

ESCLUSIVA AMAZON

LA DIETA MENTALE

EMMET FOX

IN **7** GIORNI



AREA 51
PUBLISHING

Emmet Fox

LA DIETA MENTALE



© 2016 Area 51 s.r.l., San Lazzaro di Savena (Bologna)

Prima edizione ebook Area51 Publishing:
novembre 2016

Titolo originale: *The Seven-Day Mental Diet* by Emmet Fox

Traduzione e adattamento: Paolo Beltrami

Immagine di copertina: ©
Thinkstockphotos

Cover e sviluppo ebook: © Area51
Publishing

Se intendi condividere questo ebook con un'altra persona, ti chiediamo cortesemente di scaricare una copia a pagamento per ciascuna delle persone a cui lo vuoi destinare. Se stai leggendo questo ebook e non lo hai acquistato, ti chiediamo, se ti piace, di acquistarne anche una copia a pagamento, al fine di

poterci permettere di far crescere il nostro lavoro e di offrirti sempre più titoli e una qualità sempre maggiore. Grazie per il tuo aiuto e per aver rispettato il lavoro dell'autore e dell'editore di questo libro.

Segui **Area51 Publishing** su:



Facebook



Twitter



YouTube



Spreaker



Instagram

www.area51editore.com

www.area51editore.com/blog

LA DIETA MENTALE

Il tema della dieta è uno dei più importanti del nostro tempo e di grande interesse pubblico. Giornali e riviste pullulano di articoli sulle diete. Gli scaffali delle librerie sono pieni di volumi che spiegano i misteri di proteine, amidi, vitamine, e così via.

Il mondo intero è cosciente della propria nutrizione. Gli esperti in materia dicono che fisicamente diventiamo quello che mangiamo – che tutto il nostro corpo è in realtà

composto del cibo che abbiamo mangiato in passato. Ciò che mangiamo oggi, dicono, finisce nel sangue dopo alcune ore ed è il flusso sanguigno che forma tutti i tessuti del nostro corpo, quindi noi siamo quello che mangiamo.

Naturalmente, nessuna persona di buon senso mette in dubbio queste cose. È perfettamente vero, per quanto ne sappiamo, e l'unica cosa sorprendente è che ci sia voluto tanto tempo per scoprirlo. In questo articolo, tuttavia, ho intenzione di affrontare il tema della dieta a un livello che è infinitamente più profondo e di

vasta portata per quanto riguarda i suoi effetti.

Mi riferisco ovviamente alla dieta mentale.

Il più importante di tutti i fattori nella tua vita è la dieta mentale che segui. È il cibo che fornisci alla mente che determina il carattere della tua vita. È il pensiero che ti permetti di pensare, sono i soggetti su cui consenti alla tua mente di soffermarsi, che creano te e l'ambiente circostante.

Ogni cosa nella tua vita di oggi – lo stato del tuo corpo, se sano o

malato, lo stato della tua fortuna, se prospera o povera, lo stato della tua casa, se felice o triste, l'attuale condizione di ogni fase della tua vita, in effetti – è interamente condizionata dai pensieri e sentimenti che hai intrattenuto in passato, dal tono abituale del tuo pensiero passato. E la condizione della tua vita di domani, della prossima settimana e del prossimo anno, sarà interamente condizionata dai pensieri e sentimenti che scegli di utilizzare d'ora in poi.

In altre parole, *tu scegli la tua vita*; vale a dire, scegli tutte le

condizioni della vita quando scegli i pensieri a cui consenti alla tua mente di abituarsi. Il pensiero è la vera forza causale nella vita. Non si può avere un tipo di mente e un altro tipo di ambiente. Ciò significa che non puoi modificare il tuo ambiente, lasciando la mente invariata, né – e questa è la chiave suprema per la vita e la ragione di questo articolo – puoi cambiare idea senza che il tuo ambiente cambi troppo.

Questa quindi è la vera chiave per la vita: se cambi la tua mente, anche le tue condizioni devono cambiare. Il tuo corpo deve cambiare, il tuo

lavoro quotidiano o altre attività devono cambiare; la casa deve cambiare; il “colore” di tutta la tua vita deve cambiare, perché se sei abitualmente felice e allegro, o depresso e timoroso, dipende interamente dalla qualità del cibo mentale di cui ti nutri. Voglio essere molto chiaro su questo punto: se cambi la tua mente, anche le tue condizioni devono cambiare.

Noi siamo trasformati dal rinnovamento della nostra mente.

Così ora vedrai che la tua dieta

mentale è davvero la cosa più importante della tua vita.

Questa può essere chiamata la Grande Legge Cosmica, e la sua veridicità è perfettamente evidente una volta che è chiaramente indicata in questo modo.

Non conosco nessuno che neghi la sua verità essenziale. La difficoltà pratica nella sua applicazione, tuttavia, deriva dal fatto che i nostri pensieri sono così vicini a noi che è difficile, senza un po' di pratica, fare un passo indietro, per così dire, e guardare obiettivamente. Eppure è proprio questo che si deve imparare a fare.

È necessario allenarti a scegliere il soggetto del tuo pensiero in un dato momento, così come scegliere il tono emotivo, o ciò che noi chiamiamo lo stato d'animo. Sì, possiamo scegliere i nostri stati d'animo; se non fossimo in grado, non avremmo alcun controllo reale sulla nostra vita.

Gli umori che abbiamo più spesso sono quelli che determinano la disposizione della nostra personalità, ed è questa disposizione che crea o distrugge la nostra felicità.

Non puoi essere in salute, non puoi essere felice e non puoi essere

prospero se hai un cattivo carattere. Se sei imbronciato e scontroso o cinico e depresso, la tua vita non può assolutamente essere degna di essere vissuta. A meno che non ti decidi a coltivare una buona disposizione, puoi anche rinunciare a ogni speranza di ottenere qualcosa di utile dalla vita. E te lo sto dicendo nel modo più gentile possibile, perché questo è il caso.

Se non sei determinato a iniziare ora e selezionare accuratamente per tutto il giorno il tipo di pensieri che penserai, puoi anche rinunciare a ogni speranza di plasmare la tua vita nel modo in cui lo desideri,

perché questo è l'unico modo.

In breve, se vuoi una vita felice e degna, che è ciò che Dio vuole che facciamo, è necessario che inizi immediatamente ad allenarti all'abitudine di controllare i tuoi pensieri.

Questo sarà estremamente difficile per i primi giorni, ma se perseveri diventerà presto più facile, ed è in realtà l'esperimento più interessante che si potrebbe fare. Infatti, questo controllo del pensiero è l'attività più eccitante e interessante che chiunque potrebbe fare. Ti stupirai delle cose interessanti che avrai imparato su

di te. E otterrai risultati quasi fin dall'inizio.

Non è sufficiente fare sforzi sporadici di tanto in tanto per controllare i propri pensieri, perché il flusso di pensiero è molto vicino a noi e l'impatto dall'esterno è costante e vario. Così non si fanno progressi, non è il modo di lavorare.

L'unica possibilità è sicuramente quella di formare una nuova abitudine di pensiero che ti guiderà nella preoccupazione e nello sconforto, così come sul lavoro di tutti i giorni. Questa nuova abitudine di pensiero può essere

definitivamente acquisita nel giro di pochi giorni, e il modo per farlo è questo:

Decidi di dedicare *una settimana*, sette giorni, esclusivamente al compito di costruire una nuova abitudine di pensiero, e durante quella settimana considera tutto il resto nella vita meno importante di quel compito.

Se lo farai, quella settimana sarà la più importante della tua vita. Sarà letteralmente il punto di svolta per te. Se farai così, posso dire con certezza che tutta la tua vita cambierà in meglio. In realtà, nulla può comunque rimanere come

prima. Questo non significa semplicemente che sarai in grado di affrontare le tue difficoltà attuali con uno spirito migliore, ma significa che queste difficoltà spariranno. Questo è il modo scientifico di modificare la tua vita, poiché essere in accordo con la Grande Legge non può fallire. Ora capisci che lavorando in questo modo non devi sconvolgere le tue condizioni attuali?

Quello che succede è che si applica la Legge, e quindi le condizioni cambiano spontaneamente. Non è possibile modificare le condizioni

direttamente – si cerca spesso di farlo e si fallisce – ma segui la **DIETA MENTALE IN 7 GIORNI** e le condizioni cambieranno per te.

Questa quindi è la tua prescrizione.

Per sette giorni, non consentire alla tua mente di soffermarsi neanche un istante su qualsiasi tipo di pensiero negativo. Guarda te stesso per una settimana intera come un gatto guarda un topo, non permettere che la tua mente si soffermi su pensieri che non siano positivi, costruttivi, ottimistici e gentili. Questa disciplina è talmente

faticosa che, comunque, non riusciresti a mantenerla coscientemente per più di una settimana, e non è quello che ti chiedo. Una settimana sarà sufficiente, perché in quel momento l'abitudine di pensare positivo inizierà a formarsi. Alcuni cambiamenti straordinari entreranno nella tua vita e ti porteranno grandi vantaggi. Il nuovo modo di vita sarà così attraente e così tanto più facile rispetto al vecchio modo e vedrai la tua mentalità allinearsi quasi automaticamente.

Ma questi sette giorni saranno

faticosi. Non vorrei che tu pensassi di tralasciare il prezzo da pagare. Il mero digiuno fisico sarebbe un gioco da ragazzi in confronto, anche se fossi una buona forchetta. La forma più faticosa di ginnastica dell'esercito, in combinazione con una trentina di miglia percorse al giorno, sarebbe nulla in confronto a questa impresa.

Ma è solo per una settimana nella tua vita, e cambierà tutti i giorni futuri per il meglio. Per il resto della tua vita, infatti, le cose saranno totalmente diverse e inconcepibilmente migliori.

Non iniziare con leggerezza.

Pensaci per un giorno o due prima di iniziare. Poi comincia.

Puoi iniziare quando vuoi, in ogni momento della giornata, ma devi rispettare i sette giorni precisi. Questo è essenziale: l'idea è quella di avere sette giorni di disciplina mentale ininterrotta per avere l'assoluta certezza di aver indicato alla tua mente una nuova direzione, una volta per tutte.

Se fai una falsa partenza, o anche se segui la dieta per tre giorni e poi per qualunque motivo l'abbandoni, la cosa migliore da fare è lasciar perdere tutto per qualche giorno e poi ricominciare di nuovo, cercando

di rispettare le regole.

Ora, per cercare di prevenire le difficoltà, prendiamole in considerazione nel dettaglio.

Prima di tutto, i pensieri negativi. Un pensiero negativo è un pensiero di fallimento, delusione, critica, dispetto, gelosia, condanna di altri o auto-condanna, malattia o infortunio. In breve, qualunque tipo di limitazione o pessimismo.

Qualsiasi pensiero che non è positivo e costruttivo in sé, è un pensiero negativo. Non preoccuparti troppo della classificazione

positivo-negativo, perché nella pratica avrai ben poche difficoltà a riconoscere un pensiero positivo da uno negativo – anche se il tuo cervello cerca di ingannarti, il tuo cuore ti dice sempre la verità.

In secondo luogo, deve essere ben chiaro che questo schema richiede che tu non faccia né ti soffermi sulle cose negative.

Nota con attenzione. Non sono i pensieri che vengono a te che importano, ma solo quelli su cui decidi di soffermarti.

Naturalmente, molti pensieri negativi verranno a te per tutto il giorno, tutti i giorni. Alcuni

arriveranno dall'esterno, altri dall'interno, altri ancora saranno inculcati dagli altri, sia con le parole sia con le azioni. Magari sentirai qualcuno dare una brutta notizia, magari al telefono, o vedrai crimini e disastri naturali sulle prime pagine dei giornali. Questo è inevitabile: l'importante è non soffermarsi su questi pensieri negativi, né intrattenersi con loro. In verità, sono proprio queste cose che ti forniscono la disciplina necessaria a trasformarti durante questa settimana epocale.

La cosa da fare quando il pensiero negativo si presenta è allontanarsi.

Allontanati dal giornale, allontanati dal telefono, allontanati dalla persona che ha dei pensieri negativi, anche se può sembrare scortese.

Quando il pensiero negativo galleggia nella tua mente, allontanati e pensa subito a qualcos'altro: a un pensiero positivo, a un evento che ti ha divertito, a una persona cara, a Dio.

Quindi, dirai tu, come si affrontano quei pensieri e quelle condizioni negative che sono impossibili da evitare? Quei problemi comuni che si incontrano in ufficio o in casa tutti i giorni?

Queste esperienze o condizioni negative non influenzeranno la tua dieta a condizione che tu non li accetti, temendoli, credendoci, indignandoti o rattristendoti per essi, dandogli di fatto potere.

Qualsiasi condizione negativa che il tuo lavoro o dovere ti obbliga a incontrare non influenzerà la tua dieta. Non permettere che ti influenzino – niente di tutto ciò mi tange – e tutto andrà bene.

Supponiamo che tu stia pranzando con un amico che parla negativamente: non cercare di farlo tacere o comunque non lo snobbare. Lascialo parlare, ma non

accettare quello che dice, e la tua dieta non sarà influenzata. Supponiamo che tornando a casa tu sia accolto da un sacco di conversazioni negative: non farne una predica, semplicemente non accettarle.

È il tuo consenso mentale che costituisce la tua dieta.

Supponiamo che tu veda un incidente o un atto di ingiustizia: invece di reagire con pietà o sdegno, rifiuta di accettarne l'influenza e fai tutto ciò che è possibile per pensare positivo nonostante tutto. Se fai così, stai ancora nel programma della dieta.

Naturalmente, è molto utile in primo luogo cercare di evitare. Se stai seguendo la dieta, cerca di stare lontano da persone che ti danno sui nervi o ti infastidiscono anche solo con la loro presenza, o che ti annoiano; se non è possibile evitarli – magari perché sono colleghi di lavoro o familiari – allora dovrai avere solo un po' di disciplina in più, questo è tutto.

Supponiamo anche che tu abbia un incontro particolarmente provante durante la settimana di dieta. Beh, se avessi abbastanza comprensione spirituale sapresti come affrontarlo in modo

spirituale; ma, per il nostro scopo attuale, penso che dovresti aspettare e iniziare la dieta non appena il calvario è finito. Come ho detto prima, non prendere la dieta alla leggera, ma pensaci bene prima.

In chiusura, voglio dirti che le persone spesso trovano l'inizio di questa dieta una difficoltà insormontabile.

Sembra che tutto vada male. Questo può essere sconcertante, ma in realtà è un buon segno. Ciò significa che le cose si stanno muovendo; e non è forse questo il tuo obiettivo? Il tuo mondo

sembrerà tremare sotto ai tuoi piedi. Aspetta con pazienza e perseveranza, lascialo tremare, e quando il terremoto è finito, la tua e la sua immagine avranno preso una nuova forma, qualcosa di molto vicino al desiderio del tuo cuore.

Questo punto è di vitale importanza e piuttosto sottile. Non vedi che considerare queste difficoltà è di per sé un pensiero negativo che potrebbe far saltare tutta la dieta? Il rimedio non è, ovviamente, negare che il tuo mondo stia tremando, ma rifiutare di considerarlo un aspetto reale e importante. Non giudicare secondo

le apparenze, ma giudica con correttezza e saggezza.

Una parola di avvertimento in chiusura: non dire a nessuno che stai facendo la dieta mentale o che hai intenzione di farla. Tieni questo enorme progetto rigorosamente per te stesso. Dopo aver attraversato i sette giorni con successo, e assicurato la tua dimostrazione, consentiti un tempo ragionevole per stabilizzare la tua nuova mentalità, e poi racconta la storia a chiunque altro pensi possa essere aiutato nello stesso modo e giovarne.

Infine, ricorda che nulla di ciò

che viene detto o fatto da chiunque altro può farti saltare la dieta, solo la tua reazione al comportamento dell'altra persona.

UN EBOOK E UN
AUDIOLIBRO
SUBITO
GRATIS

ISCRIVITI ALLA NEWSLETTER
DI AREA51 PUBLISHING



www.area51editore.com/Newsletter

CLICCA O FAI TOUCH QUI

area51
Publishing

PODCAST CHANNEL

**I MIGLIORI PODCAST PER LA TUA CRESCITA
PERSONALE E PROFESSIONALE
IN UN UNICO CANALE GRATUITO!**

ascoltali tutti sul tuo smartphone e tablet
scaricando la app gratuita A51 PODCAST CHANNEL
su Google Play o App Store



GET IT ON
Google Play



Available on the
App Store

WWW.AREA51EDITORE.COM

**Trovi tutti i podcast anche sul
nostro sito**

[CLICCA O FAI TOUCH QUI](#)

Solo per te che hai acquistato questo ebook, una proposta unica e irripetibile:

DIMAGRIRE CON LA MENTE

AUDIO MP3 + VIDEO MP4 + EBOOK PDF + EXTRA PDF



PROGRAMMA AVANZATO

- AUTOIPNOSI PER DIMAGRIRE
- VISUALIZZAZIONE - SENSO DI SAZIETÀ
- PNL - VINCERE LO STRESS VERSO I CIBI
- PSICOCIBERNETICA - L'IMMAGINE DI SÈ
- EFT PER LA VITALITÀ
- DIMAGRIRE CON LA MENTE

+ 4 SPECIAL EXTRA BONUS



AREA 51 PUBLISHING
www.area51editore.com

DIMAGRIRE CON LA MENTE PROGRAMMA AVANZATO

Il bundle è composto da:

- . 6 ebook (450 pagine pdf)
- . 6 audiobook (20 ore di audio)
- . 4 super special extra bonus (audio + pdf + video mp4)

In esclusiva sul nostro sito:

www.area51editore.com

Nel nostro catalogo trovi anche



Erica Bernini

Cibo per il cervello

gli alimenti e le abitudini migliori per la mente

area51
Publishing

Nel nostro catalogo trovi anche

ERICA BERNINI

IL PIACERE DIGIUNO DEL



PERDERE PESO E VIVERE IN SALUTE SENZA SACRIFICI
CON LA RESTRIZIONE CALORICA MIRATA

area51
publishing
www.area51publishing.com

Nel nostro catalogo trovi anche

CARRIE KINSLEY

strategie per il tuo benessere



come raggiungere e mantenere
il tuo peso ideale



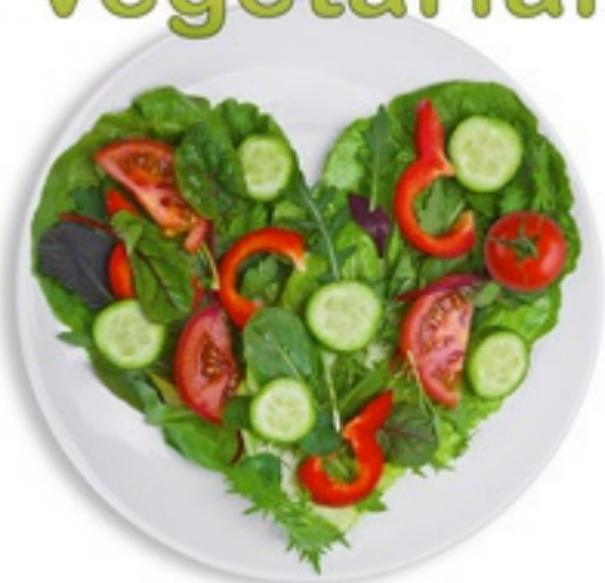
area51
Publishing
www.area51publishing.com

Nel nostro catalogo trovi anche

Nel nostro catalogo trovi anche

Erica Bernini

Diventare vegetariani



Una scelta alimentare e uno stile di vita
in armonia con la natura

area51
Publishing