

Leonardo Villella

Dimagrire
facilmente
senza dieta
divertendosi

La sicurezza di dimagrire
velocemente giocando con l'aiuto
dell'inconscio, Bambino Interiore,
gioia, visualizzazione, respirazione
e PNL

Titolo: Come dimagrire, facilmente
senza dieta, divertendosi

Sottotitolo: La sicurezza di dimagrire
velocemente giocando con l'aiuto
dell'inconscio, Bambino Interiore, gioia
e PNL

I° Edizione 2016

Autore: Leonardo Villella

Sito web: www.happynewlife.it

Indice:

Introduzione

PRIMA PARTE

Cap 1: Le regole del gioco

Cap 2: Infiammazione

Cap 3: Chi siamo e cosa vogliamo

Cap 4: L'inconscio

Cap 5: Dialogo interiore ed

Intronauta

Cap 6: Pronti partenza via..

Cap 7: Avanzate tecniche per

instaurare fiducia

Cap 8: **La consapevolezza**

Cap 9: **L'emozione**

Cap 10: *La respirazione*

Cap 11: *Un'altro punto di vista*

SECONDA PARTE

PARTE PRATICA

Cap 12: *Meditazione*

Cap 13: *Meditazione purificante*

Cap 14: **La meditazione del Bambino**

Interiore

Cap 15: Meditazione camminata

Cap 16: La meditazione dei 6 sensi

Cap 17: Meditazione energetica

Cap 18: Visualizzazione meditata

Ringraziamenti

Ho un debito particolare verso gli amici inglesi che mi hanno sostenuto, altresì devo ringraziare

la sorte che mi ha permesso di trovarmi a Londra in ambienti in cui molte idee del libro hanno avuto la fortuna di essere discusse in maniera critica e talvolta anche causa di dibattiti accesi. E' un onore ringraziare i molti che grazie alle loro domande provocanti ed acute mi hanno stimolato a rielaborare i miei concetti.

Ringrazio la mia famiglia che mi ha permesso di vivere in un ambiente divertente e stimolante.

Ad ognuno i ringraziamenti e

solo gli errori rimangono
esclusivamente i miei.

Introduzione

Sicuramente se leggerai questo testo è perché hai bisogno di perdere qualche kg e probabilmente non è la prima volta che inizi una dieta senza successo.

Il metodo spiegato in dettaglio in questo libro ti permetterà di dimagrire grazie all'aiuto del tuo subconscio, che è l'attore principale di ogni dieta.

Scegliendo questo libro hai scelto finalmente un modo semplice, entusiasmante, innovativo e soprattutto diverso per dimagrire perché come diceva Albert Einstein: “Follia è fare sempre la stessa cosa, aspettandosi risultati diversi.”

Questo è un innovativo testo per dimagrire facilmente attraverso la presa di coscienza di alcune emozioni, esigenze e capacità personali. Attraverso queste pagine ti avventurerai in una entusiasmante gioco di ruolo volto al dimagrimento ed al benessere

psico-fisico dell'uomo. Come in un gioco di ruolo verranno spiegati le regole che nel nostro caso riguardano i meccanismi dell'inconscio, ti addentrerai così nei meandri della tua vera essenza, sarai la protagonista di una avventura che avrà come percorso la Felicità e come premio dimagrire naturalmente e stare bene con se stessi. Ciò di cui parleremo sarà assolutamente stimolante, ma toccherà a te alla fine, con le tue azioni e con le tue riflessioni, tracciare il cammino del tuo benessere e quindi della tua vita. Il mio compito è

solo quello di donarti gli strumenti, le conoscenze, le idee e riflessioni che sono usati in tutto il mondo dai professionisti dello sport e dello spettacolo, ma senza di Te questo libro non ha valore, sei te la protagonista di questo libro e di questo gioco. Riscopri il desiderio di essere te stessa per goderti la vita ed un infinito benessere.

“Prendete in mano la tua vita e fatene un capolavoro.”

—*Karol Wojtyła*

Insieme affronteremo temi molto suggestivi come l'inconscio, le tecniche negoziali applicate al subconscio, le suggestioni inconscie, la consapevolezza, la meditazione, la centratura, le emozioni, la comunicazione e la relazione con particolare riferimento al mondo dell'inconscio.

Passeremo gradualmente dal sapere al saper fare organizzando simulazioni, esercizi e prove sul campo.

Il mio compito è questo: aiutarti ad entrare in contatto con la tua vera essenza attraverso una valutazione corretta ed adeguata dell'importanza della comunicazione con il proprio inconscio.

"Ciò che vedete dipende dalle teorie che usate per interpretare le vostre osservazioni."

Albert Einstein

Con questo libro in pochi giorni imparerai ad entrare in contatto con il tuo vero IO ed il tuo corpo, ed in pochi giorni non solo imparerai a dimagrire velocemente e naturalmente (questa è la parte più facile) ma comprenderai i tuoi veri bisogni ed uno stile di vita nuovo corredato da una alimentazione che gioverà al tuo benessere.

All'interno di questo libro non troverai ricette o diete alimentari di nessun tipo tanto meno le disastrose diete squilibrate ormai tanto alla moda, che cambiano di nome ma sono sempre

le stesse cioè malsane ed innaturali. In questo libro non troverai diete perché il tuo subconscio sa già di cosa hai bisogno, non devi far altro che imparare ad entrare in contatto con lui. Tramite questo libro imparerai che esistono alcuni trucchi in grado di rendere il dimagrimento facile e divertente e da sola capirai che non servono disastrose diete squilibrate, ma solo un pò di buon senso connesso con il tuo subconscio che ti spiegherà che si deve mangiare tutto ma in dosi contenute.

In queste pagine non troverai

esortazioni ad allenarsi in quanto ognuno di noi è diverso dall'altro e non è possibile dare delle indicazioni generalistiche. Dopo che sarai entrato in contatto con la tua mente inconscia sarà lei che magari ti chiederà di voler iniziare un corso di zumba, pilates o yoga o magari ti chiederà soltanto di camminare su un prato a piedi nudi o andare più spesso in giro per la città a passeggiare o incontrare amici.

Nessuno può sapere cosa è meglio per te se non Te e la tua mente inconscia.

*“Nessun uomo può rivelarvi nulla,
se non quello che già sonnecchia
nell’alba della tua conoscenza.”*

Khalil Gibran, Il profeta

Questo libro parla al subconscio ed al cuore affinché mente e corpo possano cominciare a vivere in piena simbiosi ed armonia.

Il tuo corpo è una macchina perfetta che naturalmente dovrebbe essere in perfetta forma psico-fisica, ecco perché

entrare in contatto con il tuo subconscio ti permetterà di dimagrire velocemente e naturalmente, perché se sarai capace di allearti con colui che gestisce miliardi di funzioni fisiologiche in pochi minuti, avrai la sicura vittoria della battaglia per l'agognato peso forma e per uno stile di vita felice e ricco di benessere.

Grazie alle nozioni ed agli esercizi presenti nel libro imparerai a sfruttare al massimo la tua mente. Immagina per un secondo una Ferrari fiammante ed adesso pensa cosa accadrebbe se fosse data in mano ad un ragazzino di 12 anni,

poi pensa sempre la stessa macchina in mano ad un neofita della guida ed infine pensa sempre la stessa macchina in mano ad un esperto pilota. Come potrai da sola comprendere anche se l'auto è sempre la stessa le conoscenze sull'auto determinano la differenza dei risultati che si possono ottenere.

Inizia ora questa entusiasmante avventura che avrà come premio una straordinaria conoscenza della tua mente oltre che un eclatante **dimagrimento veloce senza dieta.**

All'interno del libro troverai

entusiasmanti segreti che ti appartengono.

Questo libro è rivolto sia alle donne che agli uomini. Ho scritto questo libro al femminile solo per un mio personale tributo al mondo delle donne, in quanto merita maggiore rispetto e considerazione.

Alcune volte nel libro è stata utilizzata la parola “meditazione” al posto di “training autogeno” soltanto per non inserire troppi termini che

potrebbero confondere il lettore.

PRIMA PARTE

Capitolo Primo

Le regole del gioco

Tutti siamo coscienti che cambiare le nostre abitudini non è facile. Ognuno di noi ha la tendenza a pensare spesso le stesse cose, ad avere le stesse sensazioni e gli stessi sentimenti, a seguire la stessa routine quotidiana e generalmente anche gli stessi percorsi

stradali.

La routine fa parte della nostra vita per poter risparmiare energie, perché grazie alle trasmissioni neurali colleghiamo permanentemente quello che impariamo nei circuiti del nostro cervello affinché possiamo divenire capaci di eseguire alcune azioni automaticamente. Pensa solo un attimo a come generalmente guidi l'automobile, parti da casa ed arrivi a destinazione quasi con il pilota automatico, e magari entri in agitazione se sei costretta a fare una deviazione per lavori in corso.

Tutto questo accade, nell'uomo, per risparmiare energie e risorse; l'agitazione si può manifestare perché viene limitata la sensazione di sicurezza che fa parte dei bisogni primari dell'uomo.

Puoi ben capire che cambiare le tue cattive abitudini sul cibo non sarebbe cosa facile se non usassimo degli espedienti avanzati per sfruttare al massimo la nostra capacità naturale di collegare in un certo modo i neuroni cerebrali, cioè le connessioni sinaptiche del cervello che tracciano nuovi sentieri

e mappe neurali ogni volta che impariamo qualcosa di nuovo a cui potremmo essere interessati.

Ovviamente non tutto quello che ci accade è capace di tracciare nuove reti neurali, ma soltanto:

1. ciò che è ripetuto nel tempo;
2. l'attenzione generata in uno stato meditativo;
3. sotto un particolare stato d'interesse che può essere evocato attraverso l'eccitamento nell'eseguire quell'azione.

Abbiamo bisogno di agire in modo diverso ed in diversi termini di reazioni alle esperienze vissute, perché dobbiamo tracciare le nuove mappe mentali per diventare una persona che agisce in modo nuovo. Per fare questo è fondamentale imparare ad osservare un evento con una diversa mentalità, attenzione e sensazione[1] affinché pensieri ed emozioni siano coerenti ed in fase su ciò che ardentemente desideriamo.

“Qualsiasi cosa tu possa fare, o sognare di poter fare, falla. L’audacia ha in se genialità, forza e magia.”

Goethe

Gli esercizi che svolgerai in questo libro ti aiuteranno a cambiare velocemente le tue mappe mentali e le tue convinzioni e poi, come la psiconeuroimmunologia ci insegna, il tuo corpo seguirà le tue convinzioni trasformando, rigenerando e sostituendo ciò di cui hai bisogno per raggiungere il

tuo nuovo modo di essere.

Il mio intento è quello di farti dimagrire facilmente e senza dieta attraverso uno pseudo gioco di ruolo con il tuo subconscio.

Iniziamo con qualche esercizio pratico attraverso un pò di allenamenti mentali. Per prima cosa dobbiamo avere chiaro come vorresti diventare, perché se non sai con precisione cosa vuoi diventare (es. magra ed esile, magra e muscolosa, magra e tonica, magra e flessibile, magra e bella, ecc. ecc.) non esiste guida che ti potrà aiutare nel

raggiungere il tuo obiettivo.

Quando visualizzi come vuoi diventare cerca di capire quali sono le convinzioni che ti inducono a volere quella forma fisica, quali valori ci sono dietro (i tuoi o quelli di chi ti sta intorno), qual'è lo stato e qual'è l'atteggiamento verso quella forma fisica (questo lo devi fare ogni giorno e notare cosa cambia giorno per giorno nel tuo atteggiamento). Impara ad essere onesta con te stessa e svolgi il riscaldamento mentale con allegria, gioia, desiderio e passione. Per far germogliare un seme è

necessario il terreno adatto. In questi casi il terreno adatto è costituito proprio da allegria, gioia, desiderio e passione, tutti insieme formano un ambiente adatto a far germogliare qualunque cosa.

Inizia questo riscaldamento mentale ogni giorno appena alzata, ed avrai percorso già un terzo del tragitto per il tuo dimagrimento. Vedrai che in poco tempo ridurrai enormemente la quantità di cibo spazzatura che generalmente ingurgiti come surrogato di emozioni positive. A proposito, appena puoi compra un salvadanaio ed inseriscici

tutti i soldi che risparmiarai smettendo di comprare schifezze grazie ai trucchi imparati con questo libro. Quando avrai i soldi necessari, fai un bel viaggio ovunque ti pare, purché sia un viaggio rilassante e di piacere, e se hai tempo inviami una cartolina, o una foto via mail. Sarò lieto di condividere la tua gioia.

Capitolo Secondo

Infiammazione

Anche se non ce ne accorgiamo, in
continuazione si ingeriscono cibi

contaminati da sostanze chimiche utilizzate in agricoltura, zuccheri raffinati, additivi, grassi idrogenati, grassi trans, adulteranti, sale e numerose altre sostanze che alla lunga tendono a compromettere il regolare funzionamento dei reni e del sistema linfatico. Le tossine, che normalmente verrebbero espulse, iniziano ad accumularsi minacciando l'organismo e le sue difese. L'organismo reagisce con la ritenzione dei liquidi per diluire tutte le tossine presenti nel corpo umano e la conseguente produzione di uno stato

infiammatorio. Così un processo che in condizioni ideali serve per la guarigione (come avviene ad esempio nel caso delle ferite) alla lunga ed a causa del continuo stress, diventa deleterio perché ne consegue la formazione di cellule adipose per poter depositare le tossine in eccesso[2]. Per poter interrompere questo circolo vizioso è necessario mangiare sano, con verdure e frutta potenzialmente cruda e biologica, semi, frutta a guscio, altresì ridurre drasticamente i cibi pronti, saturi di additivi e conservanti. Svolgere qualche

attività che ti permetta, attraverso la sudorazione, di espellere le tossine accumulate, imparare a respirare adeguatamente in quanto anche attraverso la respirazione si espellono una grande quantità di tossine..

Come promesso non consiglierò alcuna dieta, ma ti segnalerò comunque alcuni alimenti o integratori da utilizzare a piacere per aiutare il tuo corpo a ritornare a livelli normali. Alcuni dei nostri consigli derivano da una millenaria conoscenza portata avanti dai

principi dell'Ayurveda, che considera il cibo parte integrante dell'esperienza umana, e si basa su semplici ma fondamentali capisaldi, cioè che il cibo che ingeriamo deve mantenere in salute il corpo rigenerando e curando dove serve e sicuramente non deve accelerare il fisiologico processo di invecchiamento. Ogni cibo che ingeriamo non deve mai lasciarci con un senso di pesantezza, al contrario deve essere il percussore della nostra vitalità.

La saggezza Ayurveda da millenni sostiene che l'alimentazione, come

l'emozione, deve essere ricca, colorata, naturale, fresca, variegata e speziata. Anche l'apparecchiatura con dei fiori o una candela può rendere un pasto frugale una bella esperienza culinaria. Come ripeteremo anche in seguito è importante tenere lontano dalla tavola lo stress ed i problemi quotidiani, lasciali fuori dalla porta fintanto che consumi i tuoi pasti, le emozioni con cui si consumano i pasti hanno una valenza pari alla qualità dei cibi che consumi. Ascolta i segnali che provengono dal tuo corpo quando mangi e goditi ogni boccone di buon cibo. In

pochissimo tempo il tuo cibo e le tue emozioni sono in grado di modificare le cellule del tuo corpo attraverso i 100.000 km (2 volte e mezzo il giro del mondo) di arterie, vene e capillari, come conferma anche il lavoro di Bruce Lipton sull'epigenetica[\[3\]](#), che dimostra che l'ambiente e le percezioni possono modificare i geni. Secondo Lipton il lavoro da compiere è solo quello di aiutare le persone a cambiare le proprie percezioni, in modo da modificare il proprio stato d'animo e conseguentemente la propria chimica

corporea, generando per se stessi guarigione e salute.

Il nostro corpo è una macchina meravigliosa che ha bisogno di carburante di qualità (cibo di qualità) ed un lubrificante al top (emozioni positive) affinché tutti gli organi del corpo lavorino con il giusto ph fisiologico.

Antinfiammatori

Aloe Vera

Curcuma

Cannella

Semi di lino ricchi anche di Omega

3

Zenzero

Tutte le alliacee

Melograno

Riso integrale

Ricordiamo che anche molte altre
spezie hanno un potere

antiinfiammatorio purché consumate

a crudo: es. origano, timo

maggiorana, chiodi di garofano.

Cercate di utilizzare sempre le

spezie al posto del sale da cucina.

Disintossicanti

Zenzero

Cardamomo

Carciofi

Broccoli

Per il tuo benessere, inoltre è di fondamentale importanza ridurre o eliminare dalla tua dieta:

Sale da cucina:

Chi vuole bene al proprio corpo deve iniziare immediatamente a ridurre il consumo di sale da cucina, in quanto è come fare la salamoia del proprio corpo, corrodendolo piano piano dall'interno.

Il troppo sale è in grado di mandare in tilt ipofisi, tiroide e reni, nonché tutti i sistemi di auto regolazione della pressione arteriosa. Esistono in commercio validissime guide che insegnano a sostituire il sale da cucina con spezie capaci di

migliorare il sistema immunitario, ridurre i radicali liberi e migliorare la digestione. Praticamente puoi sostituire qualcosa che ti corrode dall'interno con qualcosa che ti permette di vivere bene con vitalità.

Bibite gassate:

Le bibite gassate andrebbero eliminate o drasticamente ridotte, in quanto una lattina di 33cl contiene fino a 7 cucchiaini di zucchero, potete ben capire da soli i risvolti sulla tua bilancia delle

calorie, sicuramente è molto meglio un piatto di pasta integrale che una lattina di bibita gassata che oltre a contenere moltissime calorie crea picchi glicemici che alla lunga affaticano l'organismo.

Infine non posso che dispensarti alcuni piccoli consigli noti alla maggior parte degli operatori del benessere:

1. Iniziare ogni pasto con una ricca insalata mista, con l'aggiunta di qualche carota e pochi semi di lino, zucca,

sesamo e girasole, in quanto ti permette di iniziare la digestione ed il senso di sazietà arriverà prima (questo è un vecchio trucco utilizzato in molti ristoranti a prezzo fisso per comitive che grazie al trucco all'antipasto di insalate miste riescono a risparmiare sui secondi piatti generalmente più costosi, e fornire comunque un menù generalmente apprezzato in grado di saziare ma con

leggerezza.)

2. l'antico rimedio del succo di Limone in acqua tiepida alla mattina, da assumere mediante cannuccia per non intaccare lo smalto;

3. assumere al mattino un pò di crusca biologica insieme a molta acqua, per aumentare il senso di sazietà e ridurre il livello di colesterolo e cancerogeni;

4. dormire regolarmente per non avere squilibri ormonali

che potrebbero compromettere il tuo dimagrimento;

5. ridurre lo stress con la meditazione o attività ludiche, balli di gruppo, ecc.ecc;

6. aumentare la consapevolezza del tuo corpo per migliorare la simbiosi tra corpo e mente;

7. consumare una noce al giorno ed una mandorla al giorno perché ricchi di magnesio ed altri minerali e

vitamine importantissime per il corretto funzionamento dell'organismo;

8. consumare semi di lino perché ricchi di Omega 3 acidi grassi essenziali ad effetto antinfiammatorio;

9. consumare semi di zucca perché contengono Omega 3, Ferro e fibre;

10. consumare semi di girasole perché ricchi di selenio e vitamina E, un potente antiossidante che

protegge i tessuti, la pelle ed i vasi sanguigni;

11. consumare germogli di semi perché ricchi di vitamine, enzimi, minerali altamente assimilabili;

12. pulire la mattina la lingua con un cucchiaino per aiutare l'organismo ad eliminare le tossine che si depositano sulla lingua durante le pulizie notturne che regolarmente il nostro subconscio svolge per

mantenerci in salute.

13. chiedere al proprio medico curante se potete assumere il complesso di vitamina B che aiuta nel metabolismo dei grassi e riduce sia il senso di fame e sia i cali di energia dovuti ad una riduzione delle calorie assunte;

14. ridurre il consumo di alcolici e super alcolici in quanto, oltre appesantire il fegato, contengono più di 100

calorie per ogni bicchiere. Voglio precisare che stiamo parlando di riduzione e non di eliminarli totalmente, in quanto specialmente la Domenica o il Sabato è bello riunirsi con gli amici e brindare e passare delle belle ore in allegria e spensieratezza. Questo libro ti aiuterà a dimagrire ed a passare con maggior tranquillità ed allegria momenti di svago con gli

amici perché essendo già in forma fisica non avrai remore a poterti godere quei momenti senza pensare all'ago della bilancia. Essere nel giusto peso oltre che prevenire molti mali cronici anche gravi, ti permette di vivere con gioia i tuoi momenti davanti una buona pietanza.

Con questo libro cambierai atteggiamento verso il mangiare. Non più mangiare per vivere e non più pericolose e squilibrate diete che

inducono a mangiare per sopravvivere. Quando avrai messo in pratica le nozioni di questo libro mangerai per essere Felice ed in Buona Salute.

Capitolo Terzo

Chi siamo e cosa vogliamo

Se può esserti di aiuto, prova a pensare la mente di un uomo come un orto, che può essere coltivato in modo sapiente oppure lasciato allo stato

selvaggio.

Ovviamente l'orto si popolerà o di erbacce o di generosi frutti, dipende in che modo ti stai occupando di lui.

Volente o non volente la tua mente si popolerà di pensieri, sta a te decidere se devono essere pensieri di amore, gioia, soddisfazione o oppure pensieri negativi e fastidiosi. Tu sei il responsabile di ciò che viene coltivato nella tua mente, decidi ed agisci al più presto per determinare di cosa deve essere ricco il tuo giardino.

Attraverso i tuoi stessi pensieri, crei

e modifichi la tua vita, così migliori o distruggi il tuo mondo ed il tuo universo.

Devi imparare a crescere provando ciò che fai, fare ciò che pensi, capire ciò che vedi e credere in chi sei dal profondo del tuo cuore. Ciò costruirà dall'interno ciò che saranno le circostanze e gli avvenimenti che modelleranno il tuo corpo e la tua vita. (Per capire meglio questi concetti consiglio di leggere il libro [La matrix Divina di Gregg Braden](#)[4]).

La natura delle tue convinzioni e delle tue aspettative creeranno le tue

esperienze perché il nostro senso di identità è sia in relazione alla percezione di noi stessi sia al sistema più grande di cui facciamo parte.

Le nostre convinzioni ed aspettative creano i nostri pensieri che determinano il nostro stato d'animo che a sua volta determina le nostre azioni che determinano i nostri risultati che generano emozioni che influenzano i nostri pensieri e così via. Si può partire anche subito dalle emozioni giuste per innescare un valido ciclo funzionale della nostra vita.

Le nostre convinzioni ed i nostri valori forniscono la motivazione ed il permesso che potenzia o inibisce particolari attitudini e comportamenti.

Per modificare le tue sub-personalità devi prima di tutto comprendere qual'è la direzione nella tua vita e chiarire quali sono le condizioni che ti permettono di permettere di tirare fuori il tuo entusiasmo.

Per fare questo smetti di leggere questo testo per qualche minuto, prendi

una penna ed inizia a scrivere, pensando ad occhi chiusi cosa è che nella vita:

- ti rende più orgogliosa;
- ti rende più forte;
- ti rende più gioiosa;
- ti rende più apprezzata;
- ti rende più ricca;
- ti rende più appassionata. Lo

Come avrai notato non ho scritto cosa ti rende più felice, perché volutamente ho voluto scomporre alcuni degli stati d'animo che conferiscono felicità.

Come avrai notato non ho scritto cosa “ti rende più amata”, e non l'ho fatto di proposito perché è bene chiarire soprattutto per la maggior parte della gente che individua l'amore come il “desiderio di essere amati” anziché “di amare” e pertanto sono sempre alla ricerca di una via per essere amati, anziché trovare l'equilibrio interiore ed il proprio miglioramento per poter poi donare amore incondizionato grazie al raggiungimento dei propri desideri che gli permette di vivere nell'estasi del proprio amore. Parleremo di questo in

tutti i capitoli del libro perché sovente il sovrappeso dipende dalla fame nervosa generata da una assenza di appagamento emotivo. Almeno una volta nella vita ognuno di noi ha utilizzato il cibo come surrogato dell'appagamento di uno stato emotivo. La fame emotiva ogni anno alleva nel mondo centinaia di migliaia di obesi. In questo libro parleremo di equilibrio psico-fisico, stati mentali, consapevolezza e motivazione in più capitoli, utilizzando diverse modalità del cervello per raggiungere la soddisfazione dei propri stati emotivi,

utilizzeremo diversi metodi perché ognuno di noi è diverso dall'altro e quindi un metodo può essere adatto ad una persona e non ad un'altra. Inoltre come le migliori tecniche di insegnamento ricordano, ripetere più volte lo stesso concetto e con diverse modalità aiuta a tracciare le vie dei collegamenti delle sinapsi che ti permetteranno di rendere il concetto Felicità qualcosa che ti appartiene di diritto, e di aprire gli orizzonti a nuove punti di vista che ti permetteranno di soddisfare i tuoi desideri ed i tuoi

bisogni veri ed autentici.

Ricorda sempre che sei sulla Terra per “Migliorarti ed essere Felici”.

Partiamo da uno dei sentimenti più inflazionati su cui sono stati scritti migliaia di chilometri d'inchiostro: l'Amore. La pubblicità ha utilizzato un sentimento nobile come l'amore per tessere la sua subdola tela volta ad indurre milioni di persone all'acquisto degli oggetti più disparati. Ancora oggi si insegna a ricercare le vie per attrarre l'amore da parte degli altri. Ma come già

accennato l'amore si può solo donare, come l'amore incondizionato dei genitori verso i propri figli il cosiddetto amore simbiotico. Si può parlare di amore nella coppia quando il completamento di due persone genera motivazioni per il miglioramento individuale, ed ognuno dona senza nulla da pretendere amore perché ravvisa nell' amore donato un arricchimento al proprio miglioramento è sviluppo, una sorta di sublimazione della vita, senza fermarsi alla misera ed arida definizione di dare amore per ricevere amore. E' ormai opinione

diffusa che nessuno possa davvero amare se non raggiunge l'equilibrio personale. Con questo libro imparerai non soltanto a dimagrire facilmente senza dieta, ma imparerai a raggiungere il tuo equilibrio che ti spingerà naturalmente ad amare perché avrai così tanto amore nel tuo cuore che non vedrai l'ora di donarlo a chi ti sta vicino. Per fare questo imparerai che la prima persona da amare al mondo non sono i figli, i genitori o il partner, ma sei indiscutibilmente te.

Purtroppo l'amore per se stessi in

occidente vive un retaggio ostacolatorio dovuto a Freud e Calvino, che vedevano l'amore per se stessi come qualcosa di egoistico ed esclusivo in contrapposizione verso l'amore per gli altri. Per fortuna nel tempo queste tesi sono state smontate dalla psicoanalisi e dalla psicosomatica che hanno ravvisato in molti malesseri proprio la mancanza di amore per se stessi, ed hanno ribadito l'importanza di sapersi amare per poter amare senza ricatti. Nessuno può amarti come puoi fare te, come nessuno può coccolarti come puoi fare

te. Purtroppo la maggior parte delle persone non conosce quali sono i propri bisogni e desideri, si comporta come una barca che attende il vento favorevole, che ovviamente non troverà mai, perché se non sai dove andare non sai neanche come spiegare le vele per raggiungere quel luogo, e se non sai dove andare non saprai mai di essere arrivato dove volevi andare.

Nei prossimi capitoli imparerai come conoscere te stessa e ciò che realmente vuole il tuo Io interiore il tuo Io vero, non condizionato dal retaggio

culturale e familiare altresì da tecniche subdole utilizzate dai media per vendere prodotti per lo più inutili.

Prova anche solo per qualche secondo a ricordare il tuo stato mentale nella fase di innamoramento, che è diversa dall'amore in senso stretto, dove le ore trascorrevano veloci con la mente in uno stato di ebbrezza continua a discapito della razionalità, uno stato che avrebbe permesso di superare valichi e luoghi sconosciuti pur di stare con la persona a cui era rivolto il tuo interesse. Una fase bellissima della vita

di ogni persona che dovrebbe esser utilizzata per imparare quale potere ha la mente e cosa è in grado di fare, nulla è impossibile nella fase di innamoramento.

Questi poteri sono stati studiati da psicologi sportivi di tutto il mondo che hanno compilato tecniche e script motivazionali affinché i loro atleti potessero raggiungere performance che non avevano limiti se non quelli imposti dalla loro mente. Nei capitoli successivi parleremo di queste tecniche per poterle conoscere meglio ed imparare come

adoperare i tuoi poteri mentali.

Capitolo Quarto

L'inconscio

Impariamo a conoscere qual'è il nostro sistema di sub-personalità che alberga nell'inconscio.

Impariamo a conoscere il nostro stato emozionale, il dialogo interiore e le sub-personalità, come fanno gli atleti top al mondo.

Quando la prima volta 10 anni fà ho sentito parlare del dialogo mentale, e leggevo come una persona si rivolgeva a se stesso seguendo alcune tecniche, ho subito pensato: “Questo soffrirà di

sdoppiamento di personalità!?”. Quando poi durante corsi e su riviste specializzate nel coaching e nel training sportivo ho letto cosa facevano i giocatori più importanti del mondo per eccellere, sono rimasto basito nel pensare alle numerose tecniche esistenti per sfruttare al massimo i poteri della mente per poter raggiungere risultati al top.

Oggi in questo manuale di vita avrai la possibilità di imparare le tecniche utilizzate dai migliori atleti al mondo e da professionisti super pagati per

eccellere nelle loro performance.

Per iniziare, in poche parole cercherò di farti capire come è formata la nostra mente.

1. La parte nota a tutti è la mente conscia che percepisce la realtà materiale, determina gli obiettivi, esegue ragionamenti logici, giudica gli eventi, è focalizzata sul passato ed il futuro, è in grado di fare pochissimi compiti alla volta, ama le novità;
2. L'altra parte è la mente inconscia, che rappresenta tutto ciò che non è

cosciente (emozioni, impulsi, intuito, istinti, pregiudizi), e a sua volta ricomprende:

- il sub-conscio (spesso considerato la stessa cosa dell'inconscio, letteralmente vuol dire “sotto la coscienza”, cioè quella parte della mente non accessibile direttamente) è la parte che memorizza le nostre informazioni a lungo termine, esegue miliardi di processi al secondo necessari per il buon funzionamento del nostro corpo,

p e r c e p i s c e (il verbo “**percepire**” rappresenta la chiave di volta di tutto questo libro) il mondo attraverso i 5 sensi, è focalizzato sul tempo presente anche se usa le esperienze passate per realizzare degli automatismi come guidare, ecc. ecc.

- il Bambino Interiore (parleremo di lui a lungo più avanti nel libro) che fa parte di una delle sub-personalità dell'essere umano. Esistono

anche altre sub-personalità ma non riguardano pienamente i temi trattati in questo libro.

Tutti sappiamo che abbiamo uno “stato emozionale”, ma cosa vuol dire “stato emozionale”?

Per stato emozionale si intende la totalità delle condizioni fisiche e psicologiche che derivano da una combinazione di tutti i pensieri e della fisiologia che viene espressa in un singolo momento, che a loro volta

dipendono dalle proprie percezioni cinestesiche, visive, olfattive, gustative, filtri psicologici, postura, energia fisica e respirazione.

Lo stato emozionale in un individuo cambia in continuazione durante tutta la giornata e con lui cambiano le sensazioni positive e negative che si possono percepire.

Tutti gli atleti al top seguiti da un coach sportivo, sfruttano le attivazione di determinati stati emotivi per eccellere nelle loro performance. Lo stato emozionale viene gestito attraverso le

visualizzazioni emotive, la postura e la respirazione.

Le visualizzazioni sono potenti strumenti per alterare lo stato mentale, dato che la visualizzazione degli eventi secondo un determinato stato mentale sono in grado di modificare la fisiologia del corpo, che a sua volta modifica lo stato emozionale. Le visualizzazioni si verificano continuamente ed inconsciamente quindi, volente o nolente, la fisiologia del tuo corpo subisce continuamente modifiche dipendenti dalle tue visualizzazioni.

Eseguire visualizzazioni secondo la tua intenzione ti permetterà di prendere possesso della fisiologia del tuo corpo nel momento che ne hai più bisogno, in quanto grazie alle visualizzazioni emotive ti insegnerò ad entrare in contatto con il tuo inconscio sia per dimagrire sia per essere in piena forma prima di una performance importante.

Il tuo stato emozionale dipende inoltre dalla tua postura e quindi dal livello di tensione muscolare. Pertanto è di fondamentale importanza prendere coscienza del proprio corpo, con gli

esercizi che troverai nei prossimi capitoli, per sapere quale postura, tensione muscolare e respirazione adotti in determinati condizioni emozionali, e sfruttare questa conoscenza per attivare alcuni stati emozionali, grazie al collegamento diretto tra mente e corpo in entrambi i sensi.

Qualora tu non abbia mai provato sentimenti come fierezza, orgoglio, senso di potenza, allora assumi la posizione che persone che conosci assumono in quello stato emozionale,

cioè spalle dritte, mento alto, sguardo fiero, respirazione addominale profonda, bassa tensione muscolare perché padroni della situazione, e prova a vedere come ti senti. Mi raccomando presta attenzione allo sguardo, al respiro ed alla tensione muscolare. Più prove farai e più sarà naturale, più sarà naturale e più il tuo stato emozionale sarà condizionato.

Ti accorgerai che quando assumerai posture positive la tua fisiologia cambierà verso una condizione che non

ti permetterà di provare emozioni negative, come paura, depressione, tristezza.

Se in passato ti eri chiesta come i giocatori o gli atleti riuscissero ad essere sempre al top, adesso avrai la risposta. Anche gli atleti hanno i loro problemi personali ed uno stress stratosferico perché sotto gli occhi di milioni di persone, ma dato che non possono permettersi di fallire una gara perché in ballo ci sono milioni di euro, le loro società ingaggiano i migliori coach motivazionali sportivi per

insegnare agli atleti ad attivare e disattivare alcuni stati mentali, sfruttando la respirazione, la postura e la visualizzazione.

Per raggiungere un determinato stato mentale attuano determinati programmi di training atti a rendere automatico e tempestivo lo stato emozionale più adatto per vincere.

Questo manuale ti permetterà di entrare in possesso di nozioni che spero possano modificare in meglio la tua situazione emozionale e pertanto anche

professionale e sentimentale. Dico spero perché tutto dipenderà dal tuo impegno a mettere in pratica queste semplici nozioni.

Se vuoi sentirti ottimista e sicura, inizia subito anche mentre stai leggendo questo libro, prendi in mano le redini della tua vita e comincia a vivere al top, questa tecnica è davvero semplice da applicare e può cambiare la tua vita per sempre, non farti più sabotare dai tuoi pensieri e dalle tue sensazioni, sei nata per migliorarti e per essere felice.

Per iniziare ti chiedo adesso di

descrivere come ti sentiresti se tu fossi in perfetta salute e in perfetta forma e come ti vedresti, prima scrivilo su un foglio di carta poi chiudi gli occhi e visualizzalo e **percepisci** le emozioni di come ti sentiresti guardandoti allo specchio sapendo di essere in perfetta salute e nella perfetta forma da te gradita, senti il tuo stomaco, il tuo cuore, il tuo respiro, la tua pelle, i tuoi occhi, la tua bocca.

Fai lo stesso con la ricchezza, quindi come e dove ti vedresti se tu fossi ricca nella misura che gradisci e come ti

sentiresti.

Per ultimo, ma non per questo di meno importanza, immagina e percepisci le emozioni di come ti sentiresti se tu fossi ardentemente desiderata, esempio dal tuo partner, i figli, i genitori, gli amici o chiunque altro si desideri.

Non continuare a leggere il libro se non hai svolto questi tre esercizi alla perfezione. Per sapere di averli svolti bene è necessario che immagini le scene in parte a colori e soprattutto devi **sentirne le emozioni**, ti accorgerai che stai svolgendo bene la visualizzazione

se comincerai a sorridere o a piangere di gioia, ad avere la pelle d'oca o comunque involontariamente a cambiare l'espressione sul tuo viso.

Per raggiungere quelle sensazioni è molto importante far bene sia la fase di rilassamento che quella di respirazione.

Ripeto non continuare a leggere il libro se non sei stata in grado di percepire le emozioni di gioia e contentezza, in quanto sono una pietra miliare per comprendere il resto di questo affascinante gioco. Anche se ci vorranno settimane non ti preoccupare,

stai lavorando sulle fondamenta della tua futura immensa felicità. Imparare a vivere emozioni positive sarà la chiave di svolta della tua vita ed il catalizzatore di nuove avventure emozionanti. E' fondamentale esercitarsi nell'esercizio di **visualizzazione emotiva** perché, come accade con i muscoli fisici, l'allenamento formerà la tua forza mentale, dispiegando, sviluppando e coltivando il tuo potere interiore. Ti ricordo che non stiamo parlando di futile immaginazione fantasiosa cioè sogni ad occhi aperti che svaniscono così come

sono nati, stiamo parlando di visualizzazione costruttiva che trascina con sè emozioni, eccitazione e gioia, sentimenti e sensitività. Attraverso le visualizzazioni emotive puoi riprogrammare il tuo inconscio, e quindi raggiungere il quadro di comando del tuo alleato più potente che ti permetterà di dimagrire velocemente e senza sforzi.

Le credenze potenzianti possono essere installate nel tuo inconscio sia mediante le emozioni evocate dalle esperienze realmente vissute sia attraverso le emozioni percepite dalle

esperienze visualizzate dalla tua mente. Attraverso le visualizzazioni emotive potrai cambiare le credenze che tu debba rimanere sovrappeso o che tu non possa raggiungere un qualunque obiettivo. La visualizzazione emotiva ti permetterà di allineare la mente conscia ed inconscia permettendoti di sfruttare al massimo le potenzialità nascoste della tua mente. Fino ad oggi probabilmente hai provato a raggiungere il tuo peso forma senza l'allineamento della mente conscia e della mente inconscia e questo può essere paragonato al partecipare una

gara di mezzamaratona utilizzando soltanto una gamba. Forse avresti potuto vincere, ma probabilmente come accade a migliaia di persone al giorno la tua dieta dimagrante si è rivelata un fallimento. Dopo aver finito di leggere questo libro le tue convinzioni limitanti saranno annientate ed avrai una seria opportunità per raggiungere il tuo peso forma per sempre, senza effetti yo-yo sulla bilancia.

Per visualizzare emotivamente i tuoi obiettivi devi imparare ad iniziare le visualizzazioni con il giusto

atteggiamento mentale positivo. Adesso cortesemente inizia i tre esercizi su indicati con un atteggiamento positivo e spensierato come quello di una bambina gasata. Adesso chiudi questo libro è concentrati sull'imparare a percepire l'energia delle emozioni che ti attraversa tutto il corpo quando ti visualizzi magra, ricca e desiderata. Mi raccomando cerca di essere più possibile precisa, affinché tu possa immergerti veramente nei tuoi obiettivi. Non immaginare di essere solo più magra, immagina un peso chiaro e

preciso, esempio visualizza di essere “xx kg” (indica il valore che più ti aggrada), con le gambe tornite, un viso con un bel rosa smagrito, gli occhi luminosi, i capelli acconciati con un buon profumo, uno sguardo ammaliante. Fai lo stesso quando ti visualizzerai ricca, pensa di vedere sul tuo conto corrente esempio un milione di euro o qualunque altra cifra che ti renderebbe gasata, e così per ogni tipo di visualizzazione cerca di immergerti dentro, dando colore, calore, profumo, peso, osservare che tempo fà, se è

giorno o notte e tutto ciò che ti potrebbe aiutare per percepire al massimo le tue emozioni e far esplodere il tuo entusiasmo, crea il tuo film emozionale. Quando imparerai a influenzare il tuo stato emozionale, non sarai più alla mercè di altri o delle circostanze, sarai in grado di gestire le tue emozioni soltanto assumendo il controllo di ciò che pensi, visualizzi e di cosa ti dici. Sarai in grado di visualizzare ad occhi aperti i tuoi sogni nel cassetto che realizzerai grazie alla scoperta delle tue doti.

**Tutti gli uomini sognano:
ma non allo stesso modo.
Coloro che sognano di notte,
nei recessi polverosi delle loro
menti, si svegliano di giorno
per scoprire la vanità di quelle
immagini: ma coloro i quali
sognano di giorno sono uomini
pericolosi, perché possono
mettere in pratica i loro sogni
a occhi aperti, per renderli
possibili.**

Thomas Edward Lawrence

Nel caso sopraggiungano pensieri negativi, falli scorrere via come nuvole al vento. Ad alcune persone è stato utile guardare, prima delle visualizzazioni emotive, delle immagini che in qualche modo si avvicinavano a ciò che desideravano (internet è pieno di immagini). Se ti può essere d'aiuto sfrutta questo trucco per aiutarti a migliorare la tua visualizzazione emotiva introducendo più particolari possibili. Il tuo obiettivo è quello di **percepire le emozioni** dal profondo del

tuo cuore il resto verrà da solo come per magia.

Se avrai svolto bene i tre esercizi su indicati adesso avrai un sorriso a 32 denti, se così non fosse ripeti gli esercizi, non preoccuparti, tutto quello che fai adesso te lo ritroverai tra qualche giorno.

Se invece hai svolto bene i tre esercizi adesso sei pronta per aggiungere alla fine di ognuno di loro il ringraziamento, la gioia e l'eccitazione. Queste emozioni hanno un elevato potere di indurre il subconscio a riformulare le

proprie convinzioni modificando il proprio spirito di Realizzazione che non e' altro che il tuo livello di gioia personale, che rappresenta inoltre il livello su cui ti muovi per il raggiungimento della felicità, in opposizione con il livello di rassegnazione alla vita, che al contrario rappresenta il nemico numero uno per poter condurre una vita colma di soddisfazioni. Senza addentrarci nelle teorie della fisica quantistica e correlazione quantistica o connessione quantistica non locale, che non fanno

parte dei contenuti di questo libro in quanto sono ampiamente elaborati nel mio libro la “Meditazione Creativa”, adesso focalizza la tua attenzione sull'eccitamento, la gratitudine e la gioia dei momenti che ti farebbero sentire in Salute, Ricca e Desiderata.

Come già accennato il tuo Bambino Interiore ha un innato desiderio di migliorarsi ed essere felice; quando prova, anche se virtualmente, quelle meravigliose emozioni positive di gioia ed eccitamento farà in modo di pensare ed agire in armonia con chi vuoi essere,

mettendo in moto tutte le tue capacità per ottenere quelle emozioni.

Aggiungere il ringraziamento ad ogni visualizzazione suggella l'apposizione del sigillo della ineluttabile verità che il subconscio assorbirà senza troppe resistenze. Spostare il tuo stato emozionale su un livello di Felicità più alto ti permetterà di aumentare la tua sensibilità e le tue vibrazioni energetiche in grado di rielaborare tutte le sinapsi ed il ricambio cellulare su questi nuovi livelli energetici per quanto riguarda le funzioni fisiologiche del

corpo che come abbiamo più volte accennato sono miliardi ogni giorno. Il tuo corpo cambierà perché brama emozioni positive e perché è inconsciamente consapevole che queste emozioni sono la via per il proprio miglioramento. Quando sarai in grado di provare gioia e gratitudine ed innamorarti del futuro senza dipendere da una persona o da qualcosa della tua vita comincerai a vivere il segreto della vita e diventerai un essere di luce capace di cose meravigliose che non sarò io ad elencarti in questo libro, ma

che attenderò di conoscere da te per gioire insieme della tua Felicità.

Capitolo Quinto

Dialogo interiore ed Intronauta

Adesso ti parlerò del Dialogo interiore verso il tuo IO inconscio.

Abbiamo già spiegato che parlare a se stessi, soprattutto se rivolto alla seconda persona, non è sinonimo di

malattia mentale, anzi, la tecnica del Dialogo interiore verso l' Io vero è una tecnica che ha avuto negli ultimi anni una diffusione esponenziale in quasi tutte le discipline sportive professionistiche. Grazie agli psicologi sportivi ed ultimamente anche grazie ai coach motivazionali l'utilizzo del dialogo interiore di concerto con allenamento mentale e le attivazione comandate di alcuni stati emozionali hanno permesso di raggiungere traguardi sportivi impensabili 20 anni fa.

Il dialogo interiore ha lo scopo di

gratificare il tuo Io interiore che alberga nel tuo inconscio, affinché ti supporti psico-fisicamente nel tuo obiettivo. Più avanti ti spiegherò come comunicare in modo efficace con il tuo Io interiore, per ora però metabolizza che le tue parole hanno un potere grandissimo sulla tua vita. Purtroppo spesso sento molte donne che si rivolgono in continuazione frasi di autocritica e denigrazione che sicuramente non rivolgerebbero a terze persone. Le frasi negative, soprattutto di autocritica, vanno assolutamente evitate perché non fanno altro che minare

l'autostima e la fisiologia del corpo. Grazie agli studi empirici di molti psicologi dello sport oggi gli sportivi, più fortunati, possono beneficiare di potenti strumenti in grado di migliorare la loro vita in pochissimo tempo, questi strumenti si basano sulla combinazione del stato emozionale, con la postura, la respirazione, la tensione muscolare ed il dialogo interno per essere sempre al top in ogni condizione.

Generalmente la miglior amica delle persone che vivono spesso stati

emozionali negativi è la crema spalmabile alla nocciola, da oggi in poi la tua migliore amica sarai tu e la tua voglia di dimostrare che tu vali e che ti meriti di essere felice.

Ricorda sempre che, dietro questi potenti strumenti si celano però delle insidie che meritano di essere svelate, perché se le conosci le puoi gestire. Non dimenticare mai che dentro di te è presente la Voce Critica che rappresenta il custode dei regolamenti che ti sono stati impartiti da piccolina dai tuoi educatori, famiglia e scuola.

Ci è stato insegnato che se facciamo qualcosa in un determinato modo otteniamo dei risultati positivi altrimenti otteniamo problemi e perdite.

La voce critica interiore si esprime con le frasi "Non devi fare questo ...", "Fai quest'altro immediatamente", "Ascoltami e ti troverai bene altrimenti sono guai", "Vergognati non puoi fare questo...", "Cosa aspetti a fare questo...",

Normalmente tutti abbiamo la voce critica che ci dice cosa fare e cosa non fare per poterci aiutare a rispettare le regole che abbiamo catalogato

inconsciamente come utili per non procurarci problemi, purtroppo questa Voce critica se non gestita è normalmente indotta ad essere troppo categorica e brutta, con conseguente aumento degli stati d'ansia e con una inevitabile rovina della propria autostima.

Bisogna partire dal perché è bene ricordare che non è possibile sempre accontentare il Critico Interiore, essendo lui incapace di darsi dei limiti e sotto il suo sguardo esigente rischiamo di diventare impacciati e terrorizzati

dall'idea di sbagliare.

La vocina critica interiore non sopporta le novità e le situazioni insolite, sia positive che negative, perché potrebbero minare tutto il complesso di regole costruito fino ad allora.

Oltre alla Voce Critica Interiore nella nostra mente è presente una parte inconscia spesso denominata Bambino Interiore, in quanto rappresenta una parte molto delicata della nostra sub-personalità, che si crea quando nasciamo e che con il tempo viene

messa da parte perché troppo delicata e quindi passibile di sofferenze.

In molti ritengono questo offuscamento del Bambino Interiore una naturale tecnica di sopravvivenza dell'organismo molto valida fino alla adolescenza, ma che necessita di notevole attenzione subito dopo l'adolescenza, in quanto il naturale tutore e protettore della vulnerabilità del cosiddetto Bambino Interiore è proprio la Vocina Critica Interiore, che come innanzi accennato è in grado di creare molti problemi se non gestita, dato che

pensando di proteggere la vulnerabilità del Bambino Interiore, può essere troppo critica e rude anche nei momenti di sofferenza, e questo può dare la sensazione che soffrire incondizionatamente possa essere qualcosa che ci siamo meritati.

Appena possibile ognuno di noi ha il dovere di prendersi cura con AMORE del proprio Bambino Interiore, che è il custode della nostra personalità e dei nostri bisogni più profondi, e merita di vivere nell'AMORE e nella Felicità.

Quando inizieremo a prenderci cura

del nostro Bambino Interiore scopriremo la possibilità di poter avere una visione a 360 gradi di una ampia gamma di scelte per godere di emozioni positive.

Scoprire i tuoi veri bisogni, la tua essenza, prendere coscienza delle tue possibilità ti permetterà di divenire consapevole dei tuoi meravigliosi doni.

Dopo aver preso coscienza del tuo sistema di sub-personalità, la prima cosa da fare è divenire consapevoli di “chi siamo” e che in particolar modo “non siamo” cioè la propria “Voce Critica Interiore”, da cui devi prendere

le distanze quando risulta troppo critica nei tuoi confronti. Al contrario, è di fondamentale importanza un approccio maieutico[5] con il proprio inconscio, che permetta di scoprire i propri interessi vitali e di tirar fuori in modo naturale, fortificante e valorizzante la conoscenza, in grado di fornire a se stessi la via del raggiungimento del naturale benessere psico-fisico.

Il giusto approccio verso il proprio Bambino Interiore è quello di un buon educatore che non rimprovera di continuo il bambino dicendogli che è un

incapace, al contrario usa sempre un tono incoraggiante e le giuste domande per educarlo (dal latino “educere” cioè: tirar fuori) a sviluppare le sue doti per sentirsi adeguati e pronti in ogni momento importante della vostra vita. Quindi condividere la propria vita non con un sabotatore ma con un alleato forte in grado di garantirvi il successo in tutto ciò che vi crea emozioni quali gioia, entusiasmo, pace ed amore. Gli atleti professionisti di tutto il mondo non si permettono di allenarsi sperando che il giorno della gara abbiamo una

condizione mentale adeguata per permettergli di vincere, loro sia allenano sistematicamente fisicamente e psicologicamente per essere sicuri che il giorno della gara, modificando il proprio stato d'animo in base a ciò che dal profondo del loro cuore desiderano, saranno al top per raggiungere la migliore performance possibile. Molti coach motivazionali utilizzano i risultati dello scienziato russo Pavlov[\[6\]](#) per gasare i propri atleti pochi minuti prima della loro performance. In pratica gli atleti vengono allenati ad attivare un

determinato stato d'animo ad esempio all'inizio del conto alla rovescia, oppure al canto dell'inno nazionale, e così via. La ricerca di Pavlov ha dimostrato che ripetere un determinato evento più volte rafforza la connessione nervosa ad essa associata ed è possibile utilizzare quello schema mentale per delineare le connessioni orientate verso il top delle performance, concentrazione, entusiasmo, altresì per contrastare comportamenti automatici negativi come mangiare troppo ed ingozzarsi oppure fumare e bere smoderatamente. La massa

di milioni di vie neurali di cui è composto il tuo cervello aspetta soltanto di essere plasmato da te secondo i tuoi desideri. Non aspettare altro, iniziate subito!!!! una nuova felice vita ti sta aspettando.

Spesso, erroneamente, l'inconscio viene visto come qualcosa di pericoloso, oscuro, da trattare con distanza, quando invece dovrebbe essere trattato come la cosa più cara che abbiamo al mondo da cui dipende la nostra felicità, la nostra gioia, la nostra serenità. Il 98% delle persone si

identifica esclusivamente con la mente
conscia dimenticando assolutamente di
esser composta da una mente conscia ed
una inconscia.

*Noi vediamo, sentiamo, parliamo,
pensiamo ma non sappiamo quale
energia ci fa vedere, sentire,
parlare, pensare. E quel che è
peggio non ce ne importa nulla.
Eppure noi siamo energia, questa è
l'apoteosi dell'ignoranza
dell'uomo.*

Albert Einstein

Quasi tutti sono al corrente che la Mente Consucia è razionale, giudicante, ragiona secondo la nostra volontà, ragiona temporalmente soprattutto al passato ed al futuro, fissa i traguardi, ma è limitata nel numero di processi al secondo ed ha una memoria a breve termine.

Pochissimi sono al corrente che la Mente Inconsucia si occupa del 90% dell'elaborazione delle nostre informazioni, è in grado di elaborare

milioni di bit di informazioni al secondo[7], svolge migliaia di compiti simultaneamente tra cui anche le funzioni vitali dell'uomo come la respirazione, il battito del cuore, le funzioni motorie, quelle digestive, quelle di salvaguardia del corpo, è la sede della creatività, è in contatto con il mondo esterno principalmente attraverso i 5 sensi, è la sede della memoria a lungo termine tra cui anche delle credenze e delle esperienze positive e negative del passato.

Al contrario della mente conscia, la

Mente Inconscia conosce soltanto il presente.

Da quanto su menzionato è facile comprendere che se la mente conscia (che riesce ad elaborare pochi bit al secondo) volesse qualcosa in contrasto con la mente inconscia (che processa milioni di bit al secondo) la sfida sarebbe paragonabile a quella di una formica che vuole muovere un elefante.

Spesso nella PNL (Programmazione Neurolinguistica) si rappresenta il conscio come la punta dell'iceberg e sotto l'acqua l'imponente base

dell'iceberg costituita dall'inconscio. Nulla di più rappresentativo poteva essere trovato, la PNL utilizza un sistema collaudato per modificare credenze e blocchi psicologici creati nel passato, agendo proprio sul subconscio, dato che se si vuole vivere in armonia e raggiungere i propri obiettivi è necessario che le due parti della mente lavorino in simbiosi per un comune traguardo.

La tua mente inconscia deve diventare tua amica se vuoi iniziare a dimagrire. Come accennato in

precedenza il tuo Bambino Interiore ha bisogno di essere lodato, incentivato, rispettato, altrimenti come una scimmietta dispettosa renderà la tua vita un inferno. Come ripeteremo più volte in seguito, le persone che hanno un forte Super Ego, involontariamente fanno quasi tutto ciò di cui il loro Bambino Interiore ha bisogno, anche se talvolta purtroppo, esagerando, si ritrovano a comportarsi da Narcisisti ed ad essere inevitabilmente biasimati da coloro che gli sono accanto. Senza essere troppo pieni di Sè, è possibile prendersi cura

con amore del proprio Bambino Interiore, sia facendosi continui complimenti soprattutto davanti allo specchio, sia ritagliandosi dei momenti per se stessi, sia chiedendo al nostro Bambino Interiore di cosa ha bisogno (in seguito capirai che parliamo di bisogni propri, reali, non filtrati dai tuoi familiari, amici o dai media).

Se imparerai a prenderti cura del tuo inconscio, se saprai comunicarci positivamente, se saprai fartelo amico, nella tua vita tutto comincerà ad essere più facile. Diventare amici del tuo

inconscio o Bambino Interiore (in seguito troverete altre definizioni dell'inconscio) non è più difficile che farlo con un'altra persona, piano piano imparai cosa gli/ti piace realmente, cosa lo fà arrabbiare enormemente, in che cosa è super eroe. Imparerai a comunicare con l'inconscio al presente e non astrattamente, in quanto solo la mente conscia ragiona letteralmente attraverso nomi e definizioni, l'inconscio al contrario conosce soltanto ciò che può percepire attraverso i 5 sensi e soprattutto non conosce il significato

delle negazioni, pertanto se nei tuoi obbiettivi condivisi porrai la frase “Aiutami perché non voglio essere grasso” lui la recepirà come “ Aiutami perché voglio essere grasso”. Come puoi ben notare, se hai seriamente intenzione di iniziare questa meravigliosa avventura per raggiungere il tuo peso forma dovrai prima obbligatoriamente imparare le regole del gioco altrimenti continuerai a combattere contro i mulini a vento, e le tue diete dimagranti ritorneranno ad essere un fallimento.

Incomincia ad amarti focalizzandoti sull'universo che è dentro di te, che ogni minuto realizza milioni di operazioni per mantenerti in salute, nonostante magari tu lo avveleni con cibo spazzatura o con pensieri logoranti. Concentrati sulla magnificenza che regna nel tuo corpo ed impara a gratificarlo con le tue azioni, i tuoi pensieri e le tue parole. Nel momento che inizierai a renderti conto del tuo meraviglioso universo inizierai a mettere in campo le sensazioni che ti aiuteranno a conoscerti meglio ed inizierai ad amare a fondo una parte di

te che non hai mai considerato e che sarà uno dei tuoi alleati più importanti per dimagrire velocemente senza dieta. Ricorda sempre che sei l'unica che può permetterti di vivere la vita che desideri. Inizia subito a cancellare dal tuo universo le convinzioni limitanti e diriggi la tua attenzione, le tue aspettative, le tue emozioni su tutto ciò che ritieni ti possa rendere, gioiosa, grata, orgogliosa. Comincia percepire l'energia che scorre nel tuo corpo adesso e quella quando il tuo entusiasmo è alle stelle. Non esiste posto al mondo più

bello di quello che alberga nel tuo universo.

Capitolo Sesto

Pronti partenza, Via...

Stai cercando di dimagrire facilmente ed in modo duraturo?

Hai già seguito diverse diete che dopo un iniziale dimagrimento ti hanno reso ancora più grassa?

Il motivo del fallimento della dieta sta nel fatto che il tuo inconscio o Bambino Interiore non vuole veramente dimagrire e perciò sabotà ogni tua azione. In altre parole Mente conscia ed Inconscio non sono allineati.

Il desiderio di molti è poter dimagrire facilmente prima di iniziare

ad andare al mare. Io ed altri abbiamo utilizzato la meditazione ed il tranining autogeno come pilastro per redigere un nuovo stile di vita, che non prevede rinunce o diete complicate, in quanto il metodo "dimagrire facilmente" prevede che il tuo corpo ed in particolare il tuo sub-conscio non richieda naturalmente più stravizi, cibo in eccesso, cattivi alimenti, grazie alla consapevolezza del proprio corpo e del proprio benessere, pertanto non si dimagrisce per piacere agli altri ma il dimagrimento volge ad un benessere psico fisico integrale,

iniziando a prendersi cura del cosiddetto “Bambino Interiore” (o subconscio per altre dottrine).

Nel nostro gruppo lo chiamiamo il Nostro Io Interiore o Genio Interiore.

Il rapporto con il nostro IO Interiore, Sub-conscio o Bambino Interiore è la relazione più importante della nostra vita, da cui dipende la maggior parte delle cose che accadono nel nostro corpo.

Quando ci dimentichiamo del nostro Subconscio o Bambino Interiore lui attua azioni infantili per evitarci di

dimenticarci di lui o peggio di abbandonarlo, proprio come farebbe qualunque bimbo mettendosi davanti alla porta per non far uscire il genitore , ad esempio per andare a lavorare o anche solo per fare la spesa, non ne parliamo se sa che volete abbandonarlo. Sono diversi gli espedienti che utilizza per bloccarci, o tentare di bloccarci, sviluppando malattie e dolori come mal di testa, dolori articolari, problemi di stomaco, eruzioni cutanee, allergie, ecc ecc.

Il nostro Bambino Interiore non fa

distinzione tra lavoro, uscite serali con amici o partner, qualsiasi atto, cosa o persona che ci potrebbe creare disagio e sensazioni negative sono una minaccia e quindi in modo infantile li sabotano e cerca di impedirli perché secondo lui sono nocive al proprio benessere.

Per molti anni abbiamo sentito parlare del Bambino Interiore e delle sue capacità di eliminare blocchi del passato, però una cosa su cui voglio mettere l'accento è la necessità di vivere continuamente il presente del nostro Bambino Interiore. Sono necessari

anche solo pochi minuti al giorno, ma è necessario che ogni giorno entriamo in contatto con il nostro Bambino Interiore. Questo ti servirà per organizzare la tua vita, e ti assicuro che potrai dimagrire velocemente e naturalmente, potrai mettere fine a tanti dolori delle articolazioni, a mal di testa, ad eruzioni cutanee, problemi di depressione e tanti altri disturbi. Devi iniziare a prenderti cura del tuo IO interiore perché ciò ti donerà la felicità e l'autoguarigione di tutti i tuoi mali.

Una buona notizia è che già stai

iniziando a prendervi cura di te stessa perché se stai leggendo questo testo vuol dire che sicuramente non è un caso, vuol dire che dentro di te sta iniziando un meccanismo che attrae cose utili per stare bene e stare bene vuol dire anche essere in forma in modo naturale senza forzature o costrizioni su diete ed esercizi fisici.

Cominciare a prendersi cura del proprio IO Interiore ti condurrà ad un naturale dimagrimento condotto dalla volontà di mangiare bene e senza eccessi, iniziare a fare camminate o

esercizio fisico al tramonto perché fa bene al tuo corpo, fare più spesso attività come trekking o hiking in ambienti incontaminati e naturali con persone che condividono come te la volontà di prendersi cura di se stessi, si inizierà magari un corso di ballo, attività creative o artistiche per stare meglio.

Qualora tu continuassi ad ignorare il tuo "Bambino Interiore" lui continuerà a sabotarti con tutti i mezzi che ha.

Hai mai fatto un discorso tra adulti con dei bambini vicino che vogliono la

tua attenzione, magari perché prima gli avevate promesso di giocare con loro?

Se non ti è mai capitato ti do io la risposta, questi bambini inizieranno ad alzare la voce per attirare l'attenzione (per te vuol dire maggiori pensieri e chiacchiericci inutili e sabotanti), inizieranno a rompere le cose (per te vuol dire malanni, dolori magari proprio in occasione di eventi particolari).

Non ti serve pensare "ma è proprio infantile questo comportamento" l'unica cosa che devi imparare a fare e conviverci perché non esistono

scappatoie.

Prima inizierai ad essere un buon genitore del tuo Bambino Interiore e prima comincerai a raccogliere i frutti del tuo cambiamento.

Ho conosciuto tantissime persone con un Ego esagerato che sono riusciti a raggiungere risultati eccezionali nella vita e persone che in continuazione si denigrano e si vedono in continuazione andare le cose storte.

Il merito di quel successo e di quegli insuccessi è dovuto per l' 80% alla cura consapevole o spesso inconsapevole del

proprio Bambino Interiore.

Chi ha un Super Ego tenderà spesso ad autolodarsi e gratificarsi sia da solo davanti allo specchio sia davanti agli altri (risultando talvolta anche odioso); anche se non ritengo ottimale avere un super Ego ritengo comunque che sia meglio di chi si denigra in continuazione e non si prende cura di se stesso. L'ottimale sicuramente sarebbe autolodarsi in privato soprattutto davanti allo specchio ed essere modesti e regolati davanti agli altri in quanto nessuno è meglio di altri, la differenza

tra le persone sta soltanto nella diversa capacità di attingere alle nostre meravigliose risorse. Quindi senza indurirti alla vanità ed alla arroganza ti darò qualche dritta per amarti di più.

Essendo un bambino per natura narcisista, quando pensi qualcosa di negativo su di te, il tuo Bambino Interiore o parte inconscia del tuo corpo ritiene che quel pensiero, parola o sentimento lo riguardi ed ecco perché cambiare l' auto-immagine che risiede nella tua parte inconscia è la chiave per cambiare definitivamente la tua vita.

Autolodarsi davanti allo specchio e l'automassaggio (carezze e picchettamenti) sono due semplici metodi per iniziare a dare una svolta alla propria vita ed al proprio dimagrimento senza sforzi.

“La vita è nelle vostre mani. Potete scegliere la gioia, se volete, oppure potete trovare la disperazione dovunque guardiate.

E' tutto vostro. perché certe persone vedono sempre cieli bellissimi ed erba verde e splendidi fiori ed esseri

umani incredibili, mentre altri faticano a trovare belli un luogo o una cosa? Kazantzakis dice: “Avete il pennello, avete i colori.

Dipingete il paradiso e poi entrateci”. I colori che state adoperando adesso non hanno importanza. Potete sempre decidere di usarne altri nuovi.”

Leo Buscaglia, Vivere, amare, capirsi

Non dimentichiamo inoltre che il nostro IO interiore, o Genio interiore,

come ogni bambino gioca con tutto quello che gli mettiamo davanti, se durante tutta la giornata gli mettiamo davanti mattoncini di emozioni negative come sconforto, paura, disadattamento, lui costruirà con questi mattoncini la tua impalcatura, il tuo regno, cioè un regno di emozioni negative.

*“Mantieni i tuoi pensieri positivi
perché i tuoi pensieri diventano
parole*

*Mantieni le tue parole positive
perché le tue parole diventano i tuoi*

comportamenti

*Mantieni i tuoi comportamenti
positivi*

*perché i tuoi comportamenti
diventano le tue abitudini*

*Mantieni le tue abitudini positive
perché le tue abitudini diventano i
tuoi valori*

*Mantieni i tuoi valori positivi
perché i tuoi valori diventano il tuo
destino.”*

Mahatma Gandhi

Non dovremmo mai dimenticare di permettere al nostro Bambino Interiore di giocare con mattoni di gratitudine, gioia ed amore. Così facendo gli consentirai di aiutarti, con la sua magia, ad attrarre altra gioia ed amore nella tua vita, e di compiere azioni che siano in sintonia e risonanza con quelle emozioni che gli avrai fornito e con cui gli avrai permesso di giocare.

*“Se vogliamo una vita felice,
dobbiamo avere pensieri felici.*

Se desideriamo una vita prospera,

devono esserlo anche i nostri pensieri. Se vogliamo una vita colma d'amore, dobbiamo fare pensieri pregni d'amore.

Qualsiasi messaggio inviamo con la mente o a parole ci ritornerà indietro concretamente.”

Louise Hay

Quando comincerai giornalmente a rendere grazia per i tuoi doni tra cui i più semplici come vedere, poter camminare, poter parlare, comincerai ad

entrare in sintonia con il benessere e a lodare il tuo Bambino Interiore per le sue doti, comincerai così anche ad eliminare convinzioni denigranti per la tua parte inconscia, che come ogni bambina ama essere lodata.

Adesso inizieremo a parlare di Ancore negative ed Ancore positive, per farti capire meglio cosa intendo devi provare a pensare cosa ti accade quando riascolti una canzone di quando ti sei innamorata la prima volta, oppure di alcune vacanze al mare, o il profumo della pasta fresca fatta in casa,

sicuramente i tuoi ricordi andranno ad un particolare momento della tua vita che involontariamente ti farà sorridere, o accigliare, o rattristare. Queste manifestazioni involontarie hanno radice nella sensazione provata a quel tempo. Oggi imparerai come eliminare quelle negative ed ad indurre volontariamente quelle positive. Adesso inizia ad imparare come annullare le **Ancore negative** attraverso la PNL. Il metodo è semplice ma necessita da parte tua di una certo esercizio.

Inizia a rilassarti con 10 lunghi respiri addominali, quando ti senti calma comincia a rivivere un evento che ritieni ti possa aver condizionato verso l'insuccesso delle precedenti diete, oppure insuccesso sul lavoro o relazioni sentimentali. Qualcosa di negativo che ti ritorna spesso in mente. Dopo averla visualizzata, ferma l'immagine e dissociati da essa guardandola dall'esterno verso l'interno come uno spettatore, adesso rimpicciolisci l'immagine e scoloriscila, rendila opaca, se preferisci puoi anche

capovolgerla, inizia a renderti conto che è un evento passato che non esiste più e non ha più il diritto di nuocere al tuo benessere, soprattutto in questo momento che stai dando una svolta alla tua vita, dove tutto sarà improntato sulla gioia, l'amore, il rilassamento, i ricordi negativi si meritano di essere scrollati via dai tuoi pensieri.

“La vita è come uno specchio: ti sorride se la guardi sorridendo.”

Jim Morrison

Iniziamo subito anche ad instaurare nei Metaprogrammi del nostro Inconscio (metaprogrammi= filtri inconsci) che ci guidino verso un dimagrimento veloce, naturale e definitivo, quindi iniziamo a sostituire alcune tue “VERITA'” che non sono necessariamente la realtà, ma una tua rappresentazione del mondo filtrata dalle tue convinzioni, con altre “VERITA'” che ti serviranno per dimagrire, esempio sostituiremo “Sono geneticamente portata ad ingrassare” con “Anche se in passato credevo di essere

geneticamente portata ad ingrassare oggi grazie al mio subconscio raggiungo facilmente il mio peso forma perché mi voglio bene e voglio bene al mio corpo.”

Per prima cosa impariamo, attraverso le submodalità, ad associare il ricordo di una emozione attraverso i nostri sensi, andremo ad aggiungere così più Ancore positive possibili, rivivendo nei particolari una esperienza positiva ed aggiungendo un movimento, un gesto, un suono, firseremo come abbiamo vissuto quella emozione sui nostri 5

sensi, ed ogni volta che ripeteremo l'ancora potremo rivivere quell'emozione.

Con le ancore positive puoi instaurare artificialmente nel tuo inconscio il maggior numero di sensazioni piacevoli da riutilizzare all'occorrenza, affinché nella tua vita tu possa sfruttare queste sensazioni per raggiungere facilmente i tuoi obiettivi.

Per fare questo rilassati respirando a fondo 10 volte, ovviamente con la solita respirazione addominale. Immagina

qualcosa che ti rende gioiosa, entra nell'immagine quindi associa la tua persona a quell'evento, trasforma quel evento nel tuo film dove tu sei la protagonista, quando trovi dei momenti salienti che ti fanno particolarmente emozionare positivamente e senti l'entusiasmo salire, ferma l'immagine, ingrandiscila, rendila luminosa, intensifica la vividezza dei colori amplifica i suoni, le sensazioni, i dettagli.

Adesso ritorniamo al concetto di ringraziare, chiudi gli occhi ed

immagina la tua vita senza il dono dell'udito, della vista e dell'olfatto, immagina per una attimo di non poter vedere più le bellezze della natura, di non poter udire il suono degli uccellini, il suono del mare o di un ruscello. Come sarebbe la tua vita sociale e lavorativa?

Quante volte al giorno ti rendi conto di questi semplici immensi doni? E soprattutto quante volte al giorno rendi grazia per questo?

Attraverso questo libro puoi adesso iniziare un entusiasmante viaggio come

cacciatrice di gioie e felicità che per potersi nutrire deve riuscire a raccogliere e condividere preziosissimi bottini di caccia per il tuo subconscio, cioè pensieri e sentimenti di gioia e gratitudine. Chi vuole iniziare il cammino del guerriero o cammino del cacciatore di gioie si impegna a digiunare dal cibo come accade ad un vero cacciatore se non riesce a procurarsi il suo prezioso prodotto della giornata, quindi barattiamo la gioia con il cibo, in pratica ti impegni a poter mangiare soltanto se sei stata capace di

catturare, nei tuoi pensieri, un pizzico di gioia, felicità ed armonia con il mondo.

“Amare se stessi è l’inizio di un idillio che dura una vita.”

Oscar Wilde

Per chi è genitore e volesse donare buone abitudini al proprio bambino fin da piccolo ti consiglio la [*favola educativa di Romolo “Volere è Potere”*](#) che contiene nella parte finale dell'ebook un esercizio semplice per

entrare in contatto con il proprio Bambino Interiore, adatto anche a bambini piccoli.

Per me non è importante qual'è il tuo problema, tutti i problemi hanno un denominatore comune: l' AMORE. L'unico mio intento è quello di insegnarti alcuni trucchi per "Amare te stessa ed il mondo che ti circonda" in modo permanente attraverso l'apertura all'entusiasmo per la magia della vita. Ti insegnerò a dire "Grazie" con il sorriso ed a prenderti cura del tuo corpo e delle

tue emozioni. Indipendentemente dal tuo problema: dimagrimento, psoriasi, mal di testa, potrai migliorare il tuo benessere se in tempo deciderai di essere un buon genitore del tuo Bambino Interiore. Conosco molte persone che inconsciamente si sono ammalate per non saper dire di no a parenti o ad amici. Quindi soffrono di disturbi che in qualche modo gli hanno permesso di sottrarsi all'imbarazzo di dire di "NO". Ci sono altri innumerevoli esempi che possono dare maggior chiarezza del motivo di alcuni malanni (vi consiglio di

leggere il libro: [Metamedicina 2.0 - Ogni Sintomo è un Messaggio di Claudia Rainville](#)), che spesso sono dovuti ad avvenimenti accaduti da bambini e che sono stati sepolti perché percepiti troppo dolorosi a quell'epoca, ma che il tuo subconscio non solo non li ha dimenticati ma addirittura li utilizza come esempio per successivi avvenimenti, sabotando tutto ciò che anche lontanamente potrebbe causarti lo stesso stress o dolore esempio: una dieta sacrificante, una relazione amorosa contorta.

Dato che la nostra mente inconscia ha dei poteri incredibili, non ci resta che rieducarla per poter vivere in armonia ed in piena forma fisica e psichica, assumendo il controllo totale della nostra mente, addomesticandone i pensieri per poter vivere in attiva armonia con noi stessi e di riflesso con il mondo intero.

Chissà quante volte hai sentito dire che nella vita tutto è “Comunicazione”.

Però molti si concentrano a

comunicare verso l'esterno e si dimenticano di comunicare verso il profondo di se stessi, verso il nucleo della loro essenza.

Sicuramente il tuo corpo, in questi anni, avrà cercato di comunicarvi stati di malessere, e sono sicuro che nell'80% dei casi avrà trovato un muro di gomma sui cui rimbalzavano le sue grida di aiuto. Con questo libro imparerai a riscoprire la comunicazione verso il tuo subconscio come un'attitudine naturale e piacevole, di cui non potrai fare più a meno.

In questo libro parleremo soltanto dei poteri del subconscio legati al dimagrimento naturale e veloce senza dieta, ma per te in futuro potrebbe essere anche molto interessante scoprire i poteri della tua mente mentre si attivano i due emisferi del cervello in simbiosi[8], riuscendo a migliorare la memoria, la consapevolezza, la creatività, la telepatia[9], l'intuito, ma questi sono argomenti del mio prossimo libro, che sono sicuro che acquisterai appena l'ago della bilancia si posizionerà sugli agognati chilogrammi

desiderati da anni. Ma andiamo per gradi ...

Capitolo Settimo

Avanzate tecniche per instaurare fiducia

Come in precedenza accennato una delle fasi fondamentali per poter dimagrire è quello di far in modo che il nostro Subconscio inizi a fidarsi di noi per poter collaborare con il corretto funzionamento del nostro organismo.

Per fare questo in poco tempo utilizzeremo avanzate tecniche di vendita che permettono, attraverso le suggestioni ipnotiche, di creare un ambiente di fiducia tra l'emittente (in questo caso la tua mente conscia) ed il ricevente (la tua mente inconscia).

Useremo la magia delle parole per sfruttare la trance ideosensoriale dell'inconscio che si muove per desideri “VERSO..” o per repulsioni “VIA DA..”

Attraverso copioni collaudati stimoleremo sensazioni e visioni capaci di suscitare l'azione verso i tuoi

obiettivi. Dovrai imparare prima da cosa vuole andare via il tuo inconscio e verso cosa si vuole dirigere. Per fare questo devi domandarglielo e dopo averlo scoperto devi stimolarlo all'azione. Attraverso il connubio immaginazione - sensazione creeremo potentissime leve per allineare il conscio con l'inconscio.

Alcune delle leve “Via da..” applicate al dimagrimento possono essere:

“Non sono più disposta a:

1. Guardarmi allo specchio e non

piacermi;

2. Ricevere commenti negativi da terzi sul mio aspetto;

3. Osservare persone molto obese ed aver paura di diventare come loro;

4. Vergognarmi quando mi guardo allo specchio;

5. Sentirmi spesso carente di energia a causa del sovrappeso;”

6. La leva “Via da ..” che io preferisco è che: essere sovrappeso è rischioso per la mia salute ed è un chiaro segnale che non sono

allineata mente e corpo, cioè palesemente adesso sono al corrente che non sto ascoltando le urla ed i capricci dello mio Bambino interiore che vuole più attenzione da me.

Alcune delle leve “Verso a..” applicate al dimagrimento possono essere:

D'ora in poi voglio:

1. Andare al mare in perfetta forma
2. Incontrare persone su cui fare bella figura;

3. Avere un compagno perché mi sento pronta per avere una famiglia a cui donare il mio amore;

4. La leva “Verso a..” che io preferisco è quella di voler dimagrire perché voglio iniziare a volermi bene a 360 gradi.

Anche se le leve psicologiche “Via da....” hanno un impatto emotivo più forte, non riescono a far maturare e crescere in una ottima condizione di benessere l'individuo, invece le leve

“Verso a...” sono quelle che permettono di crescere con un carattere forte che non pone limiti alla propria vita perché ambisce naturalmente verso la Felicità ed il miglioramento continuo.

Conosco tanti che hanno smesso di fumare a causa di un infarto, ma sicuramente stimo di più quelli che hanno smesso perché hanno percepito l'importanza di quella decisione per il miglioramento della propria condizione psico-fisica e per il benessere delle persone che gli sono vicine. L'importante è convincere il proprio

inconscio a fare il primo passo, il seguito verrà da sè.

“Anche un viaggio lungo mille chilometri inizia con un piccolo passo!”

Lao Tse

Per essere felici dobbiamo sapere cosa può renderci felici. Leggendola così sembra qualcosa di banale ma se io adesso ti chiedessi di scrivere in un minuto ciò che ti rende gioiosa, amata,

piena di energia o serena, sono sicuro che cadresti dalle nuvole. Adesso chiudi il libro, prendi un foglio ed una penna e scrivi tutto ciò che ti riempie di gioia, perché se non sai cosa vuoi dalla vita, stai sicura che non l'otterrai mai.

Per ognuna di queste 4 emozioni, adesso svolgi un semplice esercizio.

Comincia a rilassarti respirando a fondo 10 volte, e prova a visualizzare e sentire crescere dentro di te uno di questi sentimenti, aiutati ricordando un evento passato in cui hai provato quell'emozione. Questi esercizi saranno

la base del tuo benessere, svolgi questi esercizi in luogo tranquillo, con il cellulare spento, prenditi tutto il tempo di cui hai bisogno. Questo esercizio è solo propedeutico perché nei prossimi capitoli entreremo in dettaglio negli stati meditativi. Al momento è importante che tu sia capace di provare sentimenti piacevoli attraverso la visualizzazione, anche se eseguita in modo molto semplice. Alla fine del libro capirai a fondo l'importanza di tutto ciò. Per adesso è importante che tu sia consapevole che la tua parte conscia

comunica con il tuo inconscio attraverso sensazioni fisiche come respirazione, battito cardiaco, pulsazioni, che dipendono da sensazioni energetiche come le emozioni. Imparare il linguaggio del tuo corpo ti permetterà di poter comunicare con lui ed avvicinarti alla tua vera essenza. Alcune volte un mal di testa persistente o una gastrite non è altro che un evento somatizzato, che avrebbe bisogno soltanto di esser messo in evidenza ed annullato. Molte patologie della pelle sono state ricondotte a blocchi

energetici scaturenti da emozioni negative non gestite adeguatamente. Ricordiamo che la pelle è l'organo più esteso del nostro corpo ed il maggior strumento di comunicazione del nostro inconscio, in quanto la pelle può essere facilmente vista dalla nostra parte conscia. Quando problemi sulla pelle non sono sufficienti per esternalizzare stati conflittuali interiori, il nostro Bambino Interiore utilizzerà le cellule di altri organi per comunicare con la parte conscia. Affascinanti studi di Carl Gustav Jung mettono in risalto il

connubio malattia, sentimenti e fisiologia , ovvero come i cattivi pensieri rodono dall'interno il nostro spirito che è strettamente legato al Bambino Interiore. Se vuoi essere felice devi prenderti cura di te stessa in ogni aspetto che ti riguarda: mente, corpo e spirito. Questo è il più bel regalo che tu ti possa fare.

Guardando il lato positivo dell'obesità, ci si può rendere conto che l'obeso ha la fortuna di essere costretto ad entrare in contatto con il proprio Bambino Interiore per dimagrire, e

questo gli permetterà di imparare a conoscere se stesso ed aumentare la consapevolezza del proprio essere per prendersi cura di se, imparando a produrre a comando endorfine e serotonina attraverso il rilassamento, la meditazione e la visualizzazione. Ti assicuro che dopo che l'avrai imparato dirai :”Cavolo!! ma io fino ad ora come ho vissuto”. Essere il padrone della proprie emozioni vuol dire essere padroni della propria vita.

Capitolo Ottavo

La consapevolezza

Qualora ti domandassi cosa centra il capitolo sulla consapevolezza per dimagrire, è di fondamentale importanza che tu sia cosciente che essere sovrappeso non è lo stato naturale del tuo corpo, anche se oggi la maggior parte della popolazione dei paesi industrializzati è sovrappeso.

Accade sovente che le persone impieghino una gran parte della energia giornaliera nello stress dovuto al bisogno/desiderio inconscio di ottenere

riconoscimento, attenzione, sia nella sfera personale che professionale. Si è ormai consolidata la cultura di avere molte aspettative nei nostri confronti da parte di altri, quindi un continuo susseguirsi di “essere” per esser accettati dagli altri, un modello che dagli adulti è passato velocemente agli adolescenti e che purtroppo sta interessando anche i bambini. C'è ormai sempre più necessità di assomigliare a qualcuno piuttosto che realizzarsi in base ai propri talenti, desideri, inclinazioni.

Ciascuno di noi è unico ed irripetibile e pertanto nasce diverso da chiunque altro, con la possibilità di sviluppare le proprie potenzialità, privilegiando ciò che la propria natura ed il proprio cuore sposa come percorso di miglioramento per la propria felicità consapevole e naturale.

La necessità continua di ricevere attenzioni e considerazioni è capace di confondere su cosa è: “la fame biologica”, e su cosa è: “la fame emotiva”. Molti si cibano per soddisfare

la necessità di attenzioni, rinnegando il loro potere intrinseco di creare amore e gioia per gli altri e se stessi. Non abbiamo bisogno di cercare la Felicità all'esterno perché essa alberga soltanto dentro di noi. Siamo nati per evolverci ed essere felici, ecco perché ci è stato donato il grande potere della Felicità intrinseca.

La confusione tra fame emotiva e fame biologica è sicuramente peggiorata negli ultimi 40 anni sia grazie alla maggiore disponibilità di cibo, sia all'influenza della pubblicità, sia a causa

dello stress cronico che ammala giorno per giorno il nostro corpo e la nostra mente. Nel nostro quotidiano così indaffarato non si ha molto tempo per se stessi, nemmeno il tempo di pensare come stiamo nutrendo il nostro corpo, come se nutrire in modo corretto il nostro corpo non abbia nessun legame con il nostro benessere psicofisico.

La maggior parte delle persone ha perso la consapevolezza dell'importanza del cibo nella vita quotidiana, ormai è divenuto più importante rispondere ad una mail o ad

un sms che prendersi carico di come nutrirsi. Tantissime persone ingurgitano il cibo spesso davanti alla televisione o mentre chattano, senza distinzioni di sorta su cosa si ingerisce e come si ingerisce. Non avere interesse per una corretta alimentazione vuol dire non avere amore per se stessi e per la vita, vuol dire non avere consapevolezza del proprio corpo e dei miracoli che ogni giorno compie per mantenerci in salute.

Con mia grande gioia si è passati negli ultimi anni dal concetto astratto di New Age ad un concetto pratico come

Consapevolezza.

Ma cosa vuol dire in pratica Consapevolezza,?

Consapevolezza vuol dire la coscienza di poter avere la capacità di osservare e comprendere la vera realtà, al di là dei pregiudizi, schemi mentali che ci siamo fatti attraverso le esperienze, educazione e paure sociali.

Consapevolezza vuol dire Responsabilità di tutto ciò che facciamo perché ci rendiamo conto che tutto quello che ci ruota intorno dipende dal nostro atteggiamento, dai nostri pensieri,

dal nostro reale desiderio di riuscire in qualcosa.

Consapevolezza vuol dire Libertà di fare ciò che vogliamo perché sappiamo che non possiamo farci condizionare da nessuno perché dalle nostre azioni e dai nostri pensieri dipende il nostro piccolo Universo, che come ogni Universo segue delle leggi Universali. Chi ha Consapevolezza non permetterà mai a nessuno di sabotare il proprio Universo in quanto le conseguenze sono proprie.

Consapevolezza vuol dire prendere coscienza di tutto l' Amore e la

perfezione che c'è sulla Terra ed appropriarsi dei propri momenti per godere il presente.

Consapevolezza vuol dire essere cosciente che la Felicità non è altro che uno stato mentale circondato da emozioni positive come Allegria, Gioia, Pace, Serenità.

Tutti sapete che: “Ieri è ormai storia, il domani è una incognita, ma l'Adesso è un dono per te che non puoi sprecare“

Saggi Indù insegnano che : Sereno è colui che ha accettato il passato, gode

del presente e non teme il futuro.

“La vita si compie un passo alla volta ed è ciò che fai in questo momento che ti porta verso il domani. Oggi esiste, domani, sarà sempre e solo domani. Vivi l’oggi, perché oggi è vita.

Assaporala.”

Stephen Littleword

Quando si parla di consapevolezza

legata al cibo si intende pensare a cosa si sta mangiando e goderne ogni essenza. Conosco tanta gente che dice di mangiare molto perché si vuole godere la vita, però se li si osserva bene quando mangiano ci si accorge che loro si ingozzano godendo al massimo il 15% di quello che ingeriscono.

Quando ci si appropinqua a consumare un pasto, bisognerebbe prima di tutto fare almeno 3 lunghi respiri con l'addome, in seguito quando si è ben rilassati, iniziamo a comportarci come un neonato che prova per la prima volta

la pappa. Impariamo a mangiare con i 5 sensi riscoprendo soprattutto i sensi dell'olfatto e del gusto.

Le neuroscienze ci confermano che gusto ed olfatto donano percezioni molto forti ed efficaci per il subconscio,

in quanto sono gli unici due sensi direttamente collegati al lobulo dell'ippocampo, ovvero una parte del cervello inserito e collegato al sistema limbico che si occupa della gestione delle emozioni e della memoria a lungo termine.

Invece tutti gli altri sensi sono

elaborati dal talamo, e pertanto le loro sensazioni sono più effimere perché in qualche modo filtrate.

Imparare a riscoprire il senso dell'olfatto, come d'altronde facevamo già da piccini, dona un grande nutrimento emotivo, senza assumere calorie e, senza filtri di sorta provenienti dal mondo esterno.

Imparare a valorizzare il senso dell'olfatto ti permetterà di acquistare naturalmente cibi più sani, in quanto ad oggi nessuna azienda chimica è in grado di trasferire il buon odore ai cibi

mediante la somministrazione di concimi. Soltanto madre natura è in grado di donare profumo e fragranza ai cibi. Scegliere cibi più profumati ti garantirà di comprare cibi più nutrienti e sani.

Come già accennato è possibile anche sfruttare le millenarie conoscenze dell'Ayur Veda e dell'Artha-satra per accentuare il gusto e gli odori delle pietanze attraverso le spezie o le piante aromatiche.

Esistono in commercio tantissimi libri per imparare ad usarli, e per

sfruttare al massimo le loro proprietà toniche, disinfettanti, digestive, antisettiche, battericida, antivirali ed antiossidanti.

Un'ottima scelta per esaltare i profumi del cibo è anche quella della cottura in vasetto o cartoccio, che permette di esaltare gusto ed il profumo di moltissimi cibi cucinando con pochi grassi.

Cuochi professionisti, per stupire i clienti con piatti originali dai gusti inediti, utilizzano i segreti della cucina molecolare per esaltare alcuni cibi

mediante la combinazione strategica di alcuni alimenti.

Ricordiamo che la cucina molecolare è supportata da analisi chimiche che asseverano la condivisione dei profili aromatici di una o più molecole dei vari abbinamenti per creare esaltazione di gusto e profumo delle pietanze.

Ad esempio: usando il formaggio parmigiano per esaltare il profumo ed il gusto del salmone, oppure la paprika per esaltare il sapore ed il gusto del cioccolato, oppure kiwi ed ostriche (che

addirittura condividono il 40% di molecole con lo stesso aroma), caviale e cioccolato bianco, caffè e cioccolato, fragole e coriandolo, banana e prezzemolo, carne cotta e cacao (es. cinghiale in umido al cioccolato che condividono alcune molecole delle pirazine e dei furanoni)

Comunque senza diventare esperti di Gastronomia Molecolare, quello che mi preme sottolineare è l'importanza dell'olfatto quando ci avviciniamo a consumare un cibo, perché i profumi sono in grado di trasmettere

velocemente forti sensazioni piacevoli molto gradite al nostro subconscio.

Quando dobbiamo consumare un pasto iniziamo annusando il cibo come si fa nella degustazione del vino. In seguito osserviamo il cibo come se fosse la prima volta che lo vediamo, proprio come fanno i neonati prendiamo visione dei colori e della forma del cibo. Subito dopo utilizziamo il senso cinestesico ed appoggiamo il cibo alle labbra e percepiamo il calore e le sensazioni al tatto. Ora è il momento di

metterlo in bocca per provarne il gusto e sentire il rumore durante la lenta masticazione. Per ogni boccone che si ingerisce è importantissimo visualizzare la possibile provenienza, anche solo per gratificare madre natura che ha avuto bisogno di mesi per produrre quel cibo e noi in pochi secondi lo ingurgitiamo. Il tempo dedicato a nutrirsi deve esser valorizzato eseguendo un lungo respiro addominale per ogni boccone. Questo permetterà al nostro corpo di ossigenarsi adeguatamente, rilassare le

eventuali tensioni sullo stomaco e sull'intestino e sottolineare l'importanza della respirazione per un corretto benessere psico-fisico. Come è noto il processo digestivo ha inizio quando mettiamo in bocca il cibo e lo mastichiamo. Il corpo inizia a produrre saliva, contenente diversi enzimi, che di concerto con la masticazione scompongono i vari carboidrati. Masticando più a lungo i cibi cambiano sapore divenendo più dolci e più digeribili con grandi benefici per tutto il sistema digerente.

Per fare un esempio pratico di quanto accennato, quando state per mangiare una fettina di pomodoro biologico immaginate un meraviglioso campo di pomodori, dai colori vivi, e pensate alla crescita che quel pomodoro ha avuto, prima di ingoiarlo godete del suo bouquet e quando è in bocca cercate di sentirne il dolce della polpa, l'amaro della buccia, l'acido del succo, la freschezza della sua composizione, prendete coscienza dell'inizio della salivazione e dell'atto della deglutizione, sentendo il vostro corpo un

po più pieno. La presa di coscienza nel momento della deglutizione ti permette di dare importanza a cosa metti in bocca.

Un altro fattore molto importante, da non dimenticare mai, è quello di posare la posata (medita un po' su questa ripetizione: "posare la posata").

Il gesto di posare la posata ha sia una valenza fisica in quanto permette di allungare i tempi della masticazione e di conseguenza i tempi di un pasto permettendo all'organismo di raggiungere la sazietà con una minor

quantità di cibo, ha altresì un risvolto psicologico in quanto si dà maggior importanza e rispetto al cibo che si ingerisce aumentando la consapevolezza di ciò che si mangia. Questi piccoli accorgimenti ti aiuteranno a prenderti, naturalmente, cura del tuo corpo e ti permetteranno di comprendere quando il tuo Bambino Interiore ti chiederà in ginocchio di alimentarlo con cibi genuini perché non ce la fa più ad eliminare tossine e cibi spazzatura riconosciuti cancerogeni e tumorali.

Altresì anche se tutti lo sanno in

pochi lo fanno, cioè si consiglia di masticare a lungo il cibo finché questo diventi quasi liquido perché se lo si inghiotte senza averlo masticato abbastanza, esso non viene adeguatamente preparato e l'organismo per poterlo assimilare è obbligato a spendere molta energia, quindi in caso di insufficiente masticazione abbiamo da una parte il fegato che sarà sottoposto ad un incessante sforzo per produrre la bile necessaria alla digestione del cibo con una inevitabile produzione di fermentazioni, gonfiori e scorie e

dall'altra parte uno spreco di energie dell'organismo per riequilibrare queste disfunzioni del sistema digerente e per ultimo il non masticare adeguatamente il cibo ritarda inevitabilmente il senso di sazietà, con un automatico incremento del cibo ingerito, che sarebbe potuto essere facilmente ridotto attraverso una masticazione lenta ed adeguata.

In teoria se uno mangiasse molto dovrebbe avere molto energia, invece il troppo cibo si scontra con la perfezione del sistema digestivo per cui il troppo cibo non è necessario perché crea solo

un accumulo di grasso e quindi ci comunica con stanchezza e pesantezza che abbiamo sbagliato, ma nell'80% dei casi questi moniti dell'organismo passano inosservati perché manca la consapevolezza della sua perfezione innata.

Inizia a cancellare dalla tua mente la convinzione che la stanchezza provenga sempre dall'aver lavorato troppo, spesso deriva esclusivamente da una cattiva alimentazione e da uno stile di vita frenetico ed irresponsabile nei confronti del proprio corpo a seguito di

un costante spreco di energie.

Cercherò di spiegare meglio il precedente paragrafo perché è molto importante capire come possiamo aiutare il nostro organismo a vivere meglio grazie alla riduzione delle tossine. Il nostro organismo utilizza le energie del cibo per:

1. muoversi e pensare,
2. per digerire i cibi e le emozioni,
3. ed infine per ripulirsi dal ricambio cellulare, dagli inquinanti, dalle tossine materiali

e dalle tossine mentali.

Da anni si susseguono studi per scoprire se sono più dannose le tossine materiali o quelle mentali provenienti da emozioni negative, per chi avesse piacere di approfondire questi studi può cercare riferimenti sugli studi della psicosomatica moderna dell'ultimo decennio.

Ripulire il nostro organismo da scorie e tossine è fondamentale per evitare di ammalarsi frequentemente ed invecchiare velocemente. Già da millenni la medicina Ayurveda

consigliava di consumare i pasti con uno stato mentale rilassato per evitare che molte delle nostre energie vengono risucchiate dai pensieri. Oggi numerosi studi provano la valenza delle indicazioni provenienti dalla millenaria tradizione ayurvedica, spiegando inoltre che cibarsi sotto stress lascia poca energia all'organismo per ripulirsi dalle tossine del cibo, dell'aria, dell'acqua e mentali, aumentando la possibilità di contrarre tumori. Per chi vive continuamente sotto stress si consiglia in attesa di attuare tecniche posturali,

respirazione e rilassamento per diminuire lo stress, di cercare di consumare i cibi masticando il più a lungo possibile per ridurre il lavoro del sistema digerente nonché di cercare di andare a dormire prima della mezzanotte per permettere all'organismo di rigenerarsi.

Un altro aspetto sul benessere personale di cui devi prendere coscienza è il secondo cervello che risiede nel tuo intestino, c'è un bellissimo libro di [“La saggezza del](#)

secondo cervello” di Francesco Bottaccioli, Anna Giulia Bottaccioli e Antonia Carosella edito da Tecniche Nuove che consiglio a tutti per poter comprendere meglio come lavora il nostro corpo e quanto lo stress è responsabile di molte malattie. Il nostro sistema immunitario nella pancia ospita ben l'80% delle cellule in grado di produrre anticorpi ma che possono essere indeboliti da situazioni di stress cronico.

Studiando il nostro secondo cervello imparerai quante problematiche sono

legate ad una cattiva digestione,
esempio:

- Affaticamento.
- Artrite.
- Bruciore di stomaco
- Colite
- Depressione
- Diarrea
- Disturbi del sonno
- Dolori alla schiena.
- Eemicrania
- Flatulenza
- Gonfiore
- Intolleranze.

- Irritabilità
- Mal di testa
- Mancanza di energia
- Problemi alla pelle
- Reflusso gastroesofageo
- Sbalzi di umore
- Spossatezza
- Stipsi.

Più volte in questo libro parlerò dello stress, in quanto lo stress cronico oltre ad essere responsabile di numerose malattie, può essere una delle principali cause dell'aumento di peso eccessivo.

Infatti lo stress cronico è responsabile dell'aumento di cortisolo da parte delle ghiandole surrenali che a sua volta stimolano fortemente il rilascio di dopamina, l'ormone del piacere rilasciato anche dai cibi grassi e zuccherati, innescando un circolo vizioso che induce l'organismo a desiderare in continuazione cibi dolci e grassi per mantenere alto il livello di dopamina.

Il DHEA, o deidroepiandrosterone, è un ormone steroideo naturale sintetizzato dalle ghiandole surrenali in risposta

all'ormone ipofisario ACTH.

Si tratta di un precursore della sintesi di ormoni quali il testosterone, gli estrogeni e il progesterone.

Il DHEA è un precursore comune degli ormoni steroidei e pertanto regola numerose funzioni corporee:

- regolazione della produzione di cortisolo, fondamentale ormone dello stress;

- riduzione dei radicali liberi con un rallentamento naturale all'invecchiamento;

- aumento del metabolismo basale ed

aumento della forza, grazie ad un miglioramento del metabolismo lipidico, con utilizzazione dei grassi a scopo energetico grazie all' effetto prevalente sulla lipolisi e conseguente riduzione delle masse adipose e quindi di un potenziale dimagrimento;

-miglioramento del sistema immunitario;

-riduce i livelli di colesterolo con conseguente riduzione dei di una malattia a carico dell'apparato cardiocircolatorio;

-miglioramento della

concentrazione, memoria e qualità del sonno;

- riduzione della cellulite ed aumento del desiderio sessuale soprattutto nella donna.

Non bisogna però farsi ingannare dai recenti falsi entusiasmi sull'introduzione delle pillole con "DHEA" per ritornare giovani ed in forma.

Come altri milioni di funzioni corporee anche la secrezione di DHEA obbedisce alla legge del mantenimento dell'omeostasi interna, quindi soltanto un

aumento del DHEA prodotto dall'interno può garantire un miglioramento del benessere generale, soprattutto in persone perennemente sotto stress.

Infatti è scientificamente riconosciuto che lo stress oltre che causare un invecchiamento precoce, accelera la riduzione del DHEA nell'organismo.

Una riduzione del DHEA soprattutto nella donna può causare una maggiore frequenza ad esser sottomessa a stati d'ansia, tristezza, diminuzione della libido e una maggiore probabilità di

stanchezza continua ed inspiegabile.

Già dagli anni '80 studi scientifici dimostrano che essere Felici, fare l'Amore, e la Meditazione sono in grado di aumentare naturalmente il DHEA, senza effetti collaterali ma soltanto con grandi benefici per il benessere psico-fisico, con accrescimento del tasso di svariati neurotrasmettitori che riducono la sensazione di appetito e l'attrazione per i grassi (al contrario del connubio cortisolo - dopamina), aumento del metabolismo verso i muscoli, invece che verso i grassi (grazie alla produzione di

ormoni maschi e di somatomedina C), riduzione del livello di infiammazione del corpo che aiuta a ridurre il numero delle cellule adipose, impedendo la formazione di nuovi grassi e stimolando la combustione dei vecchi grassi. Il DHEA (deidroepiandrosterone) è in grado di compensare molti degli effetti negativi del cortisolo, in quanto il cortisolo ha effetti catabolizzanti, il DHEA ha effetti anabolizzanti ed infatti è considerata una sostanza dopante con effetti migliorativi sul sistema immunitario in particolare sulle

interleuchine, opposto da quello che determina un eccesso di cortisolo.

Per aumentare naturalmente i livelli dell'ormone DHEA (Deidroepiandrosterone) è possibile utilizzare le meditazioni che tratteremo approfonditamente più avanti . Un altro fattore molto importante per il tuo benessere sono le emozioni positive. Le risate e le emozioni positive di gioia, amore, e felicità mantengono il Timo (ghiandola linfatica) sano, mentre la rabbia, la gelosia, il dolore, l'odio tendono a indebolirlo.

Le emozioni positive stimolano questa incredibile ghiandola a produrre anticorpi e l'interferone gamma che rappresentano un parte fondamentale del nostro sistema di difesa contro le malattie.

Ricorda ed impara a non stressarti ed a lamentarti ma cerca ogni ora qualcosa per cui sorridere e se non la trovi fuori di te cercala e costruiscila dentro di te. Nei capitoli successivi troverai tanti esercizi per migliorare le tue emozioni positive.

Non lamentarti

Non incolpare nessuno,
non lamentarti mai di nessuno,
di niente,
perché in fondo Tu

hai fatto quello che volevi nella vita.

Accetta la difficoltà di costruire te stesso
ed il valore di cominciare a correggerti.

Il trionfo del vero uomo
proviene dalle ceneri del suo errore.
Non lamentarti mai della tua solitudine
o della tua sorte, affrontala
con valore e accettala.

In un modo o in un altro è il risultato

delle tue azioni e la prova
che Tu sempre devi vincere.

Non amareggiarti del tuo fallimento
né attribuirlo agli altri.

Accettati adesso o
continuerai a giustificarti come un bimbo.

Ricordati che qualsiasi momento
è buono per cominciare e che nessuno é
così terribile per cedere.

Non dimenticare che la causa del tuo presente
é il tuo passato,
come la causa del tuo futuro sarà il tuo
presente.

I tuoi problemi, senza alimentarli, moriranno.

Impara a nascere dal dolore e ad essere più
grande,

che è il più grande degli ostacoli.

Guarda te stesso allo specchio
e sarai libero e forte e finirai di essere
una marionetta delle circostanze,
perché tu stesso sei il tuo destino.

Alzati e guarda il sole nelle mattine
e respira la luce dell'alba.

Tu sei la parte della forza della tua vita.

Adesso svegliati,
combatti, cammina, deciditi e
trionferai nella vita;

Non pensare mai al destino,

perché il destino è il pretesto dei falliti.

Pablo Neruda

Come hai già capito non sarò io in questo libro a dirti cosa è cancerogeno in quanto questo lo puoi apprendere da sola dai media, io ti insegnerò soltanto ad ascoltare il tuo Bambino Interiore che vuole che tu ti prenda cura di lui, e non sarò io a darti le ricette per una dieta sana ed equilibrata, ma ti insegnerò ad ascoltare i tuoi desideri sul cibo buono

ed a gestire e porre fine a desideri della fame nervosa affinché il cibo non sia più il surrogato dell'appagamento emotivo. Dovrai imparare che tutto quello di cui hai bisogno per essere felice è dentro di te, non cercare il seme della Felicità in un orticello all'aperto, ma impara a coltivarlo il prima possibile dentro di te entrando in contatto con il tuo Bambino interiore, e vedrai presto che da un piccolo seme crescerà un immenso albero pieno di frutti e dalla luce nei tuoi occhi capirai quando questi frutti sono maturi e quando hai iniziato o

goderne, perché la luce nei tuoi occhi è il termometro naturale per misurare il livello di benessere.

Una domanda frequente sulla consapevolezza è: “Come riesco a capire di essere CONSAPEVOLE?”

La mia risposta è:

- quando cominci a sentire il tuo corpo;
- quando hai imparato a gestire gli attacchi di fame

nervosa spostando l'attenzione su ciò che ti fa sentire bene;

- quando senti sotto pelle che il tuo corpo sta attingendo alle riserve di grasso;

- quando avrai imparato a ritagliarti un piccolo angolo di tranquillità anche se sei sempre in giro;

- quando fai quello che ti piace senza avere sensi di colpa;

- quando mangi sapendo cosa mangi o come lo mangi;

- quando ti senti piena di energia;
- quando ti senti leggera e spensierata perché hai coscienza di quello che fai;
- quando hai imparato a gratificarti e ad amarti.

Lo ripeto nuovamente, il tuo corpo ti parla in continuazione, e per vivere una vita equilibrata è fondamentale che tu impari ad ascoltarlo ed a interpretare bene e subito cosa ti vuole comunicare.

Spesso il corpo cercherà di comunicare con te attraverso deboli segnali di desideri, disagi, sintomi, voglie improvvise di un qualche alimento, tutti questi segnali non devono mai essere trascurati. Un'altro metro per misurare le scelte per migliorare il tuo benessere psico-fisico è il livello di energia che hai. Ti accorgerai che se mangi sano ed equilibrato con una giusta ricerca di sentimenti positivi il tuo corpo sarà in piena energia nonostante eventualmente la sfera lavorativa possa andare male, in quanto al tuo Bambino Interiore non

interessa nulla del tuo lavoro o dei rapporti personali in quanto lui come un bambino ha bisogno solo di essere amato, e sa già che gli è stato donato tutto per vivere in piena. Al contario se la tua mente cosciente è stata educata per avere ansia quando c'è un colloquio o deve incontrare persone nuove, il tuo subconscio cercherà sempre di sabotarvi perché per lui quell'evento genera solo emozioni negative come frustrazione, dolore, paura, ecc.ecc. Ecco perché si dice “Pensa positivo e vedrai che sarai super” perché il potere del tuo

subconscio sarà dalla tua parte. Mi ricordo quando studiavo ad Economia e Commercio riuscivo a preparare esami in 20 giorni perché non vedevo l'ora di superarli per farmi un'altro viaggio con la moto. Praticamente inconsapevolmente avevo trovato un trucco per farmi aiutare dal mio inconscio, cioè io ero contento di fare l'esame e superarlo e l'emozione di gioia di finire presto e bene l'esame incentivava il mio inconscio ad aiutarmi. Per dovere di cronaca devo aggiungere che un giorno ero così eccitato per il

viaggio e mi sentivo sicuro di passare l'esame che mi presentai all'esame di "Economia Fiscale" con la tuta da motociclista, casco, borsa da moto ed un sorriso a 32 denti, dovevo partire per il lago di Garda subito alle ore 11. L'assistente del professore mi chiese: "Ma lei si presenta così ad ogni esame? Questa è mancanza di educazione". E così anche se penso di esser andato bene all'esame mi presi un mediocre 18, comunque l'accettai dato che avevo voglia di partire e se non avessi passato l'esame mi ero auto imposto di non poter

partire. Quello è stato il mio unico 18, dovuto esclusivamente all'eccessiva sfrontatezza e non alla capacità del subconscio di aiutarmi nello svolgimento dell'esame. Questo metodo mi ha fatto finire presto ed in allegria l'università. Adesso sono consapevole di cosa accadeva alla mia super memoria con gli esami, perché per il resto la mia memoria è sempre stata un pò scarsa.

“Le persone felici non necessariamente hanno il meglio di

ogni cosa; soltanto, traggono il meglio da ogni cosa che capita sul loro cammino.”

Paulo Coelho

In questo libro seguiremo il monito, sul tempio di Apollo a Delfi, “Conosci te stesso” come incipit del metodo “Dimagrisci Facilmente” basato sulla convinzione della inscindibilità dall'aspetto psico-fisico in quanto non può esistere benessere mentale senza la consapevolezza che il tuo benessere come la tua Felicità deve partire proprio

da dentro di te e non cercarla al di fuori.

La pace viene da dentro. Non cercarla di fuori. Non cercare all'esterno la pace e l'armonia che puoi trovare soltanto dentro di te.

La pace interiore non giunge da un nuovo lavoro, da un'auto nuova o da un vestito firmato... la pace interiore è una nuova prospettiva e la nuova prospettiva inizia con te.

“Non posso cambiare la direzione del vento, ma posso sistemare le vele in modo da poter raggiungere la mia

destinazione.”

Jimmy Dean, Buddha

Entrando in contatto con il tuo Io Vero potrai prendere coscienza della tua immagine, o più precisamente come il tuo inconscio ti definisce, e dato che il 90% di ciò che comunichiamo è inconscio, è fondamentale scoprire come il nostro inconscio ci definisce, quanto pensa sia il nostro valore, quanto ritiene siamo capaci di fare qualcosa.

Non c'è chi è più intelligente o chi è

più fortunato , è tutta una questione di mentalità e di voglia di riuscire ad ottenere qualcosa. Se il tuo inconscio ti vede irrimediabilmente grasso per vari filtri e motivi, questo non vuol dire che non puoi cambiare il tuo status, è sufficiente sapere qual' è il tuo status attuale, e lavorarci sopra per modificarlo secondo i tuoi VERI desideri. Non serve continuare ad ignorare o nascondere l'immagine negativa di te, in quanto tutti gli eventi della tua vita te la riproporranno in continuazione. Se vuoi iniziare a

prendere le redini della tua vita devi prima di tutto fare pace con te stessa, cancellare il tuo “IO Attore” che ti rende accettabile nelle tue cerchie sociali, cioè il cosiddetto “IO di Facciata”, capire come sei davvero, capire cosa vuoi davvero e lavorarci su coinvolgendo anche la tua parte inconscia. Questo ti aiuterà a superare le tue paure iniziando a vivere una vita Genuina.

Accresci la tua saggezza per scoprire i tuoi veri interessi, e rafforza la tua determinazione per mettere in atto ciò

che la tua saggezza ti ha permesso di scoprire. Dedica alcune ore per capire in dettaglio cosa ti fa star bene e poi chiediti perché. Questo semplice esercizio ti permetterà di conoscerti meglio e ti renderà più semplice svolgere i successivi esercizi.

Un esercizio che svolgeremo nei capitoli successivi è vivere nel presente per poter governare i propri pensieri e le proprie convinzioni in quanto solo nel presente si possono concretizzare le nostre azioni. Già da subito possiamo

chiarire che la cattiva abitudine di vedere la televisione mentre si mangia è una delle peggiori abitudini acquisite negli anni '60, che grazie a potenti messaggi pubblicitari era stata considerata l'emancipazione dei ricchi. Quindi veniva fatto intendere che avere la possibilità di vedere la televisione durante i pranzi era una cosa da ricchi. In realtà già all'epoca, grandi società avevano ben capito che attraverso un bombardamento pubblicitario prolungato sarebbero riusciti a vendere meglio i loro prodotti anche soltanto attraverso lo

sfruttamento del brand.

Distrarsi quando si ingeriscono cibi fa perdere la consapevolezza di cosa si mangia e si perde la possibilità di godersi il cibo in tutte le sue essenze. Vivere il presente è utile per entrare in contatto con il proprio Io interiore ma permette anche di vivere a pieno la propria vita, senza sprecare tempo in quello che è passato che non c'è più ed in quello che forse verrà che ancora non esiste e forse non arriverà mai.

“Ci sono solo due giorni all’anno in cui non puoi fare niente: uno si chiama ieri, l’altro si chiama domani. Perciò oggi è il giorno giusto per amare, credere, fare e principalmente vivere.”

Dalai Lama

Mediante la consapevolezza, comprenderai che la Felicità non è la meta ma è il viaggio che ogni giorno puoi compiere prendendo a cuore ogni

momento che vivi, valorizzandolo con amore e gioia condivisa, prima di tutti, con il tuo Bambino Interiore e poi con chiunque ti sta a cuore e verso cui sei disposta a donare Amore senza aspettarti nulla in cambio.

Vivi oggi la tua vita e non lasciarla vivere ai ricordi del passato ed alle paranoie mentali del futuro.

Chi è consapevole onora ogni giorno il tempo perché è cosciente che il tempo non aspetta nessuno.

“Vivi come se fosse l’ultimo giorno e pensa come se non dovessi morire mai!”

—*Gandhi*

Un semplice esercizio per migliorare la tua sensibilità consiste nel bendarsi per almeno mezz'ora al mese e provare a fare la vita di sempre. Con gli occhi bendati prendi in mano un oggetto ed inizia a toccarlo lentamente e con attenzione, facendo caso al calore che emana, alla sua consistenza, alla forma

ed a ciò che trasmette. Poi inizia ad immaginarlo come se tu lo vedessi, dagli colore e forma. Non importa che sia una immagine chiara, l'importante è che tu faccia caso alle sensazioni. Con l'aiuto di qualcuno prova a muoverti nell'ambiente che preferisci, e fai caso alle sensazioni che provi.

Capitolo Nono

L'emozione

Dato che spesso l'aumento del peso è dovuto alla mancanza di una gestione ottimale delle emozioni, ritengo sia opportuno spendere altre due parole su come le emozioni possono scuotere il nostro organismo facendogli perdere l'equilibrio psico-fisico che naturalmente gli garantirebbe una forma fisica perfetta.

La parola “Emozione” deriva dal latino Emotionem che a sua volta proviene da Emotus, Emovere cioè smuovere ,

scuotere.

Lo stimolo emotigeno può essere un evento, un suono, un profumo che viene elaborato in prima istanza dall'amigdala che provocherà una prima reazione autonoma e neuroendocrina, attraverso la produzione ed il rilascio di ormoni e neurotrasmettitori nei vari sistemi di collegamento e connessione del nostro corpo, con la funzione di mettere in allerta l'organismo.

In questa fase si determinano diverse modificazioni somatiche, come ad esempio l'aumento o la diminuzione

della sudorazione, la variazione delle pulsazioni cardiache, l'accelerazione del ritmo respiratorio, l'aumento o il rilassamento della tensione muscolare

Dopo questa prima fase si ha un raffinamento dello stimolo emotigeno, attraverso il passaggio dello stimolo dal talamo alle cortecce associative, che associa quella emozione ad un sentimento: paura, gioia, allegria, ecc.ecc.

Tutto parte da una Sensazione che può diventare una Percezione che a sua

volta può trasformarsi in qualcosa di più complesso come una emozione che ha risvolti fisiologici sul nostro organismo.

Gli uomini che hanno realizzato grandi cose nella loro vita sono stati mossi da Emozioni ed attraverso la loro immaginazione sono diventati desideri capaci di generare nuove idee.

“Il futuro appartiene a coloro che credono nella bellezza dei propri sogni.”

Eleanor Roosevelt

Quando si dice che ogni grande scoperta nasce da una Idea non è completamente corretto in quanto quell'idea è stata mossa dal desiderio di riuscire in qualcosa che a sua volta è stato generato da una emozione indirizzata positivamente.

Quasi tutto quello che ti circonda è stato realizzato prima sotto forma di pensiero nella mente di qualcuno perché per far accadere qualcosa nel mondo reale è necessario prima dargli una forma nell' inconscio. Inizia subito a

creare nel tuo inconscio il tuo benessere psico-fisico e poi ti accorgerai che si materializzerà nella tua vita di tutti i giorni come per magia.

“Se vogliamo essere felici, possiamo esserlo adesso, perché la chiave della felicità è nascosta dentro di noi.

Essa non dipende dagli avvenimenti che ci capitano ma dal modo in cui li percepiamo e li affrontiamo.”

Anthony De Mello

D'ora in poi il tuo impegno dovrà essere quello di ridurre al massimo le Emozioni negative ed aumentare il più possibile la frequenza di quelle positive.

Per aumentare le emozioni positive è sufficiente fare qualcosa di molto banale cioè volersi bene, prendersi cura di se stessi, donarsi amore attraverso automassaggi carichi di emozioni positive, autograticandosi allo specchio ad alta voce, ascoltare più spesso la musica che si gradisce,

ritagliarsi un momento della giornata per se stessi, magari anche con persone che sono capaci di donarvi emozioni positive.

Se rileggete soltanto per un attimo la frase su indicata noterete che per generare emozioni positive non servono soldi sono tutte cose che potete fare a costo zero.

Le emozioni hanno una potenza a molti sconosciuta, una donna che vede il suo bambino sotto una macchina può riuscire a spostare l'auto con il solo uso

delle braccia, come una persona per rabbia può essere capace di spostare un masso anche tre volte il suo peso. Ogni emozione positiva ha in sé un potere magico che può essere utilizzato in molti ambiti.

“Le persone piene d’amore vivono in un mondo pieno d’amore.

Le persone ostili vivono in un mondo ostile.

Ma il mondo è sempre lo stesso.”

Wayne Dyer

Il cervello è composto da miliardi di vie neurali ed il ricordo di ogni esperienza si muove lungo il suo percorso, ed ogni volta che si ripete una determinata esperienza quel percorso si rafforza per poter in seguito accedere più velocemente a quel ricordo.

Adesso ti ripeterò il segreto per migliorare il tuo stato emozionale perché come hai capito leggendo la prima parte del libro, la tua vita dipende

dal tuo stato emozionale.

Bene!!, come già sai, quando qualcosa ti piace assumi una postura dritta e composta, magari anche con il sorriso ed una respirazione fluida, fin qui questa è una cosa nota a tutti. Sei anche al corrente che può avvenire l'inverso?

Non tutti sanno che, partendo da uno stato di rilassamento, assumendo una postura dritta, una respirazione fluida e immaginando con un sorriso un evento piacevole è possibile far rivivere al corpo gli stessi processi neurologici che

si verificano in un individuo nel momento che prova la sensazione che generalmente lo indurrebbe ad assumere quella postura. Come è noto questo effetto anche se di breve durata è in grado di stravolgere il tuo stato emotivo per alcuni momenti che potrebbero essere utili nell'affrontare la prima parte di una attività che ti mette ansia o che ti sta inducendo ad ingozzarti di crema spalmabile alle nocciole.

La stessa cosa avviene inconsapevolmente quando ascolti una canzone che ti ricorda un bellissimo

evento, involontariamente assumi una postura dritta ed un respiro fluido la mente inizia a ricordare (dato che l'evento non si sta realmente verificando in quel momento vuol dire che la mente sta immaginando) ed il tuo corpo è in grado di rivivere gli stessi processi neurologici e fisiologici del momento in cui è avvenuto l'evento. Questa tecnica è utilizzata, sia da molti sportivi professionisti sia da molti personaggi dello spettacolo, nel momento in cui devono iniziare una performance e non possono permettersi di farsi prendere

dal panico. Questo trucco è anche molto valido prima di un esame, ma soprattutto è molto utile a chi vuole dimagrire utilizzandolo come aiutino per bloccare la fame nervosa.

In pratica quando sei agitata e nervosa, puoi iniziare a rilassarti ed immaginare qualcosa di piacevole legato alla tua forma fisica, esempio essere ad una festa e ricevere complimenti per il tuo portamento e la tua silhouette, inizia a tenere le spalle alte ed a muoverti come se tu fossi la principessa della festa, senti l'adrenalina

che ti attraversa le vene perché tutti ti ammirano. Usa questa leva più volte al giorno per donare al tuo corpo endorfine naturali che rappresentano il miglior nutrimento per la mente ed il cuore. Per coloro che ritengono questo metodo una alterazione della realtà, rispondo con un consiglio che viene sempre dato nei corsi di formazione per venditori porta a porta, cioè “Le cose non sono come li vediamo bensì come le percepiamo”, infatti uno stesso spettacolo, uno stesso evento genererà diversi processi neurologici e

fisiologici a due spettatori vicini.

E' ormai accertato che il corpo a parità di condizioni esterne produce sostanze chimico-fisiche diverse se è rilassato o teso, se respira lentamente o velocemente, se è curvo o con una postura regolare.

“Ricorda sempre a te stesso: ho la missione più affascinante da compiere. Mi tiene così occupato che non mi restano né tempo né energia per preoccuparmi degli affari altrui.

Sono impegnato nell'impresa di elevarmi dall'ignoranza per giungere alla comprensione e all'illuminazione. È necessaria tutta la mia attenzione per liberare i miei pensieri e le emozioni dalla rabbia, dalla gelosia, dall'orgoglio, dalla vendetta, dalla paura, dal senso di mancanza e dal malessere. Devo afferrare questi ostacoli e liberamente per sempre, così che quando mi sarò sbarazzato dai detriti della negatività, l'acqua pura della vita potrà

zampillare e fluire liberamente attraverso di me per benedire tutto e tutti. Questo è il mio compito. Come posso occuparmi di qualsiasi altra cosa meno importante?”

Paramahansa Yoganand[\[10\]](#)

La PNL ci insegna che se un qualunque evento lo immaginiamo a colori ed ingrandito avrà sul nostro inconscio e sui nostri processi neurologici maggior influenza di un evento immaginato in lontananza ed in

bianco e nero. Un amico inglese mi raccontò qualche anno fa che quando gli arrivano all'orecchio vocine di autocritica interiore o paura di qualcosa, lui automaticamente abbassava lo sguardo e si immaginava quella vocina come un minuscolo nano sull'alluce che sbraitava, lui lo rendeva in bianco e nero , gli toglieva la voce, lo rimpiccioliva, alla fine lo capovolgeva e poi iniziava a riderci sopra. In questo modo aveva anche superato la paura dell'altezza e la paura dell'ascensore.

Questo trucco viene utilizzato da

molti anni per aiutare chi ha incubi, ansie, ma è anche molto utilizzato nello sport e per chi vuole dimagrire migliorando la propria autostima e la propria visione della performance sportiva o del proprio corpo nel prossimo futuro.

Imparando ad utilizzare la tua mente conscia ed inconscia potrai sempre influenzare la tua vita.

"Le tue credenze creano i tuoi pensieri. I tuoi pensieri creano le tue parole, le tue parole creano le

tue azioni, le tue azioni creano le tue abitudini, le tue abitudini creano il tuo destino."

Gandhi

Tutte le situazioni che sono motivo di stress saranno boicottate dal tuo subconscio; se invece un luogo, un evento, una persona sono motivo di pace e gioia il tuo subconscio farà in modo di portarti lì. Se però nella tua vita quotidiana non hai una filosofia di vita volta al tuo benessere, non c'è luogo o

tempo dove potrai trovare PACE e GIOIA. Ricorda sempre che: “ciò che pensi sei, ciò che vuoi lo diventi” (effetto rosenthal o effetto pigmalione).

"Così come un solido proietta la sua ombra, tu proietti il tuo mondo. Pertanto, se vuoi cambiare qualcosa nel mondo che ti circonda devi agire sul solido, non sulla sua ombra.

Cambia all'interno di te e il mondo sarà costretto a seguirti, docilmente, senza obiettare."

Anaïs Nin

Impara a parlarti con un tono incoraggiante, motivante, con parole di stima e conforto, se non imparerai a volerti bene come pensi di poter trovare qualcuno che ti sappia voler bene. Non farai altro che trasformarti in un Vampiro energetico e dopo un pò tutti piano piano scapperanno via da te.

“Sii una luce per te stesso.”

Gautama Buddha

Nei prossimi capitoli approfondiremo i vari passaggi per aumentare le emozioni positive.

Oltre che aumentare le emozioni positive è di fondamentale importanza ridurre quelle negative imparando a gestirle ed iniziando ad allontanarsi da chi ti tratta come un secchio dell'immondizia dove scarica continuamente tutte le sue lamentele, per giunta senza trovarne beneficio. Inizia a circondarti di persone simpatiche, che ti

fanno ridere, che ti fanno stare bene, non perdere mai l'occasione di sorridere e far amicizia con chi sà complimentarti con te, in quanto è una fonte inesauribile di energia positiva.

Cerca almeno una volta al giorno di ascoltare la musica che più ti aggrada perché la musica non è un semplice suono, ma rappresenta la magia dell'armonia supportata da ritmo e potenza. La musica è in grado in pochi secondi di donarti pace, gioia e serenità grazie al suo armonioso potere

intrinseco (Sul nostro sito happynewlife.it troverai un elenco di musiche che riteniamo capaci di indurre il buon umore, cerca: <<happy music>>). Essere pieni di Gioia ed Amore è l'unica vera Via per celebrare la nostra vita. Amare se stessi e tutto ciò che ci circonda è l'unica strada per dimostrare di aver capito l'opportunità di vivere a pieno la nostra vita.

- Inizia ad amare te stessa per lasciare andare i pensieri negativi;
- Inizia ad amare te stessa per essere libera;

- Inizia ad amare te stessa per guarire;
- Inizia ad amare te stessa per aprirti alle gioie della vita;
- Inizia ad amare te stessa per essere veramente felice;

E' il momento di prendersi cura di se stessi, inizia subito a trattarti come se tu fossi una Regina. Fai le cose che ti riempiono di gioia, accarezzati, massaggiati, abbracciati.

Parlati sempre affettuosamente e dolcemente e ricordati che ti meriti di

essere felice.

Anche se non puoi scegliere di vivere per sempre, puoi scegliere come vivere nel frattempo.

Come accennato nell'introduzione ognuno di noi è diverso dall'altro, come la sua storia è diversa da chiunque altro, e non esistono pertanto delle ricette preconfezionate che valgono per tutti ma è comunque sempre possibile lavorare sul nostro subconscio per ripulirlo da tutti i radicamenti delle emozioni negative che anche se nascosti, lavorano in modo subdolo per sabotare il

desiderio di migliorarsi, ed instaurare al loro posto emozioni che creino desideri rivolti al benessere, che a loro volta saranno il volano di supporto alla volontà innata dell'essere umano di migliorarsi.

Ecco alcuni brevi ma funzionali trucchi.

Impara a lasciare andare le tue esperienze negative, paure, ansie, perché sono solo ricordi e credenze impresse nel tuo sub-conscio, che non esistono nel momento presente.

Per quanto è assurdo soffrire per

cose che non ci sono più, altrettanto è meraviglioso poterle cancellarle come una spugna sulla lavagna, se riusciamo a comprendere che sono solo ologrammi del passato che creano ancora cattive emozioni soltanto perché glielo permettiamo.

Anche se le "Credenze" possono rendere la vita dura, questo non vuol dire che non possono essere capovolte a tuo favore. Ricorda di vivere godendoti il Presente senza Passato ne Futuro.

Comincia a godere di ciò che hai ogni giorno e mostra gratitudine

all'Universo con un sorriso per tutte le cose della tua vita di cui sei Felice e per quelle che vuoi che rimangano così perché meravigliose.

Come più volte ho detto, non credo in Dio per fede, ma credo in Dio perché ne vedo la sua mano in tutte le cose meravigliose del mondo.

Impara a recitare un Mantra positivo, creativo, amorevole, entusiasmante, rinvigorente, incoraggiante, es.: “Sono meravigliosa, capace di Amare e di Donare, di Vivere e Godere dei doni del mondo. Sono

ancora capace di entusiasarmi e divertirmi come una bambina. Voglio essere Felice e migliorarmi perché questa è la mia missione. Non importa quello che è stato, la mia vita si rinnova di giorno in giorno e presto sarò in perfetta forma, secondo i miei desideri”.

Oppure inventa qualcos'altro capace di entusiasarti, ricorda di fare sempre frasi al presente indicativo e senza negazioni.

Ripeti il tuo Mantra ogni volta che ti senti pronta a ringraziare. Il mantra recitato a voce alta o mezza voce

influisce con più incisività sul subconscio e le tue credenze, perché trascina con se l'influenza energetica derivante dal potere intrinseco del suono che si concretizza con la sua vibrazione, dando vita a movimenti energetici capaci di coinvolgere l'individuo nella sua totalità.

"All'inizio era il Verbo" recita la Bibbia, anche l'inizio della Tua Nuova Vita Felice inizia con il tuo mantra, ripetilo più volte che puoi durante il giorno a voce alta (senza urlare) e

contemporaneamente immagina a colori quello che dici e percepiscine le emozioni. Nei miei corsi insegno che si intuisce che si sta svolgendo bene questo esercizio quando durante il mantra hai la pelle d'oca, o lacrime di gioia o ti senti carica di energia.

IMPORTANTISSIMO: Il segreto della tua gioia si basa su questo esercizio:

1. Mantra a voce alta,
2. Immaginazione a colori
3. Percepire ciò che si immagina come se si stesse

verificando in quel preciso momento.

Inizia da subito a non guardare più il telegiornale (ai giornalisti piace impressionare le persone attraverso le notizie), per rimanere aggiornata ti basta leggere le ANSA sul web, non sarai così succube della voce e delle immagini. Guarda più documentari sulla Natura, trascorri meno tempo possibile con persone arrabbiate, depresse e negative e cerca di frequentare persone positive e simpatiche, il mondo del volontariato è ricco di persone che ogni giorno mettono

a disposizione la loro energia positiva per aiutare il prossimo e la natura.

Inizia a visualizzare cosa più ti piace e ti fa sentire bene: una serata tra amici simpatici, uno scherzo, un viaggio, una scoperta, un lavoro gratificante, un amore, qualunque cosa ti possa far sentire bene.

Vivi la tua vita partendo dal tuo Io interiore, tutto il resto sarà trascinato dalla tua energia.

Se hai difficoltà a visualizzare le cose che più ti fanno sentire bene nella

vita, prendi come esempio la messa a fuoco di una fotocamera, se non è ben regolata il soggetto non sarà a fuoco e l'immagine sarà indistinta e sfocata, ma quando avrai ottenuto la corretta messa a fuoco l'immagine per magia diverrà chiara e definita.

Per beneficiare di questa magia con la tua mente dovrai sfruttare il potere della respirazione, del rilassamento, della concentrazione e dell'intenzione del raggiungimento del tuo ideale.

Fino a che non ti sarai esercitata abbastanza, non avrai che un profilo

confuso, sfocato, indistinto e vago della tua immagine mentale.

Il Potere della respirazione governa il Rilassamento, il Rilassamento governa la Concentrazione, la Concentrazione governa l'Attenzione, l'Attenzione governa l'immenso potere dell'Intenzione, che viene amplificato dal suono e l'immagine. Un processo che ha bisogno di pratica, al quale non deve essere associata un'idea di sforzo. Imitando i grandi attori del cinema occorre naturalmente identificarsi nella

parte lasciandosi sopraffare dal realismo dell'interpretazione. Occorre essere interessati alla propria intenzione, tanto da esserne monopolizzati. Per essere Felici occorre sentirsi realmente Felici, e quindi imparare a sintonizzarsi su quella frequenza con i propri comportamenti, le proprie parole, le proprie visualizzazioni.

Non c'è nulla di più bello che avere ciò che si vuole.

A tal proposito ricorda sempre che

sei responsabile solo di te stessa e non farti mai carico delle emozioni negative degli altri. Se hai piacere di aiutare qualcuno fallo, perché è una cosa bellissima, ma non aspettarti mai nulla in cambio, e non farti mai coinvolgere emotivamente se questo ti crea stress, altrimenti non sarai d'aiuto ne a te ne all'altra persona.

Esercitati ad amare gli altri senza aspettarti nulla in cambio, impara ad essere generosa ma senza farti trascinare in una spirale dannosa di stress cronico.

Capitolo Decimo

La respirazione

La respirazione è il processo primario su cui si basa la vita dell'uomo. La prima cosa che facciamo quando nasciamo è inspirare e l'ultima cosa che facciamo prima di morire è espirare. La vita inizia e finisce con la respirazione, un processo fisiologico importantissimo che si occupa del 70% del processo di

disintossicazione del nostro corpo, e soltanto il 30%, invece, è svolto da urina, feci e sudore. Ogni respiro profondo, oltre che espellere tossine, è in grado di migliorare le energie psichiche e mantenerci in ottima forma prevenendo malattie e malesseri psichici oltre che migliorare il sistema linfatico.

Come forse saprai il nostro sistema linfatico è un sistema di pulizia altamente efficiente composto da una rete di organi e tessuti, che aiutano il sistema immunitario nella pulizia e

rimozione di rifiuti, tossine, agenti patogeni, ecc. Il sistema linfatico inoltre è in grado di assorbire grassi e vitamine liposolubili dal sistema digestivo e fornire queste sostanze nutritive alle cellule del corpo che ne necessitano. Fare esercizio fisico e la respirazione diaframmatica permettono di migliorare il sistema linfatico grazie all'incidenza sul movimento della linfa.

“La respirazione consapevole e la trasformazione dei pensieri autolimitanti e negativi in pensieri

costruttivi dovrebbero essere al centro di ogni sistema educativo”

Leonard

Orr

Respiriamo circa 20.000 volte al giorno senza dargli il più delle volte alcuna attenzione. L'aria fa parte del nostro nutrimento ed è in assoluto una delle componenti fondamentali della nostra vita. Imparare a respirare adeguatamente permette di destare la nostra forza interiore, spesso sopita a causa dello stress.

Purtroppo negli ultimi decenni, a causa del progressivo aumento dello stress si è andata diffondendo la cattiva abitudine di respirare sempre più superficialmente, tanto che la maggior parte delle persone usa meno di un settimo della propria capacità polmonare, inspirando soltanto mezzo litro circa di aria ad ogni respiro. Al massimo della loro capacità i polmoni possono contenere circa quattro litri d'aria.

Il sistema nervoso autonomo si divide in due parti cioè il sistema

nervoso simpatico e il sistema nervoso parasimpatico. Il sistema parasimpatico è l'antagonista del sistema simpatico, e produce uno stato di rilassamento e di benessere.

Con la respirazione profonda si va ad incidere sul sistema simpatico (a dir la verità non è molto “simpatico” in quanto è la parte del sistema nervoso autonomo addetto a preparare il corpo alla reazione pronta e decisa in caso di allerta) modificando i fattori biochimici,

produzione di adrenalina e cortisolo ed i fattori biomeccanici, respirazione breve e veloce , ed azionando ed agevolando il sistema parasimpatico (la parte antagonista del sistema simpatico) con una respirazione lunga e profonda attraverso la respirazione diaframmatica consapevole. I due sistemi devono essere in giusto equilibrio per non incorrere in stati di ira e rabbia con la prevalenza del sistema simpatico, oppure tristezza e paura con la prevalenza del parasimpatico. La respirazione profonda controllata

permette di avere il giusto equilibrio, in quanto sfrutta un semplice trucco conosciuto da millenni nel mondo orientale.

Il trucco consiste nella certezza di non poter avere stati emotivi negativi in presenza di una respirazione profonda e controllata.

La vita è piena di gioie ma anche di problemi. I coach motivazionali chiamano i problemi tasselli che ci aiutano a crescere, per gli altri i problemi sono solo ostacoli.

Molti degli stati emotivi negativi

provengono dalla paura di non farcela a superare i problemi, e spesso queste paure nonostante siano solo immaginarie, in quanto in seguito si rivelano infondate, comunque sono in grado di rovinare davvero la vita e la salute. E' come se l'essere umano forgiasse con le sue stesse mani le maglie della gabbia mentale in grado di rovinargli l'esistenza, attraverso fantomatici eventi immaginari che mai avranno luogo altresì sono hanno il potere di tenere in ostaggio la mente rubando tempo prezioso della propria

esistenza.

Imparare a respirare aiuta a gestire meglio il sistema simpatico e parasimpatico e pertanto aiuta a cancellare la maggior parte dei problemi che statisticamente si rivelano inesistenti in quanto generati soltanto da una scarsa gestione dei propri atteggiamenti mentali.

Cancellare la maggior parte dei propri problemi con un colpo di spugna è possibile con la respirazione, in quanto una corretta respirazione conferisce lucidità e forza per affrontare

qualunque situazione, permettendo ogni volta che si supera un problema in modo agevole, di migliorare la propria autostima e di ridurre la paura di non farcela. Insegnare una corretta respirazione, migliorare la consapevolezza e le Life Skills dovrebbero essere alcune delle materie fondamentali da insegnare in ogni scuola, affinché bambini ed adolescenti crescano con uno stato mentale positivo e senza paure.

Ricordiamo che già a partire dagli anni Settanta l'infanzia e l'adolescenza

sono state considerate fasi della vita che richiedono un forte sostegno allo sviluppo e all'apprendimento; ecco che si iniziò a parlare di empowerment, cioè lo sviluppo delle proprie potenzialità. Per far ciò si parte dalla consapevolezza di se stessi per poi seguire alcuni step per imparare a raggiungere i propri obiettivi, attraverso l'abbandono di vecchi schemi cognitivi ("learned helplessness"= impotenza appresa) e l'allenamento delle proprie capacità note e nascoste ("learned helpfulness" = percezione appresa di essere capaci) al

fine di prendere coscienza di poter controllare attivamente la propria vita.

Empowerment asserisce dagli anni '70 che i ragazzi già dall'adolescenza potrebbero sviluppare le proprie life skills iniziando a sentirsi efficaci ed avendo la consapevolezza di poter incidere naturalmente sugli eventi, rafforzando così l'autostima ed assumendo nuovi atteggiamenti verso i problemi che saranno configurati non più come ostacoli ma come steps di apprendimento. Il processo di empowerment è lo sviluppo di una

maggiore padronanza sulla propria vita in grado di favorire la speranza nel futuro sia agli adulti che agli adolescenti, perché permette di percepirsi come persone capaci di affrontare la vita e le sue sfide, capaci di gioire dei successi ed attraversare gli insuccessi mantenendo saldo il potere su se stesso e progettando e mettendo in opera adattamenti ad ogni situazione.

Empowerment insegna che la resilienza è un'attitudine che non può mancare a chi vuole vivere una vita felice con le responsabilità del proprio

destino. I nostri concetti di empowerment in questo testo saranno sviluppati strettamente connessi al concetto di cambiamento, proponendo nuove alternative, senza costringere ad abbandonare il già conosciuto, ma sottolineando le differenze tra alcuni abitudini degenerate in atteggiamenti lesivi del benessere umano, con abitudini virtuose che permetterebbero di non sfogarsi più sul cibo nella ricerca di un sostituto di emozioni positive. Mettere in discussione le proprie abitudini è un primo passo obbligato per

il miglioramento.

Come per la masticazione anche per la respirazione vale la regola che veloce e bene non vanno d'accordo, in quanto la respirazione deve essere lenta per permettere al sistema respiratorio di poter digerire l'aria ed assimilare tutte le sue immense energie che contiene. Spesso il motivo per cui tante persone sono stanche, prive di energie, nervose, irritabili e perché non sono capaci di attingere a tutte le energie dall'aria. Le persone ansiose tendono a respirare

superficialmente, soltanto con la parte alta dei polmoni, mantenendo perennemente nella parte bassa dei polmoni aria viziata, impregnata di tossine.

Come già accennato la Respirazione profonda è calmante perché la respirazione diaframmatica chiama in gioco il sistema nervoso parasimpatico.

Quando svolgiamo una respirazione corta e superficiale lasciamo il controllo del nostro corpo al sistema

nervoso simpatico, quello che ti prepara a fuggire di fronte ai pericoli o ad essere pronto a combattere. Il tuo corpo è stato programmato per interpretare l'inizio di una respirazione rapida e superficiale come preludio per una situazione di pericolo. Questa costante situazione di allerta è un fattore di stress ormai accertato come principale causa dello sviluppo di numerose malattie. La respirazione profonda ti permetterà di spegnere il sistema d'emergenza e tornare ad uno stato normale.

La respirazione profonda produce degli incredibili cambiamenti sia nel corpo che nella mente, grazie alla riduzione del respiro infatti sembra che la ghiandola pituitaria operi nelle migliori condizione per regolare le altre ghiandole che si occupano del sistema ormonale del nostro organismo, permettendo di mantenere in perfetta forma tutto il nostro corpo. Altresì una respirazione profonda è essenziale per prendere consapevolezza di ciò che è reale, distogliendo l'attenzione da quanto invece è falsificato dai nostri

filtri esperienziali e dalle nostre emozioni correnti. Quando tratteniamo il respiro o respiriamo poco, perdiamo la connessione base con l'essenza della vita ed è facile venir sopraffatti da pensieri o da immagini alterate da uno stato d'animo spesso a terra a causa del continuo stress.

Prova per un solo attimo a fare una corretta respirazione diaframmatica quadrata con rilassamento e noterai che non sarai in grado di arrabbiarti o di provare qualunque altra emozione

negativa. Prova a piangere e poi inizia subito la respirazione profonda diaframmatica e vedrai che non sarai più in grado di continuare a piangere, perché è come se tu ti trasferissi in un'altra dimensione. Questa dimensione è in grado non soltanto di non permetterti di poter provare emozioni negative, ma è in grado anche di migliorare il tuo sistema immunitario, rigenerare le cellule del corpo, rilassare, migliorare la concentrazione e la creatività. Tutto questo avviene per mezzo delle connessioni che collegano la sostanza

reticolare encefalica con tutte le aree cerebrali, corticali, sottocorticali con i centri delle funzioni vegetative, tra cui anche il respiro, quindi emozioni e respiro sono direttamente connessi ed interdipendenti.

“Il medico del futuro non somministrerà più medicinali, ma stimolerà i suoi pazienti a prendersi cura della forma fisica, della respirazione, della alimentazione, ed a conoscere le cause e le modalità di prevenzione delle

malattie”

Thomas Edison

Anche se non è possibile agire direttamente sul sistema nervoso autonomo puoi sfruttare il ritmo e l'intensità della respirazione per rafforzare la tua vitalità, regolare il battito cardiaco, la circolazione e la pressione del sangue, la digestione, il ricambio delle cellule.

Quindi vale la regola che se sei adirato respiri velocemente e superficialmente, parallelamente se

cambi modo di respirare cambia il tuo umore.

Capitolo *Undicesimo*

Un'altro punto di vista

Come già accennato non daremo mai una dieta perché quello che davvero ci interessa è aiutarti a capire cosa vuoi davvero e cosa vuoi diventare.

Come più volte ripetuto, non a caso, in questo testo imparerai a visualizzare cosa vuoi e come vuoi diventare (non cosa vorrai nel futuro), poi la strada per raggiungere il tuo obiettivo sarà un gioco emozionante, perché il cibo non è il tuo nemico. L'unico tuo ostacolo è il tuo atteggiamento mentale sbagliato, che in questi anni ha condizionato la tua vita e le tue emozioni.

Abbiamo già fatto una piccola disamina del perché mangi troppo, abbiamo elencato diversi casi: la

mancanza di alcune emozioni positive provenienti dall'autostima, dall'affetto di una terza persona, dalla soddisfazione personale, oppure per le paure e mancanze di sicurezza sul futuro, bisogno di evasione perché non in grado di reagire o ribellarsi a situazioni che ti vanno strette.

Come vedi le cause possono essere molteplici ma in ogni caso volente o dolente dipendono da te e da tutto quello che non hai fatto in questi anni per cambiarlo. Comunque sei sulla buona strada, ti basta applicare questi

pochi trucchi imparati su questo libro
e la vita ti sorriderà.

A proposito di sorriso leggi questa
stupenda poesia e non dimenticare
mai l'importanza:

Il valore di un sorriso

**Donare un sorriso
rende felice il cuore.**

**Arricchisce chi lo riceve senza
impoverire chi lo dona.**

**Non dura che un istante
ma il suo ricordo rimane a lungo.**

**Nessuno è così ricco
da poterne far a meno
né così povero da non poterlo
donare.**

**Il sorriso crea gioia in famiglia
dà sostegno nel lavoro
ed è segno tangibile di amicizia.**

**Un sorriso dona sollievo a chi è
stanco**

**rinnova il coraggio nelle prove
e nella tristezza è medicina.**

E se poi incontri chi non te lo offre

**sii generoso e porgigli il tuo:
nessuno ha tanto bisogno di un
sorriso
come colui che non sa darlo.
Padre Frederick William Faber**

Iniziamo questo capitolo con una domanda: “Ti prendi mai un momento per te stessa per poter passare la giornata con un po’ più di calma e comunicare con il tuo Inconscio?”

Se non ne conosci l'importanza mi

risponderai soltanto “NO”. Se già conosci l'importanza di prendersi dei momenti di calma durante la giornata, forse mi risponderai: “Non proprio, vorrei, ma poi la giornata è sempre così frenetica, che trascinata dal vortice mi ritrovo in un baleno a sera, stanca sfinita”.

Sono in molte le persone che nonostante siano consapevoli di doversi ritagliare dei momenti per se stessi , non ne voglio trovare il tempo, perché si dimenticano e/o non lo ritengono così vitale.

Come abbiamo spiegato più volte nel capitolo “Respirazione”, prenderci del tempo per respirare profondamente è di grande beneficio per la nostra salute e per il nostro umore, e ci permette anche di accedere a delle risorse strategiche per il nostro benessere. Non molti sanno che prendersi regolarmente dei momenti per se stessi aiuta ad entrare in contatto con la nostra mente creativa, che è in grado di rispondere alla quasi totalità delle domande che le poniamo.

Spesso nella vita si presentano opportunità che non sappiamo cogliere perché abbiamo uno stato d'animo che ci offusca tanti punti di vista. Essere in contatto con il nostro Io interiore vero ci apre la via per accedere ad una creatività intuitiva che ci permette di ampliare le nostre prospettive limitate della vita, vagliando numerose soluzioni dall'alto invece che schiacciati dal peso dell'ansia e/o dell'angoscia.

Un trucco per sfruttare al massimo la nostra creatività, vivendo nel mondo

occidentale sempre così di fretta, e quello di sfruttare le nostre potenzialità inconsce la notte. Un ottimo esercizio è quello di chiudere gli occhi ispirare profondamente con il naso e dopo 5 respiri iniziare a massaggiarsi la nuca, gli occhi, il viso, la mandibola, il collo, la gola e poi le spalle, rilasciando con cura tutte le tensioni. Quando ti senti ben rilassata riprova gli esercizi di visualizzazione che ti rendono gioiosa ed emozionata tanto da avere la pelle d'oca e subito dopo prova a guardarti

allo specchio per cercare la luce della vita nei tuoi occhi. Gli occhi sono lo specchio dello stato interiore. Se gli occhi non sprigionano luce di vita vuol dire che non si è ancora nel giusto stato per entrare in contatto con la propria creatività. Se non si vede la luce nei propri occhi è necessario iniziare a sorridere e continuare con dei respiri profondi e con delle visualizzazioni di ciò che ci entusiasma, ci rende allegri, gioiosi, forti ed orgogliosi.

Prova e riprova ad eseguire

l'esercizio dello specchio fintanto che la tua luce non inizia a sprigionarsi dai tuoi occhi, potrebbero servire settimane prima di riuscirci, ma non demordere perché questo step è molto importante per sapere di aver raggiunto la comunione con il tuo Io interiore

Quando riuscirai a vedere la tua luce puoi sdraiarti supina sul letto, e chiedi al tuo Io interiore come risolvere un determinato problema, o chiedi qualunque tipo di risposta che potrebbe interessarti.

Durante la giornata successiva trova il momento per rilassarti con una respirazione profonda e vedrai che il tuo inconscio ti donerà l'intuizione che attendevi per poter stare meglio. Chiedi e ti sarà dato, ma impara a chiedere solo quando ti troverai in uno stato di rilassatezza e di cortesia. Ricorda di non supplicare, perché in te alberga l'eccellenza e sei la sovrana del tuo regno. Non devi chiedere suppliche ma solo la cortesia di essere assistita in questo compito che riguarda il benessere di

tutto il tuo corpo, e stai sicura che il tuo inconscio ti aiuterà. Quando comincerai a percepire la luce della vita anche negli occhi degli altri, ti si aprirà la strada della comunione con i tuoi simili, ed incontrerai velocemente persone che come te stanno cercando l'automiglioramento e la tua vita cambierà rapidamente secondo la tua volontà. Prenderai coscienza di molti episodi di sincronicità e grazie al tuo sesto senso non mancherai di cogliere numerose opportunità. Attraverso la

creatività intuitiva inizierai a percepire in modo più profondo eventi, situazioni e persone. Inizierai anche a renderti conto che, guardata da una prospettiva più ampia e distaccata dalle proprie emozioni, ogni circostanza rappresenta un'opportunità per migliorarsi e ciò che sembrava limitante lo sembrerà meno. Allo stesso tempo mutando le tue concezioni sugli avvenimenti cambierà il tuo stile vita, sicuramente più improntato all'ottimismo ed alla voglia di vivere. Per poter vedere

velocemente dei miglioramenti sul tuo peso e su tutta la tua vita in generale dopo aver visualizzato cosa vuoi e come vuoi diventare devi iniziare a provare come ti sentiresti se tu avessi già cosa desideri o fossi già come ti desideri. Quindi percepisci l'energia che ti attraversa il corpo trainata dal tuo amico ENTUSIASMO. Rammenta sempre quali vantaggi avrai quando avrai ottenuto ciò che desideri, i vantaggi per te saranno un forte stimolo al tuo entusiasmo. Attraverso la visualizzazione si possono provare

emozioni così come avviene quando si osserva un film emozionale che ha catturato la nostra attenzione. Impariamo a concentrarci su cosa vogliamo dalla vita e poniamo tutta la nostra attenzione ed le qualità dei nostri sensi per raggiungere i nostri obiettivi. Non pensare più a cosa non vuoi e non sprecare più tempo a parlare degli altri, sia pettegolezzi che racconti. Il verbo trascina dietro di sé energia ed entusiasmo. Parlare troppo consuma lo spirito.

SECONDA PARTE
PARTE PRATICA

Capitolo Dodicesimo

La Meditazione

Iniziamo ora la parte Seconda del libro dove entriamo nel vivo del gioco. Bisogna innanzitutto comprendere che la mente è come l'acqua di uno stagno, quando viene agitata diventa difficile vedere, ma se le permetti di calmarsi le risposte diventano chiare.

La meditazione consente di accedere sia alla propria saggezza interiore, lasciando emergere Risposte e Verità, sia alla console che governa il nostro

fisico.

Per poter entrare in contatto con il proprio inconscio ci sono due strade:

- una è quella di rilassarsi e dialogare con il subconscio attraverso il contatto con i 6 sensi contemporaneamente.

- l'altra è quella della meditazione del Bambino Interiore sicuramente molto potente, ma adatta a chi ha esperienza con le meditazioni passive, altrimenti per godere dei benefici di questa

incredibile meditazione potrebbero essere necessarie diverse settimane di esercizi (comunque esorto i principianti della meditazione ad avvicinarvisi ed a tentarla in quanto si possono scoprire innumerevoli potenzialità della mente.)

Mi preme ricordare che ricercatori neurobiologici americani hanno studiato gli effetti benefici della meditazione attraverso l'encefalogramma ed hanno accertato che sessioni di meditazione sono in grado di attivare specifiche aree della corteccia celebrale, il giro del

cingolo anteriore, l'insula mediana e l'ippocampo, e nelle aree sottocorticali, parte dello striato, che rappresentano il blocco centrale delle aree del sistema della ricompensa, con un rilascio da parte dell'ipotalamo di dopamina (da cui dipendono stati di euforia e benessere). Queste informazioni dimostrano scientificamente perché la meditazione correlata ad una corretta respirazione è in grado di creare stati di benessere diffuso e continuativo. Altri studi hanno dimostrato che la meditazione, al contrario di qualunque altra sostanza

alimentare e/o chimica, non ha effetti collaterali o forme di assuefazione.

Per me insegnare la meditazione vuol dire diffondere il benessere psico-fisico dell'uomo, perché la meditazione permette di raggiungere stati di calma, pace e benessere grazie alla consapevolezza delle nostre incredibili doti. Con la meditazione si impara a riconoscere i nostri reali bisogni e non quelli filtrati dalla società ed i media. Non sono poche le persone che dopo aver iniziato a meditare cambiano

lavoro o radicalmente i propri obiettivi, perché scoprono cosa realmente vogliono dalla loro vita.

Meditare ti permette di aver maggiore energia, salute, forza, serenità e gioia interiore.

Ovviamente “Niente viene dal nulla”, come insegna l'antica locuzione latina : “Ex nihilo nihil fit”.

Anche se è consigliato meditare la mattina, ritengo che ogni momento della giornata è un ottima occasione per regalarsi un momento di pace. La

posizione deve essere rigorosamente con la schiena dritta e comunque sempre in posizione comoda e rilassata. Pertanto è fondamentale tenere la spina dorsale dritta ed il corpo immobile ed appena trovata la posizione più confortevole occorre dimenticarsi del proprio corpo, dissociarsi da tutta la parte fisica. In assenza di una postura dritta la consapevolezza potrebbe esser rivolta sui muscoli e che attraverso sottili energie elettriche vengono continuamente impegnati.

La vita frenetica a cui siamo sottoposti ogni giorno, con scadenze e problemi continui creerà notevoli difficoltà nell'iniziare la meditazione, ma ti insegnerò due semplici trucchi per aiutarti a raggiungere il giusto rilassamento in pochi minuti. Il primo è svolgere la respirazione alternata per 5 volte con ogni cavo nasale. Quindi inizierai ad inspirare profondamente dal cavo nasale destro gonfiando la pancia e direzionando il respiro verso l'osso sacro, poi tratterrai l'aria per qualche secondo (dipende da soggetto a

soggetto) ed infine espirerai con il cavo nasale sinistro ed inspirerai dal cavo nasale sinistro gonfiando la pancia e direzionando il respiro verso l'osso sacro. Poi tratterrai l'aria ed espirerai con il cavo nasale destro e così via. (E' necessario utilizzare il pollice e l'indice per bloccare l'aria sui diversi canali nasali.)

Il secondo trucco è di non bloccare eventuali pensieri che sopraggiungono, ma considerarli come qualcosa visto dall'esterno e lasciarli passare davanti i tuoi occhi come nuvole portate via dal

vento.

“La più alta forma di intelligenza umana è la capacità di osservare senza giudicare.”

J.

Krishnamurti

Il terzo trucco, da usare opzionalmente, è quello di ripetere per qualche minuto una parola che ti piace esempio: AMORE, GIOIA, FELICITA', RILASSAMENTO ecc ecc

Mi preme soffermarmi sulla necessità di trattenere il respiro, in quanto nei polmoni l'aria è come se venisse digerita, se la espelli subito non dai ai polmoni il tempo di sfruttare l'energia dell'aria. Ancora più importante è cercare di respirare con l'addome, per nutrire al massimo il proprio corpo.

Chi respira spesso ed a lungo con il petto sentirà spesso la mente vuota, si dimenticherà di tantissime cose, in pratica è come se vivesse con la testa dentro un pallone, cioè in uno stato di semi-apnea che non fa altro che farti

vivere a metà. La prima causa della respirazione pettorale è lo stress, che tende a far irrigidire tutto il corpo. Purtroppo lo stress prolungato nuoce alla salute anche perché induce ad una respirazione scorretta. Per molte persone che hanno sempre la testa nel pallone o che soffrono di stipsi, nonostante consumino regolarmente fibre, è sufficiente chiedergli di sforzarsi a fare delle respirazioni profonde per sole tre volte al giorno, ed il loro stato di disagio migliorerà velocemente. Non bisogna mai

dimenticare che la prima e l'ultima cosa che facciamo in vita è respirare, infatti si nasce con una inspirazione e si muore con una espirazione.

Numerosi studi hanno dimostrato che la visualizzazione durante la meditazione riesce ad influenzare la produzione di alcuni ormoni che favoriscono il riequilibrio del peso a livelli normali. Ti ricordo che “livelli normali” vuol dire essere in forma con livelli di grasso che non possano nuocere alla salute dell'individuo. Normalmente il corpo

umano è programmato per difendere la propria incolumità, attraverso appunto gli ormoni. In eccesso di grasso il corpo stimola la tiroide per accelerare il metabolismo e far perdere velocemente peso sfruttando l'energia a disposizione nei grassi.

In genere un aumento del livello degli ormoni lipogenetici è legato a situazioni di fabbisogno legate all'abbassamento delle temperature condizionate dall'avvicinarsi dell'inverno.

Il rilascio degli ormoni è legato al

sonno, al cibo e a stati di pericolo che sono comandati dall' ipotalamo, che rappresenta la nostra parte del cervello più antica e primordiale, paragonabile all cervello di un Iguana o altro rettile, senza una capacità di comunicare con un linguaggio evoluto, ma legato principalmente a segnali chimici generati dal corpo. Immaginate cosa succederebbe al vostro corpo se un istruttore vi chiedesse di correre su per una ripida salita, oppure se la stessa richiesta vi venisse impartita dal ruggito di un leone dietro le vostre spalle. Con

la meditazione creativa in modo divertente come se fosse un gioco si comunica al proprio corpo che desideriamo realmente dimagrire perché vederci in forma ci fa stare bene e ci riempie di gioia.

La visualizzazione in stato Theta (che è lo stato mentale che si manifesta immediatamente prima di addormentarsi ed immediatamente dopo il risveglio) è in grado di equilibrare alcuni recettori chimici in grado di comunicare con l'ipotalamo.

La visualizzazione in stato Theta

permette di equilibrare i livelli di stress e regolarizzare ormoni molto importanti come la leptina prodotta dall'ipotalamo. Ricordiamo che durante lo stato Theta, fase di rilassamento, il cervello produce onde molto ampie e di frequenza ridotta rispetto allo stato Beta (che è lo stato mentale che normalmente utilizziamo durante lo svolgimento del lavoro quotidiano). Per comunicare con il nostro subconscio lo stato Theta ha una intensità di penetrazione decine di volte più efficace di quello che si riuscirebbe ad ottenere durante la fase Beta.

Se siete molto grassi nel vostro corpo sarà presente un alto livello di leptina, a volte però lo stress cronico può danneggiare i ricettori di questo ormone e non attivare i meccanismi di dimagrimento naturale, previsti dal nostro corpo per tutelarci dai danni di troppi grassi in circolo.

Un semplice esercizio per portarsi velocemente in stato Theta è quello di rilassare ogni parte del corpo partendo dalla punta dei capelli fino ad arrivare alla punta delle dita dei piedi, e man

mano che si fa lo scanning del proprio corpo bisogna immaginare di scendere una scala. Quando si è finito il rilassamento di tutto il corpo immaginerai di arrivare giù ed aprire una pesante porta di una cassaforte e dentro ci sarà un pavimento traslucido bianchissimo da cui salirà una luce che piano piano ti avvolgerà penetrando dai pori della tua pelle fino alle ossa. Tutto il tuo corpo sarà inebriato da una luce ricca di pace e serenità. Per entrare in Theta una volta creato il contesto adatto è sufficiente non fare nulla per farlo

giungere. Non bisogna fare sforzi, movimenti o attività, e come per magia saremo in uno stato favorevole al nostro benessere.

La visualizzazione in fase Theta ti permetterà di guidare le credenze per poter cambiare le tue emozioni ed esperienze

Inizia a riscrivere il copione della tua vita, riprenditi il tuo potere di governare

i tuoi desideri ed i tuoi sogni.

Inizia subito a scrivere su un foglio il tuo copione scrivi chi sei e cosa vuoi diventare, quali sono i tuoi sogni nel cassetto, cosa hai desiderato fin da piccolina ed oggi vuoi realizzare, scrivi ciò che ti renderebbe solare e gioiosa.

Ora dopo aver scritto ciò che desideri, leggilo ad alta voce ed interpretalo con i sentimenti, prova a sentire come ti sentiresti se tu fossi in quella condizione, visualizza a colori quelle condizioni come se fossero qualche metro sopra di te dentro una grande

bolla trasparente e luminosa, appena percepisci bene quello stato d'animo ed il tuo cuore si sente pieno di gioia fatti attrarre da quella immagine, sentiti attratta e risucchiata dalla quella bolla e sentiti immersa in quegli stati d'animo.

Inizia da subito a riscrivere la tua vita, sappi che non potrai mai essere davvero felice se non imparerai ad essere l'artefice della tua vita interiore. Per iniziare a sentirti bene inizia a scoprire ciò che ti fa star bene dentro.

Sfrutta da subito il potere del verbo scritto, ed impara ad allenare la tua

mente alla focalizzazione, visualizzazione e concentrazione per raggiungere un ottimale livello di meditazione.

La chimica del tuo corpo e dei tuoi ormoni dipende dal tuo stress, dalle tue paure, dai tuoi sentimenti, dalle tue emozioni, La regola generale del bilancio delle calorie in uscita ed entrata spesso viene alterata dalla resistenza all'insulina, dalla produzione di ormoni, dal livello di infiammazione e dal livello di leptina.

La visualizzazione sarà la tua arma più potente per poter dimagrire e per riscrivere il copione della tua vita.

Per prendere il controllo della propria mente è necessario andare ad un livello di meditazione, in cui è possibile addestrare la mente a lavorare attraverso il suo linguaggio primitivo cioè il linguaggio dei simboli e delle immagini rinforzato dalle emozioni dal potere del verbo.

Attraverso la costante pratica della meditazione anche se di pochi minuti al

giorno si riescono a raggiungere risultati incredibili anche per i non addetti ai lavori. All'inizio sembrerà causale il verificarsi di alcune coincidenze, poi non si potrà che accettare l'enorme potere della meditazione creativa.

Nei prossimi capitoli passo passo in modo semplice e veloce inizierai con facilità a fare uso della meditazione in modo creativo, divertente e coinvolgente, senza limiti se non quelli che ti sei imposta.

L'intuito e la creatività saranno due delle tue armi più potenti per cambiare la tua

vita.

Capitolo Tredicesimo

Meditazione purificante

Per chi non ha esperienza con la

meditazione consigliamo sempre di partire con la meditazione purificante, un tipo di

Meditazione purificante da pensieri e stress.

Questa meditazione a differenza dalla meditazione vipassana o quella zen, che sono basate sulla concentrazione e la consapevolezza del momento presente, si basa principalmente nel ripetere mentalmente un mantra, al fine di stancare la mente e condurla dolcemente in uno stato di pace catartico e contemporaneamente eseguendo una

respirazione che prevede ad ogni inspirazione l'assorbimento di energia che dall'alto attraversa il corpo dalla centro della nuca fino al osso sacro. Arrivato all'osso sacro questa energia si diffonde come una nuvola inebriando tutto il corpo. La respirazione si svolge in tre tempi: inspirazione, trattenimento dell'aria ed espirazione.

Parti con 3 lunghi respiri addominali e poi inizia a rilassare completamente il tuo corpo partendo dalla testa fino alla punta dei piedi. Inspira l'aria dal naso, trattieni qualche secondo e dopo espira

l'aria dalla bocca, ripetendo il tuo mantra di una sola parola (dopo anni di esperienza e prove ci sentiamo di consigliare di usare la parola “SPENSIERATEZZA” in quanto è una parola di diverse sillabe che ripetendola numerose volte stanca la mente e crea un automatico distacco dai pensieri che turbinano nella mente di ogni occidentale, inoltre allunga i tempi di inspirazione ed espirazione) e mentre lo ripeti concentrati sul tuo respiro e l'energia bianca che attraversa il tuo corpo, il tuo essere presente. Qualunque

cosa ti passa per la testa non dargli importanza, osservalo come se tu fossi uno spettatore che guarda un film, lascia andare qualunque pensiero sia..

Ripeti continuamente questa parola quando inspiri ed espiri, ripetila per almeno 20 minuti a bassa voce o nella tua mente. A differenza delle altre meditazioni che troverai in questo libro questa meditazione deve essere svolta per più di 20 minuti almeno 2 volte al giorno e tutti i giorni. In poco tempo la tua mente cambierà e tu troverai notevole facilità nel rilassarti in pochi

minuti, sarai più sereno nella vita di tutti i giorni, sarai più forte e concentrata per superare qualunque ostacolo.

Capitolo Quattordicesimo

Meditazione camminata

Un tecnica che adoro è quella della respirazione diaframmatica con visualizzazione collegata ai propri passi, perché ti permette di allineare mente e corpo in movimento. Questa tecnica è molto simile al Breathwalk,

però si differenzia per l'auto
regolazione, indipendenza,
visualizzazioni ed istintività. Prima si
entra in contatto con il proprio corpo e
poi con l'ambiente naturale circostante, e
questo è possibile farlo camminando sia
ad occhi aperti sia bendati con l'ausilio
di terzi. Sono venuto a conoscenza di
questa tecnica attraverso lo studio degli
indiani d' America, che erano capaci di
camminare per giorni in condizioni
avverse soltanto attraverso la tecnica
della meditazione camminata collegata
con il respiro profondo consapevole.

Ricordiamo che la meditazione camminata nasce anche con l'intento di avvicinare alla meditazione chi vive sempre in continuo stress, in quanto grazie ad una specifica camminata collegata alla respirazione si impegna la mente conscia in una attività che la distoglie dai suoi continui pensieri, portando ad un enorme beneficio psico-fisico in pochissimi giorni.

Ecco un piccolo esempio di respirazione camminata facile da eseguire quando si ha piacere.

Inizia ogni respirazione camminata con almeno 5 minuti di stretching in piedi, poi passa alla centratura raccogliendoti in te con qualche minuto di silenzio e di presa di coscienza del proprio corpo attraverso un rilassamento che segue la scanning di tutto il corpo dalla testa ai piedi. Quindi prendi coscienza dei tuoi capelli sul cuoio capelluto e rilassalo, scendi sulle orecchie e rilassale, poi sul collo e rilassalo, e così via via fino alle punte dei piedi. Se ti aggrada puoi fare lo scanning del tuo corpo ed il relativo

rilassamento massaggiando il punto in questione.

Dopo pochi minuti di rilassamento (che può anche non avvenire in perfetta regola), segui il respiro col pensiero e formula lentamente e con calma la seguente frase: "Osservo il mio respiro. L'aria entra dal naso e scende lentamente nei polmoni. Immagina l'aria che inali bianca, lucente e ricca sia di ossigeno ma anche di gioia e calma."

Aumenta il flusso del tuo respiro facendo attenzione che si dilati la pancia, sia davanti, ai lati e dietro,

posizionando una mano sul petto controlla che non si muova troppo, al contrario fai caso che la tua pancia si dilati il più possibile ma senza sforzi.

Continua a fare respiri calmi, ampi e continui.

Durante la fase dell'espirazione immaginate di espellere insieme all'aria carica di anidride carbonica anche stress, nervosismo, ansia e paure. L'aria in espirazione va inizialmente immaginata di colore scuro, che progressivamente si schiarisce.

Dopo qualche respirazione completa

diaframmatica, inizia a camminare lentamente e concentrati sulle percezioni provenienti dal tallone che poggia terra e fa avanzare il piede, di seguito acquisisci la consapevolezza del tuo corpo e la precisione con cui gestisce milioni di funzioni per sincronizzare una semplice passeggiata (muscoli agonisti ed antagonisti, sangue che trasporta nutrimento ed ossigeno, ormoni che regolano l'energia).

Dopo l'inspirazione ed espirazione in un tempo pari a 4 passi (cioè 4 passi per una inspirazione e 4 passi per una

espirazione), passare all'inspirazione in 4 tempi uno per ogni passo per terminare con una espirazione lunga di 4 passi. Infine si termina con una inspirazione lunga 4 passi seguita da una espirazione lunga 4 passi.

Dopo aver preso dimestichezza con questa respirazione consigliamo di svolgere la meditazione camminata bendati con una terza persona che vi regge il braccio. Offuscando il senso della vista (il senso più utilizzato in assoluto) si riesce a sensibilizzare gli altri sensi ed iniziare a creare le basi

per lo sviluppo controllato del 6 sesto.

Se dovessero sopraggiungere pensieri o preoccupazioni, non bloccarli, ma meditaci sopra guardandoli dal di fuori del tuo corpo, immaginati sdraiato supino ed osserva da diversi punti di vista i problemi sia passati che quelli attuali.

Tira fuori tutti i ricordi negativi e ricorda che i problemi passati non possono nuocerti più e possono devono essere eliminati, quindi dopo un pò spazzolali via. I problemi attuali ti

riguardano ma non sono te, questo momento è tuo perché te lo meriti perché sei una creatura meravigliosa.

Goditi la gioia del respiro, l'energia curatrice e benefica, che nessuno ti potrà mai portare via, è tua e puoi goderne a lungo perché il tuo corpo ha bisogno di Amore e Gioia.

Adesso se vuoi medita ancora su eventi passati, quelli negativi osservali, poi rimpicciolisci le immagini, scoloriscili, ed alla fine spazzali via. Ricorda che i pensieri negativi non ti

appartengono, sono eventi virtuali che non hanno nulla a che fare con la tua missione cioè: migliorarti ed essere Felice.

La meditazione camminata quando è svolta in gruppo, esempio durante una escursione di trekking, risulta essere anche una esperienza molto divertente.

Per iniziare la meditazione camminata di gruppo dopo avere svolto i soliti esercizi di allungamento muscolare ci si pone in cerchio e si inizia una veloce presentazione

individuale facendo un passo in avanti e dicendo il proprio nome con associato un gesto piacere, esempio un inchino, la linguaccia, il dito sulla fronte o sulla tempia, il dito indice sulla guancia, fatto questo si fa un passo indietro, finito il giro di presentazioni si riparte ridicendo il nome , facendo il gesto e collegandolo ad un suono. Finito il giro si riparte dal primo del cerchio ripetendo il nome, il gesto ed il suono e poi tutti i partecipanti ripetono quanto fatto da chi si è presentato, questa presentazione aiuta a rompere il ghiaccio ed a far iniziare una

meditazione camminata più rilassante.

Si inizia poi un ciclo di respirazioni diaframmatiche come per la meditazione camminata in solitario, e si parte con il primo passo iniziando a contare fino a 64, per ogni numero un passo. Arrivati al numero 64 invece di fare un passo ogni numero si farà un passo ogni due numeri. Arrivati nuovamente a 64 si farà un passo ogni 4 numeri, poi arrivati a 64 si farà un passo ogni 8 numeri e così via fino ad arrivare un passo ogni 64 numeri. L'importante è che durante la camminata ci sia rilassamento, un

profondo respiro con l'addome e svuotamento dell'aria tramite la lieve contrazione del diaframma e tanta consapevolezza del proprio corpo, dei suoni circostanti, dei profumi, dell'aria sulla pelle. Questo esercizio serve per imparare a riprendersi i tempi lenti di alcuni momenti della vita per poterli vivere con maggiore intensità e consapevolezza.

Dopo questo primo esercizio in cui si impara a camminare lenti si inizia un esercizio per migliorare la respirazione.

Si parte inspirando 4 volte di

seguito continuamente pari a 4 passi, si trattiene per 4 secondi e poi si eseguono 4 espirazioni consecutive tutto sempre con il naso. Poi si passa a 4 inspirazioni continue con quattro passi e ad un'inspirazione lunga pari a quattro passi in seguito si fa una lunga inspirazione lunga quattro passi, trattenimento dell'aria per 4 passi e poi espirazione continua lunga 4 passi. Si farà poi un'inspirazione lunga di quattro passi, trattenimento dell'aria per 4 passi ed un'espirazione lunga di 4 passi.

Questa parte della meditazione aiuta

a prendere consapevolezza della respirazione, a stimolare le respirazioni profonde ed il trattenimento dell'aria. In caso di persone con difficoltà ad eseguire il tempo di 4 passi può essere utilizzato il tempo di 2 passi ed eventualmente eliminare la fase del trattenimento dell'**aria**. Questo esercizio non è una gara ma un esercizio di consapevolezza.

L'ultimo esercizio della meditazione camminata in gruppo consiste nel bendarsi ed appoggiarsi con la mano ad un compagno per esser condotti su un

percorso tra la natura. Grandi soddisfazioni di questo esercizio si riscontrano tra genitori e figli o in una coppia di innamorati, perché aiuta a fidarsi dell'altro ed apre la mente verso il prossimo. Quando si viene condotti ad occhi chiusi è fondamentale dare molta importanza alla consapevolezza del corpo, ai rumori circostanti, agli odori, al vento sulla propria pelle. Ove possibile bisogna cercare di rieducare il corpo ad inspirare con l'addome, trattenere ed espirare tirando su il diaframma per svuotare tutto il petto.

Sempre con gli occhi bendati e facendosi condurre da un compagno si passa alla respirazione legata all' emissione lunga delle vocali A E I O U facendo molto caso alla parte del corpo che vibra.

Per concludere si dirà il proprio nome soffermandosi sulla l'ultima vocale che compone il nome questo insegnerà che tutti i suoni dovrebbero essere emessi vicino al diaframma e non con la gola, perché questo aiuta il corpo a poter parlare senza stancarsi ed incentivare una corretta respirazione.

Finiti questi esercizi si invertono i ruoli, chi era bendato condurrà l'altro compagno.

Qualora sopraggiungessero pensieri legati a momenti di gioia, intensificali, ingrandiscili, dai colore e suono, prova sulla tua pelle l'emozione che sono in grado di creare, dona al tuo corpo amore e gioia, perché se lo merita, ogni secondo compie cose straordinarie. Adesso però ha bisogno del tuo aiuto per migliorare le cellule, per dimagrire,

per essere amato.

Inizia subito a nutrilo di buoni pensieri, aria buona e cibo salutare. Prenditi almeno una volta al giorno alcuni minuti per te ed il tuo corpo. Potrai poi chiedergli quello che vuoi, anche delle idee creative che possono migliorare la tua situazione personale ed economica.

Se sarai in equilibrio psico-fisico le tue possibilità di felicità e di successo si moltiplicheranno perché sarà migliorata la tua creatività.

Usa la respirazione per eliminare

dalla tua vita: ansie, paure, tristezza, angoscia, spazzale via con una buona respirazione e chiedi al tuo subconscio di aiutarti se hai bisogno di qualche idea geniale.

Entra in sintonia col ritmo del tuo corpo attraverso il respiro.

Entra in sintonia anche con la sua energia, gioia e voglia di vivere.

Capitolo Quindicesimo

Meditazione del Bambino interiore

Ritorniamo alla nostra meditazione, dopo aver raggiunto uno stato di pace e serenità immagina di scendere una scala verso una porta semichiusa da cui escono dei bagliori di luce, ad ogni gradino il tuo corpo si sentirà più rilassato. Si inizierà a scendere il primo gradino rilassando gli occhi, le palpebre, la mandibola (la mandibola si abbasserà un pochino rimanendo semiaperta), poi si scenderà il secondo

gradino e si rilasserà il collo e le spalle dove si annidano numerose tensioni, si scenderà il terzo gradino e si rilasseranno le braccia e le mani, al quarto gradino si rilassa l'addome, al quinto gradino si rilassa il bacino, al sesto gradino si rilassano le cosce, al settimo gradino si rilasseranno i polpacci, all'ottavo gradino si rilassano i piedi, al nono gradino si rilassano tutte le dita dei piedi fino alle punte, quando arriverai al decimo gradino, quindi avrai raggiunto il fondo, non avrai più percezione del tuo corpo, esisterà solo

la tua essenza. Rimanendo in uno stato di rilassatezza, immagina di aprire la porta ed attraversala, dall'altra parte troverai un giardino meraviglioso (il tuo giardino interiore) ci sarà una vegetazione rigogliosa, piena di fiori, farfalle ed uccelli coloratissimi, ruscelli e qualche cascata. Andando più avanti vedrai un laghetto con una panca in legno dove generalmente ci dovrebbe essere il tuo Bambino Interiore, se non lo vedi dovrai chiamarlo chiedendogli scusa, dicendogli che molte delle cattive parole che gli hai detto (contro te stessa)

non le pensavi veramente, che ti rendi conto che hai sbagliato ed ora sei lì per rimediare. Chiedigli di dirti cosa devi fare per farti perdonare, perché tu gli vuoi bene e non desideri altro che vivere con lui nella pace, amore e serenità.

Ogni Bambino Interiore ovviamente si comporta in modo esclusivo ed originale, come d'altronde lo siamo ognuno di noi, meravigliosi ed unici. Il tuo Bambino Interiore potrà venirti incontro, abbracciarti, piangere, scappare, rimanere terrorizzato,

nascondersi. Considera questo avvicinamento come una delle parti più delicate del gioco di ruolo per dimagrire, adesso dovrai cercare di socializzare con il tuo Bambino Interiore, così come farebbe un genitore che tanti anni prima avesse abbandonato il suo bambino scappando via e adesso volesse riconquistare la sua fiducia. Inventati qualcosa, chiedigli più volte scusa, chiedigli cosa gradirebbe come regalo, come potresti farti perdonare, inventati quello che ti pare pur di conquistare la sua fiducia.

Una frase molto semplice è: “Ora che ti ho ritrovato come posso far sì che tu sia mio amico e farmi perdonare per il passato?”

Dopo aver raggiunto una forma di contatto, passo dopo passo cerca di superare la sua diffidenza perché, anche se sei il suo genitore/tutore, è normale che non si fidi di te dopo tutto quello che gli hai fatto in questi anni. Anche frasi che sembrerebbero insignificanti, come darsi della sciocca o imbecille, sono lesive per la tua autostima alla stessa stregua se tu ripetessi ad un bambino

abbandonato che è uno schiocco o un imbecille. Voglio sottolineare che questo è un momento delicato di questo avventuroso gioco di ruolo per dimagrire. Se non sarai resiliente tutto potrebbe interrompersi con questo metodo, anche se comunque avrai a disposizione “il metodo 6 sensi”.

Ti ricordo solo che all'inizio possono esserci difficoltà, in seguito si raggiungerà facilmente un rapporto naturale, lentamente si apre una sorta di dialogo intuitivo, che aprirà un processo di auto rivelazioni di cose da fare per

dimagrire, di intuizioni e desideri che ti condurranno verso una vita più sana ed equilibrata nonché ricca di serenità, gioia e benessere psico-fisico.

Chiedi al tuo Bambino Interiore cosa gli piacerebbe fare, forse risponderà una passeggiata, un viaggio, mangiare qualcosa in particolare, fare qualcosa di divertente, iniziare uno sport, ognuno di noi avrà richieste diverse dagli altri. Adesso non ti rimane che chiedergli durante la meditazione di cosa ha bisogno per aiutarti a dimagrire o per aiutarti in altre questioni. In questo

modo scoprirai una fantastica via per comunicare con il tuo Io vero. Dona almeno 5/10 minuti al giorno alla meditazione e la tua vita cambierà in meglio molto velocemente.

Per vedere chiaramente la nostra immagine, dobbiamo solamente pulire lo specchio.

Jiddu Krishnamurti

Per capire se si sta svolgendo bene la meditazione, basta rendersi conto se si sta bene, rilassati ed in pace con se stessi nel momento presente.

Meditare non vuol dire altro che bloccare il chiacchiericcio mentale ed immergersi nel Sé più profondo, essendo cosciente che esiste solo questo momento senza il passato ed il futuro.

La meditazione pone la mente in uno stato di rilassatezza ed apertura verso se stesso, verso chi si è veramente ed illumina che cosa si desidera in realtà

dalla vita, altresì sviluppare la consapevolezza permette di godersi ogni momento, ogni passo, ogni profumo che ci circonda, ogni carezza, ogni occasione che la vita ci propone..

La meditazione è in grado di donare la consapevolezza del dono della vita.

Il tuo inconscio riesce a gestire in sordina funzioni molto complesse come quelle dei reni e del sistema linfatico che ogni ora filtrano tutto il sangue dell'organismo, purificandolo anche dalle tossine consumate negli alimenti,

sia quelle provenienti dai prodotti chimici per l'agricoltura, sia quelli provenienti da coloranti e conservanti. Se però la tua alimentazione è troppo carica di tossine il sistema si inceppa creando una infiammazione generalizzata, che non solo non permette di bruciare grassi dato che consumando i grassi aggiungerebbe in circolo altre tossine precedentemente accumulate ed addirittura crea altre cellule adipose per cercare di sottrarre dal circuito alcune tossine depositandole tra i grassi. Come potrai renderti conto, il tuo inconscio a

cui spesso hai rivolto inconsciamente cattivi apprezzamenti per il troppo grasso, si è accollato colpe per qualcosa che tu hai creato. Immagina per un secondo come potresti sentirti se qualcuno ti buttasse giornalmente della spazzatura maleodorante sulla testa (es: tossine provenienti da cibo malsano) e poi si rivolge a te dicendoti che puzzi. Mangiare in modo oculato, biologico, con cibi sani è una delle prerogative per poter dimagrire, non servono diete sbilanciate che costano un sacco di soldi, basta mangiare poco di tutto ed in

poco tempo se sarai in simbiosi con il tuo Bambino Interiore, perderai velocemente i kg in eccesso.

Adesso puoi ben capire che il primo passo che dovrai fare è quello di chiedere scusa al tuo Bambino Interiore che grazie al suo operato ha sottratto tossine, che avrebbero potuto danneggiare alcuni organi vitali, depositandoli nei rotoli di grasso che ha prodotto. Mi riallaccio da questo punto alla respirazione addominale profonda, insegnata in precedenza, aggiungendo che è in grado anche di aiutare i reni ed

il sistema linfatico a ridurre l'infiammazione generalizzata del corpo derivante da una malsana alimentazione, e di conseguenza aiutare in modo sostanziale la riduzione del peso.

A mio avviso non esiste un tempo massimo ed uno minimo per la meditazione anche se in molti consigliano almeno 15 minuti a sessione, io per contro faccio parte di una cerchia secondo cui non è importante la quantità ma la qualità e pertanto l'intensità con cui mediti. Inoltre io faccio parte di una

ristretta cerchia di praticanti la meditazione che reputano di fondamentale importanza concludere ogni meditazione ringraziando, accarezzando e massaggiando ogni parte del proprio corpo, tutto questo iniziando dalla testa fino a piedi. Questo gesto oltre ad essere un chiaro apprezzamento verso se stessi, aiuta anche la disintossicazione attraverso il miglioramento della circolazione delle cellule, rinnovamento delle cellule epiteali, stimolazione dei canali energetici, stimolo della produzione di

collagene ed elastina, sostanziale miglioramento dell'umore e dell'equilibrio psico-fisico grazie all'intensità delle emozioni positive che si provano grazie alla consapevolezza della sensazione del tocco delle proprie mani sul corpo.

L'automassaggio:

- con frizionamenti dovrebbe interessare sempre: il cuoio capelluto, gli occhi, le orecchie;

— con carezze: gli occhi, le orecchie, le guance e le mani;

— con massaggi le spalle, il

petto, le braccia, le cosce, le mani ed i piedi.

Inoltre consiglio di acquistare una palla da tennis e terminare con un massaggio dei piedi facendo roteare la pallina sotto la pianta di ogni piede. Per le mani consiglio inoltre di posizionare le dita come se fossero degli artigli e picchettare a vicenda i polpastrelli, inoltre intersecare le dita e massaggiarsi energeticamente le mani come se si dovesse stendere della crema. In poche settimane noterai un sostanziale aumento del tuo benessere psico-fisico, voglia di

fare e creare.

Ricordo inoltre che l'auto massaggio è consigliato da millenni nel mondo orientale, perfino le antiche tradizioni dell'Ayurveda e Shaolin ritengono l'automassaggio sistematico del proprio corpo un qualcosa di grande beneficio per tutto l'organismo.

Rimarrai stupita dell'intensità di una carezza sul tuo corpo dopo la meditazione, e tutto questo avviene grazie alla consapevolezza dell'essere in un determinato istante. Ti invito a condividere sul nostro blog

Happynewlife.it le tue sensazioni e le
tue domande sull'automassaggio.

Capitolo Sedicesimo

La meditazione dei 6 sensi

Quest'ultimo metodo è stato da me ideato a Londra durante una sessione di meditazione con una ragazza ed un ragazzo che si avvicinavano per la prima volta al contatto con il loro inconscio e non avevano esperienze di meditazione. L'idea è semplice, dato che

il subconscio si occupa di tutte le funzioni del corpo tra cui anche vista, udito, cinestesia, olfatto e gusto. Per poter accedere al proprio Bambino Interiore basta sentire contemporaneamente i 5 sensi e sviluppare l'intuito in uno stato di serenità della mente.

Consiglio di utilizzare un profumo che ti piace per poter entrare in contatto con l'olfatto (inoltre un profumo piacevole aiuta la mente a rilassarsi), posizionati in luogo ventoso o utilizza un piccolo ventilatore per entrare in

contatto con il senso cinestesico, metti in sottofondo una musica rilassante per entrare in contatto con il senso dell'udito (solo musica senza parole, questo ti aiuterà a rilassarti senza farti trascinare dal significato delle parole), fissa un piccolo punto e senza muovere gli occhi cerca di percepire cosa gli sta attorno fino a 180°, per finire cerca di percepire l'acidità della tua saliva e la sua formazione.

Inizia ora a concentrarti sul respiro soprattutto sul suono dell'aria che passa attraverso le narici, sugli odori, sul

battito del cuore e sul prodigioso lavoro che il tuo inconscio svolge ogni secondo senza che tu faccia nulla. Concentrati altresì sulle tue sensazioni generali nel momento presente.

E' fondamentale coinvolgere contemporaneamente almeno tre dei cinque sensi (più sono è meglio sarà la connessione intuitiva con il tuo inconscio).

Continuando a respirare in modo rilassato e profondo, dopo aver lavorato sui cinque sensi ed esser entrati in

contatto con almeno tre contemporaneamente, è arrivato il momento di far emergere il sesto senso, cioè l'intuito.

E' di fondamentale importanza entrare in uno stato meditativo profondo e quindi sgomberare la mente da ogni pensiero utilizzando la tecnica di rilassamento imparata nella meditazione precedente.

Appena ti sentirai rilassata potrai entrare nel vivo della meditazione dei 6 sensi chiedendo scusa al tuo Bambino Interiore per esserti dimenticata per tanti

anni di lui e subito dopo inizia a scrivere di getto, con la mano destra, delle domande relative a cosa potresti fare per farti perdonare. Fatto questo, sposta la penna sulla mano sinistra e scrivi come risposte le prime cose che ti vengono in mente, mi raccomando continuate a respirare lentamente e profondamente, rimanendo collegata al tuo corpo solamente attraverso i 5 sensi. Dimentica ogni ricordo, fidati del tuo istinto e, anche se con difficoltà, scrivi con la mano sinistra le risposte(nel caso di mancini invertite le mani per le

domande e le risposte).

Se sarai concentrata tutto sarà molto semplice. Dopo aver avuto le risposte, continua la meditazione rilassata ma con l'intenzione di eseguire tutto ciò che hai indicato come valido strumento per farti perdonare dal tuo Bambino Interiore, cioè il tuo vero IO. Prometti al tuo Bambino Interiore che ti impegnerai fin da subito a fare quelle cose perché per te è importante il tuo benessere.

Questo è il momento di cambiare la tua vita ed essere la sovrana del tuo regno e la regina dal potere incondizionato su se

stessa.

*L'intelligenza si misura con la
capacità di cambiare quando è
necessario!*

Albert Einstein

Capitolo Diciassettesimo

Meditazione energetica

Oggi accenniamo alla respirazione del fuoco, alla sua potenza ed al suo potere di rilasciare un' enorme energia. Essendo una respirazione che fa parte di

un pranayama avanzato dello yoga Kundalini è opportuno eseguirlo con accanto un insegnante qualificato, inoltre non è consigliata in caso di malattie cardiovascolari, gravidanza, pressione alta, epilessia e ulcera. Per ovviare a qualunque problematica noi utilizzeremo soltanto il principio di questa tecnica senza addentrarci nella sua completezza, anche se consigliamo a tutti di approfondire le tecniche di yoga kundalini, soprattutto se a chiedertelo sarà il tuo Bambino Interiore.

Iniziamo la nostra meditazione

energetica mettendoci seduti con la schiena dritta e in posizione comoda, eseguiamo 3 respiri addominali veloci e profondi con il naso, ponendo l'attenzione sulla espirazione che è la parte attiva di tutta la respirazione, poiché comporta una rapida contrazione dell'addome verso l'interno, mentre quando si inspira l'aria entrerà dalle narici in modo spontaneo con il rilassamento addominale, permettendo così ai polmoni di risucchiare dentro l'aria. La contrazione dell'addome durante l'espirazione fa parte anche

delle tecniche utilizzate dai più importanti apneisti del mondo. L'idea è di contrarre al massimo l'addome verso l'alto per depurarlo e svuotarlo di tutta l'aria stagnante. In aggiunta noi eseguiremo questo procedimento in modo veloce perché vogliamo mettere in allerta il nostro sistema inconscio (Pensate per un attimo cosa succederebbe ad una persona se si trovasse davanti una tigre. Il suo respiro inconsciamente accelererebbe per preparare il corpo ad agire. Ricorda sempre che il corpo condiziona la

mente e la mente condiziona il corpo).

Capitolo Diciottesimo

Visualizzazione meditata

Quest'ultimo capitolo è forse la parte più importante del libro in quanto è il naturale arrivo di tutti i capitoli precedenti. La visualizzazione meditata rappresenta un percorso di visualizzazione che conduce in un luogo di pace dentro ognuno di noi da cui

poter accedere alla console che governa il nostro fisico.

Per riassumere il nostro inconscio non conosce le parole ma comunica con le emozioni. Se visualizzandoti “magra ed in forma” provi emozioni piacevoli, in modo quasi animalesco il tuo subconscio cercherà di raggiungere quello stato per poter provare emozioni piacevoli. Quindi i tuoi pensieri modificheranno il tuoi geni per raggiungere un’emozione positiva. Ovviamente come abbiamo già ripetuto non è sufficiente pensare a qualcosa per

ottenerlo, ma è necessario portarsi in uno stato di rilassamento e giornalmente anche per pochi secondi o pochi minuti è necessario visualizzare e provare emozioni di piacere, devi sentire la pelle d'oca visualizzando qualcosa che ti piacerebbe raggiungere.

Inizia una respirazione diaframmatica lenta in tre tempi ed allo stesso tempo inizia a rilassare tutto il corpo partendo dalla testa fino alla punta dei piedi e poi inizia a visualizzare ciò che ti renderebbe piena di gioia.

Esempio: inizia a visualizzare te in perfetta forma fisica, con un sorriso a 32 denti, con un passo sicuro e fiero, pensa poi di poter incontrare la tua anima gemella, o andare d'accordo con l'attuale anima gemella, o trovare il lavoro dei propri sogni, o fare una vacanza tanto desiderata, o vincere un premio importante, o qualunque altra cosa ti renda piena di gioia e solare. Comincia a visualizzare l'ambiente dove dovrebbe verificarsi questo evento piacevole, ed aiutati con le mani a plasmare la tua sceneggiatura, comportati come una

bambina che con entusiasmo ed un pò di follia infantile si diverte con la vita, cerca di sentirti come una fatina dai poteri magici ed inizia a divertirti nel plasmare la tua realtà virtuale come facevi quando eri bambina. Inizia a gasarti e senti crescere dentro di te l'entusiasmo ed i brividi sulla pelle per poter finalmente raggiungere il tuo sogno. Sentiti gaia e solare, alza le mani e comincia a plasmare il tuo sogno, come se fosse di creta, considera il tuo sogno una energia che può prendere forma. Quando lavori con le tue mani

per dare forma all' ambiente che ti fa stare bene non dimenticare l'intenzione di ciò che vuoi ottenere. Ingrandisci il più possibile la parte che ti fa star bene e dagli colore attraverso una luce che esce dalle tue mani. Prova a sentire i suoni e le sensazioni cinestesiche della tua creazione. Se il tuo obiettivo era un viaggio in un paese caldo senti il calore sulla tua pelle, se desideravi trovare la tua anima gemella senti le sue carezze ed il suo profumo, prova eccitamento e passione, nessuno può portarti via i poteri della tua mente, tu sei la regina

del tuo mondo, goditi questo momento finché ne hai voglia. Quando hai visualizzato a pieno il tuo evento gioioso inizia ad esultare alzando la mano destra al cielo come fanno gli atleti quando segnano un goal, ogni tuo evento gioioso raggiunto segna un punto a tuo favore per questo gioco di ruolo che ruota attorno alla tua vita. Esulta del goal e riponi la palla al centro del campo, questo entusiasmante gioco non è ancora finito, sei tu l'atleta che lo deve svolgere e finirà soltanto quando tu lo vorrai (io spero che tu lo continui finché

avrà almeno 100 anni, con la speranza un giorno di incrociare i tuoi occhi pieni di gioia).

Se hai svolto bene questa visualizzazione meditata o suggestione energetica ti sentirai caricata a molla e piena di energia per affrontare la giornata. Inoltre per magia in poco tempo noterai che si verificheranno coincidenze positive che prima non avevi mai notato. Le tue emozioni cambieranno i tuoi pensieri, i tuoi pensieri modificheranno le tue azioni che a sua volta attireranno eventi con

pari livello energetico.

Esegui sempre questa visualizzazione meditata la mattina e la sera prima di coricarti e vedrai che la vita ti sorriderà e l'ago della bilancia si dirizzerà velocemente verso il peso voluto.

Conclusione

La volontà è una qualità che appartiene ad ognuno di noi, ma ha bisogno di essere allenata come un muscolo.

Ecco allora che per essere magri occorre mangiare meno, ma se si mangia meno si ha meno forza di volontà per resistere alle tentazioni, e se non si resiste si abbassa l'autostima e di conseguenza peggiora tutto il sistema.

Per uscire da questo circolo vizioso è necessario imparare a respirare, rilassarsi, volersi bene, aumentare la consapevolezza verso il proprio benessere.

Questa energia positiva trascinata dall'entusiasmo delle meditazioni energetiche sarà in grado di aiutarti quando di abbasserà la tua forza di volontà, e ti aiuterà a continuare il processo di automiglioramento.

Tutto il processo per una vita equilibrata e sana, ogni giorno dovrebbe essere condito da relax e divertimento, perché se vogliamo stare bene dobbiamo imparare ad amarci di più.

Per ricapitolare:

1. Inizia a consumare cibi sani ed alcuni di quelli indicati nel primo capitolo;
2. Mangia lentamente e goditi di ogni singolo boccone il suo profumo ed i suoi sapori;
3. Mastica ogni singolo bottone più volte tanto da ridurlo in poltiglia;
4. Chiedi al tuo medico se puoi usare il complesso di Vitamine B per aiutarti nel metabolismo dei grassi del tuo corpo e per aver maggiore energia a disposizione;
5. Esercitati giornalmente nella

corretta

respirazione

diaframmatica;

6. Non fare chiacchiere sugli altri, non giudicare, non disprezzare;

7. Concentrati sempre su cosa ti piace e mai su cosa non ti piace;

8. Ricorda sempre il valore di un sorriso;

9. Durante la settimana ripeti più volte l'esercizio della meditazione energetica;

10. Tieni sempre aggiornato su un foglio quali sono le cose che ti renderebbero più apprezzata, più

gioiosa, più serena;

11. Ogni giorno svolgi, anche se per pochi minuti, la meditazione del Bambino Interiore o quella dei 6 sensi per rimanere costantemente in contatto con il tuo Io Vero;

12. Impara a gestire il tuo “Critico Interiore”, sei tu la sovrana del tuo regno, se rimarrai in contatto con il tuo Bambino Interiore non avrai mai nulla da rimproverarti;

13. Abituati a vivere nel

momento presente, perché il passato non esiste più ed il futuro non lo conosce nessuno, la tua certezza è solo il presente. Goditelo imparando a percepire fino in fondo le emozioni positive;

14. Circondati di persone sorridenti e non ti fare assorbire le energie dai vampiri energetici che ti potrebbero stare attorno;

15. Impara a percepire le tue emozioni positive più volte al giorno, sia durante le meditazioni sia quando vedi qualcosa di bello,

sia quando desideri qualcosa di bello.

Adesso la scelta è tua, mediante questo libro hai imparato tutti i segreti per poter dimagrire facilmente e senza dieta con l'aiuto del tuo inconscio. Non ti rimane che mettere in pratica le nozioni ricevute ed iniziare subito questa avventura che cambierà per sempre la tua vita.

***“La conoscenza è esperienza;
tutto il resto è solo informazione”***

Albert Einstein

Non lasciare questo libro confinato nei tuoi archivi, dai una svolta alla tua vita grazie alla simbiosi con il tuo subconscio

Tutti abbiamo delle potenzialità, ma soltanto alcuni provano a far germogliare il seme che trasformerà questa potenzialità in realtà.

L'ottimismo, la passione, il desiderio danno vita ad una personalità vincente, perché ogni sua cellula è piena della

luce per la vita.

Chi vive senza passione è come se fosse morto dentro. Aspettarsi il meglio dalla vita vuol dire dare attenzione e forza all'energia positiva.

Al contrario prestare attenzione sulle cose negative significa dare acqua e vitalità ad una vita ed ad una personalità lugubre.

Addormentati ogni sera piena di aspettative, ottimismo e convinzione, e stai certa che il domani ti serberà cose meravigliose.

Non dimenticare mai di trasformare la

tua energia positiva e soprattutto negativa in attività creative. Per attività creative intendo: scrivere una poesia, strimpellare qualcosa, intonare una canzone a modo tuo in modo che ti faccia divertire.

Ogni giorno sforzati di trovare qualcosa che ti possa far esultare, cerca di tornare un pò bambina anche se solo per qualche minuto al giorno. Staccare i piedi dal terreno ti donerà un pizzico di magia per condire il successo del tuo benessere interiore.

**Ora che hai imparato tutto questo,
dimenticalo!!**

L'unica cosa che voglio che tu sappia è che è ora di smetterla di cercare informazioni all'esterno in quanto è ora di cercarle dentro di te, perché dentro di te c'è tutto quello di cui hai bisogno per essere FELICE, MAGRA, SANA E SERENA.

Ascolta la mia provocazione e comincia, oggi stesso, ad entrare in contatto con il tuo IO vero, il tuo operato simbiotico ti renderà felice e pronta per iniziare il tuo

processo di miglioramento continuo.

Ricordati che sei sulla terra solo per **migliorarti ed essere felice.**

Per sapere se questo libro sta funzionando ti basta stare attenta ad alcuni segnali, esempio:

-la tua Energia è aumentata;

-la tua propensione al sorriso è molto cresciuta;

-ti senti più Gioiosa;

-quando hai una nuova idea ti senti gasata;

-quando fai qualcosa di bello ti

gratifichi ripetutamente;

-riesci a goderti fino in fondo gli eventi positivi che ti si presentano, riuscendo a percepire l'energia della vita;

-è cresciuto il desiderio di nuove sfide e quelli che prima erano problemi adesso sono gradini da superare per migliorarsi e crescere;

-non mangi più per colmare la mancanza di emozioni positive e per riempire la pancia ma mangi per stare bene e prenderti cura del tuo meraviglioso corpo che ospita la tua stupefacente mente.

Come vedi sono segnali inconfondibili, se hai difficoltà a raggiungere questi risultati scrivimi su happynewlife.it, insieme cercheremo di capire qual'è il blocco per il raggiungimento della tua Felice Nuova Vita.

Cortesemente se conosci qualcuno che pensi possa avere bisogno di questo testo ma ritieni che non possa permetterselo economicamente, inviami una mail su Happy New Life con una piccola descrizione, e sarò lieto di spedirglielo gratuitamente via mail a tuo

nome.

Approfondimenti Pratici

Per chi volesse approfondire ogni concetto del libro organizziamo seminari personalizzati di uno o due giorni dove si impara ad entrare in contatto con il proprio IO interiore ed ad eseguire alla perfezione la visualizzazione meditata.

Non dimenticare che i nostri corsi di benessere sono così semplici che possono essere seguiti anche individualmente attraverso sessioni su Skype.

V i s i t a www.happynewlife.it per
maggiori informazioni

DISCLAIMER:

Il presente ebook ha esclusivamente uno scopo formativo e rappresenta la libera opinione dell'autore. Le nozioni delle strategie riportate in questo libro sono frutto di anni di studi, corsi e specializzazioni. L'autore di questo libro non dispensa consigli medici né

prescrive l'uso di alcuna tecnica come forma di trattamento per problemi fisici e medici senza il parere di un medico, direttamente o indirettamente. L'intento dell'autore è semplicemente quello di offrire informazioni di natura generale per aiutarti nella ricerca del benessere fisico, emotivo e spirituale. Nel caso in cui usassi le informazioni contenute in questo libro per te stessa, che è un tuo diritto, l'autore e l'editore non si assumono alcuna responsabilità delle tue azioni. Il lettore si assume piena responsabilità delle proprie scelte,

consapevole dei rischi connessi a qualsiasi forma di esercizio. Qualunque informazione fornita da questo testo e in particolare le informazioni nutrizionali non costituiscono un consulto medico.

Il contenuto del testo è puramente a carattere informativo sul tema del Benessere.

Le informazioni contenute in questo sito sono rivolte a persone maggiorenni e in buono stato generale di salute.

Il lettore utilizzerà pertanto questo testo sotto la Sua unica ed esclusiva responsabilità.

In nessun caso potremo esser ritenuti responsabili di eventuali danni sia diretti che indiretti, o da problemi causati dall'utilizzo delle summenzionate informazioni, dagli strumenti di autovalutazione forniti in questo testo. Per qualsiasi decisione riguardante il vostro stato di salute rivolgetevi al vostro medico di medicina generale o specialista adeguato alla problematica in atto.

Il testo non fornisce un consulto medico e non sostituisce in ogni caso una idonea valutazione del medico.

Vi invito a consultare il vostro medico curante prima di prendere qualsiasi decisione riguardante la vostra salute, qualsiasi terapia o cura dimagrante.

Tutti i diritti sono riservati a norma di legge. Nessuna parte di questo ebook può essere riprodotta con alcun mezzo senza l'autorizzazione scritta dell'Autore. È espressamente vietato trasmettere ad altri il presente testo, né in formato cartaceo né elettronico, né per denaro né a titolo gratuito senza il consenso scritto dell'autore.

Bibliografia

- Edgar Cayce, A Course in Miracles
- Paramahansa Yogananda, Autobiography of a Yogi
- Wayne Dyer, Your Journey To Enlightenment
- Doreen Virtue, Angel Therapy
- Sonia Choquette's, Ask Your Guides
- John Holland, Tarot Deck, The Psychic Tarot Oracle Deck
- Collette Baron Reid, Journey

through the Chakras

- Brian Weiss, Many Lives, Many Masters;
- The Second Brain, Harper Collins, Gershon M.D.;
- The effect of acute psychologic stress on systemic and rerectal mucosal measures of inflammation in ulcerative colits, Mawdsley J.E., Gastroenterology, 2006;
- Curcumin: getting back to the roots, Shishodia S., 2005;



[\[1\]](#) Da pochi decenni importanti scoperte scientifiche nel campo della fisica quantistica asseverano le

convinzioni di asceti insegnate da millenni, cioè l'attenzione che si sviluppa durante la meditazione in veste di osservatore genera energie, oggi denominate segnali elettromagnetici, che creano realtà potenziali che verranno attratte quando il sistema corpo-mente avrà metabolizzato la realtà potenziale attraverso la corrispondenza energetica anche detta potenziale elettromagnetico del campo. Come nella meditazione creativa non ci si aspetta di conoscere il processo per il raggiungimento dell'idea, lo stesso ci suggerisce la fisica quantistica con il principio dell'intenzione dell'osservatore. Siamo cresciuti ed educati secondo la teoria di Newton che insegna che tutto si svolge secondo la teoria della causa effetto, cioè il mondo esterno controlla il nostro mondo interiore fatto di pensieri ed emozioni e quindi che ci deve essere una causa per essere felici (effetto). Ecco che ci hanno abituato ad essere grati per qualcosa che è già accaduto, dimenticandoci del nostro potere, oggi certificato dalla fisica quantistica, di poter creare l'effetto anticipandolo attraverso la simbiosi tra pensiero ed emozioni che si concretizza con la gratitudine e la riconoscenza indefettibile.

[\[2\]](#)

The Fast Metabolism Diet by Haylie

Pomroy

[\[3\]](#)

Lipton fu il precursore di una nuova branca della scienza, l'epigenetica, che studia il modo in cui la chimica cellulare attiva e disattiva i nostri geni. Nel libro

"La Biologia delle Credenze" Lipton hanno dimostrato come lo stress, le credenze, le tossine e l'alimentazione attivano la chimica cellulare che a sua volta regola l'espressione dei geni.

Così che le nostre credenze e convinzioni ("sono sana", "sono malata", "sarò sempre grassa", "sarò sempre magra") vengono elaborate dal cervello che coordinerà le cellule del corpo affinché quei pensieri si realizzino.

[4] [Gregg Braden](#) è uno scrittore americano. È considerato uno dei pionieri della commistione tra spiritualità e scienza. È stato collaboratore della NASA e da sempre è appassionato di luoghi remoti, Gregg ha cercato in essi testi e informazioni che gli consentissero di carpire i segreti del tempo. Questo studio e queste ricerche gli hanno consentito di scrivere libri di grande successo, come [L'Effetto Isaia](#), [Il Codice del tempo](#), [La Verità Nascosta - Deep Truth](#), [La Matrix Divina](#), che mirano a esplorare un'importante premessa: la chiave per il nostro futuro è nella saggezza del nostro passato. I suoi libri sono stati pubblicati in 38 lingue e in 33 paesi diversi.

[5] Concetto di maieutica socratica. Deriva dal greco antico "μαιευτικός", letteralmente l'arte della

levatrice: ogni atto educativo è come dare alla luce tutte le potenzialità interiori di colui che vuole imparare, come una madre desidera che la propria creatura nasca dal suo grembo. Secondo la maieutica socratica, usando il dialogo come strumento dialettico è possibile portare alla luce le proprie conoscenze e le proprie, ed è possibile usare le domande rivolte a se stesso come “levatrice della conoscenza interiore” .

[6] Lo scienziato russo Pavlov condusse una serie di famosi esperimenti in base ai quali offriva ai suoi cani del cibo con contestuale suono di un campanello. La ripetizione di questa procedura nel tempo creò una

associazione tra i due avvenimenti ed in seguito bastava il semplice suono del campanello in qualunque momento per far sbavare i cani.

[\[7\]](#)

The User Illusion by Tor Norretranders

[\[8\]](#)

Christopher Bache, Dark night, early dawn,

Albany: State University of New York

[\[9\]](#)

International Journal of Neuroscienze -

Brain/Mind Collection.

[\[10\]](#)

Libro "Come Vincere le Sfide della

Vita" di Paramhansa Yogananda