

LOUISE L. HAY

**IL PROCESSO
DELLA
SALUTE**

**CAPITOLO 3 DI
“COME PUOI GUARIRE
LA TUA VITA”**

Louise L. Hay

Il processo della
SALUTE

Ebook

Traduzione: Katia Prando

Editing: Enza Casalino

Revisione: Michele Ulisse Lipparini, Martina Marselli, Gioele Cortesi

Impaginazione: Matteo Venturi

“Guarisco e mantengo il mio corpo al massimo della salute.”

LISTA DI CONTROLLO DELLA SALUTE

- Prendo tre raffreddori all'anno.
- Il mio livello di energia è basso.
- Guarisco lentamente.
- Le mie allergie si scatenano continuamente.
- Le malattie cardiache sono ricorrenti nella mia famiglia.
- Mi ammalo continuamente.
- Ho sempre mal di schiena.
- Questi mal di testa non se ne vogliono andare.
- Sono sempre costipato.
- Mi fanno male i piedi.
- Mi faccio sempre male fisicamente.

Quante di queste credenze ti suonano familiari? Diamo un'occhiata alle nostre convinzioni sulla salute.

Io credo che contribuiamo a ogni “malattia” del nostro corpo. Il corpo, come ogni altra cosa nella vita, è uno specchio dei nostri pensieri e credenze interiori. Il corpo ci parla continuamente, se solo ci prendessimo la briga di ascoltarlo. Ogni cellula del nostro corpo reagisce a ogni singolo pensiero che facciamo.

Quando scopriamo lo schema mentale che sta dietro a una malattia, abbiamo la possibilità di cambiarlo e, quindi, di modificare anche il disturbo. La maggior parte delle persone non vuole essere malata a livello conscio, eppure tutte le malattie che abbiamo possono insegnarci qualcosa. La malattia è il modo che ha il corpo per dirci che c'è un'idea sbagliata di noi nella nostra coscienza. Qualcosa che crediamo, diciamo, facciamo o pensiamo va a discapito del nostro massimo bene. Mi immagino sempre il corpo che ci strattona dicendoci: “Per favore, stai attento!”.

A volte le persone *vogliono* essere malate. Nella nostra società, abbiamo fatto della malattia un modo legittimo per evitare le responsabilità o le situazioni spiacevoli. Se non riusciamo a imparare a dire di no, allora potremmo trovarci nella condizione di inventarci un disturbo che dica di no al nostro posto.

Qualche anno fa ho letto un interessante articolo. Affermava che solo il 30 per cento dei pazienti segue i consigli del medico. Secondo il dottor John Harrison, autore dell'affascinante libro *Love your disease* [Ama la tua malattia], molti vanno dal medico solo per alleviare i sintomi più

gravi, affinché possano sopportare la malattia. È come se esistesse un tacito accordo subconscio tra medico e paziente: il dottore è d'accordo a non curare il paziente se il paziente finge di fare qualcosa per la sua condizione. Inoltre, secondo questo accordo, c'è una persona che paga mentre l'altra diventa la figura autorevole e così entrambe le parti trovano soddisfazione.

La vera guarigione coinvolge corpo, mente e spirito. Credo che se “curiamo” una malattia senza affrontare le questioni emotive e spirituali che le stanno attorno, essa si manifesterà ancora.

ESERCIZIO: Lasciar andare i problemi di salute

Sei disposto a lasciar andare il bisogno che ha contribuito ai tuoi problemi di salute? Ancora una volta, quando abbiamo a che fare con una condizione che vorremmo cambiare, la prima cosa che dobbiamo fare è dirlo. Di: “Sono disposto a lasciar andare il bisogno in me che ha creato questa condizione.” Ripetilo più volte. Dillo guardandoti allo specchio. Dillo tutte le volte che pensi alla tua condizione. È il primo passo per creare un cambiamento.

1. Fai un elenco di tutte le malattie di tua madre.

2. Fai un elenco di tutte le malattie di tuo padre.

3. Fai un elenco di tutte le tue malattie.

4. Ci vedi qualche collegamento?



ESERCIZIO: Salute e malattia

Esaminiamo qualche tua credenza sulla salute e sulla malattia. Rispondi alle seguenti domande. Sii il più aperto e sincero possibile.

1. Che cosa ricordi delle malattie che hai avuto da piccolo?

2. Che cosa hai imparato dai tuoi genitori sulla malattia?

3. C'era qualcosa che ti piaceva dell'essere malato quando eri piccolo?

4. C'è una credenza sulla malattia che proviene dalla tua infanzia e che è ancora valida per te oggi?

5. In che modo hai contribuito al tuo stato di salute?

6. Vorresti che la tua condizione cambiasse? Se sì, come?



ESERCIZIO: Le tue credenze sulla malattia

Completa le seguenti frasi il più sinceramente possibile.

1. Il modo in cui mi ammalo è...

2. Mi ammalo quando cerco di evitare...

3. Quando mi ammalo, voglio sempre...

4. Tutte le volte che mi ammalavo da piccolo, mia mamma...

5. La mia più grande paura quando sono malato è...



ESERCIZIO: Il potere delle affermazioni

Scopriamo il potere delle affermazioni scritte! Scrivere un'affermazione ne intensifica il potere. Nello spazio sotto, scrivi 25 volte un'affermazione positiva sulla tua salute. Puoi crearne una tua, oppure usare una delle seguenti:

1. Sono in fase di guarigione.
2. Ascolto con amore i messaggi del mio corpo.
3. La mia salute è radiosa, vivace e in aumento, ora.
4. Sono grato del mio perfetto stato di salute.
5. Merito di essere in buona salute.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____

10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____
21. _____
22. _____
23. _____
24. _____
25. _____



ESERCIZIO: Autostima

Esaminiamo la questione dell'autostima. Rispondi alle seguenti domande, e dopo ognuna, crea un'affermazione positiva.

1. Merito di stare in salute?

Esempio:

No. Le malattie sono ricorrenti nella mia famiglia.

Il tuo esempio:

Esempio di affermazione:

Adesso accetto e merito un perfetto stato di salute.

La tua affermazione:

2. Che cosa temo di più riguardo alla mia salute?

Esempio:

Ho paura di ammalarmi.

Il tuo esempio:

Esempio di affermazione:

È sicuro per me stare bene ora. Sono sempre amato.

La tua affermazione:

3. Che cosa ci “guadagno” da questa credenza?

Esempio:

Non devo essere responsabile di niente.

Il tuo esempio:

Esempio di affermazione:

Sono sicuro di me e mi sento protetto. La vita è facile per me.

La tua affermazione:

4. Cosa temo che possa accadere se lascio andare questa credenza?

Esempio:

Dovrò crescere.

Il tuo esempio:

Esempio di affermazione:

È sicuro essere un adulto.

La tua affermazione:



Riguarda la lista di controllo con le credenze sulla salute di pag. 35, poi analizza le affermazioni corrispondenti a ciascuna credenza. Falle diventare parte della tua routine. Ripetile spesso quando sei in macchina, al lavoro, allo specchio o tutte le volte che senti riaffiorare le tue credenze negative.

Se le tue credenze sono...

Allora ecco le tue affermazioni:

Prendo tre raffreddori all'anno.

Sono protetto e al sicuro in ogni momento. L'amore mi circonda e mi protegge.

Il mio livello di energia è basso.

Sono pieno di energia e di entusiasmo.

Guarisco lentamente.

Il mio corpo guarisce rapidamente.

Le mie allergie si scatenano continuamente.

Il mondo è sicuro. Io sono al sicuro. Sono in pace con la vita.

Le malattie cardiache sono ricorrenti nella mia famiglia.

Sono sano e integro.

Mi ammalo continuamente.

Adesso sono in buona salute. Lascio andare il passato.

Ho sempre mal di schiena.

La vita mi ama e mi supporta. Sono al sicuro.

Questi mal di testa non se ne vogliono andare.

La mia mente è in pace e va tutto bene.

Sono sempre costipato.

Permetto alla vita di scorrere attraverso di me.

Mi fanno male i piedi.

Sono disposto ad avanzare con facilità.

Mi faccio sempre male fisicamente.

Sono buono con il mio corpo. Mi amo.

“Mi do il permesso di stare bene.”

PUNTI DI POTERE

1. Ognuno di noi è responsabile delle esperienze che vive.
2. Ogni pensiero che facciamo crea il nostro futuro.
3. Tutti hanno a che fare con gli schemi dannosi del risentimento, del giudizio, del senso di colpa e dell'odio per se stessi.
4. Questi sono solo pensieri, e i pensieri possono essere cambiati.
5. Dobbiamo lasciar andare il passato e perdonare.
6. L'accettazione e l'approvazione di sé nel "qui e ora" sono le chiavi per i cambiamenti positivi.
7. Il punto di potere è sempre nel presente.

Questo ebook è un estratto dal libro:





Corsi online



Visita:

www.mylife.it/online



Per te le registrazioni video integrali
dei migliori seminari,
da vedere subito online
e rivedere tutte le volte che vuoi...
comodamente a casa tua.



ENTRA NELLA COMMUNITY



Guarda gratis 500 ore di video su **www.mylife.it/tv**
la prima WebTV italiana di Self Help
con oltre 8 milioni di visite



Iscriviti al canale You Tube:
www.youtube.com/mylifetvit



Segui gratuitamente le lezioni online
di My Life School, la scuola per la tua vita:
www.mylife.it/school

sei tu a scegliere...

Per informazioni
Telefono: +39 0541 341038
Email: segreteria@mylife.it



SEGUI GLI AUTORI



Dal vivo ai corsi
www.mylife.it/eventi



Subito streaming
www.mylife.it/streaming



Con i prodotti University
www.mylife.it/university

sei tu a scegliere...

Per informazioni
Telefono: +39 0541 341038
Email: segreteria@mylife.it



MY LIFE SCHOOL

LA SCUOLA PER LA TUA VITA

www.mylife.it/school



 0541 341038

 facebook.com/edizionimylife



DIVENTA AMICO DI



SU

facebook

FACEBOOK.COM/EDIZIONIMYLIFE



Un regalo per te...

Visita:

www.mylife.it/omaggi



GRATIS



EBOOK



AUDIO MP3

Download immediato ;-)