

PSICOLOGIA E COUNSELING UNIVERSITÀ

# LOUISE L. HAY

EMPOWERING WOMEN

# IL POTERE DELLE DONNE



GUIDA  
AL SUCCESSO  
PER TUTTE  
LE DONNE

 MyLife

Louise L. Hay

# IL POTERE DELLE DONNE

Guida al successo  
per tutte le donne



Copyright © 1997 by Louise L. Hay  
Published and distributed in the United States by Hay House, Inc.  
Titolo originale: *Empowering Women: every woman's guide to successful living*

Sintonizzati con Hay House su:  
[www.hayhouseradio.com](http://www.hayhouseradio.com)



*Traduzione:* Katia Prando  
*Editing:* Enza Casalino  
*Revisione:* Sonia Vagnetti, Marco Morra  
*Grafica di copertina e impaginazione:* Matteo Venturi  
*Immagine di copertina:* © Marina Zlochyn - Fotolia.com  
*Stampa:* Fotolito Graphicolor snc Città di Castello (PG)

I Edizione: Marzo 2012

© 2012 Edizioni My Life  
My Life srl - Via Garibaldi, 77 - 47853 Coriano di Rimini  
ISBN 978-88-6386-176-1

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta tramite alcun procedimento meccanico, fotografico o elettronico, o sotto forma di registrazione fonografica; né può essere immagazzinata in un sistema di reperimento dati, trasmesso, o altrimenti essere copiato per uso pubblico o privato, escluso l'uso corretto per brevi citazioni in articoli e riviste, senza previa autorizzazione scritta dell'editore.

# Indice



*Empowering Women – Il potere delle donne . . . . .*11

*Introduzione . . . . .*13

*Capitolo uno:*

Mettiti all'opera:

abbiamo un sacco di cose da fare e da imparare 17

*Capitolo due:*

Pubblicità: obiettivo, l'autostima delle donne . . .25

*Capitolo tre:*

Scegliere pensieri e convinzioni positivi . . . . .31

*Capitolo quattro:*

La tua relazione con... te stessa. . . . .59

*Capitolo cinque:*

Figli, educazione dei figli e autostima . . . . .65

*Capitolo sei:*

Come avere un'ottima salute . . . . .75

*Capitolo sette:*

La sessualità . . . . .95

<i>Capitolo otto:</i>	
Molestie sessuali e loro denuncia . . . . .	99
<i>Capitolo nove:</i>	
Invecchiamento: migliorare la qualità della vita .	115
<i>Capitolo dieci:</i>	
Come costruire un futuro economico sicuro . .	135
<i>Capitolo undici:</i>	
Donne per le donne. . . . .	143
<i>Conclusioni</i> . . . . .	153
<i>L'autrice</i> . . . . .	157



# Empowering Women

## Il potere delle donne



**Q**ualcosa di vecchio e qualcosa di nuovo. Questo libro, pensato per aiutare le donne a realizzare il loro vero potenziale, presenta alcune delle mie idee più consolidate e molti altri nuovi suggerimenti. Riconsiderando i principi fondamentali e arricchendoli, creiamo un importante supporto per il futuro. Rafforzare il potere delle donne è la cosa migliore che possiamo fare per il Pianeta. Quando le donne vengono repressi, tutti perdono. Quando le donne vincono, tutti noi vinciamo.

*Louise L. Hay*



*“Creare cose fresche e nuove funziona molto meglio se ‘completi’ consapevolmente ciò che è già finito nello stesso momento in cui inventi il nuovo.”*

Dott.ssa Christine Northrup



## Introduzione

**I**n primo luogo, ricorda che tutti i maestri non sono altro che trampolini lungo il tuo cammino di evoluzione. Questo vale anche per me. Non sono una guaritrice; non guarisco nessuno. Sono qui per aiutarti a rafforzare il tuo potere, condividendo con te alcune idee. Ti invito a leggere tanti libri e a studiare con diversi maestri, perché nessun individuo e nessun sistema può abbracciare la totalità. La vita è troppo vasta per essere compresa completamente: è in costante evoluzione ed espansione, e si sviluppa sempre di più. Quindi prendi il meglio di ciò che leggi in questo libro. Assorbilo, usalo e prosegui rivolgendoti ad altri maestri. Continua a espandere e approfondire la tua personale comprensione della vita.

Tutte le donne, comprese io e te, vengono sminuite e biasimate fin dall'infanzia. Siamo state programmate dai genitori e dalla società a pensare e a comportarci in un certo modo: a essere donne, con tutte le regole, le norme e le frustrazioni che questo comporta. Alcune di noi sono molto soddisfatte di svolgere questo ruolo. Altre, invece, non lo sono affatto.

La vita giunge a noi a ondate, attraverso esperienze di apprendimento e periodi di evoluzione. Adesso ci troviamo in una meravigliosa fase di crescita. A lungo le donne sono state completamente sottomesse ai capricci e ai sistemi di convinzione degli uomini. Ci veniva detto cosa potevamo fare, quando e come. Da piccola, ricordo che mi insegnarono a camminare due passi dietro all'uomo e ad alzare lo sguardo verso di lui chiedendo: "Cosa devo pensare e cosa devo fare?". Non mi fu detto esplicitamente, ma osservavo mia madre che si comportava proprio così, perciò anch'io appresi questo atteggiamento. La sua formazione la portava a mostrare totale obbedienza agli uomini e per lei gli abusi erano una cosa normale; lo stesso feci io. Questo è l'esempio perfetto di come apprendiamo i nostri modelli, accettando e ripetendo i comportamenti e le credenze dei genitori.

Mi ci volle molto tempo per capire che un comportamento simile non era normale, né era quello che io meritavo in quanto donna. Mentre trasformavo lentamente il mio personale sistema di convinzioni interiore (la mia consapevolezza) iniziai ad apprezzarmi e a far crescere la mia autostima. Allo stesso tempo, anche il mio mondo esteriore cambiò e smisi di attrarre uomini dominan-

ti e violenti. L'apprezzamento di sé e l'autostima sono le cose più importanti che una donna può possedere. Se non disponiamo di queste qualità allora dobbiamo svilupparle. Se la nostra autostima è forte, non siamo disposte ad accettare né posizioni di inferiorità né le offese. Cediamo alla dominazione da parte degli altri solo perché accettiamo e crediamo di non essere "brave" e di non valere nulla.

Oggi voglio focalizzare il mio lavoro sull'aiutare le donne a diventare tutto quello che possono essere e a trovare davvero uno stato di uguaglianza nel mondo. Voglio far capire alle donne che tutte possono avere amore, apprezzamento per sé, autostima e un posto di potere nella società. Ciò non significa in alcun modo sminuire gli uomini, ma ha lo scopo di raggiungere la "parità" tra i sessi, cosa che andrebbe a vantaggio di tutti.

Mentre leggi e ti eserciti con questo libro, ricorda che apportare dei cambiamenti alle tue convinzioni e agli atteggiamenti richiede tempo. "Quanto rapidamente possiamo cogliere nuove idee e farle nostre?" potresti chiedere. Dipende dalla persona. Quindi non porre limiti temporali ai tuoi progressi; svolgi semplicemente il tutto nella maniera migliore possibile e l'Universo, con la sua saggezza infinita, ti guiderà nella giusta direzione. Passo dopo passo, istante dopo istante, giorno dopo giorno, la pratica e l'esercizio costante ci porteranno dove vogliamo essere.