

LOUISE HAY

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

IL
POTERE
È DENTRO
DITE

THE POWER IS WITHIN YOU



NUOVA EDIZIONE

Dedica



Dedico amorevolmente questo libro a tutte le persone che hanno partecipato alle mie conferenze, ai miei collaboratori di Hay House, a tutti gli splendidi lettori che mi hanno scritto nel corso degli anni e a Linda Carwin Tomchin, il cui aiuto e i cui suggerimenti sono stati indispensabili per la sua realizzazione. L'aver incontrato e conosciuto ognuno di voi ha arricchito moltissimo il mio cuore.

Indice

<i>Dedica</i>	2
<i>Prefazione</i>	5
<i>Introduzione</i>	7

PARTE PRIMA DIVENTA CONSAPEVOLE

<i>Capitolo 1</i> Il Potere dentro di te.....	11
<i>Capitolo 2</i> Segui la tua voce interiore	18
<i>Capitolo 3</i> Il potere delle parole.....	26
<i>Capitolo 4</i> Riprogramma i vecchi messaggi.....	36

PARTE SECONDA DISSOLVI LE BARRIERE

<i>Capitolo 5</i> Comprendi i blocchi che ti limitano.....	49
<i>Capitolo 6</i> Esprimi i tuoi sentimenti.....	59
<i>Capitolo 7</i> Supera il dolore	75

PARTE TERZA
AMA TE STESSO

<i>Capitolo 8</i>	
Impara ad amarti	84
<i>Capitolo 9</i>	
Ama il tuo bambino interiore.....	102
<i>Capitolo 10</i>	
Crescere e invecchiare	112

PARTE QUARTA
USA LA TUA SAGGEZZA INTERIORE

<i>Capitolo 11</i>	
Accogli la prosperità	123
<i>Capitolo 12</i>	
Esprimi la tua creatività	136
<i>Capitolo 13</i>	
La totalità delle possibilità.....	148

PARTE QUINTA
LASCIA ANDARE IL PASSATO

<i>Capitolo 14</i>	
Cambiamenti e transizioni.....	160
<i>Capitolo 15</i>	
Un mondo in cui è sicuro amarsi reciprocamente.....	167
<i>Postfazione</i>	177
<i>Appendice</i>	
Meditazioni per la guarigione personale e del mondo	179
<i>L'autrice</i>	192

Prefazione

Questo libro contiene tantissime informazioni. Non pensare di doverle assorbire tutte subito. Alcune idee ti salteranno agli occhi, quindi concentrati innanzitutto su quelle. Quando affermo qualcosa con cui non sei d'accordo, ignoralo. Se riuscirai a trarre da questo libro anche solo una buona idea e a usarla per migliorare la qualità della tua vita, mi riterrò soddisfatta di averlo scritto.

Leggendo, ti renderai conto che uso espressioni come *Potere*, *Intelligenza*, *Mente Infinita*, *Potere Superiore*, *Dio*, *Potere Universale*, *Saggezza Interiore*... e così via. L'ho fatto per mostrarti che puoi chiamare come vuoi quel Potere che governa l'Universo e che risiede anche in te. Se qualche termine ti disturba, sostituiscilo con uno che ritieni giusto per te. In passato, quando leggevo un libro, addirittura cancellavo parole o nomi che non mi piacevano e li sostituivo con i termini che preferivo. Potresti fare lo stesso anche tu.

Noterai anche che scrivo due parole in modo diverso dal solito: malattia diventa spesso *mal-essere*, per denotare ciò che non è in armonia con te o con il tuo ambiente. Per *AIDS* adotto la grafia con le lettere minuscole – *aids* –, in modo da attenuare la forza della parola e quindi del mal-essere. Si tratta di un'idea nata dal reverendo Stephan Pieters; noi di Hay House l'abbiamo accolta in pieno e invitiamo i nostri lettori a fare altrettanto.

Questo libro rappresenta il seguito ideale di *Puoi guarire la tua vita*. Da quando scrissi quel libro è passato del tempo, in cui mi sono arricchita di molte nuove idee, che oggi desidero condividere con tutti voi che mi avete scritto in questi anni per chiedere altre informazioni. È importante sapere che il Potere che tutti

cerchiamo *all'esterno* si trova anche dentro di noi ed è prontamente disponibile in modi positivi. Spero che questo libro ti riveli quanto sei potente.

Introduzione

Non sono una guaritrice. Io non guarisco nessuno. Mi considero un trampolino sul cammino verso la scoperta di te stesso. Creo uno spazio in cui le persone possono scoprire quanto sono meravigliose, insegnando loro ad amarsi. Faccio solo questo. Sostengo gli altri: li aiuto a prendere in mano la propria vita. Li aiuto a scoprire il loro potere, la loro saggezza interiore e i loro punti di forza. Li aiuto a rimuovere i blocchi e le barriere dal loro cammino, in modo che si amino indipendentemente da ciò che accade nella loro vita. Questo non significa che non avremo mai problemi, ma è il modo in cui reagiamo ai problemi a fare la grande differenza. Dopo anni di terapia individuale con i clienti, dopo aver tenuto centinaia di seminari e programmi di formazione intensivi in tutto il mondo, ho scoperto che c'è solo una cosa che risolve ogni problema, ed è *amarsi*. Quando le persone cominciano ad amarsi ogni giorno di più, la loro vita migliora in modo sorprendente. Si sentono meglio. Ottengono il lavoro che desiderano. Guadagnano il denaro di cui hanno bisogno. Le loro relazioni evolvono, oppure quelle negative si concludono e ne iniziano di nuove. È una premessa molto semplice: *ama te stesso*. Sono stata accusata di essere troppo semplicistica, ma ho scoperto che di solito le cose semplici sono le più profonde.

Di recente qualcuno mi ha detto: “Mi hai fatto un dono meraviglioso: mi hai regalato me stesso.” Spesso ci nascondiamo a noi stessi e non sappiamo nemmeno chi siamo. Non capiamo che cosa proviamo, né che cosa vogliamo. La vita è un viaggio alla scoperta di sé. Per me, essere illuminati vuol dire guardarsi dentro, capire chi siamo veramente e sapere che abbiamo la capacità di cambiare in meglio, se ci amiamo e ci prendiamo cura di noi.

Amare noi stessi non è egoistico, ma liberatorio, perché solo così potremo amare anche gli altri. Se individualmente riusciamo a creare uno spazio di grande amore e gioia, possiamo davvero aiutare il Pianeta.

Il Potere che ha creato questo incredibile Universo spesso viene identificato con *l'amore. Dio è amore*. Abbiamo sentito tante volte il detto: *L'amore fa girare il mondo*. È tutto vero. L'amore è il collante che tiene insieme l'Universo.

Per me, l'amore è apprezzamento profondo. Quando parlo di amore verso noi stessi, intendo un profondo apprezzamento di ciò che siamo. Accettiamo tutte le diverse parti di noi: le nostre piccole peculiarità, le cose di noi che ci mettono a disagio, quelle che non facciamo tanto bene e anche tutte le nostre splendide qualità. Accettiamo l'intero pacchetto con amore, in modo incondizionato.

Purtroppo, molti non si amano perché non dimagriscono, non trovano lavoro, non ricevono un aumento, non trovano un fidanzato o cose del genere. Spesso poniamo condizioni al nostro amore. Ma possiamo cambiare. Noi *possiamo* amare noi stessi come siamo adesso!

In generale, su questo Pianeta c'è mancanza d'amore. Credo che il mondo intero soffra di un mal-essere chiamato aids, a causa del quale ogni giorno muoiono sempre più persone. Questa sfida fisica ci ha dato l'opportunità di abbattere barriere e ridefinire i nostri standard morali, di superare le differenze religiose e politiche e di aprire i nostri cuori. Più persone riusciranno a farlo, più velocemente troveremo le risposte.

Stiamo vivendo cambiamenti enormi sia individuali che globali. Credo che tutti noi, che viviamo in questo tempo, abbiamo scelto di essere qui per partecipare a questi cambiamenti, per assecondarli e per trasformare il mondo, passando dal vecchio stile di vita a un'esistenza più amorevole e pacifica. Nell'era dei Pesci abbiamo cercato il salvatore *all'esterno*: "Salvami! Salvami! Ti prego, prenditi cura di me!". Adesso stiamo passando all'era dell'Acquario, per imparare a cercare la salvezza dentro di noi.

Siamo noi il potere che stavamo cercando. Siamo gli artefici della nostra vita.

Se non sei disposto ad amarti oggi, non ti amerai nemmeno domani, perché qualsiasi scusa tu abbia oggi, l'avrai anche domani. Forse ricorrerai alla stessa scusa anche fra vent'anni e concluderai questa vita aggrappandoti a essa. Oggi è il giorno in cui puoi amare te stesso totalmente, senza aspettative.

Voglio contribuire a creare un mondo in cui possiamo amarci e sentirci al sicuro, in cui ci esprimiamo per come siamo e siamo amati e accettati da chi ci circonda senza giudizi, critiche o pregiudizi. L'amore comincia a casa. La Bibbia dice: *"Ama il prossimo tuo come te stesso."* Troppo spesso dimentichiamo le ultime tre parole *"come te stesso"*. Non possiamo amare nessun altro, se l'amore non comincia dentro di noi. L'amore per noi stessi è il dono più importante che possiamo farci, perché quando ci amiamo per quello che siamo, non ci faremo del male e non faremo del male a nessun altro. Con la pace interiore non ci sarebbero guerre, criminalità, terrorismo e senz'altro. Non ci sarebbero malattie, aids, cancro, povertà e fame. Perciò, questa per me è la ricetta della pace nel mondo: *essere in pace con noi stessi*. Pace, comprensione, empatia, perdono e, soprattutto, amore. Dentro di noi abbiamo il potere di attuare questi cambiamenti.

L'amore è qualcosa che possiamo scegliere, così come possiamo preferire la rabbia, l'odio o la tristezza. Noi *possiamo* scegliere l'amore. Si tratta sempre di una scelta interiore. Iniziamo proprio adesso, in questo momento, a scegliere l'amore. È la forza guaritrice più potente che ci sia.

Le informazioni contenute in questo libro rappresentano ulteriori spunti nel tuo percorso alla scoperta di te stesso, un'opportunità di conoscerti meglio e di comprendere il potenziale che è un tuo diritto di nascita. Hai la possibilità di amarti di più e di far parte di un incredibile universo d'amore. L'amore comincia nei nostri cuori e comincia da noi. Lascia che il tuo amore contribuisca a guarire il Pianeta.

PARTE PRIMA

Diventa consapevole



*Quando espandiamo il pensiero e le convinzioni,
il nostro amore fluisce liberamente.
Ma se c'imponiamo dei limiti, ci chiudiamo.*

Il Potere dentro di te

*Più ti connetti con il Potere dentro di te,
più sei in grado di conquistare la libertà
in ogni aspetto della tua vita.*

Chi siamo? Perché siamo qui? Quali sono le nostre convinzioni?

*La nostra ricerca interiore per trovare le risposte a queste
domande dura ormai da migliaia di anni. Ma che cosa significa?*

Credo che dentro ognuno di noi ci sia un Potere che è in grado di guidarci amorevolmente a raggiungere uno stato di salute perfetto, relazioni perfette e carriere perfette, capace di donarci prosperità di ogni tipo. Per ottenere tutto ciò, innanzitutto è necessario credere che sia possibile. Poi dobbiamo essere disposti ad abbandonare gli schemi comportamentali che creano le condizioni che diciamo di non volere. Per fare questo, andiamo dentro di noi e attingiamo a quel Potere interiore che sa già che cosa è meglio per noi. Se siamo disposti ad affidare la nostra vita a questo Potere Superiore che si trova dentro di noi, che ci ama e ci sostiene, possiamo creare una vita più amorevole e prospera.

Credo che le nostre menti siano sempre collegate con l'Unica Mente Infinita, e che quindi tutta la conoscenza e la saggezza siano a nostra disposizione in ogni momento. Siamo collegati con questa Mente Infinita – con questo Potere Universale che ci ha creato – attraverso la scintilla di luce che è dentro di noi, il nostro Sé Superiore, o Potere interiore. Il Potere Universale ama tutte le Sue creazioni. È un Potere benefico che si prende cura di ogni aspetto della nostra vita. Non è capace di odiare, mentire o puni-

re. È amore, libertà, comprensione ed empatia allo stato puro. È importante affidare la nostra vita al nostro Sé Superiore, perché è tramite Lui che riceviamo il bene.

Dobbiamo capire che possiamo scegliere di usare questo Potere in qualsiasi modo. Se scegliamo di vivere nel passato e di rimuginare su tutte le situazioni e le condizioni negative che abbiamo sperimentato, resteremo bloccati dove siamo. Se decidiamo consapevolmente di non essere vittime del passato e di creare una nuova vita per noi stessi, saremo sostenuti dal Potere interiore e cominceremo a provare esperienze nuove e più felici. Non credo in due poteri. Penso che ci sia Uno Spirito Infinito. È troppo facile dire: “È colpa del diavolo” o “È colpa *loro*”. Si tratta sempre solo di noi, che possiamo decidere di usare il nostro potere saggiamente o di abusarne. Nei nostri cuori c'è il diavolo? Condanniamo gli altri perché sono diversi da noi? Che cosa stiamo scegliendo?

Responsabilità o colpa?

Credo che noi contribuiamo a creare ogni condizione della nostra vita, positiva o negativa che sia, con i nostri schemi mentali ed emotivi. I pensieri che formuliamo creano i nostri sentimenti, e così cominciamo a vivere le nostre vite secondo queste emozioni e convinzioni. Il che non vuol dire che dobbiamo colpevolizzarci se le cose vanno *storte*: c'è una differenza fra l'essere responsabili e dare la colpa a noi stessi o agli altri.

Quando parlo di responsabilità, in realtà mi riferisco al potere di cui disponiamo. Dare la colpa a qualcosa o a qualcuno equivale a rinunciare al nostro potere. Se ci assumiamo le nostre responsabilità, invece, possiamo cambiare la nostra vita. Se scegliamo il ruolo della vittima, usiamo il nostro potere personale per essere impotenti. Se decidiamo di accettare la responsabilità, non perdiamo tempo a incolpare qualcuno o qualcosa. Ci sono persone che si sentono in colpa per aver creato malattie, povertà o problemi: scelgono d'interpretare la responsabilità come colpa. Si sentono in colpa perché credono di aver fallito; di solito pensano che tutto in qualche modo sia colpa loro, così possono continuare a darsi addosso. Ma non è questo che intendo.

Se possiamo usare i problemi o le malattie come opportunità per cambiare la nostra vita, abbiamo potere. Molte persone che superano malattie gravi dicono che quell'esperienza è stata la cosa migliore che gli sia mai accaduta, perché ha offerto loro l'opportunità di cambiare modo di vivere. Ma, d'altra parte, c'è anche molta gente che se ne va in giro dicendo: "Sono una vittima, povero me. Dottore, la prego, mi salvi!". Penso che queste persone avranno difficoltà a guarire o a gestire i problemi.

La responsabilità è la nostra capacità di reagire a una situazione. Abbiamo sempre una scelta. Questo non significa che neghiamo quello che siamo e ciò che accade nella nostra vita, bensì che possiamo riconoscere di aver contribuito a creare la situazione in cui ci troviamo. Se ce ne assumiamo la responsabilità, abbiamo il potere di cambiarla e di cambiare. Possiamo dire: "Che cosa posso fare per cambiare questo aspetto della mia vita?". Tutti, in qualsiasi momento, possiamo attingere al nostro potere personale: l'esito di una situazione dipende da come lo usiamo.



Oggi molti di noi scoprono di provenire da famiglie disfunzionali. Portiamo con noi tante emozioni negative riguardo alla nostra identità e al nostro rapporto con la vita. La mia infanzia è costellata di episodi di violenza e ho subito abusi sessuali. Ero affamata d'amore e d'affetto e avevo una bassissima autostima. Anche dopo essermene andata via di casa a quindici anni, ho continuato a subire abusi di vario genere. Non mi ero ancora resa conto che gli schemi mentali ed emotivi che avevo imparato da piccola mi rendevano vittima di quegli stessi maltrattamenti.

I bambini spesso si sintonizzano con l'atmosfera mentale creata dagli adulti che li circondano. Perciò io ho conosciuto presto la paura e l'abuso, e crescendo ho continuato a ricreare quelle esperienze nella mia vita. È chiaro che non sapevo di avere il potere

di cambiare le cose. Sono stata spietatamente dura con me stessa, perché consideravo la carenza d'amore e d'affetto una conseguenza del fatto che fossi una persona indegna.

Tutti gli avvenimenti che hanno caratterizzato la tua vita fino a questo momento sono stati creati da pensieri e convinzioni maturati in passato. Non vergognarti, però, della vita che hai avuto. Considera il passato come parte della ricchezza e della pienezza del presente. Senza quella ricchezza e quella pienezza, oggi non saresti qui. Non c'è motivo di colpevolizzarti per non aver fatto di meglio. Hai dato il massimo che potevi. Lascia andare il passato con amore e sii grato perché ti ha portato a questa nuova consapevolezza.

Il passato esiste solo nelle nostre menti e secondo la prospettiva da cui scegliamo di considerarlo. Il presente è il momento che stiamo vivendo. Il presente è il momento che stiamo percependo. Il presente è il momento che stiamo sperimentando. Quanto facciamo adesso crea le fondamenta per il nostro domani. Perciò il presente è il momento di decidere. Non possiamo far niente per domani, né per ieri. Possiamo farlo solo oggi. L'importante è cosa scegliamo di pensare, credere e dire *adesso*.

Quando, con consapevolezza, cominciamo a prenderci la responsabilità dei nostri pensieri e delle nostre parole, c'impadroniamo di alcuni strumenti che possiamo usare. So che sembra fin troppo semplice, ma ricorda: *il punto di forza è sempre nel momento presente*.



È importante che tu comprenda che non è la tua mente ad avere il controllo. Sei tu a controllare la mente. È il Sé Superiore a farlo. Se lo vuoi, puoi smettere di formulare i vecchi pensieri. Quando il tuo vecchio modo di pensare si riaffaccia e dice: “È così difficile cambiare”, riprendi il controllo della tua mente e dille: “Adesso

scelgo di credere che per me cambiare diventa sempre più facile.” Potresti doverlo ripetere diverse volte prima che la tua mente prenda atto che comandi tu e che fai sul serio.

Immagina che i tuoi pensieri siano come gocce d’acqua. Un pensiero o una goccia d’acqua è quasi irrilevante. Ma quando i pensieri continuano a ripetersi, prima noterai una piccola macchia sul pavimento, poi una pozzanghera, poi uno stagno e se quei pensieri continuano, possono diventare un lago e infine un oceano. Che tipo di oceano stai creando? È inquinato, tossico e non balneabile, o è cristallino, azzurro e t’invita a godere delle sue acque rinfrescanti?

Le persone spesso mi dicono: “Non riesco a smettere di formulare un pensiero.” Io rispondo sempre: “Sì che puoi.” Ricordi quante volte ti sei rifiutato di formulare un pensiero positivo? Occorre solo che tu dica alla tua mente che è proprio quello che farai. Decidi di smettere di pensare in modo negativo. Non dico che per cambiare le cose devi combattere contro i tuoi pensieri. Quando i pensieri negativi affiorano, afferma semplicemente: “Grazie della condivisione.” Così non neghi l’evidenza ma non ti lasci nemmeno sopraffare dal pensiero negativo. Di’ a te stesso che non ti lascerai più abbindolare dalla negatività. Vuoi creare un modo di pensare nuovo. Ripeto: non devi combattere i tuoi pensieri. Prendine atto e superali. Non annegare nel mare della tua negatività, se puoi galleggiare nell’oceano della vita.



Sei destinato a essere una fulgida e amorevole espressione della vita che aspetta solo che tu ti apra al suo flusso e che ti senta degnò del bene che ha in serbo per te. La saggezza e l’intelligenza dell’Universo sono a tua disposizione. La vita è pronta a sostenerti. Puoi confidare nel Potere che è dentro di te.

Se hai paura, concentrati sul respiro che fluisce dentro e fuori dal tuo corpo. Il respiro, la sostanza più preziosa della tua vita, ti viene donato senza limiti. Ne hai a sufficienza per sempre. Normalmente accetti questo dono prezioso senza nemmeno pensarci, però dubiti che la vita possa soddisfare le altre tue necessità. Adesso è tempo d'imparare a conoscere il tuo potere e renderti conto di cosa sei capace. Vai dentro di te e scopri chi sei.



Abbiamo tutti opinioni diverse: tu hai diritto alla tua e io alla mia. Qualunque cosa succeda nel mondo, cerca di persuaderti solo di ciò che è giusto per te. Devi metterti in contatto con la tua guida interiore, perché è la fonte di saggezza che conosce le risposte giuste per te. Non è facile riuscire ad ascoltare te stesso, quando gli amici e la famiglia ti dicono che cosa dovresti fare. Eppure, le risposte a tutte le domande che potrai mai porti sono dentro di te, adesso.

Ogni volta che dici “non lo so”, chiudi la porta alla tua saggezza interiore. I messaggi che ricevi dal tuo Sé Superiore sono positivi e incoraggianti. Se cominci a ricevere messaggi negativi, significa che stai operando a livello dell'ego, della mente umana, forse persino dell'immaginazione, malgrado spesso anche i messaggi positivi ci arrivino dall'immaginazione e dai sogni.

Sostieni te stesso facendo le scelte giuste per te. Se hai qualche dubbio, chiediti: *“Questa decisione rappresenta un atto d'amore per me stesso? È la cosa giusta per me adesso?”*. Fra un giorno, una settimana o un mese, forse potresti prendere una decisione differente. Ma l'importante è porsi sempre queste domande.



Se impariamo ad amare noi stessi e a fidarci del nostro Potere Superiore, diventiamo co-creatori, insieme allo Spirito Infinito, di un mondo amorevole. L'amore per noi stessi ci trasforma da vittime in vincitori. L'amore per noi stessi attrae nella nostra vita esperienze meravigliose. Hai mai notato che le persone che stanno bene con se stesse sono naturalmente attraenti? C'è qualcosa di meraviglioso in loro. Sono felici della loro vita. Ottengono le cose in modo facile e senza sforzo.

Ho imparato tanto tempo fa che il mio essere è tutt'uno con la Presenza e con il Potere di Dio. So che la saggezza e la comprensione dello Spirito risiedono in me, e per questo ritengo di essere divinamente guidata in tutte le mie interazioni con gli altri nel mondo. Come le stelle e i pianeti seguono la loro orbita perfetta, anch'io rientro nel mio giusto ordine divino. Potrei non comprendere tutto con la mia mente umana e limitata; però, a livello cosmico, so di essere nel posto giusto, al momento giusto, e che sto facendo la cosa giusta. La mia esperienza di oggi è un trampolino di lancio verso una nuova consapevolezza e nuove opportunità.

Chi sei tu? Che cosa sei venuto a imparare qui? Che cosa sei venuto a insegnare qui? Tutti noi abbiamo uno scopo unico. Siamo più della nostra personalità, dei nostri problemi, delle nostre paure e delle nostre malattie. Siamo molto di più dei nostri corpi. Ognuno di noi è collegato con tutte le persone sul Pianeta e con tutta la vita. Siamo tutti spirito, luce, energia, vibrazione e amore, e tutti abbiamo il potere di vivere una vita che abbia uno scopo e un significato.

Segui la tua voce interiore

*I pensieri che scegli di formulare
sono i pennelli con cui dipingi la tela dalla tua vita.*

Ricordo quando per la prima volta sentii che avrei potuto cambiare la mia vita, se fossi stata disposta a modificare il mio modo di pensare. Per me era un'idea alquanto rivoluzionaria. All'epoca vivevo a New York e avevo scoperto la Chiesa della Scienza Religiosa [Church of Religious Science]. Spesso la gente confonde la Chiesa della Scienza Religiosa, o Scienza della Mente [Science of Mind], fondata da Ernest Holmes, con la Chiesa della Scienza Cristiana [Christian Science Church], fondata da Mary Baker Eddy. Sono tutte espressioni del movimento del Pensiero Nuovo [New Thought], ma hanno filosofie diverse.

La Scienza della Mente ha ministri del culto e praticanti che portano avanti gli insegnamenti della Chiesa della Scienza Religiosa (detta Chiesa). Grazie a queste persone ho iniziato a capire che i miei pensieri davano forma al mio futuro. Anche se allora non mi era chiaro che cosa intendessero, questo concetto fece tintinnare quello che chiamo il mio *campanello interiore*: la sede dell'intuito, meglio nota come *voce interiore*. Negli anni ho imparato a fidarmi di quel *campanello*, perché quando dice di sì, anche se sembra folle, so che è la scelta giusta per me.

Dunque questi concetti mi toccarono nel profondo. Qualcosa dentro di me disse: "Sì, hanno ragione." E così ebbe inizio l'avventura in cui imparai come cambiare il mio modo di pensare. Una volta presa la decisione, sondai i percorsi possibili. Lessi tanti libri, e la mia casa si riempì di testi spirituali e di self-help. Per

molti anni seguii corsi e studiai tutto ciò che era legato a questo argomento. M'immersi letteralmente nella filosofia del Pensiero Nuovo. Era la prima volta in vita mia che studiavo con serietà. Fino ad allora non avevo creduto in niente. Mia madre era una cattolica non praticante e il mio patrigno era ateo. Avevo la bizzarra idea che i cristiani indossassero il cilicio o venissero divorati dai leoni, e nessuna delle due opzioni mi appariva allettante.

Finii per approfondire la Scienza della Mente, perché era una strada che mi si era aperta in quel momento, e la trovai fantastica. All'inizio fu abbastanza facile. Afferrai alcuni concetti e cominciai a pensare e a parlare in modo un pochino diverso. A quell'epoca mi lamentavo e mi autocommiseravo di continuo. Adoravo crogiolarmi nello sconforto. Non mi rendevo conto che così continuavo a creare esperienze che mi avrebbero portato a compatirmi. Ma, d'altra parte, a quei tempi non sapevo fare di meglio. Poco alla volta però, iniziai a notare che non mi lamentavo più così tanto.



Cominciai a prestare attenzione alle mie parole. Mi resi conto che criticavo me stessa e cercai di smettere. Iniziai a farfugliare qualche affermazione, senza sapere bene che cosa significasse. Naturalmente esordii con quelle facili e mi accorsi che cominciava a verificarsi qualche piccolo cambiamento: i semafori erano verdi al mio passaggio, trovavo parcheggio quando mi serviva e pensavo di essere in gamba. Wow! Ero convinta di sapere tutto, e ben presto diventai alquanto presuntuosa, arrogante e dogmatica nelle mie convinzioni. Credevo di avere una risposta per tutto. Col senno di poi, ora capisco che quello era il mio modo di sentirmi al sicuro in questo territorio nuovo.

Cominciare a prendere le distanze da alcune delle nostre vecchie rigide convinzioni, specie se ci danno la sensazione di avere

tutto sotto controllo, può essere destabilizzante. Io ero molto turbata, perciò mi aggrappavo a qualsiasi cosa mi facesse sentire al sicuro. Per me quello era solo l'inizio, perché avevo ancora molta strada da fare.

Come per gran parte di noi, le cose non andavano sempre lisce, perché farfugliare affermazioni non funzionava ogni volta, ma io non riuscivo a capire il perché. Mi chiedevo: "Che cosa sto sbagliando?" e subito biasimavo me stessa. Era un altro esempio del fatto che non ero all'altezza? Ecco una delle mie vecchie convinzioni preferite.

All'epoca il mio insegnante, Eric Pace, mi parlava di *risentimento*. Non avevo la più pallida idea di che cosa intendesse. Risentimento? Io? Di certo non provavo alcun risentimento. Dopo tutto, stavo seguendo il mio percorso, ero spiritualmente perfetta. Che visione limitata avevo allora di me stessa!



Continuai a fare del mio meglio. Studiai metafisica e spiritualità, e approfondii il più possibile la conoscenza di me stessa. Assimilavo quello che potevo e a volte lo applicavo. Ci arrivano tante informazioni, a volte le assimiliamo, ma non sempre le mettiamo in pratica. Il tempo sembrava passare molto velocemente. Studiai Scienza della Mente per circa tre anni e diventai una praticante della Chiesa. Iniziai a insegnare quella filosofia, ma mi chiedevo perché i miei studenti sembrassero arrancare. Non capivo perché fossero tanto fossilizzati sui loro problemi: eppure davo loro molti buoni consigli! Perché non li applicavano e non si rimettevano in sesto? Non mi era mai venuto in mente che parlavo della verità più che viverla. Ero come un genitore che dice al figlio che cosa fare, ma poi si comporta all'esatto opposto.

Poi, un giorno, apparentemente di punto in bianco, mi fu diagnosticato un tumore vaginale. Dapprima andai nel panico.

Poi dubitai che tutte le cose che stavo imparando fossero valide. Era una reazione normale e naturale. Pensavo fra me e me: “Se fossi serena e centrata, non avrei bisogno di creare la malattia.” Col senno di poi, penso che al momento della diagnosi mi sentissi abbastanza al sicuro da permettere che la malattia affiorasse in modo da poterla affrontare, piuttosto che lasciare che restasse un altro segreto nascosto, che non avrei scoperto fino alla morte.

A quel punto sapevo troppo per continuare a nascondermi da me stessa. Sapevo che il cancro è una malattia, un mal-essere causato dal risentimento nutrito per tanto tempo, fino a quando non consuma il corpo. Le emozioni che soffochiamo dentro di noi devono andare a finire da qualche parte. Se passiamo la vita ad adattarci a situazioni che non ci fanno stare bene, a un certo punto il disagio si manifesta dal punto di vista fisico.

Mi resi conto che il risentimento che provavo (e a cui il mio insegnante aveva accennato tante volte) era legato agli abusi fisici, emotivi e sessuali che avevo subito da bambina. Era naturale che in me ci fosse del risentimento. Pensavo al passato con amarezza e non riuscivo a perdonare. Non avevo mai cercato di trasformare o di superare l'amarezza e di liberarmene. Andarmene di casa fu l'unica cosa che riuscii a fare per dimenticare quello che mi era successo; credevo di essermi lasciata il passato alle spalle, mentre in realtà lo avevo solo seppellito.

Quando intrapresi il cammino metafisico, ricoprii i miei sentimenti con un bello strato di spiritualità e nascosi dentro di me tanta spazzatura. Costruii un muro che mi permise di non entrare in contatto con i miei sentimenti. Non sapevo chi fossi né dove mi trovassi. Invece dopo la diagnosi, iniziai il vero lavoro interiore per imparare a conoscere me stessa. Grazie a Dio, avevo degli strumenti da usare. Sapevo di aver bisogno di scavare dentro di me, se volevo apportare cambiamenti permanenti. Sì, il medico poteva operarmi e forse curare la mia malattia per qualche tempo, ma se non avessi cambiato il modo in cui usavo i miei pensieri e le mie parole, probabilmente mi sarei ammalata di nuovo.

Per me è sempre interessante sapere dove collochiamo i tumori nel nostro corpo, se nella parte sinistra o in quella destra. La destra rappresenta il lato maschile, da cui doniamo. La sinistra è il lato femminile, quello ricettivo, da cui prendiamo. Per quasi tutta la mia vita, quando mi è successo qualcosa, è stato sempre nel lato destro del mio corpo. Lì si era accumulato il risentimento verso il mio patrigno.



Non mi bastava più trovare semafori verdi e parcheggi. Sapevo che sarei dovuta andare molto più in profondità. Mi resi conto che la mia vita non progrediva come desideravo, perché non avevo buttato via la vecchia spazzatura accumulata nell'infanzia e perché non mettevo in pratica quello che insegnavo. Dovevo rientrare in contatto con la mia bambina interiore e lavorare con lei, perché soffriva ancora molto e aveva bisogno d'aiuto.

Senza indugio, misi in atto un serio programma di autoguarigione. Mi concentrai totalmente su di *me*, lasciando spazio a poco altro. M'impegnai a guarire. Alcuni punti del programma erano un po' bizzarri, ma mi ci dedicai comunque. Dopotutto, c'era in ballo la mia vita. Per i sei mesi successivi, guarire diventò quasi un lavoro a tempo pieno. Cominciai a leggere e a studiare tutto quello che riuscivo a trovare sulle cure alternative per il cancro, perché credevo fermamente che fosse possibile. Mi sottoposi a un programma di purificazione alimentare, che disintossicò il mio corpo da tutto il cibo spazzatura che avevo mangiato per anni. Ho la sensazione di essermi nutrita a base di cavolini di Bruxelles e di purea di asparagi per mesi. Lo so che mangiai anche altri cibi, ma questi sono i due che ricordo più vividamente.

Lavorai con Eric Pace, terapeuta e insegnante di Scienza della Mente, per scardinare gli schemi mentali responsabili del cancro, per fare in modo che la malattia non ritornasse. Pronunciai af-

fermazioni, m'impegnai in visualizzazioni e in trattamenti mentali-spirituali. Praticai quotidianamente la tecnica dello specchio. Le parole più difficili da pronunciare erano: "Ti voglio bene, ti voglio tanto bene." Ci vollero fiumi di lacrime e innumerevoli esercizi di respirazione, ma riuscire a dirlo fu come aver fatto un salto quantico. Andai da un buon psicoterapeuta, esperto nell'aiutare le persone a esprimere la rabbia e a liberarsene. Passai un lungo periodo a urlare e a picchiare cuscini. Fu fantastico. Provai una sensazione meravigliosa, perché mai e poi mai nella mia vita avevo avuto il permesso di farlo.

Non so quale sia stato il metodo vincente; forse contribuirono tutti alla mia guarigione. Decisiva fu soprattutto la mia costanza. Quando ero sveglia, praticavo ogni momento. Prima di andare a letto, ringraziavo me stessa per ciò che avevo fatto durante il giorno. Affermavo che mentre dormivo nel mio corpo avveniva il processo di guarigione e che mi sarei risvegliata la mattina piena di energia, riposata e sentendomi bene. La mattina, appena sveglia, ringraziavo me stessa e il mio corpo per il lavoro svolto durante la notte. Affermavo che ero disposta a crescere, a imparare ogni giorno, e a fare dei cambiamenti senza considerarmi una cattiva persona.

Lavorai anche sulla comprensione e sul perdono. Una delle tecniche consisteva nell'esplorare il più possibile l'infanzia dei miei genitori. Cominciai a capire come erano stati trattati da bambini e compresi che, dato il modo in cui erano stati allevati, non avrebbero potuto comportarsi diversamente da come avevano fatto. Il mio patrigno aveva subito violenze tra le mura domestiche e perpetuò quegli abusi sui propri figli. Mia madre era stata educata a credere che l'uomo avesse sempre ragione, che lei dovesse sostenerlo e lasciargli fare quello che voleva. Nessuno aveva insegnato loro un approccio diverso. Era il loro modo di vivere. Cominciamo a capirli e questo, poco alla volta, mi permise di dare inizio al processo del perdono.

Più perdonavo i miei genitori, più ero disposta a perdonare me stessa. Perdonare noi stessi è molto importante. Spesso facciamo

del male al nostro bambino interiore quanto i nostri genitori ne hanno inflitto a noi. Continuiamo a maltrattarci, e questo è molto triste. Quando eravamo piccoli, non avevamo molta scelta; ma è un disastro se, crescendo, continuiamo a maltrattare il nostro bambino interiore.

Quando iniziai a perdonarmi, cominciai ad avere fiducia in me stessa. Scoprii che se non ci fidiamo della vita o degli altri, in realtà è perché non abbiamo fiducia in noi stessi. Non confidiamo nel fatto che il nostro Sé Superiore si prenda cura di noi in ogni situazione, perciò diciamo: “Non mi innamorerò mai più, perché non voglio soffrire” oppure “Non lascerò mai che questo accada di nuovo”. In realtà è come se dicessimo a noi stessi: “Non credo che tu possa prenderti cura di me, quindi starò lontano da tutto.”

Alla fine, cominciai a credere di potermi prendere cura di me e, una volta acquisita una certa fiducia in me stessa, diventò sempre più facile amarmi. Il mio corpo stava guarendo, così come il mio cuore.

La mia crescita spirituale era avvenuta in modo del tutto inaspettato.

In più, cominciai a sembrare più giovane. Ormai, quasi tutti i clienti che attraevo erano persone disposte a lavorare su se stesse. Compivano progressi enormi senza che io dicessi loro praticamente niente. Sentivano che vivevo in armonia con i concetti che insegnavo, perciò per loro era facile accettare queste idee. Naturalmente ottenevano risultati positivi. La qualità della loro vita cominciava a migliorare. Quando iniziamo a fare pace con noi stessi a livello interiore, la vita sembra fluire in modo molto più piacevole.



Allora, che cosa mi ha insegnato quest'esperienza? Mi ha fatto capire che ho il potere di cambiare la mia vita, se sono disposta a

modificare il mio modo di pensare e a scardinare i modelli comportamentali che mi fanno vivere nel passato. Quest'esperienza mi ha donato la consapevolezza interiore che, se siamo disposti a impegnarci, possiamo apportare grandi cambiamenti nella nostra mente, nel nostro corpo e nella nostra vita.

In qualunque punto della vita ti trovi, qualunque esperienza tu abbia contribuito a creare, qualunque cosa ti stia succedendo, stai facendo del tuo meglio con la comprensione, la consapevolezza e la conoscenza di cui disponi. Quando ne saprai di più, ti comporterai diversamente, proprio come ho fatto io. Non ti rimproverare per la situazione in cui ti trovi. Non ti biasimare perché non sei abbastanza bravo o veloce nel fare qualcosa. Di' a te stesso: "Sto facendo del mio meglio e anche se adesso sono nei guai, in qualche modo ne uscirò, perciò cerchiamo di trovare il modo migliore per riuscirci." Se non fai che dire a te stesso che sei stupido e incapace, resti bloccato. Perché le cose cambino, c'è bisogno del tuo sostegno amorevole.



I metodi che uso non sono miei: in gran parte li ho appresi grazie alla Scienza della Mente. Questi principi, però, sono validi fin dalla notte dei tempi. Se leggi qualsiasi antico insegnamento spirituale, troverai gli stessi messaggi. Pur avendo studiato per diventare ministro della Chiesa della Scienza Religiosa, io non ho una chiesa di riferimento. Sono uno spirito libero. Esprimo gli insegnamenti in un linguaggio semplice, perché raggiungano tante persone. Questo cammino è un modo meraviglioso per chiarirti le idee, per capire qual è il vero senso dell'esistenza e per sapere come usare la mente e prendere in mano la tua vita. Quando intrapresi questo percorso, non immaginavo che oggi sarei stato in grado di donare speranza e aiuto a tante persone.

Il potere delle parole

*Tutti i giorni dichiara a te stesso che cosa vuoi nella vita,
dillo come se lo avessi già!*

La legge della mente

C'è la legge di gravità ed esistono anche diverse altre proprietà della materia che si esprimono, per esempio, nelle leggi fisiche e nei fenomeni elettromagnetici, di cui non so molto. E poi ci sono le leggi spirituali, come quella di causa ed effetto: ciò che dai, ti torna indietro. C'è anche una legge della mente. Non ne conosco il meccanismo, così come ignoro anche il funzionamento dell'elettricità: so soltanto che quando faccio scattare l'interruttore, la luce si accende.

Quando formuliamo un pensiero o pronunciamo una parola o una frase, questi messaggi verbali, per una legge della mente, in qualche modo, ci ritornano sotto forma di esperienza.

Oggi iniziamo a scoprire la correlazione fra piano mentale e piano fisico, cominciamo a capire come funziona la mente e ad accorgerci che i pensieri possono creare la nostra realtà. I pensieri ci passano per la mente molto velocemente, quindi all'inizio è difficile dar loro una forma. Le nostre parole, invece, sono più lente. Perciò, se possiamo cominciare a correggere ciò che diciamo, ascoltandoci e facendo in modo che dalla nostra bocca non escano frasi negative, allora siamo in grado di dare ai nostri pensieri la forma che vogliamo.

Le parole hanno un potere enorme, e molti di noi non si rendono conto di quanto siano importanti. In effetti, le parole sono

le fondamenta di ciò che continuiamo a creare nella nostra vita. Parliamo sempre, però spesso blateriamo a ruota libera, e solo di rado riflettiamo su quello che diciamo e sul modo in cui lo diciamo. Prestiamo pochissima attenzione alle parole che scegliamo: tanto è vero che molti di noi parlano in termini negativi.

Da bambini ci hanno insegnato la grammatica. Abbiamo imparato a scegliere le parole secondo le regole grammaticali. Ho notato, però, che le regole cambiano di continuo, e ciò che un tempo era sbagliato diventa giusto, o viceversa. Alcune espressioni che in passato erano considerate gergali sono di uso comune nel presente. Ma la grammatica non prende in considerazione il significato delle parole o l'impatto che queste hanno sulla nostra vita.

D'altra parte, a scuola non mi hanno insegnato che le parole che scelgo hanno qualcosa a che fare con le esperienze che vivrò. Nessuno mi ha spiegato che i miei pensieri possono letteralmente plasmare la mia vita. Non mi hanno detto che ciò che esprimo a parole mi tornerà sotto forma di esperienze. Lo scopo della regola d'oro era illustrarci una legge basilare della vita: *“Non fare agli altri quello che non vorresti fosse fatto a te.”* Quello che dai, ti ritorna. Non c'entra il senso di colpa. Ma nessuno mi ha mai detto che sono degna d'amore e che merito ogni bene. E nessuno mi ha mai insegnato che la vita è qui per sostenermi.

Ricordo che, quando ero piccola, noi bambini ci apostrofavamo con nomignoli crudeli e offensivi e cercavamo di denigrarci a vicenda. Perché lo facevamo? Dove avevamo imparato a comportarci in quel modo? Consideriamo che cosa ci è stato insegnato. Molti di noi si sono sentiti dire continuamente che erano stupidi, idioti o svogliati dai loro genitori. Ci consideravano una seccatura e pensavano che non fossimo abbastanza bravi. A volte li abbiamo sentiti dire che avrebbero preferito che non fossimo mai nati. Forse ascoltare queste parole ci turbava, ma certo non immaginavamo che il dolore e la sofferenza si sarebbero radicati così nel profondo dentro di noi.

Cambia il tuo dialogo interiore

Troppo spesso hai accettato i messaggi dei tuoi genitori. Ti dicevano: “Mangia gli spinaci”, “Pulisci la tua stanza” o “Rifai il letto”, e tu obbedivi per ricevere amore. Quindi, hai maturato l’idea che eri accettabile solo se facevi certe cose e che l’accettazione e l’amore fossero condizionati. Ma si trattava di una scala di valori non tua e che non aveva niente a che fare con il tuo valore interiore. Hai acquisito l’idea che avresti potuto vivere solo comportandoti in modo da compiacere gli altri, altrimenti non avresti nemmeno avuto il permesso di esistere.

Questi messaggi precoci contribuiscono a quello che chiamo il nostro *dialogo interiore*, ossia il modo in cui parliamo con noi stessi. Questo dialogo è molto importante, perché diventa la base dei nostri discorsi, crea l’atmosfera mentale in cui agiamo e attrae le esperienze che viviamo. Se ci sminuiamo, la vita avrà ben poco significato per noi. Se ci amiamo e ci apprezziamo, allora la vita può essere un dono splendido e gioioso.

Se la nostra vita è infelice o se ci sentiamo insoddisfatti, è molto facile incolpare i nostri genitori o *gli altri* e dire che è tutta colpa *loro*. Ma, così facendo, restiamo intrappolati nella nostra situazione, con problemi e frustrazioni. Le parole di biasimo non ci porteranno la libertà. Ricorda che le parole sono potenti. Ripeto: il potere nasce quando ci assumiamo la responsabilità della nostra vita. Lo so che pensare di essere responsabili della propria vita può far paura, ma lo siamo comunque, che lo vogliamo o no. Se decidiamo di assumerci questa responsabilità, prestiamo attenzione a ciò che esce dalla nostra bocca: le parole e le frasi che pronunciamo sono estensioni dei nostri pensieri.



Comincia ad ascoltare quello che dici. Se ti accorgi di usare parole negative o limitanti, cambiale. Quando sento una storia negativa, non vado in giro a ripeterla a tutti: penso che si sia già diffusa abbastanza e lascio correre. Ma se sento una storia positiva, la racconto a chiunque.

Quando esci con altre persone, comincia a far caso a quello che dicono e a come lo dicono. Cerca di capire se puoi collegare le loro parole con quanto accade nella loro vita. Sono davvero tante le persone che vivono una vita fatta di *dovrei*: una parola molto familiare alle mie orecchie. Ogni volta che la sento, per me è come se suonasse un campanello. Spesso mi capita di ascoltare persone che la usano in ogni loro frase. Quelle stesse persone poi si chiedono perché le loro vite siano così rigide o come mai non riescano a lasciarsi alle spalle una situazione. Vogliono tenere sotto controllo situazioni che non possono controllare, non perdono occasione per denigrare qualcun altro o loro stesse, e poi si chiedono come mai la loro vita non fluisca liberamente.

Possiamo eliminare dal nostro vocabolario e dai nostri pensieri anche l'espressione *devo fare*. In questo modo ci libereremo di tante pressioni cui ci sottoponiamo. Ci procuriamo molta tensione quando diciamo: "Devo andare a lavorare. Devo fare questo. Devo... Devo...". Potremmo invece cominciare a usare la parola *scegliere*: "Scelgo di andare a lavorare, perché mi consente di pagare l'affitto." *Scegliere* crea una prospettiva del tutto diversa nella nostra vita. Tutto ciò che facciamo è frutto di una scelta, anche se non ce ne rendiamo conto.

Molti di noi usano anche la parola *ma*. Affermiamo qualcosa e poi diciamo *ma*, il che ci spinge in due direzioni diverse. Inviemo a noi stessi messaggi contraddittori. La prossima volta che parli, presta attenzione a come usi la parola *ma*.

Un'altra espressione cui fare attenzione è *non dimenticare*. Siamo così abituati a dire: "Non dimenticare questo o quello." E poi che cosa succede? Ce ne dimentichiamo. Vogliamo ricordare qualcosa e invece ce la dimentichiamo; possiamo quindi cominciare a dire *per favore, ricordati*, invece di *non dimenticare*.



La mattina, quando ti svegli, imprechi perché devi andare a lavorare? Ti lamenti del tempo? Brontoli perché senti male alla schiena o alla testa? Che cosa pensi o dici, come seconda e terza cosa? Ti rivolgi ai figli gridando loro che devono alzarsi? Gran parte delle persone dice più o meno le stesse cose ogni mattina. In quale modo le tue parole influenzano l'inizio della giornata? La rendono positiva, allegra e meravigliosa? Oppure ti portano verso un atteggiamento lamentoso e ipercritico? Se brontoli, ti lagni e mugugni, crei le condizioni per una giornata di quel tipo.

Quali sono stati i tuoi ultimi pensieri prima di addormentarti? Erano ricchi di immagini positive e di guarigione o erano pensieri poveri, pieni di preoccupazioni? Quando parlo di *pensieri poveri*, non mi riferisco solo alla mancanza di denaro: intendo un modo negativo di pensare a qualsiasi aspetto della tua vita che non funziona e che non fluisce liberamente. Ti preoccupi per il domani? Di solito, prima di dormire, io leggo qualcosa di positivo. Sono consapevole che, mentre dormo, è in atto un profondo lavoro di pulizia che mi prepara per il giorno successivo.

Mi è di grande aiuto affidare ai sogni qualsiasi problema o domanda, perché so che i sogni mi aiuteranno ad affrontare qualunque cosa accada nella mia vita.



Sono l'unica persona che può pensare nella mia mente, così come tu sei l'unica persona che può pensare nella tua. Nessuno ci può costringere a pensare in modo diverso. Siamo noi a scegliere i nostri pensieri, che poi diventano la base del nostro dialogo interiore. Dopo aver osservato lo svolgersi di questo processo, ho cominciato a mettere in pratica, in modo più assiduo, nella mia

vita, quello che insegnavo agli altri. Prestavo molta attenzione alle parole e ai pensieri, e di continuo mi perdonavo per non essere perfetta. Mi permettevo di essere me stessa, piuttosto che sforzarmi di diventare una super donna solo per essere accettata dagli altri.

Quando ho iniziato ad avere fiducia nella vita e a considerare il mondo un luogo amichevole, mi sono rilassata. Il mio umore è diventato meno caustico e molto più divertente. Ho lavorato per superare la tendenza a criticare e a giudicare me stessa e gli altri, e ho smesso di raccontare storie catastrofiche. Siamo così ansiosi di diffondere le cattive notizie! È incredibile. Adesso, la sera, non leggo più il giornale e non ascolto nemmeno il telegiornale, perché tanto riportano quasi esclusivamente disastri e violenze, e pochissime buone notizie. Mi sono resa conto che gran parte delle persone non vuole sentire buone notizie; adora le disgrazie, così ha qualcosa di cui lamentarsi. Troppi di noi continuano a rimettere in circolo storie negative, fino a convincersi che nel mondo esiste solo il male.

Quando mi fu diagnosticato il cancro, decisi di smettere di spettegolare e, con mia sorpresa, scoprii che non avevo più niente da dire a nessuno. Mi resi conto che, quando incontravo un amico, ci ritrovavamo subito a commentare le ultime maldicenze. Con il tempo ho scoperto che esistevano altri modi di parlare, anche se non è stato facile superare quell'abitudine. In ogni caso, se io parlavo delle altre persone, loro probabilmente parlavano di me, perché quello che diamo ci ritorna indietro.

Mentre lavoravo sempre più a contatto con gli altri, ho cominciato ad ascoltare quello che dicevano. Prestavo attenzione alle parole che usavano e non solo al senso generale di ciò che comunicavano. Di solito, dopo dieci minuti trascorsi con un nuovo cliente, avevo capito qual era la causa dei suoi problemi dalle parole che usava. Sapevo che erano le sue parole a creare quei problemi. Se parlava in modo negativo, come sarà stato il suo dialogo interiore? Probabilmente altrettanto negativo, fatto di quelli che definisco *pensieri poveri*.

Ti suggerisco un piccolo esercizio: prova, per un periodo, a registrare le tue telefonate. Dopo aver accumulato un certo numero di registrazioni, ascolta quello che hai detto e come l'hai detto.

Probabilmente rimarrai sorpreso. Comincerai ad ascoltare le parole che usi e l'inflessione della tua voce. Acquisirai maggiore consapevolezza. Se ti accorgi di ripetere qualcosa tre volte o più, trascrivila, perché è uno schema mentale. Alcuni di questi schemi possono essere positivi e di supporto, ma potresti averne anche di molto negativi, che continui a mettere in atto inconsapevolmente.

Il potere della mente subconscia

Alla luce di quanto detto, desidero parlare del potere della mente subconscia. Essa non giudica, ma accetta tutto ciò che diciamo e che creiamo in base alle nostre convinzioni. Dice sempre di sì. La nostra mente subconscia ci ama al punto da darci quello che dichiariamo di volere. Ma abbiamo la possibilità di scegliere. Se optiamo per convinzioni e concetti poveri, si presume che corrispondano a ciò che vogliamo, quindi la mente continuerà a offrirci quelle cose, finché non saremo disposti a cambiare in meglio i nostri pensieri, le parole e le convinzioni. Non siamo mai veramente bloccati in una situazione, perché possiamo sempre decidere qualcosa di diverso. Ci sono miliardi di pensieri fra cui scegliere.

La nostra mente subconscia non distingue il vero dal falso e il giusto dallo sbagliato. Per questo, è bene non sminuirci in alcun modo. Evitiamo di pronunciare frasi come: "Sono il solito stupido", perché la mente subconscia assimilerà questo dialogo interiore e dopo un po' ci sentiremo davvero degli stupidi. Se ripetiamo la stessa frase un certo numero di volte, diventerà una convinzione del nostro subconscio.

La mente subconscia non ha il senso dell'umorismo, ed è importante che tu conosca e comprenda questo concetto. Non puoi fare una battuta su te stesso e pensare che non significhi niente. Se ti

sminuisci, per quanto tu lo faccia con un tono affabile o divertente, la mente subconscia lo accetta come un messaggio vero. Nei miei seminari non permetto alle persone di fare battute offensive: possono essere sconce, ma non denigratorie riguardo a nazionalità, sesso o a qualunque altra cosa.

Perciò evita di prenderti in giro e di fare commenti spregiativi su te stesso, perché ciò non creerà esperienze positive. Non sminuire neanche gli altri, perché la mente subconscia non distingue fra te e l'altro: sente le parole e pensa che tu stia parlando di te. La prossima volta che vuoi criticare qualcuno, chiediti perché pensi quelle cose di te, visto che cogliamo negli altri solo ciò che vediamo in noi. Invece di criticare gli altri, elogiali, ed entro un mese noterai che dentro di te si sono verificati cambiamenti enormi.



Le nostre parole in realtà sono una questione di approccio e atteggiamento. Fai caso a come parlano le persone sole, infelici, povere o malate. Che parole usano? Quale realtà hanno accettato come vera per loro? Come descrivono il lavoro, la vita, le relazioni? Quali sono le loro speranze? Presta attenzione alle parole, ma per favore non andare in giro a dire agli estranei che parlando in un certo modo si rovinano la vita. Non dirlo nemmeno ai tuoi familiari e agli amici, perché non lo apprezzerrebbero. Usa invece questa informazione per cominciare in prima persona a osservare il potere delle parole. Se vuoi trasformare la tua vita, esercitati, perché, anche al più piccolo livello, se modifichi il tuo modo di parlare, le tue esperienze cambieranno.

Se hai una malattia e la consideri fatale, e quindi pensi che morirai e che la vita faccia schifo perché tutto ti va storto, allora indovina un po'?

Ma puoi scegliere di liberarti di una concezione negativa dell'esistenza. Comincia ad affermare che sei una persona ama-

bile, che sei degno di guarire e che attrai tutto ciò di cui hai bisogno a livello materiale per contribuire alla tua guarigione. Fai sapere a te stesso che sei disposto a guarire e che per te farlo sarà un'esperienza positiva.

Molti si sentono al sicuro solo quando sono malati. Di solito queste persone trovano difficile dire di no. Ci riescono solo aggiungendo: "Sono troppo malato per farlo." È una scusa perfetta. Ricordo una donna che partecipò a un mio corso: aveva subito tre interventi per curare il cancro. Non riusciva a dire di no a nessuno. Il padre era un medico e lei era una brava figlia, quindi faceva tutto quello che il padre le diceva. Per lei era impossibile dire di no. Qualsiasi cosa le chiedessi, lei sentiva di dover rispondere "sì". Ci vollero quattro giorni perché riuscisse a strillare letteralmente a squarciagola: "No!". Le chiesi di farlo agitando il pugno: "No! No! No!". Una volta rotto il ghiaccio, scoprì che adorava dirlo.

Ho notato che tante donne con il cancro al seno non riescono a dire di no. Supportano tutti eccetto se stesse. Una delle cose che suggerisco alle donne con un tumore al seno è d'imparare a dire: "No, non lo voglio fare. No!". Dopo due o tre mesi passati a dire di no a tutto, le cose cominciano a cambiare. È necessario nutrire se stesse, dicendo: "Questo è quello che *io* voglio fare, non quello che *tu* vuoi che io faccia!".



Quando lavoravo privatamente con i clienti, li ascoltavo giustificare i loro limiti e spiegarmi per quali motivi si erano arenati in una certa situazione. Se crediamo di essere bloccati e accettiamo quella condizione, restiamo immobili, perché le nostre convinzioni negative si avverano. Cominciamo invece a focalizzarci sui nostri punti di forza.

Molti mi raccontano che i miei video e audiocorsi hanno salvato la loro vita. Voglio che tu ti renda conto che nessun libro e

nessun corso può salvarti. Un disco in una scatola di plastica non ti salva la vita. L'importante è quello che fai con le informazioni che ci trovi dentro. Posso darti tante idee, ma quello che conta è come le usi. Ti suggerisco di guardare continuamente un DVD o di ascoltare un CD per un mese o più, in modo che quelle idee diventino una nuova abitudine. Non sono la tua guaritrice o salvatrice. L'unica persona che può cambiare la tua vita sei *tu*.



Allora, quali messaggi vuoi sentire? Lo so che ripeto questo concetto in continuazione: Amare te stesso è la cosa più importante che tu possa fare, perché, se ti vuoi bene, non farai del male né a te stesso né a nessun altro. È la ricetta per la pace nel mondo. Se non faccio del male a me e non faccio del male a te, come può esserci la guerra? Più persone siamo a capire questo punto, meglio sarà per il Pianeta. Iniziamo con il diventare consapevoli di quello che succede, ascoltando le parole che diciamo a noi stessi e agli altri. Poi possiamo cominciare ad apportare i cambiamenti che aiuteranno a guarire noi e il Pianeta intero.

Riprogramma i vecchi messaggi

*Preparati a fare il primo passo, per quanto piccolo.
Concentrati sul fatto che sei disposto a imparare.
Vedrai che miracoli!
Le affermazioni funzionano*

Adesso che abbiamo capito meglio quanto sono potenti i pensieri e le parole, per ottenere risultati benefici è necessario che riprogrammiamo il pensiero e il linguaggio su modelli positivi. Sei disposto a trasformare il tuo dialogo interiore in affermazioni positive? Ricorda: ogni volta che formuli un pensiero e che pronunci una parola, fai un'affermazione.

Un'affermazione è un punto di partenza, apre la strada al cambiamento. In sostanza, è come se dicessi alla tua mente subconscia: "Mi assumo la responsabilità. Sono consapevole di poter fare qualcosa per cambiare." Quando parlo di *fare le affermazioni*, intendo dire che puoi scegliere consapevolmente frasi o parole che ti aiutino a eliminare qualcosa dalla tua vita o a creare qualcosa di nuovo, esprimendoti in modo positivo. Infatti, se dici: "Non voglio più essere malato", il subconscio coglie solo le parole "più malato". È necessario che affermi con chiarezza quello che vuoi, cioè: "*Mi sento splendidamente. Irradio buona salute.*"

La mente subconscia è molto diretta. Non ha né strategie, né progetti. Fa quello che sente. Se dici: "Odio quest'auto", non ti dà una splendida automobile nuova, perché non sa che cosa vuoi. Anche se ne avrai una nuova, probabilmente ben presto finirai

con l'odiare anche quella, perché è questo che hai detto a proposito della tua auto. Il subconscio sente solo: "Odio quest'auto." È necessario che affermi con chiarezza i tuoi desideri, in modo positivo, cioè: *"Ho una bellissima auto nuova che soddisfa tutte le mie esigenze."*

Se nella tua vita c'è una cosa che proprio non ti piace, ho verificato che uno dei modi migliori per lasciarla andare è *benedirla con amore*: *"Ti benedico con amore e ti lascio andare."* Funziona per persone, situazioni, case e oggetti. Potresti provare a usare questa tecnica persino per un'abitudine di cui vorresti liberarti e osservare che cosa succede. Una volta ho sentito un uomo dire: "Ti benedico con amore e ti lascio andare via dalla mia vita" a ogni sigaretta che fumava. Dopo qualche giorno, il suo desiderio di fumare si era notevolmente ridotto e, in poche settimane, perse il vizio del fumo.

Tu meriti il bene

Rifletti per un momento: Che cosa vuoi adesso? Che cosa desideri oggi nella tua vita? Pensaci e poi di': "Accetto per me stesso _____ (la cosa che vuoi)". Ma è proprio a questo punto che molti di noi si bloccano.

Il fatto è che siamo convinti di non meritare quello che desideriamo. Il nostro potere personale dipende dal valore che attribuiamo a noi stessi. Ci sentiamo immeritevoli a causa dei messaggi che abbiamo ricevuto durante l'infanzia. Ripeto: non dobbiamo pensare che non siamo in grado di cambiare a causa di questi messaggi. Spesso le persone vengono da me e mi dicono: "Louise, le affermazioni non funzionano." Il problema non sono le affermazioni, ma il fatto che non crediamo di meritare il bene.

Per scoprire se credi di meritare qualcosa, puoi pronunciare un'affermazione e notare i pensieri che affiorano mentre lo fai. Poi scrivilo, perché, quando li vedrai su carta, ti saranno molto

più chiari. La sola cosa che t'impedisce di sentire che meriti ciò che desideri, di amare te stesso e così via, è una convinzione o un'opinione altrui che tu hai accettato come vera.

Quando crediamo di non meritare il bene, ci sabotiamo in vari modi: creiamo confusione, perdiamo gli oggetti, ci facciamo male, cadiamo o rimaniamo coinvolti in incidenti. È importante convincerci che meritiamo tutto il bene che la vita ha da offrirci.

Per riprogrammare una convinzione falsa o negativa, qual è il primo pensiero di cui hai bisogno per creare una nuova realtà nella tua vita? Qual è la pietra miliare o la base su cui hai bisogno di poggiare? Che cosa devi sapere, credere, accettare?

Ecco alcuni pensieri buoni per iniziare:

- *“Sono degno.”*
- *“Sono meritevole.”*
- *“Amo me stesso.”*
- *“Permetto a me stesso di essere soddisfatto.”*

Questi concetti rappresentano le convinzioni di base su cui costruire il cambiamento. Poggia le tue affermazioni su queste pietre miliari, per creare ciò che desideri.



Quando parlo alle conferenze, alla fine di solito c'è sempre qualcuno che viene da me o che mi scrive una lettera per dirmi che ha vissuto una guarigione mentre si trovava nella stanza. A volte sono cambiamenti minimi, altre volte si tratta di fenomeni importanti. Di recente una donna mi ha detto che durante la conferenza le era letteralmente sparito un nodulo al seno. Ascoltando le mie parole, aveva deciso di lasciar andare qualcosa. È un buon esempio che mostra quanto siamo potenti. Quando non siamo

pronti a lasciar andare qualcosa - anzi, in realtà vogliamo tenercelo stretto perché ci è utile in qualche modo - possiamo provarle tutte, ma probabilmente niente funzionerà per noi. Invece, quando siamo pronti, come nel caso di quella donna, è sorprendente come il più piccolo incentivo ci aiuti.

Se c'è un'abitudine che non sei riuscito a rimuovere, chiediti in quale modo ti è utile. Che cosa ti offre in cambio? Se non trovi la risposta, formula la domanda in modo diverso: "Che cosa succederebbe se io perdessi quest'abitudine?". Molto spesso la risposta è: "La mia vita sarebbe migliore." E torniamo al fatto che, per qualche ragione, crediamo di non meritare una vita migliore.

Fai la tua ordinazione alla cucina cosmica

La prima volta che pronunci un'affermazione, potrebbe non sembrarti verosimile. Ma ricorda: usare le affermazioni è come piantare semi nel terreno. Quando metti un seme nel suolo, non ottieni una pianta adulta il giorno dopo. Bisogna essere pazienti durante la stagione della crescita. Se continui a ripetere l'affermazione, sarai pronto a lasciar andare quello che non desideri, e così l'affermazione diventerà realtà, oppure ti si aprirà una nuova strada: potresti avere un'idea brillante, o un amico potrebbe chiamarti e dire: "Hai mai provato questo?". Insomma, in qualche modo sarai guidato verso il passo successivo giusto per te.

Usa il tempo presente nelle affermazioni. Puoi cantarle o farne un ritornello, così continueranno a risuonarti in testa. Ricorda che con le tue affermazioni non puoi condizionare le azioni di un'altra persona. Se affermi: "Adesso John è innamorato di me", compi una forma di manipolazione, un tentativo di controllare la vita di qualcuno. Di solito affermazioni del genere hanno un effetto boomerang. Sarai molto infelice se non otterrai ciò che desideri. Puoi dire invece: "Adesso sono amata da un uomo meraviglioso che è _____ (elenca le qualità che desideri in una relazione)." Così permetti al tuo Potere

interiore di attrarre la persona più adatta a te, che potrebbe anche essere John.

Non puoi sapere qual è la lezione spirituale che un'altra persona sta apprendendo e non hai il diritto d'interferire con il corso della sua vita. Di sicuro non vorresti che qualcun altro lo facesse con te. Se una persona è malata, benedicala e inviale amore e pace, ma non chiedere che guarisca.

Mi piace pensare alle affermazioni come a ordinazioni inviate alla *cucina cosmica*. Se vai al ristorante e il cameriere prende la tua ordinazione, tu non lo segui in cucina per controllare se lo chef l'ha ricevuta o come preparerà le pietanze. Resti seduto a bere acqua, caffè o tè, oppure parli con un amico, o forse mangi il pane che trovi sul tavolo. Presumi che nel frattempo il tuo cibo venga preparato e che arriverà quando è pronto. Lo stesso avviene quando cominci a pronunciare le affermazioni.

Quando inviamo le nostre ordinazioni alla cucina cosmica, il grande chef, il nostro Potere Superiore, si mette al lavoro. L'ordinazione è stata fatta. Le cose si stanno muovendo. Poi, se il cibo che arriva non è quello che avevi ordinato, puoi mangiarlo comunque, oppure, se hai autostima, lo rimandi indietro. Hai il diritto di farlo anche nella cucina cosmica. Se non ottieni quello che vuoi, puoi dire: "No, non voglio questo, ma quest'altro." Forse la tua ordinazione non era stata chiara.

Anche in questo caso, l'idea è lasciar andare. Alla fine dei trattamenti e delle meditazioni, uso le parole: "*E così è.*" È un modo per dire: "Potere Superiore, adesso è nelle tue mani, lo affido a te."

Riprogramma la mente subconscia

I pensieri che formuliamo si accumulano e, quando non ne siamo consci, i vecchi schemi mentali riaffiorano. Quando riprogrammiamo la nostra mente, è normale e naturale fare qualche progresso, regredire un pochino, e poi andare avanti. Fa parte del processo di apprendimento. Non penso che esista una nuova

abilità che si possa padroneggiare al cento per cento nei primi venti minuti.

Ti ricordi quanto è stato frustrante imparare a usare un computer? Ci è voluta esperienza. Hai dovuto imparare come funzionava, conoscere le sue leggi e i suoi sistemi. Io chiamavo il mio primo computer “Signora Magica”, perché, quando capivo le sue regole, mi forniva prestazioni che sembravano magiche. Mentre imparavo, però, mi diceva che ero fuori strada o che stavo andando nella direzione sbagliata facendo sparire pagine di lavoro che poi dovevo riscrivere. Grazie ai miei errori, ho imparato come seguire il flusso del sistema.

Per seguire il flusso della Vita, è bene sapere che la mente subconscia funziona come un computer: se immetti dati insensati, ottieni risultati insensati; se formuli pensieri negativi, vivi esperienze negative. Sì, apprendere un nuovo modo di pensare richiede tempo e pratica. Sii paziente con te stesso. Mentre impari qualcosa di nuovo e riaffiora una vecchia abitudine, cosa dici: “Oh, non ho imparato niente” oppure “Va bene, adesso lo rifaccio nel nuovo modo”?

Immagina di aver risolto una questione pensando di non doverla affrontare mai più. Come puoi sapere se l’hai elaborata, se non ti metti alla prova? Perciò, ricrea la vecchia situazione e osserva come reagisci. Se ripiombi nelle vecchie dinamiche, sai che non hai ancora appreso fino in fondo quella particolare lezione e che occorre continuare a lavorarci. È tutto qui. Si tratta solo di un piccolo test per appurare a che punto sei. Se ripeti le affermazioni, cioè le tue nuove dichiarazioni di verità su te stesso, ti offri l’opportunità di reagire diversamente. Che si tratti di un problema di salute, finanziario o relazionale, se reagisci alla situazione in modo nuovo, ben presto risolverai la questione e potrai occuparti d’altro.

Ricordati inoltre che si lavora su uno strato alla volta. Puoi raggiungere una certa stabilità e pensare: “Ce l’ho fatta!”. Poi, una vecchia questione riaffiora e ti capita di farti male o di ammalarti e di non riuscire a guarire per qualche tempo. Cerca di capire quali convinzioni sono alla base di questa situazione. Po-

trebbe significare che devi continuare a lavorarci, perché stai andando a un livello più profondo.

Non pensare di *non essere all'altezza*, perché qualcosa che hai già cercato di elaborare si ripropone. Quando ho scoperto di non essere una *cattiva persona* solo perché mi trovavo ad affrontare di nuovo una vecchia questione, per me è diventato molto più facile andare avanti. Ho imparato a dire a me stessa: “Louise, stai andando molto bene. Guarda quanta strada hai fatto. Ti serve ancora un po’ di pratica. E ti voglio bene.”



Credo che ognuno di noi decida di incarnarsi su questo Pianeta in una specifica dimensione spazio-temporale. Abbiamo scelto di venire qui per imparare una lezione particolare, che ci farà progredire nel nostro cammino spirituale ed evolutivo.

Uno dei modi per consentire al processo della vita di attuarsi in modo positivo e sano consiste nel dichiarare le tue verità personali. Scegli di prendere le distanze dalle convinzioni limitanti che ti hanno negato le cose belle che desideri. Afferma che gli schemi mentali negativi sono cancellati dalla tua mente. Liberati dalle paure e dai fardelli. Da tempo credo in alcune idee che si sono rivelate efficaci per me:

- *“Tutto ciò che ho bisogno di sapere mi viene rivelato.”*
- *“Tutto ciò di cui ho bisogno mi arriva in una perfetta sequenza spazio-temporale.”*
- *“La vita è una gioia ed è piena d’amore.”*
- *“Sono amorevole, amabile e amata.”*
- *“Sono sana e piena d’energia.”*
- *“Prospero ovunque io vada.”*
- *“Sono disposta a cambiare e a crescere.”*
- *“Va tutto bene nel mio mondo.”*

Ho imparato che non riusciamo a essere ottimisti al cento per cento, in ogni momento, e includo me stessa in questa constatazione. Io però faccio il possibile per considerare la vita una splendida esperienza piena di gioia, e credo di essere al sicuro: ho fatto di questi atteggiamenti la mia legge personale.

Sono convinta che tutto ciò che ho bisogno di sapere mi viene rivelato, quindi cerco di tenere gli occhi e le orecchie aperti. Ricordo che quando avevo il cancro pensavo che un terapeuta di riflessologia plantare mi sarebbe stato di grande aiuto. Una sera andai a una conferenza. Di solito mi siedo in prima fila, perché mi piace essere vicina all'oratore, ma quella sera sentii il bisogno di fermarmi nell'ultima fila. Dopo aver preso posto, un riflessologo plantare sedette accanto a me. Cominciammo a parlare e appresi che prestava anche trattamenti a domicilio. Non dovetti cercarlo: fu lui a venire da me.

Credo anche che tutto ciò di cui ho bisogno mi arrivi in perfetta sequenza spazio-temporale. Quando nella mia vita qualcosa va storto, comincio subito a pensare: "Va tutto bene, non ti preoccupare, so che è una cosa buona. Si tratta di una lezione, è un'esperienza, e la supererò. È per il mio massimo bene. Va tutto bene. Respira. Non ti preoccupare." Faccio del mio meglio per calmarmi, in modo da poter pensare razionalmente a quello che succede e, naturalmente, riesco a sistemare tutto. Può volerci un po' di tempo, ma a volte situazioni che sembrano disastrose hanno un esito positivo, o almeno non sono catastrofiche quanto apparivano all'inizio. Ogni esperienza ci offre una lezione da imparare.

Pratico il dialogo interiore positivo mattina, pomeriggio e sera. Creo nel mio cuore uno spazio amorevole e mi esercito ad amare il più possibile me stessa e gli altri. Il mio amore si espande di continuo. Oggi faccio molto più di quanto facevo sei mesi o un anno fa. So che fra un anno la mia consapevolezza e il mio cuore si saranno espansi, e farò ancora di più. Ciò che credo di me diventa vero, quindi scelgo di credere in cose meravigliose.

Un tempo non era così, quindi so di essere cresciuta, e continuo a lavorare su me stessa.

Credo anche nella meditazione. Per me meditare equivale a sedersi e a spegnere il dialogo interiore abbastanza a lungo da riuscire a sentire la saggezza che abbiamo dentro. Quando medito, di solito chiudo gli occhi, faccio un respiro profondo e chiedo: “*Che cosa ho bisogno di sapere?*”. Resto seduta in ascolto. Potrei anche chiedere: “*Che cosa ho bisogno d’imparare?*” o “*Qual è la lezione in questa esperienza?*”. A volte pensiamo di dover *sistemare* tutti gli aspetti della nostra vita, mentre forse dobbiamo solo *imparare* qualcosa da una certa situazione.

Quando ho iniziato a meditare, per le prime tre settimane ho avuto forti mal di testa. Per me la meditazione era qualcosa di estraneo e antitetico rispetto alla mia consueta programmazione interiore. Ma ho perseverato, e a un certo punto i mal di testa sono cessati.

Se, quando mediti, ti senti sopraffare da una grande negatività, potrebbe significare che quella negatività *ha bisogno* di venire a galla, per cui, nel momento in cui ti plachi, come durante la meditazione, essa comincia ad affiorare. Limitati a osservarla. Cerca di non combatterla. Concedile di continuare finché vuole.

Se, mentre mediti ti addormenti, non è un problema. Lascia che il corpo faccia ciò di cui ha bisogno e vedrai che col tempo troverà il proprio equilibrio.



Riprogrammare le convinzioni negative è molto potente. Un buon modo di procedere consiste nel preparare una registrazione con la tua voce che pronuncia le affermazioni. Ascoltala quando vai a letto. Avrà un grande valore per te, perché è la tua voce che sentirai. Ancora più potente sarebbe una registrazione con la voce di tua madre che ti dice quanto sei meraviglioso e quanto ti vuole

bene. Una volta preparata la registrazione, prima di cominciare a riprogrammarsi è bene rilassare il corpo: ad alcune persone piace sciogliere la tensione partendo dalle dita dei piedi fino ad arrivare alla sommità della testa. Comunque tu proceda, rilassati completamente, lascia andare le emozioni, raggiungi uno stato di apertura e ricettività. Più sei rilassato, più è facile ricevere nuove informazioni. Ricorda: sei tu ad avere il controllo della situazione e sei sempre al sicuro.

È meraviglioso ascoltare registrazioni, leggere libri di auto-consapevolezza e pronunciare le affermazioni. Ma che cosa fai le altre ventitré ore e trenta minuti del giorno? Perché è questo che conta davvero. Se ti siedi a meditare, poi ti alzi, corri al lavoro e ti rivolgi a qualcuno urlando, anche questo conta. Meditazioni e affermazioni sono fantastiche, ma il resto del tempo è altrettanto importante.

Tratta il dubbio come un cortese sollecito

Spesso le persone mi chiedono se stanno pronunciando le affermazioni in modo corretto e se funzionano davvero. Vorrei che tu pensassi al *dubbio* in modo un po' diverso da quanto potresti aver fatto finora. Credo che la mente subconscia risieda nel plesso solare del corpo, là dove senti le cosiddette *sensazioni di pancia*. Quando capita qualcosa all'improvviso, non avverti subito una forte sensazione viscerale? È lì che registri e conservi ogni cosa.

Fin dall'infanzia, ogni messaggio che riceviamo, tutto ciò che facciamo, le esperienze che viviamo e quello che diciamo finisce nell'archivio situato nell'area del plesso solare. Mi piace pensare che lì si trovino dei piccoli messaggeri che, quando formuliamo dei pensieri o viviamo delle esperienze, archiviano i messaggi che arrivano in appositi raccoglitori. Molti di noi hanno accumulato faldoni su faldoni con etichette come *Non sono bravo abbastanza*. *Non ci riuscirò mai*. *Non ne faccio una giusta*. Siamo letteralmente sepolti sotto questi raccoglitori. Poi, all'improvviso, pronunciamo

affermazioni come: “Sono meraviglioso e amo me stesso.” I messaggeri le prendono e dicono: “E questa cos’è??? Dove va archiviata? Non abbiamo mai visto niente del genere!”.

Allora i messaggeri si rivolgono al *Dubbio*. “Dubbio! Vieni a vedere quello che sta succedendo.” Il Dubbio prende il messaggio e chiede alla mente cosciente: “E questo cos’è? Hai sempre detto cose diverse.” A livello cosciente reagiamo in due modi. Possiamo dire: “Oh, hai ragione, sono terribile. Sono un disastro, mi dispiace. Questo non è il messaggio giusto”, e tornare ai nostri vecchi comportamenti. Oppure possiamo dire al Dubbio: “Quello era il vecchio messaggio: adesso non mi serve più. Questo è il nuovo messaggio.” Di’ al Dubbio di preparare un raccoglitore nuovo, perché d’ora in poi arriveranno tanti messaggi amorevoli come questi. Impara a trattare il dubbio come un amico, non come un nemico, e ringrazialo di averti messo in discussione.



Non importa che cosa fai in questo mondo. Non importa se sei il presidente di una banca o un lavapiatti, una casalinga o un marinaio: dentro di te c’è una saggezza che è collegata alla Verità Universale. Quando sei pronto a guardare dentro di te, a porti una domanda semplice come “Che cosa cerca di insegnarmi quest’esperienza?”, e sei disposto ad ascoltare, avrai la risposta. Spesso siamo così occupati a correre di qua e di là per creare il dramma della nostra vita, che non sentiamo niente.

Non cedere il tuo potere agli altri, lasciando che siano loro a decidere cosa sia giusto e sbagliato per te. Gli altri possono esercitare una presa su di noi solo se cediamo loro il nostro potere. Gruppi di persone lasciano il proprio potere ad altri: accade in tante culture. Nella nostra cultura, le donne danno il loro potere agli uomini. Dicono cose come: “Mio marito non me lo permette.” Be’, questo di certo significa rinunciare al proprio potere. Se

credi che questo sia giusto per te, ti rinchiodi con le tue stesse mani in un luogo in cui non puoi fare niente senza il permesso di un'altra persona. Più apri la tua mente, più impari e più puoi crescere e cambiare.

Una volta una donna mi raccontò che quando si sposò era molto remissiva, perché così era stata educata a essere. Impiegò anni per rendersi conto che quel condizionamento la teneva segregata in un angolo. Dava la colpa dei propri problemi al marito e ai suoceri. Alla fine divorziò, ma continuò a incolparlo di tante cose che non funzionavano. Le ci vollero dieci anni per scardinare i meccanismi che le impedivano di riprendersi il proprio potere. Col senno di poi, si rese conto che la responsabilità per non aver parlato apertamente e non essersi difesa era sua, non del marito o dei suoceri, che erano solo lo specchio di quello che lei sentiva dentro, cioè un senso d'impotenza.

Non cedere il tuo potere nemmeno alle cose che leggi. Anni fa ricordo di aver letto in una nota rivista alcuni articoli su argomenti che conoscevo. Secondo me quelle informazioni erano sbagliate, quindi ai miei occhi quella rivista perse completamente di credibilità, e non l'ho più comprata. Sei tu l'autorità della tua vita, quindi non pensare che qualcosa sia vero solo perché lo trovi stampato da qualche parte o lo dicono alla tv.

La speaker motivazionale Terry Cole-Whittaker ha scritto uno splendido libro intitolato *What You Think Of Me Is None Of My Business* [Quello che pensi di me non sono affari miei]. È vero: quello che pensi di me non sono affari *miei*, ma *tuo*. Alla fine, quello che pensi di me esce da te sotto forma di vibrazioni e ti tornerà indietro.

Quando diventiamo consapevoli di quello che stiamo facendo, possiamo cominciare a cambiare la nostra vita. La vita è a *tua* disposizione: devi solo chiedere. Di' alla vita quello che vuoi, e poi lascia che il bene avvenga.

PARTE SECONDA

Dissolvi le barriere



*Devi sapere che cosa avviene dentro di te,
per capire cosa lasciar andare.
Così, invece di nascondere il dolore, te ne liberi
completamente.*

Comprendi i blocchi che ti limitano

*Schemi comportamentali cronici di odio verso te stesso,
sensi di colpa e tendenza all'autocritica
accrescono i livelli di stress fisico
e indeboliscono il sistema immunitario.*

Adesso che conosciamo un po' meglio il potere che c'è dentro di noi, vediamo che cosa ci impedisce di utilizzarlo. Penso che quasi tutti siamo ostacolati da un qualche tipo di barriera. Anche se lavoriamo molto su di noi e rimuoviamo i blocchi, le vecchie barriere continuano a riaffiorare.

Molti si sentono così imperfetti da credere di non essere all'altezza delle situazioni e che non lo diventeranno mai. E, se vediamo qualcosa di sbagliato in noi, troveremo qualcosa di sbagliato anche negli altri. Se diciamo: "Non posso farlo perché mia madre dice... o perché mio padre ha detto...", significa che non siamo ancora cresciuti.

Quindi è giunto il momento di far cadere le barriere e di imparare qualcosa di diverso, che magari non sapevi. Forse leggerai una frase da cui scaturirà un pensiero nuovo.

Riesci a immaginare quanto è meraviglioso imparare ogni giorno un'idea nuova che ti aiuti a lasciar andare il passato e a creare armonia nella tua vita? Quando acquisisci consapevolezza e comprendi il processo individuale della vita, sai quale direzione prendere. Se investi le tue energie nel cercare di conoscere te stesso, capisci quali sono i problemi e le questioni da risolvere.

Ognuno di noi, nella vita, affronta delle sfide. È così per tutti. Nessuno passa attraverso l'esistenza senza essere messo alla prova. Altrimenti, a quale scopo saremmo venuti in questa particolare scuola chiamata Terra? Per alcuni le sfide riguardano la salute, per altri le relazioni, la carriera o il denaro. Alcuni affrontano poco o tanto di tutto.

Uno dei nostri problemi principali è che spesso non abbiamo la minima idea di che cosa vogliamo lasciar andare. Sappiamo cosa non funziona nella nostra vita e cosa vogliamo, ma non capiamo che cosa ci trattiene. Quindi, prendiamoci del tempo per dare un'occhiata ai blocchi che ci frenano.



Se rifletti per un attimo sugli schemi comportamentali, sui problemi e sulle cose che ti bloccano, in quali di queste categorie pensi che rientrino: critica, paura, colpa o risentimento? Io chiamo queste situazioni i Grandi Quattro. In quale ti rispecchi di più? Nel mio caso si tratta di un insieme di critica e risentimento. Forse sei come me, e anche tu ti confronti con un mix di due o tre sentimenti. È sempre la paura ad affiorare o è la colpa? Sei critico o rancoroso? Ti faccio notare che il risentimento è rabbia soffocata. Quindi, se credi di non avere il permesso di esprimere la tua rabbia, allora hai accumulato molto risentimento.

Non possiamo negare i nostri sentimenti: non possiamo ignorarli a comando. Quando mi fu diagnosticato il cancro, fui costretta a guardarmi dentro con grande sincerità. Presi atto di tanti aspetti di me che non volevo accettare. Per esempio, che ero una persona molto rancorosa e che portavo con me tanta amarezza legata al passato. Mi dissi: “Louise, non hai più tempo per crogiolarti in questi sentimenti. È ora di cambiare.” O, come afferma Peter McWilliams: “Non ti puoi più permettere il lusso di formulare un pensiero negativo.”

Le esperienze riflettono sempre le convinzioni interiori. Se osservi le esperienze che vivi, puoi capire quali sono le tue convinzioni. Può sembrare inquietante ma, se guardi le persone che fanno parte della tua vita, tutte in qualche misura rispecchiano una tua convinzione riguardo a te stesso. Se sul lavoro ricevi molte critiche, probabilmente è perché sei critico con te stesso e sei diventato il genitore che un tempo criticava il tuo sé bambino. Tutto nella nostra vita è uno specchio di ciò che siamo. Quando succede qualcosa che non ci piace, abbiamo l'opportunità di guardarci dentro e dire: "Come contribuisco a questa esperienza? Che cosa, dentro di me, crede che io meriti questo?"



Tutti abbiamo i nostri schemi familiari ed è molto facile dare la colpa ai genitori o all'infanzia o all'ambiente, ma questo ci tiene bloccati, non ci libera. Rimaniamo nel ruolo della vittima e ripetiamo all'infinito gli stessi problemi.

Perciò, non importa che cosa ti hanno fatto o insegnato in passato. Oggi è un nuovo giorno. Adesso comandi tu. In questo momento crei il futuro della tua vita e del tuo mondo. Non importa neppure quello che dico io, perché solo *tu* puoi agire. Solo tu puoi cambiare il tuo modo di pensare, di sentire e le tue azioni. Io ti dico solo *che è possibile*. Ed è vero, perché dentro di te c'è un Potere Superiore che ti aiuta a liberarti di questi meccanismi, se glielo consenti.

Puoi ricordare a te stesso che, quando eri molto piccolo, ti amavi per ciò che eri. Non esistono neonati che criticano il proprio corpo e pensino: "Oh, i miei fianchi sono troppo larghi." I bambini piccoli sono entusiasti e felicissimi di avere un corpo. Esprimono le loro emozioni: quando un neonato è felice, lo sai, e quando un neonato è arrabbiato, lo sa tutto il vicinato. I bambini piccoli non temono di far sapere quello che provano. Vivono il

momento. Un tempo anche tu eri così. Crescendo, hai ascoltato le persone che ti circondavano e da loro hai imparato la paura, la colpa e il giudizio.

Se sei nato in una famiglia molto critica, sarai un adulto giudicante. Se sei cresciuto in una famiglia in cui non era permesso esprimere la rabbia, probabilmente sei terrorizzato dalla rabbia e dal confronto con gli altri, per cui preferisci reprimere il tuo dissenso e immagazzinarlo nel corpo.

Se sei stato allevato in una famiglia in cui tutti erano manipolati dal senso di colpa, probabilmente da adulto anche tu sarai così. È verosimile che tu sia una persona che dice spesso “Mi dispiace”, e che non riesce a chiedere qualcosa apertamente. Senti di dover essere in qualche modo manipolativo per ottenere quello che vuoi.

Mentre cresciamo, ci appropriamo di queste false idee e perdiamo il contatto con la nostra saggezza interiore. Quindi abbiamo proprio bisogno di liberarcene per tornare alla purezza di spirito di quando ci amavamo. Abbiamo bisogno di ritrovare la meravigliosa innocenza di esistere e la gioia di vivere momento per momento, la stessa gioia che prova un neonato nel suo beato stato di meraviglia.



Pensa a ciò che vuoi. Dichiaralo in affermazioni positive, non negative. Adesso vai davanti allo specchio e ripeti le tue affermazioni. Scopri quali ostacoli si trovano sul tuo cammino. Quando pronunci un'affermazione come “Amo e approvo me stesso”, presta molta attenzione a quali messaggi negativi affiorano, perché, una volta individuati, diventeranno le chiavi preziose per aprire la porta della libertà. Di solito questi messaggi appartengono a una delle quattro categorie che ho elencato sopra: critica, paura, colpa o risentimento. E, molto probabilmente, hai appreso questi messaggi dalle persone del tuo passato.

C'è chi ha scelto di svolgere un compito difficile in questa vita. Sono convinta che veniamo qui per amare noi stessi, nonostante quello che *gli altri* dicono o fanno. Possiamo sempre superare i limiti dei nostri genitori o dei nostri amici. Se da piccolo eri un bravo bambino, hai assimilato la visione della vita limitata dei tuoi genitori. Vedi, non sei una cattiva persona: sei solo il figlio ideale. Hai imparato proprio quello che i tuoi genitori ti hanno insegnato. E adesso che sei cresciuto, ti comporti come loro. Quanti si accorgono di dire quello che dicevano i propri genitori? Congratulazioni! Loro sono stati ottimi insegnanti e tu uno studente coscienzioso, ma adesso è il momento di cominciare a pensare con la tua testa.

Molti potrebbero incontrare resistenze nel ripetere le affermazioni mentre si guardano allo specchio. La resistenza, però, è il primo passo verso il cambiamento. La maggior parte di noi desidera cambiare la propria vita, ma quando ci dicono che dobbiamo fare qualcosa di diverso, rispondiamo: "Chi, io? Non voglio farlo."

Altri potrebbero provare sentimenti di disperazione. Spesso, se ti guardi allo specchio e dici "Ti voglio bene", il bambino interiore risponde: "Dove sei stato per tutto questo tempo? Aspettavo da tanto che ti accorgessi di me." Queste ondate di tristezza affiorano perché il bambino che c'è in te si è sentito rifiutato troppo a lungo.

Quando proposi questo esercizio durante uno dei miei corsi, una donna dichiarò di avere molta paura. Le domandai che cosa la spaventasse, e lei raccontò di essere sopravvissuta a un incesto. In molti abbiamo vissuto l'esperienza dell'incesto e stiamo imparando a superarla. È interessante che sia così diffusa sul nostro Pianeta. Fortunatamente abbiamo compiuto progressi nel riconoscimento dei diritti dei bambini, e oggi consentiamo a noi stessi di vedere questa brutta piaga della società. Per superare il problema, occorre prima riconoscerlo, poi possiamo affrontarlo.

La terapia è molto importante per chi ha subito l'incesto. C'è bisogno di un luogo sicuro dove elaborare i sentimenti. Quando avremo espresso rabbia, collera e vergogna, potremo cominciare

a cercare uno spazio di amore per noi stessi. Qualsiasi problematica affrontiamo, bisogna ricordare che ad affiorare sono *solo* sensazioni. Non viviamo più quell'esperienza. Dobbiamo fare in modo che il bambino interiore si senta al sicuro e ringraziare noi stessi per aver avuto il coraggio di sopravvivere. A volte, quando si tratta di questioni come l'incesto, è difficile accettare che l'altra persona facesse del suo meglio, con la comprensione, la consapevolezza e la conoscenza che aveva. Gli atti di violenza sono sempre compiuti da persone che sono state a loro volta violate. Tutti abbiamo bisogno di guarire. Quando impariamo ad amarci e a prenderci cura di noi stessi, non facciamo mai più del male a nessuno.

Stop alle critiche

Se abbiamo un atteggiamento critico, di solito criticiamo noi stessi di continuo e sempre per gli stessi motivi. Quando ci sveglieremo e impareremo che criticare non serve? Proviamo un'altra tattica. Approviamo noi stessi così come siamo adesso. Spesso le persone che criticano attraggono a loro volta numerose critiche, perché ciò fa parte dei loro meccanismi comportamentali. Quello che diamo, ci ritorna indietro. Queste stesse persone potrebbero sentire il bisogno di essere sempre perfette. Chi è perfetto? Hai mai incontrato una persona perfetta? Io no. Quando ci lamentiamo di qualcuno, in realtà ci stiamo lamentando di un aspetto di noi stessi.

Gli altri sono un riflesso di noi, e quello che vediamo in loro, lo vediamo prima in noi. Molte volte non vogliamo accettare alcuni aspetti di ciò che siamo. Abusiamo di noi con l'alcol, le droghe, le sigarette, mangiando troppo e così via. Sono modi di inferire su noi stessi, perché non siamo perfetti: ma perfetti per chi? Quali antiche pretese e aspettative cerchiamo ancora di soddisfare? Lascia perdere. Sii te stesso. Scoprirai che sei una persona meravigliosa proprio così come sei, in questo preciso istante.

Se sei sempre stato incline a criticare e vedi la vita con occhi negativi, ci vorrà del tempo perché diventi più amorevole e meno giudicante. Imparerai a essere paziente con te stesso se ti eserciti a rinunciare alle critiche, che sono solo un'abitudine, non la realtà del tuo essere.

Riesci a immaginare quanto sarebbe meraviglioso vivere senza essere mai criticato da nessuno? Ti sentiresti del tutto a tuo agio e rilassato. Ogni mattina sarebbe l'inizio di uno splendido nuovo giorno, perché tutti ti amerebbero, ti accetterebbero e nessuno ti criticerebbe o denigrerebbe. Puoi concederti questa felicità, se impari ad accettare ciò che ti rende unico e speciale.

L'esperienza di vivere con spontaneità è la più bella che tu possa immaginare. Ti svegli la mattina e sei pieno di gioia perché stai per trascorrere un'altra giornata con te stesso.

Quando ti ami così come sei, dai il meglio di te. Non dico che diventerai una persona migliore, perché questo implicherebbe che adesso sei imperfetto. Troverai, però, modi più positivi di soddisfare i tuoi bisogni e riuscirai a esprimerti con autenticità.

Il senso di colpa ti fa sentire inferiore

Molte volte le persone ti inviano messaggi negativi, perché così riescono a manipolarti meglio. Se qualcuno cerca di farti sentire in colpa, chiediti: "Che cosa vuole? Perché lo fa?". Poniti queste domande, invece di acconsentire pensando: "Sì, è colpa mia, devo fare quello che dice."

Molti genitori manipolano i figli col senso di colpa, perché a loro volta sono stati cresciuti in quel modo. Dicono bugie ai loro bambini per farli sentire inferiori. Alcune persone si lasciano manipolare da parenti e amici anche da adulte, innanzitutto perché non rispettano se stesse (altrimenti non lo permetterebbero), poi perché sono a loro volta manipolative.

Molti di noi vivono annebbiati dal senso colpa. Ti senti sempre *sbagliato*, pensi di non riuscire a fare la cosa giusta o ti scusi

per qualunque motivo. Non vuoi perdonarti per qualcosa che hai fatto in passato. Ti rimproveri per molte situazioni che si presentano nella tua vita. Lascia andare il senso di colpa. Non è più necessario vivere in questo modo.

Chi fra noi si sente in colpa adesso può imparare a dire di no e a far notare alle altre persone i loro comportamenti assurdi. Non dico di arrabbiarti con loro, ma puoi smettere di stare al gioco. Se dire “no” è qualcosa di nuovo per te, dillo con molta semplicità: “No. No, non posso farlo.” Non giustificarti, altrimenti offrirai al manipolatore le munizioni per farti cambiare idea. Quando gli altri si accorgeranno che non riescono più a manipolarti, smetteranno di farlo. Le persone ti controllano solo finché tu glielo permetti. La prima volta in cui dici di no potresti sentirti in colpa, ma poi vedrai che diventa più facile.



Una donna che partecipò a una delle mie conferenze aveva un neonato affetto da una patologia cardiaca congenita. Lei si sentiva in colpa, perché pensava di essere responsabile per la situazione e riteneva di aver fatto del male al proprio bambino. Purtroppo il senso di colpa non risolve niente. Nel suo caso, nessuno aveva sbagliato. Le dissi che secondo me l'anima del bambino poteva aver scelto quella malattia perché fosse d'insegnamento sia per la madre sia per il figlio. Le suggerii di amare suo figlio e se stessa, e di smettere di pensare di aver fatto qualcosa di male: un senso di colpa di quel tipo non avrebbe guarito nessuno.

Se fai qualcosa di cui poi ti penti, smetti di farlo. Se c'è una tua azione del passato per cui ti senti ancora in colpa, perdona te stesso. Se puoi rimediare, fallo e non ripetere più la stessa cosa. Ogni volta che ti capita di sentirti in colpa, chiediti: “A quali convinzioni sono rimasto aggrappato? Chi sto cercando di compiacere?”. Nota le convinzioni infantili che affiorano.

Quando qualcuno viene da me dopo un incidente d'auto, di solito prova un profondo senso di colpa e il bisogno di punirsi. In questi casi può esserci anche molta ostilità repressa, perché sentiamo di non avere il diritto di difenderci. La colpa cerca la punizione, così possiamo letteralmente diventare il giudice, la giuria e il boia di noi stessi, e condannarci a una prigionia autoimposta. Noi ci puniamo e intorno non c'è nessuno che si alzi in nostra difesa. È tempo di perdonarci e liberarci.



Una signora anziana che partecipò a un mio seminario si sentiva molto in colpa verso il figlio, un uomo di mezz'età. Era figlio unico ed era una persona molto schiva. La signora si sentiva in colpa, perché era stata molto severa con lui mentre cresceva. Le spiegai che lei aveva fatto il meglio di cui era capace in quel momento. Credo che il figlio l'avesse scelta come madre prima d'incarnarsi in questa vita, quindi a livello spirituale lui sapeva a cosa sarebbe andato incontro. Le spiegai che stava sprecando le sue energie sentendosi in colpa per qualcosa che non poteva cambiare. La signora sospirò: "È un vero peccato che lui sia così e mi dispiace di aver fallito come madre."

Ecco, questa è energia sprecata, perché con quell'atteggiamento lei non aiuta il figlio e di sicuro non aiuta se stessa. Il senso di colpa diventa un fardello molto pesante che ci fa sentire inferiori.

Perciò, dissi alla signora che, quando dentro di lei affiorava quella sensazione, poteva dire qualcosa come: "No, non voglio più sentirmi così. Sono disposta a imparare ad amare me stessa. Accetto mio figlio così com'è." Continuando a ripetere queste parole a se stessa, avrebbe cominciato a cambiare il meccanismo.

Anche se non sappiamo come amare noi stessi, se solo siamo *disposti* ad amarci, faremo la differenza. Non vale la pena di restare ancorati a meccanismi limitanti. La lezione è sempre: *"Ama*

te stesso.” La lezione per quella signora non consisteva nel salvare il figlio, ma nell’amare se stessa. Lui era nato per amare se stesso. Lei non poteva farlo per lui e lui non poteva farlo per lei.



Le religioni organizzate spesso riescono benissimo a far sentire in colpa le persone. In molti casi ricorrono a stratagemmi eccezionali per tenere in riga la gente, specie i giovani. Ma noi non siamo più dei bambini e non dobbiamo restare in riga. Siamo adulti che possono decidere in che cosa credere. Se il nostro bambino interiore è vittima del senso di colpa, dentro di noi c’è anche un adulto che può insegnare al bambino come superarlo.

Quando reprimi le emozioni o ti trattieni, in te si scatena il caos. Amati abbastanza da concederti di percepire le tue emozioni. Lascia che i sentimenti affiorino. Potresti sentire il bisogno di piangere per giorni o di sfogare tanta rabbia. Forse dovrai elaborare molte vecchie questioni. Per rendere questo processo più facile, scorrevole e gradevole, ti consiglio di pronunciare alcune affermazioni:

- *“Adesso lascio andare con facilità tutte le vecchie convinzioni negative.”*
- *“Per me cambiare è piacevole.”*
- *“Adesso il mio cammino è agevole.”*
- *“Sono libero dal passato.”*

Non giudicare i tuoi sentimenti, perché così li seppelliresti ancor più in profondità. Se stai affrontando un dilemma o una grave crisi, afferma che sei al sicuro e che sei disposto ad accogliere i tuoi sentimenti. Queste affermazioni positive ti porteranno benefici cambiamenti.

Esprimi i tuoi sentimenti

*Una tragedia può trasformarsi nel tuo massimo bene,
se l'affronti in modo costruttivo.*

Sfoga la rabbia in modi positivi

Tutti nella vita, a un certo punto, abbiamo a che fare con la rabbia. La rabbia è un'emozione onesta. Se non è espressa o elaborata, si accumula nel corpo, e di solito si trasforma in un mal-essere o in una disfunzione.

Così come criticiamo sempre le stesse situazioni, di solito ci arrabbiamo di continuo per i medesimi motivi. Quando proviamo rabbia, e riteniamo di non avere il diritto di esprimerla, la arginiamo e accumuliamo risentimento, amarezza o depressione. Quindi è bene gestire la rabbia quando emerge.

Ci sono diversi modi positivi per farlo. Uno dei migliori consiste nel parlare apertamente con la persona con cui sei arrabbiato, esprimendo le emozioni repressе. Puoi dire: “Sono arrabbiato con te perché _____.” Se sentiamo il bisogno di rivolgerci a qualcuno urlando, allora significa che la rabbia è stata repressa per tanto tempo. Spesso questo avviene perché sentiamo di non poter parlare con l'altra persona. Perciò, il secondo modo migliore per esprimere la rabbia è parlare con quella persona allo specchio, come se ce l'avessi davanti.

Trova un posto in cui ti senti al sicuro e dove non sarai disturbato. Guardati negli occhi allo specchio. Se non ci riesci, concentrati sulla bocca o sul naso. Visualizza te stesso e/o la persona che credi ti abbia fatto un torto. Ricorda il momento in cui ti sei

arrabbiato e senti la rabbia dentro di te. Comincia a spiegare, con precisione, a questa persona perché sei così arrabbiato. Esterna la rabbia che senti. Potresti dire qualcosa come:

- “Sono arrabbiato con te perché _____.”
- “Sono offeso perché tu hai _____.”
- “Ho paura perché tu _____.”

Comunica tutti i tuoi sentimenti. Se vuoi sfogarti fisicamente, tieni a portata di mano alcuni cuscini e comincia a colpirli. Non aver paura di lasciare che la rabbia segua il proprio corso naturale. Stai reprimendo le tue emozioni da troppo tempo. Non sentirti in colpa, non vergognarti. Ricorda: le emozioni sono pensieri in azione: hanno uno scopo ben preciso e, se le fai uscire dalla mente e dal corpo, crei dentro di te lo spazio per altre esperienze più positive.

Quando hai finito di esprimere la rabbia nei confronti della persona o delle persone che l’avevano suscitata, fai del tuo meglio per perdonare. Il perdono è una scelta di libertà per te stesso, perché sarai tu a beneficiarne. Provare rancore verso qualcuno è come pronunciare un’affermazione negativa e nociva per te. C’è una differenza fra *rilasciare* e semplicemente *rielaborare* vecchi sentimenti di rabbia. Potresti dire qualcosa come:

“Va bene, quella situazione si è conclusa. Adesso fa parte del passato. Non approvo le tue azioni, ma capisco che hai fatto del tuo meglio con la consapevolezza e la conoscenza che avevi in quel momento. Mi lascio tutto questo alle spalle. Ti lascio andare. Tu sei libero e io sono libero.”

Potresti dover ripetere questo esercizio diverse volte, prima di sentire di esserti liberato di tutta la rabbia. Puoi decidere se lavorare su un motivo di rabbia alla volta o su diversi insieme. Fai quello che ti sembra più giusto per te.



Ci sono anche altri metodi per esprimere la rabbia. Possiamo urlare con il viso affondato in un guanciaie, sferrare calci ai cuscini, prendere a pugni il materasso o un sacco da boxe. Possiamo scrivere una lettera in cui manifestiamo il nostro odio e poi bruciarla. Possiamo urlare mentre siamo in auto con i finestrini chiusi. Possiamo giocare a tennis o andare sul campo da golf e colpire una pallina dopo l'altra. Possiamo fare esercizio fisico, nuotare, correre. Possiamo trascrivere o disegnare i nostri sentimenti usando la mano non dominante: il processo creativo è un modo naturale di esprimere le emozioni.

A un mio seminario un uomo disse che usava un timer da cucina quando cominciava a urlare con il viso affondato in un cuscino. Si concedeva dieci minuti per sfogare le frustrazioni e la rabbia verso il padre. Dopo cinque minuti era esausto, quindi ogni trenta secondi guardava il timer, per rendersi conto che aveva ancora a disposizione un po' di tempo.

Di solito io prendevo a pugni il letto e facevo un sacco di rumore, ma adesso non lo posso fare più, perché i miei cani si spaventano e pensano che io ce l'abbia con loro. Oggi trovo molto efficace urlare in automobile o scavare una buca in giardino.

Come vedi, si può diventare molto creativi nell'esprimere i propri sentimenti. Ti raccomando di fare qualcosa di fisico per esprimere le emozioni intense, ma in un modo sicuro. Non essere imprudente e non mettere in pericolo te stesso o gli altri. Ricordati anche di comunicare con il tuo Potere Superiore. Vai dentro di te sapendo che esiste una risposta alla tua rabbia e che la troverai. È molto benefico meditare e visualizzare la rabbia che fluisce liberamente dal corpo. Mandare amore all'altra persona e nota come l'amore dissolva ogni disaccordo tra voi. Sii disposto a ritrovare l'armonia. Forse la rabbia vuole ricordarti che non stai comunicando bene con gli altri. Se ne prendi atto, puoi rimediare.

È sorprendente quante persone mi dicono di essere più felici da quando hanno sciolto la rabbia che provavano verso qualcuno. È come liberarsi di un grosso peso. Una mia studentessa aveva difficoltà a esternare la rabbia. Razionalmente capiva i propri sentimenti, ma non riusciva a esprimerli. Quando si concesse di farlo, si mise a scaldare e a urlare, e apostrofò la madre e la figlia alcolista in vari modi. Sentì di essersi liberata di un grande peso. In seguito, quando la figlia tornò a farle visita, lei non riusciva a smettere di abbracciarla: laddove c'era stata tutta quella rabbia repressa ora c'era tanto spazio per l'amore.



Forse, per gran parte della vita, hai provato rabbia e soffri di quella che io definisco rabbia abituale. Succede qualcosa e ti arrabbi. Succede qualcos'altro, e ti arrabbi di nuovo. Capita ancora, e tu continui ad arrabbiarti, ma non vai mai oltre questo sentimento. La rabbia abituale è infantile: vuoi che le cose vadano sempre a modo tuo. Sarebbe utile che tu ti chiedessi:

- *“Perché scelgo di essere sempre arrabbiato?”*
- *“Che cosa faccio per creare continuamente situazioni che mi fanno arrabbiare?”*
- *“È questo l'unico modo in cui posso reagire alla vita?”*
- *“È questo che voglio?”*
- *“Chi continuo a punire? O ad amare?”*
- *“Perché voglio vivere in questo stato?”*
- *“Quali mie convinzioni sono alla base di tutte queste frustrazioni?”*
- *“Che cosa nel mio comportamento induce gli altri a volermi irritare?”*

In altre parole, perché credi che per ottenere ciò che vuoi devi arrabbiarti? Non dico che non esistano ingiustizie e che non ci

siano volte in cui hai il diritto di arrabbiarti. La rabbia abituale, però, non fa bene al tuo corpo, perché è lì che si annida.

Nota su che cosa ti focalizzi la maggior parte del tempo. Siediti davanti allo specchio per dieci minuti e guardati. Chiedi a te stesso: *“Chi sei? Che cosa vuoi? Che cosa ti rende felice? Che cosa posso fare per renderti felice?”*. Adesso è il momento di fare qualcosa di diverso. Crea spazio dentro di te per nuovi modelli comportamentali improntati all'amore, all'ottimismo, alla gioia.



Spesso le persone si arrabbiano mentre guidano ed esprimono le loro frustrazioni sui pessimi automobilisti che incontrano per la strada. Molto tempo fa decisi di superare l'impulso di arrabbiarmi solo perché ci sono persone incapaci di rispettare il codice stradale. Quindi, adesso, mi metto alla guida in questo modo: innanzitutto mentre mi accomodo al volante invio amore alla mia automobile; poi affermo che sono sempre circondata da guidatori meravigliosi, competenti, felici e che chi mi circonda sa guidare bene. Grazie a queste convinzioni e affermazioni, quando mi trovo al volante, incontro pochissimi automobilisti incapaci: vanno tutti a infastidire le persone che agitano i pugni urlando insulti.



L'automobile è un'estensione di te stesso, come tutto e tutti; perciò invia amore alla tua auto e a chi è intorno a te, per le strade e le autostrade. Sono convinta che ci sia una corrispondenza fra le parti dell'automobile e quelle del corpo.

Per esempio, una persona che lavorava per me sentiva di non avere “nessuna prospettiva”, cioè non riusciva a vedere in quale direzione andasse la sua vita, né desiderava qualcosa in particolare. Una mattina si svegliò e trovò il parabrezza dell’auto in frantumi. Un’altra persona, un mio conoscente, si sentiva “bloccato”: non andava né avanti né indietro, restava immobile. Si ritrovò con una gomma a terra, quindi impossibilitato a muoversi. So che all’inizio può sembrare sciocco, ma trovo affascinante che la terminologia usata da queste due persone per descrivere il proprio stato mentale di quel momento si sia materializzata nelle auto. “Non avere una prospettiva” significa essere incapaci di vedere davanti a sé, e il parabrezza ne è una metafora perfetta. Così come “essere bloccato” è la conseguenza dell’aver una gomma a terra. La prossima volta che succede qualcosa alla tua automobile, prendi nota di che cosa rappresenta per te la parte danneggiata e prova a collegarla con quello che senti in quel particolare momento. I risultati potrebbero sorprenderti. Un giorno scriverò un libriccino intitolato *Guarisci la tua automobile*.

Un tempo le persone non capivano il collegamento fra il corpo e la mente. Adesso è il momento di espandere ulteriormente il nostro pensiero per capire il rapporto fra le macchine e la mente. Ogni situazione della vita è un’esperienza di apprendimento, che puoi gestire in un modo che sia costruttivo per te.



Non c’è niente di nuovo o di unico nella rabbia. È un’esperienza cui nessuno sfugge. L’importante è riconoscerla per quello che è e incanalare l’energia in una direzione più salutare. Se ti ammali, non ti arrabbiare: invece di mandare rabbia al tuo corpo, inondalo d’amore e perdona te stesso. Se ti occupi di persone malate, ricorda di prenderti cura anche di te stesso. Se non lo farai, non sarai

in grado di aiutare te stesso, ma nemmeno gli amici e i familiari. Ti farai venire l'esaurimento nervoso. Cerca anche di esternare i tuoi sentimenti. Quando avrai imparato a gestire la rabbia in modo positivo e salutare, noterai tanti meravigliosi cambiamenti che miglioreranno la qualità della tua vita.

Il risentimento causa molti malesseri

Il risentimento è rabbia rimasta sepolta da tempo. Il risentimento si annida nel corpo, di solito sempre nello stesso punto e, se lo coviamo a lungo, consuma il corpo e spesso si trasforma in un tumore. Quindi reprimere la rabbia e lasciare che si annidi nell'organismo non fa bene alla salute. Ripeto: è tempo di esprimere questi sentimenti.

Molti di noi sono cresciuti in famiglie in cui non era consentito arrabbiarsi. Alle donne in particolare veniva insegnato che essere arrabbiate era una cosa *brutta*. In casa nessuno poteva arrabbiarsi, a parte una persona, di solito un genitore. Quindi, invece di esprimere la rabbia, abbiamo imparato a reprimerla. Ma adesso possiamo renderci conto che restare ancorati a questo sentimento è una nostra scelta, che non coinvolge nessun altro.

Un'ostrica prende un granello di sabbia e lo ricopre di strati di calcite, fino a trasformarlo in una magnifica perla. Allo stesso modo, noi prendiamo le ferite emotive e le curiamo all'infinito, continuando a rivedere nella mente lo stesso vecchio film. Se vogliamo che le nostre ferite guariscano definitivamente, se vogliamo essere liberi dal dolore, dobbiamo superarlo.

Uno dei motivi per cui le donne creano cisti e tumori all'utero è quella che io chiamo la sindrome del "lui mi ha fatto un torto". Negli esseri umani i genitali rappresentano la parte più maschile del corpo, cioè il principio maschile, o la parte più femminile, cioè il principio femminile. Quando le persone vivono traumi emotivi, di solito nell'ambito delle relazioni, li somatizzano in queste aree. Nelle donne i più colpiti sono spesso gli organi ripro-

duttivi, la parte più femminile, dove il dolore si insedia e viene alimentato, fino a quando non si trasforma in una ciste o in un tumore.



Il risentimento è sepolto in profondità dentro di noi, quindi dissolverlo potrebbe richiedere molto lavoro. Ho ricevuto una lettera da una donna che stava affrontando il terzo tumore. Non aveva ancora superato il risentimento e continuava a creare tumori nel proprio corpo. Percepivo che sentiva di avere il diritto di sentirsi amareggiata. Per lei era più facile lasciare che il medico asportasse un tumore dopo l'altro, che lavorare sul perdono. Sarebbe stata una buona cosa se avesse imparato a fare le due cose: i medici sono bravi a rimuovere i tumori, ma solo noi possiamo fare in modo che non si riformino.

A volte preferiamo morire piuttosto che cambiare i nostri meccanismi comportamentali. E infatti moriamo. Ho notato che molte persone preferirebbero morire piuttosto che cambiare stile alimentare. E infatti muoiono. Questo è molto irritante se si tratta di qualcuno che amiamo e se noi sappiamo che questa persona potrebbe scegliere diversamente.

Qualsiasi scelta prendiamo, è sempre quella giusta per noi e non c'è biasimo, anche se lasciamo il Pianeta. Tutti a un certo punto ce ne andremo e tutti troveremo il modo di farlo al momento giusto per noi.

Non dobbiamo colpevolizzarci per aver fallito o per aver sbagliato. Non ci dobbiamo sentire in colpa. Non c'è biasimo. Nessuno ha *sbagliato*. Una persona fa del proprio meglio con la comprensione e con la consapevolezza di cui dispone. Ricorda: tutti abbiamo il Potere dentro di noi e tutti veniamo qui per imparare delle lezioni. Il nostro Sé Superiore conosce il nostro destino in questa vita e sa che cosa dobbiamo imparare per proseguire nel

percorso evolutivo. Non c'è mai un modo sbagliato. Siamo tutti in un viaggio infinito attraverso l'eternità e viviamo un'esistenza dopo l'altra. Sono convinta che quello che non apprendiamo in questa vita, lo impareremo in un'altra.

I sentimenti repressi portano alla depressione

La depressione è rabbia che rivolgiamo contro noi stessi. È anche rabbia che senti di non avere il diritto di provare. Per esempio, potresti pensare che non è giusto essere arrabbiato con uno dei tuoi genitori, con il coniuge, con un datore di lavoro o con il tuo migliore amico. Però ti arrabbi. E ti senti con le spalle al muro. Quella rabbia diventa depressione. Troppe persone oggi soffrono di depressione, anche cronica. Quando ci sentiamo così, diventa molto difficile uscirne. Siamo talmente sfiduciati, che qualsiasi cosa diventa uno sforzo.

Non importa quanto tu sia una persona spirituale: ogni tanto devi lavare i piatti. Non puoi lasciare che le stoviglie sporche si accumulino nel lavandino e dire: "Oh, sono una persona metafisica." Lo stesso vale per i sentimenti: se vuoi che la tua mente fluisca liberamente, lava i tuoi *piatti sporchi* mentali.

Uno dei modi migliori consiste nel concederti il permesso di esprimere un po' di rabbia, così da non essere tanto depresso. Adesso esistono terapeuti specializzati nello sfogo della rabbia. Una o due sessioni di questo tipo possono essere di grande giovamento.

Personalmente ritengo che tutti abbiamo bisogno di prendere a pugni il letto una volta alla settimana, anche se pensiamo di non essere arrabbiati. Alcune terapie incoraggiano a immergersi nella rabbia, ma penso che, come risultato, spesso ti tengano ancorato troppo a lungo a quel sentimento. La rabbia, come qualsiasi emozione che affiora, dura solo pochi minuti. I bambini molto piccoli vivono le emozioni in rapida successione. È la nostra reazione all'emozione a determinare l'attaccamento e la repressione.

L'autrice Elisabeth Kübler-Ross usava uno splendido esercizio che lei chiamava *esternalizzazione*. Durante i suoi seminari, invitava i presenti a prendere in mano un pezzo di tubo di gomma con cui battere vecchi elenchi telefonici, per lasciare così emergere ogni genere di emozione.

Quando sfoghi la rabbia, è normale provare imbarazzo, specie se nella tua famiglia non era consentito farlo. Sarà imbarazzante la prima volta, ma quando ti abitui, può essere un'esperienza molto divertente e intensa. Dio non ti odierà perché ti arrabbi. Quando avrai sfogato un po' della tua rabbia antica, vedrai la situazione sotto una nuova luce e troverai soluzioni interessanti.

Un altro suggerimento che darei a una persona depressa è di rivolgersi a un buon nutrizionista per imparare a mangiare bene: è sorprendente quanto ciò aiuti la mente. I depressi spesso mangiano male e questo aggrava il problema. Tutti dobbiamo fare le scelte nutrizionali migliori e consumare cibi che facciano bene al nostro organismo. Molte volte esiste anche uno squilibrio chimico nel corpo, che è ulteriormente aggravato dall'assunzione di farmaci.

Il *rebirthing* è un'altra splendida pratica per rilasciare le emozioni, perché va oltre l'intelletto. Se non hai mai partecipato a una sessione di *rebirthing*, ti consiglio di provare. Molte persone ne hanno tratto giovamento. La tecnica si basa su un particolare tipo di respirazione che aiuta a rientrare in contatto con vecchie questioni, per elaborarle in modo positivo. Durante la sessione alcuni terapeuti chiedono di ripetere delle affermazioni.

Poi ci sono gli approcci corporei, come il *rolfing*: una tecnica sviluppata da Ida Rolf, che prevede una profonda manipolazione del tessuto connettivo. Esistono anche i metodi Heller e Trager. Sono tutti ottimi sistemi per liberare il corpo dalle tensioni restrittive. Le terapie funzionano per ciascuno in modo diverso: una potrebbe rivelarsi benefica per una persona, ma non per un'altra. Possiamo scoprire qual è la migliore per noi solo provando.

I reparti di self-help delle librerie sono luoghi ottimali per trovare informazioni sulle possibili alternative. Nei negozi di cibi naturali spesso ci sono bacheche con annunci di riunioni e seminari. Quando lo studente è pronto, il maestro arriva.

La paura nasce dalla mancanza di fiducia

La paura dilaga nel mondo. Lo vediamo e lo sentiamo tutti i giorni nei notiziari, sotto forma di guerre, omicidi, avidità e così via. La paura è una mancanza di fiducia in noi stessi, che ci porta a non fidarci della Vita. Pensiamo che non ci sia nessuno, sopra di noi, a proteggerci, perciò riteniamo di dover controllare tutto a livello fisico. Ovviamente finiamo per avere paura, perché è impossibile riuscire a farlo.

Per superare le nostre paure, dobbiamo imparare a fidarci. È quello che si chiama un *atto di fede*. Si tratta di avere fiducia nel Potere che si trova dentro di noi e che è collegato con l'Intelligenza Universale. Significa avere fiducia in qualcosa di invisibile e non solo in ciò che fa parte del mondo materiale. Non sto dicendo che solo con la fiducia, senza fare nient'altro, andremo avanti nella vita con più facilità. Se ricordi quanto ho detto prima, credo che tutto ciò che ho bisogno di sapere mi sia rivelato. Confido nel fatto di essere protetta, anche se fisicamente non posso controllare tutto quello che mi succede.

Se un pensiero di paura affiora, è perché sta cercando di proteggerti. Ti suggerisco di dire alla paura: "Lo so che mi vuoi proteggere. Apprezzo il fatto che tu voglia aiutarmi e ti ringrazio." Prendi atto del pensiero di paura: è lì per prendersi cura di te. Quando hai paura di un evento fisico, l'adrenalina si diffonde nel corpo per proteggerti dal pericolo. Lo stesso vale per la paura che crei nella mente.

Osservalo e renditi conto che tu non sei la tua paura. Considerala alla stregua delle immagini di un film: quello che vedi sullo schermo è virtuale. Il cinema è un mondo di celluloidi, fatto di immagini

ni che passano in un baleno. Le paure vanno e vengono altrettanto rapidamente, a meno che non ti ostini a tenerle strette a te.



La paura è una limitazione della nostra mente. Le persone hanno molta paura di ammalarsi, di diventare povere e indigenti e cose del genere. La rabbia è paura che diventa un meccanismo di difesa. Ti protegge, ma per te sarebbe molto più efficace pronunciare affermazioni per smettere di ricreare immagini di paura nella tua mente e per superare la paura con l'amore. Ripeto: niente viene dall'esterno. Siamo noi il centro di tutto ciò che succede nella nostra vita. È tutto dentro di noi: ogni esperienza, ogni relazione è lo specchio di uno schema mentale che abbiamo dentro.

La paura è il contrario dell'amore. Più siamo disposti ad amare e ad avere fiducia in noi stessi, più sviluppiamo queste qualità. Non è incredibile come, nei periodi in cui siamo molto spaventati, turbati, preoccupati e non ci piacciamo, tutto vada storto nella nostra vita? Una cosa dopo l'altra, sembra che non ci sia fine.

Bene, lo stesso succede quando ci amiamo davvero. Tutto comincia ad andare a gonfie vele, troviamo i "semafori verdi", i "parcheggi" e tutte le situazioni che rendono la vita meravigliosa: dalle grandi alle piccole cose. Ci svegliamo la mattina, e la giornata fluisce splendidamente.

Ama te stesso, e prenditi cura di te. Fai il possibile per rafforzare il cuore, il corpo e la mente. Rivolgiti al Potere che si trova dentro di te. Trova una buona connessione spirituale e impegnati a mantenerla.

Se ti senti minacciato o se hai paura per qualcosa, respira in modo consapevole. Spesso, quando abbiamo paura, tratteniamo il respiro. Perciò, fai alcuni respiri profondi. Il respiro crea spazio dentro di te, e lì si trova il tuo potere: una buona respirazione, inoltre, raddrizza la colonna vertebrale, allarga il torace e permet-

te al cuore di espandersi. Quando respiri, cominci ad abbattere le barriere e ad aprirti. Ti espandi invece di contrarti. Il tuo amore fluisce. Di': *"Sono tutt'uno col Potere che mi ha creato. Sono al sicuro. Va tutto bene nel mio mondo."*

Supera le dipendenze

Spesso mascheriamo la paura con le dipendenze. In questo modo, reprimiamo le emozioni, e ci sembra di non sentirle. Esistono molti tipi di dipendenze oltre a quelle chimiche. Per esempio ci sono gli "schemi di dipendenza": schemi comportamentali che ci permettono di non essere presenti nella nostra vita. Se non vogliamo affrontare qualcosa o se desideriamo essere altrove, mettiamo in atto una tattica che ci permette di dissociarci dalla nostra esistenza. Per alcuni si tratta di dipendenza dal cibo o da sostanze chimiche. Può esserci una predisposizione genetica all'alcolismo, ma la scelta di restare malati è sempre individuale. Spesso, quando parliamo di qualcosa di ereditario, siamo come bambini che accettano il modo di gestire la paura dei genitori.

Per altri si tratta di dipendenze emotive. Magari sei una persona che ha sempre da ridire su tutti. Qualsiasi cosa succeda, trovi sempre un capro espiatorio: "È colpa loro, sono stati loro a farmi questo."

Forse accumuli conti da pagare. Molti non possono fare a meno di avere debiti: sono sempre in passivo, indipendentemente dalla quantità di denaro che hanno a disposizione.

Puoi essere dipendente dal rifiuto. Dovunque tu vada, attrai persone che ti rifiutano. Ma il rifiuto esterno è un riflesso del fatto che sei tu a non accettarti. Se tu non ti rifiutassi, nessun altro lo farebbe o se qualcuno lo facesse, sicuramente non t'importerebbe. Chiediti: "Che cosa non accetto di me?"

Ci sono tante persone dipendenti dalle malattie. Si ammalano di continuo o si preoccupano perché pensano che si ammaleranno. Sembra che facciano parte del club della "Malattia del mese".

Se devi essere dipendente da qualcosa, perché non diventi dipendente dall'amore per te stesso? Puoi anche diventare dipendente dal pronunciare affermazioni positive o dal fare qualcosa che sia di supporto per te.

Mangiare in modo compulsivo

Ricevo tante lettere di persone con problemi di peso. Seguono diete che durano due o tre settimane, poi smettono. Si sentono in colpa per aver sgarrato e, invece di riconoscere che hanno fatto quello che potevano in quel momento, si arrabbiano con se stesse e si sentono in colpa. Poi, per punirsi – perché la colpa esige sempre una punizione –, cominciano a mangiare cibi nocivi per il loro corpo. Se ammettessero di aver fatto qualcosa di meraviglioso per il loro organismo nelle due settimane in cui hanno seguito la dieta, e se smettessero di sentirsi in colpa, comincerebbero a rompere lo schema. Potrebbero anche dire: “Ho avuto un problema di peso. Adesso mi do il permesso di raggiungere il peso perfetto per me”, così il modello comportamentale comincerebbe a cambiare dentro di loro. Ma non dobbiamo concentrarci troppo sulla questione del cibo, perché non è lì il problema.

Mangiare troppo significa aver bisogno di protezione. Quando ti senti insicuro o hai paura, ti imbottisci di uno strato di sicurezza. Il peso non ha niente a che fare col cibo. Molte persone passano la vita arrabbiate con se stesse perché sono grasse. Che spreco di energia! Invece dovrebbero rendersi conto che qualcosa le fa sentire in pericolo e insicure. Potrebbe essere il lavoro, il coniuge, la sfera sessuale o la vita in generale. Se sei sovrappeso, metti da parte la questione cibo/peso e lavora sullo schema che dice: “Ho bisogno di protezione perché sono insicuro.”

È sorprendente come le cellule rispondano agli schemi mentali. Quando il bisogno di protezione sparisce o quando cominciamo a sentirci al sicuro, il grasso si scioglie. Ho notato che, quando non mi sento al sicuro, metto su qualche chilo. Se il ritmo della

mia vita accelera, faccio tante cose contemporaneamente e corro in ogni direzione, sento il bisogno di protezione, di sicurezza. Allora dico: “Va bene, Louise, è ora di lavorare sulla sicurezza. Voglio che tu sappia che sei al sicuro, non ti preoccupare, riuscirai a fare tutto, ad andare in ogni posto e sarai in grado di gestire quello che ti sta succedendo. Sei al sicuro e ti voglio bene.”

Il peso è solo l'effetto esteriore di una paura che si trova dentro di te. Quando ti guardi allo specchio e vedi quella persona grassa di fronte a te, ricordati che stai guardando il risultato del tuo vecchio modo di pensare. Se cominci a pensare in modo diverso, planterai il seme di quella che diventerà la tua nuova realtà. Ciò che scegli di pensare oggi creerà il tuo nuovo aspetto fisico domani.

I gruppi di self-help

I gruppi di self-help sono una forma di aggregazione sociale. La considero una tendenza molto positiva. Propongono programmi che possono essere di grande giovamento. Persone con problemi simili si riuniscono, non per piagnucolare né per lamentarsi, ma per trovare modi per superare le difficoltà e per migliorare la qualità della loro vita. Ormai praticamente esiste un gruppo per qualsiasi problema immaginabile.

Potresti anche andare in un negozio di cibi naturali della tua zona e dare un'occhiata alle iniziative proposte in bacheca (è uno dei sistemi che preferisco). Oppure cerca su internet. Se vuoi cambiare la tua vita, troverai il modo giusto per te.

I sentimenti sono la nostra spia interiore

Quando cresciamo in una famiglia problematica o disfunzionale, impariamo a evitare il più possibile i conflitti, e questo porta alla negazione dei nostri sentimenti. Spesso non crediamo che gli altri possano aiutarci a soddisfare i nostri bisogni, quindi non proviamo nemmeno a chiedere aiuto. Siamo convinti di dover essere abbastanza forti da gestire tutto da soli. L'unico problema è che perdiamo il contatto con i nostri sentimenti, che sono il

parametro più utile nella relazione con noi stessi, con gli altri e con il mondo che ci circonda, e indicano che cosa funziona o no nella nostra vita. Negare i propri sentimenti causa solo problemi più complessi e malattie fisiche. Puoi guarire quello che senti. Ma se non ti dai il permesso di provare i sentimenti che si smuovono dentro di te, non saprai da dove iniziare il processo di guarigione.

D'altra parte, molti di noi sembrano vivere sempre pervasi da sensi di colpa, gelosia, paura o tristezza. Sviluppiamo abitudini che ci portano a ripetere le stesse esperienze che dichiariamo di non voler vivere. Se sei arrabbiato, triste, spaventato o geloso e non entri in contatto con la causa che scatena questi sentimenti, continuerai a creare rabbia, tristezza, paura e altro. Quando smettiamo di sentirci vittime, possiamo riprenderci il nostro potere. Dobbiamo essere disposti a imparare la lezione perché il problema sparisca.

Se abbiamo fiducia nel processo della vita e nella connessione spirituale con l'Universo, possiamo dissolvere la rabbia e la paura non appena affiorano. Possiamo avere fiducia nella vita, certi che tutto avvenga secondo un giusto ordine divino e in perfetta sequenza spazio-temporale.

Supera il dolore

Sei molto più del tuo corpo e della tua personalità.

*Lo spirito interiore è sempre bello e amabile,
indipendentemente da come possa cambiare il tuo aspetto esteriore.*

Il dolore della morte

Essere positivi è meraviglioso. Anche riconoscere ciò che proviamo è meraviglioso. La natura ti ha dato dei sentimenti per aiutarti a superare alcune esperienze, e negarli causa un dolore maggiore. Ricorda: la morte non è un fallimento. Tutti muoiono, fa parte della vita.

Quando qualcuno che ami muore, l'elaborazione del lutto richiede almeno un anno. Quindi concediti questo tempo. È difficile affrontare le festività e le ricorrenze senza quella persona – San Valentino, il tuo compleanno, l'anniversario, il Natale –, quindi sii molto gentile con te stesso e permettili di soffrire. Non esistono regole, quindi non importele.

Quando muore qualcuno, va bene anche arrabbiarsi e diventare isterici. Non puoi fingere che non faccia male. Sfoga i tuoi sentimenti. Concediti il permesso di piangere. Guardati allo specchio e grida: “Non è giusto” o qualsiasi cosa tu senta dentro di te. Ripeto: sfogati, altrimenti creerai problemi nel tuo corpo. Devi prenderti cura di te stesso al meglio, e so che non è facile.

Chi di noi ha lavorato con persone affette da aids sa che l'elaborazione del lutto diventa una costante, come succede in tempo di guerra. Il sistema emotivo/nervoso subisce troppi attacchi e non riesce a gestirli. È stato molto più facile quando morì mia

madre: sentii il naturale compimento del suo ciclo, durato novantuno anni. Ero addolorata, ma non arrabbiata né infuriata, perché non trovavo la sua morte ingiusta o prematura. Le guerre e le epidemie causano enorme frustrazione per l'apparente ingiustizia di tutto ciò che accade.



L'elaborazione del lutto richiede tempo, ma a volte ci sembra di stare in un pozzo senza fondo. Se dopo qualche anno soffri ancora, significa che ti stai crogiolando nel dolore. Hai bisogno di perdonare e liberare l'altra persona e te stesso. Ricorda: non perdiamo le persone che muoiono, perché non sono mai state nostre.

Se hai difficoltà a superare la morte di qualcuno, puoi fare diverse cose. Innanzitutto ti suggerisco delle meditazioni con la persona deceduta. Non importa che cosa lui o lei pensasse quando era in vita, perché, quando lasciamo il Pianeta, si solleva un velo e vediamo tutto con molta chiarezza. Quindi i nostri cari non hanno più le stesse paure e convinzioni che avevano quando erano qui. Se soffri molto, probabilmente ti direbbero di non preoccuparti, perché va tutto bene. Nelle tue meditazioni, chiedi alla persona che non c'è più di aiutarti a superare questo periodo e dille che le vuoi bene.

Non giudicare te stesso per non essere stato presente o per non aver fatto abbastanza per lei mentre era in vita. In quel modo non faresti che aggiungere il senso di colpa al dolore. Alcuni usano il lutto come scusa per non andare avanti con la propria vita. Altri vorrebbero morire a loro volta. Per altri ancora la morte di una persona cara porta a galla la propria paura della morte.

Usa questo momento per lavorare su di te, in modo da risolvere alcune problematiche. La morte di una persona cara fa affiorare tanta tristezza. Non aver paura di viverla. È bene che arrivi al punto in cui ti senti abbastanza al sicuro da permettere che emergano vecchi dolori. Se ti concedessi due o tre giorni per piangere,

gran parte della tristezza e del senso di colpa sparirebbero. Se ne senti il bisogno, trova un terapeuta o un gruppo che ti aiuti a sentirti abbastanza al sicuro da esprimere le tue emozioni. Un altro suggerimento è quello di pronunciare affermazioni come: *“Ti voglio bene e ti lascio libero. Tu sei libero e io sono libero.”*



Una donna che partecipò a uno dei miei seminari non riusciva a superare la rabbia che provava nei confronti di una zia molto malata. Era terrorizzata all'idea che la zia morisse prima che lei riuscisse a comunicarle i propri sentimenti riguardo a una situazione del passato. Era come se un nodo in gola le impedisse di parlare con la zia. Le suggerii di consultare un terapeuta, perché le sedute individuali possono aiutare molto. Quando abbiamo un blocco, chiedere aiuto è un atto d'amore verso noi stessi.

Ci sono terapeuti di ogni genere che hanno esperienza in situazioni di questo tipo. Bastano poche sedute, solo quelle necessarie per superare il periodo difficile. Esistono anche molti gruppi di sostegno per affrontare il dolore, che potrebbero aiutarti nel tuo percorso.

Comprendi il dolore

Molti di noi convivono giorno dopo giorno con il dolore. Può trattarsi di una parte piccola e irrilevante della nostra vita o di qualcosa che la invade in modo insopportabile. Ma che cos'è il dolore? La maggioranza delle persone concorda sul fatto che ne farebbe volentieri a meno. Ma vediamo che cosa ci può insegnare. Da dove proviene? Che cosa cerca di dirci?

Ecco come il dizionario definisce il dolore: “Sensazione spiacevole o stressante causata da lesioni o da disturbi fisici” e anche

“Sofferenza o tormento mentale o emotivo”. Il dolore può derivare da un mal-essere mentale o fisico, quindi è chiaro che sia la mente sia il corpo sono suscettibili a questa sensazione.

Un giorno assistetti a un episodio meravigliosamente esemplificativo mentre osservavo due bambine che giocavano in un parco. La prima sollevò la mano per dare uno schiaffetto giocoso su un braccio all'amica. Questa, prima ancora di essere sfiorata, gridò: “Ahi!”. La prima bambina guardò stupita l'amica e le chiese: “Perché hai detto ‘Ahi’? Non ti ho nemmeno toccata.” L'amica rispose: “Be', *sapevo* che mi avresti fatto male.” In questo caso il dolore mentale ha anticipato il dolore fisico.



Il dolore può assumere molte forme: un graffio, un bernoccolo, un livido, un mal-essere, una minaccia, un sonno agitato, la sensazione di un nodo allo stomaco o di torpore a un braccio o a una gamba. A volte il dolore è tanto, a volte poco, ma sappiamo che è lì. In gran parte dei casi, sta cercando di dirci qualcosa. Il messaggio talvolta è ovvio: se soffriamo di bruciore di stomaco durante la settimana lavorativa ma non nel fine settimana, può voler dire che è tempo di cambiare lavoro. E molti di noi conoscono il significato del malessere che si prova dopo aver bevuto troppo la sera.

Qualunque sia il messaggio, dobbiamo ricordare che il corpo umano è una macchina straordinaria. Ci avvisa se ci sono problemi, ma solo se siamo disposti ad ascoltare. Purtroppo molti di noi non si prendono la briga di ascoltarlo.

In realtà, per il corpo il dolore rappresenta “l'ultima spiaggia” quando vuole dirci che qualcosa non va nella nostra vita, che siamo decisamente fuori strada. Il corpo aspira sempre a essere in condizioni di salute ottimali, indipendentemente da quello che gli facciamo. Tuttavia, se ne abusiamo troppo, contribuiamo allo sviluppo del nostro mal-essere.

Quando sentiamo dolore, che cosa facciamo? Di solito corriamo all'armadietto dei medicinali o in farmacia e prendiamo una pillola. È come se dicessimo al nostro corpo: "Sta' zitto! Non ti voglio ascoltare." Per un po' il corpo si darà una calmata, ma poi il mormorio ricomincerà, e questa volta sarà un po' più rumoroso che in passato. Forse andremo dal medico per un'iniezione o per una terapia o cercheremo un altro rimedio. A un certo punto dovremo prestare attenzione a quello che succede, perché potremmo sviluppare una malattia conclamata. Anche in quel caso alcune persone vogliono continuare a fare le vittime e a non ascoltare. Altre si rendono conto di quello che sta succedendo e sono disposte a fare dei cambiamenti. Va tutto bene. Ognuno impara in modo diverso.

Le soluzioni possono essere semplici: una bella dormita, la scelta di non uscire tutte le sere o quella di non lavorare troppo. Permetti a te stesso di ascoltare il tuo corpo, perché lui *vuole* guarire. Il corpo vuole essere sano e tu puoi collaborare con lui.



Quando ho un dolore o un mal-essere, innanzitutto mi calmo. Confido che il mio Potere Superiore mi farà sapere che cosa devo cambiare per liberarmi. In questi momenti di tranquillità, visualizzo me stessa in un perfetto paesaggio naturale, in cui i miei fiori preferiti crescono a profusione intorno a me. Aspiro il profumo dell'aria dolce e calda che mi soffia dolcemente sul viso. Mi concentro per rilassare ogni muscolo del corpo.

Quando sento di aver raggiunto uno stato di completo rilassamento, chiedo semplicemente alla mia saggezza interiore: "*Come sto contribuendo a questo problema? Che cosa ho bisogno di sapere? Quali aspetti della mia vita necessitano di un cambiamento?*". Poi attendo le risposte. Potrebbero non arrivare subito, ma so che presto mi saranno rivelate. So che qualsiasi cambiamento si do-

vesse profilare, sarà la cosa giusta per me e che sarò al sicuro indipendentemente da ciò che mi aspetta.

A volte ti chiedi come potrai mettere in atto i cambiamenti: “Come vivrò? E i bambini? Come mi manterrò?”. Ripeto: confida nel tuo Potere Superiore, che ti mostrerà come vivere nell’abbondanza e senza dolore.

Ti suggerisco anche di fare i cambiamenti per gradi. Lao-Tzu disse: “*Un viaggio di mille miglia inizia con un solo passo.*” Un piccolo passo aggiunto a un altro può farti compiere progressi significativi e sostanziali. Quando avrai cominciato ad apportare cambiamenti, ricorda che non sempre il dolore scompare dalla sera alla mattina, anche se potrebbe succedere. C’è voluto del tempo perché il dolore affiorasse, quindi potrebbe volerci un po’ di tempo prima che tu riconosca di non averne più bisogno. Sii gentile con te stesso. Non misurare i tuoi progressi in base a quelli degli altri. Tu sei unico e hai il tuo modo di gestire la vita. Confida nel tuo Sé Superiore per liberarti di tutto il dolore fisico ed emotivo.

Il perdono è la chiave per la libertà

Spesso chiedo ai clienti: “Preferisci avere ragione o essere felice?”. Tutti, in base alle nostre percezioni, abbiamo un’opinione su chi ha torto o ragione, e tutti possiamo trovare il modo di giustificare quello che sentiamo. Vogliamo punire gli altri per quello che ci hanno fatto, ma siamo noi a continuare a rivivere quella storia nella nostra mente. È folle da parte nostra punirci nel presente perché qualcuno ci ha ferito in passato.

Fare i conti con il passato significa essere disposti a perdonare, anche se non sappiamo *come*. Perdonare equivale a rinunciare ai nostri sentimenti feriti e a lasciare andare l’intera storia. Ostinarsi a non perdonare distrugge qualcosa dentro di noi.



Qualunque percorso spirituale tu segua, di solito il perdono è considerato una questione di massima importanza, soprattutto se c'è in ballo una malattia. Quando siamo malati, è importante che ci guardiamo intorno per capire chi dobbiamo perdonare. Di solito scopriamo di dover perdonare con la massima urgenza proprio la persona che pensavamo di non potere assolutamente perdonare. Se neghiamo a qualcuno il nostro perdono, non danneggiamo quella persona, ma creiamo il caos dentro di noi. I problemi non sono suoi, ma nostri.

I rancori e le ferite che porti con te richiedono che tu perdoni te stesso, non qualcun altro. Afferma che sei totalmente disposto a perdonare tutti: *“Sono disposto a liberarmi dal passato. Sono disposto a perdonare chi può avermi fatto del male e perdono me stesso per aver fatto del male agli altri.”* Se ti viene in mente qualcuno che potrebbe averti danneggiato in qualche modo a un certo punto della tua vita, benedici quella persona con amore e lasciala andare, poi abbandona quel pensiero.

Non sarei qui dove sono adesso, se non avessi perdonato le persone che mi hanno ferito. Non voglio punire me stessa, oggi, per quello che loro mi hanno fatto in passato. Non è stato facile. Però adesso posso guardare indietro e dire: “Oh, sì, mi è successo questo”, ma non vivo più in quella dimensione. Non significa, però, che io giustifichi il loro comportamento.

Se senti che qualcuno ti ha privato di qualcosa, sappi che nessuno può prenderti niente che è tuo di diritto. Se una cosa ti appartiene, al momento giusto la riavrai; se non ritorna da te, vuol dire che non ti era destinata. Devi accettarlo e andare avanti con la tua vita.

Per liberarti hai bisogno di superare il rancore che credi di avere il diritto di serbare e smetterla di autocommiserarti. Quando sei in questo stato, diventi una persona debole e del tutto impotente. Per riconquistare il tuo potere, devi reggerti sulle tue gambe e assumerti le tue responsabilità.



Fermati un momento, chiudi gli occhi e immagina che di fronte a te ci sia un bellissimo ruscello. Prendi le vecchie esperienze dolorose, le ferite e i rancori e getta tutto nel ruscello. Osserva come comincia a disperdersi, scorrendo a valle fino a scomparire. Ripeti questo esercizio più spesso che puoi.

Questo è il tempo della comprensione e della guarigione. Vai dentro di te e contatta la parte che sa come guarire. Sei una persona incredibilmente capace. Sii disposto a salire al livello superiore e a scoprire abilità che non sapevi di possedere, non solo per risolvere il mal-essere, ma per guarirti sotto ogni aspetto, per riconquistare l'integrità nel senso più profondo della parola, per accettare ogni parte di te e ogni esperienza che hai vissuto, e per sapere che tutto fa parte del mosaico di questa tua vita.

Adoro *Il libro di Emmanuel*. Eccone un brano che contiene un bel messaggio.

La domanda che viene rivolta a Emmanuel è:

“Come possiamo vivere le esperienze dolorose senza che ci affliggano?”

E questa è la risposta di Emmanuel:

“Occorre considerarle lezioni e non punizioni. Abbiate fiducia nella vita, amici miei. Per quanto sembri portarvi fuori strada, questo viaggio è necessario. Siete venuti per attraversare un vasto territorio di esperienze allo scopo di verificare dove risiede la verità e dov'è la vostra distorsione. Poi sarete in grado di ritornare a casa, alla vostra anima, rinnovati e più saggi.”

Se solo capissimo che tutti i nostri cosiddetti problemi sono opportunità per crescere e per cambiare, e che in gran parte nascono dalle vibrazioni che abbiamo trasmesso! L'unica cosa che dovremmo fare è modificare il nostro modo di pensare, essere disposti a sciogliere il risentimento e a perdonare.

Ama te stesso



*Ricordi l'ultima volta in cui sei stato innamorato?
Il cuore batteva all'impazzata. Era una sensazione
meravigliosa.*

*Lo stesso succede quando ami te stesso,
a parte il fatto che tu non ti lascerai mai.*

*Una volta che hai imparato ad amare te stesso,
quel sentimento resterà con te per il resto della vita,
quindi rendi questa relazione la migliore possibile.*

Impara ad amarti

*Quando perdoni e lasci andare,
non solo ti togli un enorme peso dalle spalle,
ma apri la porta all'amore per te stesso.*

Voglio approfondire alcuni metodi che possono aiutarti a scoprire come amare te stesso. Sono quelli che chiamo i miei *Dieci Passi*: una lista che negli anni ho inviato a migliaia di persone.

Amare te stesso è un'avventura straordinaria, è come imparare a volare. Immagina se tutti avessimo la capacità di volare a nostro piacimento: non sarebbe entusiasmante? Allora, cominciamo ad amarci, adesso.

Molti di noi, in un modo o nell'altro, sembrano soffrire di una scarsa autostima. Amare noi stessi è molto difficile, perché tutti i nostri cosiddetti "difetti" ci impediscono di apprezzarci così come siamo. Di solito poniamo condizioni all'amore verso noi stessi e, quando abbiamo una relazione, poniamo condizioni anche all'amore per quella persona. Tutti abbiamo sentito dire che non possiamo amare nessun altro se non amiamo noi stessi. Quindi, adesso che abbiamo visto quali sono le barriere che abbiamo eretto per ostacolarci, come possiamo proiettarci verso il passo successivo?

10 modi per amarti

1. Smettila di criticarti. Ho parlato di questo argomento nel quinto capitolo. Se diciamo a noi stessi che qualsiasi cosa succeda staremo bene, sarà facile apportare cambiamenti nella nostra vita.

Quando, però, pensiamo di essere *sbagliati*, incontriamo grandi difficoltà. Tutti cambiamo, nessuno escluso. Ogni giorno è un nuovo giorno, e ci comportiamo in modo un po' diverso rispetto al giorno prima. Il nostro potere risiede nella capacità di adattarci e di fluire con la vita.

Chi proviene da una famiglia disfunzionale spesso diventa iper-responsabile e ha l'abitudine di giudicarsi in modo spietato. È cresciuto in un'atmosfera di tensione e ansia. Il messaggio che ha ricevuto da bambino in una famiglia disfunzionale è stato: "Dev'esserci qualcosa che non va in me." Pensa per un attimo alle parole che usi quando ti rimproveri. Alcune espressioni che le persone mi riferiscono sono: stupido, cattivo, inutile, noncurante, scemo, brutto, spregevole, trasandato, sporco. Usi queste parole, quando descrivi te stesso?

Abbiamo un bisogno enorme di accrescere la nostra autostima e il senso del nostro valore, perché, quando ci sentiamo *inadeguati*, troviamo il modo di renderci infelici. Creiamo malattie o dolore nel nostro corpo; rimandiamo azioni che ci farebbero bene; maltrattiamo l'organismo con cibo, alcol e droghe.

In una certa misura siamo tutti insicuri, perché siamo umani. È meglio non pretendere di essere perfetti, perché questo obiettivo ci sottopone a una forte pressione e ci impedisce di occuparci degli aspetti della nostra vita che hanno bisogno di essere sanati. Invece possiamo scoprire le nostre doti creative, le nostre peculiarità e apprezzarci per le qualità che ci distinguono dagli altri. Ognuno di noi ha un ruolo unico da svolgere sulla Terra e, quando criticiamo noi stessi, lo oscuriamo.

2. Smettila di spaventarti. Molti si terrorizzano con pensieri angoscianti e rendono le situazioni peggiori di quelle che sono. Prendiamo un piccolo problema e lo trasformiamo in un grande mostro. È terribile vivere aspettandosi sempre il peggio dalla vita.

Quanti di voi vanno a letto la sera figurandosi il peggior scenario possibile riguardo a un problema? Un po' come fanno i bambini pic-

coli, che si terrorizzano perché immaginano che ci siano dei mostri sotto il letto. Per forza, poi, non riescono a dormire! Da bambino avevi bisogno che un genitore arrivasse a confortarti. Adesso che sei adulto, sai di avere la capacità di confortare te stesso.

I malati hanno spesso questo atteggiamento: visualizzano il peggio e cominciano a pianificare il proprio funerale. Cedono il loro potere ai media e si affidano alle statistiche.

Lo stesso può avvenire nelle relazioni: qualcuno non ti chiama, e tu decidi subito che non meriti amore e che non avrai mai più una relazione. Ti senti abbandonato e rifiutato.

Accade così anche sul posto di lavoro: qualcuno ti fa un'osservazione e tu cominci a pensare che sarai licenziato. Costruisci nella mente questi pensieri paralizzanti. Ricorda: i pensieri angoscianti non sono altro che affermazioni negative.

Se scopri che ti passa per la testa un pensiero negativo ricorrente, trova un'immagine con cui sostituirlo. Potrebbe essere un bel panorama, un tramonto, dei fiori, uno sport o qualsiasi cosa ti piaccia. Ogni volta che ti viene in mente quel pensiero negativo, sostituiscilo con quell'immagine. Di' a te stesso: "No, non voglio più pensare a questo. Penserò ai tramonti, o alle rose, o a Parigi, o agli yacht, o alle cascate" o a qualunque immagine tu abbia scelto. Se continui a farlo, prima o poi quel pensiero scomparirà. Ma ci vuole pratica.

3. Sii dolce, gentile e paziente con te stesso. Oren Arnold scrisse umoristicamente: *"Caro Dio, ti prego di concedermi la pazienza. E la voglio subito!"*. La pazienza è uno strumento molto potente. Gran parte di noi si aspetta gratificazioni immediate. Dobbiamo ottenere quanto vogliamo, subito. Non abbiamo la pazienza di aspettare niente e nessuno. Ci irritiamo se ci tocca fare la fila o se rimaniamo bloccati nel traffico. Vogliamo subito tutte le risposte e le ricompense ai nostri sforzi. Troppo spesso con la nostra impazienza roviniamo la vita di altre persone. In realtà l'impazienza è una resistenza al cambiamento: vogliamo le risposte senza aver imparato la lezione o aver mosso i passi necessari.

Pensa alla mente come se fosse un giardino. All'inizio è solo un terreno incolto. Forse è infestato dai rovi dell'odio verso te stesso e dalle rocce della disperazione, della rabbia e della preoccupazione. Un vecchio albero chiamato "paura" ha bisogno di essere potato. Dopo questi lavori preliminari e quando il terreno è pronto, semina piantine di gioia e prosperità. Il sole splende sul giardino e tu lo annaffi, lo concimi e gli dedichi un'attenzione amorevole.

Inizialmente non sembra succedere granché, ma non demordi e continui a prenderti cura del giardino. Se hai pazienza, le piante cresceranno e fioriranno. È così anche per la mente: sei tu a scegliere i pensieri da coltivare, che con pazienza cresceranno e contribuiranno a creare il giardino di esperienze che desideri.

Tutti sbagliamo.

È normale commettere errori mentre si impara. Come ho già detto, molte persone sono tormentate dal perfezionismo. Non si concedono la possibilità di imparare nulla, perché, se non ottengono un risultato perfetto entro i primi tre minuti, presumono di non essere all'altezza.

Imparare richiede tempo. Quando fai qualcosa per la prima volta, di solito non ti senti a tuo agio. Per spiegarti che cosa intendendo, adesso prova a intrecciare le mani. Non c'è un modo giusto o sbagliato di farlo. Intreccia le mani e nota quale pollice si trova sopra l'altro. Adesso apri le mani e poi intrecciale di nuovo, mettendo l'altro pollice sopra. Probabilmente avrai la sensazione che è strano, bizzarro o persino sbagliato. Intrecciale di nuovo come avevi fatto la prima volta, poi come la seconda volta, poi di nuovo come la prima, poi come la seconda, e resta in questa posizione. Come ti senti? Adesso forse non ti sembra più tanto strano. Non è così male. Ti stai abituando. Potresti persino imparare a farlo in entrambi i modi.

Questa situazione si verifica anche quando facciamo qualcosa in un modo nuovo. Può sembrare diverso e così, su due piedi, ci creiamo un giudizio sul nuovo metodo. Eppure, con un po' di pratica, può diventare normale e naturale. Non impareremo ad amare noi stessi in un giorno, ma tutti i giorni possiamo amarci

un pochino di più. Ogni giorno offriamo a noi stessi qualcosa in più da amare, e nel giro di due o tre mesi avremo fatto grandi progressi.

Gli errori, quindi, sono un trampolino di lancio. Sono preziosi, perché sono i tuoi maestri. Non ti punire se sbagli. Se sei disposto a imparare e a crescere, l'errore è un passo verso una vita più appagante.

Alcuni di noi lavorano su se stessi da molto tempo e si chiedono perché si trovino ancora ad affrontare problemi. Il fatto è che occorre consolidare quello che sappiamo, senza cedere alla tentazione di alzare le mani e dire: "A che serve?". Cerchiamo di essere gentili e premurosi con noi stessi, mentre acquisiamo nuove competenze. Ricordati del giardino di cui abbiamo parlato: quando crescono le erbacce, estirpale più in fretta possibile.

4. Impara a essere gentile con la tua mente. Cerchiamo di non odiare noi stessi per i nostri pensieri negativi. Possiamo considerare i pensieri come *uno strumento costruttivo* invece che come *un'occasione di biasimo*. Smettiamo di colpevolizzarci per le nostre esperienze negative, perché da queste possiamo imparare. Se siamo gentili con noi stessi, ci risparmiamo accuse, colpe, punizioni e dolori.

Rilassarti può aiutare ed è essenziale per accedere al tuo Potere interiore perché, se sei teso e spaventato, blocchi l'energia. Bastano pochi minuti al giorno per consentire al corpo e alla mente di abbandonarsi e rilassarsi. In qualsiasi momento, puoi fare qualche respiro profondo, chiudere gli occhi e sciogliere le tensioni. Mentre espiri, concentrati e di' a te stesso mentalmente: "*Ti voglio bene. Va tutto bene.*" Vedrai che ti sentirai subito molto più calmo. Stai costruendo messaggi che dicono che non è necessario vivere di continuo nella tensione e nella paura.

Medita tutti i giorni

Ti consiglio anche di calmare la mente e di ascoltare la tua saggezza interiore. La meditazione è una delle pratiche più antiche e semplici che esistano. È sufficiente che ti rilassi e ripeti mentalmente parole come *amore*, *pace* o qualsiasi altra parola significativa per te. Puoi usare l'OM o anche ripetere: *Amo me stesso* oppure *Perdono me stesso* oppure *Sono perdonato*. Poi resta in ascolto per un po'.

Alcuni pensano che per meditare sia necessario impedire alla mente di pensare. Non è possibile fermare la mente, ma possiamo rallentare i pensieri e lasciarli fluire. Ci sono persone che siedono con un taccuino e una matita e annotano i pensieri negativi, perché trovano che in quel modo si dissolvano più facilmente. Se riusciamo a raggiungere uno stato in cui osserviamo il susseguirsi dei nostri pensieri senza dare loro importanza— “Oh, ecco un pensiero di paura, e un po' di rabbia, adesso c'è un pensiero amorevole, e adesso una disgrazia, c'è la paura dell'abbandono, un pensiero gioioso” —, cominceremo a usare saggiamente il nostro enorme potere.

Puoi meditare ovunque e lasciare che diventi un'abitudine. Considera la meditazione un modo per concentrarti sul tuo Potere Superiore. Ti connetti con te stesso e con la tua saggezza interiore. Puoi adottare la forma che preferisci. Alcuni entrano in una specie di stato meditativo mentre fanno jogging o mentre camminano. Anche in questo caso, non pensare di sbagliare perché lo fai in modo diverso. Io adoro stare in ginocchio in giardino e scavare la terra: per me è un'ottima forma di meditazione.

Visualizza risultati ottimistici

Anche la visualizzazione è molto importante, e ci sono tante tecniche per farlo.

Con la visualizzazione crei un'immagine chiara e positiva che potenzia la tua affermazione. È importante ricordare che devono

essere compatibili con il tipo di persona che siamo, altrimenti non funzionano.

Per esempio, una donna malata di cancro visualizzò le *cellule killer buone* che attaccavano il cancro e lo uccidevano. Alla fine della visualizzazione non era sicura di aver fatto nel modo giusto e sentiva che per lei non funzionava. Perciò le chiesi: “Ti senti a tuo agio con la parola *killer*?”. Personalmente non mi piace l’idea di scatenare una guerra nel mio corpo. Le suggerii di cambiare la visualizzazione e di sceglierne una più pacifica. Penso che sia preferibile usare immagini come il sole che scioglie le cellule malate, o un mago che le trasforma con la bacchetta magica. Quando ero malata di cancro, visualizzavo acqua fresca e limpida che lavava via le cellule malate dal mio corpo. Dobbiamo usare visualizzazioni che non siano offensive per il subconscio.

Chi ha un familiare o un amico malato, gli fa un torto considerandolo solo come un malato. Visualizzalo in salute. Mandagli vibrazioni positive. Ricorda, però, che guarire dipende da lui. Ci sono tante ottime registrazioni con visualizzazioni e meditazioni guidate che gli puoi regalare per aiutarlo nel suo percorso, se è aperto a questo tipo di approccio. Altrimenti limitati a inviargli amore.

Tutti possono visualizzare. Descrivere la tua casa, avere una fantasia sessuale, immaginare che cosa faresti a una persona che ti ha fatto del male sono tutte visualizzazioni. È incredibile che cosa riesce a fare la mente.

5. Apprezzati. Le critiche distruggono il tuo spirito interiore, gli apprezzamenti lo elevano. Riconosci il tuo Potere, la tua parte divina. Siamo tutti espressione dell’Intelligenza Infinita. Quando ti rimproveri, sminuisci il Potere che ti ha creato. Comincia a piccoli passi. Di’ a te stesso che sei meraviglioso. Se lo fai una volta e poi smetti, non funziona. Insisti, anche solo per un minuto, per cominciare. Credimi, diventa sempre più facile. La prossima volta che fai qualcosa di nuovo, di diverso, o qualcosa che stai ancora imparando e che non ti riesce molto bene, incoraggiati.

Per me è stato molto emozionante parlare per la prima volta alla Chiesa della Scienza Religiosa di New York. Lo ricordo con grande chiarezza: era il mezzogiorno di un venerdì. I presenti scrivevano le domande e le mettevano in un cestino per me. Portai il cestino sul palco, risposi alle domande e, dopo ogni risposta, offrii un breve trattamento. Alla fine mi allontanai dal palco dicendo a me stessa: “Louise, considerando che era la tua prima volta, sei stata fantastica. Quando lo avrai fatto circa sei volte, sarai una professionista.” Non mi sono rimproverata dicendo: “Oh, ti sei dimenticata di dire questo o quello.” Non volevo che la seconda volta diventasse un’esperienza da temere.

Se mi autoflagello la prima volta, lo farò anche la seconda, e alla fine avrò paura di parlare. Dopo un paio d’ore ho pensato come potevo migliorare. Non ho mai detto di aver sbagliato. Mi sono focalizzata sul rivolgermi apprezzamenti e congratulazioni per il lavoro fantastico che avevo fatto. Dopo sei riunioni, ero diventata una professionista. Possiamo applicare questo metodo in tutti i campi della nostra vita. Ho continuato a parlare alle riunioni per diverso tempo. È stato un allenamento meraviglioso, perché mi ha insegnato a rispondere a ogni domanda, su due piedi.



Concediti di accettare il bene, che tu ritenga di meritargli o no. Ho spiegato che credere di non meritare qualcosa equivale a non essere disposti ad accettare il buono che la vita ha da offrirci. È questo a impedirci di ottenere ciò che vogliamo. Come potremmo fare qualcosa di buono per noi, se pensiamo di non meritare di star bene?

Pensa alle regole sul merito che c'erano a casa tua. Ti senti abbastanza bravo, intelligente, alto, bello? Quale pensi sia lo scopo della tua vita? Sai di essere qui per un motivo, che non è

quello di comprare un'automobile nuova ogni tot anni. Che cosa sei disposto a fare per appagare te stesso? Sei pronto a fare affermazioni, visualizzazioni, trattamenti? Sei disposto a perdonare? A meditare? Quanti sforzi mentali puoi mettere in campo per cambiare la tua vita e renderla come la vuoi?

6. Amarti significa sostenerti. Chiedi aiuto agli amici e lascia che ti diano una mano. Solo chi è forte sa chiedere aiuto in caso di bisogno. Molte persone hanno imparato a essere indipendenti e autosufficienti. Non riescono a chiedere, perché l'ego glielo impedisce. Invece di cercare di fare da solo, per poi arrabbiarti perché non ci riesci, la prossima volta prova a chiedere aiuto.



Iniziai gli incontri di gruppo per persone malate di aids nel soggiorno di casa mia, a Los Angeles, con sei uomini. Dissi loro che non saremmo stati lì a compiangerci con frasi come: “Non è terribile?”, perché quello lo sapevamo già. Ci impegnammo al meglio per sostenerci a vicenda in modo positivo. Continuammo a incontrarci fino agli inizi degli anni Novanta, quando circa duecento persone arrivavano, ogni mercoledì sera, a West Hollywood Park.

Non fu solo merito mio, ma del gruppo. Tutti contribuivano a renderlo efficace. Meditavamo e facevamo visualizzazioni. Creammo una rete per condividere informazioni sulle terapie alternative e sugli ultimi ritrovati medici.

Da un lato della stanza c'erano tavoli energetici dove le persone potevano sdraiarsi, mentre altri dividevano energie di guarigione tramite l'imposizione delle mani o pregando. C'erano terapeuti della Scienza della Mente con cui si poteva parlare. Alla fine cantavamo e ci abbracciavamo. Volevamo che le persone uscissero sentendosi meglio di quando erano arrivate, e molti ricevevano una spinta positiva che durava per diversi giorni.



I gruppi di sostegno sono diventati una nuova forma di aggregazione sociale e sono strumenti molto efficaci in quest'epoca così complessa. Qualsiasi problematica tu voglia affrontare, puoi cercare su internet gli indirizzi dei gruppi di sostegno che sono presenti nella tua zona. I gruppi di sostegno si riuniscono anche nelle sale parrocchiali di alcune chiese. Molti gruppi si incontrano online. Creare una rete di persone che ti supporti è molto importante: ti stimola e ti aiuta ad andare avanti.

Quando le persone lavorano insieme per un obiettivo comune, non s'incontrano per lamentarsi, ma per trovare un modo per superare la situazione e per crescere.

Se sei molto coscienzioso, disciplinato e spirituale, puoi lavorare anche da solo. Ma se fai parte di un gruppo di persone che condividono lo stesso scopo, puoi fare salti quantici, perché impari dagli altri. Ogni membro del gruppo è un maestro. Perciò, se vuoi lavorare su qualche problematica, ti suggerisco, se possibile, di provare a risolverla entrando in un gruppo.

7. Ama i tuoi lati negativi, perché fanno parte del tuo processo creativo, così come noi tutti partecipiamo alla creazione di Dio. L'Intelligenza che ci ha creato non ci odia perché commettiamo errori o perché ci arrabbiamo con i nostri figli. Quest'Intelligenza sa che facciamo del nostro meglio e ama tutte le Sue creazioni, come noi amiamo le nostre. Tutti abbiamo fatto, talvolta, scelte negative, ma se punirci diventa un'abitudine, sarà molto complicato lasciarle andare e passare a scelte più positive.

Se ripeti: "Odio il lavoro. Odio questa casa. Odio questa malattia. Odio questa relazione. Odio questo. Odio quello", nella tua vita resta ben poco spazio per l'arrivo di novità positive.

Qualsiasi situazione negativa tu stia vivendo, ti capita per un motivo ben preciso, altrimenti non farebbe parte della tua vita. Il dottor John Harrison, autore di *Love Your Disease* [Ama le tue malattie], afferma che i pazienti non si devono mai biasimare perché hanno subito molteplici operazioni o contratto diverse malattie. Anzi, possono congratularsi con se stessi perché hanno trovato un modo sicuro per provvedere ai loro bisogni. Dobbiamo capire che, qualunque difficoltà o problema affrontiamo, abbiamo contribuito a crearlo per gestire quella particolare situazione. Quando ce ne renderemo conto, troveremo un modo positivo per soddisfare i nostri bisogni.

A volte le persone che hanno il cancro o altre malattie trovano molto difficile dire di no a una figura autorevole della loro vita, e per questo inconsciamente creano un mal-essere importante, che dica di no per loro. Conoscevo una donna che, quando si rese conto che stava creando nel proprio corpo una malattia solo per sottrarsi alle richieste del padre, decise finalmente di cominciare a vivere per se stessa. Dire di no al padre fu difficile all'inizio, ma lei continuò a essere assertiva, e poi, con gioia, scoprì che stava guarendo.

Qualunque schema comportamentale negativo tu abbia creato, puoi soddisfare i tuoi bisogni in un modo più positivo. Ecco perché è così importante che tu ti chieda: "Che cosa guadagno da quest'esperienza? Che cosa ottengo di positivo?". Non ci piace rispondere a queste domande. Ma se ci guardiamo dentro e siamo onesti con noi stessi, troveremo la risposta.

Forse la tua risposta potrebbe essere: "È l'unico modo per avere l'attenzione di mio marito." Quando hai capito il motivo, puoi cominciare a cercare modi più positivi per raggiungere il tuo scopo.

L'umorismo è un altro strumento potente: ci aiuta a lasciarci andare e ad alleggerire la tensione quando viviamo esperienze stressanti. Non possiamo prenderci sempre troppo sul serio, e ridere ci aiuta a guarire. Quando ti senti un po' giù, ti suggerisco di vedere vecchi film comici, come quelli di Stanlio e Ollio.

Se riusciamo a vedere la nostra vita come se fosse una soap opera, un dramma o una commedia, acquisiamo un punto di vista migliore e imbocchiamo la strada della guarigione. L'umorismo ci permette di prendere le distanze dall'esperienza e di vederla in una prospettiva più ampia.

8. Prenditi cura del corpo. Consideralo la casa meravigliosa in cui vivrai per un certo periodo. Ami la tua casa e te ne prendi cura, giusto? Allora presta attenzione a ciò che introduci nel corpo. L'abuso di droghe e alcol è tanto diffuso, perché queste sostanze sono due vie di fuga molto popolari. Se assumi droghe, non significa che tu sia una cattiva persona, ma solo che non hai trovato un modo più positivo per soddisfare i tuoi bisogni.

Le droghe ci adescano: "Vieni a giocare con me, ci divertiremo." È vero, gli stupefacenti possono provocare sensazioni meravigliose, ma alterano troppo la realtà, e anche se questo all'inizio non è evidente, alla fine dovrai pagarne il prezzo. Le droghe minano il sistema immunitario, e potresti andar incontro a numerosi disagi fisici. Dopo un uso prolungato, inoltre, diventi dipendente e ti ritrovi a chiederti perché hai cominciato. Forse, all'inizio, la pressione da parte dei coetanei ti può aver spinto a provarle ma, se le usi in modo ripetuto, è un'altra storia.

Non ho ancora incontrato nessuno che ami se stesso e sia tossicodipendente. Usiamo droghe e alcol per sfuggire alle emozioni legate all'infanzia e al nostro sentirci inadeguati ma, quando l'effetto svanisce, ci sentiamo peggio di prima. A quel punto di solito abbiamo anche un bel senso di colpa. Dobbiamo imparare a non temere le nostre emozioni, ma a riconoscerle e accoglierle. Poi, una volta elaborate, le sensazioni spiacevoli passano.



Rimpinzarci di cibo è un altro modo per soffocare il nostro amore. Non possiamo vivere senza cibo, perché fornisce energia al corpo e consente di creare nuove cellule. Anche se conosciamo le basi di una sana alimentazione, spesso usiamo il cibo per punirci e ingrassare.

Gli Stati Uniti sono diventati una nazione di persone dipendenti dal cibo spazzatura. Da decenni seguiamo quella che io chiamo la *Grande Dieta Americana*, e ci riempiamo di cibi industriali di ogni tipo. Abbiamo permesso alle aziende alimentari e alle loro trovate pubblicitarie di influenzare le nostre abitudini alimentari. Spesso i medici non sono preparati per dare consigli alimentari validi ai loro pazienti. Del resto gran parte di quella che è considerata la medicina convenzionale si concentra sui farmaci e sulla chirurgia, perciò, se vogliamo imparare qualcosa sulla nutrizione, dobbiamo pensarci da soli. Se siamo consapevoli di ciò che ingeriamo e di come ci fa sentire, compiamo un atto d'amore verso noi stessi.

Se un'ora dopo pranzo ti senti assonnato, potresti provare a chiederti: "Che cosa ho mangiato?". Forse hai assunto qualcosa che non fa bene al tuo corpo a quell'ora. Comincia a notare che cosa ti dà energia e che cosa t'indebolisce e ti debilita. Puoi andare per tentativi, oppure puoi cercare un buon nutrizionista che risponda alle tue domande.

Ricorda: quello che è giusto per una persona non lo è necessariamente per un'altra, perché i nostri corpi sono diversi. Ogni corpo è diverso dall'altro, quindi non possiamo dire che solo un metodo funzioni. Devi scoprire qual è il migliore per te.



Trova una forma di esercizio fisico che ti piaccia e ti diverta, e praticala con un atteggiamento mentale positivo. Spesso crei ostacoli nel corpo perché li assorbi da altre persone. Di nuovo, se

vuoi favorire un cambiamento, occorre che ti perdoni e smetti di inviare rabbia e risentimento al corpo. Se unisci le affermazioni all'esercizio fisico, puoi riprogrammare le convinzioni negative riguardo al corpo e alla forma fisica.



Viviamo in un'epoca in cui le nuove tecnologie per la salute si moltiplicano, e impariamo a unire antichi metodi di guarigione, come la medicina ayurvedica, con la tecnologia delle onde sonore. Ho studiato che il suono può stimolare le onde cerebrali e accelerare l'apprendimento e la guarigione. Una ricerca dimostra che possiamo curare le malattie cambiando mentalmente la struttura del nostro DNA. Penso che negli anni a venire esploreremo una gamma di possibilità che saranno di grande giovamento per la popolazione.

9. Usa la tecnica dello specchio per scoprire la causa di un problema che t'impedisce di amarti. Ci sono diversi modi per praticarla. A me piace guardarmi allo specchio la mattina, appena sveglia, e dire: *"Ti voglio bene. Che cosa posso fare per te oggi? Come posso renderti felice?"*. Ascolta la tua voce interiore e comincia a fare quello che ti dice. All'inizio potresti non ricevere messaggi, perché sei tanto abituato a rimproverarti che non sai come rivolgerti a te stesso con un pensiero gentile e amorevole.

Se nella giornata ti succede qualcosa di spiacevole, vai davanti allo specchio e di': "Ti voglio bene lo stesso." Gli avvenimenti vanno e vengono, ma l'amore che provi per te stesso è costante ed è la cosa più importante della tua vita. Se succede qualcosa di meraviglioso, vai davanti allo specchio e di': "Grazie." Rendi merito a te stesso per aver creato quella splendida esperienza.



Puoi usare lo specchio anche per perdonare te stesso e gli altri, per comunicare con le persone, specie se hai troppa paura di parlare con loro direttamente. Puoi risolvere vecchie questioni con genitori, datori di lavoro, medici, figli, persone amate. Sei libero di dire ogni genere di cosa che taceresti per paura, ma ricordati di concludere chiedendo l'amore e l'approvazione di queste persone, perché in realtà è proprio quello che vuoi.

Chi ha difficoltà ad amare se stesso è quasi sempre incapace di perdonare, perché il risentimento chiude la porta dell'amore. Quando perdoniamo e lasciamo andare, non solo ci togliamo un peso dalle spalle, ma apriamo la porta all'amore per noi stessi. A volte diciamo: "Oh, mi sono liberato di un fardello enorme!". Certo, perché ce lo portavamo dietro da un'eternità. Il dottor John Harrison sostiene che il perdono per se stessi e per i propri genitori e la guarigione da vecchie ferite cura le malattie con più efficacia di qualsiasi antibiotico.

Ce ne vuole perché i bambini smettano di amare i propri genitori, ma, quando lo fanno, ce ne vuole ancora di più perché li perdonino. Quando non perdoniamo, quando ci rifiutiamo di lasciar andare, ci ancoriamo al passato e, se restiamo bloccati nel passato, non possiamo vivere il presente. Ma allora come facciamo a creare il nostro splendido futuro? La vecchia spazzatura del passato crea solo altra spazzatura per il futuro.



Le affermazioni che pronunci allo specchio sono preziose, perché dicono la verità sulla tua esistenza. Quando fai un'affermazione e subito senti una reazione negativa del tipo: "Chi pensi di im-

brogliare? Non può essere vero. Non te lo meriti”, hai ricevuto un dono che devi usare. Finché non sarai disposto a vedere che cosa ti blocca, non potrai fare i cambiamenti che desideri. La reazione negativa che hai appena scoperto è come un regalo, nel senso che diventa la porta verso la libertà. Trasforma quella reazione negativa in un’affermazione positiva come questa: “Adesso merito il bene. Permetto alle esperienze positive di riempire la mia vita.” Ripeti la nuova affermazione, finché non diventa reale.

Ho visto intere famiglie cambiare molto grazie alle affermazioni di un solo componente. Molti partecipanti alle mie riunioni per malati di aids non avevano più contatti con le loro famiglie d’origine: i genitori si rifiutavano letteralmente di parlare con i loro figli. Chiesi a queste persone di ripetere l’affermazione: “*Comunico in modo splendido, amorevole, dolce e aperto con tutti i componenti della mia famiglia, compresa mia madre* (o la persona con cui si erano interrotti i rapporti)”. Ogni volta che veniva loro in mente quella persona o la famiglia in generale, li invitavo ad andare davanti allo specchio per ripetere più volte quell’affermazione. È stato sorprendente constatare come, tre, sei o nove mesi più tardi, i genitori di queste persone si siano presentati alle riunioni.

10. Ama te stesso, adesso, non aspettare di diventare perfetto. Sei abituato da tempo a essere scontento di te. Se puoi essere soddisfatto di te adesso, se puoi amare e approvare te stesso adesso, allora, quando nella tua vita arriveranno cose belle, sarai in grado di godertele. Quando avrai imparato ad amare te stesso, potrai cominciare ad amare e accettare gli altri.

Non possiamo cambiare gli altri, perciò lasciamoli stare. Sprechiamo tante energie cercando di rendere diverse le persone. Se usassimo metà di quell’energia per noi, potremmo rendere noi stessi diversi e, quando *noi* siamo diversi, gli altri si relazionano con noi in modo diverso.

Non puoi imparare le lezioni di vita di un’altra persona. Ognuno deve imparare le proprie particolari lezioni. Tu puoi imparare solo per te, e amare te stesso è il primo passo, così non sarai

travolto dai comportamenti distruttivi degli altri. Se ti trovi in presenza di una persona molto negativa che non vuole cambiare, devi amarti abbastanza da prenderne le distanze.



In una delle mie conferenze, una donna mi disse che il marito era molto negativo, e lei non voleva che lui esercitasse una cattiva influenza sui loro due bambini piccoli. Le suggerii di cominciare ad affermare che suo marito era un uomo meraviglioso e protettivo, che lavorava su se stesso ed esprimeva le sue qualità migliori. Le dissi di affermare ciò che le sarebbe piaciuto che accadesse e di ripetere semplicemente l'affermazione ogni volta che lui era negativo. Se però la relazione continuava a essere negativa nonostante le affermazioni, avrebbe dovuto accettare la realtà dei fatti: non funzionava.

Considerato l'aumento del numero di divorzi nel nostro Paese, penso che prima di avere figli le donne dovrebbero porsi questa domanda: "Sono disposta a mantenere questi bambini completamente da sola?". Essere un genitore single ormai non è più una rarità, ed è quasi sempre la donna ad assumersi la responsabilità di allevare i figli da sola. Un tempo i matrimoni duravano tutta la vita, ma le cose sono cambiate, quindi le situazioni vanno soppesate con attenzione.

Troppo spesso accettiamo relazioni violente e permettiamo agli altri di denigrarci. È come se dicessimo: "Non sono degno di essere amato, quindi resterò qui e accetterò questo comportamento, perché evidentemente me lo merito e sono sicuro che nessun altro mi vorrebbe."

So che quello che dico sembra semplicistico e che continuo a ripetere le stesse frasi, ma credo che il modo più veloce di risolvere qualsiasi problema consista nell'amarci così come siamo. È sorprendente come le vibrazioni amorevoli che emaniamo attraggano a noi persone capaci di amare.



Siamo arrivati qui per raggiungere come obiettivo l'amore incondizionato, che comincia con l'accettazione e con l'amore per noi stessi.

Non sei qui per compiacere altre persone o per vivere la vita a modo loro. Puoi vivere solo a modo tuo e andare per la tua strada. Sei qui per realizzarti ed esprimere amore al livello più profondo. Sei qui per imparare, crescere, assorbire e proiettare empatia e comprensione. Quando lascerai il Pianeta, non porterai con te le tue relazioni personali, l'automobile, il conto in banca o il lavoro. Tutto ciò che porterai con te sarà la tua capacità di amare!

Ama il tuo bambino interiore

*Se non riesci ad avvicinarti alle altre persone,
è perché non sai come stare accanto
al tuo bambino interiore.*

*Il bambino che c'è in te ha paura e soffre:
non lasciarlo solo.*

*Una delle questioni fondamentali che dobbiamo
affrontare è come guarire il bambino dimenticato che c'è
dentro di noi: molti lo ignorano da troppo tempo.*

Non importa quanti anni hai: dentro di te c'è un bambino piccolo che ha bisogno di essere amato e accettato. Se sei una donna, per quanto indipendente tu sia, dentro di te c'è una bambina molto tenera che ha bisogno d'aiuto. Se sei un uomo, per quanto tu sia sicuro di te, dentro di te c'è un bambino assetato d'amore e d'affetto.

Ogni età che hai vissuto è rimasta dentro di te a livello della coscienza e della memoria. Da bambino, se le cose non andavano per il verso giusto, credevi che ci fosse qualcosa di sbagliato in te. I bambini si convincono che, se riescono a fare tutto nel modo giusto, i loro genitori li ameranno e non li puniranno.

Perciò, quando il bambino vuole qualcosa e non la ottiene, pensa: "Non sono abbastanza bravo. Sono difettoso." Così, crescendo, rifiutiamo alcune parti di noi.

A questo punto della vita – adesso – abbiamo bisogno di riconquistare la nostra integrità e di accettarci in ogni nostra parte: quella che ha fatto cose stupide, quella che aveva un aspetto

buffo, quella che aveva paura, la parte che è stata molto sciocca e incosciente e quella con la faccia sporca di marmellata.

Spesso ci dissociamo dal nostro bambino interiore intorno ai cinque anni. Prendiamo questa decisione perché pensiamo che in noi ci sia qualcosa che non va e non vogliamo avere più niente a che fare con quel bambino.

Dentro di te c'è anche un genitore: hai un bambino e un genitore, e il genitore rimprovera il bambino quasi ininterrottamente. Se ascolti il tuo dialogo interiore, puoi sentire i rimproveri del genitore che ti dice dove sbagli o che non sei abbastanza bravo.

Ed è così che, fin dall'infanzia, dichiariamo guerra a noi stessi, imparando a criticarci come facevano i nostri genitori: "Sei stupido. Non sei abbastanza bravo. Non ne fai una giusta. Hai rovinato tutto un'altra volta!". Queste critiche diventano un'abitudine. Da adulti, poi, molti di noi ignorano completamente il proprio bambino interiore, altri lo criticano come erano criticati da piccoli, e ripetono all'infinito quel modello comportamentale.



Una volta John Bradshaw, autore di diversi libri meravigliosi sulla guarigione del bambino interiore, disse che ognuno di noi, quando raggiunge l'età adulta, ha accumulato 25.000 ore di registrazioni di messaggi dei genitori. Secondo te, quante di queste ore dicono che sei meraviglioso? Quante dicono che sei amato, sveglio e intelligente? O che potresti fare quello che vuoi e che crescendo diventerai una persona fantastica? Quante di queste ore di registrazioni, invece, dicono "No, no, no", in varie forme?

Non c'è da meravigliarsi se adesso ripetiamo di continuo a noi stessi *no* o *dovrei*: dipende da quei vecchi messaggi, che però sono solo ricordi e non la realtà del nostro essere. Non sono la verità della nostra esistenza, ma solo registrazioni che portiamo con noi e che possiamo cancellare o sostituire con nuovi messaggi.

Ogni volta che dici di aver paura, renditi conto che ad aver paura è il bambino che c'è in te. L'adulto in realtà non ha paura, però non sostiene il bambino. È necessario che l'adulto e il bambino entrino in relazione. Parlatevi di tutto ciò che fate. So che può sembrare stupido, ma funziona. Fai sapere al bambino che, qualsiasi cosa succeda, tu non lo rifiuterai e non lo lascerai solo; sarai sempre lì per lui e lo amerai.

Per esempio, se da piccolo hai avuto un'esperienza negativa con un cane che forse ti ha spaventato o persino morsicato, il tuo bambino interiore potrebbe avere ancora paura dei cani, anche se adesso sei grande e grosso. Quindi, se ti capita d'incontrare un cane per la strada, anche se è minuscolo, il bambino dentro di te potrebbe avere una reazione di panico e dire: "UN CANE!!! Mi farà del male!". Questa è una splendida opportunità perché il tuo genitore interiore dica al bambino: "Va tutto bene, adesso sono adulto e mi prenderò cura di te. Non lascerò che il cane ti faccia del male. Non devi più avere paura." Comincia a fare da genitore al tuo bambino interiore.

Guarisci le ferite del passato

Ho scoperto che lavorare col bambino interiore è molto utile per guarire le ferite del passato. Non sempre siamo in contatto con le sensazioni del bambino spaventato che c'è dentro di noi. Se, dopo un'infanzia piena di paure e conflitti, adesso ti rimproveri mentalmente, continui a trattare il tuo bambino interiore nello stesso modo. Ma questo bambino non sa dove andare. Devi superare i limiti dei tuoi genitori ed entrare in contatto con il bambino smarrito che è in te: ha bisogno di sapere che tieni a lui.

Adesso concediti un momento per dire al tuo bambino interiore che ti preoccupi per lui: "Ci tengo a te. Ti voglio bene. Ti voglio tanto bene." Forse lo avevi già detto alla persona grande, all'adulto che c'è in te, ma comincia a parlare anche con il bambino piccolo. Per qualche giorno, visualizza mentre lo prendi per

mano e lo porti sempre insieme a te: vedrai quante esperienze meravigliosamente gioiose potrete vivere insieme.

È necessario che comunichi con quella parte di te. Quali messaggi vorresti sentire? Siediti in un luogo tranquillo, chiudi gli occhi e parla con il tuo bambino interiore. Se non ti rivolgi a lui da molti anni, forse saranno necessari diversi tentativi prima che il bambino capisca che vuoi parlargli. Sii tenace: *“Voglio parlare con te. Ti voglio vedere. Ti voglio amare.”* Prima o poi riuscirai a contattarlo: forse lo visualizzerai, ne percepirai la presenza o potresti sentirne la voce.

Quando contatti il tuo bambino, prima di tutto, scusati. Digli che ti dispiace per non avergli parlato in tutti questi anni, o per averlo rimproverato tanto. Dichiarala di voler recuperare tutto il tempo passato lontano da lui. Chiedigli che cosa lo rende felice, che cosa lo spaventa, come puoi aiutarlo e che cosa vuole da te.

Se cominci con domande semplici, otterrai le risposte: *“Che cosa posso fare per renderti felice? Che cosa desideri oggi?”*. Per esempio potresti dire al bambino: *“Io voglio fare jogging, e tu che cosa vuoi fare?”*. Lui potrebbe rispondere: *“Andare al mare.”* Questo avrà dato inizio alla conversazione. Sii assiduo: se, ogni giorno, dedicherai qualche momento a ricontattare la piccola persona che si trova dentro di te, la tua vita migliorerà moltissimo.

Comunica con il tuo bambino interiore

Su quest'argomento esistono tanti libri ed è possibile partecipare a innumerevoli seminari e conferenze.

Se conosci la lingua inglese, *Self-Parenting* [Genitori di se stessi] di John Pollard III è un ottimo libro, ricco di splendidi esercizi e di attività da fare con il tuo bambino interiore. Se vuoi occuparti in modo pratico del bambino interiore, ti suggerisco di leggerlo. Come ho già detto, in questo campo puoi trovare molto aiuto. Non sei solo e indifeso, ma devi farti avanti e chiedere, in modo da ricevere supporto.



Ti suggerisco anche di cercare una tua foto di quando eri piccolo. Guardala con attenzione: vedi un bambino triste o felice? Qualunque cosa osservi, entra in sintonia. Se vedi un bambino spaventato, chiedigli perché aveva paura e fai qualcosa in modo che si senta meglio. Trova diverse tue fotografie di quando eri piccolo e parla con il bambino che vedi in ognuna.

È utile parlare con il bambino allo specchio. Se da piccolo avevi un soprannome, usalo. Tieni a portata di mano una scatola di fazzoletti di carta. Ti suggerisco di metterti seduto davanti allo specchio, perché se resti in piedi, appena le cose diventano difficili, sarai tentato di scappare. Invece, mettiti seduto con la tua scatola di fazzoletti di carta e comincia a parlare.



Un altro esercizio che puoi fare per comunicare prevede la scrittura. Anche in questo modo affioreranno molte informazioni. Usa due penne di colore diverso o dei pennarelli. Prendi uno dei due colori con la mano dominante e scrivi la domanda. Poi, con l'altro colore nella mano non dominante, scrivi la risposta. È un esercizio interessante. Quando scrivi la domanda, l'adulto che c'è in te pensa di conoscere la risposta; ma quando prendi la penna con l'altra mano, spesso la risposta che viene fuori è diversa dal previsto.

Puoi anche disegnare insieme al tuo bambino interiore. Probabilmente da piccoli molti di voi adoravano disegnare e colorare, finché non vi hanno detto che dovevate essere precisi e non uscire dai margini. Ricomincia a disegnare, adesso. Usa la mano non dominante per raffigurare un evento appena accaduto. Nota

quello che provi. Fai una domanda al bambino interiore, lascialo disegnare con la mano non dominante e scopri cosa vuole comunicarti.



Gioca con il tuo bambino interiore, fai le cose che ama. Quando eri piccolo, che cosa ti piaceva fare? Quando è stata l'ultima volta che lo hai fatto? Troppo spesso il nostro genitore interiore ci impedisce di divertirci, perché farlo non sarebbe da adulti. Perciò, concediti del tempo per giocare e per distrarti. Fai le cose un po' stupide di quando eri piccolo, come saltare su un mucchio di foglie o correre sotto l'irrigatore in giardino. Guarda gli altri bambini giocare: ti faranno tornare in mente i passatempi che ti piacevano.

Se vuoi più divertimento nella tua vita, contatta il bambino interiore e ritrova la sua gioia e spontaneità. Ti assicuro che comincerai a divertirti di più.



Sei stato un bambino desiderato? I tuoi genitori sono stati felici della tua nascita? Erano contenti del tuo sesso o avrebbero preferito un bebè del sesso opposto? Ti sei sentito desiderato? Il tuo arrivo è stato festeggiato? Indipendentemente dalle risposte, accogli il tuo bambino, adesso! Organizza oggi una festa tutta per lui. Sussurragli le parole meravigliose con cui accoglieresti un neonato nella sua nuova vita.

Che cosa hai sempre desiderato che i tuoi genitori ti dicessero quando eri piccolo? Che cosa non ti hanno mai detto che avresti voluto sentire? Bene: di' al tuo bambino proprio quelle parole.

Ripetile tutti i giorni per un mese, mentre ti guardi allo specchio. Nota quello che succede.

Se da piccolo hai avuto genitori alcolisti o violenti, puoi meditare e visualizzarli sobri e gentili. Offri al tuo bambino ciò che desidera: probabilmente subisce privazioni da troppo tempo. Visualizza il tipo di vita che vorresti. Quando si sentirà al sicuro e felice, il bambino si fiderà di te. Chiedigli: *“Che cosa devo fare perché tu ti fidi di me?”*. Anche in questo caso, alcune risposte ti sorprenderanno.

Se i tuoi genitori non erano amorevoli e per te è difficile relazionarti con loro, trova alcune immagini di come dovrebbero essere per te un padre e una madre che amano il proprio figlio. Metti le immagini dei genitori amorevoli accanto alla foto di quando eri bambino. Crea composizioni nuove. Se necessario, riscrivi la tua infanzia.



Il bambino interiore possiede ancora le convinzioni che hai acquisito da piccolo. Se i tuoi genitori avevano idee rigide e adesso tu sei molto severo con te stesso o tendi a costruire muri intorno a te, probabilmente il tuo bambino interiore segue ancora le regole dei tuoi genitori. Se ti tormenti per ogni errore, deve essere dura per il tuo bambino interiore svegliarsi la mattina, pensando: *“Per che cosa sarò sgridato oggi?”*.

Ciò che i genitori ci hanno fatto in passato è dipeso dal loro livello di consapevolezza. Adesso siamo noi i genitori. Adesso si tratta della nostra consapevolezza. Se rifiuti ancora di prenderti cura del tuo bambino interiore, significa che sei prigioniero del risentimento e che devi ancora perdonare qualcuno. Per che cosa non ti sei perdonato? Di che cosa devi liberarti? Be', di qualunque cosa si tratti, lasciala andare.

Se oggi non offriamo attenzione e incoraggiamento al nostro bambino interiore, la colpa non è dei nostri genitori. Loro hanno

fatto quello che ritenevano giusto in quel particolare momento. Ma adesso, nel presente, noi sappiamo che cosa possiamo fare per nutrire il bambino che è in noi.



Chi di voi ha avuto o ha la fortuna di avere la compagnia di un animale domestico sa che effetto fa arrivare a casa ed essere accolti da lui. Non gli importa quali abiti indossi, quale sia la tua età, se hai le rughe o quanto hai guadagnato oggi. Gli interessa solo che tu sia lì. Ti ama in modo incondizionato. Dai a te stesso quell'amore. Sii felice di essere vivo e di esserci per te. Sei tu la persona con cui vivrai per sempre. Finché non sarai disposto ad amare il tuo bambino interiore, per gli altri sarà molto difficile starti vicino. Accettati incondizionatamente e con sincerità.



Trovo che spesso sia di grande aiuto creare una meditazione per rassicurare il proprio bambino interiore. Per superare l'esperienza dell'incesto, ho inventato una splendida fantasia per la mia bambina interiore.

Innanzitutto, ha una fata madrina, che somiglia a Billie Burke nel *Mago di Oz*, visto che le piace molto. So che quando io non ci sono, la mia bambina è con la sua fata madrina ed è sempre al sicuro. Inoltre, vive in un attico molto in alto, con un portiere e due grandi cani, quindi sa che nessuno le farà mai più del male. Se si sente totalmente al sicuro, allora io, che sono adulta, posso aiutarla a superare le sue esperienze dolorose.

Di recente, mi è capitato di sentirmi confusa e di piangere per due ore. Mi sono resa conto che all'improvviso la mia bambina

interiore si sentiva ferita e non protetta. Le ho dovuto dire che non era colpa sua, ma che stava reagendo a un evento che era successo. Appena ho potuto, ho pronunciato alcune affermazioni e ho meditato, confidando nell'esistenza di un Potere ben più grande, che mi avrebbe sostenuta e amata. A quel punto, la bambina non si è più sentita così sola e impaurita.

Sono anche una grande sostenitrice degli orsacchiotti. Quando eri molto piccolo, è probabile che il tuo orsacchiotto sia stato il tuo primo amico e confidente, perché gli potevi raccontare tutti i tuoi problemi e segreti senza che lui facesse la spia. Era sempre presente per te. Adesso tira fuori il tuo orsacchiotto dal ripostiglio e restituiscilo al tuo bambino interiore.

Sarebbe meraviglioso se gli ospedali mettessero un orsacchiotto in ogni letto, così se nel cuore della notte il nostro bambino interiore si sente solo e impaurito, lo può abbracciare.

Le diverse parti di te

Le relazioni personali sono splendide, i matrimoni sono meravigliosi, ma la realtà è che sono tutti legami temporanei. La relazione con te stesso invece è eterna, dura per sempre. Ama la famiglia che è in te: il bambino, il ragazzo e il genitore.

Ricorda che dentro di te c'è anche un adolescente: accoglilo. Interagisci con l'adolescente così come hai fatto con il bambino. Quali difficoltà hai affrontato in quel periodo della tua vita? Rivolgi all'adolescente che c'è in te le stesse domande che hai posto al bambino, aiutalo a superare gli episodi spinosi e i momenti di apprensione della pubertà e degli anni successivi. Fai pace con quel periodo della tua vita. Impara ad amare il tuo adolescente interiore, così come stai imparando ad amare il tuo bambino.



Non potremo amarci e accettarci gli uni con gli altri, finché non ameremo e accetteremo il bambino smarrito che è dentro di noi. Quanti anni ha il bambino spaventato che è in te? Tre, quattro, cinque? Di solito ne ha meno di cinque, perché è a quell'età che il bambino si chiude in se stesso per poter sopravvivere.

Prendi per mano il tuo bambino e amalo. Crea una vita meravigliosa per te e per lui. Di' a te stesso: *“Sono disposto a imparare ad amare il mio bambino interiore.”* L'Universo risponderà. Troverai modi per guarire il tuo bambino e te stesso. Se vogliamo guarire, dobbiamo essere disposti a sentire i nostri sentimenti e a elaborarli. Ricorda: il nostro Potere Superiore è sempre a disposizione per sostenere i nostri sforzi.

Non importa se la tua infanzia è stata la migliore o la peggiore possibile: adesso sei tu l'unico responsabile della tua vita. Puoi passare il tempo a incolpare i tuoi genitori o l'ambiente in cui sei cresciuto, ma questo serve solo a tenerti bloccato nello stato di vittima: non ti aiuterà mai a ottenere il bene che dici di desiderare.

L'amore è il miglior toccasana che conosca. Lenisce persino i ricordi più dolorosi, perché è il più profondo dei sentimenti. Se le tue immagini mentali del passato sono molto intense e continui ad affermare *“È tutta colpa loro”*, resti bloccato. Vuoi vivere nel dolore o nella gioia? La scelta e il potere sono sempre dentro di te. Guardati negli occhi, ama te stesso e il bambino che è in te.

Crescere e invecchiare

*Sii comprensivo con i tuoi genitori
come vuoi che loro lo siano con te.*

Comunica con i tuoi genitori

Mentre crescevo, gli anni dell'adolescenza sono stati i più difficili. Avevo tante domande, ma non volevo ascoltare chi pensava di avere le risposte, specie gli adulti. Volevo imparare tutto da sola, perché non ritenevo affidabili le informazioni che ricevevo dagli altri.

Provavo un astio particolare nei confronti dei miei genitori, perché da bambina subii degli abusi sessuali. Non riuscivo a capire come il mio patrigno avesse potuto farmi quelle cose, né come mia madre fosse riuscita a ignorare le sue azioni. Mi sentivo tradita e incompresa, ed ero certa che la mia famiglia, nello specifico, e il mondo in generale fossero contro di me.

Negli anni in cui svolsi l'attività di counselor, in particolare con i giovani, scoprii che tanti provano per i loro genitori gli stessi sentimenti che nutro io per i miei. Nel descrivere come si sentono, gli adolescenti usano parole come: *intrappolato*, *giudicato*, *osservato* o *incompreso*.

Naturalmente sarebbe fantastico avere genitori attenti e comprensivi in ogni situazione: nella gran parte dei casi, però, questo non è possibile. Anche se i nostri genitori sono semplici esseri umani come tutti noi, spesso abbiamo la sensazione che siano ingiusti, irragionevoli e che non capiscano quello che ci succede.



Un ragazzo cui facevo counseling aveva una relazione difficile con il padre: sentiva che non avevano niente in comune e che, quando il padre si rivolgeva a lui, era solo per esprimere un commento negativo o denigratorio. Chiesi al giovane se sapeva come il nonno avesse trattato suo padre, e lui ammise di non saperlo, perché il nonno era morto prima della sua nascita.

Gli suggerii di rivolgere al padre qualche domanda sulla sua infanzia, per capire come quel periodo lo avesse condizionato. In un primo momento il ragazzo esitò, perché parlare con il padre lo metteva a disagio e temeva che lui lo deridesse o lo giudicasse. Ma alla fine si buttò e acconsentì ad affrontarlo.

Al nostro incontro successivo, il ragazzo appariva più a suo agio. “Wow” esclamò, “non avevo idea che mio padre avesse avuto un’infanzia del genere.” Il nonno voleva che tutti i figli lo chiamassero “signore” e in casa vigeva la vecchia regola che i bambini dovevano essere visti ma non sentiti. Se osavano controbattere, venivano puniti con severità. Non stupisce che il padre fosse una persona problematica.

Mentre cresciamo, molti di noi dicono che tratteranno i propri figli in modo diverso da come sono stati allevati loro. Nella vita, però, impariamo dall’ambiente che ci circonda, quindi prima o poi cominceremo a parlare e ad agire proprio come i nostri genitori.

Nel caso di questo giovane, il padre infliggeva al figlio lo stesso tipo di violenza verbale che gli aveva riversato addosso il proprio padre. Forse non lo faceva intenzionalmente: agiva semplicemente in modo conforme alla propria educazione.

In ogni caso, il ragazzo cominciò a capire meglio il padre e, di conseguenza, i due riuscirono a comunicare più liberamente. Anche se raggiungere un tipo di dialogo ideale avrebbe richiesto sforzo e pazienza da entrambe le parti, almeno avevano imboccato una nuova direzione.



Credo fermamente che per tutti noi sia molto importante dedicare del tempo ad approfondire l'infanzia dei nostri genitori. Se i tuoi sono ancora vivi, prova a chiedere loro: "Com'era la tua vita mentre crescevi? Come veniva vissuto l'amore nella tua famiglia? Come ti punivano i tuoi genitori? Che tipo di pressione da parte dei coetanei subivi a quell'epoca? Ai tuoi genitori piacevano le persone che frequentavi? Lavoravi anche da piccolo?"

Scoprire nuovi aspetti della vita dei nostri genitori ci permette di identificare i modelli comportamentali che li hanno formati e di capire perché ci trattano in un certo modo. Se sviluppiamo empatia e comprensione verso i nostri genitori, li vedremo sotto una luce nuova, più amorevole. Potrebbero aprirsi le porte verso una relazione più aperta, affettuosa, basata sul rispetto reciproco e sulla fiducia.

Se ti è difficile anche solo parlare con i tuoi genitori, comincia a farlo mentalmente o di fronte allo specchio. Immagina di dire loro: "Voglio parlarvi di una cosa." Ripeti questo esercizio per diversi giorni di seguito: ti aiuterà a decidere che cosa dire e come dirlo.

Puoi fare anche una meditazione, parlare mentalmente con ognuno dei tuoi genitori e risolvere i vecchi problemi. Perdonali e perdona te stesso. Di' loro che li ami. Poi, preparati a ripetere le stesse cose di persona.



In uno dei miei gruppi, un ragazzo disse che provava molta rabbia e che non si fidava degli altri. Ripeteva questo schema di diffidenza in tutte le relazioni. Quando arrivammo alla radice del

problema, mi disse che era arrabbiato col padre, perché non era la persona che lui voleva che fosse.

Ribadisco che, quando siamo su un cammino spirituale, non spetta a noi cambiare gli altri. Prima di tutto, abbiamo bisogno di esprimere i sentimenti repressi che proviamo nei confronti dei nostri genitori, poi occorre perdonarli perché non sono stati come avremmo desiderato. Vogliamo sempre che tutti siano come noi, la pensino come noi, si vestano come noi, facciano quello che facciamo noi. Come ben sai, però, siamo tutti molto diversi.

Se vogliamo lo spazio per essere noi stessi, dobbiamo concedere lo stesso spazio agli altri. Se cerchiamo di costringere i nostri genitori a essere diversi da come sono, mortifichiamo il nostro stesso amore. Li giudichiamo proprio come loro giudicano noi. Se desideriamo creare un clima di condivisione con i nostri genitori, è necessario che sradichiamo i pregiudizi nei loro confronti.



Molte persone, anche da adulte, tengono in vita giochi di potere con i propri genitori. Sì, è vero, i genitori riescono a farti saltare i nervi ma, se vuoi che il gioco finisca, devi smettere di partecipare. È ora che tu cresca e decida ciò che vuoi. Puoi cominciare chiamando i tuoi genitori per nome: se, a più di quarant'anni, ti rivolgi loro dicendo "mamma" e "papà", ti ancori al ruolo di figlio. Iniziate a relazionarvi come adulti invece che come genitori e figlio.

Suggerisco anche di descrivere in modo affermativo, e nei dettagli, il tipo di relazione che vuoi avere con tua madre e/o con tuo padre. Comincia con il dichiararlo a te stesso. Dopo qualche tempo, puoi dirlo direttamente a loro. Se tua madre o tuo padre ti fanno ancora saltare i nervi, significa che non stai comunicando quello che senti veramente. Hai il diritto di avere la vita che desideri. Hai il diritto di essere un adulto. Potrebbe non essere facile, lo so. Prima di tutto, decidi di che cosa hai bisogno, poi

dillo a tua madre o a tuo padre. Non farli sentire in torto. Chiedi: “Come possiamo risolvere questa situazione?”.

Ricorda che la comprensione favorisce il perdono e che dal perdono nasce l'amore. Quando sapremo perdonare e amare i nostri genitori, saremo in grado di avere relazioni appaganti con tutte le persone che fanno parte della nostra vita.

Gli adolescenti hanno bisogno di autostima

Trovo allarmante l'aumento del numero di suicidi fra gli adolescenti. Sembra che i giovani si sentano sempre più sopraffatti dalle responsabilità della vita e preferiscano mollare piuttosto che perseverare e vivere la moltitudine di esperienze che questa ha da offrire. Il problema dipende in larga misura dal modo in cui noi adulti ci aspettiamo che i giovani affrontino le situazioni della vita. Vogliamo che reagiscano come faremmo noi? Li bombardiamo di negatività?

Il periodo fra i dieci e i quindici anni può essere molto critico. I bambini di quell'età tendono al conformismo e farebbero qualsiasi cosa per essere accettati dai loro pari. Questo bisogno di approvazione spesso li porta a nascondere i loro veri sentimenti per paura di non essere accolti e amati per ciò che sono veramente.

Il condizionamento da parte del gruppo e lo stress imposto dalla società che sperimentai io da giovane sono niente rispetto a quello che devono sopportare i giovani d'oggi; eppure, quando avevo quindici anni, a causa degli abusi fisici e mentali che subivo, lasciai la scuola e me ne andai via di casa per stare da sola. Pensa a come dev'essere traumatizzante oggi per un bambino destreggiarsi fra droghe, violenza fisica, malattie a trasmissione sessuale, condizionamenti del gruppo e bullismo, problemi familiari e, a livello globale, il terrorismo e la guerra, le catastrofi ambientali, la criminalità e tanto altro ancora.

Se sei un genitore, puoi discutere con tuo figlio adolescente di quale differenza ci sia fra condizionamento positivo e negativo

da parte del gruppo. Siamo sottoposti a questo tipo di pressione da quando nasciamo a quando moriamo, quindi è necessario che impariamo a gestirla, per evitare che ci controlli.

Allo stesso modo, è importante che approfondiamo e comprendiamo perché i nostri figli sono timidi, problematici, tristi, lenti a scuola, distruttivi e altro. I figli sono fortemente influenzati dai modelli cognitivi e affettivi con cui si confrontano a casa e fanno le loro scelte quotidiane sulla base di quel sistema di convinzioni. Se l'ambiente domestico non favorisce la fiducia e l'amore, il ragazzo cercherà fiducia, amore e comprensione altrove. Molte gang sono ambienti in cui i ragazzi si sentono al sicuro, quindi al loro interno si creano legami "familiari", per quanto disfunzionali.

Potremmo evitare molte sofferenze, se riuscissimo a fare in modo che, prima di agire, i giovani si ponessero una domanda importante: *"Questa azione mi farà stare meglio con me stesso?"*. Possiamo aiutare i nostri adolescenti a valutare di volta in volta le loro scelte. La scelta e la responsabilità restituisce loro il potere, così possono agire senza sentirsi vittime del sistema.

Se insegniamo ai ragazzi che non sono delle vittime e che possono cambiare le loro esperienze assumendosi la responsabilità della propria vita, faremo enormi passi avanti.



È di vitale importanza mantenere una comunicazione aperta con i figli, soprattutto quando sono adolescenti. Di solito, quando un ragazzo comincia a parlare di ciò che gli piace e che non gli piace, si sente dire: "Non parlare così. Non fare questo. Non pensare quello. Non ti comportare così. Non ti esprimere così. Non... Non... Non...". A un certo punto i ragazzi smettono di comunicare e a volte vanno via di casa. Se vuoi che i figli ti stiano accanto quando sei vecchio, mantieni una comunicazione aperta quando sono giovani.

Accogli l'unicità di tuo figlio. Permetti ai tuoi ragazzi adolescenti di esprimersi secondo il loro stile, anche se pensi che sia solo una moda passeggera. Non li contraddire e non li deridere. Non so quante mode ho seguito e abbandonato durante la mia vita e lo stesso faranno i tuoi figli.

I figli imparano dalle nostre azioni

I figli non fanno mai quello che diciamo loro: si comportano come facciamo noi. Non possiamo dire “Non fumare”, “Non bere” o “Non ti drogare” se noi lo facciamo. È necessario che siamo d'esempio e adottiamo lo stile di vita che vorremmo trasmettere ai figli. Quando i genitori sono disposti a impegnarsi ad amare se stessi, è sorprendente constatare quale armonia raggiunga la famiglia. I bambini reagiscono con rinnovata autostima e cominciano ad apprezzarci e a rispettarci.

Un esercizio sull'autostima che puoi fare insieme ai tuoi figli consiste nel creare una lista degli obiettivi che desiderate raggiungere. Chiedi ai tuoi figli di scrivere come vedono se stessi fra dieci anni, fra un anno, fra tre mesi. Quale tipo di vita vogliono condurre? Quali amicizie sarebbero più costruttive? Chiedi loro di elencare gli obiettivi descrivendoli brevemente e indicando in quale modo possono realizzare i propri sogni. Fai la stessa cosa anche tu.

Poi potete tenere sotto mano le vostre liste come promemoria degli obiettivi. Dopo tre mesi, riprendetele in mano: è cambiato qualcosa? Non lasciare che i tuoi figli si colpevolizzino se non hanno ottenuto quello che si erano prefissati. Possono sempre modificare le loro liste. La cosa più importante è offrire ai giovani qualcosa di positivo cui aspirare!

Separazione e divorzio

Se la famiglia vive una separazione o un divorzio, è importante che entrambi i genitori sostengano i figli. È molto stressante

per un bambino sentirsi dire che l'altro genitore è un poco di buono.

Come genitore, devi amarti il più possibile, nonostante la paura e la rabbia. I figli capteranno i tuoi sentimenti. Se attraversi un periodo di grande trambusto e dolore, loro lo sentiranno. Spiega ai tuoi bambini e ai tuoi ragazzi che quella situazione non ha niente a che fare con loro e con il loro valore interiore.

Non lasciare che credano che quanto è successo sia in qualche modo colpa loro, perché gran parte dei bambini lo pensa. Di' che li ami tanto e che sarai sempre disponibile per loro.

Ti suggerisco di praticare la tecnica dello specchio tutte le mattine con i tuoi figli. Pronunciate affermazioni che vi aiutino a superare i momenti duri in modo facile e senza sforzo, così che tutti staranno bene. Lasciate andare con amore le vostre esperienze dolorose e affermate la felicità per tutte le persone coinvolte.

Credo che la nostra società sia alle soglie di grandi cambiamenti, soprattutto per quanto riguarda la percezione del nostro valore individuale. Se gli insegnanti fossero consapevoli del proprio valore, aiuterebbero molto i nostri giovani. I bambini vivono di riflesso le pressioni sociali ed economiche che affrontiamo noi adulti.

Invecchia con grazia

Così tanti di noi temono d'invecchiare e di apparire vecchi. Stiamo rendendo la vecchiaia una cosa terribile e sgradevole, eppure è un processo della vita normale e naturale. Se non accettiamo il nostro bambino interiore e se non siamo a nostro agio con chi eravamo e con chi siamo, come potremo accogliere la fase successiva dell'esistenza?

Se non invecchi, qual è l'alternativa? Lasciare il Pianeta. La nostra cultura ha creato quello che io definisco il "culto della giovinezza". Siamo tutti bravissimi ad amare noi stessi a certe età, ma perché non possiamo amarci quando invecchiamo? Prima o poi passeremo attraverso ogni età della vita.

Sono in molti a provare grande ansia e paura quando pensano all'invecchiamento. Sì, è vero: invecchiare vuol dire avere le rughe, i capelli bianchi e la pelle floscia, ma io voglio invecchiare, fa parte dell'essere qui. Siamo su questo Pianeta per sperimentare ogni aspetto della vita.

Posso capire che non vogliamo diventare vecchi e malati, quindi separiamo queste due idee. Non immaginiamo o visualizziamo noi stessi che ci ammaliamo per poi morire. Personalmente non credo che dobbiamo morire malati.

Quando è il nostro momento di partire, quando abbiamo compiuto la nostra missione, possiamo fare un pisolino, o coricarci la sera, e andarcene pacificamente. Non è necessario contrarre una malattia terminale. Non dobbiamo vivere attaccati a una macchina. Non occorre soffrire in una casa di riposo. Abbiamo a disposizione una grande quantità di informazioni su come mantenerci in salute. Non rimandare: comincia adesso. Quando invecchiamo, dobbiamo continuare a sentirci benissimo, in modo da poter vivere sempre nuove avventure.



Qualche tempo fa ho letto una cosa che mi ha incuriosito. Era un articolo su una facoltà di medicina di San Francisco, che aveva scoperto che l'età non è determinata dai geni, ma da qualcosa che loro chiamano aging set point [punto di partenza dell'invecchiamento]: una specie di orologio biologico che esiste nella nostra mente. Questo meccanismo monitorizza quando e come cominciamo a invecchiare. L'orologio dell'invecchiamento è regolato in larga misura da un fattore importante: il nostro atteggiamento verso la vecchiaia.

Per esempio, se credi che a trentacinque anni raggiungi la mezza età, questa convinzione innesca nel corpo alcuni cambiamenti biologici che determinano l'accelerazione del processo di

invecchiamento quando raggiungi i trentacinque anni. Non è affascinante? In qualche modo, per qualche motivo, decidiamo quando arriva la mezza età e quando inizia la vecchiaia. E tu, come hai regolato dentro di te l'orologio dell'invecchiamento? Io ho dentro di me l'immagine che vivrò fino a novantasei anni e che sarò ancora attiva, quindi per me è molto importante condurre una vita sana.

Ricorda anche che quello che diamo ci torna indietro. Sii consapevole di come tratti le persone anziane, perché, quando invecchierai, sarai trattato nello stesso modo. Se nutri convinzioni riguardo agli anziani, crei idee che condizioneranno il tuo subconscio. Le nostre convinzioni, i nostri pensieri, il nostro modo di concepire la vita e noi stessi diventano la nostra realtà.



Ricorda: credo che prima di nascere tu abbia scelto i tuoi genitori per imparare alcune lezioni importanti. Il tuo Sé Superiore sapeva quali esperienze dovevi affrontare per proseguire nel tuo cammino spirituale. Qualunque questione tu abbia in sospeso con i tuoi genitori, quindi, affrontala. Non importa che cosa dicono o fanno, oppure che cosa hanno detto o fatto: in ultima analisi, tu sei qui per amare te stesso.

Se sei un genitore, consenti ai tuoi figli di amarsi, offrendo loro uno spazio in cui si sentano al sicuro e possano esprimersi in modi positivi e inoffensivi. Ricorda inoltre che, così come tu hai scelto i tuoi genitori, i tuoi figli hanno scelto te. Abbiamo tutti lezioni importanti da imparare.

Per i genitori che amano se stessi, sarà più facile insegnare ai propri figli ad amarsi. Quando siamo soddisfatti di noi, possiamo trasmettere l'autostima ai nostri figli con l'esempio. Più ci impegniamo ad amare noi stessi, più i nostri figli si renderanno conto che è la cosa giusta da fare.

PARTE QUARTA

Usa la tua saggezza interiore



*La teoria è inutile,
se non è seguita dall'azione, dal cambiamento positivo
e infine dalla guarigione.*

Accogli la prosperità

*Quando hai paura, vuoi controllare tutto,
così ti chiudi alle esperienze positive.*

Abbi fiducia nella vita.

Tutto ciò di cui hai bisogno è qui a tua disposizione.

Il Potere dentro di noi è disposto a realizzare i nostri sogni più belli e a donarci una grande abbondanza all'istante. Noi, però, non siamo aperti a ricevere tutto questo. Se vogliamo qualcosa, l'Universo non dice: "Ci penserò." Risponde prontamente ed esaudisce i nostri desideri, ma noi dobbiamo essere pronti a ricevere. Altrimenti tutto ritorna nel deposito dei desideri non realizzati.

Molte persone partecipavano alle mie conferenze stando sedute con le braccia incrociate davanti al petto. Allora io pensavo: "Come possono assimilare qualcosa in quella postura?". Trovo invece che sia un meraviglioso gesto simbolico spalancare le braccia, in modo che l'Universo lo noti e risponda. Tanti hanno il terrore di farlo, perché pensano che aprendosi potrebbero ricevere cose terribili; e probabilmente sarà così, finché non cambieranno quella parte di loro che è convinta di attrarre solo sventure.



Quando sentono la parola prosperità, molti pensano subito al denaro. Invece ci sono tanti altri beni che rientrano nella sfera della

prosperità, fra cui: tempo, amore, successo, comfort, bellezza, conoscenza, relazioni e, naturalmente, denaro.

Se ti sembra di avere sempre fretta, perché non hai il tempo di realizzare tutto ciò che vuoi, allora ti manca il tempo. Se senti che il successo è fuori dalla tua portata, non lo raggiungerai. Se la vita ti appare pesante e faticosa, ti sentirai sempre a disagio. Se pensi di non sapere molto e di essere troppo stupido, non ti sentirai mai connesso con la saggezza dell'Universo. Se ti manca l'amore e hai relazioni poco appaganti, per te sarà difficile attrarre l'amore nella tua vita.

E la bellezza? Siamo circondati dalla bellezza. Vedi la bellezza che abbonda sul Pianeta, o ti sembra tutto orribile, inefficiente e sporco? Qual è il tuo stato di salute? Sei sempre malato? Ti raffreddi facilmente? Hai molti dolori e acciacchi? Infine c'è il denaro. Molti dicono di non averne mai abbastanza. Che cosa ti permetti di avere? O forse pensi di essere condannato a un salario fisso. Chi lo ha fissato?

Niente di tutto questo ha a che fare col ricevere. La gente spesso pensa: "Oh, voglio avere questo, quello e così via." Ma l'abbondanza e la prosperità arrivano se permetti a te stesso di accettare. Se non *ottieni* ciò che vuoi, a qualche livello non stai permettendo a te stesso di accettarlo. Se siamo avari con la vita, la vita sarà avara con noi. Se derubiamo la vita, la vita ci deruberà.

Sii onesto con te stesso

Usiamo molto la parola "onestà", spesso senza capirne il significato. L'onestà non ha niente a che fare con la moralità o con l'essere dei santarellini, né con un eventuale arresto, né con la detenzione. L'onestà è un atto d'amore verso se stessi.

Il valore principale dell'onestà risiede nel fatto che nella vita tutto ciò che diamo ci ritorna indietro. La legge di causa ed effetto opera sempre a ogni livello. Se denigriamo o giudichiamo gli altri, anche noi saremo giudicati. Se siamo sempre arrabbiati

ti, troveremo rabbia ovunque andremo. L'amore che diamo a noi stessi ci permette di sintonizzarci con l'amore che la vita ha in serbo per noi.

Per esempio, immagina di aver subito un furto nel tuo appartamento. Pensi subito che sei una vittima? "La mia casa è stata svaligiata! Chi mi ha fatto questo?". Certo, è un'esperienza devastante, ma ti fermi a pensare come e perché l'hai attirata?

In pochi siamo disposti ad assumerci la responsabilità di aver creato ogni nostra esperienza: forse ne riconosciamo solo qualcuna. È molto più facile dare la colpa a qualcosa di esterno; la nostra crescita spirituale, però, non si sviluppa finché non riconosciamo che ben poco avviene al di fuori di noi: tutto nasce da dentro.

Quando sento che qualcuno ha subito un furto o una perdita di qualche tipo, la prima cosa che chiedo è: "Chi hai derubato ultimamente?". Se la reazione è uno sguardo incuriosito, so di aver colto nel segno. Quando riusciamo a collegare qualcosa che abbiamo sottratto con quello che ci è stato rubato poco dopo, il nesso fra le due esperienze può essere illuminante.

Se prendiamo qualcosa che non è nostro, quasi sempre perdiamo qualcos'altro di valore maggiore. Forse ci siamo appropriati del denaro o di un oggetto altrui, per poi perdere una relazione. Se rubiamo una relazione, possiamo perdere il lavoro. Se prendiamo francobolli e penne dall'ufficio, potremmo perdere il treno o un appuntamento a cena. Di solito le perdite ci feriscono in un'area importante della nostra vita.

È un peccato che tante persone rubino da aziende, grandi magazzini, ristoranti, hotel e così via, pensando che tanto loro possano permetterselo. Questo tipo di razionalizzazione non funziona: la legge di causa ed effetto continua a operare per ognuno di noi. Se prendiamo, perdiamo. Se doniamo, riceviamo. Non può essere diversamente.



Se sperimenti molte perdite o se tante cose vanno male, dovresti chiederti in quali modi stai prendendo. Molte persone che non si sognerebbero mai di rubare oggetti si sentono autorizzate a privare gli altri del loro tempo o della loro autostima. Ogni volta che facciamo sentire in colpa qualcuno, gli sottraiamo valore. Per essere onesti a tutti i livelli, sono necessarie una grande autoanalisi e una forte consapevolezza di sé.

Quando prendiamo qualcosa che non ci appartiene, è come se dicessimo all'Universo che non ci sentiamo degni di guadagnarcela, che non siamo all'altezza, che preferiamo essere derubati o pensiamo che non ci sia abbastanza per tutti. Crediamo di dover essere subdoli e arraffare per ottenere quello che vogliamo. Queste convinzioni diventano veri e propri muri che costruiamo intorno a noi e che c'impediscono di sperimentare l'abbondanza e la gioia nella nostra vita.

Ma le convinzioni negative non rappresentano la verità del nostro essere. Siamo persone magnifiche e meritiamo il meglio. In questo Pianeta c'è grande abbondanza. Il bene arriva sempre per diritto di consapevolezza. Per affinare la nostra consapevolezza è necessario prestare attenzione a quello che diciamo, pensiamo e facciamo. Se capiamo con chiarezza che i pensieri creano la nostra realtà, allora possiamo usare la realtà come uno strumento di feedback, che ci mostra che cosa dobbiamo cambiare. Essere completamente onesti, fino all'ultima graffetta, è una scelta che facciamo perché ci amiamo. L'onestà rende la vita più facile e scorrevole.

Se vai in un negozio e il commesso dimentica di farti pagare una cosa che tu sai di aver preso, è tuo dovere spirituale informarlo. Se te ne accorgi, avvertilo. Se non te ne rendi conto, o lo scopri solo quando arrivi a casa o due giorni dopo, la cosa è diversa.

Se la disonestà porta disarmonia, immagina che cosa possiamo creare l'amore e l'onestà. Le cose belle della nostra vita, le sorprese meravigliose, sono anch'esse nostre creazioni. Se guardiamo dentro di noi con onestà e con amore incondizionato, scopriremo molti aspetti del nostro potere. Ciò che possiamo

imparare a creare con la nostra consapevolezza ha un valore molto più grande di qualsiasi somma di denaro che potremmo rubare.

La casa è il tuo santuario

Ogni cosa è un riflesso di ciò che credi di meritare. Guarda la tua casa. È un luogo in cui ti piace vivere? È comoda e allegra, oppure angusta, sporca e sempre in disordine? Lo stesso vale per la tua automobile: ti piace? Riflette l'amore che provi per te stesso?

Gli abiti che indossi sono un fastidio, una seccatura e qualcosa di cui ti occupi perché devi? I tuoi vestiti sono un riflesso di come ti senti con te stesso. Ripeto: i nostri pensieri riguardo a noi stessi possono essere cambiati.



Se cerchi una casa nuova, comincia ad aprirti all'idea che troverai il posto giusto e afferma che ti sta aspettando. Quando cercavo una nuova casa a Los Angeles, non riuscivo a credere che avrei trovato solo posti orribili. Continuavo a pensare: Los Angeles è piena di splendidi appartamenti, dove sono?

Mi ci sono voluti sei mesi per trovare quello che volevo, ed era magnifico. Mentre cercavo, l'edificio veniva costruito e, quando fu ultimato, lo trovai lì ad aspettarmi. Se cerchi qualcosa, ma non la trovi, probabilmente c'è un motivo.

Se vuoi andartene dalla casa in cui vivi perché non ti piace, ringraziala di esserci e perché ti protegge dalle intemperie. Se apprezzarla è difficile, concentrati su una parte della casa che ti piace, anche se fosse solo un angolo della camera da letto. Non dire: "Odio questo vecchio posto", perché così non troverai qualcosa che ti piace.

Ama il luogo in cui ti trovi, così puoi essere aperto a ricevere una splendida casa nuova. Se la tua casa attuale è caotica e in disordine, comincia a sistemarla. La casa è un riflesso di te.

Relazioni d'amore

Sono una grande ammiratrice del dottor Bernie Siegel, l'oncologo del Connecticut, autore di *Amore, medicina e miracoli*. Il dottor Siegel ha imparato molto dai suoi pazienti malati di cancro e desidero condividere quello che scrive a proposito dell'amore incondizionato:

“Molte persone, soprattutto i malati di cancro, crescono con la convinzione che al centro del loro essere ci sia qualcosa che non va, un difetto terribile che devono nascondere, se vogliono avere la possibilità di conoscere l'amore. Non si sentono né amati né di meritare amore, e pensano che sarebbero condannati alla solitudine, se si rivelassero per quello che sono davvero. Queste persone erigono delle difese per non condividere i loro sentimenti più intimi. Avvertono una profonda voragine dentro di sé, e per questo considerano tutte le relazioni e i rapporti come modi per tentare di colmare quel vuoto interiore di cui hanno una vaga percezione. Danno amore solo se ricevono qualcosa in cambio. E questo porta a un senso di vuoto ancora più profondo, che alimenta il circolo vizioso.”

La domanda che mi sono sentita rivolgere più spesso dalle persone è: “Come posso creare relazioni sane e durature?”

Tutte le relazioni sono importanti, perché riflettono ciò che pensiamo di noi stessi. Se ti tormenti, perché credi che tutto quello che va storto sia colpa tua, o perché ti ritieni sempre una vittima, attirerai relazioni che confermeranno queste tue convinzioni.

Una donna mi raccontò di avere una relazione con un uomo molto premuroso e amorevole, che però lei sentiva il bisogno di mettere alla prova. Le domandai: “Perché pensi di dover testare

il suo amore?”. Rispose che non se ne sentiva degna, perché lei stessa non si amava abbastanza. Allora le suggerii di ripetere tre volte al giorno, con le braccia spalancate: “Sono disposta a lasciar entrare l’amore. È sicuro per me lasciar entrare l’amore.” Poi le dissi di guardarsi negli occhi e di dire: “Merito le cose. Sono disposta ad *avere*, anche se non sono *meritevole*.”

Troppo spesso neghi il tuo bene perché non credi di poterlo avere. Per esempio: ti vuoi sposare o desideri costruire una relazione stabile. La persona che frequenti possiede quattro delle qualità che desideri in un partner. Sai di essere sulla buona strada. Vorresti un po’ di più o decidi di aggiungere qualcosa di nuovo alla tua lista. In base a quanto pensi di meritare di essere amato, potresti dover passare in rassegna una dozzina di persone prima di ottenere ciò che vuoi davvero.

Allo stesso modo, se credi che un Potere Superiore ti abbia circondato di persone amorevoli, o che tutti quelli che incontri o conosci portano solo il bene nella tua vita, allora sarà questo il tipo di relazioni che finirai per attrarre.

Relazioni di co-dipendenza

Per molti di noi le relazioni personali sembrano rappresentare sempre la priorità assoluta. Forse, anche tu sei alla costante ricerca dell’amore. Se diamo la caccia all’amore, però, non troveremo la persona giusta, perché non sono chiari i motivi per cui la vogliamo. Pensiamo: “Oh, se solo qualcuno mi amasse, starei molto meglio.” Non è così che funziona.

Un esercizio che consiglio consiste nello scrivere che cosa desideri da una relazione, come il divertimento, l’intimità, una comunicazione aperta e positiva, e così via. Guarda la lista. Sono obiettivi impossibili da raggiungere? Quali di questi requisiti pensi di possedere anche tu?

C’è una grande differenza fra avere *bisogno d’amore* ed essere *bisognosi d’amore*. Se sei *bisognoso d’amore*, significa semplicemen-

te che ti manca l'amore e l'approvazione della persona più importante che tu conosca: te stesso. Resti coinvolto in relazioni di co-dipendenza, che sono inefficaci per entrambi i partner.

Quando cerchiamo appagamento e soddisfazione nell'altro, siamo co-dipendenti. Quando facciamo affidamento su un'altra persona perché si prenda cura di noi, così da non doverlo fare noi, diventiamo co-dipendenti. Molti di noi che provengono da famiglie disfunzionali hanno imparato la co-dipendenza crescendo. Per anni ho creduto di non essere brava abbastanza e ho cercato amore e approvazione ovunque andassi.

Se di continuo dici all'altro che cosa deve fare, probabilmente stai cercando di manipolare la relazione. D'altro canto, se invece stai provando a cambiare i tuoi schemi interiori, allora consenti alle cose di succedere al momento giusto.

Concediti un attimo per metterti davanti allo specchio e per pensare ad alcune convinzioni negative dell'infanzia che hanno influenzato le tue relazioni. Riesci a vedere che stai ancora creando situazioni che confermano quelle convinzioni? Pensa ad alcune convinzioni positive dell'infanzia. Hanno lo stesso peso di quelle negative?

Di' a te stesso che le convinzioni negative non ti servono più e sostituiscile con nuove affermazioni positive. Se vuoi, scrivi le nuove convinzioni e mettile dove puoi leggerle tutti i giorni. Sii paziente con te stesso. Persevera con la nuova convinzione, così come hai fatto con quella vecchia. Mi è capitato tante volte di ricadere nei vecchi meccanismi prima che le mie nuove convinzioni facessero presa.

Ricorda: quando riuscirai a contribuire alla soddisfazione dei tuoi bisogni, non sarai più così *bisognoso*, così co-dipendente. Dipende tutto da quanto ami te stesso. Se ti ami davvero, sei centrato, calmo e sicuro, e le tue relazioni a casa e sul posto di lavoro saranno meravigliose. Ti troverai a reagire alle situazioni e alle persone in modo diverso. Questioni che un tempo ti sembravano disperatamente importanti non lo saranno più. Nella tua vita entreranno persone nuove e forse alcune di quelle vecchie spari-

ranno, il che all'inizio può essere allarmante, ma anche meraviglioso, piacevole ed elettrizzante.



Quando sai che cosa vuoi da una relazione, devi uscire e conoscere gente nuova. Nessuno verrà a bussare all'improvviso alla tua porta. Un buon modo per fare nuove conoscenze è frequentare un gruppo o un corso serale, dove puoi trovare persone che la pensano come te o che condividono i tuoi interessi. È sorprendente quanto sia facile incontrare nuovi amici. Ci sono tanti gruppi e corsi disponibili nelle città di tutto il mondo: cercali e li troverai. È più facile stabilire legami con persone che seguono un percorso simile al tuo. Ti suggerisco questa affermazione: "Sono aperto e ricettivo all'arrivo di splendide esperienze positive nella mia vita." È sempre meglio che dire: "Cerco un nuovo amante." Sii aperto e ricettivo, e l'Universo provvederà secondo il tuo bene supremo.

Scoprirai che, se ti ami di più, ti rispetterai maggiormente e troverai più facile attuare i cambiamenti che potrebbero rivelarsi necessari, perché saprai che sono quelli giusti per te. L'amore non è mai al di fuori di te: è sempre dentro di te. Se diventi più amevole, sarai anche più amabile.

Convinzioni a proposito del denaro

Le paure legate al denaro derivano dal modo in cui siamo stati programmati da piccoli. Durante un mio seminario, una donna disse di avere un padre facoltoso che però aveva sempre avuto paura di finire sul lastrico e le aveva trasmesso il timore di perdere il denaro. Di conseguenza lei crebbe con la paura che i genitori non sarebbero riusciti a prendersi cura di lei. Il suo rapporto col

denaro era condizionato dal fatto che il padre avesse manipolato la famiglia con il senso di colpa. Questa donna aveva sempre vissuto nell'abbondanza, quindi la sua lezione consisteva nel lasciar andare la paura di non poter provvedere a se stessa. Anche senza tutto quel denaro, avrebbe potuto prendersi cura di sé.

I genitori di molti di noi sono cresciuti in ristrettezze economiche: è quindi possibile che abbiamo ereditato alcune convinzioni di quando loro erano giovani, come "Potremmo morire di fame", "Forse non troveremo mai lavoro" o "Potremmo perdere la casa, l'automobile" e così via.

Sono pochissimi i bambini che direbbero: "No, è assurdo." I bambini accettano e dicono: "Sì, è giusto."



Fai una lista delle convinzioni dei tuoi genitori riguardo al denaro. Chiediti se stai ancora scegliendo di crederci. È bene che tu superi i limiti e le paure dei tuoi genitori, perché adesso la tua vita è diversa. Smetti di ribadire quelle convinzioni. Trasforma le immagini che si sono formate nella tua mente. Quando si presenta un'opportunità, non rievocare la storia di scarsità del passato. Proclama oggi il tuo nuovo messaggio. Adesso puoi cominciare ad affermare che va bene avere denaro e ricchezza, e che li userai saggiamente.

Per tutti noi è normale e naturale avere più denaro in certi periodi che in altri. Se riusciamo ad aver fiducia e a credere che il nostro Potere interiore si prenderà sempre cura di noi in ogni caso, possiamo superare facilmente i periodi di magra, sapendo che avremo di più in futuro.

Il denaro non è la risposta, anche se molti di noi pensano che, se ne avessero in abbondanza, tutto andrebbe bene e non avrebbero più problemi né preoccupazioni. Ma il denaro non è la risposta. Infatti non è un caso se anche chi è ricco non sempre è felice e soddisfatto della propria vita.

Sii grato per ciò che hai

Un signore che conoscevo mi disse che si sentiva in colpa perché non poteva ripagare i propri amici per la gentilezza e per i doni che gli avevano offerto durante un periodo di difficoltà. Gli dissi che ci sono momenti in cui l'Universo provvede ai nostri bisogni, senza che noi possiamo ricambiare.

Qualunque modo l'Universo abbia scelto per soddisfare le tue necessità, sii grato. Arriverà il momento in cui tu aiuterai qualcun altro. Forse non sarà con il denaro, ma con il tempo o con la comprensione. Talvolta non ci rendiamo conto che queste cose possono valere più del denaro.

Mi vengono in mente molte persone che, quando ero giovane, mi aiutarono enormemente in un periodo in cui non avrei mai potuto ripagarle. Anni dopo, colsi l'opportunità di aiutarne altre. Troppo spesso sentiamo di dover ricambiare subito il bene che riceviamo. Per esempio se qualcuno c'invita fuori a pranzo, ci sentiamo in dovere di ricambiare subito l'invito; se qualcuno ci fa un regalo, immediatamente dobbiamo comprarne uno per lui.

Impara a ricevere con gratitudine. Impara ad accettare, perché l'Universo percepisce se siamo aperti e pronti ad accogliere i suoi doni incondizionati. Gran parte dei nostri problemi nasce dall'incapacità di ricevere. Sappiamo dare, invece ricevere è molto difficile.

Se qualcuno ti fa un regalo, sorridi e ringrazia. Se dici: "Oh, è la taglia sbagliata o il colore sbagliato", ti garantisco che quella persona non ti farà più un regalo. Accetta con cortesia e, se non è la cosa giusta per te, dalla a qualcuno che la può usare.

È bene esser grati di quello che abbiamo, così possiamo attirare altra positività. Di nuovo: se ci focalizziamo sulla scarsità, attireremo altra scarsità. Se abbiamo debiti, non dobbiamo rimproverarci, ma perdonarci e focalizzarci, con affermazioni e visualizzazioni, sul fatto che li salderemo.

Il meglio che possiamo fare per le persone che hanno problemi di denaro è insegnare loro come creare ricchezza nella loro

coscienza, perché è lì che essa diventa duratura e resisterà molto più a lungo del denaro che potremmo dare loro in prestito. Non dico di non offrire un aiuto economico, se sentiamo di volerlo fare, l'importante è non essere mossi dal senso di colpa. Se pensi: "Be', devo aiutare gli altri", ricorda che anche tu sei una *persona*. Sei qualcuno che è degno di prosperità. La tua consapevolezza è il migliore conto in banca che tu possa avere. Se coltivi pensieri di valore, otterrai dividendi sostanziosi.

Le donazioni sono un principio universale

Un modo per attirare denaro è fare donazioni. Dare in beneficenza il 10 per cento del proprio reddito è un principio consolidato da tempo. Mi piace considerarlo un modo per restituire alla Vita, che sembra accrescere la nostra prosperità. Le Chiese hanno sempre domandato donazioni dai fedeli. In questi anni anche altri luoghi che offrono cibo spirituale hanno adottato questo principio. Chi o che cosa ti ha arricchito nel percorso per migliorare la qualità della tua vita? Potrebbe essere quello il beneficiario della tua donazione. Se non ti va a genio l'idea di fare beneficenza a una Chiesa o a una persona, ci sono tante splendide organizzazioni senza fini di lucro che potrebbero aiutare gli altri grazie al tuo contributo. Trova quella giusta per te.

Le persone spesso dicono: "Donerò quando avrò più soldi." Naturalmente non lo fanno mai. Se vuoi donare, comincia adesso e vedrai quante benedizioni cominceranno a fluire. Ma se lo fai solo per *avere di più*, non hai afferrato il concetto. Bisogna donare incondizionatamente, altrimenti non funziona. Personalmente sento che la vita è stata generosa con me e sono felice di ricambiare in vari modi.



C'è così tanta abbondanza in questo mondo che aspetta solo te! Se tu solo sapessi che c'è più denaro di quanto potresti mai spendere, più persone di quante potresti mai incontrarne e più gioia di quanta potresti mai immaginare, avresti tutto ciò di cui hai bisogno e che desideri.

Se chiedi che si realizzi il tuo bene superiore, allora confida nel fatto che il tuo Potere interiore te lo fornirà. Sii onesto con te stesso e con gli altri. Non imbrogliare, nemmeno un pochino, perché ti si ritorcerà contro.

L'Intelligenza Infinita che permea tutto dice "Sì!" a te. Se qualcosa arriva nella tua vita, non lo scacciare, di' "Sì!". Apri ti a ricevere il bene. Di' "Sì!" al tuo mondo. Le opportunità e la prosperità si centuplicheranno.

Esprimi la tua creatività

*Quando la tua visione interiore si apre,
il tuo orizzonte si espande.*

Il nostro lavoro è un'espressione divina

Quando mi chiedono quale sia lo scopo della mia vita, rispondo che è il mio lavoro. È triste sapere che la maggior parte delle persone odia il proprio lavoro e, peggio ancora, non sa che cosa vuole fare. Identificare lo scopo della tua vita, trovare un lavoro che ti piaccia, significa amare ciò che sei.

Nel lavoro puoi esprimere la tua creatività. Occorre superare la sensazione di non essere abbastanza bravo o preparato. Lascia che l'energia creativa dell'Universo fluisca in te in modi profondamente appaganti. Non è importante che cosa scegli di fare, purché si tratti di un'attività che ti soddisfa e ti gratifica.

Se odi il luogo in cui lavori o l'attività che svolgi, ti sentirai sempre così, se non cambi dentro di te. Se affronti un nuovo lavoro con le stesse vecchie convinzioni, con il tempo finirai per sentirti di nuovo nello stesso modo.

Parte del problema è che molte persone chiedono quello che vogliono in modo negativo. Ho conosciuto una donna che aveva enormi difficoltà ad affermare ciò che desiderava in modo positivo. Continuava a ripetere: "Non voglio che il mio lavoro preveda questo" oppure "Non voglio che succeda questo" oppure "Non voglio sentire l'energia negativa che c'è lì." Insomma, non specificava quello che voleva. Dobbiamo dichiarare con chiarezza quello che desideriamo!

A volte è complicato chiedere ciò che vogliamo, mentre è molto facile dire che cosa non vogliamo. Comincia a dichiarare come vuoi che sia il tuo lavoro: *“Il mio lavoro è molto appagante. Aiuto le persone. Riesco a capire di che cosa hanno bisogno. Lavoro con colleghi che mi vogliono bene. Mi sento sempre al sicuro.”* O forse: *“Grazie al mio lavoro esprimo liberamente la mia creatività. Guadagno bene facendo cose che amo.”* Oppure: *“Sono felice di svolgere il mio lavoro. La mia carriera è piena di gioia, di risate e di abbondanza.”*

Usa sempre il tempo presente nelle tue affermazioni. Quello che dichiari, ottieni! Se ciò non avviene, significa che dentro di te ci sono convinzioni che t’inducono a rifiutare il tuo bene. Fai una lista dal titolo *Le mie convinzioni sul lavoro*. Potresti rimanere sorpreso dalle convinzioni negative che ci sono in te. Non avrai successo, finché non cambierai quelle convinzioni.

Se svolgi un’attività che odi, impedisce al tuo Potere di esprimersi. Pensa alle qualità che desideri in un lavoro, a come ti sentiresti se avessi quello perfetto. È essenziale che tu sappia con chiarezza ciò che vuoi. Il tuo Sé Superiore troverà il lavoro giusto per te. Se non hai le idee chiare, predisponiti a scoprire cosa vuoi. Apri ti alla saggezza che è dentro di te.



Grazie ai miei studi e alle mie ricerche nell’ambito della crescita personale, ho capito piuttosto rapidamente che il mio lavoro consisteva nell’esprimere la Vita. Di fronte a ogni nuovo problema, sapevo che era un’opportunità di evoluzione e che il Potere che mi aveva creato mi aveva dato tutti gli strumenti necessari. Dopo il panico iniziale, calmavo la mente e andavo dentro di me. Ringraziavo per l’opportunità di dimostrare il Potere dell’Intelligenza Divina che opera attraverso le nostre azioni.

Una donna che partecipò a un mio seminario desiderava fare l’attrice. I genitori l’avevano convinta a studiare giurisprudenza,

e tutti quelli che la circondavano la spingevano nella stessa direzione. Ma dopo un mese, lei interruppe gli studi e decise di seguire un corso di recitazione, perché quella era sempre stata la sua aspirazione.

Subito dopo, di notte, cominciò a sognare che la sua esistenza andava alla deriva e diventò infelice e depressa. Non riusciva a sciogliere i propri dubbi e si chiedeva se stesse commettendo il più grande errore della sua vita, uno sbaglio che potesse essere irreparabile.

Le chiesi: “A chi appartiene la voce che senti dentro di te?”. Lei rispose che erano le parole che il padre le aveva ripetuto tante volte.

Molte persone possono immedesimarsi nella storia di questa giovane donna. Lei desiderava recitare, mentre i genitori volevano che diventasse avvocato. Alla fine la ragazza era così confusa che non sapeva che cosa fare. Doveva capire che l’atteggiamento del padre era un modo per dirle: “Ti voglio bene.” Lui pensava che, facendo l’avvocato, sarebbe stata protetta e al sicuro. Questo era ciò che voleva lui. Ma non quello che desiderava lei.

La ragazza doveva fare ciò che era giusto per la propria vita, anche se non corrispondeva alle aspettative del padre. Le dissi di sedersi davanti allo specchio, di guardarsi negli occhi e dire: “*Ti voglio bene e ti appoggio nella ricerca di quello che desideri davvero. Ti sostengo in ogni modo possibile.*”

Le suggerii di concedersi il tempo di ascoltare. Aveva bisogno di entrare in contatto con la propria saggezza interiore e di rendersi conto che non doveva compiacere nessun altro a parte se stessa. Poteva amare il padre pur realizzandosi come attrice. Aveva il diritto di sentirsi degna e capace di farlo. E poteva dire al padre: “Ti voglio bene e non voglio fare l’avvocato: voglio fare l’attrice” o qualcosa del genere. Fare quello che è giusto per noi, anche se i nostri cari la pensano diversamente, è una delle sfide della vita. Non siamo qui per soddisfare le aspettative altrui.

Quando siamo convinti di non meritare nulla, incontriamo difficoltà nel realizzare quello che vogliamo. Se gli altri ci dicono

che non possiamo ottenere qualcosa e di conseguenza ce lo neghiamo, il bambino dentro di noi crede di non meritare niente di buono. Torniamo sempre al principio che è necessario imparare ad amare noi stessi, ogni giorno di più.

Ripeto: comincia a scrivere tutto ciò che pensi riguardo a lavoro, fallimento e successo. Considera tutti gli aspetti negativi e renditi conto che quelle convinzioni impediscono alla tua vita di fluire liberamente in questo ambito. Potresti scoprire che una parte di te è convinta di meritare il fallimento. Prendi ogni affermazione negativa e trasformala in positiva. Visualizza mentalmente come vorresti che fosse il tuo lavoro gratificante.

Il tuo reddito può provenire da molte fonti

Quanti di noi credono di dover lavorare duramente per guadagnare bene? Specie qui da noi, negli Stati Uniti, l'etica del lavoro implica che per essere una brava persona bisogna lavorare sodo e, oltretutto, il lavoro in generale è considerato qualcosa di pesante e ingrato.

Per mia esperienza, se lavori a qualcosa che ami, di solito riesci a guadagnare un buon reddito. Se dici continuamente: "Odio questo lavoro", non arriverai da nessuna parte. Qualunque sia la tua occupazione, affrontala con un atteggiamento amorevole e positivo. Se ti trovi in una situazione di disagio, guarda dentro di te e cerca di capire qual è la lezione migliore che puoi trarre da quell'esperienza.

Una giovane donna mi disse che il suo sistema di convinzioni le consentiva di ricevere denaro da ogni genere di fonti inaspettate. I suoi amici criticavano la sua capacità di attirare abbondanza in quel modo unico e cercavano di convincerla che invece avrebbe dovuto impegnarsi molto per guadagnare, visto che sapevano che lavorava ben poco. Così lei iniziò ad aver paura che, non avendo lavorato sodo, non meritasse il denaro che aveva.

All'inizio la sua consapevolezza era sulla strada giusta. Avrebbe dovuto ringraziare se stessa invece di preoccuparsi. Sape-

va come manifestare l'abbondanza e in quell'ambito la sua vita funzionava senza sforzo. Ma gli amici volevano farla scendere al loro livello, perché lavoravano molto e non avevano tanto denaro quanto lei.

Mi capita spesso di tendere la mano agli altri; se la accettano perché vogliono imparare cose nuove e ampliare i propri orizzonti, è magnifico; se cercano di trascinarci giù con loro, li saluto e vado a dedicare il mio tempo a qualcuno che vuole davvero tirarsi fuori dal fango.

Se la tua vita è piena d'amore e gioia, non permettere a persone tristi e sole di consigliarti su come comportarti. Se vivi nella ricchezza e nell'abbondanza, non accettare consigli da chi è povero e indebitato. Spesso sono i nostri genitori a dirci come comportarci. Se vengono da una situazione difficile, fatta di stenti e privazioni, come possono insegnarci a gestire la nostra vita al meglio?



Molte persone si preoccupano della situazione economica del proprio Paese, e credono che guadagneranno o perderanno del denaro in base al suo andamento. L'economia, però, è sempre instabile. Perciò non importa che cosa succede a livello nazionale o mondiale, o quello che fanno gli altri per cambiare l'economia. Non siamo in difficoltà per colpa dell'economia. Indipendentemente da ciò che succede nel mondo, conta solo quello che tu pensi di te stesso.

Se hai paura di diventare povero, chiediti: "Sotto quale aspetto non sono a casa dentro di me? In che senso mi sento abbandonato? Che cosa devo fare per raggiungere la pace interiore?". Tutte le esperienze esterne riflettono le nostre convinzioni.

Ho sempre usato l'affermazione: *"Il mio reddito aumenta in modo costante."* Un'altra affermazione che mi piace è: *"Supero il*

reddito dei miei genitori.” Hai il diritto di guadagnare più dei tuoi genitori: è quasi una necessità, visto che adesso le cose costano di più. Sono soprattutto le donne ad avere conflitti di questo tipo. Spesso si sentono a disagio se guadagnano più del padre. Devono superare questa sensazione di non meritare l’abbondanza sotto forma di ricchezza finanziaria che invece è un loro diritto divino.

La tua professione rappresenta solo uno dei tanti canali di un’infinita fonte di denaro. L’obiettivo del lavoro giusto per te non sono i soldi, che possono arrivare in molti modi e per tante vie. Comunque tu li ottenga, accettali con gioia, come dono dell’Universo.

Una giovane donna si lamentava perché i suoceri regalavano al figlio appena nato tante cose belle, mentre lei non poteva permettersi di comprare niente. Le ricordai che l’Universo voleva che il bambino ricevesse abbondanza di ogni genere e aveva usato i suoceri come canale per fornirla. Lei poteva esserne grata e apprezzare il modo in cui l’Universo si prendeva cura del suo piccolo.

Le relazioni sul posto di lavoro

Le relazioni che creiamo nell’ambito del lavoro sono simili a quelle che abbiamo in famiglia: possono essere sane o disfunzionali.

Una volta una donna mi chiese: “Sono una donna positiva: come posso relazionarmi con le persone negative del mio ambiente lavorativo?”

Innanzitutto, ritenni interessante che una persona che si reputava positiva si trovasse in un ambiente di lavoro in cui tutti erano negativi. Mi chiesi perché attraesse la negatività; forse dentro di lei c’era una negatività che non voleva riconoscere.

Le suggerii di cominciare a credere di lavorare sempre in un ambiente pacifico e gioioso, in cui c’era rispetto reciproco e le persone si stimavano a vicenda e apprezzavano la vita. Invece di lamentarsi del comportamento altrui, poteva affermare che lavorava sempre in un ambiente ideale.

Adottando questa filosofia, poteva contribuire a far emergere le migliori qualità degli altri, che avrebbero reagito in modo diverso grazie al suo cambiamento interiore; oppure si sarebbe trovata in un ambiente di lavoro nuovo, che aveva le caratteristiche da lei affermate.



Una volta un uomo mi raccontò che all'inizio, sul nuovo posto di lavoro, tutto andava per il meglio: sentiva, per istinto, che era l'occupazione giusta per lui, il lavoro gli sembrava meraviglioso e lui era preciso, sincero e soddisfatto. All'improvviso, però, cominciò a commettere errori ogni giorno. Gli domandai che cosa lo spaventasse. Forse stava riaffiorando una vecchia paura dell'infanzia? C'era qualcuno nell'ambiente di lavoro con cui era arrabbiato, oppure stava cercando di vendicarsi? Forse si trattava di un collega che gli ricordava uno dei suoi genitori? Gli era già successa la stessa cosa in impieghi precedenti? Mi sembrava che lui stesse creando caos sul lavoro a causa di un vecchio sistema di convinzioni. Riconobbe che nella sua famiglia c'era l'abitudine di ridicolizzare chi avesse commesso un errore. Gli suggerii di perdonare la propria famiglia e di affermare che in quel momento aveva un rapporto meraviglioso e armonioso con i colleghi, che lo rispettavano e apprezzavano il suo lavoro.

Quando pensi ai tuoi colleghi, non dire: "Sono molto negativi." Ognuno di noi ha dentro di sé tutte le qualità, quindi interagisci con quelle positive che ci sono in loro e lasciali tranquilli. Se riesci a concentrarti sulle loro qualità, ecco che affioreranno. Se gli altri dicono spesso cose negative, non prestare attenzione. Tu vuoi cambiare la *tua* consapevolezza. Dal momento che loro riflettono qualcosa di negativo che c'è in te, quando la tua consapevolezza cambierà, non sarai più attorniato da persone tanto negative. Anche quando ti senti frustrato, af-

ferma ciò che desideri nel tuo ambiente di lavoro. Poi accettalo con gioia e gratitudine.

Una donna aveva l'opportunità lavorativa di fare una cosa che amava e che l'avrebbe fatta crescere. Ma continuava ad ammalarsi e a sabotare se stessa. Si ricordò che da piccola si ammalava sempre, perché era il suo modo di ottenere amore e affetto, quindi, anche da adulta, ricreava lo stesso meccanismo.

Era necessario che imparasse a ricevere amore e affetto in modo più positivo. Se qualcosa sul lavoro andava storto, lei ridiventava una bambina di cinque anni. Così, quando iniziò a prendersi cura della propria bambina interiore, riuscì a sentirsi al sicuro e ad accettare il proprio potere.



La competizione e il confronto rappresentano due enormi ostacoli alla nostra creatività. La tua unicità ti distingue da chiunque altro. Dall'inizio del tempo, non c'è mai stata un'altra persona come te, quindi che cosa c'è da confrontare e per quale motivo competere? Il confronto ti fa sentire superiore o inferiore, ma queste sono espressioni del tuo ego, cioè della tua modalità di pensiero limitata. Se hai bisogno di confrontarti con qualcuno per sentirti un pochino meglio, lo fai dicendo che qualcun altro non è abbastanza bravo rispetto a te. Se pensi di valorizzare te stesso sminuendo gli altri, in realtà ti metti nella posizione di essere criticato a tua volta. Capita a tutti di farlo, ma è bene trascendere questo atteggiamento. Per diventare illuminato occorre che ti guardi dentro e punti la luce su di te, in modo da dissolvere qualsiasi zona d'ombra.

Lo ripeto, tutto cambia, e ciò che un tempo era perfetto per te, potrebbe non esserlo più adesso. Per cambiare e crescere, continua ad andare dentro di te e ad ascoltare che cosa è giusto per te, nel presente.

Cambia il modo di fare affari

Da tanti anni sono proprietaria della mia casa editrice. Dico spesso che noi leggiamo la posta, rispondiamo al telefono e ci occupiamo di ogni evenienza che ci si presenta, e c'è sempre tanto da fare. Continuando su questa strada giorno dopo giorno, oggi i nostri libri sono tradotti in tutto il mondo, l'azienda ha due sedi negli Stati Uniti e conta diverse divisioni in altri Paesi.

Abbiamo costruito la nostra attività su principi spirituali, usando affermazioni positive per aprire e concludere le riunioni. Ci siamo resi conto che tante aziende vivevano di concorrenza, spesso a discapito di altre, e noi non volevamo emanare quel tipo di energia, perché sapevamo che sarebbe tornata indietro raddoppiata.

Decidemmo che, se volevamo applicare la nostra filosofia, non avremmo potuto operare secondo le vecchie regole del mondo degli affari. Se c'erano problemi, dedicavamo del tempo ad affermare quello che volevamo cambiare.

Avevamo anche una "stanza delle urla", insonorizzata, dove i collaboratori potevano sfogarsi senza che qualcuno li sentisse né li giudicasse. Era un luogo in cui potevano anche meditare o rilassarsi, dove c'erano a disposizione tante registrazioni da ascoltare. Diventò un porto sicuro nei momenti di difficoltà.

Ricordo un periodo in cui avevamo tanti problemi con i nostri computer e tutti i giorni si rompeva qualcosa. Siccome credo che le macchine riflettano la nostra consapevolezza, mi resi conto che molti di noi inviavano energia negativa ai computer e che ci *aspettavamo* che si rompessero di continuo. Chiesi di programmare un'affermazione sui computer: "Buongiorno, come stai oggi? Lavoro bene e sono amato. Ti voglio bene." La mattina, quando ognuno accendeva il computer, appariva quel messaggio. Non abbiamo più avuto problemi con i computer.

A volte pensiamo agli imprevisti, soprattutto a quelli in ambito lavorativo, come a dei "disastri". È necessario, invece, che li guardiamo per quello che sono: semplici esperienze di vita che ci insegnano *sempre* qualcosa. Per quanto mi riguarda, non mi è

mai capitato un “disastro” che alla fine non si sia rivelato un’esperienza istruttiva, che spesso mi ha permesso di fare passi avanti nella vita.

Per esempio, c’è stato un periodo in cui la mia azienda, la Hay House, non se la passava troppo bene. Le nostre vendite erano altalenanti, ma quella volta erano calate di molto e non sembravano riprendersi, almeno in quel momento. Noi, però, non abbiamo cambiato nulla, e mese dopo mese spendevamo più di quanto guadagnassimo. Chiunque abbia avuto un’attività sa che non è questo il modo di gestirla. A un certo punto sembrava che avrei perso la mia azienda, se non avessi preso drastici provvedimenti che prevedevano il licenziamento di oltre la metà dei miei dipendenti. Puoi immaginare quanto sia stato difficile. Ricordo il momento in cui entrai nella sala delle conferenze dove era riunito tutto il mio staff per comunicare la notizia. Ero in lacrime, ma sapevo che andava fatto. Per quanto sia stato difficile per tutti noi, ero sicura che i miei amati collaboratori avrebbero presto trovato occupazioni nuove e migliori. E fu così per quasi tutti! Alcuni avviarono persino un’attività in proprio e hanno avuto molto successo. Nel momento più buio, continuai a pensare e ad affermare che l’esito di quell’esperienza avrebbe rappresentato il bene supremo per tutte le persone coinvolte.

Naturalmente, tutti gli altri pensarono al peggio. Girava voce che Hay House stesse fallendo, non solo fra la gente che conoscevo, ma in tutto il Paese! I nostri addetti alle vendite erano sorpresi che nel mondo degli affari così tante persone sapessero anche solo dell’esistenza della nostra casa editrice, per non parlare della sua situazione finanziaria. Devo ammettere che per noi è stata una grande gioia dimostrare che i pronostici erano errati. Abbiamo stretto la cinghia, ma non siamo falliti. Con un organico ridotto ma determinato a farcela, abbiamo superato il momento di crisi, ma soprattutto *abbiamo imparato tanto*.

Oggi Hay House va meglio che mai. Il mio staff ama il suo lavoro e io amo il mio staff. Anche se tutti lavoriamo di più, la cosa interessante è che nessuno sente di aver troppo da fare. Stia-

mo pubblicando più libri di quanto abbiamo mai fatto e attiriamo una grande prosperità in tutte le aree della nostra vita.

Credo che nella vita, alla fine, vada sempre tutto per il meglio, ma a volte è difficile rendersene conto mentre si affronta una sfida. Pensa a un'esperienza negativa che ti è capitata nell'ambito del lavoro o nel passato. Forse sei stato licenziato o la persona che ami ti ha lasciato. Adesso vai oltre quell'episodio e guardalo in prospettiva: non sono successe tante cose positive a seguito di quell'esperienza? Ho sentito tante volte dire: "Sì, mi è capitata quell'esperienza terribile ma, se non fosse successa, non avrei mai incontrato quella persona... non mi sarei mai messo in proprio... non avrei mai ammesso di avere una dipendenza... non avrei mai imparato ad amare me stesso."

Confidiamo nel fatto che l'Intelligenza Divina ci aiuti a vivere nel modo migliore per noi e permettiamo a noi stessi di goderci *tutto* ciò che la vita ha da offrire: il bene e il cosiddetto male. Prova ad applicare questo principio alle tue esperienze lavorative e osserva i cambiamenti.



Chi possiede o gestisce un'attività può cominciare a essere un'espressione dell'Intelligenza Divina. È importante mantenere aperta la comunicazione con i collaboratori e consentire loro di esprimere le loro opinioni sul lavoro senza che si sentano minacciati. Fa' in modo che gli uffici siano puliti e ordinati. Anche in un ufficio il disordine riflette la consapevolezza delle persone che ci lavorano. Se c'è disordine, com'è possibile svolgere le attività mentali o intellettuali in modo accurato e puntuale? Potresti adottare una dichiarazione d'intenti che rifletta la filosofia della tua azienda. A Hay House sentiamo che il nostro scopo è: "Creare un mondo in cui ci si possa amare e sentirsi al sicuro." Quando lasci che l'Intelligenza Divina operi in ogni aspetto della tua

attività, tutto fluisce coerentemente al piano divino: meravigliose opportunità cadranno dal cielo.

Vedo che molte aziende cominciano a cambiare. Arriverà un momento in cui non si potranno più fare affari secondo le regole della concorrenza e del conflitto. Un giorno sapremo che c'è abbondanza per tutti e che possiamo vivere aiutandoci reciprocamente. Le aziende possono cominciare a modificare le loro priorità, a rendere il posto di lavoro un luogo in cui i collaboratori riescano a esprimersi e fare in modo che i loro prodotti e servizi siano un vantaggio per il Pianeta in generale.

Le persone vogliono dal proprio lavoro qualcosa di più dello stipendio: desiderano dare il loro contributo al mondo e sentirsi appagate. In futuro, la capacità di fare del bene a livello globale prevarrà sul materialismo.

La totalità delle possibilità

*Ognuno di noi è totalmente connesso
con l'Universo e con tutta la vita.
Dentro di te c'è il Potere di espandere
gli orizzonti della tua coscienza.*

Ora desidero che tu faccia un altro passo avanti. Se da qualche tempo sei sul cammino della consapevolezza e hai lavorato su te stesso, allora significa che non devi fare altro? Pensi di sederti sugli allori e riposarti? O ti rendi conto che la crescita interiore è un viaggio che dura tutta la vita e che, una volta iniziato, non ha mai fine? Puoi raggiungere una situazione di stabilità e prenderti una vacanza, ma fondamentalmente “crescere” è un impegno che dura una vita. Forse potresti chiederti quali aspetti devi ancora sviluppare e di che cosa hai bisogno. Sei sano? Sei felice? Sei benestante? Sei appagato creativamente? Ti senti al sicuro? Ti senti protetto?

I limiti del passato

C'è un'espressione che uso spesso: la totalità delle possibilità. L'ho imparata da Eric Pace, uno dei miei primi insegnanti a New York. Per me ha sempre rappresentato una rampa di lancio per lasciare che la mia mente andasse al di là di ciò che ritenevo possibile, ben oltre le convinzioni limitanti in cui sono cresciuta da giovane.

Da piccola non capivo che le critiche occasionali da parte di adulti e amici in realtà erano dovute al fatto che avevano avuto una brutta giornata o una piccola delusione e che non erano intenzionali. Io invece le prendevo sul serio e lasciai che dessero origine a convinzioni che mi limitarono. Forse non apparivo strana, stupida o ridicola, ma di sicuro mi sentivo tale.

La maggior parte di noi crea le proprie idee sulla vita entro il quinto anno di età. Quando diventiamo adolescenti, ne acquisiamo ancora qualcuna, e così forse anche da adulti, ma in generale cambieranno pochissimo. Se chiedessimo alle persone l'origine delle loro convinzioni su diversi argomenti, molti scoprirebbero che risalgono a decisioni che hanno preso prima di raggiungere i cinque anni.

Questo significa che viviamo entro i limiti imposti dalla consapevolezza che avevamo da bambini! Si tratta di valori che abbiamo appreso dai nostri genitori, quindi viviamo ancora entro i confini della loro consapevolezza. Persino i migliori genitori del mondo non sapevano tutto e avevano i propri limiti. Parliamo e ci comportiamo come loro: “Non puoi fare quello” oppure “Non funzionerà”. Ma per quanto importanti possano sembrare, non abbiamo bisogno di limitazioni.

Alcune nostre convinzioni possono essere positive e valide. Certi pensieri ci sono stati utili nella vita, come: “Guarda da entrambi i lati prima di attraversare la strada” oppure “Frutta e verdura fresche fanno bene al corpo”. Altre indicazioni possono essere pratiche da piccoli, ma appena cresciamo si rivelano inappropriate: “Non ti fidare degli estranei”, per esempio, può essere un buon consiglio per un bambino piccolo, mentre perpetuare questa convinzione da adulti crea solo isolamento e solitudine. In tutto ciò la buona notizia è che possiamo sempre apportare delle modifiche.

Nel momento in cui diciamo: “Non posso”, “Non funzionerà”, “I soldi non bastano” o “Che cosa penserebbero i vicini?”, ci limitiamo. Quest'ultima espressione rappresenta un ostacolo enorme per noi: “Che cosa penserebbero i vicini, i miei amici, i miei col-

leggi o chiunque altro?”. È una buona scusa per non affrontare qualcosa, perché *loro* non lo farebbero e non approverebbero. La società, però, cambia, e così anche ciò che pensano i vicini, quindi non ha senso aggrapparsi alla loro opinione.

Se qualcuno ti dice: “Nessuno l’ha mai fatto in questo modo”, tu puoi replicare: “E allora?”. Esistono centinaia di modi di fare le cose, quindi adotta quello giusto per te. Siamo soliti inviarti altri messaggi assurdi come: “Non sono abbastanza forte”, “Non sono abbastanza giovane”, “Non sono abbastanza grande”, “Non sono abbastanza alto” o “Non sono del sesso giusto”.

Quante volte hai pensato quest’ultima frase? “Non posso fare questo perché sono una donna” o “Non posso fare questo perché sono un uomo.” La tua anima è asessuata. Sono convinta che prima di nascere tu abbia scelto di essere un uomo o una donna in base alla lezione spirituale che dovevi apprendere. Sentirsi inferiori a causa del proprio sesso non è solo una misera scusa, ma anche un altro modo di rinunciare al proprio potere.

Le nostre limitazioni spesso ci impediscono di esprimere e di vivere la totalità delle possibilità. “Non ho i titoli di studio necessari”: quanti di noi si sono lasciati bloccare da questo pensiero? Dobbiamo renderci conto che l’istruzione è gestita da gruppi di persone che dicono: “Puoi fare questo lavoro solo a modo nostro.” Possiamo accettare questa limitazione, oppure possiamo superarla. Io l’ho accettata per tanti anni, perché ho abbandonato la scuola durante le superiori. Dicevo: “Non sono istruita quindi non posso pensare, non posso avere un buon lavoro, non posso fare bene niente.”

Poi, un giorno, mi sono resa conto che le limitazioni erano solo nella mia testa e che non avevano niente a che fare con la realtà. Quando ho abbandonato le mie convinzioni limitanti e ho consentito a me stessa di entrare nella totalità delle possibilità, ho scoperto che ero in grado di pensare. Ho scoperto che ero molto brillante e che sapevo comunicare. Ho scoperto ogni genere di possibilità, che dalla prospettiva limitante del passato apparivano irraggiungibili.

Quando poniamo dei limiti al potenziale che è in noi

Poi ci sono alcuni che pensano di sapere tutto. Il problema in questo caso è che non cresci e non lasci entrare niente di nuovo. Accetti l'esistenza di un Potere e di un'Intelligenza più grandi di te, o pensi che tu e il tuo corpo fisico siate l'unica realtà? Se è così, la tua mente limitata ti farà vivere nella paura. Se ti rendi conto che in questo Universo c'è un Potere molto più grande e saggio, di cui tu stesso fai parte, entri nella dimensione della totalità delle possibilità.

Ti capita spesso di restare bloccato entro i limiti della tua consapevolezza attuale? Ogni volta che dici "Non posso", metti un segnale di stop di fronte a te, chiudi la porta alla tua saggezza interiore e blocchi il flusso di energia della dimensione spirituale. Sei disposto ad andare oltre quello in cui credi oggi? Questa mattina ti sei svegliato con certi concetti e idee, ma hai la capacità di superarne alcuni e di percepire una realtà molto più vasta. Si chiama apprendimento, perché acquisisci qualcosa di nuovo, che potrebbe integrare una tua conoscenza preesistente o sostituirla con una migliore.

Hai mai notato che quando riordini il guardaroba scarti abiti e oggetti che non ti servono più? Crei una pila di cose da regalare e getti via quello che non usi più. Poi cominci a rimettere a posto in un ordine completamente diverso: così sarà più facile trovare quello che cerchi e allo stesso tempo crei spazio per nuovi abiti. Se tu comprassi un vestito nuovo e lo mettessi nel vecchio armadio, probabilmente dovresti infilarlo fra altre cianfrusaglie. Invece, dopo aver sgombrato e riordinato l'armadio, l'abito nuovo ha lo spazio che merita.

Dobbiamo usare lo stesso procedimento per la mente, eliminando i contenuti superati per creare spazio alle nuove possibilità. Laddove c'è Dio, tutto è possibile, e Dio è in ognuno di noi. Se continuiamo ad aggrapparci alle nostre idee preconcepite, restiamo bloccati. Quando qualcuno è malato, pensi: "Oh, poverino, come starà soffrendo!", oppure guardandolo vedi l'assoluta verità

del suo essere e affermi la salute del Potere Divino che è in lui? Vedi la totalità delle possibilità e sai che i miracoli possono accadere?

Una volta incontrai un uomo che dichiarò con grande enfasi che è assolutamente impossibile che un adulto cambi. Viveva nel deserto ed era afflitto da diverse malattie e disturbi, quindi intendeva vendere la sua proprietà. Non voleva cambiare il proprio modo di pensare e fu molto rigido quando dovette negoziare con un acquirente: bisognava fare le cose a modo suo. Era evidente che avrebbe incontrato grandi difficoltà nel vendere la sua proprietà, perché era convinto di non poter cambiare. Gli sarebbe bastato aprire la consapevolezza a un nuovo modo di pensare.

Espandi i tuoi orizzonti

Come c'impediamo di accedere alla totalità delle possibilità? Che cos'altro ci limita? Tutte le nostre paure sono limitazioni. Se sei spaventato e dici: "Non posso, non funzionerà", che cosa pensi succederà? Vivrai esperienze legate alla paura. I giudizi sono limitazioni. A nessuno piace essere giudicato, ma quante volte lo facciamo? Con i giudizi rafforziamo i nostri limiti. Ogni volta che ti capita di giudicare o criticare, per quanto lievemente, ricordati che quello che dai, ritorna. Quindi smetti di limitare le tue possibilità e scegli di pensare a qualcosa di meraviglioso.

C'è una differenza fra giudicare e avere un'opinione. A molti di noi viene chiesto di esprimere un giudizio su qualcosa. In realtà ci limitiamo a offrire la nostra opinione, cioè il nostro punto di vista: "Preferisco non fare questo. Preferisco vestirmi di rosso invece che di blu." Dire invece che qualcun altro sbaglia perché si veste di rosso, diventa un giudizio. Dobbiamo distinguere le due cose. Ricorda: criticare significa dare torto a qualcuno, che si tratti di te o di altri. Se ti chiedono la tua opinione, la tua preferenza, non lasciare che diventi un giudizio o una critica contro qualcosa o qualcuno.

Allo stesso modo, ogni volta che indugi nei sensi di colpa, crei una limitazione. Se hai danneggiato o ferito qualcuno, di' che ti dispiace e smetti di fargli del male. Non continuare a sentirti in colpa, perché questo t'impedisce di vivere bene e non ha niente a che fare con la realtà del tuo essere.

Quando non sei disposto a perdonare, limiti la tua crescita. Il perdono ti permette di riparare a un torto subito dal tuo sé spirituale, di provare comprensione invece che risentimento, empatia invece che odio.

Considera i problemi come opportunità per crescere. Quando hai un problema, vedi le cose solo in base al tuo punto di vista limitato? Pensi: "Oh, povero me, perché mi è successo questo?". Non puoi sempre sapere quale esito avranno le situazioni. Devi fidarti nel Potere e nella Presenza che si trovano dentro di te e che sono molto più grandi del tuo ego. È importante affermare che va tutto bene e che ogni cosa si risolverà per il tuo bene superiore. Se, quando hai un problema, ti apri alle possibilità, riesci a produrre cambiamenti che possono avvenire in modi incredibili, forse addirittura inimmaginabili.

Tutti nella vita ci siamo trovati in situazioni in cui abbiamo detto: "Non so come risolverò questo problema." Ci siamo sentiti con le spalle al muro, però poi in qualche modo ce l'abbiamo fatta ed eccoci ancora qui. Forse non abbiamo nemmeno capito come, ma ci siamo riusciti. Più ci allineiamo con l'energia cosmica, con l'Intelligenza Unica, con la Verità e con il Potere che sono dentro di noi, più velocemente si realizzeranno le nostre meravigliose potenzialità.

La coscienza collettiva

È essenziale che ci lasciamo alle spalle i pensieri e le convinzioni limitanti e che risvegliamo la nostra coscienza a una visione cosmica della vita. Lo sviluppo di una consapevolezza superiore su questo Pianeta sta avvenendo a un ritmo più veloce che mai

in passato. Ripensando alle tappe più recenti della nostra evoluzione, sappiamo che lo sviluppo agricolo è stato oscurato dalla crescita industriale; poi, intorno al 1950, ha preso il sopravvento la fase informatica, con la diffusione delle comunicazioni e dei computer.

Parallelamente a questo periodo di diffusione dell'informazione, è iniziato anche lo sviluppo di un movimento di autocoscienza che supera di gran lunga quello della fase informatica, con un tasso di crescita incontrastato. Riesci a immaginare che cosa significa? Ho viaggiato molto nella mia vita e ovunque sono andata ho visto persone che studiavano e imparavano. Sono stata in Australia, a Gerusalemme, a Londra, a Parigi e ad Amsterdam: dappertutto ho incontrato grandi gruppi di persone che cercavano modi per espandersi e per diventare più consapevoli. Sono affascinate da come funziona la mente e usano la loro saggezza per assumere il controllo della propria vita e delle proprie esperienze.

Stiamo raggiungendo nuovi livelli di spiritualità. Incominciamo a interagire gli uni con gli altri a livelli di coscienza più elevati. Il risveglio della coscienza individuale influenza anche la coscienza collettiva.

Ogni volta che usi la tua consapevolezza in modo positivo, entri in risonanza con altre persone che fanno lo stesso. Ogni volta che la usi in modo negativo, entri in risonanza anche con quella frequenza. Ogni volta che mediti, entri in risonanza con altri abitanti del Pianeta che meditano. Ogni volta che visualizzi il bene per te stesso, lo fai anche per gli altri. Ogni volta che visualizzi la guarigione del tuo corpo, entri in risonanza con altri che stanno facendo la stessa cosa.

I nostri scopi consistono nell'espandere il pensiero e nel passare da ciò che era a ciò che potrebbe essere. La nostra consapevolezza può creare miracoli nel mondo.



La totalità delle possibilità ci mette in contatto con tutto, anche con l'Universo e oltre ancora. Con che cosa entri in risonanza tu? Il pregiudizio è una forma di paura. Se hai qualche pregiudizio, entri in risonanza con persone prevenute. Se espandi la tua consapevolezza e fai del tuo meglio per lavorare al livello dell'amore incondizionato, entri in risonanza con entità superiori. Vuoi restare indietro? O vuoi salire in alto?

Spesso nel mondo ci sono crisi. Quante persone mandano energia positiva verso le zone colpite e pronunciano affermazioni per far sì che tutto si risolva il prima possibile e che si trovi una soluzione per il bene superiore di tutti gli interessati? Occorre che impieghiamo la nostra consapevolezza per creare armonia e abbondanza per tutti. Che tipo di energia trasmetti? Invece di condannare e lamentarti, puoi entrare in contatto con il tuo Potere spirituale e affermare i risultati più positivi possibile.



Fino a quale punto sei disposto a espandere gli orizzonti del tuo modo di pensare? Sei pronto ad andare oltre quelli del tuo vicino? Se le persone che frequenti sono limitate, cerca nuovi amici. Fino a quale punto pensi di poterti spingere? Pensi di essere capace di passare da "Non posso" a "Posso"?

Ogni volta che senti dire che qualcosa è incurabile, sappi nella tua mente che non è vero. Sappi che c'è un Potere più grande. "Incurabile" per me significa semplicemente che i medici non hanno ancora capito come curare una certa malattia. Non vuol dire che non sia possibile farlo. Vuol dire che dobbiamo cercare la cura dentro di noi. Possiamo andare oltre le statistiche. Non siamo dei numeri su una tabella. Quei numeri sono proiezioni di qualcun altro, frutti del pensiero di menti limitate. Se non offriamo a noi stessi una possibilità, non abbiamo speranza. Alla Conferenza nazionale sull'aids, a Washington D.C., il dottor Donald

M. Pachuta ha detto: “Non si è mai – *mai* – verificata un’epidemia che sia stata fatale al cento per cento.”

Da qualche parte in questo Pianeta qualcuno è guarito da ogni singola malattia che siamo stati in grado di creare. Se ci limitiamo ad accettare il peggio, non abbiamo via d’uscita. Per trovare le risposte, serve un approccio positivo. Per guarirci, abbiamo bisogno di usare il Potere dentro di noi.

Gli altri tuoi poteri

Si dice che usiamo solo il 10 per cento del nostro cervello... solo il 10 per cento! A che cosa serve il restante 90 per cento? Penso che capacità come la sensitività, la telepatia, la chiaroveggenza o la chiarudienza siano normali e naturali. È solo che, per tanti motivi, non consentiamo a noi stessi di percepire questi fenomeni o crediamo di non poterlo fare. I bambini piccoli spesso sono molto sensitivi. Purtroppo i genitori dicono subito: “Non dire questo” o “È solo la tua immaginazione” o “Non credere a quelle sciocchezze”, e inevitabilmente il bambino rinuncia alle proprie capacità.

Penso che la mente sia capace di cose straordinarie e so per certo che potrei andare da New York a Los Angeles senza aereo, se solo sapessi come smaterializzarmi e rimaterializzarmi. Non riesco ancora a farlo, ma so che è possibile.

Credo che siamo capaci di conquiste straordinarie, ma non disponiamo ancora delle conoscenze necessarie perché probabilmente non le useremmo per il nostro bene, ma per danneggiare gli altri. Useremo l’altro 90 per cento del nostro cervello, quando riusciremo a vivere nell’amore incondizionato.

Camminare sul fuoco

Quanti di voi hanno sentito parlare di chi cammina sul fuoco? Quando faccio questa domanda durante i miei seminari, si al-

zano sempre parecchie mani. Sappiamo tutti che è impossibile camminare sui carboni ardenti, giusto? Nessuno può farlo senza bruciarsi i piedi. Eppure, c'è chi c'è riuscito, e non si tratta di persone straordinarie, ma di gente come te e come me. Probabilmente hanno imparato a farlo in una sola serata frequentando un apposito workshop.

Una mia amica, Darby Long, lavora con il dottor Carl Simonton, specialista in oncologia. Insieme organizzano workshop di una settimana per malati di cancro, nel corso dei quali viene mostrata la camminata sul fuoco. Darby stessa l'ha fatta molte volte e ha persino condotto alcune persone attraverso i carboni ardenti. Penso che, per un malato di cancro, vivere un'esperienza del genere sia incredibile. Probabilmente per tante persone è sconvolgente e cambia la loro idea dei limiti umani.

È stato Anthony Robbins a introdurre per primo la camminata sul fuoco nei suoi seminari. Anthony ha studiato PNL (programmazione neurolinguistica), che prevede l'osservazione degli schemi comportamentali di una persona, allo scopo di replicarne le reazioni e gli atteggiamenti per ottenere i risultati desiderati. La PNL si basa sulle tecniche ipnotiche del dottor Milton Erickson, che furono sistematicamente osservate e registrate da John Grinder e da Richard Bandler. Quando Tony sentì parlare della camminata sul fuoco, volle impararla per poi insegnarla agli altri. Uno yogi gli disse che ci sarebbero voluti anni di studio e meditazione. Ma usando la PNL, Tony imparò in poche ore. Sapeva che, se c'era riuscito lui, poteva riuscirci chiunque. Perciò cominciò a insegnare alle persone come camminare sul fuoco, non perché fosse un bel gioco di prestigio, ma per dimostrare loro come superare limiti e paure.

Tutto è possibile

Ripeti con me: "Vivo nella totalità delle possibilità. Dove sono io, va tutto bene." Pensa per un minuto a queste parole: tutto

bene; non in parte, non un po', ma tutto bene. Se credi che qualsiasi cosa sia possibile, ti apri a ricevere risposte in ogni ambito della vita.

Ovunque siamo noi c'è la totalità delle possibilità. Dipende sempre da noi, individualmente e collettivamente. Possiamo costruire muri intorno a noi oppure abatterli e sentirci abbastanza al sicuro da aprirci completamente e consentire a tutto il bene di entrare nella nostra vita. Osservati in modo oggettivo. Nota quello che succede dentro di te – come ti senti, come reagisci, in che cosa credi – e permetti a te stesso di guardare senza commentare né giudicare. Se ci riuscirai, vivrai la tua vita nella totalità delle possibilità.

PARTE QUINTA

Lascia andare il passato



*Il Pianeta sta acquisendo consapevolezza
di sé come insieme,
sta diventando autocosciente.*

Cambiamenti e transizioni

*Alcune persone preferirebbero
lasciare il Pianeta piuttosto che cambiare.*

Di solito ci aspettiamo che siano gli altri a cambiare, non è vero? Per “altri”, intendiamo il governo, le grandi aziende, il nostro capo, i colleghi, l’Agenzia delle Entrate, gli stranieri, la scuola, il marito, la moglie, nostra madre, nostro padre, i nostri figli: tutti, eccetto noi. Non vogliamo cambiare, ma pretendiamo che gli altri lo facciano, in modo che la nostra vita sia diversa. Ma, naturalmente, qualsiasi vero cambiamento deve venire da dentro di noi.

Cambiare significa liberarci da sensazioni di isolamento, separazione, solitudine, rabbia, paura e dolore. Possiamo creare un’esistenza piena di magnifica serenità, in cui rilassarci e goderci la vita così come viene, perché sappiamo che tutto andrà bene. A me piace usare questa premessa: *“La vita è meravigliosa, tutto è perfetto nel mio mondo e vado sempre verso il bene maggiore.”* In questo modo, per me non ha importanza quale direzione prenda la mia vita, perché so che sarà splendida. Così posso godermi ogni situazione e circostanza.

Una donna che partecipò a una mia conferenza stava vivendo un periodo di grande trambusto. Durante la conversazione continuava a parlare di *dolore*, e mi chiese se c’era un’altra parola che potesse usare. Pensai al periodo in cui mi schiacciai il dito in una finestra. Sapevo che, se avessi ceduto al dolore, avrei vissuto un periodo molto difficile. Perciò, appena successe, cominciai subito a fare un lavoro mentale in cui mi riferivo al dito come se avesse

molte *sensazioni*. Penso che guardare quanto era successo da quella prospettiva particolare mi abbia aiutato a guarire molto più in fretta e a gestire quella che avrebbe potuto essere un'esperienza molto spiacevole. A volte, se riusciamo a modificare un po' il nostro modo di pensare, possiamo cambiare completamente una situazione.

Riesci a considerare il cambiamento come un modo per fare pulizia dentro di te? Se procedi un po' alla volta, alla fine riesci a pulire tutto. Ma non è necessario aspettare di aver finito per vedere i risultati. Se cambi anche solo un pochino, ti sentirai subito meglio.



Il giorno di Capodanno, mi trovavo a Los Angeles, e durante una funzione nella Chiesa della Scienza Religiosa sentii una frase che mi fece riflettere.

“È un nuovo anno, ma dovete rendervi conto che l'anno nuovo non vi cambierà. Il solo fatto che è un anno nuovo non farà alcuna differenza nella vostra vita. Il cambiamento ci può essere solo se siete disposti ad andare dentro di voi e ad apportare i cambiamenti.”

È così vero! Le persone formulano tanti buoni propositi per il nuovo anno ma, siccome non cambiano dentro, le buone intenzioni svaniscono molto rapidamente. Qualcuno potrebbe dichiarare: “Non fumerò più nemmeno una sigaretta.” Ma si tratta di una frase negativa, che non dice alla mente subconscia che cosa fare. In questa situazione, potresti invece dire: “Il desiderio di sigarette mi ha lasciato, e sono libero.”

Finché non cambiamo dentro di noi, finché non siamo disposti a fare il lavoro mentale, niente al di fuori si trasformerà. In realtà, i cambiamenti interiori sono molto semplici, perché tutto ciò che occorre modificare sono i nostri pensieri.

Che cosa puoi fare quest'anno per te stesso che non hai fatto l'anno scorso e che potrebbe essere positivo? Prenditi un momento per pensare a questa domanda. Che cosa vorresti lasciar anda-

re quest'anno cui sei rimasto aggrappato così saldamente l'anno scorso? Che cosa ti piacerebbe cambiare nella tua vita? Sei disposto a farlo?

Sono a tua disposizione tante informazioni che ti saranno utili al momento opportuno. Quando sei pronto al cambiamento, è incredibile come l'Universo ti aiuti, portandoti ciò di cui hai bisogno. Potrebbe trattarsi di un libro, di un corso, di un insegnante o persino del commento casuale di un amico, che per te in quel momento assume un significato profondo.

A volte la situazione peggiora prima di migliorare, ma non importa, perché il processo è comunque iniziato. La vecchia matassa comincia a dipanarsi, quindi segui il flusso. Non cadere nel panico pensando che non funzioni. Concentrati sulle tue affermazioni e sulle nuove convinzioni che stai seminando.

Per fare progressi

Naturalmente, fra il momento in cui decidi di cambiare qualcosa e quando arrivano i risultati, c'è un periodo di transizione nel quale oscilli fra il vecchio e il nuovo. Vai avanti e indietro fra ciò che eri e ciò che vorresti essere o avere. È un processo normale e naturale. Spesso sento persone che dicono: "Queste cose le so già." E io chiedo: "Ma le metti in pratica?". Sapere che cosa occorre fare e farlo sono due cose diverse. Ci vuole del tempo per consolidare il nuovo comportamento al punto da considerarlo assimilato. Fino a quel momento, devi essere vigile nei tuoi sforzi per cambiare.

Per esempio, molte persone pronunciano le affermazioni forse per tre volte, poi rinunciano e dicono che non funzionano, che sono stupide o cose del genere. Dobbiamo darci il tempo per esercitarci, perché il cambiamento richiede azione. Come ho detto, è ciò che fai dopo aver pronunciato le affermazioni che conta di più.

Nella fase di transizione, ricorda di complimentarti con te stesso per ogni piccolo passo avanti che fai. Se ti rimproveri per i

passi indietro, il cambiamento diventa opprimente. Utilizza tutti gli strumenti a tua disposizione per passare dal vecchio al nuovo. Conforta il bambino che è in te, dicendogli che è al sicuro.



L'autore Gerald Jampolsky dice che amare è lasciar andare la paura, e che dove esiste la paura non c'è amore, e viceversa. Se non viviamo nello spazio amorevole del nostro cuore, abbiamo paura. Gli stati di isolamento, separazione, rabbia, colpa e solitudine fanno parte della sindrome della paura. È necessario passare dalla paura all'amore e rendere l'amore uno stato più permanente.

Puoi cambiare in molti modi. Che cosa fai ogni giorno per sentirti bene dentro? Di sicuro, non ottieni questo risultato se dai la colpa ad altri o se fai la vittima. Quindi come ti comporti? Come crei pace dentro e intorno a te? Se adesso non riesci, sei disposto a cominciare a farlo? Sei pronto a creare armonia e pace interiore?

Poi puoi chiederti: "Voglio cambiare?". Vuoi continuare a lamentarti di quello che non hai nella tua vita? Vuoi creare una vita molto più bella di quella che hai adesso? Se sei disposto a cambiare, puoi farlo. Se sei pronto a fare il lavoro necessario, puoi migliorare la tua vita. Non ho alcun potere su di te e non posso farlo io al posto tuo. Tu hai il potere e devi continuare a ricordarlo a te stesso.



Ricorda: se mantieni la pace interiore, ti sarà più facile entrare in risonanza con le persone pacifiche e simili a te che ci sono in tutto il mondo. La spiritualità unisce tutti su questo Pianeta a livello

dell'anima, e il senso di spiritualità cosmica che cominciamo a percepire cambierà in meglio il mondo.

Quando parlo di spiritualità, non intendo necessariamente la religione. Le religioni ci dicono chi amare, come amare e chi è degno. Secondo me siamo tutti degni d'amore e siamo tutti amabili. La spiritualità è la connessione diretta con la nostra sorgente superiore, per raggiungere la quale non abbiamo bisogno di intermediari. Comincia a renderti conto che la spiritualità può unirci tutti sul Pianeta, a un livello molto profondo dell'anima.

Diverse volte durante la giornata potresti fermarti e domandarti: *“Con che tipo di persone mi sto relazionando adesso?”*. Chiediti periodicamente: *“Che cosa credo veramente riguardo a questa condizione o situazione?”*. E poi pensaci. Chiediti: *“Che cosa sento? Voglio fare davvero quello che mi chiedono queste persone? Perché lo sto facendo?”*. Comincia a esaminare i tuoi pensieri e sentimenti. Sii onesto con te stesso. Scopri quello che pensi e credi. Non mettere il pilota automatico, non accontentarti di vivere nella routine: *“Sono fatto così e faccio questo.”* Perché lo fai? Se non è un'esperienza positiva e benefica, cerca di capire come ha avuto origine. Quando è iniziata? Adesso sai che cosa fare. Entra in contatto con l'Intelligenza che si trova dentro di te.

Lo stress è un'altra forma di paura

Al giorno d'oggi parliamo molto di stress. Tutti sembrano stressati per qualcosa. La parola “stress” sembra essere in voga, e la usiamo al punto da renderla un pretesto: *“Sono così stressato”,* o *“È così stressante”,* o *“Tutto questo stress, stress, stress.”*

Secondo me lo stress è una reazione di paura di fronte ai continui cambiamenti della vita. È una scusa che usiamo per non assumerci la responsabilità delle nostre emozioni. Se diamo alla parola “stress” lo stesso significato di “paura”, possiamo cominciare a eliminare il bisogno di avere paura nella nostra vita.

La prossima volta che pensi a quanto sei stressato, chiediti che cosa ti fa paura: *“Come mi sto sovraccaricando o opprimendo? Perché sto rinunciando al mio potere?”*. Scopri in quale modo crei dentro di te quella paura che ti impedisce di raggiungere l’armonia e la pace interiore.

Lo stress non favorisce l’armonia interiore, che consiste nel vivere in pace con se stessi. Non è possibile essere stressati e allo stesso tempo avere un’armonia interiore. Quando sei in pace, fai una cosa alla volta, non ti lasci scalfire dagli eventi. Se ti senti stressato, lascia andare la paura, così potrai vivere sentendoti al sicuro. Non usare la parola “stress” come un pretesto. Non attribuire tanto potere a una parola piccola come “stress”. Niente ha alcun potere su di te.

Sei sempre al sicuro

La vita è come una serie di porte che si chiudono e si aprono. Passiamo da una stanza all’altra vivendo esperienze diverse. Molti di noi vorrebbero chiudere qualche porta sui soliti meccanismi negativi, sui vecchi blocchi, sulle situazioni che non sono più benefiche o utili. Tanti di noi stanno aprendo nuove porte e trovano splendide nuove esperienze.

Penso che noi veniamo su questo Pianeta molte, molte volte per imparare lezioni diverse. È come andare a scuola. Prima di ogni incarnazione, decidiamo quale lezione vogliamo apprendere per poter evolvere spiritualmente. Una volta identificata la lezione, scegliamo tutte le circostanze e le situazioni che ci consentiranno l’apprendimento, compresi i nostri genitori, il sesso, il luogo di nascita e la nazionalità. Credimi, se nella vita sei arrivato fin qui, significa che hai fatto le scelte giuste.

Nell’affrontare l’esistenza, è essenziale che ricordi a te stesso che sei al sicuro: si tratta solo di cambiamenti. Confida nel tuo Sé Superiore, che ti condurrà e ti guiderà nei modi migliori per favorire la tua crescita spirituale. Come disse una volta Joseph Campbell: “Segui la gioia.”

Visualizzati mentre apri le porte della felicità, della pace, della guarigione, della prosperità e dell'amore; le porte della comprensione, dell'empatia, del perdono e della libertà; le porte dell'autostima e quelle dell'apprezzamento e dell'amore per te stesso. Sei eterno. Passerai per sempre da un'esperienza all'altra. Anche quando varcherai l'ultima porta su questo Pianeta, non sarà la fine, ma l'inizio di una nuova avventura.



In ultima analisi, non puoi costringere nessuno a cambiare. Puoi offrire agli altri un'atmosfera mentale positiva in cui possono cambiare, se lo desiderano. Ma non puoi farlo tu per loro. Ognuno di noi è qui per affrontare le proprie lezioni e, se tu lo fai al posto di qualcun altro, la persona dovrà ripetere quell'esperienza, perché non ha acquisito l'insegnamento, non ha trovato la sua soluzione.

Ama le tue sorelle e i tuoi fratelli. Permetti loro di essere quello che sono. Sappi che la verità è sempre dentro di loro e che possono cambiare in qualsiasi momento, basta volerlo.

Un mondo in cui è sicuro amarsi reciprocamente

*Possiamo distruggere il nostro Pianeta
o possiamo guarirlo.*

*Tutti i giorni invia al mondo
energia amorevole di guarigione.*

*Quello che facciamo con la nostra mente
fa la differenza.*

Il nostro Pianeta vive un intenso periodo di cambiamento e transizione. Stiamo passando da un vecchio a un nuovo ordine, che secondo alcuni ha avuto inizio con l'era dell'Acquario (almeno, è così che gli astrologi definiscono questo fenomeno). Per quanto mi riguarda, astrologia, numerologia, chiromanzia e tutte queste vie esoteriche di conoscenza sono solo modi diversi di descrivere e spiegare la vita.

Quindi, gli astrologi dicono che siamo passati dall'era dei Pesci a quella dell'Acquario. Durante l'era dei Pesci cercavamo la salvezza fuori di noi, volevamo che fossero gli altri a impegnarsi per noi. Nell'era dell'Acquario, le persone cominciano a fare un lavoro introspettivo e scoprono di essere capaci di salvare se stesse.

Non è meravigliosamente liberatorio cambiare ciò che non ci piace? In realtà, non sono così sicura che il Pianeta stia cambiando; forse siamo noi che diventiamo più consapevoli e perspicaci. Condizioni rimaste a lungo latenti vengono a galla, come la disfunzionalità delle famiglie, gli abusi sui minori e il pericolo che corre il nostro Pianeta.

Come sempre, prima di apportare dei cambiamenti, bisogna diventare consapevoli. Se, per cambiare, è necessario fare un po' di pulizia mentale, vale lo stesso con Madre Terra.

Stiamo cominciando a vedere la nostra Terra come un organismo integro, vivente, che respira, come un'entità, un essere a sé stante. La Terra respira, ha un battito cardiaco, si prende cura dei propri figli. Ci fornisce tutto ciò di cui potremmo mai aver bisogno. È in armonia. Se trascorri un giorno in un bosco o altrove, immerso nella natura, puoi vedere che tutti i sistemi del Pianeta funzionano alla perfezione. La Terra è capace di esistere in un equilibrio e in un'armonia assoluti e perfetti.

Ed eccoci qui, noi, i grandi esseri umani che fanno tante cose, ma che fanno del proprio meglio per distruggere il Pianeta, turbandone l'equilibrio e l'armonia. La nostra avidità ha un ruolo preponderante in questo processo. Pensiamo di sapere tutto, invece con l'ignoranza e la cupidigia stiamo distruggendo l'organismo vivente di cui facciamo parte. Se distruggiamo la Terra, dove vivremo?

So che quando dico alle persone di prendersi più cura della Terra, si sentono sopraffatte dai problemi che ci troviamo ad affrontare, hanno l'impressione che il gesto di una sola persona non faccia alcuna differenza nel grande schema delle cose. Ma non è così. Se ciascuno facesse qualcosa, anche poco, alla fine il totale sarebbe significativo. Forse non riesci a vedere gli effetti, ma credimi, Madre Terra li sente.

Cerchiamo di essere disposti a fare piccoli sacrifici per il bene dell'ambiente. Anche solo comprare una busta per la spesa in stoffa o chiudere il rubinetto mentre ci spazzoliamo i denti può rappresentare un grande contributo.

Nella mia azienda risparmiamo il più possibile. Nel nostro edificio c'è un addetto alla manutenzione, che ogni settimana raccoglie la carta e la porta allo stabilimento che la ricicla. Riutilizziamo le buste imbottite. Se possibile, stampiamo i nostri libri su carta riciclata, anche se costa un po' di più. A volte non è possibile averla, ma noi continuiamo a chiederla, perché ci rendiamo

conto che così facendo a un certo punto sempre più tipografie la impiegheranno. Funziona così nella tutela dell'ambiente: se creiamo la domanda di qualcosa, possiamo aiutare il Pianeta a guarire in modi diversi, con il nostro potere collettivo.

A casa coltivo il giardino con metodi biologici e produco il compost. Ogni residuo vegetale finisce nel cumulo per il compost. Non c'è foglia di lattuga o di un albero che lasci la mia proprietà. Credo che si debba restituire al terreno ciò che gli portiamo via. Ho persino alcuni amici che conservano i loro scarti vegetali per me: li mettono in una busta in congelatore e quando vengono a trovarmi versano il contenuto nella mia compostiera. Quello che entra come rifiuto si trasforma in terra ricca e nutriente per le piante. Grazie a questo sistema di riciclo, il mio giardino è rigoglioso e produce in abbondanza ciò di cui ho bisogno.

Mangia cibi nutrienti

Il nostro Pianeta è capace di darci ogni cosa di cui abbiamo bisogno per prenderci cura di noi. Ci fornisce tutto il cibo necessario. Se mangiamo prodotti naturali, godremo di buona salute, perché il nostro corpo li riconosce come benefici. Ma noi, con la nostra grande intelligenza, creiamo prodotti come le merendine confezionate e gli snack e poi ci chiediamo perché la nostra salute ne risenta. Molti di noi a parole si dichiarano d'accordo con i principi di una sana alimentazione. Ci sono persone in America che non hanno mai assaggiato del cibo vero. Tutto è inscatolato, lavorato, surgelato, addizionato e poi finisce nel microonde.

Di recente ho letto che i giovani di oggi non hanno un sistema immunitario sano come i ragazzi di vent'anni fa. Se non diamo al nostro corpo i cibi naturali di cui ha bisogno per crescere e per rigenerarsi, come possiamo aspettarci che duri una vita? Se a questo aggiungiamo le droghe, le sigarette, l'abuso di alcol e una dose di odio per noi stessi, abbiamo la condizione "perfetta" per l'insorgere del mal-essere.

Qualche tempo fa ho vissuto un'esperienza molto interessante. Ho frequentato un "Corso per conducenti responsabili", cui partecipavano persone oltre i cinquantacinque anni che in apparenza erano lì solo per risparmiare dal 3 al 10 per cento sulla loro polizza auto. Ho trovato affascinante il fatto che abbiamo passato l'intera mattinata a discutere delle malattie che potevamo aspettarci di contrarre invecchiando. Abbiamo parlato dei disturbi della vista e di tutto ciò che poteva succedere all'udito e al cuore. Poi, all'ora di pranzo, il 90 per cento di queste persone è andato di corsa verso il fast food più vicino.

Ho pensato: ancora non l'abbiamo capito, vero? L'Organizzazione Mondiale della Sanità calcola che ogni anno, nel mondo, quasi sei milioni di persone perdano la vita a causa del fumo. Nel 2012 il cancro ha provocato otto milioni di vittime, e 17,5 milioni di persone sono morte di infarto e a causa di altri problemi cardiovascolari! Se conosciamo questi dati, perché mangiamo ancora nei fast food e prestiamo così poca attenzione al nostro corpo? [Ndr: Per i dati aggiornati abbiamo consultato http://www.salute.gov.it/portale/salute/p1_5.jsp?lingua=italiano&id=53&area=Vivi_sano; <http://www.cancerresearchuk.org/health-professional/cancer-statistics/worldwide-cancer/mortality#heading-Zero>; <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs317/en/>].

Guariamoci noi stessi e il Pianeta

Una delle cose che desidero tanto e che voglio contribuire a creare è un mondo in cui possiamo amarci e sentirci al sicuro.

Quando eravamo piccoli, volevamo essere amati per come eravamo: non importava se eravamo magri o grassi, brutti o timidi. Veniamo su questo Pianeta per imparare l'amore incondizionato: prima nei nostri confronti, poi per donarlo anche agli altri. Sbarazziamoci di quest'idea di un *loro* e di un *noi*. Non c'è nessun *loro* e *noi*; ci siamo solo *tutti* noi. Nessuno vale *meno* di qualcun altro, nessuno è sacrificabile.

Ognuno di noi ha una lista di *quelle* persone là. Non possiamo essere veramente spirituali finché ci sarà una persona là. Molti di noi sono cresciuti in famiglie in cui i pregiudizi erano diffusi e naturali. Questo o quel gruppo era considerato inferiore. Per sentirci meglio denigravamo persone diverse da noi. Finché diciamo che qualcun altro non vale abbastanza, è come se affermassimo che noi non valiamo abbastanza. Siamo specchi gli uni degli altri.



Ricordo quando fui invitata all'“Oprah Winfrey Show” insieme a cinque persone affette da aids che stavano piuttosto bene. Noi sei ci eravamo visti la sera prima a cena ed era stato un incontro molto intenso. Quando ci sedemmo a tavola, l'energia era straordinaria. Cominciai a piangere, perché si trattava di qualcosa per cui avevo lottato per anni: inviare al pubblico americano il messaggio che c'era speranza. Quelle persone stavano guarendo se stesse, e non era facile. La comunità medica aveva detto loro che sarebbero morte. Dovevano sperimentare molti metodi diversi, muovendosi per tentativi ed erano disposte a crescere e a superare i propri limiti.

Il giorno dopo registrammo la puntata e fu un bellissimo programma. Ero contenta che in quell'occasione fossero presenti anche donne colpite dall'aids. Volevo che l'americano medio aprisse il proprio cuore e si rendesse conto che l'aids non colpiva solo un gruppo estraneo a lui e alla sua vita, ma che riguardava tutti. Quando uscii, Oprah mi chiamò di nascosto dalle telecamere: “Louise, Louise, Louise” e venne da me per darmi un grande abbraccio.

Credo che quel giorno inviammo un messaggio di speranza alla gente. Ho sentito dire dal dottor Bernie Siegel che esistono casi di persone guarite da qualsiasi forma di cancro. Quindi c'è

sempre speranza, e la speranza ci offre delle possibilità. Così abbiamo un traguardo da raggiungere, invece di gettare la spugna e dire che non c'è più niente da fare.



Prima metteremo da parte i pregiudizi, prima l'intero Pianeta guarirà. Ma non possiamo guarire il Pianeta se lasciamo che le persone soffrano. Per me il virus dell'aids è legato all'inquinamento ambientale. Sapevi che i delfini al largo della California stanno morendo di malattie legate all'immunodeficienza? Non credo che dipenda dalle loro pratiche sessuali. Abbiamo inquinato i nostri terreni, quindi molta vegetazione non è commestibile. Stiamo uccidendo i pesci delle nostre acque. Stiamo inquinando l'aria, così adesso ci sono le piogge acide e un buco nello strato di ozono. E continuiamo a inquinare i nostri corpi.

L'aids è un mal-essere terribile, però miete molte meno vittime del cancro, del fumo e delle malattie cardiache. Cerchiamo veleni sempre più potenti per uccidere i mal-esseri che creiamo, ma ci rifiutiamo di cambiare stile di vita e alimentazione. Preferiamo una medicina che sopprima la malattia o un intervento chirurgico che la asporti, piuttosto che guarirla. Più lo reprimiamo, più il mal-essere si manifesterà in altri modi. È ancora più incredibile scoprire che la medicina e la chirurgia si prendono cura solo del 10 per cento di tutte le malattie. Proprio così: tutto il denaro che spendiamo in farmaci, radiazioni e chirurgia affronta solo il 10 per cento dei nostri mal-esseri.

In un articolo ho letto che sempre più spesso i mal-esseri saranno causati da nuovi ceppi di batteri che attaccheranno il nostro sistema immunitario indebolito. Questi tipi di batteri hanno cominciato a mutare, così i farmaci che abbiamo adesso non hanno alcun effetto su di essi. Ovviamente, più rafforziamo il nostro sistema immunitario, più in fretta guariremo noi stessi e il

Pianeta. E non mi riferisco solo al sistema immunitario fisico, ma anche a quello mentale ed emotivo.



Per me, guarire e curare sono cose diverse. Penso che la guarigione richieda un lavoro di squadra. Non aspettarti che il medico risolva tutti i tuoi problemi; lui può prendersi cura dei sintomi, ma questo non guarisce il mal-essere. Guarire significa ritrovare la propria integrità. Per riuscirci, devi far parte di un team, formato da te e dal tuo medico o da un operatore sanitario. Ci sono anche molti medici olistici, che non si limitano a trattare il corpo, ma considerano la persona nella sua interezza.

Abbiamo vissuto con sistemi di convinzioni errati, non solo a livello individuale, ma anche collettivo. Alcuni dicono che il mal d'orecchi è genetico; altri credono che se escono sotto la pioggia si raffreddano, o che prendono tre raffreddori l'anno, oppure che quando in ufficio qualcuno prende il raffreddore, tutti si ammalano perché è contagioso. Ma "contagioso" è solo un'idea, e le idee sono contagiose.

Tanti parlano di malattie ereditarie. Io la penso in modo diverso. Credo che noi acquisiamo i meccanismi mentali dei nostri genitori. I bambini sono molto attenti: cominciano a imitare i genitori, comprese le loro malattie. Se un padre irrigidisce il colon ogni volta che si arrabbia, il bambino lo imita. Non sorprende che quando il padre anni dopo comincia a soffrire di colite, anche al figlio venga la colite. Tutti sanno che il cancro non è contagioso, però perché finisce per colpire diversi membri delle stesse famiglie? Dipende dai meccanismi di risentimento familiari: il rancore continua a crescere, fino a creare un cancro.



Dobbiamo cercare di informarci il più possibile, per fare scelte consapevoli e intelligenti. Alcune cose ci faranno inorridire (il che fa parte del risveglio alla consapevolezza), ma possiamo cambiarle. Tutto nell'Universo ha bisogno del nostro amore: dalla pedofilia all'aids, dalla situazione dei senzatetto alla fame nel mondo. Un bambino piccolo amato e apprezzato diventerà un adulto forte e sicuro di sé. Se consentiamo al Pianeta di essere se stesso, si prenderà sempre cura di noi, perché avrà tutto ciò che serve a noi e a ogni forma di vita. Non pensiamo alle nostre limitazioni passate.

Apriamoci al potenziale di questo momento: possiamo rendere questo nuovo secolo un periodo di guarigione. Dentro di noi abbiamo il Potere di purificare il nostro corpo e le nostre emozioni, di porre rimedio a tutti i vari disastri che abbiamo combinato. Possiamo guardarci intorno per vedere che cosa ha bisogno di cure. Il modo in cui ognuno di noi sceglie di vivere avrà un impatto enorme sul nostro futuro e sul mondo.

Per il Bene Supremo di tutti

Puoi usare questo tempo per applicare i tuoi metodi di crescita personali all'intero Pianeta. Se agisci solo per il Pianeta e non per te stesso, non sei in equilibrio: ma anche se ti limiti a impegnarti per te stesso, non lo sei.

Quindi, vediamo come possiamo creare un equilibrio fra noi e l'ambiente. Sappiamo che i nostri pensieri danno forma e creano la nostra vita. Non sempre viviamo in totale sintonia con questa filosofia, ma l'abbiamo accettata come premessa di base. Se vogliamo cambiare il nostro mondo, dobbiamo cambiare i nostri pensieri; se vogliamo cambiare tutto il mondo, dobbiamo cambiare il nostro modo di percepirlo, e smettere di vederlo nei termini di *loro e noi*.

Se tu usassi tutte le energie che sprechi per lamentarti di quello che non va nel mondo per fare affermazioni e visualizzazioni

positive, potresti cambiare le cose. Ricorda: ogni volta che usi la mente, entri in risonanza con persone affini a te. Se agli altri riservi giudizi, critiche e pregiudizi, entri in risonanza con tutte le persone che fanno la stessa cosa. Ma se mediti, visualizzi la pace, ami te stesso e il Pianeta, entri in risonanza con questo genere di persone. Potresti essere a casa, costretto a letto, eppure contribuire a guarire il Pianeta usando la tua mente e praticando la pace interiore.



Se rendiamo i nostri giovani consapevoli di ciò che succede nel mondo e offriamo loro una scelta su ciò che possono fare in proposito, potremo assistere a un cambiamento di coscienza. Insegnare ai nostri bambini, fin da quando sono piccoli, a tutelare l'ambiente è un modo per rassicurarli che stiamo facendo un lavoro importante. Anche se alcuni adulti ancora non si assumono la responsabilità di quello che succede nel mondo che li circonda, possiamo dire ai nostri bambini che sempre più persone in tutto il mondo stanno diventando consapevoli degli effetti a lungo termine dell'inquinamento globale e lottano per cambiare la situazione. È meraviglioso impegnarsi con tutta la famiglia a sostenere le associazioni ecologiche, perché non è mai troppo presto per trasmettere ai bambini il concetto che tutti dobbiamo assumerci la responsabilità del benessere del nostro Pianeta.

Ci sono anche gruppi di volontari che si fanno carico di ciò che il governo trascura. Se lo Stato non si occupa della tutela dell'ambiente, non possiamo stare ad aspettare. Dobbiamo unire le forze a livello locale e passare all'azione. Possiamo fare tutti la nostra parte. Comincia a informarti su come puoi aiutare, fai volontariato, offri un'ora al mese, se non puoi fare di più.

Siamo sicuramente noi le forze che possono aiutare questo Pianeta a guarire. Siamo arrivati al punto in cui o andremo tutti

a picco o salveremo il Pianeta. Non tocca a *loro*, ma a noi, individualmente e collettivamente.

Intravedo opportunità sempre maggiori per una sinergia fra le tecnologie scientifiche del passato e del futuro e le verità spirituali di ieri, oggi e domani. È tempo che questi elementi uniscano le forze. Se comprendiamo che gli atti di violenza sono commessi da esseri che sono stati bambini traumatizzati, potremmo combinare le nostre conoscenze e tecnologie per aiutare queste persone a cambiare. Invece di perpetuare la violenza scatenando guerre o mandando le persone in prigione per poi dimenticarle, possiamo incoraggiare la consapevolezza, l'autostima e l'amore per se stessi. Gli strumenti di trasformazione sono disponibili; dobbiamo solo usarli.



Lazaris (un'entità canalizzata) propone uno splendido esercizio che vorrei condividere con te. Scegli un luogo del Pianeta: potrebbe essere ovunque, molto lontano o dietro l'angolo, purché sia un punto della Terra che vorresti contribuire a sanare. Immagina che quel luogo sia tranquillo, che le persone siano ben nutrite e ben vestite, che vivano in pace e sicurezza. Ogni giorno dedica un momento a questa visualizzazione.

Metti in pratica il tuo amore per aiutare a guarire la Terra. Tu sei importante. Se condividi il tuo amore e tutti i magnifici doni che sono dentro di te, comincerai a cambiare l'energia su questo bellissimo e fragile Pianeta verde e blu, che chiamiamo Casa.

E così è!

Postfazione

Ricordo che un tempo non cantavo per niente bene: ancora adesso, a dir la verità, ma sono molto più audace. Alla fine dei miei corsi e delle riunioni dei gruppi di sostegno, guido le persone al canto. Forse un giorno prenderò qualche lezione e imparerò, ma non ho avuto ancora modo di farlo.

A uno dei miei eventi, cominciai a cantare in modo che gli altri si unissero a me, ma l'addetto al sistema audio spense il mio microfono. Joseph Vattimo, il mio assistente, disse: "Che cosa stai facendo?". E l'altro rispose: "Ha stonato!". Fu molto imbarazzante. Adesso non ha più importanza: canto a squarciagola e le cose sembrano andare meglio.

Ho vissuto alcune esperienze straordinarie durante la mia vita, e il lavoro con i malati di aids mi ha aperto profondamente il cuore. Adesso posso abbracciare persone che tre anni fa non riuscivo nemmeno a guardare. Ho superato molti miei limiti personali, e in cambio ho ricevuto tanto amore: dovunque io vada, le persone mi inondano d'amore.

Una volta partecipai a una marcia in favore degli aiuti governativi per l'aids. Stavo camminando quando sentii un colpetto sulla spalla. Mi voltai e il giovane uomo che si trovava dietro di me guardò il badge col mio nome scritto sopra e gridò: "Louise Hay! Oh, mio Dio!" e tutto euforico si gettò fra le mie braccia. Restammo abbracciati mentre lui singhiozzava. Alla fine, quando riuscì a ricomporsi, mi disse che il suo compagno aveva letto molte volte il mio libro e che in punto di morte gli chiese di leggere una mia meditazione. La lessero insieme lentamente. Le ultime parole che il suo compagno pronunciò furono "Va tutto bene", e poi morì.

Ricordo molto bene quel momento, perché mi dimostrò che la vita è semplice e che anche le cose importanti lo sono.

Desidero condividere una citazione di Emmett Fox. Per chi non lo conoscesse, Emmett Fox fu un insegnante molto popolare negli anni Quaranta, Cinquanta e all'inizio degli anni Sessanta. È uno dei maestri più semplici che conosca. Ha scritto libri meravigliosi e queste sue parole sono fra le mie preferite:

“Non c'è alcuna difficoltà che una sufficiente quantità d'amore non riesca a superare. Non c'è malattia che una sufficiente quantità d'amore non possa guarire, né porta che una sufficiente quantità d'amore non riesca ad aprire, né divario che una sufficiente quantità d'amore non possa colmare, né muro che una sufficiente quantità d'amore non riesca ad abbattere, né peccato che una sufficiente quantità d'amore non possa redimere. Non importa quanto radicato sia il problema, quanto disperata la prospettiva, quanto intricato il groviglio, quanto grande l'errore. Una sufficiente dose d'amore dissolverà tutto. E se tu potessi amare abbastanza, saresti la persona più felice e più potente del mondo.”

È vero, sai? Sembra meraviglioso ed è vero. Che cosa devi fare per arrivare al punto di essere la persona più felice e più potente del mondo? Penso che il viaggio nello spazio interiore sia appena agli inizi. Cominciamo ora a scoprire il Potere che abbiamo dentro di noi. Non lo troveremo se ci irrigidiamo. Più ci apriamo a noi stessi, più attingeremo alle energie universali che sono a nostra disposizione. Siamo capaci di imprese incredibili.

Fai qualche respiro. Espandi il torace e offri al tuo cuore lo spazio per crescere. Continua a esercitarti, e prima o poi le barriere cominceranno a cadere. Oggi è il tuo inizio.

Ti voglio bene,

Lawrie A. Gray -

Meditazioni per la guarigione personale e del mondo

*Rendi merito a te stesso per essere centrato,
quando sei circondato da un caos incredibile.
Rendi merito a te stesso per il tuo coraggio
e perché fai molto più di quello
che pensavi di essere capace di compiere.*

Il lavoro di guarigione che facciamo alla fine dei nostri corsi e gruppi di sostegno è molto potente. Di solito ci dividiamo in gruppi di tre e pratichiamo una forma reciproca di imposizione delle mani. È uno splendido modo di accettare e anche condividere energia con tante persone che, per diverse ragioni, hanno difficoltà a chiedere aiuto. Spesso sono esperienze profonde. Desidero condividere con te alcune meditazioni che pratichiamo nei nostri cerchi di guarigione. Sarebbe meraviglioso se tutti noi le facessimo regolarmente da soli o in gruppo.

Entra in contatto con il tuo bambino interiore

Visualizza il tuo bambino interiore, nota che aspetto ha e come si sente. Confortalo. Scusati con lui. Digli quanto ti dispiace di averlo trascurato. Sei stato lontano per tanto tempo e adesso vuoi rimediare. Promettigli che non lo lascerai mai più. Quando lo

desidera, può richiamare la tua attenzione, e tu ci sarai. Se è spaventato, abbraccialo; se è arrabbiato, lascia che esprima la propria collera. Digli che gli vuoi tanto bene.

Hai il potere di contribuire a creare il mondo in cui vuoi vivere insieme al tuo bambino. Disponi del potere della tua mente e dei tuoi pensieri. Visualizzati mentre crei un mondo meraviglioso. Guarda il tuo bambino: è rilassato, al sicuro, tranquillo, sorridente, felice e gioca con gli amici. Corre libero, tocca un fiore, abbraccia un albero, coglie una mela e la mangia di gusto. Gioca con un cagnolino o con un gattino. Vola in alto sull'altalena, al di sopra degli alberi. Ride di gioia, corre verso di te e ti abbraccia forte.

Visualizza te e lui in buona salute, che vivete in un luogo bellissimo e sicuro. Avete splendidi rapporti con i genitori, gli amici e i collaboratori. Venite salutati con gioia ovunque andate. Siete uniti da un amore speciale. Scoprite dove volete vivere e che lavoro volete fare. E visualizza entrambi perfettamente in salute, felici e liberi. E così è.

Un mondo sano

Immagina un mondo in cui è fantastico vivere. Visualizza tutti i malati che guariscono e i senzatetto che ricevono assistenza. Il mal-essere diventa una cosa del passato e tutti gli ospedali sono trasformati in condomini. Visualizza i detenuti delle carceri che imparano ad amare se stessi e che, quando vengono rilasciati, sono cittadini responsabili. Vedi le Chiese che eliminano il peccato e la colpa dai loro insegnamenti. Guarda i governi che si prendono cura dei cittadini.

Esci e senti la pioggia pulita che cade. Quando smette di piovere, spunta un bellissimo arcobaleno. Nota il sole che splende e l'aria limpida e cristallina. Annusane la freschezza. Guarda l'acqua scintillante e luccicante dei nostri fiumi, ruscelli e laghi. E nota la vegetazione lussureggiante: foreste piene di alberi, fiori,

frutta e verdura abbondanti e disponibili ovunque. Vedi le persone guarite dai mal-esseri, tanto che la malattia diventa un ricordo.

Vai in altri Paesi e visualizza la pace e l'abbondanza per tutti. Vedi l'armonia fra le persone che depongono le armi. Il giudizio, le critiche e i pregiudizi passano e svaniscono. Guarda i confini che si frantumano e il senso di separatezza che scompare. Osserva tutti noi che diventiamo una cosa sola. Immagina la nostra Madre Terra, il Pianeta, guarito e integro.

Stai creando questo nuovo mondo adesso, usando solo la mente e l'immaginazione. Tu sei potente, sei importante e conti. Vivi la tua visione. Esci e fai quello che puoi per realizzare questa visione. Dio ci benedica tutti. E così è.

La tua luce di guarigione

Cerca in profondità nel centro del tuo cuore e trova un minuscolo puntino di luce brillante e colorata. È un colore bellissimo. Si tratta del centro della tua energia di amore e guarigione. Osserva il puntino che comincia a pulsare e poi si espande fino a riempire il tuo cuore. Visualizza questa luce che si diffonde nel tuo corpo, dalla testa fino alle punte delle dita delle mani e dei piedi. Sei completamente illuminato da questa bellissima luce colorata e radiosa, che è il tuo amore e la tua energia di guarigione. Lascia che tutto il corpo vibri di questa luce. Puoi dire a te stesso: "Con ogni respiro, miglio il mio stato di salute."

Senti questa luce mentre purifica il tuo corpo dalla malattia, restituendogli una fervida salute. Poi lascia che la luce si irradia da te in ogni direzione, fino ad avvolgere chi ti circonda. Lascia che la tua energia di guarigione raggiunga chi sai che ne ha bisogno. Che privilegio condividere il tuo amore, la tua luce e la tua energia di guarigione con chi ha bisogno di guarire! Lascia che la tua luce entri negli ospedali, nelle case di riposo, negli orfanotrofi, nelle prigioni, negli ospedali psichiatrici e in altri istituti in cui regna la disperazione, per portare speranza, luce e pace.

Lascia che arrivi in ogni casa della città in cui vivi, in cui c'è dolore e sofferenza. Lascia che il tuo amore, la tua luce e la tua energia di guarigione portino conforto a chi ne ha bisogno. Lascia che entri nei cuori delle persone, perché agiscano ispirate dall'amore incondizionato. Lascia che questa luce meravigliosa, che proviene dal tuo cuore, raggiunga la capitale e gli edifici del potere, portando illuminazione e verità. Lascia che raggiunga le capitali di ogni governo. Scegli un luogo del Pianeta che desideri aiutare a sanare. Concentra la tua luce su quel luogo. Potrebbe essere molto lontano o dietro l'angolo. Convoglia il tuo amore, la tua luce e la tua energia di guarigione verso quel luogo e guardalo mentre ritrova l'equilibrio e l'armonia. Visualizzalo nella sua integrità. Ogni giorno dedica un momento per mandare il tuo amore, la tua luce e la tua energia di guarigione a questo luogo particolare del Pianeta. Noi siamo la gente, noi siamo i bambini, noi siamo il mondo, noi siamo il futuro. Ciò che doniamo, ci ritorna moltiplicato. E così è.

Accogli la prosperità

Costruiamo alcune qualità positive per noi stessi. Siamo aperti e ricettivi a nuove e meravigliose idee. Lasciamo entrare la prosperità nella nostra vita, a un livello senza precedenti. Meritiamo il meglio. Siamo disposti ad accettare il meglio. Il nostro reddito aumenta costantemente. Passiamo da una mentalità di povertà a una mentalità di prosperità. Amiamo noi stessi. Gioiamo di ciò che siamo e sappiamo che la vita ci sostiene e ci dona tutto ciò di cui abbiamo bisogno. Passiamo da un successo all'altro, da una gioia all'altra e da uno stato di abbondanza a uno sempre maggiore. Siamo tutt'uno con il Potere che ci ha creato. Esprimiamo a noi stessi la nostra grandezza. Siamo una divina e magnifica espressione della Vita, e siamo aperti e ricettivi a ogni bene. E così è.

Accogli il bambino

Mettiti una mano sul cuore. Chiudi gli occhi. Consenti a te stesso non solo di vedere il tuo bambino interiore, ma di essere quel bambino. Lascia che sia la tua voce a parlare per i tuoi genitori mentre ti danno il benvenuto nel mondo e nella loro vita. Ascoltali dire:

Siamo così felici che tu sia arrivato. Ti stavamo aspettando. Volevamo tanto che tu facessi parte della nostra famiglia. Sei molto importante per noi. Siamo felicissimi che tu sia un maschietto. Siamo felicissimi che tu sia una femminuccia. Amiamo il tuo essere unico e speciale. La famiglia non sarebbe la stessa senza di te. Ti amiamo. Ti vogliamo abbracciare. Vogliamo aiutarti a crescere e a diventare tutto ciò che puoi essere. Non è necessario che tu sia come noi. Puoi essere te stesso. Sei così bello. Sei così intelligente. Sei così creativo. Per noi è un grande piacere che tu sia qui. Ti amiamo più di qualsiasi altra cosa al mondo. Ti ringraziamo di aver scelto la nostra famiglia. Sei una gioia. Con il tuo arrivo ci hai benedetto. Ti amiamo. Ti amiamo tanto.

Lascia che il tuo bambino interiore faccia proprie queste parole. Tieni presente che tutti i giorni puoi abbracciare te stesso e dire queste parole, magari mentre ti guardi allo specchio. Oppure puoi abbracciare un amico e rivolgerle a lui.

Di' a te stesso tutto ciò che avresti desiderato sentirti dire dai tuoi genitori. Il tuo bambino interiore ha bisogno di sentirsi voluto e amato: concediglielo. Non importa quanti anni hai, quanto sei malato o spaventato: il tuo bambino interiore ha bisogno di sentirsi voluto e amato. Continua a dirgli: "Sono felice che tu ci sia, ti amo." Questa è la tua verità. L'Universo ti vuole qui, ed è per questo che ci sei. Sei sempre stato amato e sarai sempre amato per l'eternità. Puoi vivere felice e contento. E così è.

L'amore è guarigione

L'amore è la forza guaritrice più potente che ci sia. Mi apro all'amore. Sono disposto ad amare e a essere amato. Vedo me stesso prosperare. Vedo me stesso in salute. Vedo me stesso appagato creativamente. Vivo in pace e al sicuro.

Invia pensieri di conforto, accettazione, sostegno e amore a tutte le persone che conosci. Sii consapevole che, se mandi questi pensieri, ti ritorneranno.

Visualizza un cerchio d'amore che racchiuda la tua famiglia, sia le persone in vita sia quelle decedute, ma anche amici, colleghi, chi fa parte del tuo passato e tutti quelli che vorresti perdonare, ma non sai come.

Invia amore a tutti i malati di aids e di tumore, ai loro amici e partner, a chi lavora in ospedali e ricoveri, a medici, infermieri, terapeuti alternativi e badanti. Visualizza la fine di aids, tumori e altre malattie terminali. Immagina un titolo di giornale che dica: "Trovata la cura per il cancro. Trovata la cura per l'aids."

Includi te stesso in questo cerchio d'amore. Perdonati. Afferma di avere con i tuoi genitori relazioni meravigliose e armoniose, piene di rispetto e cura reciproci.

Lascia che questo cerchio d'amore avvolga l'intero Pianeta e che il tuo cuore si apra per creare in te lo spazio per l'amore incondizionato. Vedi tutti vivere con dignità, pace e gioia.

Tu sei degno di essere amato. Sei bellissimo. Sei potente. Apri a ogni bene. E così è.

Sei libero di essere te stesso

Per essere integri, dobbiamo accettare noi stessi. Quindi lascia che il tuo cuore si apra e fai spazio per accogliere tutte le parti di te: quelle di cui sei fiero e quelle che ti creano imbarazzo, quelle che rifiuti e quelle che ami. Ti appartengono tutte. Sei una bella persona; tutti lo siamo. Quando hai il cuore pieno d'amore per te stesso, hai tanto da condividere con gli altri.

Adesso lascia che questo amore riempi la stanza e s'irradi verso tutti quelli che conosci. Mentalmente raduna le persone che ti sono care al centro della stanza, in modo che possano ricevere amore dal tuo cuore traboccante, dal tuo bambino interiore al loro. Ora visualizza i bambini di tutte queste persone che danzano come fanno i bambini, saltando, gridando, facendo le capriole e la ruota, colmi di gioia esuberante, mentre esprimono il meglio del bambino che è dentro di loro.

Lascia che il tuo bambino interiore giochi con quelli degli altri. Lascia che il tuo bambino danzi. Lascia che si senta al sicuro e libero. Lascia che sia tutto ciò che ha sempre desiderato essere. Sei perfetto, integro e completo, e va tutto bene nel tuo mondo meraviglioso. E così è.

Condividi l'energia di guarigione

Scuoti le mani e poi sfregale. Ora condividi l'energia delle tue mani con lo splendido essere che hai di fronte. È un onore e un privilegio condividere energia di guarigione con un altro essere umano. È una cosa così facile da fare!

Quando sei con gli amici, puoi dedicare un po' di tempo a condividere energia di guarigione. Abbiamo bisogno di donare e ricevere in modi semplici e significativi. A volte basta un piccolo gesto che dica: "Ci tengo a te." Forse non siamo in grado di sistemare ogni cosa, ma teniamo a quella persona: "Sono qui per te e ti voglio bene." Insieme, possiamo trovare le risposte.

Tutti i mal-esseri hanno fine. Tutte le crisi hanno fine. Senti le energie di guarigione. Lasciamo che quell'energia, quell'intelligenza, quella conoscenza si risvegli in noi. Meritiamo di guarire. Meritiamo di essere integri. Meritiamo di conoscerci e di amarci per quello che siamo. L'amore divino ha sempre soddisfatto e soddisferà ogni bisogno umano. E così è.

Un cerchio d'amore

Visualizza te stesso in uno spazio molto sicuro. Lascia andare i fardelli, i dolori, le paure, le dipendenze e le abitudini negative. Osserva tutto ciò allontanarsi da te. Poi visualizzati nel tuo luogo sicuro, mentre con le braccia spalancate dici: "Sono aperto e ricettivo a _____." Dichiarala a te stesso ciò che vuoi: non ciò che non vuoi, ma ciò che vuoi. E sappi che è possibile. Vedi te stesso integro, sano e in pace. Visualizza te stesso pieno d'amore.

Tutto quello di cui abbiamo bisogno è un'idea per cambiare la nostra vita. Su questo pianeta possiamo vivere in un cerchio di odio o in un cerchio d'amore e guarigione. Io scelgo di essere in un cerchio d'amore. Mi rendo conto che vogliamo tutti le stesse cose. Vogliamo esprimerci in modi creativi e gratificanti. Vogliamo vivere in pace e al sicuro.

E, in questo spazio, senti la tua connessione con le altre persone del mondo. Lascia che da te l'amore vada di cuore in cuore. Mentre il tuo amore si diffonde, sappi che tornerà a te moltiplicato. *"Invio pensieri confortanti a tutti e so che mi verranno restituiti."* Visualizza il mondo che diventa un incredibile cerchio d'amore. È così è.

Tu meriti amore

Non dobbiamo credere a tutto. Con tempismo perfetto, ciò di cui hai bisogno salirà in superficie. Ciascuno di noi ha la capacità di amarsi di più. Ciascuno di noi merita di essere amato. Meritiamo di vivere bene, di essere sani, di sentirci amati e di amare, di prosperare, e il bambino merita di crescere e di avere una vita meravigliosa.

Immagina di essere circondato d'amore. Visualizza te stesso felice, sano e integro. Pensa alla tua vita, così come la vorresti, in tutti i dettagli. Sappi che meriti di averla. Lascia che

l'amore fluisca dal tuo cuore e colmi il tuo corpo di energie benefiche.

Fa' che il tuo amore si diffonda per la stanza e in tutta la tua casa, fino a quando ti troverai in un enorme cerchio d'amore. Senti l'amore che circola, partendo da te e tornando a te. L'amore è la forza guaritrice più potente che ci sia. Lascialo fluire. Lascia che scorra attraverso il tuo corpo. Tu sei amore. E così è.

Un nuovo decennio

Visualizza una nuova porta che si apre su un decennio di grande guarigione: una guarigione che in passato non abbiamo compreso. Stiamo assimilando tutte le incredibili capacità che abbiamo dentro di noi. Stiamo imparando a metterci in contatto con quelle parti di noi che hanno le risposte e che sono qui per condurci e per guidarci verso il nostro bene supremo.

Quindi, visualizziamo questa nuova porta che si spalanca e noi che la varchiamo per trovare la guarigione nelle forme più svariate, perché guarire significa cose diverse per ognuno. Molti di noi hanno bisogno di guarire il corpo, alcuni il cuore, altri la mente. Quindi siamo aperti e ricettivi al tipo di guarigione di cui abbiamo bisogno. Spalanchiamo la porta alla crescita personale e varchiamola, certi di essere al sicuro. È solo cambiamento. E così è.

Io sono spirito

Siamo i soli a poter salvare il mondo. Unendo le nostre forze per la causa comune, troviamo le risposte. Dobbiamo ricordare sempre che c'è una parte di noi che è molto più del nostro corpo, molto più della nostra personalità, molto più delle nostre malattie e molto più del nostro passato. C'è una parte di noi che è più delle nostre relazioni. Il nostro nucleo centrale è puro spirito, eterno. È sempre stato e sempre sarà.

Siamo qui per amare noi stessi e per amarci l'un l'altro. Così facendo, troveremo le risposte per guarire noi stessi e il Pianeta. Stiamo vivendo momenti storici straordinari. Tutto è in costante evoluzione. Forse non conosciamo neppure l'entità dei problemi, ma facciamo del nostro meglio per restare a galla. Anche questo passerà e troveremo delle soluzioni.

Siamo spirito e siamo liberi. Siamo connessi a livello spirituale, perché sappiamo che questo livello non potrà mai esserci tolto. E a livello dello spirito siamo un tutt'uno. Siamo liberi. E così è.

Un mondo sicuro

Se lo desiderate, potete prendere per mano chi si trova alla vostra destra e alla vostra sinistra. Abbiamo affrontato molti argomenti, e ognuno di noi si è sentito toccato nel profondo in qualche misura. Abbiamo parlato di cose negative e positive. Abbiamo parlato di paure e frustrazioni, e di quanto ci spaventi andare da qualcuno e dirgli semplicemente "Ciao". Molti di noi ancora non pensano di essere in grado di prendersi cura di se stessi, e ci sentiamo persi e soli.

Eppure, da qualche tempo stiamo lavorando su di noi e abbiamo notato che le nostre vite stanno cambiando. Tanti problemi del passato sono stati risolti. Le situazioni non cambiano dall'oggi al domani, ma se siamo costanti e coerenti, le cose positive accadono.

Perciò condividiamo la nostra energia e il nostro amore con le persone che sono accanto a noi. Ricordiamoci sempre che, donando con il cuore, riceveremo da altri cuori. Apriamoci in modo da accogliere tutti con amore, sostegno e cura. Portiamo quest'amore alle persone che vivono per strada e non hanno una casa, né un luogo in cui andare. Condividiamo il nostro amore con chi è arrabbiato, spaventato o addolorato: con tutti, anche con chi pensa di non averne bisogno. Mandiamo amore alle persone che stanno lasciando questo Pianeta e a quelle che lo hanno già lasciato.

Condividiamo il nostro amore con tutti, che lo accettino o no. Non possiamo essere feriti in alcun modo, se il nostro amore viene respinto. Accogliamo nei nostri cuori l'intero Pianeta: gli animali, i pesci, gli uccelli, la vegetazione e tutte le persone: quelle che ci suscitano rabbia o frustrazione, quelle che non si comportano come vorremmo e quelle che esprimono il cosiddetto male. Includiamo anche loro nei nostri cuori, in modo che, sentendosi al sicuro, possano cominciare a rendersi conto di chi sono in realtà.

Visualizza la pace che si diffonde in tutto il Pianeta. Sappi che in questo momento tu stai contribuendo a questa pace. Gioisci della tua capacità di fare qualcosa di positivo. Sei una bella persona. Riconosci quanto sei meraviglioso. Sappi che questa è la tua verità. E così è.

Ama tutte le parti di te

Vorrei che tornassi indietro nel tempo a quando avevi cinque anni e che cercassi di vederti il più chiaramente possibile. Guarda quel bambino e a braccia aperte digli: "Sono il tuo futuro e sono venuto per amarti." Abbraccia il bambino e portalo con te nel tempo presente. Adesso vi trovate entrambi davanti a uno specchio, così potete guardarvi con amore.

Ti rendi conto che ci sono alcune parti di te da ritrovare. Torna di nuovo indietro nel tempo al momento in cui sei nato. Eri bagnato e hai sentito l'aria fredda sul tuo corpo. Arrivavi da un viaggio difficile. Le luci erano intense, il cordone ombelicale era ancora attaccato e tu avevi paura. Eppure, eccoti lì, pronto a iniziare la tua vita su questo Pianeta. Ama quel bebè.

Vai al periodo in cui stavi imparando a camminare. Ti alzavi in piedi e cadevi, ti alzavi e cadevi di nuovo. All'improvviso hai fatto il tuo primo passo, poi un altro e un altro ancora. Eri così fiero di te! Ama quel bambino.

Vai avanti fino al tuo primo giorno di scuola. Non volevi lasciare la tua mamma. Sei stato coraggioso a varcare la soglia di un

nuovo periodo della tua vita. Hai fatto del tuo meglio in quella situazione. Ama quel bambino.

Adesso torna a quando avevi dieci anni. Ricorda quello che succedeva in quel periodo. Potrebbe essere stato meraviglioso o sgradevole. Hai fatto del tuo meglio per sopravvivere. Ama il bambino di dieci anni.

Vai avanti fino all'inizio della pubertà, quando eri un adolescente. Forse è stato un periodo elettrizzante, perché finalmente stavi crescendo. Potresti aver avuto paura, perché sentivi la pressione del giudizio dei coetanei sul tuo aspetto e sul tuo comportamento. Ama l'adolescente.

Ora ricorda il momento in cui hai superato l'esame di maturità. Ormai sapevi più dei tuoi genitori. Eri pronto a cominciare a vivere come volevi. Eri coraggioso e spaventato allo stesso tempo. Ama il giovane adulto.

Adesso ripensa al tuo primo giorno di lavoro. Stavi cominciando a guadagnare del denaro e ne eri molto fiero. Volevi fare bella figura e c'era così tanto da imparare. Hai fatto del tuo meglio. Ama quella persona.

Poi rievoca un'altra tappa fondamentale della tua vita: un matrimonio, la nascita di un figlio, una nuova casa. Potrebbe essere stata un'esperienza terribile o meravigliosa. In qualche modo sei riuscito a gestirla. Sei sopravvissuto come meglio hai potuto. Ama la persona che sei.

Adesso porta nel presente tutte queste parti di te e mettili davanti allo specchio, in modo da guardare ognuna di esse con amore. C'è un'altra parte di te che ti sta venendo incontro. È il tuo futuro, che ti aspetta a braccia aperte e dice: "Sono qui per amarti." E così è.

Senti il tuo potere

Senti il tuo potere. Senti il potere del tuo respiro. Senti il potere della tua voce. Senti il potere del tuo amore. Senti il potere del

tuo perdono. Senti il potere della tua disponibilità a cambiare. Senti il tuo potere. Sei bellissimo. Sei un magnifico essere divino. Meriti ogni bene: non un po', ma ogni bene. Senti il tuo potere e riconciliati con esso, perché sei al sicuro. Accogli questo nuovo giorno a braccia aperte e con amore. E così è.

È arrivata la luce

Siediti di fronte al partner che hai scelto per questo esercizio. Tenetevi reciprocamente le mani e guardatevi negli occhi. Fate un bel respiro profondo e lasciate andare ogni paura che potreste provare. Fate un altro respiro profondo, abbandonate ogni giudizio e permettete a voi stessi di essere con questa persona. Quello che vedete nel partner è un riflesso di voi stessi, un riflesso di ciò che c'è in voi.

Va tutto bene. Siamo tutti una cosa sola. Respiriamo la stessa aria. Beviamo la stessa acqua. Mangiamo il cibo della Terra. Abbiamo gli stessi desideri e bisogni. Tutti vogliamo essere sani. Tutti vogliamo amare ed essere amati. Tutti vogliamo vivere agiatamente e in pace. E tutti vogliamo prosperare. Tutti vogliamo vivere sentendoci appagati.

Permetti a te stesso di guardare il tuo partner con amore e sii disposto a ricevere amore in cambio. Sappi che sei al sicuro. Mentre guardi il tuo partner, afferma per lui una salute perfetta. Afferma per lui relazioni amorevoli, in modo che sia sempre circondato da persone che lo amano ovunque si trovi. Afferma per lui prosperità, così che possa vivere agiatamente. Afferma per lui comfort e sicurezza, sapendo che ciò che dai ti ritorna moltiplicato. Quindi afferma il meglio di tutto per il tuo partner, sappi che lo merita e visualizza che lui è disposto ad accettarlo. E così è.

L'autrice

Louise Hay ha cambiato la vita di milioni di persone grazie ai suoi insegnamenti che si fondano sulla scoperta e il rafforzamento del potenziale insito in ognuno di noi, per la crescita e il miglioramento personale.

Visita i siti ufficiali di Louise Hay
per essere sempre aggiornato sulle novità:

www.louisehay.it
(sito italiano)

www.louisehay.com
(sito americano)

Copyright © 2020 My Life

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, trasmessa, o altrimenti essere copiata per uso pubblico o privato, escluso l'“uso corretto” per brevi citazioni in articoli e riviste, senza previa autorizzazione scritta dell'editore.