

Guarisei la tua Vita
secondo gli insegnamenti di Louise Hay



Ebook : 1-7

42 piccole cose
che fanno
una grande
Differenza

astridmorganne.it



Benvenuto,

Sono Astrid e sono contenta che tu sia qui con me oggi. Ho scritto questo Ebook proprio per te, per me, per noi.

Mi è venuto in mente ogni volta che incontro qualcuno che aveva qualche difficoltà nella vita. Magari niente di serio, magari a volte proprio qualcosa di serio.

Però queste pagine le ho scritte un po' scherzosamente. La Vita è già abbastanza seria così, non penso che serve aggiungerne un ulteriore peso.

E così, mentre sento delle persone dirmi "sono sotto pressione", mi viene da pensarle in una pentola a pressione (ecco il capitolo "cotto e mangiato"). O altri mi dicono "la vita è troppo breve" (così è nato: morire giovane blocca la vecchiaia).

A volte si piange, a volte si ride. Ma io preferisco ridere. E tu?



Indice

- 1.** *Svegliarsi la Mattina*
- 2.** *O che schifo*
- 3.** *Cotto e Mangiato*
- 4.** *Sogni e Incubi*
- 5.** *E tu, Chi sei?*
- 6.** *Morire giovane blocca la
vecchiaia*
- 7.** *Se non senti
niente...ascolta*



1. *Svegliarsi la Mattina*

Ecco il momento più importante della giornata. Da questo momento, tu darai una impronta utile (positiva) o inutile (negativa) alla tua giornata, proprio in quel momento che suona la sveglia.

Qui, in questo momento dal tuo risveglio, il futuro non è scritto. Invece tu, con i tuoi pensieri, lo stai scrivendo. Qual è la qualità del tuo copione? E perché continui a creare un copione catastrofico della tua giornata ancora prima che sia iniziata?

In quei 3 minuti critici (ci vuole circa 3 minuti per rifare partire la macchina chiamato cervello), inizi già a prendere in considerazione cosa dovrai fare in questa giornata e come lo dovrai fare, chi dovrai vedere e quali saranno le conseguenze.

Ed è proprio in quel momento che tutto può cambiare: prova a pensare di provare solo 1 giorno un risveglio senza ad avere a pensare cosa ti aspetterà la tua giornata. Prova a immaginare, dentro di te, cosa potrebbe accadere se in quei 3 minuti, non pensassi al lavoro, alla famiglia, al partner, agli amici, al pranzo, alla cena, alla macchina, ai soldi, alla malattia, alle difficoltà....

Magari in questi 3 minuti, si potrebbe pensare.....ad alzarsi. Semplicemente. E come diventerebbe facile alzarsi senza il peso di una miriade di pensieri!!!



2. *O che schifo*

Una volta alzato, è molto probabile che t'incontri nello specchio. Per molti potrebbe sembrare un incontro del il terzo tipo. Ed è proprio in quel momento che la macchina chiamato cervello da il meglio di sé: quando ti guardi allo specchio, quali sono i tuoi primi pensieri?

Nessuno è perfetto e la cosa importante è che niente ha l'obbligo di esserlo!

E' incredibile come siamo compassionevoli davanti a tante cose nella nostra vita: un bambino maltrattato, la fame nel mondo, la malattia... ma tu, sei compassionevole verso te stesso? O ti critichi già allo specchio la mattina? Hai una scala di misura di cosa è bello o brutto? Basato su cosa? Nessuno è come te, quindi come fai a fare dei paragoni estetici allora che nessuno è come te?

Guarda bene l'immagine che vedi allo specchio: quello che vedi sei tu! Una creatura incredibile e meravigliosa! Sei nato dall'amore di 2 persone. Hai superato un numero incredibile di ostacoli fisici (e non) per nascere. Lo sai che secondo le statistiche, la vita umana è probabile al 0.0032% nell'universo? Tu fai parte di questa straordinaria possibilità. E cosa fai? Ti critichi?

Ma perché non vedere quella Luce bellissima nei tuoi occhi chiamata vita!? Guarda bene la macchina perfetta chiamato corpo. Prova a sorriderti e rinvia a tempo da destinare ogni critica su di te. Al mento per oggi.



3. *Cotto e Mangiato*

“Sono sempre in ritardo”, “sono sotto pressione”, “che stress!”, “pfffffff...sono cotto”, “fra poco esplodo”. Sono sicura che in realtà, non sei una pentola a pressione!!! Allora perché continui a vivere sotto pressione?

E soprattutto, perché continui TU a crearti delle pressioni? Se hai già messo in pratica i due primi capitoli, normalmente la tua auto-pressione è già scesa. Non c'è niente di meglio che smettere di crearsi un futuro apocalittico e smettere con l'auto-critica.

Ma c'è ancora qualcosa, nella tua vita, che ti crea pressione? E' qualcosa che crei te? O è indipendente da te? Se vuoi mettere chiarezza e prendere in mano le redini della tua vita, potresti fare anche una lista. Sai, non c'è niente di peggio di non essere consapevole delle proprie pressioni.

Anzi, direi che loro vogliono proprio questo per rovinarti la vita: lavorare nell'ombra. Fa parte del loro gioco. Ma tu vuoi mettere nelle loro mani la tua propria vita? No! Se vuoi riuscire facilmente ad individuare chi o cosa ti sta dando pressione, puoi iniziare la tua lista con tutti i tuoi “dovrei”. Cosa “DEVI” fare o essere? E una volta scritti tutti questi “Dovrei”, prova a chiederti se invece non possono diventare dei “Potrei, se lo volessi...”. Una delle più grandi gabbie che ci costruiamo è proprio la gabbia degli “dovrei”. Invece, se la trasformi in “potrei”, vedi che la gabbia, in realtà, ha una porta dalla quale uscire. Ti rende la tua propria libertà. E la pentola a pressione si trasforma in un bellissimo gioiello.



4. *Sogni e Incubi*

Ci sono due giorni che puoi iniziare a dimenticare nel tuo calendario: **ieri e domani.**

Pensa a tutto il tempo che hai passato a rimpiangere il passato: ah, come erano bei quei tempi! E i rimorsi: ah! Se avessi saputo, allora l'avrei fatto/non l'avrei fatto/l'avrei fatto diversamente.

E di domani, che ne pensi? Cosa stai creando come scenario funesto per il tuo futuro? O per il futuro dei tuoi cari (specialmente siamo tutti i maestri a creare il peggio per i nostri figli), per il futuro del mondo?

E generalmente, quando ci pensi? Quando hai tempo. E quando c'è l'hai? Prima di dormire (lo so, sono una veggente).

Ora pensiamoci insieme: qualsiasi cosa ti è accaduto o accadrà, ci sono veramente poche possibilità per risolverlo alle 2 del mattino. Se è qualcosa che è accaduto, è accaduto e basta. Se è qualcosa che deve accadere (un appuntamento, un avvenimento qualsiasi) credo che ti è impossibile anticiparlo mentre sei nel tuo letto.

Allora a che pro rovinarti il sonno? Se sei d'accordo con me (e una parte di te sicuramente lo è) che bisogna vivere nel momento presente, allora quello che ti aspetta la notte...è solo una bella dormita. E magari anche qualcosa di meglio, se ti liberi dei tuoi problemi ;)



5. *E tu, Chi sei?*

Ti è mai capitato di camminare in strada, e magari, e di essere un po' in sovra pensiero e ad un tratto incroci uno sconosciuto che ti guarda ben fisso e con un grande sorriso ti dice "Buongiorno!"?

Potrebbe sembrare strano, ma esiste. Oh, non per forza dove abiti... e magari non tutte le persone sono così, certo.

E tu, come sei?

Il popolo siamo noi! Io, te, i tuoi amici, i miei, la mia famiglia, la tua... Non ci sono altri, eh (al meno non sempre).

Allora, qualcuno dovrà pure iniziare a fare cambiare le cose.

Ti piacerebbe (dimmi la verità) vedere le persone camminare e sorridere la mattina, il pomeriggio e anche la sera?

Vicino a casa c'è un signore di una certa età che tutte le mattine si siede nel piccolo giardino davanti a casa sua. Rimane lì al meno per un paio di ore, e mentre sta lì, guarda tutte le macchine passare. E le saluta con il braccio. La prima volta che sono passata davanti a lui, pensavo che aveva sbagliato persona... però ben presto, ogni volta che passavo in macchina, mi salutava. Allora l'ho preso come un gioco, e lo saluto anch'io. E mi diverte pure, perché questo signore sorride, e io sorrido.

Il sorriso è contagioso!

Perché non potresti provare anche tu? Magari all'inizio la gente ti vedrà come pazzo. Ma molto presto, saranno pazzi anche loro, vedrai!



6. *Morire giovane blocca la vecchiaia*

Ah, lavorare, solo lavorare e morire giovane!!!

Non è quello che pensi? Allora se non è quello che pensi... perché lo fai? Ah è vero... devi guadagnarti da vivere. Devi arrivare presto la mattina così non rimani bloccato nel traffico. E poi si lavora meglio quando si è da solo. Così rimani per finire tutto la sera, perché probabilmente non vuoi lasciare le cose fatte a metà. Anche se ti sei portato avanti con le pratiche durante la pausa pranzo, guadagnando tempo mangiando solo un panino in piedi, vicino la macchina del caffè, o in un auto-grill...

E poi, a cosa serve tornare a casa presto? Tanto penserai ai tuoi clienti, ordini, o altre cose da fare.

Magari al lavoro extra che dovrai fare sabato in ufficio. O magari pensi a come potresti stampare direttamente le tue e-mail dall'iPhone, che è collegato all'iPad, che controlla il pc dall'ufficio. Senza pensare che dovresti aggiornare il GPRS del tuo Navigatore. L'hai fatto di recente?

C'è una cosa che devo dirti ora però:

anche la Vita può licenziarti.

Succede a molti, ogni giorno. E da quello che mi hanno detto, dove vanno non mi sembra che si possono portare dietro i soldi.

Nemmeno l'iPad, l'iPhone... o il Galaxy Android.



7. *Se non senti niente... ascolta*

Che rumore fa il silenzio? Aspetta... ho qualcosa di meglio: se cade un albero in una foresta dove non c'è nessuno, fa rumore?

Eh si lo so... è super conosciuta, e non fa più pensare nemmeno ridere nessuno.

Ma lo è così tanto anche ascoltare gli altri parlare?

Quante volte interrompi una persona che sta parlando?

Invece, hai già provato ad ascoltare le persone, proprio per il piacere di ascoltare? Sai, ho notato con il tempo che sono le persone che meno parlano che hanno le cose più interessanti da dire. Durante una riunione o una serata, cerca proprio queste persone. Ne sarai arricchito. Le persone di valore sono spesso in disparte e osservano. Le persone di vera etica, sono quelle che non cercano di certo di brillare raccontando aneddoti o divulgando grandi consigli alla platea. No. Sono quelli che stanno zitti. E ascoltano anche loro.

E poi... hai ascoltato il vento ultimamente?

La pioggia? Le stelle? L'erba sotto i tuoi piedi?

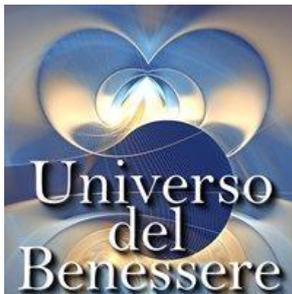
Ci sono così tante cose da ascoltare, e spesso, le cose più interessanti non sono le parole.



Inoltre...

Se ti sono piaciuti questi primi 7 capitoli, entro breve arriverà il secondo Ebook con gli altri 7. **Controlla la tua email!**

Puoi anche seguirmi sulla mia pagina facebook:



Universo del Benessere



Puoi visitare il mio sito:
www.astridmorganne.it dove
troverai tante risorse gratuite sempre
aggiornate.

Per approfondire gli argomenti e imparare nuove tecniche di crescita e sviluppo personale, **puoi iscriverti ai miei corsi**. Con il gruppo, potrai confrontarti e incontrare persone meravigliose!

Se desideri invece fare un percorso personalizzato di Life Coaching secondo il metodo di Louise Hay "**Guarisci la tua Vita e Realizza i tuoi Sogni**", puoi scrivermi un email e sarò felice di risponderti: info@universodelbenessere.com

www.puoiguarirelatuavita.it