

INTERVISTE: *Louise Hay*

# GUARIRE LA PROPRIA VITA

Possiamo ottenere salute, benessere e buone relazioni cambiando il nostro modo di pensare? Louise Hay, massima ispiratrice mondiale del pensiero positivo, ci spiega i segreti di una tecnica che ha migliorato la vita di milioni di persone.

di Antonio **Ruccia**

Tra i fondatori del self-health movement, autrice di più di 200 libri, compreso il best seller mondiale "Puoi guarire la tua vita" che ha venduto più di 40 milioni di copie. Grazie alle sue tecniche di guarigione ed alla filosofia del pensiero positivo di cui è strenua sostenitrice, moltissime persone sono riuscite a migliorare la propria vita. Louise Hay, è fondatrice e amministratrice di Hay House, una delle case editrici del self-health movement con crescita più rapida al mondo, che pubblica testi di molti autori famosi come il dr. Brian Weiss, Doreen Virtue Wayne Dyer, Joan Borysenko. Louise è anche impegnata con la "Fondazione Hay", ONG con la quale dà supporto a molte organizzazioni che forniscono cibo, riparo, consiglio e denaro ai malati di Aids, alle donne maltrattate ed a tantissime persone in difficoltà.

**Louise, nei suoi libri e nei suoi seminari sostiene che cambiando il nostro modo di pensare possiamo cambiare la nostra vita. Pensa che sia il modo scorretto di pensare la causa dei nostri problemi fisici ed emozionali?**

Costantemente, ogni giorno, produciamo pensieri che influenzano la nostra vita: facciamo un pensiero negativo ed inizia una spirale verso il basso, ne facciamo uno positivo ed attraiamo cose meravigliose. Sono giunta a comprendere che la nostra salute dipenda dalla capacità di scegliere quali pensieri fare e quale cibo mangiare. Il corpo sa come rimanere in salute, ma non è in grado di farlo se lo si nutre con cibo e pensieri spazzatura.

**L'importanza del cibo è più facile da comprendere, ma per molti non è ancora chiaro come i pensieri possano influenzare la nostra vita. Ci aiuta a chiarirlo ai nostri lettori?**



A portrait of Louise Hay, a woman with short, wavy blonde hair, smiling warmly. She is wearing a brown and gold patterned jacket over a dark top. Her hands are clasped in front of her. The background is plain white.

INTERVISTE: *Louise Hay*

“Io penso che quando amiamo veramente, accettiamo e approviamo noi stessi così come siamo, allora ogni cosa nella nostra vita funzionerà.”

**“Non importa dove viviamo sul pianeta o quanto sembri difficile la nostra situazione, noi abbiamo l'abilità di oltrepassarla e trascendere le nostre circostanze”**

Una cosa semplice che purtroppo molte persone non capiscono è che ogni cosa, ogni pensiero che facciamo, ogni parola che pronunciamo costruisce il nostro futuro. È come se i nostri pensieri uscissero nell'Universo, fossero accettati e tornassero sotto forma di esperienze.

Questo è un concetto semplice che però molti non riescono proprio a comprendere perché non ne hanno mai sentito parlare prima e pensano che sia ridicolo. Ma se tu riesci ad accettare il fatto che ogni volta che fai un pensiero e che pronuncii una parola stai letteralmente dipingendo il tuo futuro, stai creando la tua stessa vita, è semplice. Non è facile da accettare, ma una volta che lo avrai fatto, potrai iniziare a creare deliberatamente ciò che vuoi nella tua vita e diventare consapevole di ciò che invece non vuoi.

La maggior parte di noi continua a pensare, pensare e pensare senza prestare attenzione a cosa sta pensando, lo fa e basta; ma è qualcosa a cui dobbiamo allenarci, dobbiamo allenarci ad essere consapevoli di ciò che pensiamo. Ed uno dei modi che si ha a disposizione per farlo è ripetersi ogni tanto “a cosa sto pensando?”, voglio veramente che questo pensiero crei la mia vita? Voglio l'esperienza che questo pensiero potrebbe portarmi? Ci vuole un po' per farlo, ma anche se si cominciasse ad un livello più basso si inizierebbe a produrre dei cambiamenti.

**Qual è il suo consiglio per chi vuole cambiare modo di pensare?**

Per cominciare si inizia con delle affermazioni sulla propria vita che sono positive. Puoi farle quando preferisci, al mattino, di notte, due volte al giorno o quante volte ti pare. Lo ripeti finché diventa un'abitudine, e man mano

che lo fai le cose cominceranno a cambiare, magari ad un livello molto basso all'inizio, io lo chiamo prendere il verde e trovare i parcheggi liberi: ci sono cose enormi che possono accadere nella tua vita ma è comunque piacevole quando incontri tre semafori verdi di fila e vai di fretta! “Fare” un'affermazione significa sia scriverla su un foglio, su di un muro o limitarsi a recitarla.

Consiglio alle persone di stare davanti allo specchio quando si ripetono le proprie affermazioni, perché c'è qualcosa di molto potente nel guardarsi negli occhi ed accettarsi o rendersi conto che ci si sta rifiutando quando si dice qualcosa di positivo su di sé.

**Può dare qualche consiglio per cercare di essere più positivi a chi ha cercato di cambiare il proprio modo di pensare ma si è bloccato e non ci è riuscito?**

Io non penso che veramente ci abbiano provato e siano rimasti bloccati, credo piuttosto che non ci abbiano provato affatto, perché se pratici anche solo un po' non si può che avere un risultato. C'è un semplice esercizio che chiedo di far fare e che molti ritengono che sia troppo stupido: quando ci si alza la mattina consiglio di guardarsi negli occhi allo specchio e ripetersi “io ti amo, io ti amo davvero!”. Questo è molto difficile da fare in principio. Man mano che lo si ripete, ci consente di ottenere dei risultati incredibili. La vita ti ama, la vita ti ama veramente, ma se tu non ti ami per primo, è molto difficile che la vita ti porti i suoi doni, perché è come se gli si opponesse un muro. Quando eravamo piccoli ci riuscivamo, adoravamo il nostro corpo ed ogni parte di noi stessi. Poi abbiamo cominciato ad ascoltare altre persone che hanno iniziato a dirci che non eravamo abbastanza bravi o che non ci eravamo comportati bene e ci hanno ripetuto no, no e no così tante volte che abbiamo iniziato a pensare che forse avevano ragione, forse davvero non eravamo bravi.

Quando però riusciamo a tornare al punto in cui adoriamo questa meravigliosa creatura che siamo “noi”, la vita dice “ecco, l'ha capito!” e ci regala i suoi doni. Poi il passo successivo è quello di essere grati. Quando si è davvero grati, allora ci viene dato ancora di più.



**GUARISCI TE STESSO (MyLife Edizioni)**

Questo manuale ti spiega come mettere in pratica i principi di amore, autostima e pensiero positivo racchiusi nel best seller “Puoi guarire la tua vita”, applicandoli a tutta una serie di problematiche e aree esistenziali: salute, sessualità, lavoro, paure e fobie, autostima, intimità, amicizia, abbondanza e denaro, dipendenze. [www.mylifestore.it](http://www.mylifestore.it)

---

**È l'essere grati che ci rende più ricettivi ai doni della vita?**

Certo, la gratitudine funziona molto! Direi che l'Universo ama molto la gratitudine: più sei grato di ciò che è buono nella tua vita, più ne riceverai altro di cui essere grato. È come se qualcuno ti facesse un regalo e tu commentassi "ma che orribile colore e poi non mi sta neanche bene", quella persona non ti farebbe mai un altro regalo!

Ma se invece lo accetti e dici "ma che bello, grazie mille, lo adoro davvero!", quella persona avrà voglia di farti un regalo ogni volta che vede qualcosa che potrebbe piacerti. Allo stesso modo funziona con l'Universo! L'Universo ama la gratitudine.

**Il suo ultimo libro è intitolato "Puoi guarire il tuo cuore", come ritrovare la pace dopo un periodo difficile.**

Abbiamo scritto questo libro con l'intento di esplorare il modo in cui riusciamo a riprenderci dopo qualsiasi tipo di perdita, come la fine di una relazione, il divorzio o la morte. Il dolore è difficile da affrontare, ma spesso sono i nostri stessi pensieri ad aggravarlo ulteriormente. Con questo libro, speriamo che le persone possano espandere la loro consapevolezza e il loro modo di pensare alla perdita riuscendo a farlo con amore e comprensione.

■



**PUOI GUARIRE LA TUA VITA  
CORSO COMPLETO  
UNIVERSITY  
(MyLife Edizioni)**

4 DVD in lingua originale sottotitolata più un manuale di 100 pagine con la trascrizione completa.  
[www.mylifestore.it](http://www.mylifestore.it)



## CHI È LOUISE L. HAY

Nata a Los Angeles l'8 ottobre 1926 è autrice di numerosi libri di self-help tra i quali il celebre "Puoi guarire la tua vita" libro che ha gettato le basi di quello che poi venne chiamato il "Pensiero Positivo". Dopo un'infanzia molto difficile segnata da un patrigno disumano, da una violenza sessuale, dall'essere rimasta incinta a soli 15 anni, Louise si trasferisce a Chicago dove svolge una serie di lavori umili e frequenta vari ragazzi e uomini che la maltrattano. Nel 1950 si stabilisce a New York, città dove la sua vita ha una svolta: cambia nome ed inizia a lavorare con successo come indossatrice nell'alta moda. Nel 1954 sposa un ricco uomo d'affari britannico ma dopo 14 anni di matrimonio viene lasciata per un'altra donna, avvenimento che devasta Louise Hay interiormente ma che risulta anche essere la molla per una grande trasformazione interiore. Alla fine degli anni '70 le viene diagnosticato un cancro all'utero e, dopo un esame interiore, giunge alla conclusione che

questa malattia è una diretta conseguenza della sua incapacità di abbandonare il risentimento che aveva covato dentro di lei per le sofferenze provate nella sua infanzia. Louise rifiuta le cure mediche convenzionali e inizia un regime di cura basato sulle affermazioni positive per il perdono e l'abbandono del risentimento, sulla nutrizione naturale, la riflessologia ed i clisteri: quando viene visitata qualche mese dopo ogni traccia del tumore è scomparsa. Dopo aver sconfitto il cancro grazie a questo processo di auto-guarigione stimolato dalla forza del pensiero creativo, ha intrapreso con successo l'attività di divulgazione della sua filosofia. Nel 1984 fonda la Hay House in California che si occuperà di ricerca della correlazione tra psiche e corpo e delle malattie che entrambi sviluppano. Oggi ha 88 anni ma è ancora molto attiva su molti fronti: la sua ultima opera in collaborazione con David Kessler, uno dei massimi esperti sul tema del lutto e della perdita, "Puoi guarire il tuo cuore" è stata pubblicata in Italia e ci sono tutti i presupposti perché diventi un best seller anche nel nostro Paese.

**Lasciati ispirare dalle affermazioni positive di Louise Hay.  
Scegli la tua frase e falla diventare l'affermazione della tua settimana.  
Ripetila più volte al giorno e scopri gli effetti del Pensiero Positivo.**

**"Nessuna persona, luogo e cosa ha potere su di noi,  
noi siamo gli unici pensatori nella nostra mente.  
Quando creiamo pace, armonia ed equilibrio nelle  
nostre menti, li troveremo anche nelle nostre vite"**

**"Come inizi il giorno è come vivrai il tuo giorno.  
Come vivrai il tuo giorno è come vivrai la tua vita."**

**"Impara dal passato e lascialo andare.  
Vivi nel presente"**

IL TRIMESTRALE DI  
**PHYL \* PRANIC HEAL YOUR LIFE!**



# energie

SPIRITUALITÀ • MEDITAZIONE • BENESSERE

WWW.ENERGIEMAGAZINE.IT

SPECIALE *Animali*

## ANIMA ANIMALE

SHARON GANNON  
AMELIA KINKADE  
DAVIDE CAVALIERI  
ANGELO VAIRA  
LORETTA ZANUCCOLI

Dossier

## BASTA PAURA!

# Louise Hay

## LA FORZA DEL PENSIERO POSITIVO

NOVITÀ

### MEDITAZIONE EXPRESS

EIFIS EDITORE • 15/2014 • € 4,90

