

Louise Hay

Louise L. Hay



Risveglia la Nuova Vita che è in Te



TRASCRIZIONE
DEL DVD DEL CORSO
DI LOUISE HAY

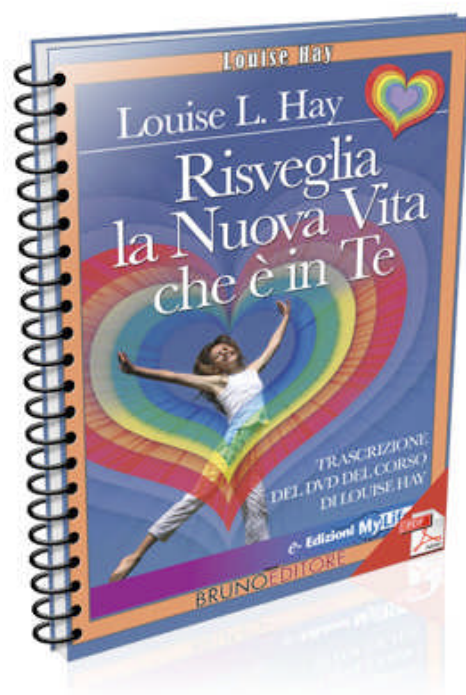
e- Edizioni **MyLife**.it

BRUNOEDITORE

LOUISE L. HAY

RISVEGLIA LA NUOVA VITA

CHE È IN TE



In collaborazione con



Ebook a cura di



Titolo
“RISVEGLIA LA NUOVA VITA CHE È IN TE”

Autore
Louise L. Hay

Editore
Bruno Editore

In collaborazione con
MyLife Edizioni

Trascrizione dal Dvd *Risveglia la nuova vita che è in te*
Traduzione di Katia Prando
Revisione di Stefania Colombo

ATTENZIONE: le strategie riportate in questo libro sono frutto di anni di studi e specializzazioni, quindi non è garantito il raggiungimento dei medesimi risultati di crescita personale o professionale. Il lettore si assume piena responsabilità delle proprie scelte, consapevole dei rischi connessi a qualsiasi forma di esercizio. Il libro ha esclusivamente scopo formativo e non sostituisce alcun tipo di trattamento medico o psicologico. Se sospetti o sei a conoscenza di avere dei problemi o disturbi fisici o psicologici dovrai affidarti a un appropriato trattamento medico.

Louise Hay, coach di fama internazionale, apre le porte del suo laboratorio di pensieri positivi e condivide con te preziosi consigli per risvegliarti a una nuova vita. E quale momento dell'anno è più propizio per farlo, se non questo?!

MyLife offre ai suoi lettori un ebook gratuito che contiene un estratto della trascrizione del dvd di Louise Hay, Risveglia la nuova vita che è in te.

Il dvd integrale con il corso completo di Louise Hay è disponibile all'acquisto nel sito www.MyLifeStore.it.

LASCIARE ANDARE IL PASSATO E ACCOGLIERE SE STESSI NEL QUI E ORA

Sono Louise Hay e sono qui per condividere con voi alcune delle mie idee, per stimolarne di nuove dentro di voi, e per far nascere pensieri inediti, per aprire nuove prospettive. Affermiamo insieme di essere aperti per ricevere nuove idee e un nuovo modo di guardare la vita.

Ho sempre pensato che si otterrebbero enormi benefici se questo argomento potesse essere insegnato fin dalla scuola primaria.

Pensate a quanto sarebbe stato utile se da bambini vi avessero insegnato come pensare, come usare la vostra mente, come provare autostima e apprezzare voi stessi, come instaurare relazioni d'amore con gli altri, come essere un buon genitore, come gestire le finanze.

Pensate che meraviglia avere adesso generazioni di adulti

consapevoli di tutte queste cose e capaci di manifestare queste verità! Qualcuno vi ha mai insegnato queste cose quando eravate bambini? Temo di no.

Allora condividiamo adesso alcune di queste idee perché non è mai troppo tardi per imparare. È sempre il momento giusto. Vedete, io credo che la vita sia davvero molto semplice: riceviamo quello che doniamo. E ciò che crediamo di noi stessi diventa la nostra realtà. I nostri pensieri creano le nostre esperienze.

Esiste una legge del pensiero così come in tutte le cose, così come nella natura.

Esiste un'energia universale, una mente nascosta, una mente inconscia o comunque la vogliate chiamare, che per me corrisponde alla forza che sta dentro di me e attorno a me e che trasforma i miei pensieri in esperienze reali.

Credo infatti che noi siamo responsabili di ogni aspetto della nostra vita: ogni pensiero che pensiamo, ogni parola che

pronunciamo crea le nostre esperienze, il nostro futuro. Ogni volta che pronunciamo una parola o che pensiamo a qualcosa, l'energia o intelligenza universale è in ascolto e risponde a ciò che stiamo pensando, credendo o dicendo, senza giudicarci o criticarci ma accettandoci completamente per quello che siamo.

Qualsiasi cosa decidiamo di credere diventa reale per noi.

Vedete, quando siamo piccoli impariamo cosa pensare di noi stessi e cosa credere della vita degli adulti che ci circondano, e quando cresciamo abbiamo la tendenza a ricreare nella nostra vita emotiva lo stesso ambiente emotivo in cui abbiamo vissuto da bambini.

Non sto dicendo che sia giusto o sbagliato, bello o brutto, voglio solo dire che questo rappresenta ciò che è vero per noi. Inoltre abbiamo la tendenza a trattarci allo stesso modo in cui ci trattavano i nostri genitori. Ci rimproveriamo e puniamo allo stesso modo.

Potete quasi risentire quelle parole se ascoltate. Ci amiamo e ci

apprezziamo allo stesso modo se da bambini siamo stati amati e apprezzati.

Tendiamo anche a creare relazioni interpersonali che rispecchiano il rapporto che avevamo con nostra madre, con nostro padre o che i genitori avevano tra di loro. Pensate a tutte le volte che avete avuto una relazione nella vostra vita: non assomigliava forse a quella con i vostri genitori? Il rapporto con il vostro capo, con il partner, con il marito o la moglie... Non significa assolutamente che dobbiate biasimare i vostri genitori per questo, perché siamo tutti vittime di altre vittime e nessuno può insegnare qualcosa che per primo non conosce.

(...) Tutto è nel perfetto ordine divino.

E ciascuno di noi cerca di fare del suo meglio in base alle capacità di comprensione, alle conoscenze, alla consapevolezza di cui dispone. Il nostro punto di forza si trova sempre nel momento presente.

Creiamo il nostro futuro attraverso i pensieri e le azioni di oggi. E

dovremmo sapere che nessuna persona, nessun luogo, niente, ha potere su di noi.

Creiamo tutte le situazioni in cui ci veniamo a trovare attraverso gli schemi del pensiero e dell'emozione e di solito sprechiamo il nostro potere incolpando gli altri quando le cose non vanno come vorremmo. Non è così anche per voi?

Tutti noi crediamo in qualcosa e abbiamo delle idee su noi stessi: ora, quale di queste è vera per voi?

- Le persone mi stanno attorno per criticarmi?

Oppure,

- tutti sono disponibili?

Se credete che le persone che avete attorno vogliono solo criticarvi, allora vi troverete proprio in situazioni che confermano questa idea. Tuttavia se decidete di cambiare questa convinzione, ovvero se iniziate a pensare che tutti sono disponibili con voi,

allora ovunque andrete nella vostra vita troverete persone pronte ad aiutarvi.

Quindi non sarebbe meglio pensarla in questo modo? Noi tutti abbiamo tantissime idee sciocche sulla vita e su noi stessi, insieme a tantissime regole rigide su come andrebbe vissuta la vita.

Ma vedete, non c'è veramente niente che possiamo fare circa il passato. Quel che è fatto è fatto, e tutto quello che avete vissuto fino a questo momento siete stati voi a crearlo, con i vostri pensieri, i vostri sentimenti e le vostre credenze di ieri, della settimana scorsa, del mese passato, dell'anno scorso, di 10, 20, 30, 40, 50, 60 anni fa, e così via, per quanto riusciate a spingervi indietro nel tempo. Tuttavia, lo voglio ribadire, il punto di forza è sempre nel momento presente, il ché significa che quello che scegliete di iniziare a pensare nel qui e ora creerà la vostra realtà domani, la settimana prossima, il prossimo mese, l'anno venturo.

Il passato non ha alcun potere su di noi. Il punto di forza è nell'istante presente. E noi possiamo iniziare a essere liberi

nel qui e ora.

Siamo noi a scegliere i nostri pensieri: potete non vederla a questo modo ma è proprio così.

Mi sembra che quasi tutti su questo pianeta, me compresa e ciascuno di voi, soffrano di odio verso se stessi e vivano nel senso di colpa in un modo o nell'altro. Più ne abbiamo, meno la nostra vita funziona. Meno ne abbiamo meglio funziona la nostra vita.

Spesso giungiamo alla conclusione: “Non sono abbastanza bravo”, e spesso a questa convinzione ne aggiungiamo un'altra, “Non faccio abbastanza” e “Non merito niente”. Ora, se abbiamo delle credenze molto forti nella nostra mente inconscia che secondo me si trova qui, nella pancia, come per esempio “Non sono abbastanza bravo” e “Non merito niente”, allora sarà molto difficile riuscire a creare una vita che funzioni su tutti i livelli.

Vedete, a prescindere dalle situazioni, noi abbiamo sempre a che fare con il pensiero. Io non credo sia corretto attribuire potere all'effetto esteriore, voglio dire: possiamo pensare che stare male sia il problema, tuttavia secondo me si tratta solo dell'effetto

esteriore di un problema interiore, è lo schema interiore che determina questo effetto.

Ho scoperto che gli schemi di risentimento, critica, paura, e colpa causano molti più problemi nella nostra vita di qualsiasi altra cosa.

Anche a livello fisico: il risentimento trattenuto per lungo tempo, e che letteralmente divora il corpo, può trasformarsi in cancro. Se si indulge a lungo nell'essere critici, si possono avere disturbi legati all'artrite. Se osservate le mani colpite dall'artrite potete persino vedere il criticismo che trattengono. La paura può contribuire a qualsiasi situazione problematica: dalla calvizie al mal di piedi.

E il senso di colpa causa sempre dolore. Il senso di colpa cerca la punizione, e la punizione è causa di dolore. Quando qualcuno viene da me perché soffre di dolori cronici, so per certo che si tratta dello schema interiore del senso di colpa. L'amore, la gioia e il perdono sono i grandi guaritori. Vengono tutti dal cuore, il cuore rappresenta l'amore e il sangue che scorre nelle vene è la

gioia. Quindi un cuore in salute è pieno d'amore e pompa gioia in tutto il corpo nutrendo ogni organo e cellula. Crea un'atmosfera felice e piena d'amore che stimola l'attività cellulare.

Se il cuore ha perso la capacità di esprimere amore e gioia, il perdono potrà aprire quella porta.

La maggior parte dei nostri problemi deriva dall'incolpare gli altri, dal fatto che non ci assumiamo la nostra responsabilità. E dal momento che come ho già detto, se è vero che siamo responsabili di ogni aspetto della nostra vita, non c'è proprio nessuno da incolpare, nemmeno noi stessi.

Le esperienze esteriori sono solo uno specchio del nostro schema di pensiero interiore. Forse questo è un nuovo modo di vedere le cose, perché la maggior parte delle persone ama credere che sia sempre colpa sua: di come va l'economia, del marito, della moglie, del capo, del perché non hanno soldi, di qualsiasi cosa.

Ma davvero si tratta solo del riflesso esteriore di quello che pensiamo e crediamo dentro di noi.

Per esempio, se le persone che vi stanno attorno non fanno altro che criticarvi, se voi non fate altro che dire, “Tutti mi criticano”, voglio farvi capire che ciò dipende da un vostro schema interiore predisposto a ricevere le critiche. In qualche modo dentro di voi, e forse non ne siete consapevoli, si trova una credenza che probabilmente deriva dalla vostra infanzia, per cui sentite di meritare le critiche.

Quindi proprio a causa di questa credenza e per via del vostro schema mentale, attirare nella vostra vita persone che vi criticano.

Può succedere anche che attiriate persone normalmente non critiche ma che lo diventano stimolati dalle vostre vibrazioni che tirano fuori le critiche da queste persone.

Un'altra cosa da dire è che se le persone vi criticano molto, è molto probabile che voi stessi siate molto critici, e dal momento che ciò che diamo ci ritorna indietro, le critiche che voi fate agli altri o a voi stessi, vengono riflesse dalle persone che vi circondano.

Quindi una delle prime cose che mi piace fare quando c'è un problema è iniziare a far ripetere alle persone questa frase: “Sono disposto a cambiare lo schema nella mia coscienza che determina questa situazione”.

Lo ripeto perché è molto importante: quando avete un problema e volete cambiare, iniziate col dire a voi stessi,

“Sono disposto a cambiare lo schema nella mia coscienza che determina questa situazione”.

Con questa semplice frase le cose cominceranno a muoversi. La Forza Universale, l'Energia Universale, la mente inferiore, la mente inconscia, rispondono costantemente ai vostri pensieri e alle cose che dite. Così nel momento in cui compiamo il minimo spostamento nella nostra coscienza, anche le esperienze cambiano. Agiamo sempre attraverso degli schemi, ma come ho detto, spesso la maggior parte di essi sono stati creati tra i tre e i cinque anni.

Queste convinzioni sulla vita sono come il copione della vita stessa.

Tuttavia noi possiamo cambiare il nostro atteggiamento nei confronti del passato e di questo copione.

LA LEGGE DELL'ATTRAZIONE E LE RISPOSTE DELL'UNIVERSO

(...) Possiamo decidere di essere vittime senza speranza e credere davvero che non ci sia speranza: l'Universo ci sosterrà nella nostra convinzione e tutto quanto andrà in rovina. Capite quanto siamo potenti? I nostri pensieri determinano le esperienze che ci ritroviamo a vivere.

Se voglio credere di non essere amato, allora resterò solo per il resto della mia vita perché sosterrò questa situazione con le mie convinzioni. Invece se cambio prospettiva e inizio a pensare di essere circondato da amore e che la mia vita è ricca e piena, allora la mia vita assumerà proprio quelle caratteristiche nella realtà.

La mia vita diventa lo specchio delle mie esperienze interiori.

Quindi quello che dobbiamo fare è lasciare andare il dolore del passato ed essere disposti a perdonare.

Sapete cosa dice il libro “Un corso in miracoli”? Che tutte le malattie derivano da uno stato di non-perdono e quando siamo malati dobbiamo guardarci attorno per vedere chi abbiamo bisogno di perdonare.

Questo naturalmente non significa che dobbiamo condonare comportamenti meschini, poiché sono d'accordo col fatto che esistano molte persone che si comportano miseramente. Ma perdonare significa lasciar andare il risentimento e permettere a noi stessi e alle persone che ci circondano di essere liberi.

Comprendiamo che anche le persone che ci hanno trattato male soffrivano e che stavano cercando di fare del loro meglio in base alla comprensione, alla consapevolezza, alla conoscenza che avevano in quel particolare momento spazio-temporale.

Nel corso degli anni ho imparato che c'è solo una cosa che deve essere insegnata: l'amore. Insegno alle persone ad amarsi per quello che sono nel qui e ora. Accettarsi ora, nell'istante presente, è la chiave del cambiamento positivo.

Questo significa bandire l'auto-critica fine a se stessa. Per poter cambiare la nostra vita esternamente bisogna che prima di tutto cambiamo dall'interno. Siate disposti a farlo, non serve sapere come: è sufficiente essere disposti e volerlo.

Lavoreremo sul come, ma ricordate, non mi stancherò mai di ripeterlo:

- ogni pensiero e parola ottiene risposta dall'energia universale.

Così, nel momento in cui diciamo di essere pronti e disposti a farlo, è sorprendente scoprire come l'Universo inizi ad aiutarci. Ci fa avere quello di cui abbiamo bisogno.

TROVA IL TESORO RACCHIUSO DENTRO DI TE!

C'è una parte di voi che è pronta a fare un grande cambiamento ed è la ragione per la quale avete creato me nella vostra vita.

Il dvd, con le idee che sto condividendo con voi, vi dà l'opportunità di rivedere la registrazione tutte le volte che vorrete. E vi assicuro che ad ogni visione potrete cogliere nuovi spunti su cui lavorare e ogni volta che lo farete, spingerete il vostro sguardo sempre più in profondità dentro voi stessi.

Al contrario di quanto avete pensato in passato, troverete dentro di voi tesori incredibilmente preziosi.

Per prima cosa dovete capire qual è il problema dentro di voi. Io so che pensate di conoscere il problema: non v'importa del vostro peso, avete una malattia, non riuscite a mettere da parte i soldi, siete soli oppure avete una relazione che non funziona, o non vi

piace il vostro lavoro e vorreste fare qualcosa di molto diverso, e altro ancora.

Ma questi per me non sono altro che i risultati esteriori di uno schema mentale interiore che li ha determinati. E se passassimo il tempo concentrandoci su questi effetti esteriori, lavorando su di essi, nel momento in cui ne risolveremmo uno ne creeremmo un altro. Perché la convinzione interiore è ancora lì e sta dicendo che non meritate una risposta.

Esercizio 1: definire il senso dei tuoi "dovrei"

Allora è più sicuro guardarsi dentro, ed è quello che faremo insieme. Quello che vorrei che faceste ora, è prendere carta e penna, o un blocco notes, e che scriviate in cima alla prima pagina

“Io dovrei...”

Completate la frase formando una lista di una mezza dozzina di elementi. Scrivete “Io dovrei...” in cima alla pagina e completate con sette frasi.

Bene! Adesso che avete preparato la lista, vorrei che la leggeste dicendo “Io dovrei...” e la domanda che vi faccio è questa

“Perché?”

Con questo non intendo farvi sentire sbagliati, assolutamente. Semplicemente vorrei che guardaste la vostra lista con una prospettiva diversa. Per esempio, se avete scritto

“Dovrei alzarmi presto la mattina.”

La mia domanda è

“Perché?”

E vorrei che vi guardaste dentro per cercare la risposta. Fatelo con ogni dovrei della vostra lista, e se potete lavorare con un compagno ancora meglio.

Credo che “dovrei” sia una delle parole peggiori del vocabolario, perché ogni volta che diciamo “dovrei” in effetti stiamo

ammettendo di sbagliare qualcosa, o che abbiamo sbagliato o che stiamo per sbagliare. Non credo che abbiamo bisogno di sentirci dire che abbiamo sbagliato, ma che abbiamo fatto bene. Si tratta di scelte opposte: la vita è fatta di scelte, dobbiamo esserne consapevoli. Allora prendiamo la parola “dovrei” e buttiamola nel cestino dei rifiuti, nel fuoco, nell'immondizia o dove volete, eliminiamola per sempre dal nostro vocabolario e sostituiamola con la parola “potrei”, perché “potrei” significa avere la possibilità di scegliere.

È vero che a volte sarebbe meglio fare qualcosa, ma fondamentalmente possiamo scegliere: se non facciamo niente non possiamo sbagliare.

Quello che vorrei che faceste ora è rileggere le frasi della lista dei dovrei una alla volta, mettendo al posto di “**io dovrei**”, queste parole:

“Se lo volessi veramente, potrei...”

“Se lo volessi veramente, potrei... alzarmi presto al mattino.”

Allora la mia domanda diventa:

“Perché non lo fai?”

Oppure:

“Perché non l’hai fatto fino ad ora?”

Ancora una volta la mia domanda non intende farvi sentire sbagliati ma semplicemente vuole attirare l’attenzione sui vostri “potrei” permettendovi di sentire cosa provate davvero nei loro confronti. Quindi adesso completate il procedimento.

“Se lo volessi veramente, potrei...”

e quindi,

“Perché non lo avete fatto?”

Ora ditemi: “Cosa avete imparato?” Molti di noi sono così rigorosi nei confronti dei propri doveri: spesso ci sono regole

rigidissime nella vita che però riguardano cose che non vorremmo affatto fare, o che non ci piace fare, o che non esprimono veramente noi stessi.

Quando scorriamo la lista dei “dovrei” spesso scopriamo di provare rabbia nei nostri confronti da anni, proprio perché non abbiamo fatto qualcosa che non volevamo fare, che rappresentava l’idea di qualcun altro o il dovrei di qualcun altro.

Forse una delle ragioni per cui non avete aggiunto qualcosa alla vostra lista dei dovrei è la paura di farla.

Quindi adesso sapete che invece di essere cattivi, siete semplicemente spaventati, ed è tutta un’altra questione su cui lavorare. Mi piacerebbe eliminare tutte le voci dalla lista dei dovrei, effettivamente vorrei eliminare la lista intera: quello che ci rimane è un elenco di scelte.

Se vogliamo farlo possiamo farlo. Se non facciamo una cosa probabilmente è perché non la vogliamo fare veramente. E quindi non dobbiamo farla. Non serve provare. Non dobbiamo

rimproverarci né sminuirci per questo. Vorrei che dimenticaste completamente la lista dei “dovrei” e che la consideraste come un elenco di scelte: potremmo fare quella cosa, se volessimo veramente. Un esercizio così semplice può aiutarci a scoprire così tanto di noi.

Esercizio 2: dove sei tu nella Scala dell'Amore per Se Stessi?

Che cosa possiamo trarre ancora dalla lista dei doveri? Quello che faremo adesso è individuare la nostra posizione sulla scala dell'amore per noi stessi.

Non sto parlando di vanità o arroganza perché non sono forme di amore ma solo paure. Sto parlando di rispetto e della cognizione di noi stessi come esseri meravigliosi.

Ciò su cui ci dobbiamo soffermare a questo punto è il modo in cui noi non amiamo noi stessi: rimproverandoci, criticandoci, facendoci del male emotivamente e fisicamente.

Ci succede di maltrattare il nostro corpo facendo un cattivo uso del cibo, abusando di alcol e droga; talvolta dimostriamo di non

amarci convincendoci di non poter essere amati oppure procrastinando o scegliendo di stare con persone che ci maltrattano; qualche volta dimostriamo di non amare noi stessi causando morte e oppressione. E altre volte... beh abbiamo veramente mille modi per farlo.

QUALI SONO I VOSTRI MODI DI NON AMARVI?

Pensateci sopra e fate una lista dei modi che avete di non amare voi stessi.

Qualsiasi negazione di ciò che può determinare il nostro bene è un modo di non amare se stessi, e lo facciamo in molti modi diversi.

(...) L'Universo risponde a quello che diciamo e se il bene entra nella nostra vita e noi ne neghiamo l'esistenza, significa che non amiamo noi stessi e che lo respingiamo, letteralmente. Può capitare di avere un partner stanco e brontolone e noi pensiamo subito che ci sia qualcosa che non va in noi; oppure il matrimonio vacilla e noi crediamo che sia tutta colpa nostra e di non essere abbastanza bravi. Non ci richiamano dopo uno o due appuntamenti e noi ancora a domandarci cosa ci sia di sbagliato in noi. Altre volte abbiamo paura a chiedere una semplice indicazione stradale, o il nostro corpo non corrisponde agli ultimi

dettami della moda e allora pensiamo di non essere all'altezza. Non concludiamo l'affare, non otteniamo la parte, e quindi pensiamo di non essere abbastanza bravi. Possiamo avere paura dell'intimità e quindi evitare il sesso o viverlo solo in modo occasionale.

Come esprimete voi, la mancanza di auto-stima?

Pensateci.

Non significa che siete sbagliati o che siete cattive persone. Si tratta solo di osservare quello che vorreste cambiare.

E tutti noi abbiamo cose da cambiare se vogliamo che la nostra vita funzioni meglio.

Esercizio 3: Amare se stessi

(...) Ora vorrei che prendeste lo specchio e che vi guardaste dritto negli occhi, dicendo:

“Ti amo e ti accetto esattamente così come sei”.

Voglio che lo facciate ora, forza!

“Ti amo e ti accetto esattamente così come sei”

Notate le vostre reazioni:

- Come reagite mentre lo fate?
- Come vi sentite?
- Cosa emerge?
- Vi sembra un esercizio facile?
- Vi sentite sciocchi?
- Vi sembra difficile?
- Vi fa arrabbiare?
- Che tipo di reazioni state avendo?

Ricordo che non facevo altro che criticare me stessa tutte le volte che mi guardavo allo specchio. Passavo le ore lì davanti strappandomi le sopracciglia con l'intento di darmi un aspetto accettabile. E ricordo anche che mi spaventava guardarmi dritta negli occhi.

- Vi piace questo esercizio?
- Lo considerate un esercizio difficile?

Perché per me la questione fondamentale è cosa provate nei confronti di voi stessi, e non importa quello che succede all'esterno.

Le dimensioni dei vostri fianchi, o il vostro conto in banca o se avete un partner oppure no, non contano. Come vi sentite in relazione a voi stessi, questo è importante.

Amare se stessi per me è la cosa più importante che possiamo fare e ha inizio, come ho detto prima, quando cessiamo le critiche.

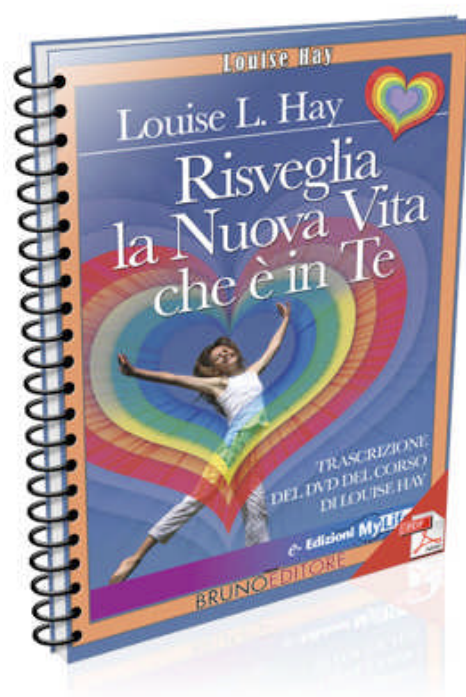
- Criticate voi stessi?

Ma conosco già la vostra risposta!

LOUISE L. HAY

RISVEGLIA LA NUOVA VITA

CHE È IN TE



In collaborazione con



Ebook a cura di

