del proprio Io, della famiglia, del posto di lavoro e della società, minando la forza del nostro mondo e del nostro futuro.

Leggi il libro di Jennifer Coburn, *Take your power back: a working woman's response to sexual harassment* [Riconquista il tuo potere: risposta della donna lavoratrice alla violenza sessuale] o anche *Too good to leave*,

too bad to stay: a step-by-step guide to help you decide whether to stay in or get out of your relationship, [Sei troppo buona per andartene, stai troppo male per restare: una guida passo per passo per aiutarti a decidere se restare o abbandonare la tua relazione] di Mira Kirshenbaum. Sono entrambi ottimi libri che ti daranno molti strumenti per l'autopotenziamento.

Come ho detto prima, provo una grande compassione per gli uomini e per il peso che devono portare. Ma ciò non significa che sia disposta a tollerare i loro maltrattamenti. Inoltre non starò più zitta a riguardo. È il minimo che possa fare per le donne!

Affermazioni per rispettare e rendere omaggio a noi stesse.

Sono un essere umano apprezzato e stimato.

Vengo sempre trattata con rispetto.

Ho il potere.

Sono di sostegno ad altre donne.

Difendo con facilità i miei diritti.

Merito di avere i miei confini.

I miei confini vengono rispettati.

*Sollevo un polverone tutte le volte
che mi sento in dovere di farlo.*

Ho un ottimo gruppo di supporto.

Ho la mia integrità.
Più sono aperta, più sono al sicuro.
Ho una grandissima autostima.
Sono una donna che guarisce altre donne.
Ho una forte barriera energetica.
Gli uomini della mia vita mi rispettano.
Riprendo il mio potere.
Amo e rispetto me stessa.





Invecchiamento: migliorare la qualità della vita



Ne ho abbastanza dell'enfasi spropositata che si dà alla cultura giovanile! È tempo di aiutare le donne di una certa età a diventare ciò che possono e a trovare un posto di tutto rispetto in seno alla società. Voglio dare il mio contributo affinché tutte le persone sperimentino amore per sé e autostima e perché, diventando anziane, abbiano un ruolo forte nella società. Non intendo sminuire i giovani, ma voglio che ci sia "uguaglianza" tra le generazioni nel modo più positivo possibile.

Guardandomi attorno vedo donne anziane spaventate, malate, povere, sole e rassegnate al "declino". So che le cose non devono per forza andare così. Il modo in cui invecchiamo ci è stato inculcato e noi lo abbiamo accettato. La società, con qualche rara eccezione, ci ha portato a credere che diventeremo vecchie, malate, fragili e che moriremo, in quest'ordine. Non deve più essere questa la nostra realtà. Sì, moriremo un giorno, ma la malattia, la

fragilità, la decadenza sono una possibilità che non dobbiamo vivere per forza.

È tempo che smettiamo di accettare queste paure. Dobbiamo stravolgere gli aspetti negativi dell'invecchiamento. Ritengo che la seconda parte della nostra vita possa essere persino più bella della prima. Se siamo disposte a cambiare il modo di pensare e ad accettare nuove convinzioni, possiamo trasformare questi anni nel nostro "tesoro". Se vogliamo invecchiare bene, dobbiamo decidere consapevolmente di farlo. Desideriamo qualcosa in più di una protratta longevità. Vogliamo pensare agli anni a venire come momenti ricchi e pieni. Il tempo che rimane è come un foglio bianco; ciò che vi scriveremo sopra farà la differenza.

La storia rivela che le nostre esistenze erano molto brevi in passato; all'inizio si arrivava a stento ai vent'anni, poi fino ai trenta e ai quaranta. Persino sul finire del secolo scorso ci si considerava vecchi a cinquant'anni. Nel 1900 l'aspettativa di vita si aggirava attorno ai quarantasette anni. Adesso, la durata media della vita è ottant'anni. Perché non fare un salto quantico e arrivare a stabilire un nuovo standard a centoventi o centocinquant'anni?

Non è al di fuori della nostra portata. Prevedo che tra una generazione o due la vita si allungherà ulteriormente e sarà naturale e normale arrivarci. Credo che settantacinque anni saranno la nuova mezza età. Qualche anno fa, in campo universitario, fu condotto uno studio sull'invecchiamento. I ricercatori rilevarono che a partire dagli anni che ritieni coincidere con la mezza età, il tuo organismo inizia il processo di invecchiamento. Come vedi, il corpo

accetta ciò che la mente decide per lui. Quindi, invece di ritenere che la mezza età coincida con i quarantacinque o cinquant'anni, potremmo semplicemente decidere che sia a settantacinque. Anche il corpo accetterà volentieri questa nuova disposizione. Possiamo ripensare il modo in cui consideriamo le fasi della vita.

Il Centro di studi demografici di Durham, nella Carolina del Nord, ha concluso che se i modelli di invecchiamento continuano a svilupparsi come hanno fatto a partire dal 1960, i limiti della vita potrebbero teoricamente protrarsi fino a centotrenta anni. Nel 1960 c'erano solo tremilacinquecento centenari. Nel 1995 ce n'erano cinquantaquattromila. Questa è la fascia di età con la crescita più rapida. Gli studiosi hanno scoperto che non c'è nessuna prova relativa a un'età oltre la quale l'uomo non possa vivere. Ritengono inoltre che con ogni probabilità le persone che vivranno più a lungo saranno le donne.

Per generazioni, abbiamo permesso che fosse il numero di anni che dobbiamo vivere su questo Pianeta a dirci come sentirci e come comportarci. Come per qualsiasi altro aspetto della vita, ciò che accettiamo mentalmente e a cui crediamo, diventa vero per noi. Bene, è giunto il momento di cambiare le nostre convinzioni. So che accogliendo nuove idee possiamo rendere il processo di invecchiamento un'esperienza positiva, vitale e sana.

Adesso ho settant'anni e sono una ragazza grande, forte e sana. In molti modi, mi sento più giovane di quando ne avevo trenta o quaranta perché non avverto più la pressione di conformarmi a certi standard della società. Sono libera di fare ciò che voglio. Ho smesso di cercare

l'approvazione degli altri e non m'importa più niente di ciò che la gente pensa di me. Cammino a testa alta perché non devo più portare quei fardelli e noto che sono contenta molto più spesso. La pressione delle persone che ho attorno è diventata definitivamente meno importante. In altre parole, per la prima volta nella mia vita, metto me stessa al primo posto. E questo mi fa stare bene!

Quando parlo di vivere più a lungo, molte donne pensano: "Oh, non voglio trascorrere tutti quegli anni malata e povera." Non è sorprendente come la nostra mente pensi subito in modo limitato quando ci apriamo a nuove idee e possibilità? Non dobbiamo equiparare l'ultimo periodo della nostra esistenza a uno stato di povertà, malattia, solitudine e morte in ospedale! Se questo è ciò che spesso vediamo attorno a noi, la causa va ricercata nell'aver accettato le convinzioni del passato. Quello che scegliamo di pensare e di credere oggi determina il nostro domani. Possiamo sempre cambiare sistema di credenze. Un tempo si riteneva che la Terra fosse piatta. Adesso non più.

Come ho detto prima, la vita fluisce in onde, esperienze di apprendimento e periodi di evoluzione. Adesso ci troviamo in una nuova fase evolutiva. I baby boomer, cioè i nati tra il 1946 e il 1964, erano in prima linea in questo grande mutamento della consapevolezza. Le persone che oggi hanno cinquant'anni si avvicinano alla vecchiaia con un atteggiamento migliore di prima. L'ex presidente americano, Bill Clinton, a cinquant'anni sembrava ancora un ragazzino. La maggior parte dei boomer oggi può vivere facilmente fino a novant'anni. È quasi

come se avessimo a disposizione due età adulte. Scopriamo inoltre che potrebbero non esserci limiti alla durata della nostra esistenza; dipende esclusivamente da noi e dalla velocità con cui riusciamo a cogliere e ad accettare le nuove idee sull'invecchiamento.

Sono d'accordo che, vivendo più a lungo, si debbano rinnovare completamente le modalità con cui strutturiamo la società nell'ambito delle pensioni, delle assicurazioni e della sanità. Ma sono tutte cose che si possono fare. Sì, questo è un periodo di grandi cambiamenti per tutti noi. Non possiamo continuare a vivere come in passato e aspettarci che la nostra vita migliori. Sono in arrivo nuove idee, un modo di pensare diverso e metodi innovativi di fare le cose.

Anche la struttura delle case moderne non rispetta più le prerogative umane né il concetto di vicinanza. Ritengo che abbiamo bisogno di un'architettura diversa e di altri modi di vivere. I condomini e le case di riposo, con i loro statuti e regolamenti, tagliano gli anziani fuori dalla vita. Dove sono i figli e i nipoti? Dove sono la gioia e le risate? Credo che sia necessario vivere maggiormente in comunità. Servono più case bifamiliari, dove due famiglie imparentate possano vivere separatamente ma fianco a fianco. Si potrebbero creare complessi quadrifamiliari, con due famiglie che vivono al piano superiore e che danno in affitto gli appartamenti sottostanti per avere una rendita. In questo modo anziani e bambini starebbero insieme. I bambini mantengono giovani gli anziani, che a loro volta donano saggezza e significato alla vita dei più piccoli. Il ritorno alla famiglia allargata, con diverse

generazioni che vivono insieme o vicine le une alle altre, sarebbe un vantaggio per la società.

Negli ultimi anni, a causa della mia “età”, ho ricevuto per posta numerosi inviti a vivere in varie case di riposo e comunità per anziani attivi. Uno degli aspetti enfatizzati per rendere allettante l’offerta di questi centri è la vicinanza a un ospedale. Inoltre utilizzano frasi promozionali del tipo “Servizio infermieristico specializzato”, “Tutti i vantaggi di un’assistenza continua”, “Servizio di pronto soccorso attivo ventiquattro ore su ventiquattro” e “Supervisione medica”. In effetti non dicono altro che: “QUANDO sarai malato, saremo lì per te.” Ritengo che questo modo di pensare contribuisca a inculcare negli anziani l’idea che si ammaleranno inevitabilmente.

Sarei felice se le comunità di riposo per gli anziani includessero centri olistici per la cura della salute. Al posto di medici e infermieri tradizionali, potresti rivolgerti a chiropratici, agopuntori, omeopati, dottori specializzati in medicina tradizionale cinese, nutrizionisti ed erboristi, e usufruiresti di terapie basate sul massaggio e sullo yoga, di un centro benessere e così via. Sarebbe un posto dove tutti potrebbero guardare con serenità e gioia agli ultimi giorni vissuti in salute e senza preoccupazioni. Sono certa che strutture di questo tipo avrebbero subito una folta lista d’attesa. Queste sono le case di riposo che vorrei vedere nel futuro.

La cultura dominante, che idolatra la giovinezza, ha aggravato il disagio con cui guardiamo il nostro corpo, per non parlare del terrore che nutriamo verso le rughe. Consideriamo con disprezzo ogni cambiamento sul viso

e sul corpo. Che maniera orribile di vedere se stessi! Tuttavia, è solo un pensiero e i pensieri possono essere trasformati. Il modo in cui decidiamo di percepire noi stesse e il nostro corpo è un concetto appreso. Vorrei che respingessimo queste idee false e iniziassimo ad amare la nostra perfezione e a farne tesoro, sia dentro che fuori.

La ragazzina che non sta bene con se stessa spesso cerca una scusa per odiare il proprio corpo, credendo che sia la causa di tutto. Per via dell'intensa pressione esercitata su di noi dal mondo della pubblicità, siamo indotte a credere che ci sia qualcosa di sbagliato nel nostro aspetto fisico. Se solo potessimo essere magre abbastanza, bionde abbastanza, alte abbastanza, se il nostro naso fosse più piccolo o più grande, se avessimo un sorriso più smagliante... e la lista potrebbe proseguire all'infinito. Quindi, sebbene ognuna di noi sia stata giovane, poche sono le donne che hanno corrisposto ai canoni standard di bellezza.

Diventando anziane, continuiamo a portare dentro di noi questi sentimenti di inferiorità. Troviamo molti modi, come dice la scrittrice Doreen Virtue, "per comparare la *nostra* interiorità con il *loro* aspetto esteriore".

Vale a dire che paragoniamo come ci sentiamo dentro con l'aspetto esteriore delle altre persone. L'intima sensazione di non essere mai abbastanza non può essere sanata né da nuovi vestiti, né dal trucco, né da altri espedienti superficiali. Dobbiamo lavorare con le affermazioni per cambiare i pensieri negativi consci e inconsci, facendoli diventare frasi positive che esprimono l'amore per se stesse come: "Sono bella così come sono" e "Amo il mio

aspetto.” In questo modo potremo apportare cambiamenti duraturi nella nostra vita.

È fondamentale per il nostro benessere amarci e apprezzarci in ogni istante. Se c'è una parte del corpo di cui non sei soddisfatta, prenditi un mese di tempo per inviarle costantemente il tuo amore. Dì letteralmente al corpo che gli vuoi bene. Potresti persino chiedergli scusa per averlo odiato in passato. Forse suona naif, ma in verità è un esercizio molto efficace. Amare il proprio aspetto è importante in ogni fase della vita ed è fondamentale quando si diventa vecchi.

Carol Hansen, nella registrazione *Lighten up* [Illuminati], chiede alle donne di prendersi cinque minuti al giorno per massaggiare il corpo con una lozione, dichiarando il proprio amore a ogni parte e ringraziandola del servizio offerto. Il dr. Deepak Chopra (autore di *Corpo senza età, mente senza tempo*) consiglia di massaggiare il corpo dalla testa ai piedi con olio di sesamo prima di fare la doccia. Qualsiasi persona, luogo o cosa che riceve affetto, ricambierà con il proprio meglio. L'amore che crei ora per te stessa resterà con te per sempre. Così come abbiamo imparato a odiarci, possiamo imparare ad amarci. Ci vuole solo la voglia di farlo e un po' di pratica.

A volte, per far entrare idee e pensieri nuovi, dobbiamo fare piazza pulita dei vecchi modelli negativi che ristagnano nella mente, proprio come eliminiamo periodicamente dalle nostre vite gli oggetti che non ci servono più. Molti anziani hanno un atteggiamento “depressivo” e ammucciano e immagazzinano cose di cui non hanno più alcun bisogno. Se hai roba in giro per casa che non ti serve più,

eliminala. Regalala ai senzatetto o a chi ne ha davvero bisogno. Fai un mercatino in giardino o in garage. Sgombera la tua vita e riparti, allontanati dalle cose vecchie e dai ricordi del passato. Tuffati nel flusso della vita.

Il tuo futuro è sempre luminoso

Solo perché gli anni passano non significa che la qualità della vita debba automaticamente diminuire. Personalmente, scelgo di pensare che la vita si muova in diverse direzioni, tutte positive. Alcune cose sono persino migliori adesso di quando ero ragazza. La mia gioventù era piena di paura; il mio presente è pieno di sicurezza.

Credo davvero che molte delle nostre paure siano inutili. Ce le hanno inculcate e le hanno programmate dentro di noi. È solo uno schema di pensiero ormai consolidato e può essere cambiato. Il pensiero negativo è molto diffuso tra le donne di una certa età, tanto che finiscono i loro giorni nell'insoddisfazione.

Voglio aiutarti a creare un ideale consapevole degli ultimi anni di vita, così capirai che possono rappresentare il periodo più appagante di tutta la tua esistenza. Sappi che il tuo futuro è sempre luminoso, a prescindere dall'età. Puoi diventare un'anziana d'eccellenza che sa di poter essere una parte forte e attiva della società a prescindere dall'età.

Stando seduta in tranquillità, concentrati sulla tua interiorità. Pensa a tutte le volte in cui sei stata felice e

lascia che il tuo corpo senta ancora quella gioia. Ricorda i successi e le vittorie; le volte in cui hai fatto qualcosa di cui sei stata orgogliosa, anche se era poco importante. Tieni queste sensazioni, la gioia e la sicurezza, accanto a te. Ora pensa a come sarai tra dieci anni. Cosa starai facendo? Come sarai? Adesso immaginati tra vent'anni. Che cosa vedi? Sei vitale, vigile e interessata alla vita? Sei circondata da amici che ti amano? Fai cose che ti appagano? In che modo contribuisce alla vita? Questo è il momento di visualizzare e creare il tuo futuro. Rendilo il più sano, luminoso e felice possibile. È la tua vita e sarai tu a viverla.

Non pensare che sia troppo tardi o che tu sia troppo vecchia per sognare e per avere degli obiettivi. Sogni e traguardi ci mantengono giovani e interessate alla vita. Goditi al massimo il presente e dimentica il passato.

La mia esistenza ha iniziato ad avere senso dopo i quarant'anni. A cinquanta ho avviato la mia casa editrice su piccola scala. Il primo anno ho guadagnato quarantadue dollari. A cinquantacinque mi sono avventurata nel mondo dell'informatica. Ero spaventata, ma ho seguito dei corsi e ho superato il terrore. Oggi ho tre computer e viaggio sempre con il mio portatile. A sessant'anni ho avuto il mio primo giardino. Nello stesso periodo, mi sono iscritta a un corso di pittura per bambini e ho iniziato a dipingere. Oggi a settanta, e col passare di ogni anno, sono sempre più creativa e la mia vita è ogni giorno più ricca e piena. Scrivo, tengo conferenze, insegno. Leggo e studio costantemente. Sono proprietaria di una casa editrice di grande successo. Ho la passione per il

giardinaggio biologico e coltivo la maggior parte del cibo che mangio. Amo la gente e le feste. Ho molti cari amici. Viaggio in lungo e in largo. Frequento un corso di arte una volta la settimana. La mia vita è diventata uno scrigno del tesoro, pieno di meravigliose esperienze.

Molte di voi, come me, sono alla soglia della terza età ed è tempo di vedere la vita con occhi nuovi. Non devi vivere gli ultimi anni come hanno fatto i tuoi genitori. Tu e io possiamo creare un nuovo stile di vita. Possiamo cambiare le regole. Se ci spingiamo avanti nel futuro conoscendo e utilizzando i tesori dentro di noi, ci accadranno solo cose belle. Possiamo pensare e affermare che tutto quello che ci succede è per il nostro sommo bene e per la nostra massima gioia, credendo fermamente che non possiamo sbagliare.

Invece di invecchiare, rinunciare e morire, impariamo a dare il nostro contributo alla vita. Abbiamo il tempo, le conoscenze e la saggezza per avanzare nel mondo con amore e potere. Oggigiorno la società deve affrontare parecchie sfide. Ci sono tanti problemi e questioni aperte di natura globale che richiedono la nostra attenzione. Vediamo in che modo possiamo investire le nostre energie per aiutare il Pianeta. Ci deve essere una ragione se viviamo più a lungo. Che cosa siamo destinate a fare con il tempo in più che abbiamo a disposizione? Se ci limitiamo a “giocare”, dopo un po’ ci annoiamo.

Se tu, una parente o un’amica frequentate un centro per anziani, anziché lamentarvi dei vostri disturbi, parlate di come unire le forze per migliorare il vostro angolo di società. Che cosa potreste fare per rendere migliore la

vita di ognuno? A prescindere da quanto piccolo sia il contributo che puoi dare, ricorda che ha sempre un valore. Se lo facesse ogni persona anziana, potremmo migliorare il nostro Paese.

Attivandoci in tutti i segmenti della società, vedremo la nostra saggezza permeare ogni livello, e saremo in grado di trasformare il Paese in un posto pieno di amore e gentilezza. Quindi ti incoraggio a fare un passo avanti, a usare la tua voce, a uscire nel mondo e a VIVERE! Hai l'occasione di riconquistare il tuo potere e di lasciare in eredità a nipoti e pronipoti qualcosa di cui andare fiere.

Ai bambini si chiede sempre: “Cosa vuoi fare da grande?”. Viene insegnato loro a pianificare il futuro. Dobbiamo assumere il medesimo atteggiamento e progettare i nostri ultimi anni. Cosa vogliamo diventare? Io voglio essere un'anziana d'eccellenza, che contribuisce alla società in ogni modo possibile. Maggie Kuhn, capo del movimento attivista The gray panthers [Le pantere grigie], era solita dire: “Voglio morire in un aeroporto, con la valigia in mano, dopo aver appena concluso un lavoro ben fatto.”

Sia che abbiamo quattordici, quaranta o ottant'anni, procediamo nel processo di invecchiamento e ci muoviamo verso il giorno in cui lasceremo questo Pianeta. Ogni cosa che facciamo e che pensiamo ci prepara al passo successivo. Permettiamoci di diventare vecchi e di morire in modo consapevole. Un'ottima domanda da farsi è questa: “Come voglio invecchiare?”. Guardati attorno. Osserva le donne che stanno invecchiando malamente e quelle invece che lo stanno facendo alla grande. Cos'è

che fanno di diverso questi due gruppi? Sei disposta a fare lo sforzo di mantenerti in salute, felice e realizzata negli ultimi anni della vita?

La domanda successiva è: “Come voglio morire?”. Pensiamo sempre a tutte le aree della vita, ma raramente ci soffermiamo a riflettere sulla nostra morte, se non con terrore. A prescindere da come sono scomparsi i tuoi genitori, la tua dipartita dal Pianeta può essere un’esperienza positiva per te. Come ti stai preparando alla morte? Vuoi spirare malata e inerme in un letto d’ospedale, attaccata ai tubi? Oppure, quando è il momento di andare, vorresti fare una festa pomeridiana con gli amici, poi ritirarti per un sonnellino e non svegliarti più? Preferisco decisamente organizzare una festa e mi sto dando da fare affinché la mia vita si concluda in questo modo. Se l’immagine che hai della morte è negativa, puoi sempre cambiarla. Tutte noi possiamo trasformarla in un’esperienza serena e gioiosa.

La guarigione planetaria o globale è una reazione alla consapevolezza che sperimentiamo nel mondo materiale, ed è lo specchio degli schemi energetici presenti dentro di noi. Una parte importante di qualsiasi processo di guarigione consiste nel riconoscere che siamo connessi con la vita intera e che possiamo dare il nostro contributo, iniziando anche a proiettare energia positiva nel mondo. Molte di noi rimangono bloccate nella propria energia, ignare del potere benefico del dare e del condividere. La guarigione è un processo continuo e se aspettiamo di essere “guarite” per iniziare a scambiarci amore, potremmo non avere mai l’occasione di farlo.

La frase: “Ormai sono troppo vecchia per fare questo o quello” sarà fuori moda quando gli anziani realizzeranno tutte le cose che ritenevano di non poter più fare. L’idea di essere “troppo vecchi” potrebbe venirci in mente solo in prossimità della morte. Non c’è ragione per non essere pieni di vita fino alla fine dei nostri giorni.

C’è un gruppo di donne a Dallas, tra i sessantadue e gli ottant’anni, che pratica karate tutti i giorni. Hanno creato un gruppo dimostrativo di arti marziali chiamato Steele Magnolias [Magnolie d’acciaio]. Vanno di centro in centro dimostrando che il karate può essere uno sport per donne anziane. Inoltre, sono in grado di difendersi facilmente se dovessero essere aggredite.

In tutti gli Stati Uniti ci sono anziane che si sono messe insieme per investire in borsa. Alcuni gruppi hanno avuto grande successo e uno di essi nell’Illinois ha pubblicato un libro, *The Beardstown ladies common sense investment guide* [Guida agli investimenti di buon senso ad opera delle signore di Beardstown] che ha venduto più di trecentomila copie.

Uno studio recente condotto in Pennsylvania ha dimostrato che gli anziani tra gli ottanta e i novant’anni che seguono un programma di esercizi di sollevamento pesi riescono a rivitalizzare il loro corpo. Possono riconquistare il controllo dei muscoli che sono rimasti a lungo inutilizzati. La disabilità associata alla vecchiaia in verità è la conseguenza di anni di inattività. I trainer hanno scoperto che le persone di novant’anni riescono a triplicare la loro forza nel giro di due mesi. Questo esercizio ha un effetto stimolante anche sulla mente.

Ci stiamo rendendo conto che il cervello non appassisce e non muore se continuiamo a usarlo. Finché lo stimoliamo con esercizi e passatempi mentali, il nostro cervello sarà vigile e all'erta. La vita diventa molto noiosa e indolente se non mettiamo mai alla prova la nostra intelligenza. Quanto sono meschine e ristrette le vite delle persone che non fanno nessun tipo di esercizio e che parlano solo delle loro malattie.

Quasi tutte le ricerche sugli anziani sono state commissionate dalle industrie farmaceutiche per comprendere quali sono le patologie più ricorrenti, cosa c'è di "sbagliato" in loro e quali farmaci potrebbero essere richiesti. C'è bisogno di condurre studi approfonditi sugli anziani che stanno bene, sono felici, realizzati e che si godono la vita. Più studiamo cosa c'è di "giusto" negli anziani, più sapremo come vivere in modo sano. Purtroppo, le aziende farmaceutiche non fanno soldi con la gente sana, quindi non sovvenzionano ricerche di questo tipo.

A prescindere da quanti anni abbiamo o dai nostri problemi, possiamo iniziare a fare cambiamenti positivi oggi stesso. Se iniziamo ad amare e a coccolare noi stesse, impareremo a volerci bene. Amandoci ogni giorno un po' di più, saremo anche più aperte a ricevere amore dagli altri. La Legge dell'Amore richiede che concentriamo l'attenzione su ciò che desideriamo invece che su ciò che non vogliamo. Usa l'affermazione: "In questo momento mi amo completamente."

Se intendiamo essere rispettate e onorate da anziane, dobbiamo gettare le fondamenta, rispettando e onorando le persone anziane che incontriamo oggi. Il modo in cui

oggi consideriamo i vecchi rispecchia il comportamento che gli altri avranno nei nostri confronti più avanti. Dobbiamo continuare a prestare ascolto non solo ai nostri anziani, ma anche alla voce emergente delle nostre vitali donne anziane. Abbiamo molto da imparare da loro. Queste donne sprizzano saggezza, energia e sapere. Considerano la vita come un cammino verso il risveglio; invece di invecchiare, loro continuano a crescere.

Consiglio caldamente di leggere il libro *Nuovi passaggi*, di Gail Sheehy. La sua creazione della nuova mappa della vita adulta e l'analisi delle possibilità di cambiamento che abbiamo davanti a noi hanno toccato una corda dentro di me che mi spinge ad aiutare le persone a diventare, nel tempo, anziani di eccellenza. A prescindere da quanti anni hai, probabilmente vivrai una vita molto lunga e ora è il momento giusto per preparare gli ultimi anni affinché siano appaganti e felici.

Pronunciare le affermazioni è un modo utile per apportare questi cambiamenti. Sebbene tutte le parole e i pensieri che facciamo siano affermazioni, quando parliamo di “pronunciare le affermazioni” intendiamo creare frasi positive che riprogrammino consapevolmente la nostra mente ad accettare un nuovo stile di vita. Scegli affermazioni che ti rafforzino come anziana facendoti raggiungere l'eccellenza. Ogni giorno pronuncia qualcuna delle seguenti affermazioni, al mattino, come prima cosa, e alla sera, come ultima. Inizia e finisci la tua giornata con una nota positiva.

Affermazioni per essere un'anziana d'eccellenza

.....

Ho tutta la vita davanti a me.

Sono giovane e bella... a tutte le età.

*Do il mio contributo alla società in modo
appagante e produttivo.*

*Gestisco le mie finanze, la mia salute
e il mio futuro.*

*Sono rispettata da tutte le persone con cui
ho a che fare.*

*Onoro e rispetto i bambini e gli adolescenti
che fanno parte della mia vita.*

Saluto ogni nuovo giorno con energia e gioia.

Vivo appieno ogni mia giornata.

Dormo bene la notte.

Ogni giorno faccio pensieri nuovi e diversi.

La mia vita è una meravigliosa avventura.

*Sono aperta a sperimentare tutto quello
che la vita ha da offrirmi.*

*La mia famiglia mi sostiene e io la sostengo
a mia volta.*

Non ho limiti.

*Difendo i miei diritti; la mia voce viene ascoltata
dai leader che governano la società.*

*Mi prendo il tempo per giocare
con la mia bambina interiore.*

*Medito, faccio tranquille passeggiate e godo della
natura; godo del tempo che trascorro da sola.*

*Ridere è una grande parte della mia vita;
non nascondo nulla.*

*Penso ai modi per guarire il Pianeta
e li metto in pratica.*

Contribuisco all'armonia della vita.

Ho tutto il tempo del mondo.

I miei ultimi anni sono il mio tesoro.

Meditazione di guarigione

.....

Gioisco al passare degli anni. La ricchezza del mio sapere cresce e sono in contatto con la mia saggezza. Percepisco la guida degli angeli a ogni passo lungo il cammino. So come vivere. So come mantenermi giovane e in salute. Il mio corpo si rinnova continuamente. Sono vitale, vivace, sana, piena di vita e do il mio contributo fino alla fine. Ho un rapporto sereno con la mia età. Creo il tipo di relazioni che voglio avere. Creo la prosperità di cui ho bisogno. So come essere trionfante. I miei ultimi anni sono il mio tesoro e divento un'anziana d'eccellenza. Ora contribuisco alla vita in ogni modo

*possibile, sapendo di essere amore, gioia, pace e
saggezza infinita, ora e per sempre.*

E così sia!





Come costruire un futuro economico sicuro



Le donne sono sempre state protette dagli uomini. Spesso questi ultimi hanno ritenuto che le donne non dovessero “lambicare le loro piccole testoline graziose con le questioni economiche”. Il papà e il marito si prendono cura di tutto. In questo modo le donne non sono pronte ad affrontare il divorzio o la vedovanza. Le nostre piccole testoline graziose sono più che capaci di imparare a gestire i soldi. Nelle scuole medie e superiori, quasi sempre le ragazze vanno meglio dei maschi in matematica.

Oggi le donne devono imparare più cose sulle banche e gli investimenti. Abbiamo le competenze necessarie per farlo. Ogni donna deve essere economicamente indipendente ma raramente riceviamo gli insegnamenti adeguati sul denaro, a casa o a scuola. Non ci viene spiegato nulla sul mondo dell’economia. Nella famiglia tradizionale era l’uomo a occuparsi dei soldi, mentre la moglie badava ai figli e alle faccende domestiche. Tante donne sono molto

più brave nella gestione dei soldi rispetto agli uomini, e ci sono maschi molto più bravi a cucinare e a pulire. Dire che le finanze spettano al mondo maschile è solo un altro modo di tenere a bada il gentil sesso.

Molte donne sono terrorizzate dalla parola *finanza* solo perché è qualcosa che non conoscono. Ritengo che dobbiamo andare oltre il vecchio pensiero secondo cui le donne non sono ferrate nell'argomento. Forse non ne sappiamo abbastanza, ma siamo più intelligenti di quanto pensiamo e possiamo sempre imparare. Abbiamo bisogno di seguire dei corsi, ascoltare registrazioni audio, leggere libri sull'argomento e creare gruppi di studio. Se impariamo a conoscere il mondo della finanza e come gestire il denaro, non ne avremo più così tanta paura.

Qui a San Diego ci sono associazioni non profit, come il *Women's Institute for Financial Education* e i *Consumers Credit Counselors*, che organizzano corsi gratuiti. La gran parte delle scuole e delle università offre corsi all'interno di programmi di formazione continua che si tengono di sera o nei weekend. Queste lezioni hanno lo scopo di far sentire le donne più a loro agio nella gestione del denaro e degli investimenti. Allo stesso tempo, diventano più sicure di sé. Sono certa che anche dove vivi tu si tengano corsi simili. Cercali.

Tutte le donne hanno bisogno di comprendere le questioni economiche e i possibili investimenti. Anche se sei felicemente sposata, se ami fare la casalinga, adori i tuoi figli e così via, hai bisogno di sapere tutte queste cose. Cosa succederebbe se tuo marito morisse improvvisamente o chiedesse il divorzio e tu ti ritrovassi a dover

crescere i tuoi figli da sola? È proprio in momenti simili che le donne si mettono nei guai: quando non si sono istruite a dovere. Ora che puoi, studia questi argomenti. Se lo fai prima di averne bisogno, forse non avrai mai la necessità di mettere in pratica quello che hai imparato. Sapere è potere.

Anche iniziando ad accumulare una piccola somma di denaro, cominciamo a muoverci verso la ricchezza. È divertente vedere i risparmi aumentare e crescere. Dai risparmi passiamo agli investimenti. In questo modo i soldi lavorano per te e non il contrario. Da qualche tempo uso l'affermazione: "LE MIE ENTRATE SONO IN COSTANTE AUMENTO E HO SUCCESSO IN TUTTO QUELLO CHE FACCIO." L'ho fatta diventare una legge personale e anche tu puoi fare lo stesso. Ti aiuterà a modificare la tua consapevolezza sui soldi. Parlo per esperienza perché sono stata povera, molto povera. Per gran parte della vita non ho avuto un soldo. La mia consapevolezza non era orientata al successo ma alla povertà. Sono arrivata fin qui oggi grazie a un diverso modo di pensare: le idee su me stessa, la vita e il denaro sono cambiati. Cambiando mentalità, anche la mia consapevolezza e il mio mondo si sono trasformati.

Ero figlia della Depressione. I soldi non c'erano mai. Quando ero piccola, non avevamo acqua calda e cucinavamo su una stufa a legna. Avere il frigorifero era un lusso sconosciuto. Mio padre lavorava in un programma d'impiego sovvenzionato dal governo e guadagnava un esiguo stipendio. Ricordo la mia felicità quando ottenni un lavoro in un bazar. La mia consapevolezza si stava espandendo in

quei giorni. Ho lavorato in un magazzino e in un ristorante; ho fatto ogni sorta di lavoro umile perché la mia coscienza credeva che fosse proprio quello che meritavo. Mi ci è voluto molto tempo per sfondare il muro di queste convinzioni. Con l'aumentare della mia comprensione, mi sono resa conto che nell'Universo c'è abbondanza per tutti ed è a disposizione di coloro che espandono la propria consapevolezza. L'Universo ama dare. Siamo noi che facciamo fatica a ricevere. Restiamo in uno stato di mancanza e privazione finché non espandiamo la nostra consapevolezza accettando l'idea che siamo *autorizzate* a prosperare, che *meritiamo* il successo e che *possiamo* farcela. Solo allora permettiamo all'Universo di dare anche a noi.

La maggior parte delle donne dice: “Mi mancano i soldi”, “Ho bisogno di soldi.” Eppure facciamo il possibile per ergere attorno a noi dei muri, così che i soldi non possano raggiungerci. Il seminario più difficile da tenere è quello sulla prosperità e sul successo. Le persone si arrabbiano tantissimo quando metti in discussione le loro certezze sull'argomento. Di solito, le donne più bisognose di denaro hanno saldissime convinzioni ancorate alla povertà, e sono anche quelle che si arrabbiano di più quando vengono messe in discussione. Tutti possono cambiare le proprie credenze limitanti, ma più sono le cose da cambiare, più sembrerà difficile il processo e più spaventata e protettiva sarai a riguardo.

Prepara la lista: QUALI SONO LE MIE CONVINZIONI SUI SOLDI. Elenca tutte le tue convinzioni, ogni commento che hai sentito fare sul denaro, sul lavoro, sul guadagno e sulla ricchezza quando eri piccola. Scrivi

anche cosa provi in relazione ai soldi. Li odi? Li consideri una cosa sporca? Li spieghi quando li hai? Hai mai parlato con amore a un biglietto da dieci? Benedici i conti da pagare quando li ricevi? Hai mai detto grazie alla compagnia telefonica per il servizio che ti fornisce e per confidare nel fatto che pagherai le bollette? Sei grata quando ricevi del denaro o ti lamenti sempre del fatto che non sia abbastanza? Analizza attentamente il tuo atteggiamento nei confronti dei soldi. Potresti essere sorpresa da quello che scopri.

Quando ho iniziato a guadagnare qualcosa e a far entrare i soldi nella mia vita, che era ai limiti della sopravvivenza, mi sentivo molto in colpa. Cercavo in tutti i modi di darli via o di spenderli in stupidate così da poter restare al verde di nuovo. Avere dei soldi in più era talmente contrario alle mie convinzioni che a livello inconscio dovevo liberarmene. Mi ci è voluto tantissimo tempo per cambiare il mio sistema di convinzioni e capire che li meritavo, e potevo godermeli e metterli da parte.

Le donne devono capire che le cose entrano nella loro vita solo dopo che le hanno create nella coscienza e dopo che le hanno guadagnate per diritto. Diamo il nostro contributo mentale (affermazioni positive) alla banca cosmica. Una volta che abbiamo depositato a sufficienza, ci ritornerà indietro sotto forma di ricchezza. Non sentirti in colpa perché fai entrare il bene nella tua vita. Lo hai già guadagnato! Non devi pagare per averlo: hai già fatto il tuo dovere. Ecco perché ce l'hai.

Quando le tue entrate iniziano ad aumentare, quando il tuo lavoro migliora, quando i soldi prendono a fluire

in abbondanza, significa che ti sei già guadagnata tutto questo a livello della coscienza. Hai tutto il diritto di godere del tuo nuovo stato. Quindi, un'affermazione utile potrebbe essere: "HO GIÀ GUADAGNATO TUTTO QUESTO. ME LO MERITO. L'HO GIÀ GUADAGNATO." Poi mostra gratitudine e riconoscenza. Come ho detto prima, l'Universo ama le persone riconoscenti.

Non perdere tempo chiedendoti come mai tu sei ricca e hai successo mentre altre donne no. Agiamo in base alle leggi della nostra consapevolezza. Tutti hanno la capacità di creare il bene nella propria vita, se solo espandessero la loro coscienza e si aprissero a nuove idee. Il risveglio spirituale è sempre possibile, ma dobbiamo essere disposti ad accettarlo. Abbiamo sempre un'occasione a disposizione; sta a noi scegliere se coglierla o meno. Quando lo studente è pronto, il maestro arriva: né prima né dopo.

Credo che sia un'ottima idea applicare il principio della decima a te stessa. Farlo è come dire all'Universo: "Io valgo, me lo merito e lo accetto." Suggerisco che le donne applichino a se stesse una decima del 10/20 per cento su quanto guadagnano. Togli dalle tue entrate la cifra corrispondente a questa percentuale e non usarla per le cose di tutti i giorni. Deve essere messa da parte e usata solo per acquisti importanti come una casa o una nuova attività. Così facendo eviti di sperperare tutti i soldi. Anche se si tratta di cominciare mettendo da parte una cifra ridotta, inizia a farlo. È sorprendete la velocità con cui cresce. Applicare la decima sui tuoi guadagni è un atto di amore per te stessa e ti aiuta a creare autostima.

La chiesa vuole che tu devolva la tua decima solo a Dio tramite le donazioni. Ma noi siamo parte di Dio. Tu sei parte di Tutto Ciò Che È. Fai una donazione alla tua fonte spirituale se vuoi, ma falla anche a te stessa. E non commettere l'errore di aspettare di guadagnare di più. Con un pensiero di povertà simile, non guadagnerai mai abbastanza per farlo. Devi compiere un atto di fede proprio ora e prendere questi soldi prima ancora di averli in mano per spenderli. Poi puoi fare i conti con i soldi che ti restano. È fantastico come questo esercizio faccia entrare molta più positività nella tua vita. Risparmiare un decimo di quanto guadagni è come creare un magnete che attrae soldi!





Donne per le donne



Creare un gruppo di sostegno “Empowering Women – Il potere delle donne” può essere un’occasione mirata affinché le donne individuino le loro convinzioni limitanti attraverso gli esercizi, usando le affermazioni per modificare convinzioni stantie, godendo dei meravigliosi cambiamenti nelle loro esistenze e condividendo il procedimento con le altre. Le dinamiche di gruppo sono una meravigliosa fonte di energia in grado di sostenere il cambiamento.

Non devi essere perfetta per organizzare un gruppo di Empowering Women. Tuttavia, è necessario che tu per prima usi queste idee e convinzioni nella tua vita, che abbia il desiderio di condividerle con gli altri e che il tuo cuore sia aperto e disposto ad ascoltare. Guidare un gruppo è un processo di crescita sia per il leader che per le partecipanti, quindi aspettati che qualche tua “cosuccia” venga innescata. Che meraviglia! Hai un sacco di occasioni per continuare il processo di guarigione e di crescita. Ricordati che amare te stessa e gli altri è il compito più importante che abbiamo.

Il gruppo di supporto Empowering Women può essere composto da amiche che si incontrano in modo informale, magari una volta la settimana. Le sessioni di gruppo possono basarsi sui capitoli del libro. Altre risorse da cui trarre ispirazione potrebbero essere i miei libri *Puoi guarire la tua vita* e *Vivere!*

Non usare il gruppo di supporto come scusa per restare bloccata e dire “rispetto a loro non me la passo poi tanto male”. Piuttosto, usalo come trampolino per il tuo percorso di crescita. È inutile sostenere vecchi schemi e stare a vedere chi ha la vita peggiore quella settimana. Sfrutta il gruppo come sostegno positivo al cambiamento.

Linee guida generali

Uno dei primi e più importanti esercizi da fare consiste nello scoprire QUALI sono le tue convinzioni. Può davvero aprirti gli occhi. Prendi una pila di fogli e titola ciascuno così: QUALI SONO LE MIE CONVINZIONI RIGUARDO...

- ♥ gli uomini
- ♥ le donne
- ♥ me stessa
- ♥ le relazioni interpersonali
- ♥ l'impegno

- ♥ il matrimonio
- ♥ la famiglia
- ♥ i figli
- ♥ il lavoro
- ♥ i soldi
- ♥ la ricchezza
- ♥ gli investimenti
- ♥ la salute
- ♥ l'invecchiamento
- ♥ la morte

Queste convinzioni sono le regole interiori e inconscie in base alle quali vivi la tua vita. Non puoi fare cambiamenti positivi finché non riconosci le tue convinzioni negative.

Una volta completata ciascuna lista, rileggila.

Disegna una stellina accanto a ogni convinzione che ti rafforza e sostiene: queste sono le credenze che vanno mantenute e potenziate.

Barra ogni convinzione negativa che ostacola i tuoi obiettivi: queste sono le credenze che ti impediscono di essere tutto quello che puoi. Sono da eliminare e riprogrammare.

Insieme al gruppo, potresti anche aggiungere nuove tematiche. Oppure potreste lavorare su un argomento di-

verso alla settimana, dando a tutte il tempo di discutere le proprie liste.

Di seguito trovi alcuni suggerimenti per avviare un gruppo di supporto.

1. Crea uno spazio protetto, adatto alle confidenze più intime. Uno dei modi per farlo è chiedere a tutte le partecipanti di mantenere il massimo riserbo sulle cose che verranno dette e chiarendo che il gruppo è un'occasione per gettare la maschera che spesso indossiamo. Non ci si aspetta da nessuno che abbia una vita perfetta. Il luogo d'incontro può essere il tuo soggiorno, una sala conferenze o una chiesa.
2. Assumi e coltiva un atteggiamento non giudicante e aperto. Non dire a nessuno quello che “dovrebbe” fare. Offri suggerimenti su come potrebbero modificare i pensieri e le prospettive. Se le persone percepiscono un giudizio, opporranno immediatamente resistenza.
3. Concentrati su te stessa prima di ogni sessione di gruppo. Usa affermazioni come: “Lo spirito guida i miei pensieri, le mie parole e le mie azioni in questa sessione” e “Confido nella Saggezza Divina dentro di me per guidare il gruppo.” Se durante l'incontro accade qualcosa che ti turba, fai subito un bel respiro e pensa un'affermazione positiva.
4. Al momento della creazione del gruppo, puoi suggerire alle partecipanti quanto segue:

- ♥ Siate puntuali!
 - ♥ Impegnatevi a partecipare a tutte le sessioni. La continuità è importante.
 - ♥ Ascoltate attentamente e rispettate ciò che condividono le altre.
 - ♥ NON sovrapponetevi quando una sta parlando.
 - ♥ Chiedete a tutte le altre d'impegnarsi a mantenere il riserbo sulle questioni condivise nel gruppo. È importante che le partecipanti si sentano al sicuro quando mettono a nudo i loro pensieri.
 - ♥ Concentratevi sul problema condiviso, non su tutta la "storia".
 - ♥ Usate frasi personali espresse in prima persona, come: "Io sento..." invece di "Mi fanno sentire...".
 - ♥ Rispetta il tempo a disposizione e dai alle altre l'opportunità di esprimersi e di condividere.
5. È importante che tutte abbiano il tempo di parlare e scambiare le proprie idee da condividere durante la sessione. Se il gruppo è grande, puoi creare dei sottogruppi di cinque o sei persone per fare gli esercizi o per discutere.
6. Può capitare che nel gruppo ci siano persone logorroiche o in un certo senso disturbatrici. Cerca di capire che chi tenta di dominare il gruppo è mossa dalla paura

di non essere abbastanza brava o di non ottenere sufficiente attenzione. È meglio parlare con questa donna dopo la sessione, in un contesto individuale. Potresti dirle, con dolcezza: “Mi fa molto piacere che tu abbia tanto da condividere con il gruppo. La mia preoccupazione è che le altre, che magari non sono così asseritive, possano sentirsi inibite. La prossima settimana, potresti avere l'accortezza di lasciare parlare le altre per prime? Grazie.” Inoltre, potrebbe esserti utile trovare dei compiti con i quali questa persona possa assisterti nella gestione del gruppo.

7. Gli esercizi pratici sono il metodo principale per acquisire consapevolezza. In ogni sessione di gruppo, proponi un esercizio pratico come quello dello specchio, della meditazione, della bambina interiore, gli esercizi del “dovrei” e così via.
8. Sii flessibile. Durante le sessioni, non devi fare per forza tutte le cose che hai pianificato. Dal momento che la Giusta Azione Divina è sempre in svolgimento, impara a confidare nel processo e lascia che tutto scorra!
9. Monitorizza costantemente te stessa e le tue reazioni. Se inizi a sentirti in ansia o inadeguata, fai qualche respiro profondo, rilassati e pronuncia a mente un'affermazione positiva.
10. Non litigare con chi ti pare voglia restare bloccata. Cerca di non farti deprimere dai drammi degli altri. In qualità di leader del gruppo devi imparare a restare fedele alla CONSAPEVOLEZZA che la guarigione

è disponibile per tutti, a prescindere dalle circostanze. La VERITÀ è che lo Spirito è più potente della malattia, delle questioni economiche o dei problemi relazionali!

11. Sviluppa il senso dell'umorismo! Ridere è un modo splendido di guardare le cose da una prospettiva diversa.
12. Spesso le donne del gruppo avranno emozioni molto profonde da esprimere e rilasciare. È importante che tu sia in grado di gestire manifestazioni di rabbia, dolore e collera se vuoi aiutare le altre a liberarsene. Se scopri di avere paura delle emozioni forti, potresti cercare l'appoggio di una terapeuta che ti aiuti a ricercare l'origine di quella paura.
13. Dopo ogni sessione di gruppo, vai allo specchio e dì a te stessa quanto stai facendo bene, soprattutto se non sei pratica nella gestione di un gruppo.
14. Apri e chiudi le sessioni con una meditazione o con un momento dedicato alla concentrazione su di sé. Può essere una cosa semplice come far chiudere gli occhi e respirare per un minuto o due. A me piace che tutte le partecipanti si prendano per mano e percepiscano l'energia nelle mani delle compagne. Poi ricordo a tutte che siamo lì per lo stesso motivo. Ciascuna desidera stare bene e in salute, essere ricca, dare e ricevere amore ed esprimere se stessa creativamente in modo appagante. Durante la meditazione di chiusura, ricordo a tutte che ciascuna di noi, me compresa, ha

imparato qualcosa che migliorerà la qualità della sua vita. Tutto è bene e siamo al sicuro.

15. Ogni gruppo è a sé e ogni sessione sarà diversa. Impara a fluire con l'energia che si sprigiona nel gruppo e nella sessione.

16. Per le sessioni hai bisogno di:

- ♥ un lettore CD per le meditazioni guidate e la musica di sottofondo;
- ♥ uno specchio portatile e/o a figura intera;
- ♥ carta e penne;
- ♥ parecchie confezioni di fazzoletti di carta;
- ♥ candele o incenso (facoltativi) per creare un'atmosfera sacra.

17. Chiedi alle partecipanti di portare con loro, a ogni sessione, un diario e uno specchio. Potrebbero portare anche un cuscino su cui sedersi o da usare durante le meditazioni e un peluche da abbracciare!





Conclusioni



Pensiamo sempre di avere tantissimi problemi. Eppure rientrano tutti in quattro categorie esistenziali: amore, salute, ricchezza ed espressione di sé. Quindi, al di là di quanto ci opprimano, abbiamo solo quattro aree da ripulire. Quella dell'amore è la più importante. Quando amiamo noi stesse è facile amare gli altri e per gli altri ricambiarci. Questo, a sua volta, migliora le nostre relazioni e le condizioni in cui lavoriamo. Amare se stessi è l'ingrediente chiave per essere in salute. L'amore per sé e per la vita ci connette con la ricchezza dell'Universo. Volerci bene ci permette di esprimerci e di essere creative in modi profondamente appaganti.

Siamo tutte pioniere!

Sento che oggi tutte le donne sono pioniere. Le prime sono quelle che hanno segnato la via. Hanno corso tutti i rischi. Hanno affrontato la paura e la solitudine. Hanno vissuto una vita di miseria e avversità. Dovevano aiutare nella costruzione del proprio riparo e nell'approvvigionamento del cibo. Anche se erano sposate, i loro mariti spesso erano assenti per lunghi periodi. Le donne dovevano difendere se stesse e i loro figli. Dovevano trovare

le risorse da sole. E hanno gettato le fondamenta per la costruzione del Paese. Gli uomini non sarebbero stati in grado di fare dell'America il Paese che è oggi senza quelle donne coraggiose. Le pioniere di oggi sono come te e me. Abbiamo tantissime opportunità di realizzarci e di concorrere alla parificazione dei sessi. Dobbiamo fiorire dove siamo state piantate e migliorare la vita di tutte le donne. Deve esserci una ragione se la vita ci sta spingendo verso un nuovo livello di realizzazione e libertà. Dobbiamo scoprire come sfruttare questo ciclo. Abbiamo bisogno di nuove mappe per vivere. Abbiamo appena iniziato a imparare che genere di cose siamo in grado di realizzare. Allora prendi la tua bussola e unisciti a noi. Abbiamo tantissimo da imparare e molto da dare. Possiamo essere creatrici di mappe e apripista, a prescindere dallo strato sociale da cui proveniamo.

Nasciamo e moriamo sole. Siamo noi a scegliere come sentirci nell'intervallo di tempo che sta in mezzo. Non ci sono limiti alla nostra creatività o alle possibilità che abbiamo a disposizione. Dobbiamo attingere la gioia dalle nostre capacità. Molte di noi sono cresciute con la convinzione di non poter badare a se stesse. È meraviglioso sapere che invece possiamo farlo. Dobbiamo ripeterci spesso: "Qualsiasi cosa accada, so di poterla gestire."

Dal punto di vista della maturità emotiva, le donne, oggi, sono al massimo livello della loro evoluzione. Siamo le migliori di sempre. Quindi è il momento perfetto per plasmare il nostro destino. I progressi che facciamo ora stabiliranno nuovi standard per le donne di qualsiasi tempo e luogo. Ci sono molte possibilità nella vita al di là

di ciò che pensiamo o viviamo attualmente. Abbiamo opportunità che prima di noi nessuna ha mai avuto. È giunto il momento di connetterci con le altre donne, di migliorare la vita di tutte. Così facendo miglioreremo anche quella degli uomini. Quando le donne sono appagate, soddisfatte e felici sono compagne meravigliose, persone straordinarie con cui vivere e lavorare. E gli uomini si sentono infinitamente più a loro agio con chi è simile a loro!

Dobbiamo darci da fare per stringere i legami tra le donne, supportarci l'un l'altra nel nostro cammino di crescita. Non abbiamo tempo adesso per giocare al vecchio gioco della competizione le une con le altre. Il genere femminile sta per realizzarsi. Dobbiamo imparare il più possibile per trasmettere questa forza e questo potere alle nostre figlie e alle figlie delle nostre figlie. Così le donne non dovranno più affrontare la violenza e la sopraffazione che abbiamo vissuto *noi*, e che le nostre madri e le nostre nonne hanno sopportato. Solo unendo le nostre forze e lavorando tutte insieme possiamo raggiungere questa nuova libertà e conoscenza, permettendo alle donne di realizzarsi pienamente.

Ama te stessa e ama la tua vita!





*Dentro di te c'è una donna intelligente,
potente, dinamica,
capace, sicura di sé,
vitale, sveglia, meravigliosa.
Falla uscire allo scoperto
e lasciala giocare.
Il mondo ti aspetta.*



L'autrice



Louise L. Hay, autrice del best seller internazionale *Puoi guarire la tua vita*, divulga e insegna metafisica e ha venduto più di cinquanta milioni di libri in tutto il mondo. Per oltre venticinque anni, ha aiutato persone di diverse nazionalità a scoprire e a sfruttare al massimo il loro potenziale per favorire la crescita personale e l'autoguarigione. È stata ospite del programma *The Oprah Winfrey Show* e di molte altre trasmissioni televisive e radiofoniche sia negli Stati Uniti che all'estero.

Siti web:

*www.LouiseHay.com®
o www.LouiseLHay.com®*

Edizioni My Life rispetta l'ambiente

Gentile lettore,
ti farà piacere sapere che questo libro è stato realizzato
nel pieno rispetto delle norme ambientali.

My Life utilizza infatti carta Certificata
fabbricata con meno del 10% di pasta di legno,
completamente priva di ogni elemento di tossicità e riciclabile al 100%.
Le foreste da cui questa carta viene ricavata sono continuamente rinnovate,
ossia per ogni albero abbattuto uno nuovo viene piantato.

Altri Libri della Stessa Autrice

Puoi Vivere una Vita Straordinaria!

Dopo 25 anni e oltre 50 milioni di copie vendute, Louise Hay torna con un nuovo eccezionale Best Seller

Miracoli ai Giorni Nostri

Episodi miracolosi e storie straordinarie delle persone che hanno incontrato Louise L. Hay sul loro cammino esistenziale

Io Penso, Io Sono!

Libro a colori per insegnare ai bambini la differenza tra pensieri negativi e affermazioni positive

Guarisci la tua vita - Audiodorso

Riscopri il tuo valore e amati per quello che sei

Risveglia la Nuova Vita che è in Te - Videocorso

Una videolezione esclusiva con Louise Hay per ripulire la tua mente da convinzioni, schemi, pensieri limitanti e poter guarire la tua vita

Altri Libri della Stessa Collana

Brian Weiss

Elimina lo Stress e Ritrova la Pace Interiore

Grazie al CD audio allegato, puoi liberarti dalle tensioni e ritrovare la pace di cuore e anima

Marianne Williamson

Un Corso in Perdita di Peso

21 lezioni spirituali per raggiungere il tuo peso ideale secondo i principi di "Un Corso in Miracoli"



Guarda subito le oltre 500 ore di video gratuiti su **mylife.it/tv**,
la prima WebTV completamente dedicata
alla crescita personale in Italia.



Unisciti ora al gruppo Facebook di My Life per essere aggiornato
in tempo reale sulle novità, vedere le foto degli eventi
e ricevere tanti omaggi (e-book e MP3).
Diventa fan di **www.facebook/edizionimylife**



My Life è anche una community dove puoi condividere le tue
passioni. Scrivi nel blog su **www.mylife.it/blog**
Teniamo molto al tuo parere ;-)



My Life ti offre l'esclusiva possibilità di vedere dal vivo in Italia
i tuoi autori internazionali preferiti.
Per gli eventi di **Louise Hay** contatta My Life:
Tel. + 39 **0541341038** E-mail: **info@mylife.it**