

*Per la pubblicazione di questo libro l'Editore ha piantato un albero nell'ambito dei progetti di riforestazione di WOWnature.*

*Iscriviti alla newsletter su [www.antepremaedizioni.it](http://www.antepremaedizioni.it) per essere sempre aggiornato su novità, promozioni ed eventi. Riceverai in omaggio un estratto in eBook da un libro del nostro catalogo.*

In copertina: Adobe Stock - Maksymiv Iurii

© 2022 Anteprema

Anteprema è un marchio di Il Quadrante s.r.l.

Il Quadrante s.r.l.

via G. Savonarola 6 - 10128 Torino

Prima edizione: ottobre 2022

ISBN 978-88-6849-283-0

Lucia Giovannini

# PAROLE CHE GUARISCONO

*I segreti del linguaggio  
per la pace interiore e la serenità*



## Premessa alla nuova edizione

*Le parole non hanno gambe e tuttavia  
camminano.*

*Proverbio africano*

La nostra voce interiore, il nostro modo di pensare, determina in gran parte la maniera in cui ci comportiamo.

Ed è nella nostra capacità di pensare a qualcosa in modo diverso che risiede il nostro potere di cambiare le cose.

L'uso delle parole di guarigione e il credere che la guarigione stessa (intesa come cambiamento evolutivo, ovvero migliorativo, a tutti i livelli, fisico, mentale, emotivo o spirituale) possa avvenire non rappresenta uno stato di negazione.

Non significa infatti girarsi dall'altra parte e far finta che ciò che non va nella nostra vita non esista.

Se fuori piove non usiamo parole che guariscono per affermare che fuori c'è il sole.

Sarebbe stupido e controproducente.

Le usiamo piuttosto per affermare che, nonostante la pioggia, possiamo vivere una giornata meravigliosa.

Usare le parole che guariscono quindi non ci porta a negare l'evidenza, a fuggire dal mondo, ma piuttosto ci aiuta a

guardare attraverso le illusioni e a riconoscere lo spiraglio di luce nel buio e l'insegnamento anche nel dolore.

Ci porta a fare emergere l'amore dalla paura, il coraggio davanti alle sfide.

Ci stimola a mantenere la speranza anche nelle difficoltà.

In questa nuova edizione, oltre a informazioni aggiornate, per arricchire il libro e offrirti ancora più strumenti concreti ho aggiunto anche alcuni nuovi utilizzi delle affermazioni derivanti dalle ultime ricerche delle neuroscienze e un capitolo dedicato ai trattamenti, che sono versioni estese delle affermazioni e servono a «trattare» la nostra mente per risvegliare le nostre potenzialità.

Con questo libro il mio intento non è invitarti a negare i problemi ma piuttosto stimolarti a trascenderli. E a ricordarti che non importa quanto siamo immersi nella illusione di questo mondo tridimensionale, è sufficiente una piccola luce, e il buio non può resistere.

E non si tratta della qualità, dell'intensità o della purezza della luce. Si tratta solo di mantenere accesa la nostra luce.

Con ogni benedizione

*Luce Proven*

# IL POTERE DELLE PAROLE

*La vita non è quella che si è vissuta, ma quella che si ricorda e come la si ricorda per raccontarla.*

Gabriel García Márquez

*Stupido idiota!*

«A queste cose non ci credo» Simonetta mi guarda dritto negli occhi

Il suo tono secco e le mani sui fianchi fanno pensare a una sfida.

«A cosa non credi esattamente?» le chiedo cercando di rimanere neutra. Non voglio innescare nessuna lotta. Prima di tutto ho davvero bisogno di capire.

«Non credo alle affermazioni –, risponde immediatamente. – Sono una stronzata New Age, ecco tutto. Non credo che, se continuo ad affermare “Io sono felice”, lo diventerò davvero».

«Le affermazioni sono semplici frasi, parole. Non credi all’uso delle parole?» le chiedo incuriosita.

«No, io... ma in che senso?» si lascia sfuggire mordendosi le labbra. Ora è il suo turno per essere curiosa.

Si narra che Swami Muktananda, un famoso mistico indiano, stesse spiegando il potere della parola a una folla, quando un giovane protestò ad alta voce: «Che stupidaggine è mai questa! Sono solo parole, credete che se io dico in continuazione pane pane pane, avrò la pancia piena?».

Il santo si alzò e con fare minaccioso gli puntò il dito contro apostrofandolo: «Siediti, stupido idiota!».

Il giovane andò su tutte le furie, diventò tutto rosso, le vene del collo gli si gonfiarono e, tremante dalla rabbia, gli rispose: «E tu saresti un santo uomo, a parlarmi così?».

Il guru gli sorrise dolcemente e gli disse: «Ma signore, non capisco. Vi siete sentito chiamare idiota solo una volta e guardate che reazione questa semplice parola ha provocato nel vostro corpo. Pensate che ripetere il nome del divino per ore e ore non abbia alcun effetto?».\*

Spesso ai corsi (soprattutto quelli del mio metodo «Tutta un'altra vita» e quelli sul metodo Louise Hay di cui sono la formatrice degli insegnanti per l'Italia e altri paesi nel mondo) le persone mi chiedono: come possono delle semplici parole portare la guarigione? Come fanno a innescare dei cambiamenti così grandi?

È molto semplice. Usiamo parole in continuazione, sia nelle conversazioni silenziose con noi stessi, sia nei discorsi con gli altri. Un'affermazione è una qualsiasi frase che diciamo, sia in positivo che in negativo.

Emettiamo circa 60.000 pensieri (che altro non sono che parole che diciamo a noi stessi) al giorno. Almeno la metà di questi pensieri sono ripetitivi, cioè sono esattamente gli stessi di ieri e del giorno prima. Come non meravigliarci che la nostra vita continui sempre allo stesso modo?

\* Lucia Giovannini, *Tutta un'altra vita*, Sperling & Kupfer.

Fin da piccoli accettiamo le convinzioni limitanti su noi stessi, sul nostro corpo, sulle nostre capacità (o incapacità), sugli altri e sul mondo, e le facciamo nostre ripetendole più e più volte, fino a farle sembrare reali.

Man mano che continuiamo a utilizzare determinate frasi, iniziamo infatti a crederci e le trasformiamo in convinzioni che pian piano governano la nostra vita e le nostre scelte.

«Ma come funziona esattamente?» vuole sapere Simonetta. E sembra sinceramente interessata.

«È molto semplice –, rispondo. – Ci concentriamo sempre più sulle frasi che usiamo per descrivere la nostra realtà, continuiamo a riviverle attraverso i ricordi, le emozioni fino a farle diventare la nostra narrativa personale. È attraverso le storie che ci raccontiamo che comunichiamo con noi stessi e con gli altri. Questi meccanismi sono ormai diventati delle vere e proprie abitudini e nella maggior parte dei casi non siamo nemmeno consapevoli degli effetti che hanno sulla nostra vita, sul nostro lavoro, sulle nostre relazioni.

«Pensiamo di non valere? Ci ripetiamo che in quell'esame o in quel colloquio sbaglieremo?»

«Quale sarà il nostro stato d'animo?»

«Ecco che saremo così tesi e preoccupati che, anche se abbiamo studiato, la nostra mente si rifiuterà di cooperare per farci ricordare la risposta giusta.

«Ci continuiamo a ripetere che nessun uomo si interessa a noi? O che il nostro partner non è più innamorato? Ecco che diventeremo sempre più chiuse, ciniche, distanti e fredde.

«Le vecchie credenze infatti continueranno a proporci esperienze che "provano" la loro veridicità. In questo modo le credenze si perpetuano e il ciclo continua.

«È quello che in psicologia chiamiamo "profezia autoavverante".



«Così non descriviamo il mondo che vediamo, ma vediamo (e finiamo per vivere) il mondo che descriviamo!

«Tutti noi usiamo un certo linguaggio per descrivere le nostre esperienze. E ben presto iniziamo a creare delle potenti metafore che guidano la nostra vita.

«Come racconto nel mio libro *Tutta un'altra vita*, una volta a un corso che ho tenuto per una grossa multinazionale, un manager si lamentava dei suoi problemi di salute. A causa dell'alto livello di stress dormiva male e faceva fatica a rilassarsi anche quando era in vacanza. Ascoltando le metafore che utilizzava per raccontare la sua situazione, mi sono chiesta per quanto tempo ancora il suo cuore avrebbe retto. L'ipertensione e l'insonnia non mi stupivano affatto. Mi sarei stupita se avesse avuto una salute di ferro. Per lui, il lavoro era un campo di battaglia, la concorrenza un nemico da annientare, il budget mensile una lotta all'ultimo sangue.

«Il linguaggio ha la magica capacità di alterare la nostra percezione: pensiamo attraverso le parole e queste stesse parole hanno il potere di imprigionarci o renderci liberi, di farci vivere nell'ansia e nella paura costante o di portarci serenità e vitalità. Per questo, cambiando il linguaggio, cambia la nostra vita».

«E non rischia di essere solo autoconvincimento mentale?» chiede Simonetta mentre aggrotta le sopracciglia. Il suo tono è molto più morbido ora. Ma è come se una parte di lei ancora facesse fatica ad accettare questi concetti.

*Una schiera di aiutanti*

«Se le parole influiscono quando sono al negativo dentro di noi, perché non dovrebbero essere efficaci quando espresse al positivo, magari a voce alta?

«Man mano che usiamo un linguaggio consapevole fatto di affermazioni positive (e domande di autocoaching) apriamo nuove porte nel nostro inconscio. Porte dietro alle quali ci sono le nostre potenzialità inesprese e i nostri talenti, Porte che si aprono verso nuove possibilità.

«Ecco allora che nella crisi iniziamo a vedere la possibilità che gli obiettivi che vogliamo raggiungere diventano visualizzabili. Ecco che iniziamo a pianificare i prossimi passi. E questo fa una enorme differenza. A livello psicologico alleniamo il nostro sistema mente-corpo a creare la trasformazione che desideriamo. A livello energetico è come se mandassimo avanti una schiera di aiutanti per prepararci il terreno. Secondo Abraham Hicks quando visualizziamo per 17 secondi, ci risparmiamo 20 ore di lavoro! Quando visualizziamo per 34 secondi, ci risparmiamo 200 ore di lavoro. Quando visualizziamo per 68 secondi, ci risparmiamo 2000 ore di lavoro!

«Rischia di diventare autoconvincimento mentale se pretendiamo che le affermazioni facciano tutto il lavoro al posto nostro. E se, come vedremo meglio nei prossimi capitoli, non facciamo nulla per ripulire i nostri condizionamenti che creano ogni genere di resistenze inconscie», rispondo. E mi viene da sorridere pensando a quanto è facile cadere in questa trappola.

«A me è successo proprio questo», interviene Lisa come se mi leggesse nel pensiero.

«Mi ero appena separata e dopo vent'anni di matrimonio i figli erano già grandi, non avevo amici e mi sentivo sola.

«Avevo letto dei libri che parlavano di queste tecniche e ho pensato di metterle in pratica. E così ho iniziato ad affermare: “Faccio amicizia con facilità con persone meravigliose. Faccio amicizia con facilità con persone meravigliose. Faccio amicizia con facilità con persone meravigliose...”.

«E per un po’ ha funzionato, mi sembrava che le persone per strada mi sorridessero, i miei colleghi fossero più disponibili e persino i miei vicini di casa mi hanno invitato a cena.

«Ma le vere amicizie facevano fatica ad arrivare. È stato solo quando venendo al corso ho capito che avevo timore ad aprirmi agli altri, ho superato la paura del rifiuto e ho iniziato a espormi, a fare anche io qualche invito, ho iniziato a conoscere meglio quelli che ora sono diventati gli amici con cui trascorro il mio tempo libero.

«E d'altronde come potevo fare amicizia con persone meravigliose continuando a passare tutti i week-end chiusa nella sicurezza di casa mia?

«Credo che l'uso di un nuovo linguaggio mi abbia aiutato a diventare più consapevole, a vedere le cose in modo nuovo e abbia aperto una porta importante. E poi il resto l'ho fatto pian piano attraverso l'azione. Certo, non possiamo cambiare il passato, ma possiamo cambiare il modo in cui scegliamo di usare la nostra storia personale».

«Anche per me è stato così – conferma Anna. – La mia nuova affermazione è: “Alla mia età posso fare tutto quello che voglio e le strade della vita sono tutte aperte davanti a me”. E a settant'anni mi sono iscritta a uno stage di fotografia e uno di computer. Per tutta la vita ho fatto solo quello che gli altri volevano da me. Ora dopo il corso di “Tutta un'altra vita” ho deciso di cambiare “dieta mentale”, di pensare in maniera nuova e di fare azioni nuove per avere nuovi risultati. Per me è stato come se le parole che guariscono mi

avessero preparata per una tavola imbandita piena del cibo che volevo. A quel punto stava a me darmi il permesso di mangiare».

*Conosci le calorie delle tue parole?*

Sempre nel mio libro *Tutta un'altra vita* introduco il concetto di «dieta mentale».

Perché un etto di burro ingrassa più di un etto di insalata?

La risposta è ovvia: burro e insalata contengono una differente quantità di calorie.

Le calorie sono l'energia immagazzinata nel cibo: ciò che mangiamo ha un diverso effetto sul nostro organismo a seconda di quanta energia, o calorie, contiene.

Avete mai pensato che anche le parole contengono calorie? Non ci credete? Eppure è così: a seconda dell'energia immagazzinata nelle nostre parole, esse hanno valore ed effetti diversi sulle nostre emozioni.

Il nostro modo di parlare influisce sul nostro stato d'animo, sulle credenze, sulla percezione della realtà e sul comportamento.

Avete mai controllato le calorie delle vostre parole?

Come cambierebbe la nostra vita se seguissimo costantemente una dieta linguistica basata sul rispetto, l'amore e l'apprezzamento, che sia applicata non solo a ciò che diciamo agli altri ad alta voce, ma anche e soprattutto a ciò che diciamo a noi stessi, durante il nostro dialogo interiore?

Quali parole usiamo per descrivere la nostra vita? Quali sono i nostri pensieri riguardo al nostro lavoro? E alla prosperità? E alle nostre capacità? Quali sono le nostre convinzioni rispetto al rapporto uomo-donna?

Che tipo di storie ci raccontiamo? Sono storie di amore, di scambio, di possibilità, di potere o storie di vittimismo senza speranza? Storie di pace o storie di guerra?

Ma sono solo pensieri e come tali si possono cambiare...

Come diceva Louise Hay quando rimuginiamo più volte lo stesso pensiero, potrebbe sembrarci che non siamo noi a sceglierlo. In verità, siamo stati noi a decidere di crearlo in origine ma l'abbiamo fatto in modo inconsapevole. Pensa a tutte le volte che ti sei rifiutato di formulare una riflessione positiva su di te. Be', sappi che puoi rifiutarti anche di farne una negativa.

Puoi usare le frasi che trovi in questo libro per cambiare la tua narrazione interiore rispetto a te stesso, al tuo corpo, al tuo lavoro, alle tue capacità, alla vita, al mondo.

*Le parole che guariscono* sono un ottimo modo per nutrire la propria psiche con pensieri e immagini sani e vitali. Sono una maniera per creare una meravigliosa relazione d'amore con noi stessi e con gli altri e fare diventare l'amore (nelle sue varianti di comprensione, compassione, pace, gioia ecc.) l'emozione base della nostra vita.

Possiamo paragonarla a una medicina composta da vocaboli. Si dice che nell'antica Cina esistessero due ordini di medici: il primo era formato da coloro che curavano con le erbe, mentre al secondo, molto più potente ed elitario, appartenevano coloro che curavano con la parola. Man mano che modifichiamo il linguaggio, se anche non cambiano i fatti della nostra vita, cambia decisamente la maniera in cui li percepiamo.\*

Sostituendo la spirale di pensieri negativi con pensieri positivi, potenti e funzionali, queste frasi ti aiuteranno a ri-

\* Lucia Giovannini, *Tutta un'altra vita*, Sperling & Kupfer.

centrare il tuo modo di pensare e cambiare le tue risposte automatiche.

I detrattori di questa tecnica sostengono che non dia risultati. Ma sono quasi trent'anni che, oltre a tenere i miei corsi, insegno in tutta Europa e Asia anche i corsi di Louise Hay (che nel mondo della crescita personale è considerata la madre dell'uso delle affermazioni) e oramai ho potuto testimoniare il cambiamento di migliaia e migliaia di persone.

Come vedremo meglio in seguito, con le affermazioni non si vuole certo negare la realtà, ma piantare nuovi semi positivi per il futuro. Quando questi messaggi positivi vengono integrati diventano infatti percorsi neuronali preferenziali e danno origine a nuove risposte automatiche. Positive, questa volta!

E questo alla lunga influenza sia il piano emotivo che quello fisico. Quando siamo sani tanto fisicamente quanto emotivamente ci sentiremo più aperti a donare, ad amare, a gioire della vita. E avverrà lo stesso anche viceversa. Più avremo pensieri positivi, di gioia, di amore, di apertura, più ci sentiremo bene emozionalmente e più il nostro sistema immunitario si fortificherà.

Per anni i pessimisti e gli ottimisti hanno litigato per decidere chi avesse ragione. Entrambi hanno ragione. Ognuno vede ciò che vuole vedere. E tu cosa scegli di vedere e sentire?