

LOUISE L. HAY

I QUADERNI DI



MY LIFE SCHOOL

Il Potere delle Affermazioni

Trascrizione
completa
dell'intervento
di Louise Hay
a Roma.



Louise L. Hay

**IL POTERE
DELLE AFFERMAZIONI**

Traduzione: Katia Prando
Copertina e Impaginazione: Matteo Venturi

L'autore di questo libro non dispensa consigli medici né prescrive l'uso di alcuna tecnica come forma di trattamento per problemi fisici e medici senza il parere di un medico, direttamente o indirettamente. L'intento dell'autore è semplicemente quello di offrire informazioni di natura generale per aiutarvi nella vostra ricerca del benessere fisico, emotivo e spirituale. Nel caso in cui usaste le informazioni contenute in questo libro per voi stessi, che è un vostro diritto, l'autore e l'editore non si assumono alcuna responsabilità delle vostre azioni.



È così bello essere qui. Sono venuta in Italia, a Roma, tante volte, ma ogni volta è un'esperienza unica. Connetterci cuore a cuore è una cosa meravigliosa da fare.

*Ho 84 anni e... mi aspetto
ancora tante cose dalla vita.*

*Tante cose belle
si aprono davanti a me.*

È da un po' di tempo che dico che se scegli con attenzione i pensieri che fai, e che se scegli con attenzione i cibi di cui ti alimenti, puoi essere sano e felice a lungo, fino alla fine dei tuoi giorni.

Perciò ecco quello che dobbiamo fare: dobbiamo partire dai nostri pensieri perché la maggioranza di noi fa pensieri che poi restano lì, in sospeso, e ci chiediamo cosa significhino, che cos'abbiano a che fare con noi o in che modo siano connessi con la nostra vita.

Resto focalizzata sui miei pensieri per tutto il giorno.

Che cosa sto pensando?

Che relazione c'è tra questo pensiero e la mia vita?

In che modo potrebbe tornare

Vorrei che tutti voi iniziaste a farlo, a partire dal primissimo pensiero al mattino fino all'ultimo, di notte, e che siate intensamente consapevoli di quello che pensate.

Per esempio: qual è la prima cosa che dite a voi stessi al mattino quando vi svegliate, prima ancora di aprire gli occhi? Che cosa dite? È un bel pensiero che vi rafforza e vi porta a vivere una bella giornata? Oppure è un pensiero che vi porta a vivere esperienze inconsapevoli?



Una delle prime cose che dico la mattina quando mi sveglio è:

LA VITA MI AMA.

LA VITA MI AMA.

È una cosa che ho bisogno di sapere. Ho bisogno di sentire che la vita è lì per me.

La seconda cosa che dico è:

GRAZIE AL MIO LETTO.

Ringrazio il mio letto per la notte di sonno ristoratore che mi ha donato, perché mi ha permesso di dormire comodamente. E allora so che quella giornata sarà una espressione di vita vibrante, piena d'amore e gioiosa, che tutto opera a mio favore. Perciò vorrei che tutti voi prendeste questa nuova abitudine, se già non lo fate, di pensare pensieri molto positivi quando vi svegliate al mattino.

Alcuni di noi hanno bisogno di lasciare andare certe abitudini. Se avete l'abitudine di dirvi cose terribili quando vi svegliate, be' allora si tratta di un'abitudine che sarebbe bene dissolvere. Avete notato che ho detto "dissolvere" e non "rompere" un'abitudine, perché quando rompi qualcosa ci sono pezzi tutt'attorno che vanno raccolti e buttati via. Ma se dissolvi qualcosa, esso svanisce e non devi più averci a che fare. Perciò se c'è qualcosa che vorresti eliminare dalla tua vita, pensa a dissolverlo, e vedrai che semplicemente svanirà e non sarà più presente nella tua vita.

Allora cosa dite la mattina quando vi guardate allo specchio?

È un pensiero d'amore?

*Vi riconoscete con amore oppure fate caso alle ultime rughe
che vi sono spuntate?*

Tu lo fai? Meraviglioso!

Cercate le ultime rughe o vi lamentate del vostro corpo? Dovete salutarvi al mattino come se foste il vostro migliore amico, il vostro fan, qualcuno che siete felicissimi di vedere.



Cosa dite quando entrare nella doccia al mattino? Nella vostra testa si rincorrono i pensieri di tutte le cose che dovrete fare nell'arco della giornata e dei problemi che dovrete risolvere? Oppure vi permettete di godervi la doccia, di sentire l'acqua calda che scorre lungo il corpo, di rendervi conto di quanto sia piacevole e di esserne grati? Io addirittura ringrazio le persone che hanno progettato la mia doccia e che l'hanno installata in casa in modo che potessi avere quelle esperienze.

Lo stesso vale per quello che vi dite quando fate colazione. Accogliete il cibo con amore, provate sensazioni positive nei suoi confronti, oppure è solo qualcosa che ingollate al volo per poi uscire di corsa?

E quando salite sul vostro mezzo di trasporto, sulla macchina, sullo scooter, o qualsiasi altra cosa usiate: qual è il vostro rapporto con esso? Quando salgo in macchina la mattina la prima cosa che faccio è benedirla con amore e so che avremo esperienze felici quel giorno insieme, che arriveremo puntuali, che la guida sarà facile e senza intoppi, che saremo sempre circondate da guidatori amorevoli e bravi e invio amore a tutti gli altri automobilisti lungo il tragitto. Perciò non mi ritrovo con attorno guidatori che suonano il clacson, urlano e agitano il pugno, perché vanno a dar fastidio ad altri che gridano a loro volta. Prendere il vostro mezzo per andare al lavoro o altrove è una esperienza altamente potenziante, oppure potete farla diventare un'altra cosa di cui lamentarvi.

*Perciò se affrontate la giornata
in questo modo,
focalizzando la vostra
consapevolezza su quello
che state facendo,
su quello che volete fare
e su quello che state pensando,
vi rendete conto se quello
che state pensando vi rafforzerà oppure vi farà vivere
una esperienza spiacevole.*

I pensieri che facciamo e le parole che pronunciamo esercitano un potere incredibile sul nostro mondo. Escono da noi e ritornano sotto forma di esperienze. Se sentite davvero che la vita vi ama e se a vostra volta amate la vita, innescate un circolo virtuoso che vi

porta ad avere solo esperienze positive nella vita.

*Io ho 84 anni e penso
che finora questo sia il decennio migliore della mia vita.*

Quando avrò 90 anni potrò cambiare idea ma... pensate a questo decennio come al migliore della vostra vita finora, perché la vita può sempre migliorare. Io posso sempre migliorare. Guardate con entusiasmo a ciò che è in serbo per voi. Io credo che ci sia solo il bene davanti a me, e lo ripeto continuamente:

**C'È SOLO IL BENE
DAVANTI A ME.**

Perciò non importa quale sarà la mia prossima esperienza perché so che sarà positiva.



Volete programmare la vostra giornata, volete programmare la vostra vita, volete programmare tutto di voi e le cose principali che desiderate sono la salute, sentirvi bene, essere sereni e a vostro agio, volete amare la vita, volete sentirvi al sicuro, e se vi capita di avere qualche problema ho qui per voi un'affermazione che uso da sempre:

VA TUTTO BENE.

**TUTTO OPERA
PER IL MIO BENE SUPREMO.**

**E AL DI FUORI DI QUESTA ESPERIENZA,
PUÒ ARRIVARMI
SOLO IL BENE.**

SONO AL SICURO.

Se avete un problema e ripetete continuamente questa affermazione, togliete di mezzo la mente preoccupata e l'universo trova una risposta e una soluzione per il vostro problema.

VA TUTTO BENE.

**TUTTO OPERA
PER IL MIO BENE SUPREMO.**

**AL DI FUORI DI QUESTA ESPERIENZA,
PUÒ ARRIVARMI**

SOLO IL BENE.

SONO AL SICURO.

Sapete, se riuscite a sentirvi al sicuro allora starete bene.

SONO AL SICURO,

LA VITA MI AMA.

L'ultima cosa che dico la notte quando sono a letto è

LA VITA MI AMA,

proprio mentre chiudo gli occhi.

LA VITA MI AMA.

LA VITA MI AMA.

LA VITA MI AMA.

LA VITA MI AMA.

E mi addormento con la sensazione che la vita si prende totalmente cura di me e che tutto va bene nel mio mondo.



Le cose che dico sono semplici, e per molte persone sono fin troppo semplici. Ma funzionano, funzionano! Le affermazioni funzionano. Una delle affermazioni più potenti che potete dire tutte le volte che vi guardate allo specchio è

**TI AMO,
TI AMO DAVVERO TANTO.**

Riattivate la vostra connessione interiore, anche se all'inizio può sembrare stupido e sciocco. "Oddio, non posso fare una cosa del genere!". Invece potete, e se la fate diventare un'abitudine, sentirete un calore provenire dallo specchio, vi sentirete meglio e la vita vi tratterà meglio.



Dovete sentirvi bene,
dovete amarvi,
dovete amare la vita.
Ecco tutto.

Louise L. Hay





*(Nome), sei meravigliosa e ti amo.
Questo è uno dei giorni più belli della mia vita.
Tutto opera per il mio bene.
Qualsiasi cosa di cui ho bisogno, mi viene data.
Qualsiasi cosa che devo sapere,
mi viene rivelata.
Va tutto bene ;-)*





ENTRA NELLA COMMUNITY DI MY LIFE



Guarda gratis 500 ore di video su www.mylife.it/tv,
la prima WebTV italiana dedicata alla crescita personale con oltre 8 milioni di
visite



Seguici su Facebook:
www.facebook.com/edizionimylife



Segui le interviste con gli autori e gli approfondimenti
sul canale YouTube: www.youtube.com/mylifetvit



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



Con My Life University entri nelle aule dei migliori formatori al mondo
comodamente dal divano di casa tua:
www.mylife.it/university



My Life ti offre la esclusiva possibilità di vedere dal vivo in Italia i tuoi autori
internazionali preferiti.
Per informazioni: Tel. + 39 0541341038 - E-mail: info@mylife.it - www.mylife.it

MyLife



Un regalo per Te

www.mylife.it/omaggi



GRATIS



EBOOK



AUDIO MP3

Download immediato ;-)