

RUGGERO STELLINO

CREA IL TUO UNIVERSO

*Trasforma la tua vita e realizza i
tuoi desideri con il magico potere
della tua mente*

"Io sono il creatore del mio universo fisico così com'è, e se
correggo i miei pensieri, posso cambiare la mia realtà."

Crea il Tuo Universo

Trasforma la tua vita e
realizza i tuoi desideri con il
magico potere della tua mente

Ruggero Stellino

© 2019 Ruggero Stellino

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta in qualsiasi forma senza il permesso dell'autore.

“Io sono il creatore

*del mio universo
fisico così com'è, e se
correggo i miei
pensieri, posso
cambiare la mia
realtà.”*

Questo libro è dedicato a te,

*perché meriti di vivere una vita
straordinaria
e meriti l'infinita abbondanza
presente nell'universo.*

*Perché i tuoi sogni hanno aspettato
fin troppo per essere realizzati.*

*ORA è il momento per viverli
concretamente.*

Ogni singolo giorno...

SOMMARIO

Premessa

Introduzione

Il Modello dell'Universo Benevolo

Ritrova te stesso e ritroverai la felicità

“Just for Today” (Solo per Oggi) *Come trasformare la tua vita in 24 ore*

Il Progetto dell'Anima - *Le 3 Domande Importanti*

12 domande per capire cosa vuoi fare nella vita

Cosa vuoi veramente dall'universo? (come formulare e realizzare un obiettivo)

Se vuoi che l'universo ti ami, devi prima imparare ad amare te stesso

Manifestare i desideri con le AFFORMAZIONI

Ripulisci la mente dalle negatività, ritrova la felicità e realizza i tuoi desideri con il potere della GRATITUDINE

L'ORA SACRA, l'abitudine numero uno per trasformare la tua vita e creare il tuo Universo

Trasforma la tua vita con il magico potere dei 101 desideri (*una meravigliosa tecnica buddista*)

Lutto: cosa fare dopo la perdita di una persona cara?

Come trasformare i tuoi giorni (da OGGI) nei migliori della tua vita

Conclusione

Premessa

Se venissi abbandonata su un'isola deserta e potessi portare con me soltanto un libro, sceglierei senz'ombra di dubbio *Crea il Tuo Universo* di Ruggero Stellino.

Non solo esso racchiude l'essenza dei grandi maestri di crescita personale e spirituale, ma è anche l'espressione potente e personalissima di un semplice uomo.

In questo libro meraviglioso, Ruggero Stellino condivide con i lettori un

percorso che l'ha portato dov'è oggi nella sua evoluzione. Ritengo che qui ci sia quasi tutto quello che ti serve sapere sulla vita e su come lavorare su te stesso.

Una persona su un'isola deserta che trovasse questo testo in una bottiglia potrebbe imparare tutto quello che le serve
per vivere bene.

Isola deserta o meno, se il tuo cammino ti ha portato fino a qui, magari persino “accidentalmente”, allora sei sulla strada giusta. Nella mia vita ho avuto la fortuna di incontrare molti grandi maestri, alcuni veri e propri santi, ne

sono certo, e persino illuminati e ho letto veramente tanti libri. Ma devo ammettere che questo libro non è da meno; Ruggero Stellino insegna con esempi pratici e vive la sua vita attenendosi ai suoi stessi insegnamenti.

Sono profondamente onorata di invitarti a integrare nella tua vita ciò che leggerai. Sia tu che il libro lo meritate!

Maila Sharma

Introduzione

Probabilmente anche tu, come il 90 % degli esseri umani, hai subito forti condizionamenti che ti hanno portato a vivere un'esistenza all'insegna dell'infelicità, dell'insoddisfazione e della scarsità.

Esatto. Hai capito bene, la maggior parte delle persone è vittima di forti condizionamenti.

- **Da parte della società.**
- **Da parte delle famiglia.**
- **Da parte del sistema economico**

consumistico nel quale siamo immersi.

La maggior parte delle persone vive costantemente sotto la pressione del confronto con gli altri e di una sfrenata competizione.

Ricordi quando da bambino eri spronato ad essere il migliore della classe, il più educato, il più carino, e ... certo... come dimenticarlo, quello vestito meglio?

La tua autenticità di bambino è svanita a poco a poco a causa dei subdoli condizionamenti della società moderna

che ha plasmato la tua persona fino a farti diventare esattamente ciò che voleva tu diventassi.

Vedi...tutti noi siamo stati condizionati fin da piccoli a vivere in un stato di costante lotta e infelicità.

Nessuno si è mai preso la briga di insegnarti come cogliere il lato migliore della vita, nessuno si è mai preoccupato di insegnarti come essere chi sei destinato ad essere: **una persona felice.**

**Ti Sei Mai Sentito Lontano Anni
Luce dalla Vera Felicità?**

Se la risposta è sì, non preoccuparti, non sei solo.

E soprattutto la colpa NON è tua.

Purtroppo sei vittima di un sistema che ti valuta in base agli zeri del conto in banca piuttosto che in base a quanto sei felice. Non hai potuto fare altro che adeguarti a queste condizioni, lasciandoti così travolgere da una spirale negativa che ti porta a correre invano come un criceto impazzito sulla ruota.

Ma il prezzo che ti trovi a dover pagare è MOLTO alto. Entrare in questo vortice significa perdere la connessione con:

...i tuoi figli
...i tuoi amici
...i tuoi simili
...la tua vita

Non tutto è perduto però, ed entro la fine di questo libro ti mostrerò esattamente come ritrovare la tua felicità e attrarre nella tua vita tutta l'abbondanza e la prosperità che hai sempre desiderato...senza sacrificare la tua serenità.

Avrai forse notato più di una volta come la tua mente a volte si diverta a prendersi gioco di te.

Ad esempio, se ti chiedessi... *“Di quanti soldi pensi di aver bisogno per essere felice?”*

Probabilmente stai già pensando a cifre da capogiro.

Uno studio scientifico condotto dal Prof. Dan Gilbert ha dimostrato che un reddito annuo di 35.000 euro è sufficiente a garantire la felicità. E qualunque aumento del benessere economico dopo quella soglia, cresce il livello di felicità solo marginalmente.

E infatti **non sono i soldi a fare la differenza**, quanto invece le tue

connessioni neuronali. Sono loro infatti che seguono la direzione per cui sono state programmate. Se sono state programmate in negativo andranno sempre verso il negativo. Al contrario se sono state programmate per la felicità andranno costantemente in direzione della felicità.

Esattamente come afferma la legge di Newton: *Ad ogni azione corrisponde una reazione uguale e contraria.*

Ciò significa che puoi cambiare la tua realtà semplicemente cambiando i condizionamenti della tua mente.

In altre parole, **se lo desideri**

davvero, puoi essere felice.

La tua mente è al tempo stesso il tuo più grande nemico e il tuo più grande alleato. Se la nutri di emozioni negative, ti trascinerà in un circolo di sofferenza e dolore continui. Se al contrario la riempi di emozioni positive e potenzianti, ecco che la rotta si invertirà verso la felicità più autentica.

E quando si imbocca la strada che conduce alla felicità...

- Accadono veri e propri miracoli. Come per magia **i tuoi desideri si realizzano con facilità** e in breve tempo.

- Le persone sono **naturalmente attratte da te**. Le persone con cui ti senti più in sintonia cercano di stabilire un contatto e una relazione con te.
- Ridere diventa parte integrante delle tue giornate con un impatto molto positivo sulla tua salute e il tuo benessere.
- **I rapporti con i familiari si distendono** e si arricchiscono dal momento che tu per primo porti gioia e felicità nella vita degli altri.
- L'**abbondanza** si manifesta in **maniera naturale**, in ogni aspetto della tua vita, quasi **senza sforzi**.
- ... E molto molto altro ancora.

Come puoi vedere...

**La Felicità è la chiave di una
Carriera di Successo**

**La Felicità è la chiave dell'
Abbondanza**

**La Felicità è la chiave per
manifestare la Ricchezza nella tua
vita**

**La Felicità è la chiave che apre le
porte a tutto ciò a cui aspiri.**

Felicità = Abbondanza

L'Università dell'Illinois ha condotto
uno studio che dimostra che nei periodi
in cui siamo più felici abbiamo molte
più possibilità di ottenere successo e

raggiungere gli obiettivi. In una nota conferenza TED lo psicologo Shawn Achor afferma che quando siamo felici siamo più produttivi, e otteniamo **molti più risultati** con meno sforzo, sul lavoro e non solo.

Felicità = Relazioni Armoniose

Uno dei miei maestri una volta ha avuto l'occasione di intervistare una delle massime autorità mondiali in fatto di relazioni. Alla domanda: *”Come possiamo fare in modo che le nostre relazioni siano appaganti?”*, l'esperto ha risposto così: *“Quando noi, per primi, siamo felici e appagati è molto probabile che anche le nostre relazioni siano felici e appaganti.”*

E quando gli ha chiesto il motivo lui ha risposto: *“Perché la felicità è contagiosa.”*

Hai mai preso parte ad una seduta di yoga della risata? Ti è mai capitato di scoppiare a ridere semplicemente perché qualcuno vicino a te stava ridendo? Ridere è contagioso. **La felicità è contagiosa.** Più sei felice, più attirerai nella tua vita persone felici.

Felicità = Ottima Salute

Ridere è senza dubbio la migliore medicina per la tua salute e il tuo

benessere. Sono ormai numerosi gli studi, condotti anche da prestigiosi centri di ricerca come Harvard, che dimostrano l'efficacia delle emozioni positive sul miglioramento dello stato di salute.

La scienza ha dimostrato che la Felicità:

- Migliora la pressione del sangue
- Ha effetti positivi sul cuore
- Migliora lo stato di salute generale

La felicità è un fattore fondamentale per la qualità della tua vita, questo è ormai chiaro. Facile a dirsi...starai pensando. Scommetto che ti stai chiedendo come riuscire ad essere felice

nonostante i continui problemi, le piccole e grandi sfide quotidiane, i soldi che non bastano mai... tutto sembra portarci via un po' di felicità.

E' così frustrante. Questo è esattamente il motivo per cui, quando ho deciso di scrivere questo libro per trasmettere un messaggio forte al mondo mi sono posto come obiettivo quello di rendere il tutto il **più semplice possibile.**

Così ho messo insieme il più innovativo set di strumenti per la felicità che sia mai stato creato finora dai più grandi maestri di crescita personale e spirituale ed esperti di psicologia e

PNL. Tecniche semplicissime e di applicazione immediata su base quotidiana, in grado di modificare istantaneamente il tuo stato mentale da negativo a positivo.

All'interno troverai numerosi consigli, tecniche e strategie per fare della felicità una costante delle tue giornate.

Ora tocca a te decidere, *tocca a te creare il tuo universo...*

Credi che sia possibile dare un prezzo alla felicità? Io credo di no.

La felicità è qualcosa di inestimabile. Che prezzo daresti al sorriso sul viso dei tuoi bambini o al tempo felice trascorso una sera d'estate con i tuoi amici?

Che prezzo daresti ad un bellissimo tramonto sulla spiaggia insieme alla persona che ami? Che prezzo daresti alla leggerezza del sapere che i soldi non sono più un problema? E che valore attribuiresti ad una salute eccezionale ed una grande forza vitale, non solo tua, ma di tutta la tua famiglia?

Credevo che tutto questo non avesse prezzo e sarebbe stato impossibile quantificarne il valore. Fino a quando

non mi è stato detto il contrario. Sai, le presone tendono a non attribuire nessun valore a ciò che viene offerto loro gratuitamente.

Le statistiche dimostrano che le persone che vincono la lotteria, a distanza di un anno dalla vincita, sono spesso di nuovo sul lastrico.

...Una Volta Qualcuno ha Detto:
“NON Siamo gli Artefici del Nostro Destino”

Sei d'accordo?

Personalmente non la penso così. I più grandi pensatori della storia e tutti

coloro che hanno raggiunto il successo in ogni area della propria vita sono convinti che le avversità rappresentano il più grande motore dell'azione.

Di cosa sto parlando?

Voglio dire che sono sempre più convinto che quando la vita ci mette di fronte alle avversità, le persone coraggiose non si lasciano abbattere e assumono il controllo del loro destino facendo in modo che l'universo remi in loro favore.

Ti invito a fare lo stesso. Sii coraggioso e assumi il controllo del tuo destino. Questo potrebbe essere il primo

importante passo del tuo cammino verso la felicità. Voglio che tu non dica mai queste parole: *“Mi pento di non averci nemmeno provato.”*

Provaci! I risultati arriveranno. La vita offre sempre una possibilità. Non lasciartela scappare.

P.S. Un saggio una volta ha detto che tutto ciò che sperimentiamo nella vita non è altro che il risultato delle scelte che abbiamo fatto e che non abbiamo fatto. Sono convinto che il problema siano sempre le scelte che non abbiamo fatto, piuttosto che quelle compiute.

Se ci rifletti attentamente sono sempre i rimpianti di ciò che poteva essere fatto ma che abbiamo scelto di non fare, che provocano sofferenza.

Vuoi pentirti di qualcosa che non hai avuto il coraggio di fare? Vuoi vivere il resto della tua vita rimpiangendo le occasioni perse nelle quali non hai giocato la tua partita?

Se la tua risposta è no, allora mettiti comodo, goditi la lettura di questo libro, metti in pratica quello che leggi, (la parola magica è mettere in pratica) e **CREA IL TUO UNIVERSO!**

*“Nella vita ricevi solo
quando sei pronto a
ricevere... quindi non
chiederti che cosa ti ostacola
all'esterno, ma cosa ancora
dentro di te ti blocca...”*

Jhonny Mariotto

Il Modello dell'Universo Benevolo

Molte persone pensano che l'Universo sia loro ostile, e che cospiri alle loro spalle. Ora lascia che ti spieghi la mia idea di Universo. Io definisco Universo tutto ciò che non sei tu. Quindi ci sei tu e poi c'è tutto il resto, che è appunto l'Universo. E ovviamente l'Universo include le altre persone. Include le forze della natura e anche gli oggetti inanimati.

Alcune persone credono davvero che l'Universo cospiri alle loro spalle, si

sentono perseguitate dalla sfortuna, e qualsiasi cosa facciano si sentono destinate a fallire. Tutti conosciamo questo tipo di persone. Non sono tantissime ma spesso riescono a trascinare anche noi nell'abisso.

La maggioranza delle persone crede invece che l'Universo sia indifferente. Io sono qui che faccio le mie cose e l'Universo è là che fa le sue. Non sa chi sono e non si prende cura di me. A volte, casualmente, sembra che la fortuna sia dalla mia parte e che l'Universo stia collaborando con me. Altre volte, sembra invece che lavori contro di me, e non importa quanto impegno io ci metta, non raggiungo

quello che voglio. Il resto delle volte, l'universo è imparziale.

“Io sono qui, l’Universo è lì e non sa nemmeno della mia esistenza.”

Questo è un modello. Ma mettiamo il caso che l’Universo sia un’entità senziente, che sia consapevole della tua esistenza e che per di più sia anche ben disposto nei tuoi confronti. Supponiamo che sia benevolo.

Le conseguenze sarebbero incredibili, perché se l’Universo fosse dalla tua parte, fosse tuo amico, non ti metterebbe mai in difficoltà, giusto?

Naturalmente no.

Questo significa che quando ti accade qualcosa che non ti piace e sei tentato di pensare: *“Ecco! L’Universo è contro di me!”* Forse non è proprio così. Forse tu hai l’impressione che ti abbia fatto un torto, ma probabilmente così non è. Forse addirittura ti ha fatto un favore.

Immaginiamo che tu sia un bambino piccolo che vuole mangiare solo gelato, ma i tuoi genitori continuano a darti frutta e verdura. Tu non vuoi frutta e verdura, tu vuoi del gelato! Quindi la frutta e la verdura non ti sembrano nulla di positivo. Allo stesso modo un universo che ti dà frutta e verdura non ti

sembra per nulla amichevole.

Solo quando sarai più grande e avrai sviluppato un livello di comprensione maggiore, sarai grato ai tuoi genitori per averti insegnato a mangiare frutta e verdura.

Allo stesso identico modo ti capitano cose che vorresti evitare come crisi finanziarie o relazioni che finiscono, che forse sono eventi utili alla tua crescita.

E la cosa più interessante è questa:
**indipendentemente dal fatto che
l'Universo sia benevolo o meno, se
credi che lo sia, il solo fatto di crederlo**

farà una grande differenza nella tua vita. E se l'Universo fosse davvero benevolo? Allora la tua vita spiccherà davvero il volo!

Se accetti altri modelli di realtà, perché non accettare il modello che può letteralmente piegare l'Universo ai tuoi desideri? Ammetto che non esistono prove scientifiche che sia vero, voglio dire, la scienza non potrà mai certificare che l'Universo è Benevolo. Non possiamo dire che sia vero. Si tratta di esperienze personali. Ma anche se non è così, solo adottare l'idea che l'Universo sia benevolo e dalla tua parte, renderà la tua vita completamente diversa.

C'è un esperimento molto semplice che ti chiedo di provare. Dovunque ti trovi guardati intorno e cerca qualsiasi oggetto **blu**.

Fatto?

Ora chiudi gli occhi e prova a ricordare tutti gli oggetti **neri**. La maggioranza delle persone non avrebbe problemi a ricordare gli oggetti blu, ma in pochissimi saranno in grado di ricordare gli oggetti neri. Vero? Hai provato?

E il motivo è molto semplice: hai

individuato gli oggetti blu, quindi non hai visto quelli neri, anche se probabilmente nella tua stanza ce ne sono parecchi. Non li hai notati perché la tua attenzione non era rivolta verso di loro.

Accade esattamente lo stesso nelle nostre vite. Se vogliamo accettare il modello dell'Universo Benevolo, cominciamo subito a notare i suoi effetti sulla nostra vita già da ora, ogni giorno e nel passato, pensando alle incredibili coincidenze che ci sono capitate. Prova a pensare a tutte quelle volte che sei stato fortunato e più ci pensi più casi fortunati troverai. Ciò che ti incoraggio a fare, è scriverli, perché se non li

scrivi, te li dimenticherai. Quindi scrivi.

Pensa alle dozzine e forse alle centinaia di situazioni positive che ti sono capitate, dalle più piccole alle più grandi. Magari quella volta che sei andato al ristorante e c'era il tuo dessert preferito, *e magari era proprio l'ultimo pezzo rimasto*, qualcun altro lo desiderava ma tu sei arrivato prima. Pensa anche alle piccole cose.

Pensa a quell'esame in cui non eri riuscito a studiare tanto e ti sentivi preparato solo in un argomento. *Proprio quello che ti hanno chiesto.*

Se pensi a questo tipo di situazioni, ti accorgerai che ci sono dozzine e centinaia di casi simili. Riconoscili con consapevolezza e apprezzali.

E man mano che il numero di esempi si moltiplica, raggiungerai un punto in cui forse penserai: ***“Dopotutto forse l’Universo è davvero Benevolo.”***

Sono piccoli segnali che ti invitano a crederci, finché le cose non si capovolgeranno. Probabilmente guardandoti indietro penserai anche alle cose terribili che ti sono successe. Ma forse, a distanza di tempo, ora riesci a vedere il risvolto positivo di quegli

avvenimenti.

A tutti sono successi eventi che abbiamo etichettato come negativi, ma che col passare del tempo, in realtà, si sono rivelati positivi. Ed è molto probabile che un evento che oggi consideri negativo, nel giro di 3, 5 o 10 anni si riveli positivo.

Perché quindi questa fretta ad etichettare un evento come negativo? Ricorda: quando ti capita qualcosa, non soffri per quel qualcosa. La sofferenza inizia nel momento in cui metti un'etichetta negativa a quell'evento: “*È terribile. Non lo posso sopportare*”.

Mettiamo il caso che tu abbia perso il lavoro. Bene, ora hai più tempo. “*Sì, ma come pago il mutuo ora!? E le lezioni di mio figlio! È terribile!*” Nel momento in cui dici a te stesso le parole “*è terribile*”, comincia la sofferenza!

Cosa accadrebbe se non etichettassi l’evento come negativo? Non soffriresti. E se facessi anche il passo successivo dicendo a te stesso: “*C’è qualcosa che posso fare per rendere questa situazione positiva?*”, all’improvviso si apriranno davanti a te possibilità e possibili azioni da intraprendere che non avevi nemmeno mai immaginato. Svilupperai una grande resilienza. Nulla

sarà in grado di abbatterti. **Mai.**

Nel mio libro [Ho'oponopono Italiano](#) ho scritto di come è importante cominciare la giornata con gratitudine per ciò che ci è successo il giorno prima, ma non solo. Ora voglio condividere con te un piccolo esercizio consigliato da **Esther Hicks** che suggerisce di dividere la giornata che stai per vivere in segmenti e dire a te stesso: **Non sarebbe fantastico se...**

Non sarebbe fantastico se il mio viaggio verso il lavoro andasse alla grande?

Non sarebbe fantastico se la mia

riunione andasse alla grande?

Non sarebbe fantastico se il pranzo fosse delizioso?”

Non sarebbe fantastico se...

Così alleni la tua mente anche a prestare attenzione a tutte le cose meravigliose che potrebbero succedere durante la giornata. Alleni la tua mente a focalizzarsi sul positivo. E siccome l'ho testato, ti assicuro che è un sistema meraviglioso e invito tutti a metterlo in pratica nelle proprie vite.

Apprezzamento e gratitudine sono fondamentali per la nostra felicità. La maggior parte di noi, spreca quasi tutto il proprio tempo pensando a quelle 2 o 3

cose che vanno male, o meglio quelle 2 o 3 cose che abbiamo arbitrariamente deciso non essere come vorremmo, e ignoriamo completamente quelle 40, 50, o 60 che invece vanno bene.

Ti invito già da questa sera a dedicare 5 minuti prima di dormire al riportare alla mente gli aspetti positivi della tua vita:

- un tetto sulla testa
- un letto per dormire
- cibo sulla tavola
- un lavoro

-la possibilità di spostarsi con facilità da un luogo all'altro senza rischiare la vita

- una buona salute
- ecc.

Sono aspetti non scontati in tutte le parti del mondo, ma che noi diamo invece per scontate. Rifletti su ognuno ed esprimi gratitudine. Ma non è tutto, devi andare ancora oltre. Comincerai ad essere grato per la salute, per il cibo, per la tua casa. Tutte cose che però, un giorno, *potrebbero sparire...*

Mettiamo il caso che tu sia grato per la tua salute, che succederebbe se venissi colpito da un camion e diventassi tetraplegico? Significherebbe una grande sofferenza, certo,

ma **Christopher Reeve**, prima di morire, ha dichiarato che la sua vita ha acquistato molto più senso e significato dopo l'incidente, che lo ha ridotto in sedia a rotelle, che non quando era Superman.



Quello che voglio dire è che devi

sentirti grato. Punto. Non “grato per”... ma “grato”.

Solo così riceverai i maggiori benefici da questo esercizio, quando il tuo stato emotivo di base è la gratitudine.

“Sii grato del fatto di sentirti grato.”

Vivere nella gratitudine non è difficile, provaci! Non ci sono scuse. Chiunque dovrebbe svegliarsi la mattina con il cuore pieno di gioia.

Un altro esercizio che mi piace molto si chiama: *“Evento negativo o positivo? Chi lo sa?”*

Questo esercizio nasce da un'antica storia Sufi che narra di un uomo e di suo figlio che vivevano in una valle. Erano molto felici ma anche molto poveri. L'uomo decise di diventare ricco allevando cavalli e decise quindi di comprare uno stallone. Non aveva abbastanza soldi per comprare uno stallone, quindi chiese il denaro in prestito ai suoi vicini.

Ma la prima notte, il cavallo diede un calcio alla barra del recinto e scappò. I vicini accorsero a casa sua per dirgli che erano dispiaciuti e gli dissero:
“Volevi diventare ricco e hai comprato uno stallone, che però è scappato. E ci

devi dei soldi. Come farai ora?"

L'uomo scrollò le spalle e rispose: ***Sarà un evento positivo o negativo? Chi lo sa?***

Poco dopo lo stallone ritornò con una mandria di cavalli selvatici, e l'uomo riuscì a metterli in un recinto più sicuro, dal quale non potevano scappare.

Quindi ora l'uomo aveva di nuovo il suo stallone più una dozzina di cavalli e per lo standard del villaggio era praticamente diventato ricco! I vicini si recarono da lui per congratularsi e gli dissero: *“Congratulazioni, credevamo che avessi fallito, invece sei stato*

finalmente baciato dalla fortuna“, il contadino scrollò le spalle e rispose: **“Sarà un fatto negativo o positivo? Chi lo sa?”**

L'uomo e suo figlio si misero al lavoro per addestrare i cavalli così potevano portarli al mercato, ma il figlio venne disarcionato dal cavallo e cadendo a terra si ruppe una gamba e rimase zoppo.

I vicini accorsero a trovarlo e dissero: *“È così giovane, ora non troverà più una ragazza disposta a sposarlo, che tristezza!”*. Il contadino scrollò le spalle e rispose: **“Sarà un fatto negativo o positivo? Chi lo sa?”**

Quell'estate il re dichiarò guerra al paese vicino e tutti i giovani uomini furono arruolati per andare in guerra, ma il figlio del contadino fu risparmiato a causa della sua gamba zoppa.

E i vicini tra le lacrime dissero: *“Non sappiamo se rivedremo mai più i nostri figli, sei così fortunato che tuo figlio non sia stato arruolato!”*

Il contadino scrollò le spalle e disse: *“Sarà un fatto negativo o positivo? Chi lo sa?”*

E la storia va avanti così...

** Se ti piacciono queste storie, in questo libro di crescita*

personale [Autostima Vincente per Ragazzi](#) ne trovi tante, con tanti esercizi pratici...

Quello che voglio è incoraggiarti a guardare indietro al tuo passato e osservare gli eventi che hai classificato come negativi e poi chiediti: “*È stato un evento davvero negativo?*”. Oppure prova a pensare a qualche situazione che stai vivendo ora e che sta assorbendo molte energie emotive e chiediti: “*È qualcosa di davvero negativo?*” Probabilmente questa domanda farà scaturire una riflessione: “*Hey, ho dato per scontato che questo fatto sia negativo in base ai miei*

modelli mentali, ma è veramente qualcosa di negativo?”.

Non esiste nessuna situazione nella nostra vita che non può essere influenzata dal nostro atteggiamento. Il fatto è che non vediamo il mondo per quello che è. Vediamo il mondo per come siamo. I nostri modelli mentali costruiscono la nostra realtà, e sperimentiamo ogni giorno la realtà che abbiamo costruito.

“Ogni volta che ti ritrovi in una situazione che non desideri, e come sai accade spesso, significa che stai usando uno o più modelli mentali che non ti sono utili.”

E quando cambi questi modelli mentali, poof! La situazione difficile si dissolve, le cose prendono un'altra piega...

Hai mai letto il libro di Esther Hicks [“Il Denaro e la Legge di Attrazione?”](#).

Il libro è il risultato di una canalizzazione, significa che l'autrice afferma che le parole che contiene arrivino da un'altra dimensione. Forse si tratta dell'Universo, forse di un momento di una profonda ispirazione. Ma c'è qualcosa che ho trovato molto interessante in questo libro, si tratta di un esercizio chiamato **“Il processo degli**

aspetti positivi mattutini” e l’autrice dice: ogni giorno quando ti svegli sei di fronte ad una scelta. Puoi decidere di essere di buon umore e il tuo primo pensiero sarà qualcosa tipo: *“Ah, mi sono svegliato. Sono riemerso nel mondo fisico.”*

Resta sdraiato per un po’ nel calore del tuo letto e poi formula un pensiero tipo:

“Oggi non importa dove andrò, non importa cosa farò, non importa chi incontrerò, la mia intenzione dominante sarà fare ciò che mi fa sentire bene. Quando mi sento bene le mie vibrazioni sono alla loro massima

frequenza, sono in armonia con ciò che mi circonda. Quando mi sento bene attraggo a me ciò di cui ho bisogno e soprattutto quando mi sento bene, sto bene.”

Sentirsi bene è molto più importante di quello che immagini, e apporta alla tua vita molto più di ciò che credi.

Poi, più avanti, a pagina 95 del libro dice: *“Ti invitiamo a iniziare ogni giornata con questa dichiarazione:*

“Oggi, non importa dove andrò, non importa cosa farò, e non importa con chi lo farò, la mia intenzione dominante sarà cercare solo ciò che voglio vedere.”

Ora voglio condividere con te un altro concetto molto importante. Hai mai sentito parlare di **Prasada**? In India, quando ti rechi al tempio, il bramino ti offre un **Prasada**, cioè un'offerta sacra. È un dono di Dio, quindi lo accetti, a volte è un biscotto, o un pezzettino di dolce, o qualcosa del genere, qualsiasi cosa sia, lo si accetta perché è un dono di Dio.

Non è che ti metti a dire: “*ma no, è una banana, non mi va ora, vorrei del mango o del cocco.*” No! Si tratta di **Prasada**, è un dono e si accetta con gratitudine. Esattamente allo stesso modo, mentre vivi la tua vita a volte ti capitano eventi e situazioni che desideri

e altre volte che non desideri. Ma devi accettare qualsiasi cosa come fosse un **Prasada**.

È l'Universo a farti questo dono, e qualsiasi cosa l'Universo ti offre, devi accettarlo con gratitudine. Devi accoglierlo nella tua vita e dopo averlo accettato puoi passare all'azione che ti sembra più appropriata. Ma devi accoglierlo con gratitudine piuttosto che con risentimento e dispiacere. Nel momento in cui fai tua questa prospettiva, tutto cambia nella tua vita.

“Smettila di concentrarti su ciò che pensi di volere, perché ciò che vuoi davvero, è ciò che l'Universo vuole per

te e lo vuole tanto quanto lo vuoi tu. Quello che devi fare è calmare il rumore del tuo chiacchiericcio mentale e aprirti agli indizi che l'universo ti dà.”

Voglio concludere questo capitolo riassumendo i Concetti Chiave:

- Indipendentemente dal fatto che l'Universo sia dalla tua parte o meno, **il solo fatto di credere che lo sia farà una grande differenza** nella tua vita.
- La sofferenza inizia nel momento in cui metti un'etichetta negativa all'evento che ti è capitato.

- A tutti sono successi eventi apparentemente negativi, che col passare del tempo si sono rivelati **positivi**.
- Tutte le situazioni nella nostra vita sono influenzate dal nostro atteggiamento. Non vediamo il mondo per quello che è. **Vediamo il mondo per come siamo**. I nostri modelli mentali costruiscono la nostra realtà.
- Ogni volta che ti ritrovi in una situazione che non desideri, significa che stai usando uno o più **modelli mentali che non ti sono utili**.

Azioni Pratiche

- Ogni volta che sei tentato di pensare che l'universo è contro di te, fermati. **Non etichettare quell'evento** come negativo. Poi chiediti: *“C'è qualcosa che posso fare per rendere questa situazione positiva?”*
- Ricerca il **lato positivo** di ogni situazione, e pensa che ogni cosa che ti succede, avviene per il tuo bene.
- Pensa al tuo passato, a tutte le volte che le cose sono **andate bene**.

Scrivi tutti gli episodi. Pensa sia alle grandi cose che a quelle piccole o piccolissime.

- Osserva gli eventi del tuo passato che hai classificato come negativi e chiediti: *“È stato un evento davvero negativo?”*
- Prima di dormire dedica 5 minuti al riportare alla mente gli aspetti positivi della tua vita. Rifletti su ognuno ed esprimi gratitudine.
- Investi nel processo, non nel risultato: elimina il pensiero **“sarò felice se...”**. Fai del tuo meglio per raggiungere l’obiettivo, ma non permettere che la tua felicità

dipenda dal raggiungimento del risultato.

- Dentro di te ci sono **due lupi** che combattono tra loro. Vince il lupo che nutrirai di più. In ogni situazione chiediti: “Sto nutrendo il lupo buono o quello cattivo?”
- Quando ti capita un evento molto doloroso prova ad accettare ciò che è successo e se non ci riesci, ripeti a te stesso: *“Ora non riesco a capirlo. Forse un giorno avrò la saggezza per comprendere, finché questo non avverrà, non assumerò un atteggiamento disfunzionale.”*

“Puoi scegliere di andare là

*fuori e vincere, ma non farlo
con il pensiero fisso di
vincere. Vai là fuori
pensando: “Sono parte
dell’Universo, e il mio scopo
è rendere l’Universo un
luogo migliore”.*

Ritrova te stesso e ritroverai la felicità

Probabilmente da piccolo anche tu gironzolavi per casa con le scarpe dei tuoi genitori, immaginando di prepararti per andare a lavoro come loro, o magari indossavi la felpa preferita di qualche fratello più grande, sentendoti subito più forte. Questi giochi, che secondo la maggioranza delle persone vengono fatti per puro divertimento, in realtà aiutano i bambini a **definire la propria identità** e l'immagine di se stessi. Tuttavia, crescendo, tutti noi subiamo dei

condizionamenti culturali, sociali e perfino ambientali.

È quindi evidente che **la nostra idea di chi siamo ci viene soprattutto trasmessa**, in maniera più o meno involontaria, è qualcosa a cui ci adeguiamo crescendo. Pochi di noi si sono mai chiesti: “*chi sono io, veramente?*” Trovare una risposta a questa domanda è una delle sfide più difficili per l’uomo.

Perché abbiamo una famiglia, una casa e persino un appartamento al mare o in montagna, eppure **sentiamo che nella nostra vita manca qualcosa?** Perché la sera, stanchi dopo tutti gli

impegni della giornata, invece di addormentarci serenamente restiamo svegli a rimuginare per ore sulla nostra routine, immaginando scenari diversi? Perché restiamo sorpresi e di solito rispondiamo in modo vago se qualcuno ci chiede quali sono le nostre passioni e quello che ci piace fare?

Questi interrogativi accompagnano tutti noi in diversi momenti della vita: è come se qualcosa, a prescindere dai piccoli e grandi traguardi raggiunti negli anni, continuasse a sfuggirci. Questo ci dimostra che **capire chi siamo** è più difficile di quanto siamo abituati a pensare.

Tuttavia, queste sensazioni non devono essere fonte di preoccupazione: in realtà sono tutti segnali che dentro di noi c'è molto più di quello che finora abbiamo visto e mostrato agli altri! La sfida sta nel saper ascoltare ed esprimere quello che veramente proviamo.

Prima il dovere, poi il piacere

Da piccoli capitava anche che tornassimo a casa da scuola e pranzassimo in tutta fretta perché volevamo uscire a giocare: **il nostro unico scopo era fare ciò che più ci piaceva.** Ma a quel punto i nostri genitori erano pronti a riportarci coi

piedi per terra con la famosa frase
“*prima il dovere, poi il piacere*”,
segnando chiaramente un confine tra
ciò che avremmo voluto fare e ciò che
dovevamo fare.

In questo modo, fin dall’infanzia,
impariamo che ciò a cui vorremmo
dedicarci è totalmente separato da tutto
quello che dobbiamo fare per rispondere
alle aspettative altrui. È come se in noi
si creassero **due identità distinte**: una
che raccoglie i nostri desideri, le nostre
passioni, il nostro universo, e un’altra
composta da doveri a cui non possiamo
venir meno se vogliamo essere
apprezzati da famiglia, colleghi, amici.
E il problema è che spesso **questa**

identità prevale sulla prima.

È così che ci abituiamo a vivere: seguiamo orari, regole, rincorriamo compiti e ci preoccupiamo dell'immagine che mostriamo agli altri, **dimenticandoci della nostra vera essenza**, di quello che ci emoziona e ci rende felici.

Alla scoperta di chi sei

Ecco perché il primo passo da compiere per trasformare la propria vita e creare il proprio universo è **riprendere coscienza di chi siamo**: non si può pensare di essere soddisfatti se, prima di tutto, non sappiamo cosa ci rende felici.

La gran parte delle persone non solo non coltiva i propri interessi, ma non sa quali sono! Perché mai dovremmo, se non è quello che ci hanno insegnato da piccoli? Ora è arrivato il momento di recuperare: non è mai troppo tardi per iniziare a vivere la vita che veramente vogliamo!

L'UOMO ATTACCATO AD UN FILO

C'era una volta un uomo attaccato ad un filo. Si teneva stretto per rimanere in vita, sapendo che se avesse lasciato la presa sarebbe caduto e sarebbe morto.

I suoi genitori, gli insegnanti e tante altre persone gli avevano detto di fare così, e lui si guardava intorno continuamente per verificare che tutti gli altri facessero la stessa cosa. Nessuno avrebbe potuto indurlo a lasciare il filo.

A un certo punto gli si avvicina una donna saggia. La sicurezza che il filo offre è solo un'illusione e serve soltanto a farlo restare lì dov'è, allora la donna cerca un modo per aiutarlo a liberarsi di tale illusione.

Gli parla della vera sicurezza, della gioia profonda, della felicità autentica, della pace della mente e gli dice che

potrebbe assaporare ciascuna di queste cose se solo allentasse la presa di un dito.

“Quel filo”, gli spiega, “serve a renderti prigioniero, non a sostenerti”.

E' soltanto un dito, pensa l'uomo, non rischio poi così tanto. Quindi acconsente a questo primo passo. E comincia a gustare un po' del sapore di una gioia più grande, della felicità e della pace della mente. Ma non è ancora abbastanza per una soddisfazione duratura.

“Pace, gioia e felicità ancora più grandi possono essere tue”, gli spiega la donna, “se tu allentassi la presa di

un secondo dito.”

L'uomo pensa: Questo è più difficile. In passato non l'ho mai fatto. Sarò in grado? Sarò al sicuro? Ne avrò il coraggio? Esitante, allenta lentamente la presa di un altro dito, attento a cosa potrebbe succedere se allentasse un po' di più... e decide di rischiare. Accorgendosi che non cade tira un sospiro di sollievo e scopre ancora maggiore felicità e pace interiore.

Ma potrebbe fare di più! “Fidati di me”, gli dice la donna, “Fin qui mi sono forse sbagliata? Conosco le tue paure, immagino cosa ti sta dicendo la tua mente... che questa è una pazzia,

*che va contro tutto ciò che conosci...
ma per favore, fidati. Ti prometto che
andrà tutto bene e che proverai ancora
più felicità e soddisfazione.”*

*Voglio davvero questa pace e
felicità, al punto da rischiare tutto ciò
che mi è caro e a cui sto attaccato? Si
domanda l'uomo. In linea di principio,
lo desidero veramente ma posso essere
certo che sarò al sicuro e non cadrò se
lascio il filo? E comincia a guardare le
sue paure, a considerare la loro
origine e a esplorare ciò che vuole
davvero.*

*E molto lentamente sente che le dita
si rilassano e si aprono. Sa che può*

farcela e sa anche che deve farlo. È solo questione di tempo, per arrivare ad allentare la presa. E mentre lo fa, un profondo senso di pace lo pervade. Adesso si sta tenendo stretto soltanto con un dito. La ragione gli dice che sarebbe dovuto cadere già quando ha allentato le due dita precedenti, ma non è successo.

“C’è qualcosa di sbagliato nel tenersi su da soli? Mi sono forse sbagliato per tutto questo tempo?” “La decisione spetta a te, ora”, gli dice la donna, “non posso aiutarti più di così. Ricordati soltanto che le tue paure sono infondate.”

*Ora l'uomo si fida della sua voce
interiore e, poco alla volta, lascia la
presa dell'ultimo dito. E non succede
nulla, rimane esattamente dov'è. Poi si
accorge del motivo...*

*Per tutto il tempo, è stato con i piedi
posati per terra!*



E tu sei pronto a lasciare quel filo
fatto di illusioni? Sei pronto a scoprire
chi sei? Rilassati, mettiti comodo e
continua a leggere...

Il pacchetto di DAS

In questo capitolo voglio spiegarti come siamo fatti, o meglio, come è fatta e come nasce la nostra mente inconscia e la nostra mente conscia, soprattutto la nostra centralina (mente conscia), che è un insieme di programmi. Ma come è stato possibile programmarla? Chi la programmata? Quando è stata programmata, perché e in che modo è stata programmata?

...tempo fa ho seguito un corso sulla gestione delle emozioni di Daniele Penna, il corso si chiamava CHANGE.

Il corso iniziava con Daniele Penna che si presentava con un pacchetto di DAS in mano.



Ti ricordi di quella pasta grigiastra e puzzolente, morbida, umida e malleabile con cui potevi creare quello che volevi e che poi, dopo un po' di tempo che la

lasciavi all'aria, si essiccava?

Sicuramente da piccolo avrai usato il DAS per fare dei lavoretti a scuola o magari per conto tuo a casa.

Ecco, il corso iniziava facendo capire come quel pacchetto di DAS diventerà la metafora del nostro cervello, cioè della nostra “centralina”, quindi per adesso non parliamo della mente inconscia ma parliamo solo della mente conscia e di ciò che ci è stato inserito dentro.

Ecco cosa succede, dai quattro mesi e mezzo **prima** che noi nasciamo, quindi quando siamo ancora nella pancia di nostra madre, questo pacchetto di DAS

viene messo nella nostra testa e la nostra centralina comincia a registrare e incamerare tutti i dati, attenzione , non qualche informazione, ma oltre **400 milioni di informazioni al secondo** (questa è una stima fatta da alcuni scienziati) e i dati sono infiniti, dati che vanno dalla temperatura corporea a tutte le sensazioni tattili, a tutto ciò che gli occhi vedono, a tutto ciò che il tatto percepisce, a tutto ciò che le orecchie sentono, a tutto ciò che la mente percepisce all'interpretazione dei dati stessi e tutta una serie di INPUT che arrivano alla mente inconscia.

Immaginala come una sorta di scatola nera che comincia a registrare da meno

di quattro mesi e mezzo quando siamo ancora nella pancia di nostra madre e che da questo momento in poi registra tutto, anche se magari non comprendiamo ancora il linguaggio che le persone usano mentre sono fuori.

Se per esempio la mamma e il papà discutono, litigano o fanno qualunque cosa, il bimbo non comprende in quell'istante quel linguaggio ma incamera completamente tutti i dati, dati che verranno decodificati e che prenderanno un senso quando gli verrà insegnato il linguaggio.

Quindi, da quell'istante in poi, tutto ciò che accade fuori dalla pancia della

mamma, quindi nell'ambiente circostante, tutto ciò che viene detto, ascoltato, provato dalla mamma, viene registrato dal bimbo.

Quindi cosa succede? Se, per esempio, i genitori litigano furiosamente, magari il papà picchia la mamma mentre il bimbo è dentro la pancia, il bimbo potrebbe registrare il dolore della mamma, potrebbe registrare il senso di colpa, oppure la paura, la rabbia, oppure tutta la scena, e questa scena potrebbe diventare per lui un trauma che si ripeterà per la vita, non solo, se le violenze, o comunque l'ambiente è di guerra, di combattimento sia psicologico che fisico, il bimbo

verrà fuori come un guerriero.

L'essere umano è la specie che si è evoluta di più, proprio per la sua capacità di adattarsi all'ambiente, e quindi sin dal terzo trimestre, il bambino comprende e si forma in base all'ambiente circostante acquisendo dalle informazioni dai genitori, tanto che su questo sono stati fatti degli studi su dei bambini che stavano dentro la pancia della madre al terzo trimestre di gravidanza.

Durante il saccheggio dei tedeschi (parliamo dell'Olanda) successe che le mamme rimasero denutrite e durante gli ultimi tre mesi della gestazione le

mamme non ebbero nulla da mangiare perché tutta la città venne saccheggiata e non c'erano più beni di alimentazione, quindi cosa accadde, che i bimbi svilupparono una capacità di assimilare qualunque tipo di cibo e di tenerlo dentro e quindi di poter assimilare molto di più quel poco cibo che ricevevano.

Non a caso la maggior parte di quei bambini che sono nati in quel periodo, sono nati estremamente obesi, perché erano addestrati e preparati a venire in un mondo di carestia e quindi a mangiare tutto il necessario e ad assimilare tutto completamente e a mettere nelle riserve, così che potessero sostenersi in un periodo di carestia, poi

dopo che la carestia è finita il bimbo era comunque programmato per poter sopportare questa carestia.

Quindi comprendi questo: *l'ultimo trimestre, gli ultimi 3-4 mesi prima della nascita sono estremamente fondamentali, perché formano il bambino prima di uscire.*

Pensaci un po', se noterai i tuoi amici, anche da come sono conformati fisicamente, una persona che nasce in un mondo, in una famiglia un po' litigiosa e guerrigliera, avrà spesso e volentieri le fattezze di un guerriero, sarà estremamente combattivo e avrà già quelle prerogative del guerriero, perché

per lui, sta per nascere in un mondo in cui c'è guerra, non c'è pace, rilassamento e tranquillità.

Oppure, ad esempio, sempre nei mesi di gestazione, il bimbo che è nella pancia della mamma, acquisisce informazioni del tipo che i genitori non lo volevano perché forse non era il momento o perché è stato un errore o per chissà quale strano motivo. Queste cose dette e percepite dalla madre anche a livello sensoriale ed emotivo, vengono percepite, trasmesse e incamerate al feto che si preparerà a venire fuori in un mondo dove non viene accettato.

Oppure, se i genitori discutono perché

non ci sono soldi e quindi il denaro diventa un problema perché non era il momento giusto per far arrivare il nuovo bimbo, il denaro è una grande causa di problemi, il bimbo saprà già che il denaro è una grande causa di problemi e quindi verrà già fuori in un mondo in cui sa che è difficile acquisire denaro, il denaro da problemi, e tutta questa serie di informazioni vengono scritte in questo pacchetto di DAS della metafora di Daniele Penna e vengono impresse in questa mente, che in questo momento è una spugna, assorbe tutto e si forma con le sue credenze. *il mondo è cattivo, li fuori non c'è amore ma c'è guerra, li fuori c'è carenza di denaro e c'è bisogno di faticare tanto per averlo, il*

*denaro è importante per essere amati,
ecc,*

Tutto questo viene programmato nella nostra mente prima ancora che nasciamo... poi nasciamo, e nella nascita accade una delle cose peggiori che ci possa capitare, uno dei file più importanti che ci viene installato, una delle più grandi paure che ci porteremo dietro per il resto della nostra vita.

Pensaci un attimo, viviamo per 9 mesi all'interno di un mondo che noi crediamo essere il nostro mondo, un mondo ovattato, dove siamo protetti, con luci soffuse, con suoni soffusi, dove veniamo nutriti dal cordone ombelicale

di nostra madre e tutto scorre tranquillamente, il bimbo si convince che quello è il suo mondo.

Improvvisamente però, arriva un momento in cui sente che sta cambiando qualcosa, sente degli spasmi, sente la tensione della madre, sente voci un po' più forti, sente tutta una serie di cose che gli fanno rendere conto che sta accadendo qualcosa di nuovo, che qualcosa sta cambiando.

Poi si sente spingere, sente la madre che viene trasportata da qualche parte, sino a che improvvisamente da un istante all'altro la sua vita cambia completamente, e dal suo mondo

ovattato e di luci soffuse si ritrova spesso all'interno di un luogo dove vede luci accese, bianche e molto forti, persone che non riconosce come suoi genitori, li vede vestiti in un modo strano, che lo tirano fuori e la prima cosa che fanno è tagliarli il cordone ombelicale.

Ricordati che il bimbo si nutre e respira grazie al cordone ombelicale, quindi, cosa succede al bimbo appena nato quando gli tagliano il cordone ombelicale?

Il bimbo si sente morire!

Si sente soffocare, è in quell'esatto istante, il bimbo fa una connessione

nella sua mente, nella sua mente viene installato uno dei più importanti programmi che si porterà avanti nella maggior parte dei casi per il resto della propria vita, ovvero:

CAMBIAMENTO = MORTE

Il bimbo lega quel primo grosso cambiamento della sua vita dove ha sentito che le cose stavano cambiando all'emozione del sentirsi morire, e intanto quell'emozione si installa nella sua mente.

Poi dopo un po', forse perché è stanco e vorrebbe mandare a quel paese chi gli ha tagliato il cordone ombelicale, si rende conto che può respirare, quindi

piange (non a caso lo fanno piangere, infatti se non piange subito, lo prendono a sberle e questo è il nostro benvenuto al mondo...), ci danno il rischio di morire, o meglio ci fanno sembrare che stiamo morendo e poi ci prendono a sberle, e questo è solo l'inizio...

Quindi cosa succede?

Questo è il benvenuto al mondo che abbiamo quando nasciamo con il metodo tradizionale, quindi il bimbo impara subito a respirare e finalmente tira un sospiro di sollievo, poi dopo viene messo (si spera), in braccio alla mamma dove finalmente risente il cuore della mamma, riconosce la madre e si

tranquillizza, ma da lì a quanto si è tranquillizzato, nel nostro pacchetto di DAS e nella nostra centralina viene installato un programma potentissimo, ovvero:

CAMBIARE = MORIRE

Fatto questo il bimbo cresce...

E quindi entra nel mondo dei GENITORI, e ne vive, osserva, ascolta, percepisce tutto ciò che i genitori fanno (azioni, abitudini, modi di parlare, modi di dire, modi di muoversi, modi di rispondere, ecc.), quindi il bimbo assorbe come una spugna.

Ricordati che il nostro pacchetto di

DAS fino all'età di 7 anni è una vera e propria spugna, quindi fino a 7 anni quel pacchetto è malleabile, è ancora morbido, e il cervello soprattutto è una spugna in grado di registrare fino a 90/100 milioni di informazioni al secondo, e non ha ancora una capacità critica, non riesce ancora a distinguere ciò che è giusto da ciò che è sbagliato, ciò che deve entrare da ciò che non deve entrare.

Il nostro pacchetto di DAS non ha filtri, quindi incorpora e registra tutto, ecco perché è fondamentale, nei primi 7 anni di vita, cosa assorbe il bambino, dove sta il bambino, con chi vive, che cosa ascolta, chi ascolta, in teoria per

avere una buona formazione nei primi 7 anni di vita il bambino dovrebbe essere formato da persone che sanno che ogni loro azione, ogni parola viene installata nel cervello del bambino e creerà quello che noi poi chiamiamo carattere, “*il bambino ha quel carattere*”, ma in realtà il carattere non esiste, perché non è altro che un insieme di programmazioni create dagli altri.

Insomma, fino a 7 anni il bimbo registra tutto, quindi può capitare che un giorno il bimbo all'età di 3-4 anni va al supermercato con la mamma, vede un giocattolo e lo vuole, magari lo ha visto pure in tv e si è convinto che è la cosa che deve avere per forza e quindi

comincia a piangere come un disperato perché lo vuole, e fino a che la mamma non glielo compra lui continuerà a piangere, e la mamma allora arrabbiata gli dice: *“no, non te lo compro perché non te lo sei meritato!”*

“ho cavolo!” dice il bimbo, e a quel punto il bimbo potrebbe crearsi la convinzione che *“io non merito”*, attenzione, non io non merito il giocattolo in **quel momento** perché mia madre in **quel momento** non può comprarmelo, ma IO NON MERITO, e si installa un programma dove dice, IO NON MERITO.

Poi cresce, arriva a 30 anni, sa che sta

facendo un buon lavoro, vorrebbe un aumento perché gli servono più soldi, quindi va dal suo capo, e il capo magari scherzando gli dice: *“ah, vuoi un aumento, ma te lo sei meritato?”*.

TE LO SEI MERITATO...

E allora improvvisamente si riattiva il programma che sta all'interno del suo cervello, installato all'età di 4 anni in quel supermercato che dice: no, TU NON MERITI!

E di contro subito il corpo reagirà: *“beh, magari no, effettivamente non me lo sono proprio meritato, mi scusi”*, e se ne va.

Questo è uno dei casi, oppure ancora, mentre i genitori con il loro bimbo di 5 anni sono a tavola, in quel momento litigano per problemi di denaro, perché hanno pochi soldi e non riescono ad arrivare a fine mese, il bimbo comprende che il denaro è una fonte di problemi familiari, che è una fonte di discordia, che può interferire nell'amore della famiglia, quindi potrebbe legare al denaro qualcosa di negativo e creare un programma che dice SE C'E' DENARO NON C'E' AMORE, oppure, c'è il bisogno di tanto denaro per esserci amore.

Insomma, giorno dopo giorno, il bambino assimila queste informazioni,

ammucchia tutte questi programmi all'interno della sua mente e si crea la sua identità, poi all'età di 7 anni, quel pacchetto di DAS comincia a indurirsi e quello che è stato scritto là dentro si solidifica, a 7 anni il bambino inizia ad avere la capacità di discernere, di mettere dei filtri, la capacità di dire, questo passa, questo non passa, ma indovina un po' da cosa sono fatti quei filtri?

Da tutta quella roba installata dagli altri, il bimbo dopo i 7 anni si rende conto che lui esiste, si rende conto della sua identità, si rende conto del suo carattere e si convince che quello è il suo carattere, ma in realtà, quello che lui

chiama *“il suo carattere”*, o che i genitori chiamano *“il suo carattere”*, non è altro che tutta una serie di programmi installati sentendo e vedendo determinati comportamenti che poi ripete, perché i bimbi non sono altro che delle spugne, quello che fanno i genitori tendenzialmente lo faranno anche loro.

Poi ci sono le illusioni...

Illusioni che ti hanno convinto che così deve essere, facendoti diventare schiavo della tua stessa mente. Ma veniamo alla più grande delle illusioni che ti hanno installato nella mente, la tua **identità**...

La prima illusione

Come ti ho già spiegato poco fa, durante la nostra vita, soprattutto durante la nostra infanzia, i nostri genitori, i nostri nonni, la scuola, la chiesa, la pubblicità, ci convincono di determinate cose. A volte ci sminuiscono perché magari non siamo belli come i modelli della pubblicità o non siamo come i genitori ci vorrebbero o non siamo come la scuola ci vorrebbe o siamo peccatori perché la chiesa ha detto che se non facciamo determinate cose pecciamo o perché... perché... perché...

In qualche modo ci convinciamo che

valiamo poco, siamo di scarso valore e questo ci porta a vivere una vita in cui ci sentiamo in colpa per non essere abbastanza bravi o per non essere in grado di fare determinate cose.

Cercheremo di vivere una vita alla ricerca dell'accettazione degli altri in modo che ci apprezzino e non ci giudichino di poco valore e questo ci porterà a compiere delle azioni non perché le vogliamo noi ma nella speranza che gli altri ci accettino...

E questo non ti sembra un film drammatico e triste?

Secondo te in questo film noi ci siamo dentro o siamo spettatori? Perché

quando ci convinciamo di essere dentro al film invece che guardarlo da fuori ci rendiamo conto che la nostra vita sta funzionando in base a quella scenografia.

Scenografia che, ricordati, ti hanno creato gli altri, quelli che ti dicevano che non valevi, che il tuo amico di scuola era più bravo di te, che avevi peccato, ecc. Questa scenografia creata dagli altri a convincerci che quella che stiamo vivendo è la nostra vita, non più un film che stiamo guardando, ma la nostra vita.

Ma può essere che il nostro film, invece di essere triste e drammatico, sia

un film avventuroso, di guerra e di combattimento. Così contro chi ci giudica male, invece di sminuirci, noi combattiamo e combattiamo perché dobbiamo dimostrare che noi siamo i più forti...

Quando vedi un film in tv, sicuramente ti capita di vedere alcune scene che ti emozionano, che ti danno gioia o adrenalina, ma poi alla fine, quando il film finisce, ti rendi conto che sono emozioni vissute per qualche minuto. Dopo tu torni alla tua vita, ma la tua vita è un altro film, in cui vivi altre emozioni, in cui a volte ti convinchi di essere tu il protagonista, quando in realtà c'è una parte di te che sa

benissimo che è lo spettatore.

Ora ti faccio una domanda, fino ad oggi quante “cavolate” hai fatto, quanti momenti tristi o brutti hai vissuto?

Ora, a distanza di qualche anno, su quanti di quei momenti tristi e brutti, pensandoci, oggi, magari ci riderai sopra? E secondo te chi sta attraversando la vita e ti fa stare sempre qui, oggi, a ridere del tuo passato e magari a piangere del tuo presente, dimenticando che questo stesso presente fra qualche anno sarà il tuo passato su cui riderai, perché ti renderai conto che era come un film?

Oggi stai vedendo il tuo passato

come un film già vissuto, come una cosa passata, come un qualcosa che hai vissuto nella tua vita, ma che ormai è superata e ti ha fatto vivere delle esperienze. In quel momento vivevi le emozioni del presente esattamente come quando vedevi un film, un film che dopo qualche anno ricordi come qualcosa che è stato. Quando lo hai visto ti ha dato emozioni, ma ora non ti dà più le stesse emozioni provate quando lo hai visto la prima volta.

Ma allora sei davvero sicuro che quello che stai vivendo sia davvero la tua vita? O è un film con una scenografia che ti hanno montato attorno gli altri? In questo film che si chiama vita, che cosa

stai facendo? Ti stai piangendo addosso o stai combattendo con il mondo?

Ricorda, quella parte di te che oggi ti fa ridere del passato, che ti ha fatto stare qui malgrado gli incidenti, i traumi , i drammi o gli abbandoni, quella parte dentro di te è quella parte che osserva tutta la tua vita come uno spettatore e che si gode il film. Quella è la parte interiore, la tua anima, il tuo sé interiore, il tuo spirito... insomma, chiamala come vuoi, sto parlando di quella vocina dentro di te che ti consiglia, che ti dà le intuizioni, ma che di solito non ascoltiamo.

Insomma, quella è la tua parte reale,

quella è la parte di te che sta seduta nel cinema e che si sta godendo lo spettacolo. Poi ci sei tu che credi di stare all'interno del film e credi anche di esserne il protagonista e credi anche che quella scenografia te la sei montata tu, cosa che in realtà non è vero, perché la scenografia è stata montata ad hoc da chi ti ha voluto mettere in questo film. Questa è la prima illusione!

Ci convincono che noi siamo i protagonisti del nostro film, ci convincono che la nostra vita è reale invece che essere un film che si può cambiare e, come per i film, semplicemente secondo te, qual'è il modo migliore per smettere di guardare

quel film che non ti piace?

Prendere il telecomando e cambiare canale...

Eppure nella maggior parte dei casi le persone sono convinte che quel film è la loro vita e che non può essere cambiata. In realtà la tua vita, nella tua testa è quel film composto da una serie di scariche elettriche che passano nel tuo cervello da un neurone all'altro. Tutte le tue emozioni, paure, tensioni, abbandoni, rabbia, ecc., non sono altro che scariche elettriche...

Ma non è finita, questa è solo la prima illusione, perché c'è ancora di più...

Noi abbiamo una mente inconscia, una mente conscia e un corpo. La **mente inconscia** è quella che sa esattamente quello che vuole e che vuole fare. E' il tuo istinto. E' quella parte che quando conosci una persona ti dice di non fidarti, di stare attento. La **mente conscia** è quella parte che è convinta di vivere in un film, quella che crede di essere la protagonista del film che chiami vita, quella che quando conosci una persona, anche se il tuo istinto ti dice di non fidarti, dice di no, dice che se ne frega dell'istinto e quindi vuole conoscere quella persona...

Poi c'è il nostro **corpo**, quello che agisce. Quindi una parte di te ti dice di

non farlo, l'altra parte ti dice di fregartene e di farlo, di conseguenza il corpo lo fa. E da qui nasce la seconda illusione...

L'ALBERO TRISTE

C'era una volta un bellissimo giardino, con alberi e fiori di ogni tipo, meli, aranci e rose. Tutti felici e soddisfatti. C'era solo felicità in quel giardino, tranne che per un albero che era molto triste. Il povero albero aveva un problema: non sapeva chi fosse!

“Ti manca la concentrazione” gli disse il melo “se davvero ti impegni, puoi fare mele deliziose. Guarda com’è facile”.

“Non ascoltarlo” intervenne il cespuglio di rose “e guarda quanto siamo belle noi!”.

L’albero disperato provò a seguire ogni consiglio. Cercò di produrre mele e far sbocciare rose ma, non riuscendo, a ogni tentativo si sentiva sempre più frustrato.

Un giorno un gufo arrivò nel giardino.

Era il più saggio di tutti gli uccelli e

*vedendo la disperazione dell'albero esclamò: "Non ti preoccupare. Il tuo problema non è così serio. È lo stesso di tanti esseri umani! Ti darò io la soluzione: **non passare la tua vita ad essere ciò che gli altri vogliono che tu sia. Sii te stesso. Conosci te stesso e per far ciò ascolta la tua voce interiore**". Poi il gufo scomparve.*

"La mia voce interiore? Essere me stesso? Conoscere me stesso?". L'albero disperato pensava tra sé e sé alle parole del gufo quando all'improvviso comprese. Si tappò le orecchie, aprì il suo cuore e sentì la sua voce interiore che gli stava dicendo: "Non darai mai mele perché

non sei un melo e non fiorirai ogni primavera perché non sei un cespuglio di rose. Tu sei una Sequoia e il tuo destino è crescere alto e

maestoso. Sei qui per offrire riparo agli uccelli, ombra ai viaggiatori, bellezza al paesaggio! Tu hai questa missione! Seguila!”.

A queste parole l'albero si sentì forte e sicuro di sé e pose fine ad ogni tentativo di diventare qualcun altro ed esattamente quello che gli altri si aspettavano da lui. In breve tempo riempì il suo spazio e divenne ammirato e rispettato da tutti. Solo da quel momento il giardino divenne

completamente felice.



“Non passare la tua vita ad essere ciò che gli altri vogliono che tu sia. Sii te stesso. Conosci te stesso e per far ciò ascolta la tua voce interiore”.

...ma prima devi conoscere la seconda illusione.

Seconda illusione

Immagina di guidare un' automobile.
Ora quello che ti chiedo è: quando entri

nell'automobile tu diventi l'automobile stessa oppure sei sempre diviso dall'automobile? Ci sei tu e c'è l'automobile. Siete due entità separate. Tu hai le tue cose da fare, i tuoi pensieri, la macchina ha i suoi meccanismi, ha il bisogno di benzina, ecc.

Ora continua ad immaginare di essere il guidatore della tua macchina. Quello che voglio chiederti è se tu, nel momento in cui guidi la macchina, sei cosciente di non essere la macchina. Nel momento in cui entri nella macchina, Tu non diventi la macchina, ma sei semplicemente quello che guida la macchina, colui che sta utilizzando quel

mezzo per spostarsi da una parte all'altra. Vero? Quindi mi confermi che tu sei una cosa e la macchina è un'altra cosa? Mi confermi che non siete la stessa cosa? Mi confermi che ***tu non sei la tua macchina?***

A questo punto ti devi porre la domanda faticosa: se tu non sei la tua macchina, allora **chi sei veramente?**

La seconda illusione è quella che ci convince che noi siamo il nostro corpo!

La seconda illusione ci convince che tutte e tre le figure (mente inconscia, mente conscia e corpo) siano racchiuse tutte nel tuo corpo in carne ed ossa. Sin da piccoli veniamo addestrati a

identificarci nel nostro corpo. Hai presente quando ti dicono: “*Attento a non cadere*”, oppure: “*Ti sei fatto male?*” o ancora: “*Come sei bella*” o: “*Sei troppo magra o troppo grassa*”, ecc.

Nota le frasi, tutte ci identificano con il nostro corpo. Nella frase “*ti sei fatto male*” c’è il presupposto che tu sei il tuo corpo, non ti hanno chiesto: “*Il tuo corpo si è fatto male?*”. “*Il tuo corpo si è ammalato?*”. Oppure: “*che bei capelli che ha il tuo corpo*”. O ancora: “*Che bei occhi che ha il tuo corpo*”. Invece no, tutti ti dicono: “*che begli occhi che hai*”. E con questo ti sto dando solo esempi positivi, ma pensa alle frasi

negative.

Ci identifichiamo anche e soprattutto a livello di malattie con il nostro corpo. Quindi non è più il nostro corpo che si è fatto male, ma io mi sono fatto male; non è più , ad esempio a scuola, la mia mente cosciente che ha sbagliato un calcolo matematico, ma io sono incapace. Capisci la differenza di comunicazione? La mia mente ha sbagliato un calcolo, quindi io sono incapace...

Ma soprattutto l'identificarci con il nostro corpo ci convince che noi siamo il nostro corpo e qui arriviamo alla domanda che ti ho fatto all'inizio, "**Tu**

sei la tua macchina?”.

Ricordati delle tre figure: la tua mente inconscia, la tua mente conscia e il tuo corpo. Ora analizziamoli nella metafora della macchina: la nostra mente inconscia diventa il guidatore e la nostra mente cosciente diventa la centralina elettronica della macchina.

La centralina è fatta di programmi, di azioni da compiere, tanto che se noi modifichiamo i programmi della centralina la macchina può cambiare le prestazioni. Quindi la nostra mente cosciente è la centralina, il nostro corpo è la macchina. Sembra ovvio dire che io non sono la mia macchina, invece la più

grande illusione che ci propinano sin da piccoli è che noi siamo questo corpo, noi siamo la nostra macchina. Ecco perché sin dall'inizio volevo essere sicuro che tu non fossi la tua macchina, perché adesso spero che ciò che dirò diventi più facile da comprendere.

Il tuo corpo non è altro che una macchina con le stesse funzioni di una macchina: ha bisogno di “carburante” e cibo, così come la macchina ha bisogno di benzina; ha bisogno di manutenzione, ha bisogno di muoversi perché, se la macchina non si muove, dopo un po' si scarica la batteria, si sgonfiano le gomme, si rovina, e così via.

Il nostro corpo non è ne più ne meno che una macchina, cioè un sistema di organi e di funzioni che se ben programmati con una buona centralina, possono dare ottime prestazioni, ma se invece vengono programmate male possono fornire cattive prestazioni e farti ammalare.

Ma la macchina è inutile se non c'è chi la guida, quindi comincia a comprendere questo: la nostra centralina la possiamo completamente riprogrammare; la nostra centralina viene programmata da tutto ciò che ci rifilano i nostri genitori, la scuola, gli insegnanti, la chiesa, la pubblicità, ecc.

“Non darai mai mele perché non sei un melo e non fiorirai ogni primavera perché non sei un cespuglio di rose. Tu sei una Sequoia e il tuo destino è crescere alto e maestoso. Sei qui per offrire riparo agli uccelli, ombra ai viaggiatori, bellezza al paesaggio! Tu hai questa missione! Seguila!”.

Quei programmi diventeranno il funzionamento della nostra macchina e condizioneranno le nostre azioni, le nostre capacità, le nostre performance per il resto della nostra vita... a meno che non andiamo a riprogrammare la nostra centralina, a cambiare i programmi vecchi e a metterci programmi più “performanti”.

Il guidatore, la centralina e la macchina devono essere in linea, devono lavorare sulla stessa lunghezza d'onda, perché è inutile che il guidatore sappia dove andare, ma poi abbia la macchina con la centralina programmata da altri.

Se così fosse il guidatore comincerebbe a guidare ma, siccome la centralina non risponderebbe ai comandi, avrebbe problemi, comincerebbe a rompersi il motore (quindi, cuor di metafora, cominceresti a stare male mentalmente e fisicamente). Quindi se il guidatore che cerca di guidare la macchina in queste condizioni per le strade della vita, nelle strade

migliori che sa che deve attraversare, si renderebbe conto che l'automobile comincia a dare problemi, che cosa succederebbe dopo un po'? *Uscirebbe di strada* e si farebbe male...

Se invece sei tu che riprogrammi la tua centralina in modo tale che la macchina regga, vada bene, funzioni e ti guidi sulla strada che tu guidatore hai scelto, ascoltando la tua voce interiore, ritrovando te stesso (proprio come la sequoia della storia), allora la tua vita ti sorriderà.

“Non passare la tua vita ad essere ciò che gli altri vogliono che tu sia. Sii

*te stesso. Conosci te stesso e per far
ciò ascolta la tua voce interiore”.*

Il gufo

Le due grandi illusioni di cui ti ho parlato ci convincono che :

*1) Noi siamo i protagonisti del
nostro film e che non lo possiamo
cambiare.*

Invece basta cambiare canale, basta cambiare le tue abitudini e le credenze che ti fanno sentire triste e infelice. Puoi usare questo libro come se fosse il tuo “telecomando” e cambiare il tuo film con tutte le tecniche e strategie che

studierai installando un nuovo programma nella tua centralina.

2) *Noi siamo il nostro corpo.*

In realtà il nostro corpo è soltanto una macchina e basta riprogrammare la centralina per metterla in linea con ciò che vuole il guidatore. Solo così si potrà raggiungere la felicità, solo così si potrà migliorare se stessi, solo così potrai **creare il tuo universo...**

“Per cambiare fuori devi prima cambiare dentro”

Ora che hai capito che puoi cambiare te stesso e la tua vita nel modo che vuoi tu e non nel modo in cui sei stato programmato in questi anni, puoi fare un passo avanti, ossia scegliere consapevolmente di modificare quelle parti di te stesso che non ti soddisfano. All'inizio ti sembrerà difficile ma, credimi, cambiare quello che non ti piace e rimanere fedele alla tua nuova identità è possibile.

Ora scrivi quello che ritieni debba fare parte della tua nuova identità, per esempio, voglio essere una persona sicura di me stessa, voglio essere felice e allegro da quando alla mattina apro gli occhi fino a quando li chiudo prima di

addormentarmi...

Ora immagina come ti sentiresti se potessi vivere in questa tua nuova identità:

Cosa penseresti di te stesso?

Cosa diresti?

Cosa faresti?

Scrivi la tua nuova identità in terza persona, quasi come se si trattasse della voce di un'enciclopedia: immagina che su un volume di un'enciclopedia ci sia una parte dedicata a te. Cosa ci sarebbe scritto? Cosa ti piacerebbe che fosse scritto? Scrivi il tuo passato fino ad oggi e poi scrivi il tuo futuro come vorresti

che fosse a partire da domani.

Adesso, affinché tu acquisisca la consapevolezza di vivere secondo la tua nuova identità, devi nutrirla con nuovi insegnamenti, informazioni e azioni.

Cosa farai per essere chi vuoi essere?

Cosa farai per creare il tuo universo?

Cosa imparerai?

Come ti comporterai?

Quali persone frequenterai che ti aiuteranno a diventare chi vuoi essere?

“Noi diventiamo ciò che pensiamo di noi stessi”

Il mio consiglio è di cominciare a vivere da oggi come se fossi già felice, immedesimandoti totalmente nella persona che vuoi essere e nella vita che vuoi vivere, perché se ti comporterai così, è molto probabile che finirai per diventare quella persona davvero!

Io l'ho già fatto, migliaia di persone in tutto il mondo lo hanno già fatto, e
FUNZIONA!

“Just for Today” (Solo per Oggi)

Come trasformare la tua vita in 24 ore

Puoi davvero trasformare la tua vita nell'arco di una giornata? Io dico di sì...

In questo capitolo voglio proporti un approccio *diverso*, un metodo per farti “assaggiare” cosa ti aspetta dall'altra parte, senza necessariamente dover

sacrificare mesi o addirittura anni. Anzi, questo metodo è così efficace che ti basteranno solo **24 ore** per metterlo in pratica!

Questo metodo è stato scritto negli anni 20 del secolo scorso dal Dr. **Frank Crane**, un editorialista del Boston Globe conosciuto soprattutto per i suoi brevi scritti con consigli pratici per migliorare la propria vita.

Tra questi scritti, uno dei più famosi in assoluto fu pubblicato sul quotidiano americano nel 1921 col titolo: “**Just for Today**” (solo per oggi), eccolo qui:

Dr. Frank Crane – Just for Today

*Ecco 10 buoni propositi da fare quando ti svegli al mattino. Li dovrai mettere in atto **solo per un giorno**. Immaginali, non come un impegno a vita, ma come una semplice sfida di non più di 24 ore.*

Queste azioni saranno piacevoli, ma richiederanno comunque la tua auto-disciplina. In fondo, chi ha bisogno di buoni propositi troppo facili?

1. Solo per oggi, mi concentrerò unicamente sulle **sfide** di questa giornata, senza preoccuparmi troppo di tutti gli altri miei problemi.

2. Solo per oggi, sarò **felice**. Perché come disse Abraham Lincoln...

“Le persone possono essere felici tanto quanto decidono di esserlo.”

3. Solo per oggi, accetterò gli eventi che mi accadranno, senza lamentarmi della mia sfortuna ed impegnandomi per migliorare la mia situazione.

4. Solo per oggi, mi prenderò cura del mio corpo. Lo allenerò, lo nutrirò, non lo trascurerò e non ne abuserò, così che possa essere la macchina perfetta a servizio della mia volontà.

5. Solo per oggi, cercherò di rafforzare la mia mente. Leggerò, studierò ed apprendereò qualcosa di utile per la mia vita.
6. Solo per oggi, metterò alla prova il mio spirito in tre modi:
- Farò un bel gesto per qualcuno, senza però ricercarne l'approvazione.
 - Farò almeno due attività che non mi va di fare.
 - Se qualcuno mi ferirà, non lo darò a vedere.
7. Solo per oggi, sarò cortese. Non sarò avaro di complimenti e non

criticherò nessuno.

8. Solo per oggi, avrò un programma della giornata. Scriverò cosa mi aspetto di portare a termine ogni ora. Forse non riuscirò a seguirlo alla lettera, ma avrò il mio programma.
9. Solo per oggi, mi ritaglierò mezz'ora di completo relax. Questo tempo lo dedicherò a me stesso e al mio benessere.
10. Solo per oggi, non avrò paura. Non avrò paura di essere felice, di godermi ciò che di bello c'è nel mondo, di amare e credere che coloro che amo mi amano a loro

volta.

Trovo l'idea del Dr. Crane di concentrare tutte le nostre *energie* e la nostra *determinazione* per il cambiamento in **un solo giorno**, davvero brillante.

Spesso infatti ci *blocchiamo* ancor prima di partire, perché siamo terrorizzati dalla mole di lavoro che dobbiamo mettere in campo per cambiare la nostra vita, ormai uscita dai binari da troppo tempo. Al contrario, metterci alla prova solo per un giorno, è un qualcosa che può essere alla portata di tutti.

Certo... un solo giorno ben vissuto

non può davvero cambiare la nostra vita, ma può essere un *inizio*: se proviamo sulla nostra pelle, anche solo per un giorno, cosa significa vivere appieno, vivere al livello delle nostre reali potenzialità, daremo inizio ad un effetto a catena dagli esiti *imprevedibili*...

Ricorda: *la nostra vita è fatta di singoli giorni*. Mettiti alla prova nelle prossime 24 ore e il cambiamento di un giorno, potrebbe trasformarsi nel cambiamento di una vita.

Il Progetto dell'Anima

Le 3 Domande Importanti

La logica vi porterà da A a B.

*L'immaginazione vi porterà
dappertutto*

(Albert Einstein)

Questo non è un esercizio qualsiasi, ma uno strumento prezioso per **scoprire meglio te stesso** e ritrovare i tuoi veri **obbiettivi di vita**, una vita all'insegna dell'abbondanza, dell'

amore e della salute.

È stato presentato presso la Business School del Michigan, all' [Awesomeness Fest](#), ed in diverse occasioni da [Vishen Lakhiani](#), fondatore di [Mindvalley](#).

Prima di continuare a leggere prendi un timer (puoi usare anche quello del tuo telefonino), procurati anche una penna. L'esercizio si divide in **3 parti** e per ogni parte dovrai fissare il timer a **90 secondi** e rispondere alle domande che leggerai. Pensa col cuore e non con la testa. E ricorda che la prima risposta è sempre quella giusta.

Sei pronto? Cominciamo...

Prima domanda: ESPERIENZE

Se il tempo e il denaro non fossero un problema, che genere di esperienze faresti quest'anno?

Fissa il timer del telefonino a 90 secondi e rispondi alle seguenti domande:

Come dovrebbero essere i tuoi amici?

Che persone vorresti incontrare?

Quali posti vorreste visitare?

Quali oggetti vorresti avere?

Come sarebbe la tua casa ideale?

Come vorresti trascorrere le tue giornate?

Seconda domanda: CRESCITA

Per avere quelle esperienze Come devi crescere? Chi devi diventare ?

Fissa di nuovo il timer del telefonino a 90 secondi e rispondi alle seguenti domande:

Cosa vorresti imparare a fare ?

Come vorresti che fosse il tuo corpo?

Come pensi di poter essere una persona più completa?

Quali libri di crescita personale e spirituale leggerai?

Terza domanda: CONTRIBUTO

Se hai fatto tutte queste esperienze e sei cresciuto, come puoi fare a restituire tutto ciò al mondo?

Fissa di nuovo il timer del telefonino a 90 secondi e rispondi alle seguenti domande:

Come pensi di poter rendere un po' migliore la vita degli altri ?

Quali capacità o conoscenza vuoi mettere al servizio degli altri ?

N.B. Non deve essere qualcosa di enorme, certo se lo fosse sarebbe fantastico! Ma può benissimo essere qualcosa di piccolo eppure significativo. Le piccole cose sono importanti e contribuiscono anch'esse ad un mondo migliore.

Trovo questa tecnica così potente e così semplice che non potevo tenerla soltanto per me. Infatti, se otterrai anche solo una piccolissima parte dei

benefici che ho ottenuto io, avrò ampiamente raggiunto il mio scopo, quello di aiutarti a trasformare la tua vita.

Sono sicuro che se tutti si fossero posti queste domande prima dell'età di 18 anni, oggi il mondo sarebbe abitato da molte più persone felici e soddisfatte. Ma non importa quanti anni hai, non è MAI troppo tardi per cominciare ad essere felici e trasformare la tua vita nella vita che hai sempre sognato....

Se ti trovi in una fase della vita in cui devi prendere **decisioni importanti** per il tuo futuro, se stai facendo un lavoro che non ti gratifica o stai vivendo una

vita che non ti soddisfa, *le tre domande importanti del progetto dell'anima* potrebbero rappresentare per te una vera e propria ancora di salvezza.

12 domande per capire cosa vuoi fare nella vita

“Il successo è una conseguenza, non un obiettivo”

Sai cosa fare nella vita? Quali sono i tuoi obiettivi e cosa devi fare per raggiungerli?



*“Sylvester Stallone era un aspirante attore squattrinato e con scarsissime prospettive davanti, ma sapeva **cosa fare nella vita**, voleva con tutto se stesso*

diventare una star famosa.

Fino ad allora aveva fatto solo alcune fugaci apparizioni in qualche pellicola di serie B e le cose non gli andavano affatto bene: la sua automobile da quaranta dollari si era rotta e non aveva neanche i soldi per

farla aggiustare, l'appartamento in cui viveva era costituito da una sola stanza, e così piccola che era

possibile aprire contemporaneamente la porta d'ingresso e la finestra, senza bisogno di alzarsi dal letto!

*La sua situazione economica era talmente misera che per continuare a campare era addirittura costretto a vendere ciò che più amava al mondo, **il suo cane.***

Era il suo migliore amico, gli voleva un gran bene, ma non era ormai più in grado di comprargli da mangiare e così lo cedette per pochi dollari,

provando un incredibile dolore.

*Sylvester Stallone continuava comunque con perseveranza a presentarsi a ogni casting dove immancabilmente si sentiva dire che le sue possibilità di diventare attore erano davvero scarse, considerata la sua bruttissima voce e la sua faccia da pugile suonato, però lui sapeva **cosa fare nella vita...***

Finché nel marzo del 1975 assistette a un incontro di pugilato tra il famoso Muhammad Alì e Chuck Wepner.

*E quella sera accadde l'incredibile...
il grande campione venne messo al*

tappeto da un atleta su cui nessuno avrebbe mai puntato un dollaro. Quando Sylvester Stallone vide la scena ebbe un flash: quello sconosciuto sarebbe passato alla storia non per le sue capacità di pugile ma per essere stato in grado di abbattere la più grande macchina da combattimento mai esistita. In quel preciso momento nacque l'idea del personaggio di Rocky.

Al termine dell'incontro Stallone corse a casa e per tre giorni e tre notti consecutive, come in preda a un raptus, scrisse il copione del celebre film, riempiendosi di pastiglie di caffeina per stare sveglio.

Il risultato furono novanta pagine fitte, certo non definitive, ma che divennero l'ossatura principale di quella pellicola di straordinario successo. Alcuni giorni dopo Stallone si presentò all'ennesimo provino: non venne scelto, ma mentre usciva si rivolse ai due produttori, Bob Chartoff e Irwin Winkler, dicendo loro che stava scrivendo qualcosa sul pugilato e chiese se erano interessati a dargli un'occhiata. "Perché no? Portacelo!" fu la risposta.

"Ogni tanto mi fermo a pensare cosa sarebbe stato di me se quel giorno sulla soglia dello studio non avessi aggiunto quelle ultime parole"

dichiara Stallone.

“E per questo che io consiglio sempre a chiunque abbia un’idea di parlarne con tutti, di non mollare, perché ogni momento potrebbe essere quello buono!”.

I due produttori furono entusiasti della storia e offrirono a Stallone venticinquemila dollari che, viste le sue condizioni economiche, rappresentavano tanti, tanti soldi.

Lui era pronto ad accettare subito, ma la trattativa si arenò non appena espresse la ferma intenzione di essere il protagonista del film.

I due produttori gli risero letteralmente in faccia: “Scordatelo! Non sei un attore, non ne possiedi le abilità, non puoi recitare da protagonista!”

Avevano già sondato il terreno e gli attori che erano stati presi in considerazione per la parte erano Ryan O’Neal, James Caan, Robert Redford e Burt Reynolds, tutti stranoti e all’apice della carriera.

Stallone rimase fermo nella sua idea: “Rocky sono io, nessun altro può interpretarlo meglio di me!”.

*Sapeva esattamente **cosa fare nella vita**, sapeva ciò che voleva. I due*

produttori credevano nel soggetto e aumentarono l'offerta che salì a centomila dollari, purché accettasse di non recitare nel film!

*Centocinquantamila dollari,
duecentomila,
duecentosettantacinquemila...*

Più la posta in gioco era alta più era difficile continuare a dire no. Più tardi Stallone disse: "Sentivo nel mio cuore che era la cosa giusta da fare. Sapevo con sicurezza che se quel film avesse avuto successo senza di me non me lo sarei mai perdonato e avrei finito col suicidarmi! Avevo vissuto con pochi soldi fino a quel giorno e avrei potuto

continuare a farlo, ma non potevo buttare via l'opportunità della mia vita!".

L'offerta salì fino a trecentosessantamila dollari, ma Stallone continuò a rifiutare fino a quando Chartoff e Winkler cedettero e gli diedero l'opportunità di recitare offrendogli i venticinquemila dollari iniziali e un budget ridotto per la produzione del film.

La prima cosa che fece Stallone, appena ebbe ottenuto ciò che voleva, fu di andare dalla persona alla quale aveva venduto il suo cane per ricomprarlo. Quando nel febbraio del

*1977 ricevette nelle sue mani **il premio Oscar per il miglior film dell'anno** ripensò con soddisfazione a tutti quelli che gli avevano detto che non ce l'avrebbe mai fatta, a tutte le difficoltà che aveva dovuto affrontare e a tutti i NO che si era sentito dire.*

Il resto è storia...



Quando si parla di obiettivi, progetti, strategie, le persone sono convinte che siano espressioni relative al mondo degli affari. Raramente pensano che possano essere perfettamente adeguate alla sfera degli interessi personali, dell'amicizia, dei rapporti familiari, della forma fisica o degli hobby.

Infatti, molti sono abituati a

pianificare la loro attività lavorativa ma poi non hanno alcun tipo di obiettivi per quanto riguarda le altre aree altrettanto importanti della loro vita e, se ne hanno, sono genericamente vaghi e raramente rispettano anche solo qualche punto dell'obiettivo stabilito.

Le 12 aree principali della nostra vita

Queste sono le 12 aree dell'equilibrio ideate da **Vishen Lakhiani**, (*uno dei maggiori influencer a livello mondiale nella crescita personale*) che una volta messe in equilibrio ti porteranno ad essere Felice per sempre!

Qui sotto trovi un elenco di 12 domande, una per ogni area dell'equilibrio, rispondi e datti un voto, poi vedi quali sono le aree con il voto più basso e comincia a migliorare da

quelle.

Troppe persone conducono un'esistenza poco equilibrata: magari guadagnano tanti soldi ma hanno pessimi rapporti familiari; oppure sono in forma smagliante e in salute ma sommersi dai debiti; o vantano una carriera piena di successi ma non hanno nessuno da amare o che li ami. Una persona felice deve essere equilibrata a tutti i livelli. Mettere in equilibrio queste 12 aree ti aiuterà a evitare di ritrovarti vincente in un'area ma perdente in un'altra.

Per ogni categoria elencata di seguito valuta la tua vita su una scala da 1 a 10,

dove 1 sta per «molto debole» e 10 per «straordinario». Prendi una matita e metti il voto accanto alla categoria. Non pensare troppo a lungo: anche qui, spesso, il primo istinto è il più corretto.

Cominciamo...

Relazione sentimentale

“Quando sei innamorato non riesci a dormire perché la realtà è più bella dei sogni...”

Ti ricordi la prima volta che ti sei innamorato/a? Ti ricordi la sensazione che provavi? Ti sentivi in grado di poter fare qualsiasi cosa e soprattutto eri Super Felice! Vero?

L'amore è forse la categoria più importante delle nostre esperienze. Gli scienziati hanno dimostrato (ma te ne

puoi rendere conto anche tu...) che le persone innamorate sono anche le persone più Felici in assoluto. In questa area puoi pianificare i tuoi obiettivi, per esempio, decidendo di migliorare il modo in cui ti comporti verso il tuo partner...

LA RELAZIONE

SENTIMENTALE. È la misura di quanto sei felice nella tua relazione attuale (che tu sia single per scelta, in coppia o che desideri una relazione).

Voto: _____

Amicizie

Avere tanti amici con cui ridere e divertirsi, conoscere persone nuove ogni giorno, è sicuramente una di quelle esperienze che ci può donare tanta felicità.

“Tu sei la somma delle cinque persone più vicine a te.”

Come hai letto nella citazione sopra, tu diventi uguale alle persone che frequenti, quindi devi capire che se vuoi cambiare la tua vita, se vuoi essere Felice, devi frequentare persone Felici,

straordinarie, di successo, devi frequentare **chi vuoi diventare!** In questa area puoi porti come obiettivo di trovare gli amici giusti per te o imparare a trattare bene i tuoi amici...

LE AMICIZIE. È la misura di quanto è forte la tua rete di sostegno. Hai almeno cinque persone che ti sostengono e di cui ami circondarti?

Voto: _____

-

Avventure

-

“Il miglior modo per spendere i vostri soldi è quello di fare viaggi e avventure.”

Ci sono studi scientifici che dimostrano che se hai del denaro extra da poter spendere è meglio spendere quei soldi per viaggiare e fare avventure anziché spenderli per comprare oggetti nuovi, e questo per una semplice ragione, quando si acquista un oggetto, dopo un pò ti adatti e l'adattamento è il

nemico numero uno della felicità.

Quando si acquista un oggetto, si ottiene un livello istantaneo di felicità, ma dopo un pò, per qualche ragione, la tua felicità si adatta ad esso, e il tuo livello di felicità inizia a scendere.

Quindi, spendere soldi in oggetti non è mai un uso migliore del tuo denaro, mettere soldi in esperienze e avventure, è una cosa completamente diversa. Le avventure sono emozionanti, ti riempiono di felicità, ma i ricordi che producono restano con te per sempre. I viaggi e le avventure aiutano a crescere. Qui puoi pianificare l'obiettivo di

risparmiare un po' di soldi per un viaggio...

LE AVVENTURE. Quanto tempo dedichi a viaggiare, a scoprire il mondo e a fare cose che ti aprono a nuove esperienze e ti entusiasmano?

Voto: _____

Ambiente

Tutti noi ci poniamo l'obiettivo di guadagnare più soldi, ma l'obiettivo finale non è solo quello di avere più soldi ma soprattutto quello di possedere oggetti stupendi, una casa stupenda, una macchina stupenda o viaggiare e soggiornare in alberghi stupendi e lussuosi, o mangiare in ristoranti di lusso, insomma il vero obiettivo è quello di vivere in un *ambiente* che ci piace e ci rende Felici. Per esempio, io adoro essere circondato da piante e fiori

e infatti ho trasformato il mio terrazzo in un vero e proprio giardino dove mi rilasso, scrivo (in questo momento, infatti, sto scrivendo nel mio *giardino*), medito, ecc.

In questa area puoi porti come obiettivo quello di trasformare la tua casa, nella casa dei tuoi sogni...

L'AMBIENTE. Ti piace la casa dove vivi, ti piace la tua auto (se ne hai una), ti piace il tuo posto di lavoro o la scuola dove studi, ti piacciono gli spazi in generale in cui passi il tuo tempo?

Voto: _____

Salute e Forma Fisica

lo sai che la Singularity University dice che ci sono buone possibilità di vivere oltre i cento anni? Secondo un loro modello matematico hanno calcolato, sulla base dei dati più recenti, che un uomo di 40 anni che vive nel mondo occidentale, vivrà circa 115 anni, mentre un bambino di 8 anni potrà vivere fino a 135 anni di età. Qui puoi pianificare l'obiettivo su come rallentare l'invecchiamento grazie alla sana alimentazione, all'esercizio fisico,

alla [meditazione](#), ecc.

LA SALUTE E LA FORMA

FISICA. Considerando la tua età, come valuteresti la tua salute e le condizioni fisiche? Mangi alimenti naturali e genuini, fai attività fisica?

Voto: _____

-

Vita Intellettuale e Crescita personale

-

La crescita personale è il più grande strumento in tuo possesso per ottenere una qualità di vita sempre migliore. In questa area puoi pianificare l'obiettivo di studiare libri di **PNL** (*Programmazione Neuro Linguistica*), che ti aiuterà a chiarire i tuoi **obiettivi** e allinearli ai tuoi **valori**, e ti aiuterà a capire **chi sei** e chi vuoi diventare.

Potresti imparare a suonare uno strumento, imparare una lingua straniera, eliminare la paura di nuotare o di volare, ecc.

LA VITA INTELLETTUALE.

Quanto stai crescendo e imparando, e a che velocità? Quanti libri leggi sulla crescita personale, la spiritualità, la salute, ecc.? Quanti seminari o corsi segui ogni anno? L'istruzione non dovrebbe terminare con il diploma o la laurea.

Voto: _____

Capacità

Qui puoi pianificare l'obiettivo di migliorare le tue capacità lavorative, lavorare di meno e guadagnare di più, che tu sia un imprenditore o un operaio, non importa, devi comunque migliorare e far parte dell'eccellenza.

Se invece sei uno studente, puoi pianificare l'obiettivo di imparare a studiare e ad apprendere più velocemente grazie alle tecniche di lettura veloce, di memorizzazione e ad usare le mappe mentali di Tony Buzan.

Se non puoi essere l'albero, cerca di essere il ramo migliore che produce più frutti...

LE CAPACITÀ. Con quale rapidità migliori le capacità che ti rendono unico e ti aiutano a costruire una carriera di successo? Stai progredendo verso un livello di maestria o sei in una fase stagnante?

Voto: _____

Vita Spirituale

Questa è una delle categorie più importanti. Abbiamo parlato della mente, abbiamo parlato del corpo, qui si parla di quell'essenza di noi che è così difficile da descrivere ma che miliardi di persone si sentono ed è reale, tangibile.

La potete chiamare spirito o anima. Non importa se sei Cristiano, Mussulmano, Buddista o ateo, sappi che puoi credere in Dio o nell'universo o chiamalo come vuoi anche senza far parte di nessuna religione...

In questa area puoi pianificare come obiettivo quello di imparare a [Meditare](#). Ci sono 1.400 studi che sostengono la meditazione. Quindi, anche gli atei incalliti stanno iniziando a capire che c'è qualche elemento di spiritualità che possiamo abbracciare.

LA VITA SPIRITUALE. Quanto tempo dedichi alle pratiche spirituali, meditative o contemplative che ti fanno sentire in comunione, equilibrato e sereno?

Voto: _____

Carriera

In questa area puoi definire un obiettivo sul business e sul denaro, per esempio imparare ad usare internet per [guadagnare da casa](#), investimenti che ti piacerebbe fare, risultati che vorresti ottenere nella gestione del tuo patrimonio, liquidità che ti piacerebbe avere a disposizione per dare un'istruzione di prima classe ai tuoi figli, età alla quale vorresti raggiungere un'assoluta libertà finanziaria.

LA CARRIERA. Stai crescendo, salendo di grado ed eccellendo? O ti senti bloccato nella routine? Se hai un'azienda, è prospera o stagnante?

Voto: _____

Vita Creativa

Qui puoi definire un obiettivo sull'arte e sulle passioni, perché per essere felici devi anche tirar fuori quella parte artistica che c'è in te. Non pensare di non essere in grado di dipingere o scrivere o fotografare, non devi farlo per dimostrare qualcosa a qualcuno, devi farlo per te stesso, poi, dopo aver scoperto cosa ti piace fare, in cosa sei naturalmente portato, potrai perfezionare quell'arte, migliorare e poi cominciare a condividere quello che sai fare con il mondo.

Prima di tutto, credeteci. Non datela vinta alla paura. E ogni giorno, con perseveranza, semplicità e assoluta leggerezza, mettetevi lì, rimboccatevi le maniche e rinnovate il vostro sogno.

LA VITA CREATIVA. Dipingi, scrivi, suoni uno strumento o ti impegni in altre attività che ti aiutano a incanalare la tua creatività? O sei più consumatore che creatore?

Voto: _____

Vita familiare

-

La famiglia è lo specchio in cui Dio si guarda e vede i due miracoli più belli che ha fatto: donare la vita e donare l'amore.

In questa area puoi definire un obiettivo sul rapporto con i figli, i genitori, fratelli e sorelle, parenti, amici del cuore, ecc. La felicità dipende dall'aver qualcuno su cui contare. Per gli italiani è così, l'elemento che più di ogni altro contribuisce al sentirsi felici è

il supporto sociale, la sensazione di avere accanto qualcuno che sarà d'aiuto se ci dovessero essere guai: *la felicità è nelle relazioni familiari, d'amore e d'amicizia.*

LA VITA FAMILIARE. Ami tornare dalla tua famiglia dopo una dura giornata di lavoro? Se non hai un partner o non hai figli, consideri famiglia i tuoi genitori e fratelli?

Voto: _____

Vita Comunitaria e Donazioni

-

“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.”

Qui puoi definire un obiettivo su cosa donare e come fare per donare qualcosa a qualcuno. 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.

LA VITA COMUNITARIA. Fai donazioni, contribuisce e hai un ruolo preciso all’interno della tua comunità?

Voto: _____

Hai già individuato alcune aree in cui vuoi migliorare?

Bravo/a: ora hai una linea di partenza più chiara per il tuo viaggio verso la felicità.

Hai scritto il tuo progetto dell'anima? Se non lo hai ancora fatto, fallo ORA! Se invece lo hai già scritto ma dopo aver dato il voto alle 12 aree dell'equilibrio hai voglia di modificare qualcosa, FALLO ORA!

Posso affermare con certezza che le aree della tua vita in cui si riscontrano

risultati molto buoni o, addirittura, eccellenti si riferiscono certamente ad aspetti sui quali ti sei focalizzato, dedicando attenzioni, tempo ed energia.

Difficilmente qualcuno può presentare una situazione finanziaria ottimale senza essersene occupato con interesse e riflessione oppure avere un fisico straordinariamente in forma e vitale senza essersi allenato con costanza e determinazione.

Allo stesso modo le aree della tua vita che presentano valutazioni scadenti riflettono aspetti della tua esistenza ai quali hai dedicato minori attenzioni o dei quali hai smesso definitivamente di

interessarti.

Può anche essere che tu abbia sbagliato strategia. Potresti, per esempio, avere una cattiva situazione finanziaria semplicemente perché hai fatto le scelte sbagliate, in una serie di investimenti.

Tuttavia, nella maggior parte dei casi, è quasi sempre la mancanza di focus e di attenzione a determinare un risultato insufficiente.

Se, infatti, le relazioni con i tuoi figli sono peggiorate molto probabilmente è perché da un bel pò non dedichi più il tempo necessario per poter svolgere bene il tuo ruolo di padre o madre,

oppure perché non ti sei impegnato a mantenere la qualità di comunicazione che esisteva quando erano piccolini o ancora perché hai dato per scontato il rapporto, pensando che non potesse mai vacillare.

Se anni addietro fisicamente eri in gran forma, mentre adesso sei sovrappeso, fuori allenamento e ti senti perennemente stanco, non è certo perché hai sbagliato strategie di allenamento ma semplicemente perché hai dedicato il tuo tempo e le tue energie al lavoro mettendo, per esempio, da parte la cura del tuo corpo e della tua salute.

Ciò significa che devi smettere di

lavorare e dedicare otto ore al giorno al tuo corpo?

Certo che no!

Infatti sarà sufficiente focalizzarsi un minimo su quell'area per rimetterla in equilibrio velocemente.

Non si tratterà dunque, in questo caso, di “rubare” tempo al lavoro ma di sfruttare qualitativamente meglio quello che hai già a disposizione.

Allo stesso modo, se fosse l'area della famiglia a essere in affanno basterà sostituire lo “zapping” davanti alla tv con una serata passata a giocare con i tuoi figli oppure portarli fuori con

te, così da alzare in un solo colpo l'area famiglia e quella del divertimento!

E' molto importante, però, avere la totale consapevolezza che si può portare ognuna di quelle aree della nostra vita ai massimi livelli: basta focalizzarsi regolarmente su ognuna di esse e monitorare sistematicamente il loro livello di soddisfazione.

Non aver credenze limitanti tipo:
“Non si può avere tutto dalla vita!”

Certo, forse non si potrà avere “tutto”, ma molto si.

E la qualità della tua vita dipende in gran parte da una sufficiente

soddisfazione di tutte quelle aree, perché, come avrai sicuramente notato, interagiscono tutte tra loro e si influenzano reciprocamente.

Se vivi una vita troppo sbilanciata sarai prima o poi destinato a pagare il prezzo di quello squilibrio.

Se insieme al tuo conto in banca non cresce proporzionalmente la tua mentalità ti troverai presto a pagare questa discrepanza e magari a rimpiangere i momenti in cui avevi meno soldi, ma anche meno preoccupazioni, tensioni e stress.

“**Equilibrio**” è quindi la parola chiave.

Nel prossimo capitolo vedremo come raggiungere quell'equilibrio con facilità, grazie alla formulazione di un obiettivo ben formato, anche se ci sono diverse aree della tua vita su cui devi andare a lavorare.

Cosa vuoi veramente dall'universo? (come formulare e realizzare un obiettivo)

**PASSO 1: La lista di cosa NON vuoi
nella tua vita**

Scrivi qui sotto tutto quello che NON vuoi nella tua vita, per esempio, potresti scrivere: NON mi piace il lavoro che faccio, oppure NON voglio più debiti, o ancora NON voglio più essere grasso o

NON voglio più fumare...

NON

voglio.....

NON

voglio.....

NON

voglio.....

NON

voglio.....

NON
voglio.....

NON
voglio.....

NON
voglio.....

Ora trasforma quelle cose che NON vuoi in qualcosa che VUOI. Per esempio, VOGLIO un lavoro che mi piace, VOGLIO più soldi per pagare

tutti i miei debiti, VOGLIO perdere 10 kg e tornare in forma, VOGLIO tornare a respirare solo aria pura e non quella schifezza fatta di nicotina e catrame rinchiusa nelle sigarette...

VOGLIO.....

VOGLIO.....

VOGLIO.....

VOGLIO.....

VOGLIO.....

VOGLIO.....

VOGLIO.....

Trasformare quello che non vuoi in quello che vuoi è molto importante, ma questo lo vedremo nel secondo passo...

PASSO 2: Stabilire un obiettivo su cosa vuoi

“Aveva un sorriso compiaciuto...

...io volevo batterlo a tutti i costi, dovevo batterlo a tutti i costi. Lui mi guardava e si prendeva gioco di me dicendomi che mi avrebbe spezzato il braccio. Sapeva di essere più forte di me. Fu una dura lotta. Era troppo forte per me, sapevo di non poterlo battere, infatti il mio intento era quello di farlo stancare e farlo arrendere.

Quell'incontro di braccio di ferro durò almeno 10 minuti. Non so come, ma da qualche parte riuscivo ancora a trovare le energie...

In quel periodo, nel 1993, ero un militare di leva prolungata e 5 mesi prima di quell'incontro di braccio di ferro, ero stato messo in punizione per una bravata che avevo fatto. La punizione consisteva nel non poter andare a casa per 6 mesi. Però poi mi fu data un'opportunità dal mio ufficiale per annullare quella punizione. Dovevo vincere la gara di braccio di ferro organizzata dalla nave dove prestavo servizio rappresentando la mia categoria di radiotelegrafisti,

che veniva considerata la categoria delle “signorine”. Avevo solo 3 mesi per prepararmi per una cosa che non avevo mai fatto in vita mia. Quello era l’unico modo che avevo per poter tornare a casa dalla mia famiglia e i miei amici per qualche giorno. Così cominciai ad allenarmi per vincere, dovevo vincere assolutamente...

Durante l’incontro, provavo un enorme stanchezza nel braccio, in realtà, tutto il mio corpo era esausto. Sentii che cominciavano a venirmi i crampi in tutto il corpo, ma non potevo assolutamente cedere. Ero distrutto, però lottai ancora e ancora per non farmi battere. Lottai fino all’ultimo.

Dovevo farcela ad ogni costo. Quello era il mio “obiettivo”, un obiettivo pianificato 3 mesi prima...”

Perché devi stabilire un obiettivo?

Saliresti su un autobus senza sapere da che parte va? Allo stesso modo ci ritroviamo spesso, per una serie di motivi, a volere qualcosa senza avere una direzione, ecco perché è importante stabilire un obiettivo ben formato.

Forse non lo sai, ma solo meno del 5% della popolazione si pone un obiettivo da raggiungere. Tutti dicono che porsi un obiettivo è importante,

eppure quasi nessuno ne ha uno... e tu cosa vuoi fare?

Il raggiungimento di un obiettivo è molto importante per iniziare a costruire convinzioni potenzianti. Un'importante scoperta che ho fatto studiando la Programmazione Neuro Linguistica è che si ottengono risultati di gran lunga migliori quando trasformiamo i nostri sogni in obiettivi scritti, quando sappiamo dove ci troviamo e dove vogliamo andare, si tratta semplicemente di scoprire come fare ad andare da dove siamo a dove vorremmo essere e di compiere i passi necessari.

È altrettanto importante che l'obiettivo sia formulato in un modo particolare, per via del modo in cui funziona il nostro cervello. L'obiettivo deve essere “*ben formato*”.

Un obiettivo ben formato deve contenere quello che **vuoi**, non quello che **NON** vuoi. Deve essere **specifico** e basato sui sensi. Devi essere in grado di determinare quand'è che stai andando nella giusta direzione. Devi sapere cos'è che riesci a vedere, udire e provare quando raggiungerai il tuo obiettivo e ti starai muovendo nella giusta direzione. La direzione dev'essere qualcosa di cui hai tu il controllo e che è in tuo potere fare. Per finire, l'obiettivo ben formato è

qualcosa su cui hai riflettuto a dovere, qualcosa che valga la pena di perseguire. Dev'essere buono per te e avere un impatto positivo nelle diverse aree della tua vita, sia nell'immediato che a lungo termine.

Quindi, **perché** stabilire un obiettivo? Perché in questo modo aumenterai drasticamente le probabilità di raggiungere quello che vuoi. Ed è proprio questo che io voglio : *che tu riesca ad ottenere molto più di quanto abbia sognato di realizzare la prima volta che hai aperto questo libro.*

Ora, prima di passare al come formulare un obiettivo ben formato,

prenditi 5 minuti e rispondi a questa domanda:

Qual' è l'obiettivo e il risultato che vuoi raggiungere con la lettura di questo libro?

Annota le tue ragioni, il risultato che vuoi raggiungere e il tuo obiettivo qui sotto e poi vai avanti con la lettura per capire come formulare un obiettivo ben formato.

.....

.....

.....

.....

.....

Come formulare un obiettivo ben formato

1) La prima regola di un obiettivo ben formato è che sia espresso in **Positivo** per aiutare la mente a focalizzare e visualizzare il risultato.

Alla domanda: qual è il tuo obiettivo, la maggior parte delle persone risponde “*non voglio più essere grassa*”, “*non voglio più fumare*”, “*non voglio più essere depresso*”, “*non voglio più essere povero*”, eccetera. La

formulazione di queste affermazioni punta l'attenzione su quello che non vogliamo, piuttosto che su quello che vorremmo. Ma formulare queste frasi ha un effetto esattamente opposto da quella che è la nostra intenzione, perché il cervello non riconosce la negazione e perciò prende per buono proprio quello che noi vogliamo evitare, tutto ciò che la tua mente immagina in maniera vivida, ti condurrà esattamente in quella direzione. Se tu speri di non sbagliare, con molte probabilità è quello che la tua mente ti porterà a realizzare. Nota cosa succede alla nostra mente quando utilizziamo il “**non**”:

1. Gli diamo una direzione verso cui

andare che non è quella desiderata

2. La focalizziamo su qualcosa che non vogliamo

3. Avvaloriamo quell'immagine negativa che abbiamo della situazione

4. Remiamo contro noi stessi perché consciamente decidiamo dove vorremmo andare e inconsciamente andiamo verso l'opposto

Sarebbe quindi molto più utile formulare frasi che dichiarino cosa vogliamo piuttosto che cosa non vogliamo, così indirizzeremo la mente in quella direzione.

-voglio essere una persona magra e

in forma

-voglio respirare solo aria pura

-voglio essere felice tutto il giorno

-voglio essere ricco

Nessuno conosce il proprio futuro e quindi non potrai mai sapere in anticipo se riuscirai o fallirai nel tuo obiettivo, ma proprio per questo devi aiutarti con il linguaggio interno, utilizzando le parole giuste, **positive**, che ti condurranno verso il futuro che tu immagini. Quindi elimina la parolina “**non...**” perché, ripeto, la tua mente non riconosce gli ordini impartiti in forma negativa.

Ti faccio un esempio: se ti dico NON pensare ad un elefante rosa, NON ci pensare, NON pensare ad un elefante rosa, ...a cosa hai pensato? All'elefante rosa? Ne ero sicuro ! Anche se ti dico di non pensarci, in quello stesso istante la tua mente, per poter eliminare quell'immagine, deve prima rappresentarsela ... e lì ti frega.

Ricordati che la tua mente non riconosce ordini impartiti in forma di negazione. Quindi, se ti dico: “*Non devi essere triste*”, a cosa pensi? All'essere triste, ovviamente. Ti viene in mente un'immagine di te stesso esattamente come non vuoi più essere. Ma come, il tuo obiettivo è un altro e tieni a mente

ciò che non vuoi più essere? Come dire: “oggi in tv mi guardo un film che **non** mi piace, lo vedresti? Sicuramente no. Sicuramente diresti “oggi **voglio** guardare un film che mi piace”.

Quindi ti ripeto che la cosa più importante è che un obiettivo sia espresso in positivo. Quindi non dirai: “Non voglio più essere triste”, piuttosto dirai: “**Voglio essere felice**”. Ora la prima domanda che devi farti per formulare un obiettivo ben formato è:

Cosa **voglio**, esattamente?

Cosa **voglio**, al posto di ciò che ora ho?

Come **voglio** essere, al posto di quello che ora sono?

Ricordati di rispondere in positivo, **io voglio...**

2) Il tuo obiettivo deve essere sotto la tua totale **Responsabilità** affinché tu possa raggiungerlo senza dipendere da altri.

Il raggiungimento dell'obiettivo dipende da te, non da me, non dalla PNL, né da uno psicologo. Se credi che

leggere questo libro ti dia la motivazione per cambiare la tua vita solo perché hai speso dei soldi, ti sbagli, se credi che andare dallo psicologo e spendere 300 euro ti dia la motivazione per cambiare vita, ti sbagli. In questo modo stai scaricando su di me o sullo psicologo o su chiunque altro la responsabilità che, invece, dovresti accollarti tu, ovvero quella di seguire, con disciplina, il libro che stai studiando o il percorso con lo psicologo. Quindi, se ti comporti così, non ce la farai, oppure questo tentativo durerà poco come tutti i precedenti.

Ne parlo perché sono riuscito ad ottenere, prima di te, degli ottimi

risultati e perché anch'io sono riuscito a seguire la stessa procedura, e tuttora la seguo, proprio perché sono regole di vita e non di terapia. Anch'io le ho sperimentate, le seguo abitualmente e, quindi, conosco le scuse che ognuno si inventa per sfuggirne.

Quindi il raggiungimento del tuo obiettivo non deve dipendere da questo libro, ma esso sarà il mezzo per raggiungere l'obiettivo, poi sarai TU ad **impegnarti** nel seguire esattamente le strategie che trovi nel libro, solo se seguirai alla lettera quello che leggerai, e metterai in pratica quello che dirò di fare, allora, potrai dire di aver o non aver raggiunto l'obiettivo per colpa del

libro o per colpa tua. Devi impegnarti. La parola “**impegno**” significa “**dedicarsi senza riserve e con responsabilità**”, cioè dare il 100% di tutto quello che si ha a disposizione per raggiungere l'obiettivo. Io ti sto dando tra le mani degli strumenti potentissimi per aiutarti a ritrovare qualcosa che è già dentro di te ma che non ricordi più di avere: **la felicità**. Ma la responsabilità di usare bene questi strumenti dipende solo da te. Quindi il tuo obiettivo sarà:

io voglio essere felice a partire da questo momento e mi impegno davvero a raggiungere questo obiettivo!

3) Il tuo obiettivo deve mantenere i **vantaggi del presente**, affinché non ci siano autosabotaggi interiori.

Ora chiediti quali vantaggi hai nel non essere felice, nel restare come sei adesso. Forse sei depresso e ti senti sempre stanco, però stai bene così, perché nei momenti di crisi, i tuoi familiari accorrono, dandoti tutte le loro attenzioni e il loro affetto. Le persone tristi e depresse associano la crisi all'amore dei propri cari e, quindi, inconsciamente, il loro malessere diviene una specie di droga della quale

non possono fare a meno. Con questo esempio voglio farti capire che l'idea di non poter fare a meno dei vantaggi secondari è in grado di condizionare profondamente la psiche di una persona, limitandola nel raggiungimento del proprio obiettivo. Quindi, nel fissare l'obiettivo e nel perseguirlo, devi anche assicurarti di poter, in qualche modo, conservare i vantaggi del presente.

Se, per esempio, mangiare di continuo ti fa rilassare o ti fa scaricare lo stress, sappi che ti puoi rilassare anche in altri modi, ad esempio con un hobby, con un bel bagno caldo, ascoltando musica, leggendo un libro, insomma, rilassandoti senza danno per

la tua linea e la tua salute, così come puoi scaricare lo stress facendo sport, camminando o facendo sesso (che è una forma di attività fisica). Adottare nuove regole e nuove abitudini potrebbe darti in qualche modo fastidio, se non le rendi a te consapevoli. I vantaggi del presente sono quei bisogni ai quali trovi soddisfazione, in questo caso attraverso il mangiare, rilassandoti e scaricando lo stress. Quindi, se vuoi essere felice, poni le seguenti domande:

Perché non dovrei essere felice?

(per esempio, perché se sono depresso e triste, tutti i miei cari mi

stanno vicini)

Quindi, cosa posso fare per avere l'affetto dei miei cari senza essere depresso?

Si racconta la storia di due cani che in momenti diversi entrarono nella stessa stanza. Uno ne uscì scodinzolando, l'altro ne uscì ringhiando. Una donna li vide e, incuriosita, entrò nella stanza per scoprire cosa rendesse uno felice e l'altro così infuriato. Con grande

sorpresa scoprì che la stanza era piena di specchi. Il cane felice aveva trovato cento cani felici che lo guardavano, mentre il cane arrabbiato aveva visto solo cani arrabbiati che gli abbaiavano contro.

Buddha

Quindi se vuoi avere veramente l'affetto dei tuoi cari, devi prima essere felice, poi vedrai che loro verranno da te con piacere e non perché sono costretti dalla tua depressione, se tu sei felice, anche i tuoi cari saranno felici di stare con te...

4) Scrivi e Dichiarala il tuo obiettivo.

Tempo fa, ho partecipato ad un corso di crescita personale dove ho imparato il grande segreto per cambiare il mio modo di pensare e di “agire”: *le dichiarazioni!*

*“Quello che senti lo dimentichi,
quello che vedi lo ricordi, quello che
fai lo capisci”*

T. Harv Eker

Ma che cos'è una dichiarazione? La dichiarazione è un'affermazione fatta in modo intenso, ad alta voce. È uno strumento prezioso. Perché? Perché tutto quello che ci circonda è costituito da energia. L'energia viaggia con vibrazioni e frequenze. Ogni dichiarazione che facciamo ad alta voce, ha una sua frequenza di vibrazione, un'energia che vibra attraverso le cellule del nostro organismo, e se allo stesso tempo tocchiamo con una mano una parte del nostro corpo, possiamo percepire la sua risonanza.

Le dichiarazioni trasmettono un

messaggio potente al nostro inconscio. Per questo motivo, quando arriverai alla fine di questo capitolo ti chiederò di fare una cosa: toccare una parte del tuo corpo con una mano e fare una dichiarazione verbale. Dichiarare significa dire ufficialmente l'intenzione di intraprendere un percorso di azione. Una dichiarazione non afferma che una determinata cosa è vera. Se io dichiaro: *“io sono felice*, questo non significa che sono veramente felice, bensì che ho l'intenzione di diventare o essere felice. Questa è una posizione accettabile per la nostra mente, perché non stiamo dicendo che questa cosa è vera in questo momento, ma che si tratta di una proiezione nel futuro.

Stiamo creando nella nostra mente l'intenzione di essere felici. Inoltre, le dichiarazioni ci aiutano a intraprendere le azioni necessarie per trasformare in realtà la nostra intenzione.

La maggior parte della gente dice che bisogna vedere per credere. Forse ha ragione: bisogna “**vedere**” nella nostra mente, credere in quello che “**vediamo**” nella nostra mente, per poi “**vederlo**” materializzarsi nella vita reale. Tutto quello che è stato creato dall'uomo è stato “**visto**” prima nella sua mente. L'unico modo per cambiare il tuo mondo “*esterno*”, consiste nel cambiare prima di tutto il tuo mondo “*interno*”. È tutto

molto semplice: i tuoi pensieri conducono ai tuoi sentimenti, i tuoi sentimenti conducono alle tue azioni, le tue azioni conducono ai tuoi risultati.

Pensieri + Sentimenti + Azioni = Risultati!

Questa formula si chiama “*processo della manifestazione*”. Ti sei mai chiesto da dove vengono i pensieri? I pensieri nascono dai “file” di informazioni custoditi nella mente. Di conseguenza, proprio come i computer, se cambiamo la programmazione, i file, possiamo cambiare anche i risultati. Quindi il primo passo verso il cambiamento è la consapevolezza. Non

puoi cambiare una cosa nella tua mente se prima non sai che esiste. Devi essere consapevole che la tua mente ha un programma installato dal sistema in cui viviamo, un programma che ci viene installato sin da quando nasciamo, prima dai nostri genitori, poi dalla scuola e dalla chiesa, poi dalla gente che frequentiamo.

Per esempio, a tutti noi viene insegnato a usare la mano destra come mano dominante, la usiamo per scrivere, per mangiare, per lavarci i denti, eccetera. Ma questo non significa che non possiamo usare meglio anche la mano sinistra. Tutti noi con un po' di pratica possiamo trasferire tutte le

azioni che facciamo con la mano destra alla mano sinistra, semplicemente cambiando il nostro programma mentale specifico su quell'azione. Quindi se vuoi raggiungere un obiettivo specifico, devi pensare e agire come pensa e fa chi ha già raggiunto quell'obiettivo. Se l'ha fatto qualcun'altro, lo puoi fare anche tu! Fai sapere alla tua mente quello che vuoi, immaginalo, crealo e soprattutto credici! Poi ogni giorno esprimi quello che vuoi con le tue dichiarazioni. La ragione principale per cui la gente non ottiene quello che vuole è che non sa cosa vuole; una volta deciso cosa vuoi, una volta definito il tuo obiettivo ben formato, dichiaralo nel modo giusto. Questa è la strada del guerriero. Il

fallimento non è ammesso!

“Se vuoi volare con le aquile, non nuotare con le papere!”

T. Harv Eker

Se vuoi essere felice, comincia a pensare e a comportarti come le persone felici, oppure semplicemente fai quello che ti dico di fare in questo libro, perché è già stato fatto da migliaia di persone con ottimi risultati, e se lo hanno fatto loro, lo puoi fare anche tu!

“Se continui a fare quello che hai sempre fatto, continuerai ad essere quello che sei sempre stato”

Conosci già il tuo modo di fare e pensare, ora impara a cambiare. Il mio scopo è quello di insegnarti qualcosa di nuovo, qualcosa di diverso, pensare in modo diverso, agire in modo diverso per ottenere risultati diversi. Adesso è il momento di agire! Scrivi il tuo obiettivo sotto forma di dichiarazione e leggilo ad alta voce, toccando il tuo corpo con una mano (per esempio, puoi mettere la mano destra sulla parte sinistra del tuo petto).

DICHIARAZIONE

Io

(scrivi il tuo nome) voglio essere felice a partire da questo momento e mi impegno davvero a raggiungere questo obiettivo!

Firma

Ricorda che l'ordine delle priorità per raggiungere il tuo obiettivo è :

ESSERE, FARE, AVERE.

Se vuoi essere felice, devi prima **ESSERE** felice nella tua mente. Poi devi **FARE** le azioni giuste per essere felice per poi **AVERE** una vita meravigliosa e felice.

Vision Board



“Le persone si lamentano perché la motivazione non dura. Se è per questo neanche una doccia, per questo la

facciamo ogni giorno...”

Ora diamo fisicità a questo obiettivo e creiamo la tua Vision Board.

Per questo esercizio ti serve un po' di materiale: forbici, colla, pennarelli, cartoncino grande, foto ritagliate da riviste a colori. Puoi cercare foto di posti che vorresti visitare o attività che vorresti fare quando sarai felice. Cerca foto che rappresentino come vuoi apparire al raggiungimento del tuo obiettivo. Aggiungi citazioni o frasi che ti ispirino e che possano essere

motivanti (in questo libro ne troverai tante).

Aggiungi qualunque cosa ti ispiri: piccoli oggetti incollati, lustrini, strass. Scrivi ben evidente il tuo obiettivo, scrivi perché lo vuoi, quali valori o convinzioni ti possono aiutare a realizzarlo

Facciamo un esempio:

Io.....

(scrivi il tuo nome) voglio essere felice a partire da questo momento e mi impegno davvero a raggiungere questo obiettivo!

Mi impegno davvero a essere felice

perché così mi piacerò di più, mi sentirò più in salute, avrò più amici, eccetera...

Firma.....

Questa è la tua Vision Board. Mettici quello che vuoi! Falla bellissima e poi appendila in modo che sia visibile ogni giorno. Guardala ogni giorno e immagina i sentimenti che provi nell'essere felice. È essenziale per il successo, che tu ti immedesimi in tutte le esperienze che hai inserito nella tua Vision Board: tu che ridi con i tuoi

amici o i tuoi figli, marito, moglie, etc., tu che corri nel parco, tu che ti muovi sicuro...

Chiudi gli occhi e immagina quelle scene... poi ingrandisci le immagini come se fossi davanti allo schermo di un cinema... aumenta la luminosità della scena... aumenta il suono dei rumori o delle voci intorno a te... aumenta l'intensità dei colori...

Fai questo esercizio di visualizzazione tutti i giorni.

E se non riesco a raggiungere il mio obiettivo?

Se la paura di non riuscire rappresenta per te una realtà, sappi che la paura è il motivo numero uno del perché poche persone si pongono un obiettivo da raggiungere. Esse credono inconsciamente che se non hanno obiettivi, non hanno modo di fallire, ma non capiscono che così non avranno mai successo in niente, tutti abbiamo paura, paura di sbagliare, paura di cambiare, paura di allontanarci da qualcuno, paura, paura, paura...

Se ti poni di perdere 20 kg in un anno, ma alla fine dell'anno ne hai persi "solo" 10, significa che non hai raggiunto l'obiettivo che ti eri prefissato, ma hai comunque migliorato il tuo fisico

in modo significativo. Quindi i tuoi sforzi sono stati comunque meritevoli. Ecco perché ti chiedo di *puntare alle stelle per poi cadere in cima alla montagna...* se vuoi essere felice tutto il giorno, allora punta ad essere felice ogni singolo secondo, così male che vada sarai comunque felice la maggior parte della tua giornata.

Il principio basilare è quello di fissare un obiettivo e di lottare per conseguirlo, a volte riuscirai a raggiungerlo rispettando la tua tabella di marcia, a volte ci metterai più tempo di quello previsto, altre volte non otterrai quanto ti eri prefissato, l'importante è continuare a pianificare e impegnarsi,

non desistere, vedrai che arriverai al traguardo. Noi esseri umani tendiamo continuamente a stare meglio o stare peggio. Se tu hai comprato questo libro e hai già scritto il tuo obiettivo, allora significa che hai deciso di migliorare e di stare meglio, è questo è fantastico! Se la tua motivazione è abbastanza forte, puoi trovare il modo di fare praticamente qualsiasi cosa, se il tuo “*perché*” è grande, puoi trovare qualsiasi “*come*”.

*“...durante quell’incontro di braccio di ferro, il mio “**perché**” era di vincere per poter tornare finalmente*

*per qualche giorno dalla mia famiglia e i miei amici, “**come**” fare per vincere, era quello di non farmi battere, dovevo vincere facendo arrendere l’avversario per stanchezza. Lottai fino all’ultimo minuto e alla fine lui si arrese e io vinsi. Avevo il braccio completamente rigido e indolenzito. Provavo euforia e orgoglio di aver lottato per qualcosa e di avercela fatta. Ricordo ancora le parole del mio avversario “ma cosa hai mangiato a colazione, un cavallo intero? Comunque complimenti per la **determinazione**”.*”

Qualsiasi cosa tu voglia ottenere, che si tratti di una macchina nuova, di una

casa nuova, di perdere peso o di essere felice tutto il giorno, devi sempre essere **Determinato** a farlo.

Se vuoi che l'universo ti ami, devi prima imparare ad amare te stesso

Le persone che si vogliono bene e amano il proprio corpo non maltrattano né se stesse né gli altri.

Louise Hay

Quando ti ami, ti accetti e ti apprezzi esattamente come sei, tutto funziona meravigliosamente nella vita. È come se avvenissero continuamente dei piccoli

miracoli. Amare e apprezzare se stessi, creare uno spazio di sicurezza, avere fiducia, sentirsi degni e accoglienti produce ordine mentale. La salute migliora, le relazioni diventano più appaganti e iniziamo a esprimerci in modo più creativo e soddisfacente. Tutto questo sembra succedere senza il minimo sforzo...

“Se non credi in te stesso, chi ci crederà?”

Kobe Bryant

Sai chi è l'unica persona con cui

avrà sempre a che fare 24 ore su 24, 7 giorni su 7, ogni singolo momento della tua vita?

Sai chi è la prima persona di cui hai percezione ogni mattina quando ti svegli, e l'ultima che ti accompagna la sera prima di addormentarti?

Si, sei proprio tu!

Nella tua vita incontrerai molte persone che verranno e poi se ne andranno, ma quella che vedrai ogni giorno riflessa nello specchio sei tu e ci sarà per sempre...

L'amore verso se stessi comincia

quando non ci criticiamo. Il giudizio negativo ci imprigiona proprio nello schema mentale che stiamo cercando di cambiare. Essere comprensivi e buoni con noi stessi ci aiuta a uscirne. Se sono anni che continui a criticarti e non ha funzionato, ora cerca invece di apprezzarti e vedi cosa succede.

L'amore è una cura eccezionale capace di fare miracoli nella nostra vita. Ma attenzione, amare se stessi non significa essere vanitosi, presuntuosi e arroganti, questi sono sentimenti di paura e non di amore, amare se stessi significa avere un grande rispetto per se stessi e un senso di gratitudine per il miracolo del nostro corpo e della nostra

mente.

Quando ami te stesso provi amore per la vita, per la gioia di essere vivo, tutto quello che ti circonda ti sembra bello, ami le persone, gli animali, gli alberi e tutta la natura in tutte le sue forme, hai sete di sapere, ami il tuo corpo e la tua meravigliosa mente, ami l'universo...

Quando nasciamo siamo esseri perfetti. I neonati non devono fare nulla per essere perfetti; lo sono già e agiscono come se lo sapessero. Sanno di essere il centro dell'Universo. Non hanno paura di chiedere quello che vogliono. Esprimono liberamente le proprie emozioni. Quando un neonato è

arrabbiato te ne accorgi subito, anzi, se ne accorge anche tutto il condominio!
Anche quando è felice lo capisci subito, perché il suo sorriso illumina la stanza.

I neonati sono pieni di amore. Poi crescendo, impariamo a farne a meno, ma i neonati no, loro non lo possono sopportare. Loro amano ogni parte di se stessi. Anche tu eri così. Eravamo tutti così. Poi impariamo dagli adulti ad amarci meno iniziando a negare la nostra perfezione.

Impara ad amare. L'amore è una cura eccezionale capace di fare miracoli nella nostra vita. Se sono anni che continui a criticarti e non ha

funzionato, ora cerca invece di apprezzarti e vedi cosa succede...

E tu ti ami veramente?

“Non preoccuparti se gli altri non ti apprezzano. Preoccupati se tu non apprezzi te stesso.”

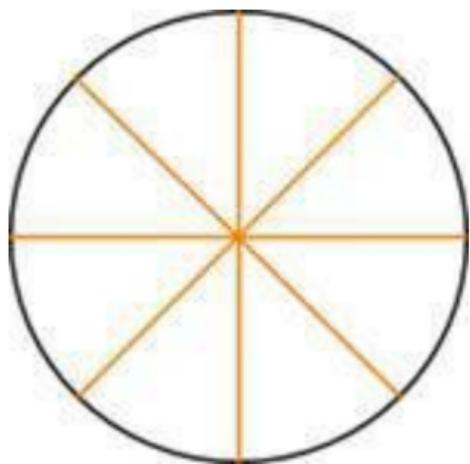
Confucio

Ora prendi un foglio di carta ed una matita e scrivi in cima al foglio:

MESSAGGI NEGATIVI

Sotto al titolo disegna un ampio cerchio e dentro traccia tanti spicchi fino a dividere tutto il cerchio. Devi

immaginare di disegnare una torta e dividerla in 4/5 fette (o anche di più se necessario).



Divisa la torta in fette, scrivi in ciascuna tutte le cose che, secondo i tuoi genitori, i tuoi parenti, i tuoi insegnanti, la chiesa, i tuoi amici, erano sbagliate in te. Quali messaggi negativi hai ricevuto? Prenditi il tempo per

ricordarne il maggior numero possibile.
Di solito basta meno di un'ora.

Le fette della nostra torta potrebbero avere i seguenti nomi: “*sono poco intelligente*”, “*non ne combino una giusta*”, “*sono brutto*”, “*sono grasso*”, “*sono basso*”, eccetera.

Quindi, ora abbiamo davanti una lista dei messaggi negativi che abbiamo ricevuto da bambini. Quali di queste voci corrispondono a ciò che *tu stesso* credi ci sia di sbagliato in te? Coincidono quasi tutte? Probabilmente sì.

Basiamo il copione della nostra vita su quei precoci messaggi. In fondo siamo tutti bravi bambini e accettiamo ubbidienti quello che “*gli altri*” ci propinano come verità. È facile dare la colpa ai genitori, agli insegnanti, alla chiesa, al sistema e fare le vittime per il resto della nostra vita. Ma non sarebbe un gran divertimento e sicuramente non ci farebbe uscire da questa posizione paralizzante. Ora è il momento di **AMARTI!**

Esercizio dello Switch

“Accettati come sei in questo momento; una persona imperfetta, mutevole, in crescita e rispettabile.”

Denis Waitley

Alla fine di questo esercizio, sarà come aver mangiato tutte le fette di torta, con il risultato che la torta non ci sarà più e neanche i MESSAGGI NEGATIVI.

Fai questo: mettiti davanti ad uno specchio, guardati negli occhi, pronuncia il tuo nome e continua con la seguente affermazione:

*“io.....mi amo e mi accetto completamente e profondamente anche se penso di essere poco intelligente, non ne combino una giusta, sono brutto, sono grasso, sono basso, eccetera, e mi amo e mi accetto completamente e profondamente anche se **ORA** mi libero da queste convinzioni e scelgo di vedermi e sentirmi intelligente, bello, magro e degno del meglio che la vita ha da offrire”.*

Mentre pronunci questa affermazione fai lo **“Switch”**.

Lo Switch è un esercizio che opera il cambiamento e neutralizza le tue

convinzioni negative e limitanti. Questo esercizio è importante per indurre il tuo cervello a non sabotarti più. Purtroppo limitarsi a ripetere solo le affermazioni positive non funziona, esse fanno subito venir voglia al tuo cervello di ribellarsi, e così tutto il tuo lavoro sarebbe inutile.

Il segreto è quello di riuscire a distrarre la mente cosciente facendo lo “*Switch*” mentre pronunci la tua affermazione prima in **negativo**, poi in **positivo**.

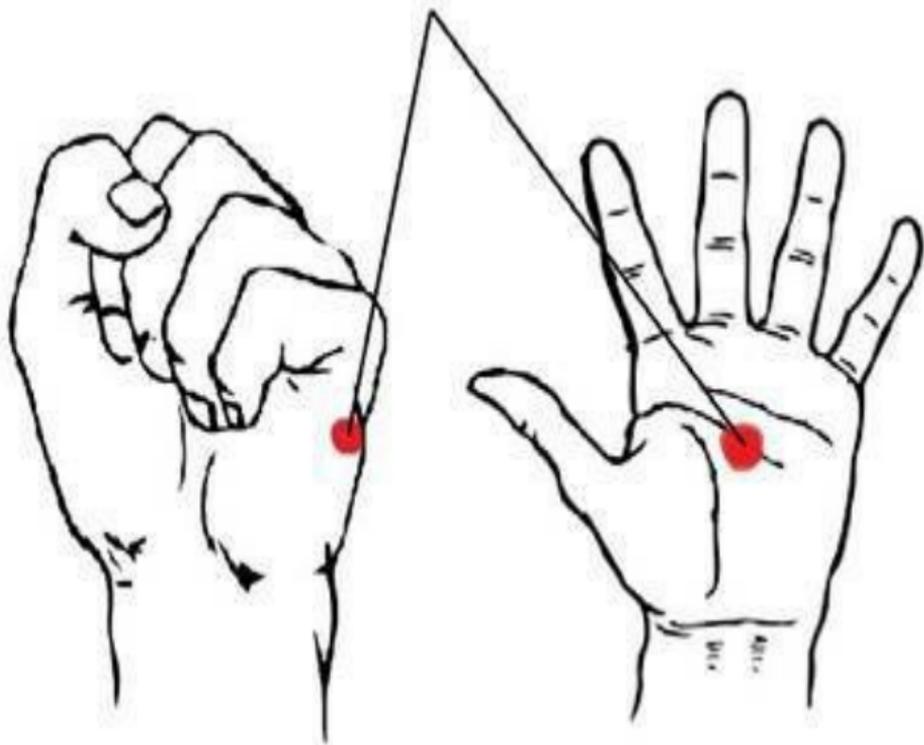
In questo modo, riconosci che non ti piaci – infatti pensi di essere grasso, brutto, poco intelligente, ecc. – così la tua mente cosciente non deve iniziare a

ribellarsi e accetterà le nuove convinzioni che installerai.

Inoltre lo “Switch” stimola molti punti di agopressione nelle mani e attiva gli organi corrispondenti nel corpo. Lo “Switch” è anche un rapido espediente per incrementare la tua energia e alleviare la tensione e il mal di testa.

Ma come si fa lo “Switch”?

Come una mossa di karate, colpisci con il pugno sinistro il palmo aperto della mano destra e poi viceversa, e fallo molto velocemente.



Mentre esegui questo movimento davanti ad uno specchio afferma:

“io..... mi amo e mi accetto completamente e profondamente anche se penso di essere poco intelligente, non ne combino una giusta, sono

*brutto, sono grasso, sono basso, eccetera, e mi amo e mi accetto completamente e profondamente anche se **ORA** mi libero da queste convinzioni e scelgo di vedermi e sentirmi intelligente, bello, magro e degno del meglio che la vita ha da offrire”.*

Fatto? Che effetto ti fa? Come ti senti dicendo a te stesso che ti ami e ti accetti così come sei?

Ma com'è possibile che ci trasformiamo da neonati consapevoli della propria perfezione e di quella della vita, in persone piene di problemi, che sentono di non valere niente e di non meritare amore?

“Pensa allo sviluppo di una rosa a partire da quando è ancora un timido bocciolo. Fiorendo nel pieno del suo splendore e fino all’ultimo petalo, essa è sempre bella, sempre perfetta, sempre in mutamento. Lo stesso vale per noi. Siamo sempre perfetti, sempre belli, sempre in mutamento. Facciamo del nostro meglio con la comprensione, la consapevolezza e la conoscenza che abbiamo. Mano a mano che acquistiamo maggiore comprensione, consapevolezza e conoscenza agiamo in modo diverso.”

Louise Hay

Amare se stessi è il requisito **essenziale** per una vita felice e soddisfacente.

Lo sai che la procedura di sicurezza consigliata in **aereo** in situazioni di emergenza vuole che la madre deve innanzitutto pensare a se stessa e indossare per prima la mascherina dell'ossigeno, prima di potere prendersi cura in modo efficace del bambino? Questa procedura esprime bene il concetto dell'amare se stessi.

Se non sei in grado di volerti bene difficilmente sarai in grado di amare pienamente gli altri, e se non sei in grado di amare difficilmente l'universo

amerà te...

E tu sei pronto a fare qualcosa di concreto per amare te stesso subito?

Invece di chiudere il libro e scappare da questa pagina, ripromettendoti di fare qualcosa più tardi, ti propongo un esercizio velocissimo da fare subito.

Completa questa frase:

Io (scrivi il tuo nome)

.....

amo me stesso e sono orgoglioso di me perché:

.....

.....

.....

.....

Legge di Attrazione e Magia dell'Intenzione

In questo capitolo stai per scoprire la potentissima tecnica del Protocollo per la Magia dell'Intenzione... una tecnica specifica che ti permetterà di manifestare i tuoi obiettivi. **PROVALA SUBITO!**

L'Intenzione è il punto di partenza

di ogni sogno. È il potere creativo che soddisfa tutte le nostre esigenze.

Deepak Chopra

Bene, se hai già letto il capitolo su come definire un obiettivo e hai stabilito il tuo obiettivo, significa che ora sai esattamente quello che vuoi, ma questo non basta, per realizzare il tuo obiettivo hai bisogno della *Magia dell'Intenzione*...

Quando vogliamo camminare o muovere un braccio, la nostra *intenzione* scatena milioni di reazioni chimiche e di impulsi elettrici

che obbediscono alle leggi della natura. Questo fenomeno accade anche ben oltre il corpo fisico.

L'energia e l'informazione esistono ovunque in natura; a livello della pura consapevolezza, non c'è nient'altro che energia e informazione. Questo significa che non ci sono confini ben definiti tra il nostro corpo fisico e il nostro corpo esteso – l'universo.

*Tu sei ciò che è il tuo **desiderio** più profondo. Com'è il tuo desiderio, così è la tua **Intenzione**. Com'è la tua intenzione, così è la tua **volontà**. Com'è la tua volontà, così è la tua **azione**. Come la tua azione, così è il*

tuo destino.

Detta in questo modo, quindi, l'Intenzione si associa al concetto proposto dal grande **Wayne Dyer** quale **forza universale** che permette l'atto stesso della **creazione**, in tutti gli ambiti, e alla quale abbiamo libero accesso grazie alla nostra caratteristica di essere parte olografica dell'Universo stesso, dal quale anche l'Intenzione trae origine.

In questo capitolo tratteremo in modo approfondito la Magia dell'intenzione, ma sappi fin d'ora che ***l'energia universale può essere focalizzata su ciò che desideri e che tu puoi***

influenzarla. Devi comunicarle ciò che desideri, e più la tua intenzione è specifica meglio è.

Per creare la Magia devi comprendere che tutto quello che hai adesso è stato creato da ciò che hai fatto in passato (*il tuo modo di pensare, la mancanza di conoscenza, le tue abitudini e le tue convinzioni*).

Leggi con curiosità e soprattutto metti in pratica quello che leggerai da questo momento in poi, e ti prometto che non te ne pentirai. Andiamo avanti...

L'attività cerebrale sulle frequenze

Theta

Per inviare l'intenzione devi portare il cervello in uno stato modificato cosicché possa connettersi all'energia universale. Esistono molti modi per farlo, ma prima vediamo che cos'è uno stato modificato.

Il normale stato di veglia: l'attività cerebrale sulle frequenze Beta

Quando siamo svegli e attivi, la nostra attività cerebrale, misurata con uno strumento medico chiamato elettroencefalogramma (EEG), presenta determinate frequenze che si muovono

molto rapidamente. Questo è uno stato caotico e non armonioso ed è lo stato che utilizziamo per il 90 per cento della giornata. Questo è lo stato Beta. In questo stato, la nostra mente è molto critica riguardo a ciò che può e non può essere, e ben poco spazio è lasciato all'immaginazione. La mente critica è molto attiva e filtra tutte le informazioni in base al tuo condizionamento e alle esperienze passate.

Il primo livello dello stato modificato: l'attività cerebrale sulle frequenze Alfa

Quando ci sediamo, sdraiamo e ci

rilassiamo sospendendo le attività, magari ascoltando della musica o guardando un bel panorama della natura, le onde cerebrali si calmano immediatamente, diventano più lente e armoniose. Questa attività, più lenta, si chiama Alfa. Ora la cosiddetta parte critica della mente è meno attiva e noi siamo molto più aperti a uno spostamento della nostra consapevolezza verso dimensioni diverse dal mondo in cui viviamo; inoltre la nostra capacità di accedere alla memoria si affina. Assorbiamo più facilmente le informazioni, senza filtrarle, e il nostro corpo può rigenerarsi e ricaricare l'energia. Non siamo più nello stato di coscienza beta,

quello della sopravvivenza attiva. L'ego diventa meno attivo e possiamo ricordare cose di un passato lontano. È per questo che, prima di addormentarti, all'improvviso può affiorare alla mente qualcosa che avevi dimenticato. Molti riescono a mantenere a lungo questo stato durante la meditazione.

Lo stato profondamente modificato: l'attività cerebrale sulle frequenze Theta

Se dormiamo profondamente, entriamo in uno stato di sonno chiamato Theta. Ora l'attività delle onde cerebrali rallenta ancora di più e il subconscio è

completamente aperto a cambiare o ad accedere a fonti più raffinate di energia o informazioni. Il potere della nostra immaginazione è completamente aperto perché non filtriamo più le informazioni che riceviamo in base a ciò che sappiamo già, perciò possiamo iniziare a vedere immagini che ancora non conosciamo e a recepire informazioni di cui ancora non disponiamo. Questo è lo stato in cui siamo aperti a ricevere le informazioni più profonde da Fonti di Intelligenza Superiori. Possiamo creare questo stato danzando al ritmo primordiale di percussioni che inducono la trance o digiunando per alcuni giorni o semplicemente attraverso una speciale tecnica che imparerai in questo articolo.

Lo stato preferenziale in cui dobbiamo entrare per inviare l'intenzione sta in un punto tra alfa e theta.

Crede o non credere?

Ciò in cui credi influenza la tua vita in molti modi. Ciò che fai regolarmente determina il risultato. Quindi, se per esempio credi che mangiare meno o svolgere più esercizio fisico ti renderà magro, ma continui a mangiare troppo e a non fare esercizio fisico, resterai in sovrappeso, sarai frustato e vivrai con

un conflitto che determinerà l'insorgere di una malattia. Ma se anche non credi che il dimagrimento si ottiene con l'attività fisica e una corretta alimentazione, eppure segui questo regime, dimagrirai. Perciò le convinzioni possono aiutare oppure no, ma per lo più ti impediscono di fare le cose.

Fare o non fare

Tutto dipende da cosa fai, non da cosa credi! Per questo motivo, non è importante se credi a quello che stai leggendo in questo capitolo : l'unica cosa importante è mettere in pratica

queste tecniche. In questo capitolo ti svelerò una formula potentissima che ho imparato ad un corso di [Roy e Joy Martina](#) per inviare l'intenzione: **il protocollo della Magia dell'Intenzione.**

Al corso di Roy e Joy Martina ho scoperto questa tecnica che mi ha cambiato la vita in breve tempo. Il motivo per cui questa tecnica è così potente è che ti permette di accedere rapidamente allo stato Theta. E' così semplice che tutti possono metterla subito in pratica, anche tu!

Come accedere allo stato theta

Il modo per accedere istantaneamente allo stato delle onde cerebrali Theta è chiudere gli occhi e poi farli roteare verso l'alto, come se stessi guardando dentro il tuo cranio. Quando rotei gli occhi verso l'alto, accedi allo stato di trance che vediamo nei soggetti sotto ipnosi o in chi parla in stato di trance. Nei primi 20-30 giorni devi continuare a roteare gli occhi il più possibile nella fase del *protocollo della Magia dell'Intenzione*; dopo circa 20-30 giorni le onde cerebrali entreranno immediatamente nello stato theta non appena rotei gli occhi verso l'alto, e vi resteranno anche quando gli occhi saranno in posizione normale.

Quando sei nello stato theta, la parte sinistra del cervello (quella razionale) diventa meno attiva, mentre la parte destra (quella intuitiva e creativa) diventa più attiva e aperta a ricevere informazioni dall'universo. In questo stato sei in modalità wireless.

Scienza del DNA

Sai che gli scienziati russi riprogrammano il DNA umano usando le parole e le frequenze?

La scienza del DNA ha finalmente spiegato fenomeni che fino ad oggi erano misteriosi come la chiaroveggenza,

l'intuito, l'autoguarigione... e molto altro. Queste scoperte affascinanti sono state fatte dagli scienziati russi che si sono avventurati nel territorio del DNA, inesplorato da parte dei ricercatori occidentali. Questi ultimi infatti hanno limitato i loro studi al 10 per cento del nostro DNA, responsabile della produzione delle proteine.

Ciò significa che hanno considerato il restante 90 per cento come "spazzatura". Al contrario, una squadra di ricercatori russi, guidata dal biofisico e biologo molecolare Pjotr Garjajev, si è rifiutata di accettare che una così ampia parte del DNA non fosse ritenuto degno di essere studiato. Per spiegare i misteri di questo

territorio inesplorato, hanno comparato la linguistica alla genetica in uno studio non convenzionale per testare l'impatto delle vibrazioni e del linguaggio sul DNA umano.

Hanno scoperto qualcosa di inaspettato: *il DNA immagazzina dati come la memoria di un computer*. Non solo, il nostro codice genetico usa regole grammaticali e sintattiche in modo molto simile al linguaggio umano! Hanno capito inoltre che la formazione delle coppie alcaline di DNA segue una grammatica regolare e ha un insieme di regole. Pare quindi che tutte le lingue dell'uomo non siano altro che verbalizzazioni del DNA.

Questo significa che possiamo cambiare il nostro DNA pronunciando parole e frasi. La chiave per farlo sta nell'usare la frequenza giusta.

Attraverso l'applicazione di frequenze radio e luci modulate, i russi sono riusciti a influenzare il metabolismo cellulare e persino a porre rimedio a difetti genetici. Il team ha ottenuto incredibili risultati usando le vibrazioni e il linguaggio. Per esempio, i ricercatori sono riusciti a trasmettere schemi di informazioni da un insieme di DNA a un altro.

Alla fine, sono stati in grado di riprogrammare le cellule in un altro genoma: hanno trasformato embrioni di

rana in embrioni di salamandra senza bisturi né incisioni. Il lavoro dei russi fornisce la prova scientifica dei potenti effetti provocati sugli esseri umani dalle affermazioni e dall'ipnosi. Il nostro DNA è intrinsecamente programmato per reagire al linguaggio. I maestri esoterici e spirituali lo sanno da secoli.

Tutte le forme di affermazioni e di *“potere del pensiero”* derivano in parte da questo principio di fondo. La ricerca russa ha contribuito a spiegare come mai queste tecniche esoteriche non hanno successo con tutti. Dal momento che una chiara *“comunicazione”* con il DNA necessita della frequenza corretta, i soggetti con processi interiori

estremamente sviluppati saranno maggiormente in grado di creare un canale di comunicazione consapevole con il DNA. ***Trovarsi in uno stato di alterazione (preferibilmente in Theta) avrà un impatto maggiore sul DNA!***

I soggetti dotati di una consapevolezza superiore avranno meno bisogno di qualsiasi genere di dispositivo (per l'applicazione di frequenze radio o luminose). Gli studiosi di questa scienza ritengono che, con la consapevolezza, le persone possano ottenere risultati attraverso le loro parole e i loro pensieri.

Gli scienziati russi hanno scoperto che

anche il fenomeno dell'intuizione o "ipercomunicazione" ha le sue basi nel DNA. Questo termine viene usato quando una persona accede improvvisamente a informazioni che stanno al di fuori delle sue conoscenze di base. Oggigiorno si tratta di una situazione rara, perché i tre fattori che ostacolano l'ipercomunicazione (lo stress, l'ansia e un cervello iperattivo) sono molto più diffusi.

Per alcune creature, come le formiche, l'ipercomunicazione fa parte della vita quotidiana. Quando una formica regina viene fisicamente rimossa dalla sua colonia, le sue suddite continuano a lavorare e a costruire secondo i piani.

Se viene uccisa, invece, le formiche non hanno più uno scopo e tutto il lavoro finisce. Apparentemente, finché la formica regina è viva, riesce ad accedere alla coscienza di gruppo della sua colonia attraverso l'ipercomunicazione.

Ora che i russi stanno analizzando i fondamenti dell'ipercomunicazione, gli esseri umani potrebbero essere capaci di riconquistare l'uso completo di questa capacità. Ciò che gli scienziati hanno scoperto è che il nostro DNA può produrre "condotti spazio-temporali magnetizzati" (come i ponti di Einstein-Rosen nello spazio, detti anche gallerie gravitazionali).

I ponti di Einstein-Rosen collegano diverse aree dell'Universo, e permettono la trasmissione di informazioni al di fuori dello spazio e del tempo. Se fossimo in grado di attivare e controllare consciamente queste connessioni, potremmo usare il nostro DNA per trasmettere e ricevere le informazioni dalla rete di dati dell'Universo. Potremmo anche contattare altri partecipanti della rete.

Queste scoperte sono talmente rivoluzionarie da suonare quasi incredibili. Secondo le persone attivamente interessate nelle ricerche russe sul DNA, queste scoperte riflettono i principali cambiamenti che

stanno avvenendo sulla Terra, nel Sole e nella galassia. Queste trasformazioni stanno influenzando anche il DNA umano ed elevando la coscienza in modi che forse riusciremo a comprendere solo in futuro.

Ma a cosa serve a noi sapere tutto questo?

Il DNA ci dà la possibilità di scegliere quale programma vogliamo per la vita. Il DNA è l'interfaccia tra lo spirito e i tre mondi dimensionali. Il corpo è plasmato dal potenziale possibile nel codice genetico, filtrato da ciò che lo spirito e l'anima decidono di

attivare. Puoi avere un programma attivo per una vita breve, pieno di malattie, oppure puoi chiuderlo e scegliere (consapevolmente) di attivare le parti del DNA che esprimono longevità e felicità. La scelta spetta a te.

Ci sono due modi per compierla: usando le credenze e la visualizzazione oppure le affermazioni per attrarre ciò che vuoi verso di te (come emerso dalle scoperte russe); attraverso il modo in cui ti esprimi. Se scegli di focalizzarti sul negativo e ti lamenti sempre, attivi nel DNA il programma a breve termine saturo di infelicità.

Abbiamo la possibilità di scegliere,

non dobbiamo essere vittime. Il DNA ci connette con il nostro spirito, così possiamo comunicare dicendogli esattamente quello che vogliamo, senza bisogno di indicargli come fare. Dobbiamo solo essere precisi nell'esprimere ciò che vogliamo che faccia e il risultato che desideriamo ottenere. Ripeto:

Il DNA ci connette con il nostro spirito, così possiamo comunicare dicendogli esattamente quello che vogliamo, senza bisogno di indicargli come fare. Dobbiamo solo essere precisi nell'esprimere ciò che vogliamo che faccia e il risultato che desideriamo ottenere.

Lo spirito è come un meccanico: se vuoi che la tua auto viaggi più velocemente o se preferisci limitare i consumi, vai dal meccanico e gli spieghi quali sono le tue esigenze, ma certo non gli dici come fare. Lasci che sia lui a occuparsi della parte tecnica, essendo l'esperto. Considera il DNA come un'antenna con cui attingere alle risorse dell'Universo.

Secondo molti scienziati nel campo della meccanica quantistica, il tempo lineare non è l'unico esistente. Ci sono universi o dimensioni parallele. La forza di tutto questo è che lì si trova qualcuno esattamente come noi, che sta vivendo un'esistenza simile alla nostra.

C'è una dimensione, là fuori, dove ciò che vogliamo manifestare è già avvenuto con grazia, facilità e gioia. In quella realtà parallela è già disponibile l'informazione su come creare ciò che vogliamo in modo magico. La chiamiamo "*modello dell'esperienza magica*". Quando lo scarichiamo nel nostro campo energetico, ci colleghiamo all'esperienza e accediamo al come. Restiamo automaticamente connessi con quella dimensione e, quando ciò accade, le due realtà iniziano a fondersi e le esperienze che desideri vivere diventeranno sempre più spesso parte del tuo mondo. Quindi se vuoi raggiungere il tuo obiettivo, il primo

passo è crederci intensamente, e puoi farlo con le affermazioni, le visualizzazioni e il *protocollo per la Magia dell'Intenzione...*

Protocollo per la Magia dell'Intenzione

–Stabilisci chiaramente ciò che vuoi, di a te stesso che la tua Mente Superiore sa meglio di te come fare per ottenerlo e afferma che sei pronto, disposto e capace di accettare la sua guida. Distaccati da ciò che vuoi e dal desiderio di ottenerlo chiudendo gli occhi, e fai tre profondi respiri, inspirando ed espirando, mentre immagini di connetterti al nucleo della Terra e alle radici dell'energia fino al

magma incandescente al centro. Lascia che il magma sia come un aspirapolvere che asporta tutti i desideri, la negatività e le tensioni, finché non ti senti rilassato e libero da attaccamenti al risultato.

All'inizio è normale che questo processo richieda qualche minuto. Ora il tuo cervello è sulle frequenze alfa.

-Passare allo stato theta. Rotea gli occhi verso l'alto, come se stessi guardando verso il centro del cranio. Ora la tua mente passa in modo automatico allo stato theta. Pronuncia queste parole: *“Anche se non so come fare per (scrivi il tuo obiettivo da raggiungere) quello che so è che il mio obiettivo ora si*

manifesta e io sono appagato per questo e ringrazio, Grazie, Grazie, Grazie!

-Aprire il Dna per cancellare la programmazione difettosa. Visualizza la doppia elica del DNA che si apre fino a quando somiglia a una scala, dopodiché pronuncia queste parole:

“Io cancello, cancello, cancello con l’amore incondizionato e giocoso dell’universo tutte le vecchie credenze, le vecchie abitudini, tutta la programmazione difettosa, le informazioni negative, le strutture e gli schemi che mi impediscono di (scrivi il tuo obiettivo) adesso!”.

Ora visualizza il tuo DNA che si ripulisce, poi visualizza la doppia elica del DNA che si chiude finché diventa simile a una scala spiraliforme (la sua forma normale) . Inspira ed espira.

-Connessione ad una dimensione parallela in cui ciò che desideri è già accaduto. Visualizza un'altra dimensione parallela in cui ciò che desideri creare è già stato creato da te con grazia, facilità e gioia. Connettiti alla felice sensazione di vivere una vita magica, con un corpo in forma e in ottima salute dove tutto si svolge in modo agevole e giocoso e tu sei circondata da persone meravigliose, positive e amorevoli. Dopodiché

pronuncia queste parole:

“Scarico, scarico, scarico il nuovo modello dell’esperienza in cui ho già manifestato il mio obiettivo di (scrivi il tuo obiettivo) con grazia, facilità e gioia, adesso!”.

Ora senti una sorgente di fiducia e gioia attraversare il tuo corpo e il tuo cuore. Senti la certezza che raggiungerai quell’obiettivo penetrare nella mente e nelle cellule; sai che questa è la tua strada: è ciò che accadrà. Inspira ed espira.

-Gratitudine e Benedizione. Senti nel tuo cuore la gratitudine e la benedizione per la vita meravigliosa che

hai e che continui a creare, quindi pronuncia queste parole:

“Grazie, grazie, grazie universo per tutti i doni che sto ricevendo. Sono grato e aperto a ricevere molto di più. Me lo merito e sono degno di riceverlo!”

Ora senti una sorgente di gratitudine e gioia attraversare il tuo corpo e il tuo cuore. Inspira ed espira.

-Formula finale. Pronuncia queste parole:

“ Ora dichiaro che il mio obiettivo di (scrivi il tuo obiettivo) è creato e così sia, così sia, così sia. ”

Adesso visualizza una piccola piramide dorata, dentro la quale è contenuto il tuo obiettivo, che prende fuoco nello spazio ed esplode in mille scintille di tutti i colori, quindi torna saettando in tutti gli angoli dell'universo e del mondo (come un bellissimo fuoco d'artificio), dopodiché emana un potente sospiro dicendo: “*Ahhhhh*”.

Bene, ora hai una formula potentissima per realizzare il tuo obiettivo...

P.S. Ti consiglio di leggere questa formula ad alta voce e di registrarla sul tuo telefonino. Poi ascoltalà ogni giorno, anche più volte al giorno.

Manifestare i desideri con le **AFFORMAZIONI**

“E’ importante chiedersi sempre il perché delle cose. Mai smettere di farsi domande.”

STEFANO NASETTI

L’atto del pensare consiste nel porre domande e cercare risposte. Quando ti poni la domanda giusta scopri soluzioni nuove alle quali non avevi mai pensato. **La tua mente si attiva per**

cercare le soluzioni migliori.

Ma non domande qualsiasi, ma **Affermazioni**: domande pensate per risvegliare qualcosa di miracoloso in noi in modo semplice, naturale e divertente...

**Ma cosa sono le
AFFORMAZIONI?**

Chiunque abbia fatto almeno una volta una ricerca online sul miglioramento personale si sarà imbattuto di sicuro in uno di quei siti che consigliano di ripetere affermazioni potenzianti e positive, come se fosse un mantra

continuo, per poter ottenere un miglioramento dello stato psicologico e di vita.

Molti sostengono di aver tratto risultati positivi da questo metodo e non è certo mia intenzione contraddirli, tuttavia ho scoperto una tecnica a mio avviso molto più interessante e potente, che riprende il metodo delle affermazioni potenzianti ma le sposta ad un livello più cognitivo, la tecnica delle **AFFORMAZIONI**.

Sicuramente ripetersi 200 volte al giorno *“io mi amo e mi voglio bene così come sono”*, aiuta di sicuro, ma nella maggior parte dei casi, questo metodo

non è servito molto. Questo perché le normali affermazioni trovano mille resistenze psicologiche (*come ti ho già spiegato nell'esercizio dello switch*) e il rischio è quello di incappare in un ulteriore conflitto interiore se non addirittura forzarsi troppo a cambiare.

Il concetto di **Affermazione** è stato introdotto da **Noah St. John** con l'intento proprio di aggirare le resistenze psicologiche ed evitare il conflitto interiore. Il concetto deriva dalla *cibernetica* e dal semplice concetto di circuito aperto e circuito chiuso.

L'affermazione è un circuito chiuso,

poiché non lascia spazio a nessun'altra cosa, è così e basta, mentre l'*Affermazione* viene proposta come un circuito aperto, la cui chiusura è lasciata all'individuo, che sarà spontaneamente portato a voler chiudere il circuito. Tutto questo semplicemente ponendosi delle domande potenzianti, anziché fare affermazioni.

Tutti noi in realtà abbiamo già sperimentato questo metodo, anche se inconsapevolmente e spesso purtroppo ponendosi domande depotenzianti tipo:

Perché sono grasso?

Perché sono un incapace?

Perché succede tutto a me?

Il problema è che LA MENTE VA AUTOMATICAMENTE ALLA RICERCA DELLE RISPOSTE e, secondo te, che risposte verranno date a queste domande? Si andranno a cercare inutili cause che serviranno solo ad ingigantire il problema e a sviluppare convinzioni demotivanti sulle persone, sulla vita e su sé stessi.

Se invece sfruttiamo il meccanismo automatico di ricerca delle risposte della mente, formulando domande potenzianti, ecco che possiamo invece cominciare a scardinare vecchie convinzioni senza però entrare in

conflitto con i valori e le norme finora interiorizzati.

Facciamo qualche esempio pratico:

- L'affermazione “*io sono magro*” diventa “*Perché sto perdendo cinque chili di massa grassa al mese così facilmente?*”
- L'affermazione “*io sono ricco*” diventa “*Perché riesco a guadagnare cinquemila euro al mese?*”
- L'affermazione “*io sono felice*” diventa “*Perché sono felice in ogni momento della giornata, da quando apro gli occhi la mattina*”

fino a quando mi addormento la sera?”

E così via, ovviamente puoi personalizzarle a seconda del problema che hai, usando la tua creatività. Prendi il tuo problema e pronuncialo sotto forma di domanda, noterai che con tutta probabilità la tua mente comincia già a rispondere senza nemmeno che tu lo voglia!

In altre parole giungerai da solo a darti una risposta potenziante, senza introdurla con la forza. Questo sistema delle domande aperte è molto utile ed efficace se la domanda viene posta come se quello che chiedi fosse già esistente.

Esempio: voglio guadagnare più denaro.

AFFORMAZIONE: “*Perché sono così bravo nel guadagnare tutto il denaro che voglio?*”

Ogni volta che hai un problema, sperimenta questa tecnica e se all’inizio le risposte non arrivano non importa, limitati soltanto a formulare la domanda, vedrai che presto giungeranno anche le risposte con pochissimo sforzo, magari mentre guidi l’auto o mentre fai la doccia...

Ma perché aspettare? Scrivi subito qui sotto la tua **AFFORMAZIONE.**

- *Perché*.....

Scrivi poi le risposte che arriveranno
dalla tua mente inconscia:

-
-
-
-

**Ripulisci la mente dalle
negatività, ritrova la felicità
e realizza i tuoi desideri con
il potere della
GRATITUDINE**

GRAZIE...

C'è una leggenda che narra di un giovane uomo che mentre vagava per il deserto passò attraverso una deliziosa oasi primaverile con uno specchio d'acqua cristallina. L'acqua era così dolce che riempì la sua borraccia di

pelle cosicché potesse portarne un po' indietro all'anziano del suo paese che era stato il suo maestro.

Dopo 4 giorni di viaggio arrivò in paese e regalò l'acqua al vecchio maestro che la prese e la bevve, dopodiché fece un caldo sorriso e ringraziò generosamente il suo studente per quella dolce acqua. Il giovane uomo tornò al suo villaggio con il cuore pieno di felicità.

Più tardi, il maestro lasciò che un altro studente assaggiasse l'acqua. Quest'ultimo la sputò, dicendo che era terribile. Che era diventata stantia per via del contenitore di pelle.

*Allora lo studente chiese al maestro:
“maestro, l’acqua era nauseante.
Perché avete detto che vi piaceva?” Il
maestro rispose: “tu hai assaggiato
solo l’acqua. Io ho assaggiato il dono.
L’acqua era semplicemente il
contenitore di un atto di gentilezza e
niente può essere più dolce di questo.”*



La storia che hai appena letto ci insegna una lezione molto importante che possiamo comprendere meglio quando riceviamo un dono da un bambino che non ha nessun valore economico, come per esempio un

semplice cuoricino disegnato su un pezzo di carta e che ad un occhio poco attento potrebbe sembrare un semplice scarabocchio, ma il vero valore si trova nell'**intenzione** dietro il gesto.

La gioia è la forma più semplice di gratitudine.

Karl Barth

**Grazie – Grazie – Grazie – Grazie
– Grazie – Grazie**

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. Uno dei metodi migliori per fare questo consiste nel tenere un **diario** in cui scrivere tutti i giorni qualcosa per cui ti senti grato.

Cosa scrivo nel diario?

Ecco alcuni esempi di **Grazie** da scrivere nel tuo diario:

- **Al mattino quando ti risvegli:** Puoi ringraziare per la vita, per questo nuovo giorno e per la possibilità di crescere che ti

viene data. Puoi ringraziare per l'opportunità di amare, servire e fare del tuo meglio per l'evoluzione del pianeta in questa giornata.

- **Prima, durante e dopo i pasti:** Puoi ringraziare per il cibo che ti viene donato, per la possibilità di nutrire il meraviglioso veicolo corpo/mente/energia che ti serve e ti accompagna in questa vita.
- **Prima, durante e dopo il lavoro:** Puoi ringraziare per la possibilità di servire il Divino negli altri attraverso il lavoro, per

la possibilità di vivere al meglio la tua vita ricevendo denaro dal tuo lavoro e poter comprare quello che ti serve.

- **Persone e animali:** Puoi ringraziare la tua famiglia, gli amici, le persone e gli animali che condividono con te questa avventura sul pianeta terra e per la possibilità di amare e dimostrare il vero amore incondizionato.
- **Salute:** Puoi ringraziare per la salute, per avere un corpo sano e una mente sana.
- **L'universo:** Puoi ringraziare per il cielo, il sole che riscalda le nostre

giornate, le stelle che ci fanno restare incantati ad ammirarle nel cielo, la luna, la pioggia, il vento, il profumo e la bellezza dei fiori, il mare, i ruscelli, le montagne, la neve, il fango, le case, i libri, gli elettrodomestici, lo sport, insomma, puoi ringraziare per ogni cosa!

**Grazie – Grazie – Grazie – Grazie
– Grazie – Grazie**

Lettera di Gratitudine

Un altro modo per coltivare il seme della gratitudine nel tuo giardino della

felicità consiste nello scrivere una lettera alle persone che ogni giorno ti danno qualcosa: potrebbe essere tua moglie che ogni giorno ti prepara da mangiare e ti lava i tuoi vestiti, potrebbe essere tuo marito che lavora tutti i giorni per comprare il cibo che tu prepari con amore per lui e i tuoi figli, potrebbe essere un tuo amico che ti fa divertire ogni giorno, potrebbe essere il tuo datore di lavoro che ogni giorno ti dà la possibilità di lavorare, eccetera.

“Svegliandomi questa mattina ho visto il cielo blu. Ho unito le mie mani per ringraziare per tutte le meraviglie della vita; per avere altre 24 ore di fronte a me.”

Thich Nhat Hanh

La preghiera della gratitudine

*Amore Divino, Creatore
dell'universo infinito, la tua presenza
mi circonda giorno e notte. La tua luce
mi mostra la via, il tuo amore mi
guarisce e il tuo potere mi protegge da
tutto il male e dalla negatività.*

*Dal profondo del mio cuore e della
mia anima ora esprimo la mia
gratitudine e il mio amore per te. Sono
grato per tutto ciò che ho nella mia
vita; per ogni respiro, per ogni
movimento, per ogni pensiero, per tutte*

le immagini che vedo, per tutti i sapori che gusto, per tutti i suoni che ascolto, per tutte le sensazioni che sento; per ogni pasto che consumo, per tutto ciò che possiedo, per tutta la gioia che provo, per tutta l'amicizia che ho, per tutti i doni che ricevo in modi di cui non sono consapevole.

Sono grato per tutte le piccole cose che do per scontate, un luogo in cui dormire, abiti da indossare, il denaro che guadagno e spendo, i lussi che posso permettermi, l'istruzione che ricevo e anche le sfide che affronto e che supero.

Apprezzo ogni lezione che imparo e

so che tutto ciò che mi accade è per il mio bene. So che ho creato ogni parte della mia realtà e per questo mi assumo la piena responsabilità.

Con il potere della Sorgente ora risano i conflitti irrisolti nella mia vita; lascio andare tutto ciò che mi impedisce di connettermi con l'amore della Sorgente. Ti prego di perdonarmi per la mia ingratitudine. Ora scelgo di entrare nell'infinito campo di gratitudine e amore e, con il potere della Sorgente Divina, resto continuamente sintonizzato sulla gratitudine.

Ricevo più doni di quanto mi accorga

e accolgo tutti i doni che ancora hai in serbo per me. Tutte le volte che mi connetto all'amore e alla gratitudine, trasformo ogni sfida in un dono. E così sia.

Amen.

La gratitudine è una delle “forze” interne più potenti per eliminare gli stati d'animo negativi e creare felicità nella tua vita e in quella delle altre persone. ***Se sei grato per quello che hai, riceverai sempre di più dall'universo.*** Oltre a consigliarti a coltivare il seme della gratitudine nel tuo giardino della felicità attraverso i

consigli appena esposti, ti voglio far leggere una bella poesia di **Papa Giovanni XXIII** (conosciuto come il “Papa Buono”).

SOLO PER OGGI

Solo per oggi crederò fermamente, nonostante le apparenze contrarie, che la Provvidenza di Dio si occupi di me come se nessun altro esistesse al mondo.

Solo per oggi avrò cura del mio aspetto; non alzerò la voce, sarò cortese nei modi, non criticherò nessuno, non pretenderò di migliorare

nessuno se non me stesso.

Solo per oggi compirò una buona azione e non lo dirò a nessuno.

Solo per oggi dedicherò dieci minuti a qualche buona lettura ricordando che, come il cibo è necessario al corpo, così la buona lettura alla vita dell'anima.

Solo per oggi non avrò timori. Non avrò paura di godere Ciò che è bello e di credere alla bontà.

Solo per oggi mi farò un programma: forse non lo seguirò a puntino ma lo farò e mi guarderò da due malanni: la fretta e l'indecisione.

Posso ben fare per dodici ore ciò che mi sgomenterei se pensassi di doverlo fare per tutta la vita.



“Che dono meraviglioso essere vivo. Che dono meraviglioso essere qui, essere in questo momento, partecipare, risvegliarmi. Che dono stupendo

. *Grazie, Grazie, Grazie...*”.

L'ORA SACRA, l'abitudine numero uno per trasformare la tua vita e creare il tuo Universo

Se ti dicessi che basta un'ora al
giorno per cambiare vita, un'ora
speciale, **un'ora sacra**, mi crederesti?

*Se perdi un'ora al mattino, la
cercherai tutto il giorno.*

(Arcivescovo Richard Whately)

Se vuoi cambiare vita, devi cambiare le tue abitudini, cambiare quello che fai ogni giorno. Se vuoi veramente trasformare la tua vita e ottenere risultati migliori di quelli che hai ottenuto finora, la prima cosa da fare è iniziare dalle tue *abitudini*.

Sicuramente hai letto il capitolo su come definire e raggiungere un obiettivo, probabilmente ti sei posto un obiettivo fantastico e meraviglioso da raggiungere, ma se ogni giorno continui a mettere in atto abitudini in contrasto con quel' obiettivo, non otterrai nessun cambiamento. Devi cambiare quello che fai...

“Se hai tempo per lamentarti, hai tempo per cambiare ciò di cui ti lamenti”

Anthony J. D'Angelo

Se ti trovi all'inizio del tuo percorso di crescita personale, cercare di cambiare tante abitudini contemporaneamente è un'impresa enorme. E molto meglio invece concentrarsi su una sola abitudine per volta, ma che siano delle abitudini davvero utili, e un abitudine davvero utile che devi instaurare sin dall'inizio e

quella dell'ora sacra.

L'ora sacra è un'abitudine tanto semplice, quanto potente. Io ho appreso questa abitudine da uno dei programmi di cambiamento più famosi di [Tony Robbins](#), (*il guru americano della formazione*), e imprenditori e manager di successo l'hanno inserita nella loro quotidianità ormai da molti anni.

Ma che cos'è esattamente questa ora sacra?

Avere un'ora sacra significa dedicare un momento della giornata a te stesso e alla tua crescita personale. Significa

avere **60 minuti** in cui niente e nessuno può disturbarti. Significa programmare la tua mente al successo e alla felicità dedicandoti ad attività specifiche che hanno un'influenza positiva sulla tua giornata.

Ma quali sono queste attività specifiche?

Ecco cosa fare nella tua ora sacra:

La regola 20-20-20

Ecco, se vuoi trarre davvero il massimo dalla tua **ora sacra**, devi applicare la regola 20-20-20, che consiste nel dividere un'ora in tre parti

da venti minuti ed effettuare queste tre attività:

1. **20 minuti di attività fisica.**

A seconda del tuo livello fisico puoi decidere se effettuare una semplice passeggiata a passo veloce per perdere qualche kg o un total body workout o qualche esercizio Yoga come le 5 Posizioni Tibetane. Se utilizzi la tua ora sacra di mattina, cominciare la giornata allenando il tuo corpo ti darà la giusta carica per affrontare lo stress quotidiano. Quindi *ALZATI DA QUELLA SEDIA E MUOVITI!*



2. **20 minuti di meditazione.**

Dopo che ti sei preso cura del tuo corpo con l'attività fisica, un'ottima strategia è quella di focalizzarti sul tuo

spirito utilizzando i benefici di una pratica millenaria, la *meditazione*. Meditare dopo l'attività fisica è il momento migliore per ottenere quell'equilibrio mente-corpo che nel tempo ti sarà di grande aiuto per affrontare le tue giornate.

“la meditazione è stata definita come il più grande evento del ventesimo secolo”

La meditazione è una pratica antica di secoli, eppure solo recentemente la comunità scientifica ha iniziato a portare avanti degli esperimenti ad hoc per capirne gli effetti. Pochi decenni di studi, in cui però sono state pubblicate

migliaia di ricerche che hanno dimostrato come la meditazione non soltanto aiuti a migliorare la propria salute ma contribuisca anche ad un più equilibrato e sereno stato mentale.

Ci sono tanti modi divertenti per cominciare a meditare, puoi leggere il *diario dei 101 desideri* (lo trovi nel *prossimo capitolo*), puoi meditare dipingendo un [mandala](#) mentre reciti un mantra [ho' oponopono...](#)



3. **20 minuti di lettura.**

Hai allenato il tuo corpo, hai rilassato il tuo spirito... ora è il momento di allenare la mente. Io ti consiglio di dedicare gli ultimi 20 minuti della tua ora sacra alla *lettura* (preferibilmente

libri di crescita personale e spirituale).
Se ti dedichi alla lettura di prima mattina, dopo 20 minuti di allenamento e 20 minuti di meditazione, riuscirai ad assorbire al meglio quello che leggerai. Se non hai libri di crescita personale da leggere o non sai cosa leggere, puoi prendere ispirazione dal mio blog www.felicementeok.it, hai a disposizione 12 categorie da scegliere, e guarda caso per leggere un articolo vanno via circa 20 minuti...



Tutto qui, questa è semplicemente la prima sana abitudine su cui devi concentrarti: **la tua ora sacra**. Prova a ritagliarti un' *ora sacra* ogni giorno, l'ideale sarebbe di mattina, ma nulla ti vieta di ritagliarti la tua ora sacra di sera. Comincia a concentrarti su questa

abitudine per i prossimi 7 giorni e guarda cosa succede: *che sensazioni hai provato? Come ti sei sentito nei giorni successivi? Il tuo livello di produttività è aumentato? Ti sei sentito più carico?*

**Trasforma la tua vita con il
magico potere dei 101
desideri**
*(una meravigliosa tecnica
buddista)*

Ho sentito parlare per la prima volta della **tecnica dei 101 desideri** circa sette anni fa (nel 2012) ad un corso di **Igor Sibaldi**, studioso di teologia e di storia delle religioni, scrittore e saggista. Si tratta di una tecnica molto interessante che ci mette a contatto con la possibilità di **realizzare veramente i**

nostri desideri.

Questa tecnica porta nel lungo periodo a dei cambiamenti duraturi e lo fa attraverso la mente. Pian piano, a forza di lavorare con queste regole, la percezione del mondo intorno a te cambia. Infatti, la normalità per la maggior parte delle persone è quella di avere 10-12 desideri, ma se cominci a formulare altri desideri, si diventa più ampi. Ogni volta che vedrai qualcosa, ti chiederai “**Lo voglio o Non lo voglio?**”.

In questo capitolo voglio insegnarti questa tecnica di crescita personale e spirituale bellissima, ma prima di fare ciò vediamo cosa significa desiderare...

La parola desiderare sta ad indicare che noi aspettiamo qualcosa che vogliamo che arrivi, che ci manca. Ci mettiamo quindi in un atteggiamento d'attesa che ci apre spazi infiniti. Desiderare significa accorciare la distanza tra noi e l'evento, quindi metaforicamente ogni desiderio presuppone una strada, un percorso.

“Desiderare”, in italiano, è un atto bellissimo, viene dalla parola sidera, “stelle”, e significa letteralmente: accorgersi che nel tuo cuore c'è qualcosa di più di quel che, per ora, le stelle stanno concedendo all'umanità.

Igor Sibaldi

Ciò che chiamiamo desiderare è in realtà il modo in cui questa nostra percezione più estesa, cerca di annunciare alla nostra razionalità quelle occasioni che ha intravisto nell'avvenire, e di convincerla a non opporre resistenza e a non distrarsi quando quelle occasioni arriveranno, bensì a farsi avanti e ad afferrarle.

“In verità vi dico: se avrete fede quanto un granellino di senape, potrete dire a questa montagna : spostati da qui a là, ed essa si sposterà, e niente vi sarà impossibile”

Questa è una frase che Gesù ripete spesso in tutti e quattro i vangeli. Il senso di questa frase è: *“se nel desiderare riuscirete a non porvi preclusioni, a non tenervi aggrappati a ciò che sapete già, a sentire in voi anche un pochino di fiducioso coraggio ad aprirsi alla conoscenza, allora potrete spostare la montagna della vostra inerzia interiore con straordinaria facilità, e nulla di ciò che desiderate vi sarà impossibile”*

Le difficoltà derivano principalmente da quella vera e propria **Atrofia del Desiderio** che si verifica nella stragrande maggioranza degli adulti. Per svariate ragioni, e soprattutto per

l'educazione che ricevono da chi è già adulto e già atrofizzato in quel senso, i bambini smettono ben presto di desiderare davvero e riescono solo ad **imitare** i desideri degli altri...

E quindi il coraggio di desiderare diventa ansia da desiderio, che con il passare degli anni diventa sempre più tormentosa e fa pensare all'assenza di desideri come a una liberazione. Da qui all'atrofia il passo è breve... Questo diventa un vero e proprio addestramento all'ansia che i bambini subiscono dagli adulti.

La tecnica dei 101 desideri ti aiuterà a riconoscere e utilizzare un tipo di

coraggio particolare che ti farà scuotere l'animo adulto da quell'atrofia che ti dicevo prima.

Perché 101 desideri?

101 – un bel numero orientale, che raffigura simbolicamente un intero grande, ma aperto (grazie a quell'uno in più) verso ulteriori sviluppi, e che vi obbligherà inevitabilmente a ridestare, stimolare e irrobustire le vostre facoltà di desiderio atrofizzate.

Come funziona la tecnica dei 101 desideri?

Il *primo passo* da fare è quello di scrivere **150 desideri** su un quaderno di

brutta copia. Vedrai che non sarà facile. Normalmente la maggior parte delle persone impiega circa **2-3 mesi** per portare a termine questa prima fase.

Consiglio personale:

Se hai difficoltà a scrivere 150 desideri, allora fai così, scrivi 12/13 desideri per ogni area dell'equilibrio, in questo modo ti sarà più facile completare la lista dei desideri.

Il *secondo passo* (una volta giunti a quota 150) consiste nel **depennare 49 desideri** in modo tale da ottenere il faticoso numero di **101**, e di ricopiarli su un quaderno di bella copia.

Le regole della tecnica dei 101 desideri

Prima regola

La formula per esprimere i tuoi desideri deve cominciare sempre con le parole “IO VOGLIO”, seguita da una descrizione precisa. Non scrivere io desidero o peggio ancora “NON VOGLIO”. Devi sapere che tutti gli ordini dati alla tua mente in forma di negazione, la influenzano negativamente.

La formulazione di queste

affermazioni punta l'attenzione su quello che non vogliamo, piuttosto che su quello che vorremmo.

Nota cosa succede alla nostra mente quando utilizziamo il “**non**”:

- Gli diamo una direzione verso cui andare che non è quella *desiderata*
- La focalizziamo su qualcosa che *non vogliamo*
- Avvaloriamo quell'immagine negativa che abbiamo della situazione
- Remiamo contro noi stessi perché consciamente decidiamo dove vorremmo andare e inconsciamente

andiamo verso l'opposto.

E' quindi molto più utile formulare frasi che dichiarino cosa vogliamo piuttosto che cosa non vogliamo, così indirizzeremo la mente in quella direzione. Quindi elimina le parole “**non voglio...**” perché, ripeto, la tua mente non riconosce gli ordini impartiti in forma negativa.

Il “voglio” prepara anche una assunzione di responsabilità molto precisa.

Esempio: “*io voglio una macchina nera*”, è più forte di “*io desidero*”, ci possono essere molte cose di cui sento la mancanza, ma questa la voglio (al

presente).

Seconda regola

Non chiedere soldi!

Il motivo di questa regola è che i soldi sono un *mezzo* per ottenere ciò che vogliamo. Se desideri qualcosa, non ha senso chiedere i soldi per comprartela. Chiedi direttamente ciò che vuoi.

Terza regola

Ogni desiderio deve contenere massimo 14 parole.

Scrivi “*io voglio*” più **massimo** **altre 12 parole**. Il motivo è perché quattordici parole sono, più o meno, quelle che compongono un *respiro*, con una sola inspirazione dobbiamo esprimere il desiderio. Deve essere pronunciato senza riprendere fiato, deve essere compatto, chiaro e diretto. Se metti troppe parole vuol dire che non lo vuoi (forse lo hai preso in prestito da qualcun’altro).

Il respiro, è vita.

Quarta regola

Niente paragoni.

Quindi niente frasi “Voglio essere come...”. Ognuno di noi è unico, dobbiamo imparare a desiderare per noi stessi e non desiderare di essere come qualcun’altro. Evita ogni genere di paragone: “*voglio ballare bene come Michele*” oppure “*voglio essere intelligente come Maria*”.

Quinta regola

Non chiedete per gli altri.

Questa tecnica è molto potente e non puoi sapere se l’energia dell’altra persona sia pronta ad accogliere il tuo desiderio. Quindi, concentrati su te

stesso. Se un tuo conoscente ha un problema, non scrivere *“io voglio che il mio amico Andrea risolva quel suo problema”*.

Sesta regola

Evita i diminutivi

Evita di esprimere desideri del tipo *“una casettina in campagna”*.

Probabilmente ti capiterà di trovare una casettina giocattolo in campagna.

Settima regola

Non chiedere storie di amore o di

nesso con persone precise (tipo attori, etc.), chiedi invece di avere relazioni d'amore ricambiate e felici.

Ottava regola

Non usare desideri seriali “*voglio una casa al mare, una in montagna, etc.*” ogni desiderio deve essere nuovo.

Nona regola

Non esprimete desideri non verificabili o imprecisi

“*Io voglio essere molto buono*” non è chiaro perché “molto” e “buono” non

sono quantificabili. *“Io voglio essere più ricco di ora”*, basta un euro in più e sei già più ricco di ora...

Sii estremamente preciso nel chiedere quello che vuoi.

Una volta completato l'elenco dei 150 desideri e non prima, nel primo quaderno, ricontrollalo attentamente, correggilo dove occorre, scegli 101 desideri e ricopiali in bella sul secondo quaderno (non più di quattro desideri per pagina, lasciando una riga di spazio tra i desideri).

Per realizzare 150 desideri occorre un

po di tempo, anche mesi. Normalmente dopo 10-20 desideri ci si ferma e occorre meditare su quello che si vuole. L'importante è fare un lavoro costante e la visione delle cose intorno a noi cominceranno a cambiare, si presenteranno delle occasioni che prima erano invisibili. Punta al massimo nel compilare la lista, nonostante la tua razionalità ti farà notare che tutto ciò è assurdo e che non si realizzerà mai nulla. Scrivi anche i desideri che sembrano strani ma che senti più giusti, perché sicuramente ti porteranno dei significati importanti.

Rileggi il secondo quaderno una volta al giorno (quello dei 101

desideri) per 365 giorni (ci vogliono meno di 10 minuti al giorno).

Se salti un giorno, ripeti due volte il giorno dopo. Piano piano i desideri cominceranno a realizzarsi. A volte si realizzeranno in modo strabiliante mediante coincidenze o altri fatti curiosi, a volte si realizzeranno nel più semplice dei modi, quasi inavvertitamente.

Man mano che i desideri si realizzano, cancellali e sostituiscili con altri nuovi, prendendoli dai 49 rimanenti oppure ne puoi scrivere altri nuovi. Se ti accorgi di aver scelto desideri sbagliati, li puoi cambiare.

I desideri che non si realizzano saranno proprio quelli che dovrai studiare e approfondire il perché, questo ti restituirà molte informazioni sul tuo profondo io.

Di solito nei primi mesi successivi alla ricopiatura in bella, si realizzano circa il 30% dei desideri scritti, gli altri restano preclusi , a causa di resistenze inconsapevoli, di sensazioni di inadeguatezza (non me lo merito, non valgo abbastanza...) e di altre strane e deprimenti paure o blocchi affettivi di vario genere, che inconsapevolmente ci spingono a fuggire da quelle occasioni che la nostra percezione più estesa aveva colto nell'avvenire, quando

compilavamo l'elenco.

In seguito, potrà capitare che alcune di queste paure e di questi blocchi si sciolgano, a quel punto i desideri a essi corrispondenti cominceranno a realizzarsi.

Dopo un anno, in ogni caso, distruggi e brucia entrambi i quaderni e non pensarci più. In molti casi, la piccola cerimonia di questa distruzione (che si rivela sempre più difficile del previsto) ha di per sé l'effetto di smuovere le montagne di almeno alcuni dei blocchi e delle paure più segrete e tenaci.

Per quanto riguarda eventuali problemi morali, è bene che tu sappia

fin dall'inizio che spesso, dietro al timore di essere egoisti si cela in realtà una difficoltà o incapacità di *ricevere*, e **chi non sa ricevere non sa nemmeno dare.**

Quanto ai problemi di carattere religioso, è altrettanto utile ricordare che le nostre idee occidentali sono molto approssimative e soltanto punitive. La vera liberazione dal desiderio è una grande conquista che si raggiunge non vietandosi di desiderare (il che conduce inevitabilmente a forme ossessive), ma imparando a superare la dimensione del desiderio a provare per essa una sincera noia e indifferenza, il che è possibile, per la maggior parte

delle persone, solo dopo averla sperimentata abbastanza a lungo e con successo.

“Quando qualcuno ti dice che non si può fare, ricorda... è un riflesso dei suoi limiti, non dei tuoi.”

Cecilia Sardeo

Lutto: cosa fare dopo la perdita di una persona cara?

...un giorno Joshua, un bambino di sette anni, tornò a casa piangendo istericamente, perché un suo amico era caduto da un attrezzo nel campo giochi ed era morto.

Allora suo padre si sedette accanto a lui e gli disse: “tesoro, so che cosa provi. Senti la sua mancanza, ed è giusto che sia così. Ma dovresti anche capire che ti senti così perché sei un

bruco.”

Lui lo guardò e chiese: “che cosa?”

il padre continuò a spiegarsi: “pensi come un bruco.” E Joshua gli chiese che cosa volesse dire.

“C’è un punto,” disse il padre, “in cui i bruchi che credono di essere morti pensano che la vita sia finita. E sai quando avviene questo?”

“ah, sì,” rispose Joshua, “è quando quella cosa comincia ad avvolgerglisi intorno!”

“Già”, disse il padre, “ben presto il bruco resta avvolto nel suo bozzolo, sepolto sotto tutta quella roba. E vuoi

sapere una cosa? Se tu aprissi quel bozzolo, troveresti che il bruco non c'è più. C'è solo un po' di poltiglia appiccicosa e nient'altro. E così molti (compreso il bruco) pensano che sia morto. Ma in realtà sta solo cominciando a trasformarsi. Capisci? Sta passando da una cosa a un'altra. E ben presto, che cosa diventa?"

E lui rispose: "una farfalla."

Allora il padre gli chiese: "secondo te, gli altri bruchi della terra si accorgono che questo bruco è diventato una farfalla?"

E lui: "no."

“E quando un bruco rompe il bozzolo, che cosa fa?”

Joshua disse: “vola via.”

“Esatto, esce, il sole gli asciuga le ali e lui vola via. Ed è ancora più bello di quando era un bruco. Ora secondo te è più libero o meno libero?”

E Joshua disse: “e molto più libero!”

Allora il padre continuò: “e pensi che si diverta di più adesso o prima?”

“Adesso,” esclamo Joshua, “perché non si stanca più a tirarsi dietro tutte quelle zampe.”

E il padre concluse: “è proprio così!”

Adesso non ha più bisogno delle zampe perché ha le ali. Io credo che anche il tuo amico adesso abbia le ali. Vedi, non sta a noi decidere quando uno deve diventare farfalla. Noi pensiamo che sia sbagliato, ma Dio sa bene quando è il momento. Per esempio, adesso è inverno e tu vorresti che fosse estate, ma Dio ha un progetto diverso. A volte dobbiamo solo avere fede e pensare che Dio sa meglio di noi come si fanno le farfalle. E, quando siamo bruchi, a volte non ci rendiamo nemmeno conto che esistono le farfalle, perché le farfalle volano in alto, sopra di noi, però forse dovremmo ricordarci che ci sono.”

Joshua sorrise, abbracciò forte suo padre e disse: “scommetto che adesso lui è una bellissima farfalla...”



*La morte con tutta probabilità è la più grande invenzione della vita.
Spazza via il vecchio per far spazio al nuovo.*

(Steve Jobs)

“Non può essere vero, non ci posso credere”.

Questo è quello che mi sono detto io quando nel 2008 il medico mi disse che mio padre aveva un cancro al cervello e non c'era modo di salvarlo, dopo aver saputo, qualche settimana prima, che anche mia sorella aveva un cancro all'utero! Non ci potevo credere, due persone veramente importanti mi stavano lasciando per sempre...

Il mondo mi sembrava senza significato e mi sentivo travolto da un'onda di dolore immenso. La vita sembrava non avere un senso, ancora di più quando dopo qualche anno ho perso

anche mia madre...

La perdita di una persona cara non è mai facile da accettare, due contemporaneamente lo è ancora di più, una terza persona importante dopo qualche anno è stravolgente, ma anche questo fa parte del ciclo della vita. E anche se non si è mai veramente pronti ad affrontare il distacco e a lasciare andare le persone che ami, la vita ci insegna anche questo. Quando questo tipo di dolore ci colpisce, siamo travolti da una serie di onde fatte di emozioni diverse che molto spesso si sovrappongono tra loro. Essere consapevoli di queste emozioni può aiutarci nel processo di guarigione.

Provare rabbia dopo la [morte](#) di una persona cara è un elemento essenziale del processo di guarigione, anche quando ci sembra senza fine. Più permetti a questa emozione di esprimersi, più velocemente le ferite si cicatrizzeranno.

La rabbia può esplodere in tutte le direzioni: può estendersi contro i medici che non sono stati in grado di salvarla, contro la persona stessa che hai perso perché ci fa sentire abbandonati e traditi, ma può estendersi anche contro la Vita o l'Universo chiedendoci perché ci abbia dato questa punizione, o contro Dio chiedendoci perché ci abbia privato di una persona così importante per noi e

perché ci abbia fatto questo, perché proprio a noi.

Quindi all'inizio la rabbia ci dà forza, è un'ancora a cui aggrapparci quando sperimentiamo il vuoto della perdita. Sfoga la tua rabbia, non mandarla via.

Quello di cui abbiamo bisogno in questi momenti sono pensieri e gesti di amore per riconnetterci con la nostra anima e ritrovare il nostro centro.

Ecco allora, una lettera da leggere a te stessa/o in questi giorni così difficili per ricordarti di come tutto sia temporaneo e di come presto ritroverai la tua serenità:

Cara/o (scrivi qui il tuo nome),

so che stai passando un momento difficile, che ti senti a disagio in questa situazione, e non vedi l'ora che tutto questo passi.

Passerà. Te lo prometto.

Presto, quel dolore e tutte quelle lacrime saranno solo un ricordo. La vita non ci pone mai davanti a prove che non siamo in grado di affrontare.

Sei più forte di quanto pensi e, dentro di te, hai tutte le risorse che ti servono per superare anche questo insegnamento. Tutto avviene per il

nostro massimo bene. Tutto. Anche ciò che stai passando adesso.

E fa niente se in questo istante non credi alle mie parole.

Accogli i tuoi dubbi, le tue paure, la tua rabbia. Accogli ogni sensazione che si presenta dentro di te.

Io ti avvolgerò comunque in un morbido abbraccio di amore, comprensione e tenerezza.

Ogni difficoltà è un'opportunità che la Vita ti sta donando.

È il suo modo di dirti che è arrivato il momento di aprire gli occhi, vedere ciò che non hai visto finora e imparare

nuove lezioni di consapevolezza.

Guardati indietro. Quante altre prove hai già affrontato!

E sei ancora qui. Ce l'hai fatta in passato e ce la farai anche questa volta.

Respira, proprio come quando sei venuta/o al mondo e ti sei affacciata/o alla vita per la prima volta

Respira profondamente e riempi di calma, tranquillità e pace ogni cellula del tuo corpo.

Va tutto bene. Non c'è nulla di cui avere paura o pre-occuparsi.

Sei al sicuro. È solo cambiamento.

E quando ti sentirai sola/o e persa/o, ricordati che IO sono e sarò sempre qui per te, pronto a sostenerti. Sempre, in ogni istante, in ogni tuo passo, in ogni tua decisione, in ogni tuo dolore.

Un abbraccio di amore dal tuo Io più profondo.

Passeranno mesi per “abituarti” e accettare la mancanza della persona cara, ma accettare quella situazione non significa subire passivamente, ma essere pienamente coscienti di ciò che è. L'accettazione è un'energia totalmente

diversa dalla rassegnazione. Accettare significa smettere di litigare con la realtà dei fatti e passare oltre. È solo quando fai questo passo, infatti, che puoi andare avanti nella tua vita. Quando invece ti rassegni cerchi solo di tollerare. Ma questa non è vera accettazione. Sotto sotto stai solo cercando di sopportare, e sopportare qualcosa è come mettere un coperchio sopra una pentola di acqua che bolle. Prima o poi le emozioni che cerchi di nascondere fuoriescono.

In questa fase di accettazione occorre ripartire da quello che c'è, riorganizzare la propria vita in questa nuova condizione, capire il proprio ruolo,

capire cosa ci ha insegnato la vita con questo evento, perché come ti ho già detto nel primo capitolo, tutte le cose brutte ti succedono solo quando *tu sei pronto per quelle lezioni.*

Quando, dopo la perdita dei miei cari, sono ritornato ad apprezzare la gioia della vita, mi sembrava quasi di tradirle. Certo non potrò mai sostituirle, ma posso fare nuove conoscenze. Ho cominciato così a coinvolgere nuove persone nella mia vita e a diventare parte di quella degli altri, ho cominciato a dedicarmi alla parte spirituale della vita, e questo mi ha dato poi la carica di trasformare quei dolori in doni, lezioni, insegnamenti. La vita non è solo

sofferenza, ma porta con sé tanti doni meravigliosi (infatti in quel periodo pieno di dolore ho ricevuto un dono bellissimo, la nascita di mia figlia), quindi diamoci il permesso di cogliere quei doni e apprezzarli!

“Quelli che ci hanno lasciati non sono degli assenti, sono degli invisibili : tengono i loro occhi pieni di gloria, fissi nei nostri pieni di lacrime “.

S. Agostino

Ecco un “trattamento” anti dolore di **Louise Hay** da leggere e rileggere più volte al giorno:

Nuove esperienze meravigliose entrano adesso nella mia Vita. Io sono al sicuro. Presto attenzione a tutto il bene che la Vita mi offre. So che il bene risiede in qualsiasi momento e in qualsiasi luogo, e che c'è qualcosa di positivo anche nelle situazioni peggiori.

La perdita di un lavoro, di una persona cara o della salute mi costringono ad affrontare le mie paure più terribili. Ma vivere queste paure è normale e naturale. Eppure so che la

natura aborrisce il vuoto, perciò la cosa che ho perso verrà per forza sostituita da un'altra.

Dunque traggo un respiro profondo – o anche sei o sette – e affido alla Vita il compito di prendersi cura di tutti i miei bisogni. Sto imparando ad avere fiducia. La Vita mi ama e non mi deluderà mai. Le cose che mi accadono sono sempre per il mio massimo bene.

Come trasformare i tuoi giorni (da OGGI) nei migliori della tua vita

Sappi e ricorda a te stesso che alla fine TUTTO sarà perfetto.

Cancella dalla mente TUTTO ciò che non concorda con l'intenzione di trasformare da OGGI i tuoi giorni nei migliori tra quelli che hai trascorso.

Ancora del Potere

Cancella TUTTI i pensieri negativi e ripeti:

«Da OGGI sto vivendo i momenti migliori della mia vita» (tre volte, respirando profondamente).

Mentre lo ripeti chiudi la mano sinistra a pugno e colpisciti tre volte sul cuore (per un totale di nove colpi).

Questa è la cosiddetta «**ancora del potere**».

Perdona

«Perdonare è liberare un prigioniero e scoprire che quel prigioniero eri tu.

*Chi non sa perdonare spezza il ponte
sul quale egli stesso dovrà passare»*

Fai un elenco di tutte le persone che ti hanno causato dolore o sofferenza. Perdonale tutte, dedicando dieci minuti a ciascuna. Individua un insegnamento o un dono che hai ricavato da ogni episodio doloroso; perdona anche te stesso per il tuo eventuale contributo nell'accaduto, cosciente o meno che fosse. Fai questo esercizio di PERDONO:

-

**La Meditazione del Perdono in
quattro passi**

I Quattro Passi della meditazione per il Perdono ti offrono un modo semplice e veloce per iniziare a perdonare. Possono portare cambiamenti profondi e completi nella tua vita. Il loro potere è nella loro semplicità, quindi basta iniziare a usarli e verificherai tu stesso.

Passo 1: Definisci **chi** hai bisogno di perdonare e per che **cosa**.

Pensa alla persona che hai bisogno di perdonare e perché hai bisogno di perdonarla e inserisci i dettagli di seguito:

Voglio perdonare _____ per _____ . Questo crea una frase su **chi** hai bisogno di perdonare e

per che **cosa** hai bisogno di perdonarli.

Passo 2: Riconosci come ti senti attualmente a riguardo della situazione. È meglio che queste siano le tue emozioni reali, non le cose carine e educate che pensi dovresti sentire. Hai bisogno di lavorare su ciò che senti realmente. Poi afferma la tua disponibilità a essere aperto almeno alla possibilità di lasciare andare quelle emozioni.

Scrivi una frase su eventuali emozioni che ti possono impedire di perdonare questa situazione, come la rabbia, il dolore, la paura, l'invidia, volere

vendetta e così via.

Ora scelgo di lasciar andare le mie emozioni di _____

Passo 3: Definisci i benefici che puoi ottenere dal perdonare. Questo sarà principalmente l'opposto di quello che stai provando. La tristezza diventerà felicità, la rabbia diventerà pace, la pesantezza diventa una sensazione di leggerezza e così via. Se non sei sicuro circa i benefici basta scegliere un paio di buoni sentimenti generali che desideri avere per ora (più felice, più a tuo agio, più sicuro, ecc). È utile immaginare quanto meglio ti sentirai quando avrai

perdonato.

Elenca i motivi per cui vuoi perdonare e quindi crea una frase che li contenga. Quali vantaggi vorresti ottenere dal perdonare? Come ti sentiresti, come sarebbe migliore il tuo atteggiamento? Come sarebbe diverso il tuo comportamento? Questo aiuta a rafforzare il tuo desiderio e motivazione di perdonare. Scrivi una frase con un elenco dei vantaggi che otterrai dal perdonare.

Per fare ciò, completa la frase di seguito con un elenco delle emozioni che ti aspettati di avere una volta che hai perdonato. Preferibilmente indica

emozioni positive, piuttosto che la mancanza di emozioni negative (“più tranquillo” piuttosto che “meno paura”, “più felice” piuttosto che “meno triste”).

Riconosco che perdonando questa situazione mi andrà a beneficio, perché mi sentirò _____

Passo 4: Impegnati a perdonare.

Questo implica semplicemente affermare che hai intenzione di perdonare e quindi riconoscere i benefici che provengono dal Perdono.

Crea una frase per affermare e confermare la tua intenzione di

perdonare. In questo passaggio si dichiara l'intenzione di perdonare la persona e affermare la tua scelta di vivere la vita con una prospettiva più saggia e più elevata.

Mi impegno a perdonare
_____ [persona] e
accetto la pace e la libertà che il
Perdono mi porta.

Dichiarazione di Perdono

È ora di costruire una Dichiarazione di Perdono combinando le frasi create in precedenza.

Esempio 1: *Voglio perdonare*

Michele per avermi lasciato. Ora scelgo di lasciar andare le mie emozioni di amarezza e risentimento. Prendo atto che il Perdono mi avvantaggia perché mi sentirò felice, più sana e più in pace. Mi impegno a perdonare Michele e accetto la pace e la libertà che il Perdono mi porta.

Esempio 2: *Voglio perdonare mio padre per non avermi amato abbastanza. Ora scelgo di lasciar andare le mie emozioni di rabbia, delusione e risentimento. Prendo atto che il Perdono mi avvantaggia perché mi sentirò libero, amorevole e più vivo. Mi impegno a perdonare mio padre e accetto i modi in cui questo mi*

permette di essere più felice e amorevole verso gli altri.

Se credi in qualche potere spirituale superiore, è naturale desiderare che sia parte del vostro processo di Perdono. Basta aggiungere una frase alla fine, come: ***“Mio Dio Ti Amo, Mi Dispiace per aver odiato questa persona e Ti chiedo Perdono, Grazie”***

Ecco la Meditazione completa che dovrai fare ogni giorno:

Chiudi gli occhi, fai qualche respiro profondo per rilassare la mente, metti una mano sul cuore e pronuncia la

seguinte meditazione:

Voglio perdonare (la persona da perdonare) per non avermi amato abbastanza.

Ora scelgo di lasciar andare le mie emozioni di rabbia, delusione e risentimento.

Prendo atto che il Perdono mi avvantaggia perché mi sentirò libero, amorevole e più vivo.

Mi impegno a perdonare (la persona da perdonare) e accetto i modi in cui questo mi permette di essere più felice e amorevole verso gli altri.

Questa persona ha un corpo e una mente. Esattamente come me.

Questa persona ha dei pensieri e delle emozioni. Esattamente come me.

A un certo punto nella sua vita, questa persona è stata delusa, triste, ferita, arrabbiata, confusa. Esattamente come me.

A un certo punto nella sua vita, questa persona ha provato dolore fisico o emozionale. Esattamente come me.

Questa persona desidera essere libera dalla sofferenza. Esattamente come me.

Questa persona desidera essere sana ed essere amata. Esattamente come me.

Questa persona desidera essere felice. Esattamente come me.

Mio Dio Ti Amo, Mi Dispiace per aver odiato questa persona e Ti chiedo Perdono, Grazie

fa che questa persona possa essere libera dalla sofferenza e dalle malattie.

Che questa persona possa essere libera dallo stress, dall'ira, dall'avidità, dall'ostilità, dalla cattiveria e dall'invidia.

Che questa persona abbia la forza, il supporto, le risorse per superare le

difficoltà della vita.

Che questa persona possa apprezzare la sua vita.

Che questa persona possa essere gentile con se stessa, e liberarsi da rimorsi e rimpianti.

Che questa persona possa diventare più saggia e sviluppare capacità e talenti.

Che questa persona possa essere più gentile verso se stessa e più paziente.

Che questa persona possa essere felice.

Che questa persona possa

perdonarmi perché io l'ho odiata.

Mio Dio Ti Amo, Mi Dispiace per aver odiato questa persona e Ti chiedo Perdono, Grazie

Il Potere delle domande

Ogni mattina, fatti le seguenti domande:

Che cosa mi entusiasma in questo preciso istante?

Chi amo? Chi mi ama? **Amare è il vero segreto per essere felici!** Non

dimenticare il Potere dell' Amore.

Fai TUTTO senza resistenza, fai TUTTO con il cuore ricolmo di gioia.

Che cosa posso fare oggi per far sorridere il prossimo? Come posso sorridere di più? Per che cosa sono grato?

Come posso divertirmi e ridere di me?

Chi sono io? Abbandona TUTTA la negatività, abbandona TUTTO e ricorda solo che sei uno spirito divino che sperimenta ciò che chiamiamo vita.

Che cosa devo fare oggi? Il tuo compito è accettare ciò che non puoi

cambiare, e rilassarti nell'esperienza. Concentrati sui tuoi punti di forza (i tuoi talenti o doni), rafforzati sapendo che ogni esperienza ti irrobustisce e ti aiuta a equilibrare ciò che ha bisogno di essere equilibrato. Con questo potere cambi ciò che dev'essere cambiato in te, quindi la vita diventa libera dalla paura ed è più piacevole.

TUTTO è perfetto, alla fine, perché in realtà non c'è alcuna fine, solo una trasformazione che ci riporta a chi siamo: **esseri divini ricolmi dell'essenza dell'amore.**

Ripeti tutto ciò prima di andare a letto. Mangia solo alimenti biologici,

bevi molta acqua, prendi molti antiossidanti, fai attività fisica e prega Dio perché ti invii energia di amore e guarigione per il tuo corpo; visualizza quell'energia mentre ti entra nel corpo, impara come fare praticando la meditazione.

Non dimenticare di dedicare un'ora al giorno alla tua ORA SACRA.

Non dimenticare le 3 lezioni più importanti della vita:

1- Sii capace di amare più al termine della tua vita che all'inizio.

Quando chiudi il tuo cuore agli altri, lo chiudi a DIO. E questo provoca un

dolore che può addirittura scatenare un malessere, non solo emozionale, ma anche fisico. Il più grande segreto che non ti hanno svelato è che quando non ascolti il tuo cuore e non perdoni, ti allontani dall'energia guaritrice più potente dell'universo, cioè da DIO.

DIO ha creato il mondo in modo che chiunque ti causi un dolore apra contemporaneamente un varco in te per guarire una ferita del passato, ma nessuno se ne rende conto. Quando ti arrabbi con qualcuno stai rivivendo una situazione irrisolta del passato in cui sei stato ferito. La persona che hai di fronte sta solo riaprendo quella ferita dimenticata e ti offre l'opportunità di

superare quel trauma. Quando ascolti l'amore che c'è nel tuo cuore non hai bisogno di motivi esterni per essere felice.

La presenza di DIO, il suo amore, è l'unica fonte di felicità e quando prosegui il tuo cammino tenendo DIO nel tuo cuore è più semplice amare. È più semplice essere gentile, perdonare e, soprattutto, è più semplice guarire.

Il potere dell'amore è l'energia guaritrice più potente. Con la gratitudine crei un campo magnetico potente che avvolge tutto l'universo. Quando diventerai uno strumento del bene supremo non ti concentrerai più su ciò

che non possiedi, ma su ciò che c'è di buono nella tua vita. La gratitudine è il potere che consente al cervello di seguire il cuore invece di razionalizzare e pensare ai motivi per cui le cose non vanno come vorresti. *È il migliore insegnamento che puoi regalare a te stesso!*

2- Impara ogni giorno qualcosa di utile.

Ascolta il tuo cuore, segui il tuo cuore, perdona chi ti ha ferito...

Impara che perdonare te stesso è necessario per vivere nel presente e

lasciarsi il passato alle spalle. Usa l'immaginazione per creare tutto ciò che vuoi. Non si tratta di studiare la matematica o imparare a far quadrare i conti. Si tratta invece di dedicarsi a virtù quali l'integrità, l'onestà e il rispetto, cioè di capire come condurre una vita felice e sana.

La maggior parte della gente non ha le idee chiare riguardo alla spiritualità. Crede di dover essere gentile e "devota", continuando però a fare cose inutili. Essere coerente con il proprio spirito significa saper distinguere quali persone non sono allo stesso livello energetico vibrazionale e smettere di relazionarsi con loro. Puoi amarle a

distanza ma non devi sopportare la loro mancanza di saggezza e amore. Molti rimangono invischiati in rapporti che non funzionano perché temono di ricominciare da capo, altri non confessano la verità per paura di ferire o essere rifiutati. Il tuo compito è dire la verità, essere onesto riguardo ai tuoi limiti e seguire il cammino di ciò che fa bene al tuo cuore con la consapevolezza che non sei responsabile della felicità altrui. Devi essere gentile e amorevole anche con le persone che non lo sono con te, ma non devi sacrificarti per loro, a meno che non si tratti dei tuoi figli, che non sono in grado di badare a se stessi. *Questo è ciò che devi imparare!*

3- DIVERTITI!

Sei felice per gran parte del tempo? Questa questione è fondamentale! Devi sapere che le circostanze esterne non sono essenziali per la tua felicità; si tratta di accettare e amare ciò che sei. Da ciò dipende la tua felicità, così come dalla condivisione con gli altri. Più ami te stesso, meno sarai dipendente dall'amore degli altri per sentirti bene. Se anche gli altri ti amano è la ciliegina sulla torta.

ORA è il momento di scrivere un

nuovo capitolo della tua vita, il momento di creare il tuo universo, il momento di essere **FELICE!** Perché, come dice un proverbio cinese:

“Il momento migliore per piantare un albero era 20 anni fa. Il secondo miglior momento è ORA.”

Conclusione

Siamo spesso alla ricerca del *segreto* che ci cambi la vita o delle tecniche e metodi più strani, dimenticando una semplice verità, e cioè che le persone di successo hanno l'abitudine di fare ciò che le persone comuni non amano fare, e leggere tanti libri di crescita personale come quello che hai appena finito di leggere è una di quelle abitudini...

“Le persone povere hanno delle grandi TV. Le persone ricche hanno delle grandi librerie.”

L'**italiano medio** non legge o legge pochissimo mentre le persone di successo (sia uomini che donne) sono avidi lettori, e a confermarlo sono le statistiche tratte dalle interviste, biografie e autobiografie di queste persone di successo.

Secondo il New York Times, **Steve Jobs** leggeva ogni anno il libro di **Paramahansa Yogananda**, un filosofo e mistico indiano, che è stato uno yogi e guru che ha trascorso gran parte della sua vita negli Stati Uniti d'America e che ha introdotto molti degli insegnamenti di meditazione del Kriyā Yoga soprattutto attraverso il suo

libro, [Autobiografia di uno Yogi \(Ricerca interiore\)](#) tradotto in 35 lingue (questo era il libro preferito di Steve Jobs. Quando Steve Jobs è morto, quel libro è stato dato a tutti al suo funerale. Era l'unico libro che Steve Jobs aveva sempre sul suo iPad e che avrebbe letto ogni anno).

Il fondatore della Nike, **Phil Knight**, ama così tanto la sua libreria, che costringe i suoi ospiti a visitarla *scalzi*.

David Rubenstein, co-fondatore di The Carlyle Group, ha l'abitudine di leggere più di dieci libri... a **settimana!**

Credi che sia un caso che le persone

di successo divorino libri mentre le persone comuni, invece, guardano il grande fratello? Esistono almeno quattro ottime ragioni che spingono le *persone di successo a leggere*:

- **Leggere diminuisce lo stress.** Un esperimento effettuato dal neuropsicologo David Lewis dell'Università del Sussex, ha dimostrato che leggere, anche pochi minuti al giorno, aiuta a ridurre lo stress del 68%.
- **Leggere aumenta l'intelligenza.** Numerosi studi dimostrano che leggere abitualmente consente di acquisire

un vocabolario più ampio, sviluppare nuove connessioni sinaptiche e rafforzare le abilità di ragionamento.

- **Leggere migliora la creatività.** Leggere, non solo ti consente di acquisire più conoscenza, ma ti permette anche di sviluppare idee creative da applicare in ambiti inaspettati.
- **Leggere è l'investimento migliore.** Il più grande investitore di tutti i tempi, **Warren Buffett**, dice che l'investimento migliore e più potente in assoluto è quello che facciamo su noi stessi.

“Leggi qualsiasi cosa ti capiti sotto mano. Sii una spugna. Non smettere mai di imparare.”

Warren Buffett

Spero di averti convinto dell'utilità di leggere di più. Non devi mai smettere di leggere, di formarti, di sperimentare nuove strade, impara ad uscire dalla tua zona di comfort, concediti il lusso di sbagliare e non dimenticare di affilare la tua **“ascia”**...

La storia del taglialegna

*C'era una volta un **possente taglialegna** in cerca di lavoro.*

Dopo aver girato per diverse città, il taglialegna trovò finalmente impiego presso un importante commerciante di legno. L'ottima paga e le eccellenti condizioni di lavoro convinsero il taglialegna a dare il meglio di sé.

*Il primo giorno il capo diede al nuovo arrivato un' **ascia** e gli indicò l'area del bosco dove avrebbe dovuto lavorare. Al termine della giornata, il possente taglialegna frantumò il record degli altri dipendenti, raggiungendo i 18 alberi abbattuti.*

Il capo si congratulò sinceramente con lui e questo motivò ancor più il taglialegna.

Il secondo giorno il taglialegna lavorò con tutte le sue energie, ma al tramonto gli alberi abbattuti furono 15. Per nulla demoralizzato, il terzo giorno il taglialegna si impegnò con ancora più vigore, ma anche questa volta il numero di alberi calò: 10 unità.

Per
*quanta **energia e determinazione** mette nel suo lavoro, giorno dopo giorno, il numero di alberi abbattuti continuò a calare inesorabilmente. Mortificato, il taglialegna si presentò dal capo*

*scusandosi per lo scarso rendimento. Al che l'esperto commerciante di legno pose al suo dipendente una semplice domanda: **“Quando è stata l'ultima volta che hai affilato la tua ascia?”***

Un po' imbarazzato il taglialegna rispose: “Signore, non ho avuto tempo per affilare la mia ascia, ero troppo impegnato a tagliare gli alberi.”

Se continui ad impegnarti con tutte le tue forze, senza ottenere risultati, probabilmente stai lavorando con **“un'ascia smussata”**.

Ogni tanto devi fermarti, devi imparare a ritagliarti regolarmente dei momenti di relax dedicati ad *“affilare”*

la tua mente, dei momenti dedicati a leggere...

Ora sei arrivato alla fine del libro e all'inizio di una nuova vita nella quale sarai padrone del tuo destino. Tutto quello che hai letto nel libro serve per aiutarti ad amarti, ad essere felice e a realizzare i tuoi desideri, e così sarà. Non importa se tu credi a quello che hai letto oppure no, basterà che tu segua tutte le istruzioni.

Questo libro racchiude nel suo interno le strategie migliori per aiutarti a “*creare il tuo universo*”! Se segui i miei consigli ti assicuro che otterrai ottimi risultati, ma ricordati che li otterrai solo

se ci metterai impegno e costanza. Se hai letto il libro tutto di un fiato, ora devi decidere se essere uno di quei fannulloni che non agiscono pur avendo in mano delle strategie d'oro, oppure darti da fare e ottenere risultati. Se hai deciso di darti da fare, allora ricomincia a leggere e studiare il libro dall'inizio e trasforma quello che leggi in AZIONE! Quindi, non aspettare, datti da fare già da oggi!

**Leggi – Comprendi – Applica –
Persevera – Raggiungi l'obiettivo!**

Ti auguro di Vivere una vita Felice e piena di Gioia, Grazia e Facilità.

Il tuo Amico

Ruggero Stellino

P.S. Prima di lasciarti voglio ringraziarti per aver letto il mio libro! Se ti è piaciuto, allora potresti per favore prenderti un minuto per scrivere una recensione onesta (spero positiva) su Amazon.it? Lo apprezzerei molto, in quanto mi aiuterà a far leggere questo libro a più persone!

Grazie, Grazie, Grazie.



P.P.S. Questi sono i libri che ti consiglio di leggere per continuare il tuo percorso di crescita personale:



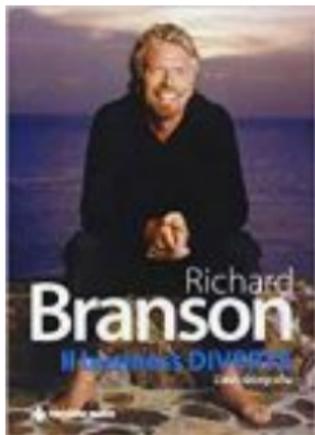
Gli uomini vengono da Marte, le
donne da Venere



La padronanza dell'amore: Guida
pratica all'arte dei rapporti personali.
(Nuove frontiere del pensiero)



Come trattare gli altri e farseli amici



Il business diverte. L'autobiografia



Il magico potere del riordino. Il
metodo giapponese che trasforma i
vostri spazi e la vostra vita

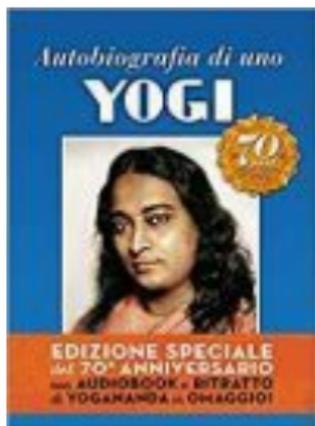


[La magia di pensare al successo. La tua guida all'indipendenza finanziaria](#)

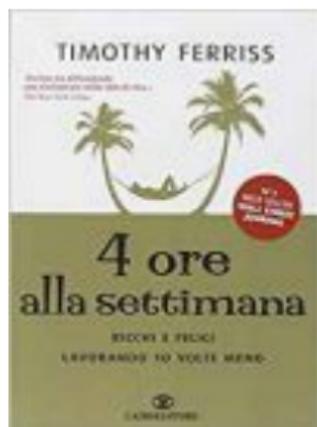
-



[Conversazioni con Dio. Un dialogo fuori del comune:](#)



Autobiografia di uno yogi del 70°
anniversario. Ediz. speciale. Con CD
Audio



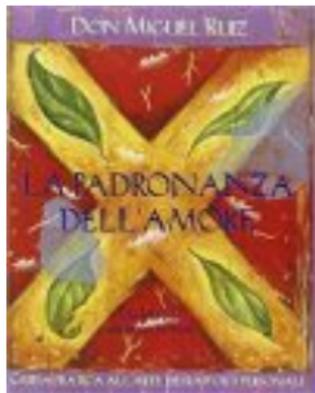
4 ore alla settimana. Ricchi e felici
lavorando 10 volte meno



Essere originali. Come gli anticonformisti cambiano il mondo



[Big Magic: Vinci la paura e scopri il miracolo di una vita creativa](#)

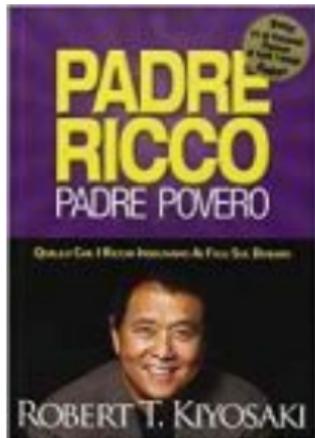


La padronanza dell'amore. Guida
pratica all'arte dei rapporti personali.
Un libro di saggezza tolteca

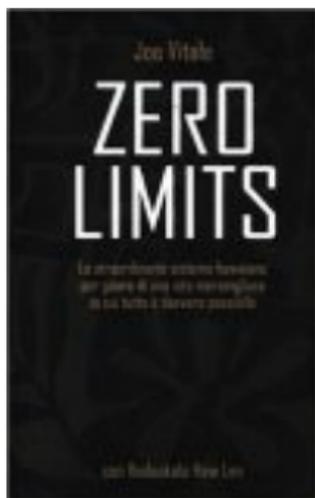
-



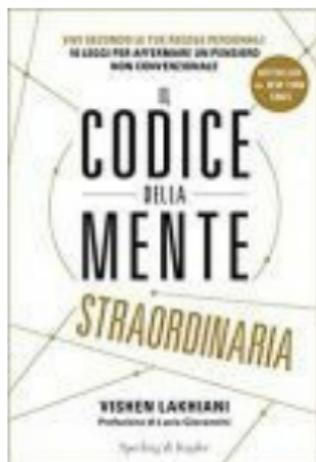
Il segreto delle aziende in cui è
(davvero) bello lavorare



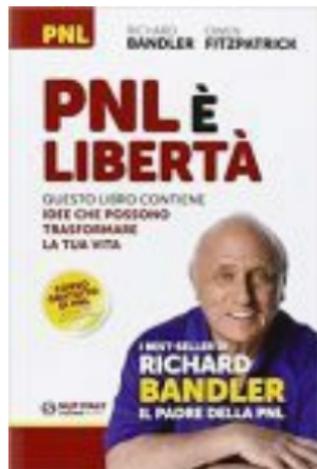
[Padre ricco padre povero. Quello che i ricchi insegnano ai figli sul denaro](#)



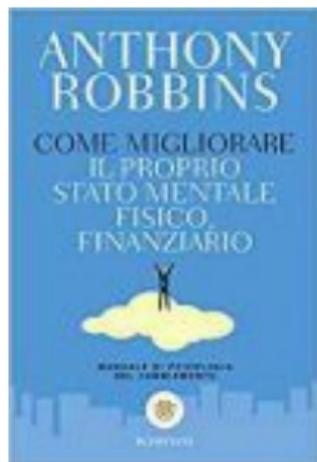
Zero limits. Lo straordinario sistema hawaiano per gioire di una vita meravigliosa in cui tutto è davvero possibile



Il codice della mente straordinaria

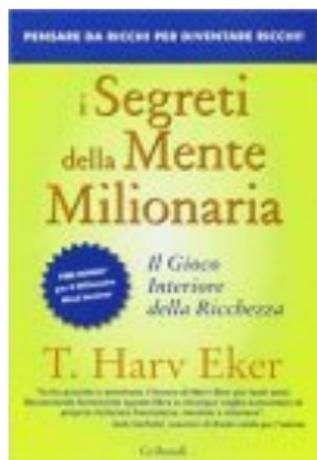


PNL è libertà. Questo libro contiene idee che possono trasformare la tua vita



Come migliorare il proprio stato mentale, fisico e finanziario. Manuale di psicologia del cambiamento

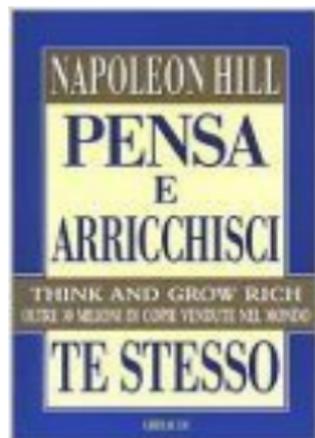
-



I segreti della mente milionaria.
Conoscere a fondo il gioco interiore della ricchezza



[Le parole per crescere tuo figlio](#)



Pensa e arricchisci te stesso



Il tuo corpo implora acqua (Biblioteca del benessere)



Metamedicina 2.0. Ogni sintomo è un messaggio



Tutta un'altra vita