

RUGGERO STELLINO

Come Essere

FELICI



QUASI QUASI MOLLO TUTTO E  
DIVENTO FELICE



Qui sotto trovi tutti i libri della collana **Bestseller Corpo Mente Spirito**

**N° 1 [Dimagrire Senza Dieta](#)**

: Ecco come Dimagrire Velocemente, Senza Dieta, Mangiando anche i Carboidrati, Usando la Tua Mente con il metodo Omega R.E.I.

**N° 2 [Meditazione Facile per](#)**

Principianti : Il magico potere della meditazione di consapevolezza, trascendentale e zen, in una guida facile per principianti.

N° 3 Come Essere Felici :

Sette passi per essere sempre felici e sereni nella vita.

N° 4 Ho'oponopono Italiano :

Tecniche ed esercizi pratici per ripulire la tua mente e realizzare i tuoi desideri con una meravigliosa e unica

meditazione di risveglio  
consapevole.

**N° 5 [Autostima Vincente per Ragazzi](#)** : Storie per crescere felici e imparare ad amare se stessi sviluppando una mentalità vincente.

**N° 6 [Meditazione Ho'oponopono con i Mandala](#)**  
: Meditazione ho'oponopono con mandala da colorare, per bambini e adulti. Un meraviglioso passatempo

contro lo stress dello studio e  
del lavoro quotidiano.

Ruggero Stellino

**Come Essere**

# Felici

*“Quasi quasi mollo tutto e divento felice...”*

**(Thatsvane, Twitter)**

*“Vorrei tanto essere sempre felice...”*

Quante volte ti sei chiesto come fare ad **essere sempre felice?**

Molti pensano che raggiungere determinati obiettivi li renderà felici, e si trovano a vivere l'intera vita in un'affannosa corsa a raggiungere quei nuovi traguardi, ad ottenere maggiore

successo, ad avere più denaro...

a volte però, capita di raggiungere questi obiettivi ed accorgersi che in fondo non si è poi così tanto felici, e la felicità, come l'orizzonte, si allontana nuovamente. Ma perché accade questo? **Che cos'è davvero la felicità e come si può veramente essere felici?** Esistono delle regole per essere felici? Oppure la felicità è una sensazione indefinita che nasce dal nulla e nel nulla svanisce?

Sono oltre 20 anni che studio tecniche e strategie pratiche per ottenere quelle sensazioni ed emozioni che ci facciano stare bene, che ci appaghino, **che ci portino in quello stato emotivo di**

## **benessere chiamato felicità.**

Gli scaffali delle librerie sono zeppi di volumi che promettono di svelare la formula della felicità, coach e formatori, imperversano sul web con le loro ricette, e negli ultimi anni, ai libri, più o meno seri, che trattano le tecniche e le strategie per essere felici, si sono aggiunti veri e propri **studi scientifici**.

Secondo il padre della psicologia positiva Martin Seligman il 60 per cento della felicità è determinata dai nostri geni e dall'ambiente, **il restante 40 per cento dipende da noi**.

Pare che la felicità sia anche contagiosa. I ricercatori della Harvard University hanno scoperto che quando una persona diventa felice, un amico che le vive vicino ha una probabilità del 25 per cento in più di diventarlo anche lui. E secondo un'altra ricerca, condotta sul volontariato, le persone che passano del tempo ogni mese ad aiutare gli altri sono più felici (e questo lo scriveva già Lev Tolstoj 200 anni fa).

Come spiega anche la nota autrice di best seller americana Marci Shimoff, nel suo libro Felice senza Motivo: *"per gran parte, la nostra felicità non dipende dal successo, il denaro, le relazioni interpersonali o altri fattori*

*esterni, ma è «senza motivo», dipende, cioè, solo da un nostro stato mentale".*

Quello che scoprirai in questa piccola guida è come agire su quel 40% del tuo livello di felicità, che è determinato da pensieri, parole, abitudini, sentimenti e azioni, sui quali è possibile intervenire volontariamente.

In queste pagine imparerai come essere più felice, e capirai che non hai bisogno del gene della felicità o di vincere la lotteria per diventare felice, **perché la felicità non è un'utopia, ma un'energia interiore che tutti abbiamo**, e che dobbiamo solo imparare a risvegliare applicando metodi che hanno dimostrato

scientificamente la loro efficacia.

*“Vivi come credi. Fai cosa ti dice il cuore...ciò che vuoi... una vita è un’opera di teatro che non ha prove iniziali. Canta, ridi, balla, ama...e vivi intensamente ogni momento della tua vita... prima che cali il sipario e l’opera finisca senza applausi.”*

**Charlie Chaplin**

**Passo n°1.**

**Scegli consapevolmente di  
essere felice**



Tu dici “Voglio essere felice”. Ma ne sei veramente convinto? Prova a pensare

ai tuoi atteggiamenti nei confronti della felicità. Pensi che essere felici sia un dono del cielo, oppure ritieni che la felicità sia un obiettivo da perseguire quotidianamente con impegno e costanza?

Oggi, la maggior parte degli psicologi ritiene che **per vivere felici occorre fare una scelta consapevole**, vale a dire occorre adottare consapevolmente atteggiamenti e comportamenti in grado di portarti verso la felicità piuttosto che verso l'infelicità. Ad esempio, se fare alcune attività o frequentare alcuni tipi di persone ti rende infelice, scegliere di essere felice in modo consapevole comporterà il non compiere certe azioni e l'evitare certi ambienti.

In breve, se da una parte, ci sono persone geneticamente disposte ad essere felici, dall'altra la felicità può essere a portata di mano di chiunque (anche di chi pensa che la felicità non esista): basta **imparare a gestire le emozioni!**

Se non ti convince, per i prossimi tre giorni sforzati di essere felice e annota su un taccuino le strategie che utilizzi per esserlo. Il fatto di concentrarti su come essere felice, ti aiuterà a selezionare solo quei comportamenti che ti rendono tale. E a scartare emozioni, attività e relazioni che, al contrario, ti impediscono di vivere sereno.

# FAI SUBITO QUESTO ESERCIZIO

## Esercizio della Giornata Ideale



Questo è un' esercizio che ti aiuta ad assaporare i piccoli momenti della giornata per aumentare le **sensazioni positive** del presente, rinforzare i **ricordi positivi** e creare la **giornata ideale**.

Pensa a come vorresti che fosse la tua giornata ideale per essere felice, pensa a quello che vorresti che succedesse durante la tua giornata ideale:

Scrivi su un foglio quello che vuoi dalla tua giornata ideale cominciando la frase con **NON SAREBBE STUPENDO SE...**

Ti faccio un esempio di qualche frase che utilizzo io ogni giorno per la mia giornata ideale:

*Non sarebbe stupendo se oggi fossi felice tutto il giorno?*

*Non sarebbe stupendo se oggi mangiassi più cibo naturale e nutriente e meno cibo spazzatura?*

*Non sarebbe stupendo se oggi passassi più tempo a contatto con la*

*natura?*

***Non sarebbe stupendo se oggi conoscessi e parlassi con persone nuove?***

***Non sarebbe stupendo se oggi potessi conoscere un posto nuovo?***

***Non sarebbe stupendo se oggi potessi imparare qualcosa di nuovo?***

***Non sarebbe stupendo se oggi potessi dipingere un quadro?***

Concludi con questa frase:

*“Ovunque sarò, qualunque cosa farò OGGI, sarà molto meglio di quanto io possa immaginare adesso!”*

**Passo n° 2**

**Coltiva la gratitudine**



# GRAZIE

Se non siamo grati, non possiamo essere felici...

Dopo aver sperimentato centinaia di tecniche spirituali e di crescita personale, ho riscontrato nella pratica della **gratitudine** uno dei metodi più “dolci” ma potenti per eliminare la negatività e aumentare la felicità personale. Negli ultimi anni diversi autori hanno studiato gli effetti di questo potente stato d’animo positivo sulla

salute e sul benessere.

Robert Emmons e Michael McCullough sono due dei principali autori americani che hanno studiato il potere della gratitudine descrivendola come un punto di forza della personalità e la capacità di essere consapevoli di quello che c'è di positivo nella propria vita. Le persone grate esprimono il loro apprezzamento agli altri in modo sincero, di cuore e non per essere educati. Possedere un alto livello di questa forza interna, ti dà uno stato emotivo di meraviglia, riconoscenza e apprezzamento per la vita, e ti farà sentire più felice, più sano, con più energia e meno stressato e ansioso.

Dire grazie col cuore significa essere

consapevoli del fatto che niente è scontato in questa vita, che ogni cosa che ci arriva è un dono, letteralmente, anche ciò che può sembrare al momento negativo o ingiusto, è un'occasione che ci viene data per evolvere verso il risveglio spirituale. La gratitudine è un codice di accesso alle vibrazioni dell'abbondanza e della prosperità. Quando diciamo grazie, stiamo mandando un messaggio all'Universo che dichiara la nostra totale fiducia nelle sue leggi perfette e affermiamo la nostra certezza che ogni cosa avverrà per il nostro meglio. Per alcuni Maestri spirituali la parola "**Grazie**" è un vero e proprio mantra con un potere vibrazionale molto forte, esattamente

come quello di altri mantra più conosciuti e universalmente accettati come tali. Personalmente la reputo una parola magica e sono sempre in connessione con la sua vibrazione.

Uno dei migliori modi per coltivare il seme della gratitudine consiste nel praticarla quotidianamente ricordando a se stessi tutto ciò per cui puoi essere grato nella tua vita.

Quindi la prima domanda che devi porti la mattina quando ti svegli è la seguente:

– *Quali sono le tre cose per cui sono grato questa mattina?* –

Devi semplicemente scrivere tre piccole cose per cui sei grato...

**Vedrai, il fatto di essere grato a qualcuno o qualcosa, ti farà sentire immediatamente più felice.** Quando invece non si è grati, amarezza e disperazione sono costantemente in agguato.

La gratitudine e la parola **GRAZIE** è il primo potere utilizzato come mantra nel libro **Ho'oponopono Italiano** per ripulire la mente dalle negatività e ritrovare la felicità.

**Passo n° 3**

**Non portare rancore**



Dimenticare il male che gli altri ti arrecano è, in un certo senso, l'esatto contrario di ricordare il bene che le persone ci fanno. Dunque, perdonare dovrebbe essere altrettanto semplice quanto essere grati.

Tuttavia nella pratica non è così. Occorre un po' d'impegno in più.

*"Perché il perdono vuol dire  
essenzialmente **per-dono**.*

*Questo è il significato  
essenziale del perdono.*

*Quello che stiamo portando  
avanti è un nuovo senso di  
perdono, non è più legato alla  
colpa, alla sofferenza, al  
peccato, alla vittima...*

*Vuol dire semplicemente  
avere la potenza, la capacità,  
l'abilità di trasformare e di*

*vedere qualsiasi cosa ci  
succede come un dono.*

*E questo trasforma  
istantaneamente quello che  
avviene."*

**Daniel Lumer**

Il prossimo passo verso la felicità è il **perdono.**

Perdonare noi stessi e gli altri ci libera dal passato. Il perdono è la risposta a quasi tutti i problemi fisici e mentali. Se non siamo in armonia con il flusso della vita nel presente, vuol dire che siamo rimasti fermi nel passato. Può trattarsi di rimpianto, tristezza, dolore, paura o

senso di colpa, biasimo, rabbia, risentimento e a volte persino del desiderio di vendetta. Ciascuno di questi stati emotivi è causato dalla mancanza di perdono, dal rifiuto di lasciare andare il passato e di accedere al presente.

Nel 2016 ho conosciuto un uomo durante un corso di risveglio spirituale, che dopo qualche minuto di conversazione mi dice, sconvolto, *"Io ho tradito mia moglie..."*

Poi continua dicendo *" ho tradito mia moglie, mia moglie per vendicarsi ha contattato un' avvocato, amico di famiglia, e ha chiesto a questo avvocato di andare a letto con lui per tradire il marito e di essere pagata €1000.*

*E l'avvocato ci è stato e le ha dato i €1000.*

*E siccome ad entrambi era piaciuta questa cosa, sia di vendicarsi in questo modo ma anche di essere pagata, sono entrati in un loop distruttivo.*

*È stata talmente forte quest'esperienza che poi lei ha deciso di mollare il suo lavoro per fare questo come professione.*

Lui era distrutto perché sentiva la colpa di aver rovinato e trasformato la moglie.

Lui voleva **perdonarsi** ed ha iniziato un processo potentissimo e intenso per liberarsi da questa sofferenza.

Dopo circa un mese ci siamo incontrati per la seconda volta e mi ha detto: "Io ho perdonato" ed in effetti lui stava

bene, stava meglio, però gli ho chiesto di raccontarmi un po' di più per capire se era effettivamente arrivato al vero perdono.

La maggior parte delle persone non sa quando ha davvero perdonato.

Ad ogni modo, lui mi ha detto: *"L'ultima cosa che ho fatto è stato scrivere una lettera d'amore a mia moglie, libera dal giudizio per farle capire quanto la amo, l'ho inviata, però ho il dubbio che le persone con cui vive ora le stanno nascondendo questa lettera.*

E io gli ho detto: *"Ecco, non hai ancora perdonato"*.

E lui mi ha chiesto perché.

Ho risposto: *"Perché tu hai ancora*

*l'aspettativa profonda che il tuo amore possa cambiare le cose. Tu credi che il tuo amore possa cambiare tua moglie o la tua ex moglie."*

*Devi lasciarla libera, devi trasformare completamente ciò che è successo in un dono e, a partire da lì, da quella libertà interna, potrai cambiare la situazione".*

Ed in quel momento lui ha capito profondamente e ha incominciato un processo ancora più profondo, in cui lasciava la scelta della moglie, libera di essere e di fare ciò che voleva fare, che è molto complesso, libero da ogni giudizio.

Se vogliamo essere liberi e felici, però, dobbiamo toccare veramente l'assenza

di definizioni, l'assenza di forme e di giudizio.

Il perdono è una strada maestra così come il successo non è la ricerca di qualcosa, è la conseguenza di ciò che sei.

E questa è la Libertà.

E ora ti chiedo... che emozioni provi leggendo questa storia?

Sicuramente sarà capitato anche a te di subire dei torti nella vita. Spesso in queste occasioni tendiamo a reagire con sentimenti di rabbia e rancore nei confronti di coloro che ci hanno feriti, senza renderci conto che i primi a soffrirne saremo proprio noi.

Perdonare non significa giustificare il suo comportamento scorretto. Puoi

perdonare la persona senza scusare il comportamento. Il perdono è innanzitutto un gesto d'amore che fai verso te stesso in quanto ti consente di lasciare andare quei pensieri e sentimenti negativi per concentrarti su aspetti più positivi.

Ora pensa alla tua esperienza personale, chiudi gli occhi e pensa a chi o a quale avvenimento o cosa senti di aver bisogno di perdonare nel profondo...

Semplicemente guardalo e prima di cominciare l'esercizio del **perdono allo specchio**, metti bene a fuoco a chi o cosa vuoi rivolgere il tuo perdono, sentilo nel profondo di te, ascolta le tue emozioni che fluttuano lievi come onde del mare...

- *Chi o cosa vuoi liberare?* Ascoltati
- *Chi o cosa vuoi liberare?* E ora lascia che sia...

...lascia che il cuore si apra e ripeti dal profondo di te stesso questo **potentissimo mantra tratto dal mio libro [Ho'oponopono Italiano](#)**, lanciando la tua intenzione di perdono verso quella persona, quell'evento e ciò che hai scelto di perdonare e liberare...

## **L'esercizio del perdono allo specchio**



L'esercizio allo specchio consiste nel pronunciare con decisione la seguente dichiarazione di perdono ad alta voce, rivolgendoti a te stesso e guardandoti negli occhi in uno specchio:

## **Mi Dispiace**

*“Mi dispiace per aver creato questa condizione e sono disposto a eliminare questo schema mentale dalla mia coscienza, perché è responsabile della situazione che sto vivendo, Io riconosco di essere l’unico responsabile della mia realtà al 100%, il mio mondo interiore crea il mio mondo esterno.*

## **Ti prego Perdonami**

*“Riconosco che la causa di ogni problema è dentro di me. Aiutami ad*

*imparare a perdonarmi per i problemi che io stesso mi creo involontariamente e inconsciamente.”*

## **Mi Dispiace, Ti Prego Perdonami**

*“Perdonami perché ci sono delle persone che io ho odiato, ma ora capisco che...”*

- *Queste persone hanno un corpo e una mente. Esattamente come me.*
- *Queste persone hanno dei pensieri e delle emozioni. Esattamente come me.*
- *A un certo punto nella loro vita, queste persone sono state deluse,*

*tristi, ferite, arrabbiate, confuse.  
Esattamente come me.*

- *A un certo punto nella loro vita,  
queste persone hanno provato  
dolore fisico o emozionale.  
Esattamente come me.*

- *Queste persone desiderano essere  
libere dalla sofferenza. Esattamente  
come me.*

- *Queste persone desiderano essere  
sane ed essere amate. Esattamente  
come me.*

- *Queste persone desiderano e  
meritano di essere felici.  
Esattamente come me.*

*Io perdono queste persone perché non  
sono come io vorrei. Li perdono e li*

*libero.*

*Ora rilascio la rabbia in modi positivi. Amo e apprezzo me stesso. Mi perdono e scelgo di amarmi. Mi perdono amorevolmente. Ora sono libero.”*

## **Grazie**

*“Grazie per avermi aiutato a perdonare quelle persone e soprattutto me stesso”*

# Ti Amo

Questo è un esercizio molto potente per aumentare la felicità, quindi non saltarlo. Se vuoi approfondire questo argomento, nel libro [Ho'oponopono Italiano](#), troverai una spiegazione più approfondita e troverai altri due esercizi per imparare a perdonare:

**-le tre lettere del perdono**

**-il quadro del perdono**

*“Perdonare è liberare un prigioniero e scoprire che quel prigioniero eri tu.”*

**Lewis B.**

---

**Passo n°4**

**Benedici ciò che desideri**



Ci sono delle filosofie che seguo nella mia vita e una trae spunto dall'antica saggezza huna, gli insegnamenti originali degli anziani hawaiani. Essa dice: se volete essere felici e realizzare i vostri desideri, **benedite ciò che desiderate.**

Se vuoi una bella casa e vedi una persona con una bella casa, benedici

quella persona e benedici quella casa. Se desideri una famiglia adorabile e vedi una persona con una famiglia adorabile, benedici quella persona e benedici quella famiglia. Se vuoi un bel corpo e vedi una persona con un bel corpo, benedici quella persona e benedici il suo corpo. Se vuoi essere felice e vedi una persona felice, benedici quella persona e benedici la sua felicità...

Quindi il tuo compito da oggi è benedire quello che desideri avere nella tua vita. In questo modo, inconsapevolmente sai che quando avrai quello che desideri, anche le altre persone ti benediranno e ti ameranno, invece di biasimarti come in questo momento potresti fare tu con loro.

Da oggi, qualsiasi cosa vedi, qualsiasi luogo visiti, benedicilo e benedici le persone coinvolte con quelle cose che vuoi o che si trovano in quel luogo.

*Vuoi sapere cosa farò io oggi?*

Oggi ho deciso di scrivere e spedire una lettera a una persona speciale che ho conosciuto tempo fa (uno dei miei primi maestri spirituali), che mi ha cambiato la vita, per esprimerli la mia gratitudine per quello che ha fatto per me e per dargli la mia **BENEDIZIONE**.

## **Passo n° 5**

**Meditare: una pratica per la  
felicità**



“Cercare la felicità al di fuori di noi stessi è come cercare di prendere al laccio una nuvola. La felicità non è un oggetto: è uno stato della mente. Deve essere vissuta.

Né il potere terreno né le strategie per fare denaro

potranno mai catturarla.

L'irrequietezza mentale è causata dal concentrare la consapevolezza all'esterno.

Quell'irrequietezza è garanzia

che la felicità resterà

irraggiungibile. Il potere

terreno e la ricchezza non

sono stati mentali. Una volta

ottenuti, servono soltanto a

diluire la felicità. Di sicuro non

possono aumentarla.

Più disperdiamo le nostre

energie, meno energia ci  
resta per indirizzarle verso un  
compito specifico. L'ansia e  
l'agitazione sono abitudini che  
si levano come una piovra  
dagli abissi oceanici del nostro  
subconscio, scagliando i loro  
tentacoli attorno alla nostra  
mente e stritolando a morte  
tutta la pace interiore che un  
tempo conoscevamo.

La vera felicità non si trova  
mai al di fuori del Sé. Cercarla

oltre il Sé è come inseguire  
l'arcobaleno in mezzo alle  
nuvole!”

**Paramahansa Yogananda**

Ma lo sapevi che praticamente in tutte le religioni la pratica della meditazione viene consigliata per raggiungere la beatitudine? Certo ad un primo sguardo sembra che le varie pratiche siano diverse tra di loro ma, a ben guardare, tutte le procedure adottate portano a bloccare la continua successione di pensieri che ti scorre nella testa per liberare la mente da qualsiasi pensiero.

E la questione risulta anche un po' buffa,

per far star bene la mente la cosa migliore è quella di spegnerla e oggi che le religioni non vanno più tanto di moda si parla di rilassamento guidato, training autogeno e mindfulness e ancora una volta, a ben guardare, cambiano i nomi ma le procedure e la sostanza resta sempre la stessa: **spegnere il vorticoso turbinio dei pensieri.**

Siccome sembra che la cosa funzioni sul serio anche le neuroscienze hanno cominciato ad occuparsi della meditazione e così con sofisticatissimi e costosissimi macchinari tipo quello per la Risonanza Magnetica Funzionale, che in un certo senso riesce a fotografare il lavoro che sta facendo il cervello nel

momento preciso in cui lo sta eseguendo, si è visto che non solo la meditazione porta il cervello in uno stato particolare di tranquillità, ma ha pure visto che esercitandosi nella meditazione si provocano dei veri e propri cambiamenti neuro-biologici nel cervello stesso e questi cambiamenti “ti insegnano automaticamente” ad essere felice: come quando ti eserciti tutti i giorni a correre, il primo giorno fai fatica ma se insisti dopo un mese corri senza alcun problema, la stessa cosa accade con la meditazione, **allenandoti nella meditazione impari ad essere felice.**

E allora ti chiederai qual’ è il metodo

migliore per meditare? Oppure qual' è quello più facile? Come si fa ad imparare a meditare? Se proprio vuoi le cose facili puoi anche metterti a ridere però lo devi fare per almeno 10 minuti e devi proprio ridere di gusto come lo si fa con lo Yoga della Risata infatti quando ridi a crepapelle il cervello non riesce più a pensare e la tua mente si libera completamente da ogni pensiero, e il cervello va nella stessa situazione nella quale va con la meditazione profonda e i risultati neurobiologici sono esattamente gli stessi: ti assicuro che non sto scherzando.

Prova questo: inspira, poi mentre espiri,

ridi. Fallo lentamente.

**Ma ci sono anche molti altri modi per meditare anche senza ridere, guarda qui>> [Meditazione](#)**

**[Ho'oponopono con i Mandala](#)**

**Passo n° 6**

# *Chi trova un amico... trova la felicità!*



**Perché è importante avere amici per essere felici?**

- Perché** siamo “animali sociali” e abbiamo bisogno di circondarci di persone a cui vogliamo bene; abbiamo bisogno di non sentirci soli,

di avere qualcuno con cui confidarsi liberamente.

- **Perché** l'amicizia è un punto di forza della nostra vita, gli amici ci sostengono e ci supportano nei momenti difficili, ci correggono quando lo ritengono opportuno, ci danno consigli nelle scelte complesse da prendere, condividono con noi gioie e dolori.
- **Perché** se sei sposato/a, non può bastarti il dialogo che hai solo con la tua famiglia, hai bisogno di una persona che non abbia quel ruolo nella tua vita, che sappia ascoltarti, anche per ore. Se sei un uomo, e ami il calcio, non puoi parlare per ore con tua moglie di calcio, mentre con

un amico lo puoi fare. Se sei una donna e ami andare in giro in 50 negozi a fare shopping e a tuo marito non piace (*io sono uno di quelli*), allora un'amica che ama fare shopping come te è l'ideale.

- **Perché** un amico può aiutarti a ricominciare. Se hai appena finito una relazione, o ti sei separato, o in qualche modo la tua vita è cambiata, di sicuro sei alla ricerca della forza per ricominciare. Un amico è la persona giusta per ricominciare. Insieme potrete non solo parlare ma uscire, divertirvi e magari conoscere persone nuove.

*“Un amico vero lo riconosci*

*subito, ti fa scoppiare a ridere  
anche quando proprio non lo  
vuoi, se ti domanda come stai  
dissolve anche il più triste  
pensiero e, basta stare in sua  
compagnia per sentirsi  
speciali. Questo è un vero  
amico, colui che trasforma la  
tua vita, in una vita  
speciale!”*

**Stephen Littleword**

***Se vuoi essere felice frequenta persone***

*felici!*



**Il gruppo dei pari** in psicologia dello sviluppo è quel gruppo di persone che condivide interessi, hobby ed ambienti ed è formato da persone che condividono caratteristiche simili. Le persone con cui trascorriamo il nostro tempo esercitano una grande influenza su di noi: sul nostro comportamento, sulle nostre aspirazioni, sui nostri valori. Se per esempio vuoi [dimagrire](#) e tornare in forma dipende anche da chi frequenti...

Gli esseri umani, infatti, tendono a **imitare** i loro simili, in particolare le

persone che sono loro più vicine. Jim Rohn sostiene che:

*“Siamo la media delle cinque persone che frequentiamo maggiormente”*

e questo dato la dice lunga su quanto sia importante selezionare e/o scegliere in modo attivo chi frequentare.

Essendo degli animali sociali, in quanto esseri umani, il frequentare le altre persone è una condizione naturale ed essenziale per il nostro benessere psicofisico. I problemi nascono quando la cerchia di persone che frequentiamo non solo non ci aiuta a crescere e ad essere felici, ma ci **frena e blocca**

addirittura!

Le persone con cui trascorriamo la maggior parte del nostro tempo hanno una grande influenza su di noi. Nel bene e nel male influenzano i nostri comportamenti, le nostre capacità, le nostre convinzioni, i nostri valori e in definitiva la nostra identità. E' un istinto innato. Modelliamo fin da bambini “*scimmiottando*” i comportamenti dei grandi e il prenderne consapevolezza è molto importante, così puoi scegliere attivamente chi frequentare.

*“Chi va con lo zoppo impara  
a zoppicare”*

*Quindi Perché devi scegliere il tuo giusto gruppo dei pari?*

- **Perché** tendiamo a diventare simili alle persone che compongono il nostro gruppo dei pari. Ciò significa che le caratteristiche dominanti di un gruppo sono “contagiose”. Frequenta persone pigre e molto probabilmente diventerai pigro, frequenta persone sportive e molto probabilmente diventerai un sportivo, frequenta persone felici e molto probabilmente diventerai **FELICE!** □
- **Perché** è raro che una persona superi le aspettative che il suo gruppo dei pari nutre su di lei. Spesso, infatti, pur di non distinguerci troppo dalle persone di cui ci interessa la

compagnia, tendiamo a conformarci a ciò che esse si attendono da noi. Se i tuoi amici sono persone lamentose, depresse, pigre, e ritengono impossibili i tuoi sogni, anche tu diventerai come loro e non realizzerai mai i tuoi sogni... □

- **Perché** se frequenti persone che hanno sviluppato più di te l'abilità che intendi perseguire, eleverai il tuo standard. Questa è una conseguenza delle due regole precedenti ed è un principio di **grande rilevanza**. Se per esempio vuoi [dimagrire](#), un modo per accelerare il nostro processo di dimagrimento, nutrendolo con buoni esempi e modelli è quello di scegliere un gruppo di pari che

abbiano raggiunto un livello migliore del nostro nell'area del dimagrimento. In questo modo, asseconderemo la nostra tendenza all'emulazione ponendoci esempi di successo.

Quindi, nel momento in cui conosci una persona e cominci a frequentarla, poni le seguenti domande:

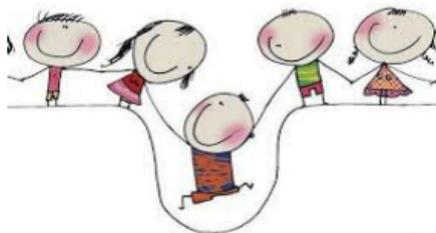
1. *Se assomigliassi a lui o lei, come saresti? Ti piacerebbe? **Saresti felice?***
2. *Frequentarla, ti aiuta ad essere chi vuoi essere? **Ti aiuta ad essere felice?***

*“Stai con persone che ti  
ispirino, che ti sfidino a  
raggiungere standard più  
elevati, che ti facciano ridere,  
persone che ti rendano  
migliore. Evita di sperperare  
il tuo tempo prezioso con chi  
non aggiunge nulla alla tua  
FELICITA’.”*

**Joel Osteen**

**Passo n° 7**

# Aiuta qualcuno che non conosci



Ti sei mai chiesto perchè quasi nessuno si rifiuta di dare delle indicazioni ad un viaggiatore un po' confuso?!

Semplice: *ti fa stare bene.*

Ma cos'è che ti fa sentire realmente bene di questo piccolo gesto? prova ad indovinare... si esatto! è il **sentirti utile** che ti rende felice.

Ecco allora un altro gesto pratico ed

immediato per essere felici: *aiuta qualcuno che non conosci*, in modo incondizionato, ovvero senza aspettarti nulla in cambio.

Approfitta delle occasioni che ti capitano ogni giorno:

- Offri a qualcuno di sedersi al tuo posto sul bus/tram/metro.
- Lascia passare alla cassa del supermercato quel tipo che ha solo uno shampoo in mano (io!).
- Aiuta la vecchina a compilare quel modulo alle poste.
- Vai in un canile o un rifugio per cani e aiuta i nostri amici pelosetti
- Fai donazioni...

L'Università di Bristol nel 2014 ha

effettuato uno studio sul perché le persone si impegnino in azioni benefiche e ha evidenziato che donare «**rende felici e migliora la salute**».

*“Sparirà con me ciò che trattengo, ma ciò che avrò donato resterà nelle mani di tutti.”*

Non appena comprenderai che il segreto della felicità non sta nel possedere, ma nel donare, diventerai capace di donare felicità e di rendere così felice te stesso. Quando dai qualcosa a qualcuno, dai sempre un pò di te a ciò che dai: un pizzico della tua mente, un battito del tuo cuore, una vibrazione della tua anima.

*“La vera Felicità del dono è  
tutta nell’immaginazione  
della felicità del  
destinatario.”*

Impara a donare, a donare sempre col sorriso sulle labbra, con una manciata di gioia e d’allegria e dona quello che puoi con la mano dell’amore.

**P.S. Se senti che è arrivato il momento di riprendere in mano la tua vita e impedire che il tuo passato continui a sabotare la tua felicità giorno dopo giorno, ti consiglio di leggere subito il libro [Ho'oponopono Italiano](#)**

**[Dai subito un'occhiata >> QUI <<](#)**

**Frutto di 20 anni di esperienza, con migliaia di copie vendute e primo su Amazon, [Ho'oponopono Italiano](#) ti guiderà attraverso ogni area della tua vita, aiutandoti a modificare le tue convinzioni auto-sabotanti a proposito della salute, dei soldi, delle relazioni e di te stesso.**

*Passo dopo passo vedrai le porte della tua nuova vita spalancarsi di fronte a te.*

Ma non voglio svelarti tutto...



**Ecco cosa leggerai nel libro**  
**[Ho'oponopono Italiano](#)**

***Da pagina 11: AGGIUSTARE IL MONDO –***

Una piccola storia che ti farà capire che quello che vediamo all'esterno è sempre e solo un riflesso dell'interno, per cui cambiando l'interno cambia anche l'esterno. Se tu cambi i tuoi pensieri, tutto quello che ti circonda cambierà. Se “ripulisci” te stesso, il mondo che ti circonda migliorerà.

***Da pagina 13: INTRODUZIONE-*** Ho scritto questo libro perché ho il bisogno di condividere quello che ho scoperto, e cioè che tutti abbiamo il potere di cambiare la nostra vita senza dipendere da nessuno e niente al di fuori di noi stessi, così che tu possa cambiare la tua vita e trovare la Pace, la Felicità e la Libertà che ho trovato io e che sicuramente stai cercando anche tu. Se c'è qualcosa nella tua vita che non funziona come vuoi, se non sei felice o non sei in pace con te stesso e con il mondo, allora ti chiedo solo di leggere questo libro con il cuore, perché questo libro arriva

esattamente nel momento in cui deve arrivare alla persona che ne ha bisogno, quindi in realtà non sei tu che hai trovato questo libro ma è questo libro che ha trovato te.

***Da pagina 21: HO'OPONOPONO: COSE'***- Qui scoprirai come è stato scoperto

Ho'oponopono, da chi è stato scoperto e come è arrivato a noi...

***Da pagina 31: OGGI L'UNIVERSO TI HA PORTATO QUI-*** In questo capitolo scoprirai che nulla accade per caso. Ogni persona che incontri è predestinata a te. Quindi immagina che ogni qual volta tu incontri una persona o conosci una persona, e come se ti sedessi con questa persona a giocare una partita a scacchi, una partita a scacchi in cui quella persona, in realtà, non è un tuo avversario ma è un "maestro" che ti insegnerà una sua personale strategia. E tu sei pronto per la tua partita?

***Da pagina 39: IL GIOCO DELLA VITA-*** E se ti

dicessi che nulla accade per caso, che se in un determinato momento della vita ti arriva qualcosa di negativo o brutto, è perché vuol dire che in quel momento ti trovi al punto giusto affinché tu possa superarlo? Non ti capiterà mai qualcosa che tu non possa superare, MAI! La tua vita è come un videogioco e in questo capitolo ti mostrerò come superare tutti i “livelli del gioco”.

## **IL GIOCO DELLA VITA - Livello 1** *(Il mondo delle vittime)*

***Da pagina 49: I QUATTRO SEGRETI PER OTTENERE QUELLO CHE VUOI-*** Se in questo momento ti senti confuso, non preoccuparti, presto la bolla della confusione scoppierà, le nuvole si apriranno e il sole tornerà a risplendere dandoti una nuova consapevolezza. Qui ti svelo quali sono i

quattro segreti per cominciare a giocare nel primo livello della vita per ottenere quello che vuoi...

***Da pagina 89: LA SFIDA DEI SETTE GIORNI-***  
Da qui e per i prossimi sette giorni ti assegno un esercizio, e ti garantisco che se lo eseguirai, ti cambierà la vita. Devi farlo con costanza per sette giorni consecutivi. Io ho affrontato questa sfida anni fa e ti assicuro che ti stupirai di quanto sarà bella la tua vita dopo quei sette giorni.

## **IL GIOCO DELLA VITA - Livello 2** *(I Tre Poteri)*

***Da pagina 101: I TRE POTERI-*** Benvenuto nel secondo livello. Sono davvero felice, perché se sei arrivato qui significa che stai crescendo, stai diventando sempre più consapevole e più “potente”. Ora sai che sei tu il responsabile di

quello che succede nella tua vita, sia che si tratti di qualcosa di buono, che di cattivo. Quindi è arrivato il momento di superare anche il secondo livello, e per farlo hai bisogno dei tre “poteri” (perdono – gratitudine – amore). Qui imparerai a liberarti dalle cicatrici emotive del passato con il potere del perdono, a ripulire la mente dalle negatività e ritrovare la felicità con il potere della gratitudine, e imparerai ad amare te stesso.

## **IL GIOCO DELLA VITA - Livello 3** *(Meditazione Ho'oponopono)*

*Da pagina 147: CHI E' DIO? -* Benvenuto al terzo livello, il livello della meditazione. Leggendo le pagine precedenti sicuramente hai avuto dei momenti di consapevolezza e ti sei liberato dei vecchi modelli mentali. Ora è arrivato il momento di scoprire te stesso...

## ***Da pagina 151: LA MEDITAZIONE***

### **HO'OPONOPONO SULLA SEDIA A**

**DONDOLO** - Dopo aver fatto provare questa meditazione a migliaia di persone, posso dire che questa meditazione è meravigliosa per “ripulire” la mente dalla sporcizia che si accumula durante la nostra vita e mantenerla costantemente pulita giorno dopo giorno. Sei pronto? Cominciamo...

**FASE 1** – Cinque minuti di “riscaldamento” con la meditazione dello sbadiglio.

**FASE 2** – *Mi Dispiace – Ti prego, Perdonami – Grazie – Ti Amo.* Come pronunciare le quattro affermazioni Ho'oponopono con la visualizzazione.

**FASE 3** – Come espandere il tuo amore con la bolla blu.

**FASE 4** – Definisci chi sei e cosa vuoi con il movimento **ICC** (integrazione-cuore-corona).

**FASE 5** – La benedizione finale.

**FASE 6** – Concludi la meditazione con la purificazione dell'acqua blu solarizzata e

informatizzata.

*Da pagina 167:* **CONCLUSIONE**

*Da pagina 169:* **RIEPILOGO DELLE TRENTA  
CHIAVI PER RIPULIRE LA TUA MENTE E  
REALIZZARE I TUOI DESIDERI.**

*Quando la porta  
della felicità si*

*chiude un'altra se  
ne apre, ma tante  
volte guardiamo  
così a lungo quella  
chiusa da non  
vedere quella che si  
è aperta per noi.*

**(Paulo Coelho)**