

Bellissima la **conferenza** di Onda Vitale **di venerdì 06 febbraio** tenuta dalla **Dr.ssa Chiara Robustellini** psicologa e insegnante ufficiale Heal Your Life – **Metodo Louise Hay** ! Ed è proprio sugli insegnamenti di Louise Hay che verteva la conferenza! Chiara, la cui storia personale passa dalla malattia e da anni di “non ascolto” del proprio corpo, dalla successiva presa di consapevolezza e quindi dalla guarigione sia fisica che spirituale, ci ha parlato dell’importanza del pensiero positivo, di come i pensieri creano la nostra realtà, di come sia importante utilizzare delle affermazioni POTENZIANTI che creano nuovi collegamenti neurali, di come è basilare stare nel QUI E ORA vivendo il presente, non rimuginare sul passato e non demandare al futuro sogni, obiettivi ma fare come se fossero reali e attuabili subito, immaginarsi già nella condizione desiderata, l’Universo è qui per darci ciò che vogliamo ma è necessario saper formulare i nostri desideri ! Le parole sono importantissime, le parole insieme ai pensieri da cui originano sono energia allo stato puro e si trasformano nella nostra realtà: mai dire “non sono capace di “ “sono negato per ,....” “non ce la farò mai a” perché dicendolo lo rendiamo vero !

Naturalmente è molto importante pensare bene e usare le parole in modo positivo ma altrettanto lo è AGIRE.....tutto deve comunque venire completato dall’azione quindi affermazioni potenzianti a cui far seguire azioni costruttive !

Chiara ci ha poi illustrato alcuni dei principi “chiave” del metodo Louise Hay (che trova piena conferma tra l’altro in quanto sta dimostrando la Fisica Quantistica) e cioè:

- 1) CIO' CHE DIAMO CI RITORNA
- 2) IO DO' AMORE E GIOIA E LA RITROVO INTORNO A ME
- 3) QUELLO CHE PENSIAMO DI NOI STESSI E DELLA NOSTRA VITA DIVIENE REALE PER NOI
- 4) OGNUNO DI NOI E' PERFETTO COSI' COME E' per il fatto stesso di “essere”: per quest’ultimo punto Chiara ci ha precisato che è necessario distinguere L’AUTOSTIMA dalla AUTOEFFICACIA! Nell’autostima, importantissima per raggiungere i nostri obiettivi, io sono perfetto così come sono (del resto siamo fatti ad immagine e somiglianza di Dio); l’auto-efficacia invece riguarda i risultati che ottengo e le esperienze che faccio ma queste non dovrebbero “scalfire” minimamente la mia autostima perché io sono “ok” indipendentemente dal fatto che raggiunga o meno i risultati che mi ero proposto!

Chiara ci ha poi accompagnato dolcemente in un paio di meditazioni volte a farci capire le nostre convinzioni limitanti; in effetti le limitazioni esistono solo nella nostra mente, tutto è possibile se solo lo crediamo fortemente!

Con questo non si vuole dire che nella vita non ci siano difficoltà, prove, situazioni difficili ma è come vengono affrontate che fa la differenza ! Possiamo sempre scegliere ed è un potere solo nostro se alzarci la mattina, ringraziare per quello che abbiamo ed essere sicuri che sarà una splendida giornata oppure se sintonizzarci sulla lamentela, sul pensare che sarà un ‘altra giornata difficile, piena

di problemi ecc.....e se il pensiero crea....e diventa la realtà ....direi che è molto meglio la prima opzione che dite?

Ancora una volta Chiara ci ha mostrato l'enorme potere che abbiamo e cioè che SIAMO RESPONSABILI AL CENTO PER CENTO della nostra vita, delle nostre relazioni, della nostra felicità, questo è bellissimo perché ci dà la possibilità di cambiare ciò che non ci è più funzionale, che ci depotenzia e ci fa ammalare ! Gli strumenti a nostra disposizione sono numerosi ed il percorso seguito da Louise Hay e dai suoi operatori ne è una validissima possibilità.

Una conferenza bella, positiva, che ha aggiunto un altro importante "tassello" alla nostra consapevolezza !

Grazie Chiara! Il tuo entusiasmo e la tua positività torneranno a te moltiplicati !

Melissa Villa