

L

ouise Hay è una splendida "ragazza" di 87 anni. Sì esatto: 87 anni compiuti da poco: l'8 di ottobre. È l'esempio vivente di ciò che può fare il pensiero positivo quando la teoria diventa pratica, tramite affermazioni e pensieri che danno un'impronta diversa alla nostra realtà. Ed è così che Louise ogni giorno affronta la vita, coi suoi grandi occhioni blu, la schiena ben dritta e un sorriso radioso, lo stesso di quando si guarda allo specchio e si dice con affetto: *"Ciao ragazza, come stai bene oggi. Si oggi è davvero un giorno speciale"*.

### Chi è Louise?

Louise Hay, per chi non la conoscesse, fa questo mestiere da 30 anni, e tiene conferenze in tutto il mondo, è docente e autrice di best-sellers tradotti in 24 lingue diverse e pubblicati in 35 paesi; è anche fondatrice e presidente della Hay House, una casa editrice che distribuisce libri, audio e video che contribuiscono a "guarire" il Pianeta. Nata a Los Angeles nel 1926 dopo un'infanzia e un'adolescenza segnate dalla povertà, dalla violenza e dagli abusi, la fuga di casa a 15 anni, un passato da indossatrice e un matrimonio fallito alle spalle, inizia a intraprendere il suo cammino spirituale a 42 anni. Alla faccia di chi crede che sia ormai tardi per cambiare la sua vita e il modo di pensare. Per lei la scintilla fu quando un'amica le chiese di accompagnarla ad una conferenza presso una chiesa di Scienza religiosa di New York. E lì che sentì dire per la prima volta che se sei disposto a cambiare il tuo modo di pensare trasformerai la tua vita, e questa affermazione ebbe un grande impatto su di lei. Fu una porta, un vero e proprio "ponte" verso la sua nuova vita.

### Il potere è nel momento presente

L'energia positiva che deriva dalla lettura dei suoi libri è contagiosa, letteralmente straripa dai suoi scritti ed è la stessa di cui milioni di persone in tutto il mondo si sono "nutriti" e si "nutrono" traendone beneficio e cambiamenti importanti. Non importa com'è stata la tua vita fino a questo momento o che infanzia terribile hai avuto, ama ripetere Louise, perché "il potere è sempre nel momento presente", in quello che scegli di pensare ora, è quello che crea il nostro domani. La chiave è l'amore per se stessi, "quando ci amiamo davvero tutto funziona nella vita". Il suo libro più famoso, "Puoi guarire la tua vita", pubblicato nel 1984, è un best seller internazionale, ha venduto più di 50 milioni di copie ed è ancora dopo 30 anni uno dei libri più venduti. È un libro di facile lettura e assolutamente indispensabile, sarebbe da tenere sul comodino e da leggere e rileggere ogni giorno come una Bibbia. "Puoi guarire la tua vita" fu uno dei primi testi a sostenere coraggiosamente che esiste un legame tra disturbi fisici, problemi emotivi e i corrispondenti modelli di pensiero. Del resto Louise è una pioniera, una donna forte che non teme nulla e anni fa ha sconfitto persino il cancro; un male "incurabile" come le venne detto, ma per lei questa parola significava solo che non poteva essere curato con terapie esterne e che l'antidoto lo doveva cercare dentro di sé. Non si sottopose a nessuna operazione, la rimandò e prese tempo andando invece a lavorare sullo schema mentale che stava alla base della sua malattia. In pratica fu un percorso olistico che coinvolse mente, corpo ed emozioni. Sei mesi dopo il tumore era sparito. Ed è questo evento che le permette di scrivere in "Puoi guarire la tua vita": *"lo so*

# LOUISE HAY PUOI GUARIRE LA TUA VITA

QUESTA DONNA È LA PROVA  
VIVENTE DI CIÒ CHE PUÒ FARE  
IL PENSIERO POSITIVO  
TRAMITE AFFERMAZIONI  
CHE CAMBIANO LA REALTÀ

DI SILVIA FORTINA



per esperienza personale: le malattie possono essere curate se siamo disposti a cambiare il nostro modo di pensare, di credere e di agire". Quando i nostri pensieri sono arrabbiati, giudicanti o critici, le sostanze chimiche che producono deprimono il sistema immunitario. Quando invece i nostri pensieri sono affettuosi, potenzianti e positivi, i messaggeri chimici (i neuroptidi come vengono chiamati in gergo medico) che viaggiano attraverso il corpo quando pensiamo o parliamo, apportano sostanze chimiche che rafforzano il sistema immunitario. Quindi è importante di volta in volta imparare a scegliere pensieri sani o dannosi, visto che di pensieri ne facciamo più di 60 mila al giorno. Pensieri venefici, velenosi, avvelenano il corpo oltre ad attirare il tipo di esperienze che ci ritroviamo a vivere. Siamo responsabili al 100% di ciò che ci accade nella vita, i nostri pensieri creano le nostre esperienze future dice da oltre 30 anni Louise che ne parla da sempre anche in tempi in cui era difficile essere presi sul serio sull'argomento. Insomma è una pioniera coraggiosa di argomenti all'epoca scottanti come quella che ora è conosciuta da molti come la "legge di attrazione" e ha avuto una larga diffusione di pubblico grazie a libri più commerciali come *The Secret* di Rhonda Byrne.

"CREDO CHE LA VITA  
SIA VERAMENTE MOLTO  
SEMPLICE. QUELLO CHE DIAMO  
CI VIENE RESTITUITO. L'UNIVERSO  
SOSTIENE IN MODO TOTALE OGNI  
PENSIERO CHE SCEGLIAMO DI  
ADOPTARE E IN CUI CREDIAMO"  
(LOUISE L. HAY)

### Il potere delle affermazioni allo specchio

Cheryl Richardson che ha conosciuto bene Louise e ci ha scritto un libro insieme "Puoi vivere una vita straordinaria" parla degli specchi che lei tiene appesi un po' ovunque, nel suo ufficio e in casa. "Sono specchi da lavoro - le ha spiegato Louise - Li uso per pronunciare messaggi positivi tutto il giorno". Infatti la teoria di Louise è che le affermazioni positive siano più potenti se pronunciate allo specchio. In pratica se usiamo gli specchi per farci dei complimenti ed esprimere ammirazione nei nostri confronti o per farci coraggio nei momenti difficili sviluppiamo un rapporto profondo e appagante con noi stessi. E così ad esempio quando succede qualcosa di buono nella nostra

vita possiamo andare allo specchio e dire a noi stessi: "Grazie, grazie, è fantastico! Grazie per averlo fatto" e se invece ci accade qualcosa di doloroso consolarci: "Non fa niente, ti voglio bene. Questo momento sta passando e io ti amo e ti amerò sempre". Non dobbiamo buttarci giù e concentrarci sui passi fatti anziché sul risultato finale. Ci colpevolizziamo già fin troppo: quella che ascoltiamo è la voce di chi ci rimproverava da bambini, la voce del genitore interiorizzato. Molte persone sono cresciute sentendosi dire che non avevano fatto bene qualcosa; spesso impariamo a sminuire doti e abilità per evitare di essere accusati di presunzione. L'abitudine di crescere i figli attraverso le critiche è universale e spinge ognuno di noi ad assimilare queste voci severe fino a farle diventare nostre. È importante che le affermazioni positive che facciamo allo specchio siano formulate al presente (sono e non sarò, ho e non avrò) come se l'evento in questione si stesse già verificando, altrimenti non facciamo altro che proiettare nel tempo, al futuro, e dunque rimandare, la realizzazione del nostro obiettivo. Un'altra parte importante del metodo Hay sono i foglietti con le affermazioni appiccate in giro per la casa o anche in macchina, in ufficio, persino nella doccia o sulla porta di casa per iniziare bene la giornata. Frasi come "Va tutto bene. Oggi ho il tempo necessario per fare tutto quello che ho programmato" oppure "Oggi è una giornata fantastica", "Amo il mio corpo", "Sono circondato da colleghi meravigliosi".

## IL CIBO: SE CRESCE MANGIALO, SE NON CRESCE NON MANGIARLO

Non bisogna nutrirsi solo di pensieri sani ma anche di cibi sani, da scegliere con cura proprio come i pensieri. Louise Hay ne parla spesso nei suoi scritti e nei suoi interventi, ed è certamente uno dei segreti della sua splendida vecchiaia. L'alimentazione gioca un ruolo fondamentale per la salute e il benessere. La filosofia di Louise sul cibo è "Se cresce mangialo, se non cresce non mangiarlo" Frutta, verdura, semi oleosi, grano, riso e cereali crescono. Gli snack, i cibi confezionati e le bibite non crescono, sono alimenti privi di valori nutritivi, pieni di

zucchero e sale che contribuiscono alla diffusione delle malattie. Le cellule del nostro corpo sono vive e dunque necessitano di cibo vivo per crescere e riprodursi, cibo che dia energia. A fare delle persone anziane esseri deboli e malati sono un'alimentazione scorretta, la mancanza di esercizio fisico e l'accumulo di pensieri negativi. L'esercizio fisico è una costante nella vita di Louise anche adesso. "Viviamo sempre più a lungo - dice con la sua solita allegria - e dobbiamo essere in grado di correre, saltare e ballare fino alla fine".



## LA GIORNATA TIPO DI LOUISE HAY

Ma come inizia la sua giornata positiva Louise Hay? È fondamentale per l'esito dell'intera giornata il modo in cui la cominciamo. La maggior parte delle persone inizia la giornata al suono della sveglia con una parolaccia, pensando nella migliore delle ipotesi "maledizione mi devo alzare!"; invece Louise da anni ogni mattina appena sveglia si raggomitola sotto le lenzuola, si gode per un po' la sensazione che le procura il letto e lo ringrazia per essere così comodo e per averla fatta dormire bene tutta la notte. E comincia la sua giornata formulando pensieri positivi come "è una buona giornata". Ancora adesso ogni mattina fa stretching appendendosi alla sbarra. Poi fa colazione con qualcosa di buono che fa stare bene il suo corpo e che mangia con gusto. E dopo torna a letto per le sue letture spirituali del mattino, libri di facile lettura, pensieri del cuore. Insomma nella routine di Louise c'è sempre del tempo da dedicare a se stessa prima di incontrare le altre persone. Se ha un'attività importante da svolgere o un incontro di lavoro, formula affermazioni positive usando sempre il tempo presente. Ad esempio "so che è una piacevole conversazione, tutto procede senza intoppi" ecc. Altrettanto importante è il modo in cui concludiamo la giornata. Quando la giornata lavorativa è finita Louise Hay riordina la sua scrivania, programma le cose da fare il mattino seguente e chiude la porta. È importante riconoscere-dice Louise- che un altro giorno si è concluso. Quando è il momento di andare a dormire pensa alla sua camera da letto come fosse un santuario, un luogo di ringiovanimento e guarigione. Il suo segreto è dormire bene la notte. Va a letto ogni sera alla stessa ora (a un orario ragionevole), non ha la tv in camera, non assume cibo o caffeina per almeno 3 o 4 ore prima di coricarsi e prima di addormentarsi legge un buon libro che concilia il sonno o ascolta un cd di meditazione. Non guarda mai la tv o legge notizie o storie violente, perché sa che è fondamentale prestare attenzione a ciò che si inserisce nella propria coscienza prima di andare a dormire. Alcuni spunti di quello che Louise Hay ha detto al riguardo li potete trovare in "Puoi vivere una vita meravigliosa" scritto da Louise con Cheryl Richardson, e sono ben sintetizzati nell'e-book gratuito che può essere scaricato sul sito di Mylife [www.mylife.it](http://www.mylife.it). È la trascrizione completa dell'intervento di Louise Hay a Roma, l'ultima volta che è venuta in Italia e si intitola "il potere delle affermazioni". Sul sito è possibile trovare tutti i principali libri di Louise Hay e anche Cd e dvd per approfondire il suo metodo.

## Il pensiero positivo insegnato ai bambini

"Vorrei che l'autostima venisse insegnata tutti i giorni nelle scuole elementari. Se facciamo scoprire ai bambini il potere che hanno e insegnamo loro come usarlo, avremo adulti potenti" dice Louise Hay. "Penso a quanto sarebbe diverso il mondo se educassimo i bambini dotandoli delle abilità necessarie per gestire i pensieri e le azioni in modo positivo. Se investissimo anche solo un decimo dell'impegno che chiediamo loro di dedicare allo studio, allo sport e alle attività extrascolastiche per sviluppare queste abilità fondamentali nella vita, potremmo effettivamente provocare un cambiamento di coscienza tangibile su tutto il Pianeta". È pensando a loro che ha scritto un libro per bambini dal titolo "Io penso io sono". È un libro illustrato per i piccoli dai 4 ai 10 anni che insegna in modo semplice il potere delle affermazioni. Cosa sono le affermazioni? Il modo più facile per definirle è "parole e pensieri che consideri veri". Scritto da Louise Hay con Kristina Tracy e grazie alle illustrazioni di Manuela Schwarz "Io penso io sono" mostra alcuni esempi di bambini che trasformano i loro pensieri "negativi" (di preoccupazione, rabbia o paura) in parole e azioni "positive" che fanno poi accadere "cose belle". Una piccola storia è quella del bambino triste che pensa "non piaccio a nessuno" e che invece decide di affermare "amo me stesso e anche gli altri mi amano" e a quel punto succede qualcosa, sintetizzato in un disegno dove una bambina

"I BAMBINI PICCOLI MORIREBBERO SE NON RICEVessero AMORE, MENTRE DA ADULTI IMPARIAMO A VIVERE SENZA AMORE. I BAMBINI AMANO ANCHE OGNI PARTE DEL LORO CORPO."  
(LOUISE L. HAY)

lo prende per mano e gli dice "ciao, vuoi essere mio amico?" Ciò che i nuovi bambini, i bambini di oggi, hanno la fortuna di poter sapere rispetto ad altre generazioni che l'hanno appresa da adulti è una verità semplicissima, quella che le cose che pensi o dici hanno il potere di cambiare la tua vita. "Più impari a farlo- spiega il libro- più sarai felice" e ovviamente se impari a farlo da bambino sarà molto più facile. Per chi ha dei figli è una grande opportunità poter avere tra le mani questo prezioso libro illustrato (edito da My Life nel 2011) e

leggerlo la sera ai propri figli al posto di altre storie. Si può insegnare ai bimbi dei metodi per sentirsi bene. Dei messaggi chiari che i bambini posso ripetere nel corso della giornata, ad esempio al mattino prima di andare a scuola frasi come "vestirsi è una cosa facile. Mi piace vestirmi" oppure durante la colazione o la cena "siamo tutti molto contenti di vederci. Ci piace mangiare insieme". Si può anche insegnare loro l'esercizio dello specchio, spiegando che è "magico", uno strumento potentissimo per rafforzare le affermazioni. Per i più piccoli sarà come un gioco e diventerà una sana abitudine, cominciando da quel fatidico "amo me stesso" che è alla base di ogni nostro equilibrio. E la differenza si vedrà da subito, nei piccoli "miracoli" di ogni giorno.

## LA VECCHIAIA

"Ho 87 anni - ama dire Louise - e mi aspetto ancora grandi cose dalla vita". Per lei la vecchiaia è un momento da vivere ancora più di prima in collettività, invece che in solitudine tra 4 mura o in una casa di riposo. Ci vorrebbero case grandi con vari appartamenti dove anziani e bambini possano vivere insieme, vicini, perché i bambini li mantengono giovani e perché loro in cambio donano saggezza e significato alla vita dei più piccoli. Tutto questo sarebbe un vantaggio per la società. Oppure delle case di riposo con all'interno centri olistici, omeopati, agopuntori, istruttori di yoga e un centro benessere. Louise alla sua età dice di sentirsi "una ragazza grande, forte e sana, con un sacco di energia positiva. Tanta esperienza e tanti amici". "Sono più libera di quando ero giovane - dice - faccio molti più scherzi e mi prendo in giro

da sola". E persino la morte non le fa paura "dobbiamo accettare l'idea che ce andremo nel bel mezzo del film - dice - anche se non ci sembra il momento giusto. Entriamo e usciamo di scena mentre la pellicola gira". Ma se credete che la strabordante voglia di vivere di Louise Hay sia finita qua e si spegnerà col suo ultimo giorno sulla Terra sappiate che non è così perché per lei la vita è un cerchio come confida, a sorpresa, a Cheryl Richardson nel finale di "Puoi vivere una vita Straordinaria": "Credo che molto tempo prima del nostro arrivo, l'anima scelga di imparare determinate cose riguardo all'amore verso gli altri e verso noi stessi. Una volta imparata la lezione, possiamo andarcene con gioia... sapendo che la prossima volta, quando decideremo di incarnarci, porteremo tutto quell'amore con noi". ✨