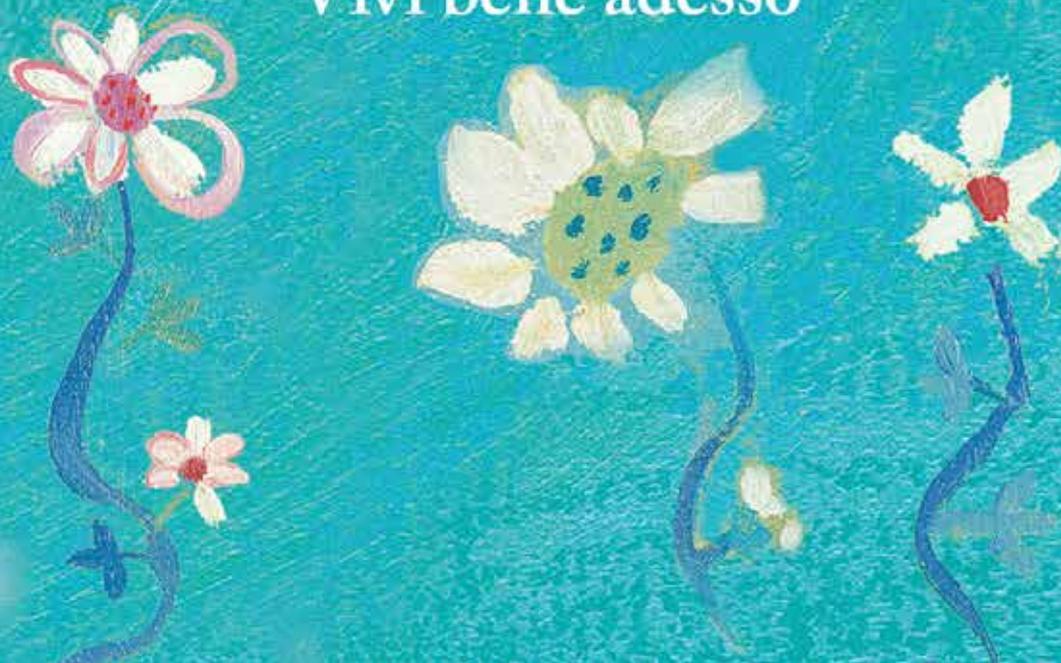


LOUISE L. HAY

Autrice del best seller mondiale "Puoi Guarire la tua Vita"

AFFERMAZIONI PER LA L'AUTOSTIMA

Trascrizione della traccia 18
del CD contenuto nel libro
"Vivi bene adesso"



Louise L. Hay

VIVI
BENE
ADESSO

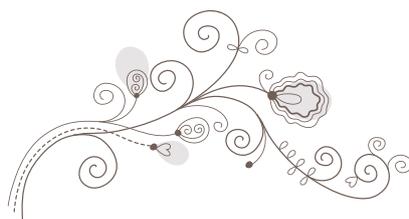
Ebook

Traduzione: Katia Prando

Editing: Enza Casalino

Revisione: Martina Marselli, Gioele Cortesi

Impaginazione: Matteo Venturi



E ora parliamo di autostima.

Non avrai mai una buona autostima se ti rifiuti di pensare bene di te stesso. Avere autostima significa semplicemente stare bene con se stessi. In questo modo sviluppi sicurezza in te stesso, e questo fa crescere l'autostima. Si alimentano l'un l'altra. Una volta che hai preso il ritmo, puoi realizzare praticamente qualsiasi cosa.

L'autostima corrisponde a ciò che pensi di te. Sei libero di pensare quel che vuoi, perché allora sminuirti? Sei nato con una grande sicurezza in te stesso. Sei venuto al mondo sapendo quanto sei meraviglioso. Eri perfetto da piccolo; non dovevi fare niente, eri già completo e agivi come se lo sapessi. Sapevi di essere il centro dell'universo. Non avevi paura di chiedere ciò che volevi; esprimevi liberamente le tue emozioni. La tua mamma sapeva quando eri arrabbiato, anzi se ne accorgeva tutto il vicinato! Quando eri felice, il tuo sorriso illuminava tutta la stanza. Eri pieno d'amore e fiducia.

I neonati morirebbero senza amore. Quando siamo grandi impariamo a vivere senza amore, ma nessun bambino sopravviverebbe. I neonati amano ogni centimetro del loro corpo, persino i loro escrementi. Non provano senso di colpa, vergogna né fanno confronti. Sanno di essere unici e meravigliosi.

Anche tu eri così. Ma poi durante l'infanzia, un genitore bene intenzionato ti ha trasmesso i suoi sentimenti di insicurezza, inadeguatezza e paura. A quel punto, hai iniziato a negare la tua perfezione. Questi pensieri e sentimenti non erano veri, e di certo non lo sono nemmeno adesso. Voglio farti tornare ai tempi in cui sapevi come amare te stesso.

Il lavoro allo specchio è facile e potente. Consiste semplicemente nel guardarti allo specchio mentre pronunci le tue affermazioni. Lo specchio riflette i nostri veri sentimenti. Da bambini abbiamo ricevuto moltissimi messaggi negativi dagli adulti che probabilmente ce li dicevano guardandoci dritti negli occhi e scuotendo l'indice. La maggior parte di noi oggi, quando si guarda allo specchio, si dice qualcosa di negativo. Critichiamo il nostro aspetto o ci rimproveriamo per qualcosa. Guardarsi negli occhi e pronunciare un'affermazione positiva su di sé è il modo più rapido per ottenere risultati positivi. Chiedo alle persone di guardarsi negli occhi e di dire qualcosa di positivo su di sé ogni volta che passano davanti a uno specchio.

Se durante la giornata ti succede qualcosa di brutto, vai subito davanti allo specchio e di: "Ti amo lo stesso." Vedi, gli eventi vanno e vengono,

ma l'amore che provi per te stesso può essere costante ed è la cosa più importante che possiedi nella tua vita.

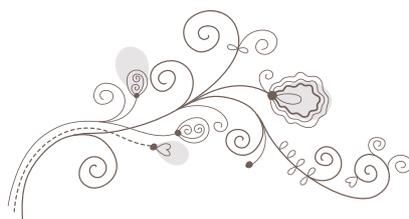
Se succede qualcosa di bello, corri allo specchio e di: "Grazie!". Riconosci il merito di aver creato un'esperienza meravigliosa.

Come prima cosa al mattino, e come ultima la sera, voglio che ti guardi negli occhi e dici: "Ti amo. Ti amo tanto e ti accetto esattamente così come sei."

All'inizio può essere difficile, ma se continui a farlo, in breve tempo questa affermazione sarà vera per te e non ti suonerà strana. Ti accorgerai che se l'amore che provi per te cresce, aumenta anche il rispetto nei tuoi confronti. E qualsiasi cambiamento che reputi necessario fare sarà più facile da realizzare quando sai che è la cosa giusta per te.

L'amore non è mai al di fuori, è sempre dentro di te. Se ami di più, risulterai più amabile. Quindi scegli nuovi pensieri per pensare a te; scegli nuove parole per dirti quanto sei magnifico e che meriti tutto il bene che la vita ha da offrirti.





Affermazioni per l'autostima

*“Sono adeguata in qualsiasi situazione.
Scelgo di sentirmi bene con me stessa.
Merito di amarmi.”*

“Sto in piedi da sola; accetto e uso il mio potere.”

“Sono al sicuro dicendo quello che penso.”

*“Sono amata e accettata esattamente come sono,
proprio qui e ora.”*

“Ho una grande autostima perché rispetto chi sono.”

*“La mia vita diventa ogni giorno più favolosa.
Attendo con fiducia ciò che porta con sé ogni nuova ora.”*

*“Non sono né troppo né troppo poco
e non devo dimostrare niente a nessuno.”*

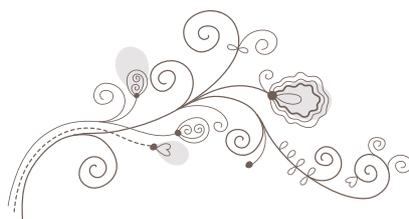
“La vita mi sostiene in ogni modo possibile.”

*“La mia coscienza è piena di pensieri salutari, positivi
e amorevoli che si riflettono nelle esperienze che vivo.”*

*“Il più grande dono che posso fare a me stessa
è l'amore incondizionato.”*

*“Mi amo esattamente così come sono.
Non aspetto di essere perfetta per amarmi.”*





Conclusione

Per concludere, una volta che hai pronunciato le tue affermazioni prenditi il tempo per inviarle all'universo. Hai deciso ciò che vuoi e lo hai affermato sia col pensiero che con le parole. Ora devi lasciarle andare all'universo affinché le leggi della vita ti portino quel che hai chiesto.

Se ti preoccupi o ti agiti pensando a come farà l'universo a realizzare le tue richieste, non fai altro che rallentare l'intero processo. Non spetta a te trovare il modo di trasformare le tue affermazioni in realtà. La legge dell'attrazione funziona così: tu dichiari qualcosa e l'universo te lo fa arrivare. L'universo è molto più intelligente di te e conosce ogni modo possibile per manifestare le tue affermazioni nella realtà.

La sola ragione di ritardo e di apparente rifiuto alle tue richieste è che c'è una parte di te che non crede di meritarselo, o forse le tue credenze negative sono talmente forti da vincere le tue affermazioni.

Se affermi: “Le mie entrate sono in aumento” ma non è così, probabilmente significa che hai delle convinzioni radicate in base alle quali pensi di non meritare di prosperare. Oppure la tua famiglia può avere forti convinzioni negative sui soldi e una parte di te ancora le condivide. Da bambini siamo così obbedienti che accettiamo tutto quello che credono i nostri genitori sulla vita e continuiamo ad agire in base a questi principi per il resto della nostra esistenza, finché non decidiamo di guardare in faccia quelle credenze e di esaminarle.

Tuo padre o tua madre potrebbero aver detto: “È difficile guadagnare soldi.” Adesso, senza nemmeno saperlo, hai ancora questa convinzione nella tua coscienza. Se così fosse, l’universo non può far aumentare le tue entrate finché non elimini questa convinzione. Chiedo sempre alle persone di analizzare le credenze della famiglia di origine su diversi argomenti. Se il tuo problema è la prosperità, allora prendi un bel foglio grande e scrivi tutte le cose che diceva la tua famiglia riguardo ai soldi quando eri bambino. Se trovi delle affermazioni negative, ricorda che appartengono a loro e che il tuo compito è di trasformarle in positivo. Liberati dalla tirannia delle affermazioni negative dei tuoi genitori e ti aprirai al flusso abbondante di bene in ogni ambito della tua vita.

Non ti scoraggiare se hai qualche battuta d’arresto: stai imparando un nuovo procedimento e mentre migliori nel metterlo in pratica, anche la tua vita diventerà sempre più facile.

A prescindere da quanto sia meraviglioso il presente, il futuro può essere ancora più appagante e ricco di gioia.

L'universo aspetta serafico che noi allineiamo il nostro modo di pensare alle sue leggi. Una volta che siamo allineati, tutto scorre.

Tutto questo è possibile. Puoi farcela, io posso farcela, tutti noi possiamo farcela. Fai lo sforzo e vedrai con piacere che il tuo mondo cambia in meglio.

Sono Louise Hay e ti voglio bene.

Streaming on line

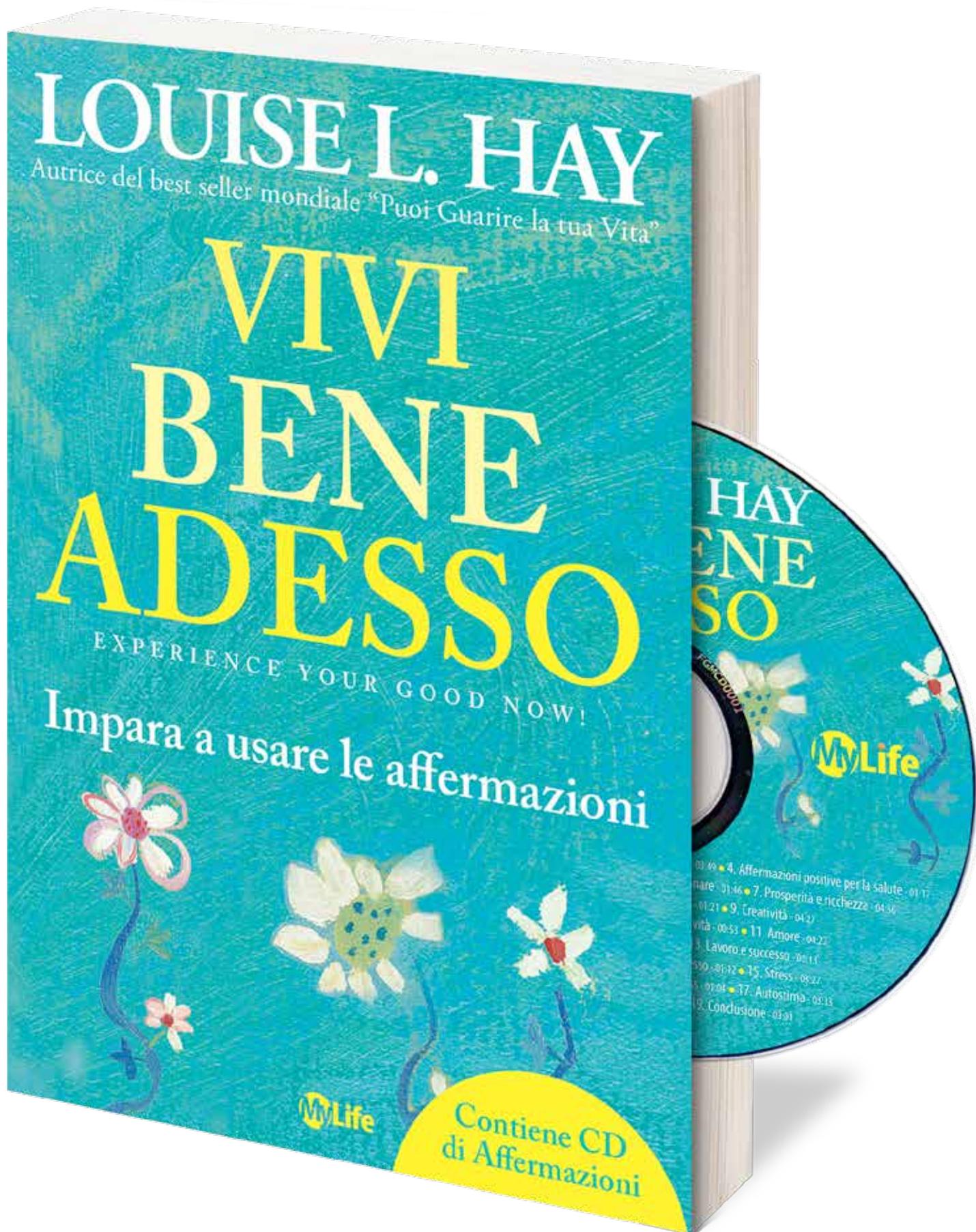


Guarda subito il corso completo
di Louise Hay online

www.mylife.it/streaming



Questo ebook è un estratto dal libro:





Corsi in streaming



Visita:

www.mylife.it/streaming



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



Unisciti ora al gruppo Facebook di My Life
per essere aggiornato in tempo reale:
www.facebook/edizionimylife

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 in 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



DIVENTA AMICO DI



SU

facebook

[FACEBOOK.COM/EDIZIONIMYLIFE](https://www.facebook.com/edizionimylife)



Un regalo per te...

Visita:

www.mylife.it/hay



GRATIS

l'eBook

con la trascrizione completa
dell'intervento
di Louise Hay
a Roma



Download immediato ;-)