

Ruggero Stellino

# Ho'oponopono Italiano



Grazie - Perdonami - Ti Amo

# **Ho'oponopono Italiano**

*Tecniche ed esercizi pratici  
per ripulire la tua mente e  
realizzare i tuoi desideri con  
una meravigliosa e unica  
meditazione di risveglio  
consapevole*

# Ruggero Stellino

[www.Felicementeok.it](http://www.Felicementeok.it)

© 2019 Ruggero Stellino

Tutti i diritti riservati.

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



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

N° 1 [Dimagrire Senza Dieta](#) : Ecco come Dimagrire Velocemente, Senza Dieta, Mangiando anche i Carboidrati, Usando la Tua Mente con il metodo

Omega R.E.I.

**N° 2 [Meditazione Facile per Principianti](#)** : Il magico potere della meditazione di consapevolezza, trascendentale e zen, in una guida facile per principianti.

**N° 3 [Come Essere Felici](#)** : Sette passi per essere sempre felici e sereni nella vita.

**N° 4 [Ho'oponopono Italiano](#)** : Tecniche ed esercizi pratici per ripulire la tua mente e realizzare i tuoi desideri con una meravigliosa e unica meditazione di risveglio consapevole.

**N° 5 [Autostima Vincente per Ragazzi](#)** :

Storie per crescere felici e imparare ad amare se stessi sviluppando una mentalità vincente.

**N° 6 [Meditazione Ho'oponopono con i Mandala](#)** : Meditazione ho'oponopono con mandala da colorare, per bambini e adulti. Un meraviglioso passatempo contro lo stress dello studio e del lavoro quotidiano.

*Mi dispiace*

*Perdonami*

*Grazie*

*Ti Amo*

*Dedico questo libro alla tua Anima.  
Quindi prendi il tuo biglietto e  
siediti comodo,  
il treno verso la tua nuova vita sta  
per partire...*



# Ecco cosa leggerai in questo libro:

[Aggiustare il mondo...](#)

[Introduzione](#)

[Ho'oponopono: cos'è](#)

[Oggi l'universo ti ha portato qui...](#)

[IL GIOCO DELLA VITA Livello 1 \(\*Il mondo delle vittime\*\)](#)

[I quattro segreti per ottenere quello che vuoi](#)

[La sfida dei sette giorni](#)

[IL GIOCO DELLA VITA Livello 2](#)

[\(I Tre Poteri\)](#)

[Vision Board](#)

Procurati una rappresentazione visiva dei tuoi problemi e delle tue lamentele.

IL GIOCO DELLA VITA Livello 3

(Meditazione Ho'oponopono)

Conclusione

Riepilogo delle trenta chiavi per ripulire la tua mente e realizzare i tuoi desideri

**AGGIUSTARE IL MONDO** – Una piccola storia che ti farà capire che quello che vediamo all'esterno è sempre e solo un riflesso dell'interno, per cui cambiando l'interno cambia anche l'esterno. Se tu cambi i tuoi pensieri, tutto quello che ti circonda cambierà. Se

*“ripulisci”* te stesso, il mondo che ti circonda migliorerà.

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

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

**HO'OPONOPONO: COSE'-** Qui scoprirai come è stato scoperto Ho'oponopono, da chi è stato scoperto e come è arrivato a noi...

**OGGI L'UNIVERSO TI HA PORTATO QUI-** In questo capitolo scoprirai che nulla accade per caso. Ogni persona che incontri è predestinata a te. Quindi immagina che ogni qual volta tu incontri una persona o conosci una persona, e come se ti sedessi con questa persona a

giocare una partita a scacchi, una partita a scacchi in cui quella persona, in realtà, non è un tuo avversario ma è un “maestro” che ti insegnerà una sua personale strategia. E tu sei pronto per la tua partita?

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

# **IL GIOCO DELLA VITA - Livello 1**

*(Il mondo delle vittime)*

**I QUATTRO SEGRETI PER OTTENERE QUELLO CHE VUOI-** Se in questo momento ti senti confuso, non preoccuparti, presto la bolla della confusione scoppierà, le nuvole si apriranno e il sole tornerà a risplendere dandoti una nuova consapevolezza. Qui ti svelo quali sono i quattro segreti per cominciare a giocare nel primo livello della vita per ottenere quello che vuoi...

**LA SFIDA DEI SETTE GIORNI-** Da qui

e per i prossimi sette giorni ti assegno un esercizio, e ti garantisco che se lo eseguirai, ti cambierà la vita. Devi farlo con costanza per sette giorni consecutivi. Io ho affrontato questa sfida anni fa e ti assicuro che ti stupirai di quanto sarà bella la tua vita dopo quei sette giorni.

## **IL GIOCO DELLA VITA - Livello 2**

*(I Tre Poteri)*

**I TRE POTERI-** Benvenuto nel secondo livello. Sono davvero felice,

perché se sei arrivato qui significa che stai crescendo, stai diventando sempre più consapevole e più “potente”. Ora sai che sei tu il responsabile di quello che succede nella tua vita, sia che si tratti di qualcosa di buono, che di cattivo.

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

# **IL GIOCO DELLA VITA - Livello 3**

*(Meditazione  
Ho'oponopono)*

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

**LA MEDITAZIONE HO'OPONOPONO  
SULLA SEDIA A DONDOLO -** Dopo aver fatto provare questa meditazione a migliaia di persone, posso dire che questa meditazione è

meravigliosa per “ripulire” la mente dalla sporcizia che si accumula durante la nostra vita e mantenerla costantemente pulita giorno dopo giorno. Sei pronto? Cominciamo...

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

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

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

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

**FASE 5** – La benedizione finale.

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



# **Aggiustare il mondo...**

*Un bambino e il suo papà sono seduti sul treno. Il viaggio dovrebbe durare un'ora circa. Il padre si siede comodamente e si mette a leggere una rivista per distrarsi. A un certo punto il bambino lo interrompe e domanda: "Cos'è quello, papà?".*

*L'uomo si volta per vedere quello che gli ha indicato il bambino e risponde: "È una fattoria". Incomincia di nuovo a leggere, quando il bambino gli domanda un'altra volta: "Quando arriveremo, papà?".*

*Il padre gli risponde che manca ancora molto. Ha di nuovo cominciato a leggere la sua rivista quando un'altra domanda del bambino lo interrompe, e così per tantissime altre volte. Il padre, disperato, cerca la maniera di distrarlo. Vede sulla rivista che stava leggendo la figura del mappamondo, la divide in molti pezzetti e li dà al figlio invitandolo a ricostruire la figura. Così si siede felice sul suo sedile, convinto che il bambino sarà occupato per tutto il resto del viaggio.*

*Ha appena cominciato a leggere di nuovo la sua rivista quando il bambino esclama: "HO TERMINATO".*

*“Impossibile! Non posso crederci!  
Come hai potuto ricostruire il mondo  
in così poco tempo?”. Però il  
mappamondo è stato ricostruito  
perfettamente. Allora il padre gli  
domanda di nuovo: “Come hai potuto  
ricostruire il mondo così  
rapidamente?”.*

*Il bambino risponde: “Non mi sono  
fissato sul mondo... dietro al foglio  
c’era la figura di un uomo, HO  
RICOSTRUITO L’UOMO E IL  
MONDO SI È AGGIUSTATO DA SOLO!”*



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

Con il metodo di guarigione Ho'oponopono Italiano imparerai a ripulire la tua mente, scoprirai le "*chiavi*" che ti aiuteranno a cambiare il mondo che ti circonda e a realizzare i tuoi desideri vivendo una vita felice, piena di grazia e di successo subito...



# Introduzione

Un giorno, un filosofo andò da un maestro Zen. Arrivato dal maestro gli dice:

*“sono venuto a informarmi sullo Zen, su quali siano i suoi principi ed i suoi scopi. Ho studiato anni e anni, sono diventato un esperto, ma adesso ne voglio sapere di più”.*

*“posso offrirti una tazza di tè?”* gli domanda il maestro. E incomincia a versare il tè da una teiera. Quando la tazza è colma, il maestro continua a

versare il liquido, che trabocca.

*“ ma che cosa fai? ”* sbotta il filosofo. *“ Non vedi che la tazza è piena? ”*

*“ Come questa tazza ”* gli dice il maestro *“ anche la tua mente è troppo piena di opinioni e di congetture perché le si possa versare dentro qualcos'altro... come posso spiegarti lo Zen se prima non vuoti la tazza? ”*

Se hai deciso di leggere questo libro, comprendere quello che c'è scritto e ottenere risultati, è importante che *“vuoti”* la mente, come il filosofo deve

vuotare la tazza che è troppo piena,  
perché possa entrarci altro.

*“Se continui a fare le stesse cose,  
continuerai ad ottenere gli stessi risultati,  
se continui a pensare nello stesso modo  
continuerai ad essere sempre la stessa  
persona...”*

Sono sempre stato convinto che i  
nostri pensieri attirano la nostra realtà,  
ma il saperlo ed il farlo diventare parte  
della propria vita sono due cose  
differenti. Molto spesso ho verificato  
nella mia vita che quello che non volevo  
poi si realizzava, quello che più mi  
faceva paura, solitamente si verificava.  
Spesso pensiamo alle cose che non  
vogliamo e spesso queste si

verificano... Non so come, ma mettendovi energia, l'energia della paura, attraevo quelle cose a me, facendo in modo che si verificassero.

*“i nostri pensieri creano la nostra Realtà”*

Le mie continue ricerche nella crescita personale e spirituale mi hanno condotto ad appassionarmi e a studiare la fisica quantistica, e qui tutte le spie nella mia mente hanno cominciato a lampeggiare contemporaneamente. All'inizio sono rimasto sconcertato nel verificare che tali straordinarie scoperte, in grado di rivoluzionare totalmente la nostra visione della vita e dell'Universo, siano rimaste nascoste a

tutti noi, pur essendo state fatte da Einstein e da altri scienziati più di un secolo fa.

Quello che mi è subito piaciuto della fisica quantistica e la sua vicinanza alla filosofia e alla spiritualità, dimostrando che lo spirito è in grado di cambiare e trasformare la materia e che nell'Universo tutto è interconnesso o concatenato. Quando poi ho scoperto il meraviglioso sistema di guarigione Ho'oponopono e ho cominciato a studiarlo, ho scoperto che esso alterna e amplifica le teorie della fisica quantistica, evidenziandone il fatto che formiamo un tutt' uno con il nostro ambiente e con l'Universo.

*“Ciò che è  
dentro e ciò che è  
fuori di noi forma  
una cosa sola”.*

Se prima potevo solo sapere teoricamente che noi siamo i creatori della nostra stessa vita e di tutti gli eventi che ci succedono e che i nostri pensieri modellano l'energia, seguendo le nostre credenze, i ricordi inconsci e le paure invalidanti, ora, grazie al metodo Ho'oponopono, la teoria è diventata pratica, e oggi posso affrontare gli eventi della vita con occhi nuovi.

Ho però notato subito una differenza praticando Ho'oponopono: qui, all'opposto della legge di attrazione,

non si visualizzano i desideri che si vogliono raggiungere. Infatti, questi vengono indicati come frutto della nostra Coscienza, la quale è spesso piena di problematiche da “ripulire”. E, quindi, se ci fidiamo di quello che oggi la nostra Coscienza desidera, potremmo desiderare cose che non servono a migliorare la nostra vita, ma piuttosto a peggiorarla.

La Legge d'Attrazione afferma che siamo noi ad attrarre la nostra realtà, e questo come ho già detto, lo afferma anche la fisica quantistica. La differenza con Ho'oponopono sta nel fatto che qui non si decide “*cosa attrarre*”, ma ci si limita a lavorare su di sé, per ripulire le

memorie del passato. In questo modo, si va a liberarsi dai condizionamenti del passato, per iniziare una nuova vita. Poi, non si desidera nulla, ma ci si affida alla nostra “*Supercoscienza*”, l’intelligenza Divina in noi, che sa quello che a noi serve.

Ti faccio un esempio: immagina che una persona desideri una macchina sportiva e veloce, però questa persona non ha una buona guida, e quindi non saprebbe gestirne la guida. Tuttavia la desidera. Averla, e poterla guidare, peggiorerebbe la sua vita, e gli farebbe correre dei rischi.

Oppure, immagina che una donna

desideri un uomo che lo attrae molto. Quest'uomo, però, potrebbe essere una persona violenta e rendere la sua vita un inferno... Quindi se ci affidiamo solo alla pura Legge d'Attrazione, punteremo verso quegli obiettivi, ma potrebbero non renderci felici. Se, invece, ci limitiamo a "*ripulire*" le memorie del passato che abbiamo dentro di noi e a lavorare su di noi, allora potremmo accorgerci che quell'uomo lo desideriamo soltanto perché ci ricorda un modello che avevamo in noi, legato ad esperienze passate. E quella macchina sportiva la desideriamo soltanto per soddisfare un desiderio di apparire.

Se ci affidiamo alla nostra Supercoscienza, allora troveremo, sulla nostra strada, quelle cose e quelle persone che davvero miglioreranno la nostra vita. Ho' opono, quindi, lavora molto di più sulla nostra parte interna piuttosto che sulla parte esterna. Lavora su quello che siamo veramente, su quello che davvero è dentro di noi. Salvaguardando comunque tutto quello che la Legge d'Attrazione afferma.

*“Se cancelliamo le memorie del Passato, anche il nostro Presente e Futuro saranno migliori.”*

Liberi, finalmente, da condizionamenti e da immagini limitanti,

avremo nella nostra vita quello che davvero la renderà speciale ed irripetibile. E questo ci arriverà non perché l'avremo voluto con forza, ma semplicemente perché avremo ripulito quelle immagini che ci bloccavano, che ci rendevano legati a qualcosa che non ci apparteneva.

Le tecniche che ti verranno proposte in questo libro saranno semplici e immediate. Quando ho scoperto Ho'oponopono e ho cominciato a ripetere le quattro affermazioni, ho sentito in me una sensazione di calore, dolcezza e gioia provenire dal petto (il chakra del Cuore). Man mano che praticavo questo meraviglioso sistema

di guarigione, sentivo la rabbia che  
diveniva pace e serenità. Sentivo  
l'energia dell'amore che fluiva in me.  
Dove prima c'era ansia, lentamente  
nasceva sicurezza ed energia. Ora  
pratico queste tecniche in ogni momento  
in cui posso. La bellezza di  
Ho' oponopono è che devi solo ripulire  
la tua mente dai vecchi ricordi,  
credenze, rabbia, odio, senza andare ad  
indagare più di tanto sulle cause che le  
hanno provocate.

*“Un giorno il Nulla  
vide se stesso allo  
specchio e voi nasceste.  
Da allora avete creato e  
inconsiamente assorbito  
e accettato credenze,*

*programmi, memorie,  
pensieri, parole, fatti e  
altro ancora...”*

Ora immagina la tua mente come un computer con una serie di programmi inseriti all'interno. Il computer è bellissimo, ma se i programmi inseriti non vanno bene, o peggio ancora, se ci sono dei virus, il tuo computer non funzionerà bene. Quindi bisogna ripulire tutto per poter utilizzare il tuo computer in modo adeguato. Per farlo, però, non ha importanza chi ha inserito questi programmi, o da dove sono arrivati. Può servire, questo è vero, per evitare che entrino ancora. Ma non è una cosa funzionale al fine di ripulire. Per

ripulire occorre modificare le istruzioni dei programmi che non funzionano, sostituirli eventualmente con altri programmi funzionanti o comunque migliori e più adatti al computer in questione, e ripulire il computer da eventuali virus. A questo punto, se ci muniamo di un buon antivirus, di un buon programma di protezione, i virus non ci minacceranno più.

***Ho'oponopono è il programma antivirus che dovrai installare nella tua mente e questo libro sarà il tuo manuale di istruzioni per installarlo correttamente.***

*“Questa è la via che devi perseguire, quella del ripulire e*

*del sostituire i programmi  
“infettati” che hai nella tua  
mente.”*

Quando un problema viene ripulito e un vecchio programma malfunzionante viene modificato, proprio come un computer, la tua mente comincerà a funzionare meglio, comincerai ad avere intuizioni, a realizzare i tuoi desideri, sarai veramente felice, sarai grato alla vita, imparerai a perdonare te stesso e ad amare tutti gli esseri senzienti, madre terra e l'universo intero, e tutto questo avverrà in modo rapido, vedrai risultati in un tempo davvero breve. E di questo ne sono sicuro perché ho potuto sperimentarlo personalmente.

Il modo migliore per avere quello che davvero ci serve dalla vita per la nostra felicità interiore è affidarsi all'Intelligenza Divina, a quella Supercoscienza che è la parte più vera del nostro Sé. Ho'oponopono è stato per me un raggio di sole nella vita, perché mi ha insegnato a ripulirmi dai miei virus mentali che ostacolavano la mia felicità ma anche, e soprattutto, mi ha fatto capire che potevo cominciare a crearmi la vita che desideravo senza l'aiuto di nessuno, modificare il mio ambiente di lavoro, migliorare i miei rapporti coniugali, incontrare persone felici e speciali. Non è meraviglioso tutto questo? Ho'oponopono ci insegna

l'amore per gli altri, ma anche e soprattutto per noi stessi, e ciò costituisce un bel cammino che certamente non ti pentirai mai di avere intrapreso...

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

mondo, allora ti chiedo solo di leggere questo libro con il cuore, perché questo libro arriva esattamente nel momento in cui deve arrivare alla persona che ne ha bisogno, quindi in realtà non sei tu che hai trovato questo libro ma è questo libro che ha trovato te. Ha trovato te proprio in questo momento particolare, forse perché stai cercando qualcosa che ti possa aiutare a cambiare vita, forse perché stai cercando delle risposte e vedrai che questo libro, se lo interpreterai nella maniera giusta e arriverai a leggerlo fino alla fine, ti servirà a trovare la risposta a quello che stai cercando...

**Mi dispiace – Ti prego, Perdonami –  
Grazie – Ti Amo**



*“Noi stiamo qui solamente per portare pace nella nostra vita, e se portiamo pace nella nostra stessa vita, tutto intorno a noi trova il suo posto adeguato, il suo ritmo, il suo equilibrio e la sua propria Pace.”*

# *Morrnah Nalamaku Simeona*



# Ho'oponopono: cos'è

*“Lo scopo principale di questo processo è quello di scoprire la Divinità dentro di sé. Ho'oponopono è un dono profondo che permette di sviluppare una relazione attiva con la Divinità interiore imparando a chiedere che, in ogni momento, i nostri nodi energetici nel pensiero, parola, atto o azione siano purificati. Il processo è essenzialmente libertà, la completa libertà dal passato”*

**Morrnah Nalamaku**

**Simeona**  
(*Curatrice/sciamana*  
*Hawaiana*)

Il termine *ho'oponopono* ha origine nelle **Hawaii** e significa “*rimettere le cose al proprio posto*”. Questo vocabolo è diventato il nome di una filosofia basata sul **perdono**, la **gratitudine** e l'**amore**. Anche se abbraccia molti concetti legati alla meditazione Orientale e Buddista, *ho'oponopono* non è una meditazione vera e propria.

Ho'oponopono è una metodica di purificazione e guarigione che deriva dalla tradizione Kahuna, lo

Sciamanesimo Hawaiano dove Kahuna letteralmente significa: "*colui che detiene un segreto*". Secondo molte culture polinesiane i problemi di una persona (rabbia, odio, senso di colpa, ecc.) causano malattia per sé, per la famiglia e per la comunità. La guarigione inizia con la confessione dell'errore. Nella pratica dell'Ho'oponopono tradizionale un **Kahuna lapa'au** (uno sciamano guaritore) guida la riunione dei membri coinvolti nel problema in una preghiera iniziale e poi nella discussione e nella confessione. Il problema può essere risolto solo quando tutti hanno mostrato un sentimento di pentimento e di perdono. Ci si aspetta che tutti

collaborino e non che rimangano fermi su posizioni di accusa. Uno o più momenti di silenzio possono essere intramezzati per aiutare la riflessione e, alla fine, ciascuno libera, rilascia gli altri. Il passato viene chiuso e con una festa cerimoniale si conclude l'evento.

**CHIAVE n° 1: Ho'oponopono** significa *“rimettere le cose a posto”* ed è una filosofia basata sul Perdono, la Gratitude e l'Amore.

Nel 1976 una Kahuna Lapa'au di nome **Morrnah Nalamaku Simeona** insignita nel 1983 del titolo di "Tesoro vivente delle Hawaii", codificò e

modernizzò la procedura Ho'oponopono facendola diventare da inter-personale a intra-personale. In questo cambiamento fu influenzata dalla sua **educazione cristiana**, e dagli studi filosofici sull'**Induismo**. La nuova procedura era basata sull'armonizzazione delle tre parti interiori di sé:

- Sovraconscio/ Aumakua/  
Padre
- Conscio/ Uhane/ Madre
- Subconscio/ Unihipili/  
Figlio

queste tre parti interiori, una volta in equilibrio, potevano tornare a risuonare

perfettamente con Dio.

*Ma come è arrivata a noi questa  
meravigliosa metodica di  
purificazione e guarigione  
Ho'oponopono?*

Nel dicembre 1982 lo psicologo **dr. Ihaleakala Hew Len** apprese da Simeona la procedura Ho'oponopono, con qualche resistenza iniziale, quella stessa resistenza che ciascuno di noi potrebbe incontrare di fronte ad una metodica tanto fuori dall'ordinario. Per ben due volte, infatti, dopo aver già pagato la retta di iscrizione, uscì dalla sala dove si teneva il seminario,  
*"Parlava con gli spiriti e sembrava*

*matta!*", disse dopo aver partecipato al primo seminario. Eppure c'era qualcosa in quella donna che lo attirava verso i suoi seminari, infatti al terzo tentativo il dr. Len si impegnò a partecipare fino in fondo al seminario e, da quel momento, la sua vita cambiò per sempre! Da allora fino al momento della morte di Simeona nel 1992, restò a fianco della Maestra per dieci anni intensi in cui apprese il senso profondo dell'**Identità del Sé** e in cui si impegna a trasmetterlo all'umanità.

Ma solo nel 2006 grazie ad un articolo del Dr. Joe Vitale divulgato in internet, molti si sono avvicinati alla

pratica dell'Ho'oponopono (me compreso). Il titolo dell'articolo era ***"The World's Most Unusual Therapist"*** (Il terapeuta più strano del mondo). Ecco cosa diceva Joe Vitale in quel testo:

*“Due anni fa, sentii parlare di un terapeuta che, alle Hawaii, curò un intero reparto di pazzi criminali, **senza mai vederne nemmeno uno.** Lo psicologo studiava la cartella di uno dei pazienti e guardava dentro di sé per vedere come aveva creato la malattia di quella persona. Migliorando se stesso, il paziente migliorava.*

*Quando sentii questa storia per la prima volta, pensai fosse una leggenda urbana. Come potrebbe qualcuno guarire qualcun altro, guarendo sé stesso? Come potrebbe, anche il più grande maestro di auto miglioramento curare un pazzo criminale? Non aveva alcun senso. Non era logico, quindi accantonai la storia. Ad ogni modo, la sentii nuovamente un anno dopo.*

*Seppi che il terapeuta aveva usato un processo di guarigione Hawaiano chiamato **Ho-oponopono**. Non ne avevo mai sentito parlare, tuttavia non riuscivo a togliermelo dalla mente. Se la storia fosse stata vera, avrei dovuto*

*saperne di più. Avevo sempre inteso la “responsabilità totale” nel senso che sono responsabile di ciò che penso e faccio. Quanto va oltre a ciò, è fuori dalla mia portata.*

*Penso che la maggior parte della gente pensi alla responsabilità totale in questi termini. Siamo responsabili di ciò che facciamo, non di ciò che fa una qualunque altra persona.*

*Il terapeuta Hawaiano che curava quelle persone malate di mente mi avrebbe insegnato una nuova prospettiva avanzata riguardo alla responsabilità totale.*

*Il suo nome è **Dr. Ihaleakala Hew Len**. Abbiamo trascorso circa un'ora a parlare, durante la nostra prima telefonata. Gli chiesi di raccontarmi la storia completa del suo lavoro come terapeuta. Mi spiegò che aveva lavorato al Hawaii State Hospital per quattro anni.*

*Quel reparto dove tenevano i pazzi criminali era pericoloso. Gli psicologi si dimettevano dopo un mese. I dipendenti si davano spesso per malati o si dimettevano direttamente. La gente attraversava il reparto con le spalle al muro, nel timore di essere attaccata dai pazienti. Non era un luogo*

*piacevole in cui vivere, lavorare, o da visitare.*

*Il Dr. Len mi disse di non aver mai visto i pazienti.*

*Concordò di avere un ufficio e passare in rassegna le loro cartelle. Mentre guardava le loro cartelle, lavorava su sé stesso. Mentre lavorava su se stesso, I pazienti iniziavano a guarire. Dopo alcuni mesi, ai pazienti che dovevano essere legati, era concesso di camminare liberamente, mi disse. Altri, a cui venivano somministrate grandi quantità di farmaci, smettevano di prendere farmaci. E quelli che non avevano*

*speranze di essere rilasciati, venivano liberati.*

*Ero sgomento. Non solo, continuò, i dipendenti iniziarono a venire al lavoro volentieri. L'assenteismo ed il continuo ricambio di dipendenti ebbero termine. Ci ritrovammo con più personale del necessario, perché i pazienti venivano dimessi, e tutti i dipendenti si presentavano al lavoro. Oggi, quel reparto è chiuso.*

*A quel punto, feci la domanda da un milione di dollari: Cosa facevi dentro di te, che causava il cambiamento di quelle persone? – Curavo*

*semplicemente la parte di me che le aveva create, disse.*

*Non capivo. Il Dr. Len spiegò che responsabilità totale per la propria vita significa che tutto nella tua vita, semplicemente perché è nella tua vita, è tua responsabilità. Letteralmente, il mondo intero è una tua creazione. E' dura da digerire! Essere responsabile di ciò che dico o faccio è una cosa, essere responsabile di ciò che dice o fa chiunque altro nella mia vita è un'altra!*

*Tuttavia, la verità è questa: se ti assumi la completa responsabilità*

*della tua vita, allora tutto ciò che vedi, senti, assaggi, tocchi, o sperimenti in qualche modo è tua responsabilità, perché è nella tua vita. Ciò significa che l'attività terrorista, il presidente, l'economia, qualunque cosa sperimenti e non ti piace è in attesa che tu la guarisca.*

*Non esiste, in un certo senso, se non come proiezione da dentro di te. Il problema non è nella cosa stessa, ma in te, e per cambiarla, devi cambiare te stesso. So che è duro da comprendere, accettare, e vivere concretamente.*

*Il biasimo è molto più facile della*

*responsabilità totale, ma, mentre parlavo col Dr. Len, iniziai a rendermi conto che guarire, per lui e nell'Ho'oponopono, significa amare te stesso.*

*Se vuoi migliorare la tua vita, devi guarire la tua vita. Se vuoi curare qualcuno anche un criminale malato di mente lo fai guarendo te stesso. Chiesi al Dr. Len come facesse a curare sé stesso. Cosa faceva, esattamente, quando guardava le cartelle di quei pazienti?*

*Continuavo semplicemente a dire:*

*Mi dispiace e Ti Amo più e più volte, spiegò.*

*Tutto qui? Tutto qui. Salta fuori che amare sé stessi è il miglior modo di migliorarsi, e mentre migliori te stesso, migliori il mondo.*

*Ecco un rapido esempio di come funziona: un giorno, qualcuno mi ha mandato un e-mail che mi ha stravolto. In passato avrei affrontato la situazione lavorando sui miei tasti emotivi dolenti, o cercando di ragionare con la persona che aveva mandato il brutto messaggio. Questa volta, decisi di tentare il metodo del*

*Dr. Len. Continuai a dire in silenzio: **Mi dispiace e Ti Amo**. Non lo dicevo a qualcuno in particolare. Stavo semplicemente evocando lo spirito dell'amore affinché guarisse, dentro di me, ciò che stava creando la circostanza esterna. Dopo un'ora ricevetti un e-mail dalla stessa persona. Si scusò per il suo precedente messaggio.*

*Non compii alcuna azione esterna per ricevere quelle scuse. Non gli avevo nemmeno risposto. Tuttavia, dicendo **Ti voglio bene** in qualche modo curai dentro di me ciò che lo stava creando.*

*In breve, non c'è nessuno là fuori. Ci vorrebbe un libro intero per spiegare questa tecnica avanzata con la profondità che merita. Basti dire che quando vuoi migliorare qualcosa nella tua vita, c'è un solo luogo in cui guardare: **dentro di te**. Quando guardi, fallo con amore.”*

**Joe Vitale**

**CHIAVE n° 2: La responsabilità totale per la propria vita significa che tutto nella tua vita, semplicemente perché è nella tua vita, è tua responsabilità. Letteralmente, il mondo intero è una tua creazione. Se**

**ti assumi la completa responsabilità della tua vita, allora tutto ciò che vedi, senti, assaggi, tocchi, o sperimenti in qualche modo è tua responsabilità, perché è nella tua vita. Non esiste, in un certo senso, se non come proiezione da dentro di te. Il problema non è nella cosa stessa, ma in te, e per cambiarla, devi cambiare te stesso.**

Questo articolo fu letto da milioni di persone. Ritengo di dover ringraziare molto Joe Vitale per aver intuito l'enorme valore di questo meraviglioso metodo, ancora prima di aver compreso con esattezza di cosa si trattasse, e per averlo condiviso con tutti! Ovviamente

in questi ultimi 10 anni sono stati scritti altri libri sull'Ho'oponopono, tra cui quello che stai leggendo ora.

Quello che scoprirai in questo libro non è solo come utilizzare Ho'oponopono, (come ho già detto, questo lo puoi trovare in altri libri), questo libro va al di là di tutto quello che puoi trovare in giro sul tema Ho'oponopono.

***Che cosa faresti se fossi sicuro/a di riuscire ad ottenere la vita che vuoi?***

Leggendo questo libro, voglio che tu comprenda che la situazione attuale in cui ti trovi è temporanea, e ciò che è temporaneo poi cambia, e quindi anche

la tua realtà cambierà. Con questo libro ti aiuterò a salire i vari livelli della tua vita (come se fosse un videogioco), ti aiuterò a risvegliarti, lasciandoti dietro il dolore e la sofferenza quotidiana che forse ora stai provando, ti fornirò un sacco di strumenti e di esercizi pratici, poi ti insegnerò una meditazione per usare al meglio il metodo

Ho' oponopono basata sulle quattro affermazioni : ***Mi dispiace, Ti prego, perdonami, Grazie, Ti Amo***, per ripulire definitivamente la tua mente “dall'immondizia” che ti è stata infilata fino ad oggi.

Questo è un libro realistico e verificabile, se farai tutti gli esercizi e

la meditazione Ho' oponopono, alla fine di questo libro non sarai più nella situazione che ti trovi ora, perché questa è una situazione temporanea. Dove stai per andare ora, invece, è un viaggio verso la felicità, la tua felicità.

Per il momento sappi solo che tutto quello che sta accadendo ora nella tua vita è solo per il tuo meglio...

*“Se Dio ti avesse detto cosa fare, lo faresti e saresti FELICE. Allora sappi che quello che stai facendo ora è ciò che Dio vuole che TU faccia.”*

# **Riepilogo delle prime chiavi per ripulire la tua mente e realizzare i tuoi desideri**

**CHIAVE n° 1:** Ho' oponopono  
significa "*rimettere le cose a posto*" ed  
è una filosofia basata sul Perdono, la  
Gratitudine e l'Amore.

**CHIAVE n° 2:** La responsabilità

totale per la propria vita significa che tutto nella tua vita, semplicemente perché è nella tua vita, è tua responsabilità. Letteralmente, il mondo intero è una tua creazione. Se ti assumi la completa responsabilità della tua vita, allora tutto ciò che vedi, senti, assaggi, tocchi, o sperimenti in qualche modo è tua responsabilità, perché è nella tua vita. Non esiste, in un certo senso, se non come proiezione da dentro di te. Il problema non è nella cosa stessa, ma in te, e per cambiarla, devi cambiare te stesso.



# Oggi l'universo ti ha portato qui...

Un giorno, un pensatore indiano fece la seguente domanda ai suoi discepoli: *“Perché le persone gridano quando sono arrabbiate?”*.

*“Gridano perché perdono la calma”*, rispose uno di loro. *“Ma perché gridare se la persona è loro vicina?”*, chiese il pensatore.

*“Bene, gridiamo perché desideriamo che l'altra persona ci ascolti”*, replicò un altro discepolo. E il maestro tornò a

domandare: “*Allora non è possibile parlarle a voce bassa?*”. Varie altre risposte furono date, ma nessuna convinse il pensatore.

Allora egli esclamò: “*Voi sapete perché si grida contro un'altra persona quando si è arrabbiati? Il fatto è che quando due persone sono arrabbiate i loro cuori si allontanano molto. Per coprire quella distanza bisogna gridare per potersi ascoltare. Quanto più arrabbiati sono tanto più forte dovranno gridare per sentirsi l'uno con l'altro.*”

*D'altra parte, che succede quando due persone sono innamorate? Non*

*gridano, parlano soavemente. E perché? Perché i loro cuori sono molto vicini. La distanza tra loro è piccola. A volte i loro cuori sono talmente vicini che neanche parlano, solamente sussurrano. E quando l'amore è più intenso, non è necessario nemmeno sussurrare, basta guardarsi. I loro cuori si intendono. È questo che accade quando due persone che si amano si avvicinano”.*

Quando avevo circa 22 anni chiesi ad uno dei miei primi maestri spirituali come potevo fare per liberarmi da quel senso di rabbia che provavo verso tutti, verso i miei genitori, verso il mio capo al lavoro, verso la mia ragazza, verso i

miei amici, insomma, verso il mondo intero. Il maestro usò una metafora per farmi capire il perché provassi tanta rabbia e come fare per ritrovare la tranquillità, ecco cosa mi disse:

*“Immagina che ogni persona che incontri sia innanzitutto predestinata a te, sappi che nulla accade per caso, quindi, esattamente come tu sei arrivato qui da me in questo momento, quelle persone che ti fanno provare rabbia arrivano a te in un momento particolare della tua vita.*

*Alcuni (i primi ad arrivare a te) sono stati i tuoi genitori e quindi sono arrivati in un momento molto*

*particolare della tua vita, “ la nascita”, anzi ancora prima della nascita. Quindi immagina che ogni qual volta tu incontri una persona o conosci una persona, e come se ti sedessi con questa persona a giocare una partita a scacchi, una partita a scacchi in cui quella persona, in realtà, non è un tuo avversario ma è un “maestro” che ti insegnerà una sua personale strategia. Una strategia che nel momento in cui la comprenderai ti aiuterà a diventare sempre più bravo a giocare a scacchi.*

*Qual’ è però il problema, il problema è che quando tu ti siedi al*

*tavolo di gioco non sai che quello che hai di fronte è un maestro e non un avversario, perché nessuno te l'ha mai detto, nessuno ti ha mai detto che quella persona che hai di fronte è un maestro che vuole insegnarti la sua strategia, ma pensi sia un rivale, pensi sia qualcuno con cui devi vincere quella partita e quindi cerchi di giocare al meglio che puoi con quello che sai.*

*E che cosa accade se quella persona, che è appunto un maestro, applicherà la sua strategia e tu invece di impararla, invece di comprenderla, invece di osservarla dall'alto, provi RABBIA verso quella persona perché*

*la sua strategia ha permesso a te di perdere? Cosa vuol dire questo nel mondo reale?*

*Vuol dire che quando incontri una persona, quando cominci un rapporto di amicizia, un lavoro, una relazione qualunque, inizialmente sembra che si giochi e ci si diverte assieme, ma poi accade qualcosa, quindi la strategia della persona che hai conosciuto, che in qualche modo ti genera delle emozioni negative, emozioni negative che possono essere rabbia, tristezza, senso di colpa, paura, possono essere mille cose, e bene cosa fai tu invece di prendere quella strategia e farla tua, e*

*quindi andare oltre la strategia stessa, andare oltre quel maestro, passare avanti quell'insegnamento, cosa fai tu invece?*

*Entri dentro il tuo turbine di emozioni negative e ci stai male, ma non solo ci stai male, ma allontani quel maestro. Eppure quel maestro era arrivato a te per insegnarti la sua strategia. Quindi sai che cosa accade se allontani un maestro la cui strategia potrebbe essere quella di insegnarti la rabbia e la mancanza di rispetto, oppure la violenza, il tradimento, la non accettazione e il rifiuto?*

*Queste sono tutte strategie che i*

*maestri vengono ad insegnarti al tavolo di gioco e arrivano esattamente da te in base a quello che hai bisogno nel momento in cui ne hai bisogno.*

*Può capitare che arrivano applicando la strategia del rifiuto e quindi tu ti senti rifiutato, ma invece di comprendere e di ringraziare il maestro che ti sta mostrando questa strategia, che sta cercando di insegnarti al meglio, tu cosa fai?*

*Lo allontani, e quindi la tua parte più profonda che ha bisogno di imparare da quella strategia perché deve andare avanti, perché l'evoluzione, la crescita, la saggezza*

*avviene non rifiutando gli insegnamenti ma accogliendoli, apprendendoli, facendoli propri, invece di fare tutto ciò, noi cosa facciamo, allontaniamo il maestro, e cosa accadrà, cosa farà la nostra parte più profonda, quella parte che è un tutt'uno con l'universo, quella parte che chiamiamo anima, coscienza, chiamala come vuoi, cosa credi che farà?*

*Attirerà un altro maestro per insegnarti la stessa strategia, ed è questa la cosa interessante, perché se non chiudi una partita e resti seduto al tavolo con un maestro che attraverso la sua strategia ti fa arrabbiare, ti fa star*

*male, e tu in un momento di rabbia prendi e lanci via la scacchiera con tutti i pezzi, la partita rimane aperta, non è mai chiusa, in questo modo allontani il maestro, te ne vai, fuggi o chissà che cosa, ma quella partita resterà sempre aperta e se non la chiudi, arriverà un altro maestro per rigiocarla e se non la chiudi anche con questo maestro, ne arriverà un altro e un altro e un altro ancora...*

**CHIAVE n° 3: Nulla accade per caso. Ogni persona che incontri è predestinata a te. Quindi immagina che ogni qual volta tu incontri una persona o conosci una persona, e come**

**se ti sedessi con questa persona a giocare una partita a scacchi, una partita a scacchi in cui quella persona, in realtà, non è un tuo avversario ma è un “maestro” che ti insegnerà una sua personale strategia.**

*E' questa la magia della nostra vita, eppure è talmente semplice, un pò come quando vai a scuola, se vieni bocciato al primo anno, lo devi ripetere, non è che puoi arrivare al secondo o al terzo se non fai prima gli esami della prima superiore. Quindi non puoi fuggire all'infinito, troverai comunque un maestro, lo troverai in un amico, nel*

*proprietario di una casa, in un  
affittuario, in un animale, in qualunque  
cosa si replicherà la strategia che tu  
non imparerai.*

*Ricorda, ogni qualvolta incontri una  
persona, si avvia la partita a scacchi e  
l'unica maniera per far sì che quella  
partita si chiuda, che il cerchio con  
quella persona si chiuda, e appunto  
chiudere la partita giocandola fino alla  
fine e comprendere la strategia che ha  
usato per far sì che tu possa  
conoscerla, impararla e andare oltre, e  
questa è l'unica maniera, perché se  
proverai rancore verso qualcuno, se ti  
arrabbierai e ti allontanerai o  
scapperai, quella partita resterà*

*aperta, e dentro la tua mente, dentro il tuo cuore, e dentro la tua anima rimarrà un qualcosa che continuerà a dare energia a quell'insegnante, a quel maestro, quindi più tenderai ad allontanarti e a dimenticarlo, più quell'energia attirerà persone simili.*

*Ricorda che noi attiriamo le persone che risuonano con la nostra energia, con le nostre vibrazioni, e se la vibrazione della nostra mente continua a dire: io non voglio persone che mi rifiutano, io non voglio persone che mi rifiutano, io non voglio persone che mi rifiutano, indovina un pò cosa succede? **Attirerai le persone che ti***

*rifiutano!”*

Ora puoi decidere di continuare a scappare per tutta la vita, puoi continuare a far saltare tutte le scacchiere che incontrerai davanti a te oppure da oggi in poi con tutte le persone con cui hai la scacchiera davanti finisci quella partita, perché più andrai avanti, più vedrai che non ci sarà neanche più una partita da vincere o da perdere ma sarà soltanto un gioco con cui divertirsi assieme. Questa è la vita, un gioco in cui divertirsi assieme agli altri giocatori, dove non si vince e non si perde ma ci si diverte soltanto, allora cominciamo a giocare insieme...



# **Riepilogo delle prime chiavi per ripulire la tua mente e realizzare i tuoi desideri**

**CHIAVE n° 1:** Ho' oponopono  
significa "*rimettere le cose a posto*" ed  
è una filosofia basata sul Perdono, la  
Gratitudine e l'Amore.

**CHIAVE n° 2:** La responsabilità totale per la propria vita significa che tutto nella tua vita, semplicemente perché è nella tua vita, è tua responsabilità. Letteralmente, il mondo intero è una tua creazione. Se ti assumi la completa responsabilità della tua vita, allora tutto ciò che vedi, senti, assaggi, tocchi, o sperimenti in qualche modo è tua responsabilità, perché è nella tua vita. Non esiste, in un certo senso, se non come proiezione da dentro di te. Il problema non è nella cosa stessa, ma in te, e per cambiarla, devi cambiare te stesso.

**CHIAVE n° 3:** Nulla accade per

caso. Ogni persona che incontri è predestinata a te. Quindi immagina che ogni qual volta tu incontri una persona o conosci una persona, e come se ti sedessi con questa persona a giocare una partita a scacchi, una partita a scacchi in cui quella persona, in realtà, non è un tuo avversario ma è un “maestro” che ti insegnerà una sua personale strategia.



# Il gioco della vita

*“Il guerriero della luce conosce le leggi che regolano l’Universo e sa che ogni cosa avviene per il proprio bene: tutto ciò che ci capita è il meglio per noi e per questo motivo il guerriero della luce non giudica mai il mondo in base al concetto di giusto o sbagliato, non colpevolizza gli altri, non punta il dito”*

**Paulo Coelho**

In queste pagine voglio darti una visione alternativa della vita, ovvero del fatto di vedere la vita come un videogioco. Nella mia generazione (nel momento in cui scrivo questo libro ho 44 anni) ho vissuto l'avvento della tecnologia dei computer e dei videogiochi. Ricordo che uno dei miei giochi preferiti era un gioco di avventura, uno di quei giochi in cui dovevi fare qualcosa, scoprire qualcosa, trovare qualcosa per andare avanti e superare i livelli.

Ma perché ti sto parlando di

videogiochi in un libro di crescita personale e spirituale? Per rispondere a una domanda che molte persone (se non tutte) si pongono e che anche io mi sono posto tanto tempo fa e che sicuramente anche tu ti poni spesso, e cioè: *perché accadono determinate cose nella vita, ma soprattutto, perché accadono proprio a me? Perché mi è capitata questa disgrazia, perché questo fallimento, perché il mio partner mi ha abbandonato, perché quella persona a me cara è deceduta?* Ebbene, sappi che c'è solo una risposta a queste domande. La risposta è: **PERCHE' TU PUOI!**

**CHIAVE n° 4: Nulla accade per**

**caso, se in un determinato momento della vita ti arriva qualcosa di negativo o brutto, è perché vuol dire che in quel momento ti trovi al punto giusto affinché tu possa superarlo. Non ti capiterà mai qualcosa che tu non possa superare, MAI!**

E' ovvio che nel momento che ti capiterà dovrai uscire per un po' dalla tua zona di comfort per superarlo, ma non è impossibile, perché ti capiteranno solo cose a livello tale che tu possa superarlo. E qui entrano in scena i videogiochi. Perché i videogiochi in qualche modo rispecchiano la nostra vita. Infatti cosa accade nei

videogiochi? Nei videogiochi, per andare avanti, devi superare qualcosa, devi superare degli ostacoli, devi accrescere le tue capacità, devi creare strategie e se una strategia non funziona devi, ovviamente, cambiarla perché se continuerai a fare sempre quella, finirai per ottenere sempre lo stesso risultato negativo, o proprio come nei videogiochi, alla fine morirai senza aver superato quel livello.

I videogiochi sono impostati come la nostra vita, dopotutto chi li crea sono esseri umani, quindi la loro esperienza è quella che possono metterci all'interno. Quindi cosa accade nella vita così come nei videogiochi? Accade che devi

superare i vari livelli, devi crescere, devi imparare e a mano a mano che andrai avanti nella vita aumenteranno le tue conoscenze, aumenteranno anche i regali che ti arriveranno dall'universo. Così, come nei videogiochi, diventerai più potente, riceverai protezioni più potenti, amici più potenti che ti daranno una mano. Ma cosa bisogna fare per superare un livello? Devi affrontare e battere il MOSTRO!

Ogni livello avrà un mostro sempre più forte, perché tu devi crescere, devi diventare più forte, più veloce, e più diventerai bravo, più troverai strategie migliori per superare i livelli

successivi. Quando noi giocavamo con i videogiochi ci divertivamo, mentre quando giochiamo al gioco della vita la prendiamo troppo sul serio, e questa è la vera differenza tra un videogioco e la vita, forse l'unica vera differenza.

Nella metafora è praticamente tutto uguale e se ci pensi esattamente come in un videogioco, se ci hai mai giocato e ad un certo punto ti sei fermato, dopo un po', il tuo computer ti manda qualcosa che ti fa ricordare che stai giocando e che devi continuare, devi ricominciare a giocare, ed è esattamente uguale al gioco della vita, nel momento in cui ti blocchi e ti metti comodo perché finalmente pensi di aver trovato un tuo equilibrio

tra bene e male, tra piacere e dolore, è proprio in quel momento che il computer della vita si rende conto che tu non sei nato per stare comodo, per stare fermo, forse puoi anche stare comodo ma non puoi stare fermo, niente in natura è fermo, tutto è in continuo movimento, tutto si evolve, anche tu devi andare avanti perché devi conoscere, devi costruire, devi crescere e devi superare i tuoi livelli.

**CHIAVE n° 5: La vita è come un videogioco. Devi superare dei livelli, devi crescere, devi imparare e a mano a mano che vai avanti nella vita aumenteranno le tue conoscenze,**

**aumenteranno anche i regali che riceverai dall'universo. Così, nella vita come nei videogiochi, diventerai più potente, riceverai protezioni più potenti e amici più potenti che ti daranno una mano a superare i momenti difficili.**

Quindi i maestri di scacchi che noi vediamo come nemici che ci fanno alzare dalla nostra zona di comfort, alla fine non sono altro che quelle persone che in realtà dovremmo ringraziare, perché finalmente ci possiamo muovere verso la direzione dei nostri obiettivi.

Allora perché renderci la vita complicata e drammatica? Se impariamo a vivere la vita come un videogioco, sarebbe tutto molto più facile. Quando siamo nati vedevamo tutto come un gioco, poi improvvisamente qualcuno ci ha infilato dei “programmi”, dei “virus” che ci hanno fatto cambiare completamente idea e ci hanno fatto dimenticare che stiamo giocando. Molte persone che conosco prendono la vita troppo sul serio, prendono i problemi troppo sul serio, fanno di tutto un dramma, e non comprendono che sono semplicemente scuole, che quegli eventi accadono per farli crescere.

E tu sei pronto a crescere? Sei pronto ad accettare con serenità e fiducia quello che ti capita? A volte ciò che abbiamo bollato come negativo può rivelarsi una benedizione e insegnarci preziose lezioni di vita. A proposito di lezioni di vita, voglio raccontarti una storia che ti piacerà molto:

*C'era una volta un re che aveva scelto come suo consigliere personale un vecchio saggio il quale aveva un grosso difetto: qualunque cosa succedesse, ripeteva: "Tutto quello che Dio ti dà è per il tuo bene... tutto quello che Dio ti dà è per il tuo bene..."*

*Il re sopportava comunque questo suo difetto, perché dai suoi consigli e dalla sua saggezza ricavava sempre grandi vantaggi; per questo motivo, non appena il sovrano usciva dalla reggia, il vecchio saggio seguiva il re ovunque andasse, ma proprio ovunque.*

*In un giorno di gran pioggia il re si recò dal barbiere, e terminate le operazioni di pulizia del volto, il ragazzo di bottega cominciò la manicure. Mentre stava occupandosi dell'anulare della mano sinistra, vi fu un gran tuono: il ragazzo e il re sobbalzarono, e nel trambusto, zac! Al sovrano venne tagliata la falangetta.*

*Strepiti, urla di spavento e di dolore, e la rabbia del re si abbatté sul malcapitato garzone: “In prigione, disgraziato, hai mutilato il tuo re, marcirai in galera per il resto dei tuoi giorni”; ma il vecchio saggio, rimasto imperturbabile fino a quel momento, cominciò la sua litania: ”Tutto quello che Dio ti dà è per il tuo bene... tutto quello che Dio ti dà è per il tuo bene...”.*

*Il re al colmo della rabbia sbottò: “Basta, mi hai proprio scocciato con queste stupidate, vecchio pazzo, mi stai prendendo in giro, mi hai sempre ingannato in tutti questi anni con queste idiozie, fila in prigione anche*

*tu, così potrai blaterare le tue lagne fino alla fine dei tuoi giorni!”.*

*Il giorno dopo il re, per smaltire un po' di rabbia, pensò di andare a caccia: ovviamente da solo, poiché il vecchio saggio, che fino al giorno prima era la sua ombra, stava languendo nelle segrete del castello. Dopo aver un po' gironzolato nella giungla, venne catturato da una setta di adoratori della dea Kali, contentissimi di aver trovato una vittima da sacrificare per la notte del plenilunio.*

*Il re sbraitò, minacciò, pregò, ma non ci fu nulla da fare: a quella gente*

*non importava né il rango né il blasone. Per loro era semplicemente un uomo da uccidere sull'altare sacro, per cui lo vestirono con la sacra veste, lo cosparsero del sacro unguento, lo legarono sull'altare e mentre il capo stava per affondare nel suo cuore il coltello, si accorse con orrore che alla vittima designata mancava un pezzettino di dito. Voi sapete come, per essere sacrificato, un corpo debba essere perfettamente integro, pena grandi disgrazie per tutta la comunità, per cui i seguaci lo coprirono d'insulti e sputi e lo lasciarono nella giungla, seminudo e terrorizzato, ma vivo!*

*Ancora frastornato, il re si avviò*

*verso il castello, e nel tragitto capì: il vecchio saggio aveva avuto ragione, come al solito; grazie a quell'incidente dal barbiere, la sua vita era stata risparmiata. Cosa importava un pezzetto di dito, se paragonato al rischio che aveva corso? Meglio vivo senza un dito che morto integro, dopotutto!*

*Arrivato al castello, andò subito alle prigioni, liberò il garzone e si recò dal vecchio saggio, che senza scomporsi meditava nella sua cella. Entrò, lo abbracciò e gli disse: "Amico mio, perdonami, che cieco sono stato, mi hanno rapito i Thugs, mi stavano sacrificando, poi hanno visto che mi*

*manca un pezzo di dito e mi hanno lasciato andare: avevi ragione tu, tutto quello che Dio ci dà è per il nostro bene... perdonami, starai sempre al mio fianco, il mio regno ti appartiene. Però, scusa un momento, ma tu, sei stato umiliato e picchiato, dov'è il bene che Dio ti ha dato in tutto questo?"*

*Con serenità il vecchio guardò il sovrano e candidamente rispose: "Vede Maestà, se lei non mi avesse messo in prigione, io l'avrei accompagnata a caccia, come sempre, e a me non manca alcun pezzo di dito".*

*"Tutto quello che Dio ti dà è per il tuo bene"*

# **Riepilogo delle prime chiavi per ripulire la tua mente e realizzare i tuoi desideri**

**CHIAVE n° 1:** Ho' oponopono  
significa "*rimettere le cose a posto*" ed  
è una filosofia basata sul Perdono, la  
Gratitudine e l'Amore.

**CHIAVE n° 2:** La responsabilità

totale per la propria vita significa che tutto nella tua vita, semplicemente perché è nella tua vita, è tua responsabilità. Letteralmente, il mondo intero è una tua creazione. Se ti assumi la completa responsabilità della tua vita, allora tutto ciò che vedi, senti, assaggi, tocchi, o sperimenti in qualche modo è tua responsabilità, perché è nella tua vita. Non esiste, in un certo senso, se non come proiezione da dentro di te. Il problema non è nella cosa stessa, ma in te, e per cambiarla, devi cambiare te stesso.

**CHIAVE n° 3:** Nulla accade per caso. Ogni persona che incontri è

predestinata a te. Quindi immagina che ogni qual volta tu incontri una persona o conosci una persona, e come se ti sedessi con questa persona a giocare una partita a scacchi, una partita a scacchi in cui quella persona, in realtà, non è un tuo avversario ma è un “maestro” che ti insegnerà una sua personale strategia.

**CHIAVE n° 4:** Nulla accade per caso, se in un determinato momento della vita ti arriva qualcosa di negativo o brutto, è perché vuol dire che in quel momento ti trovi al punto giusto affinché tu possa superarlo. Non ti capiterà mai qualcosa che tu non possa superare, **MAI!**

**CHIAVE n° 5:** La vita è come un videogioco. Devi superare dei livelli, devi crescere, devi imparare e a mano a mano che vai avanti nella vita aumenteranno le tue conoscenze, aumenteranno anche i regali che riceverai dall'universo. Così, nella vita come nei videogiochi, diventerai più potente, riceverai protezioni più potenti e amici più potenti che ti daranno una mano a superare i momenti difficili.



# **IL GIOCO DELLA VITA**

## **Livello 1**

*(Il mondo delle vittime)*

# I QUATTRO SEGRETI PER OTTENERE QUELLO CHE VUOI

*“La confusione è un  
magnifico stato mentale  
che precede la  
chiarezza”.*

**Mandy Evans**

Se in questo momento ti senti  
confuso, non preoccuparti, presto la  
bolla della confusione scoppierà, le  
nuvole si apriranno e il sole tornerà a

risplendere dandoti una nuova consapevolezza. Ora cominciamo a giocare nel primo livello...

## **E' colpa tua!**

Fino ai 30 anni accusavo i miei genitori o Dio o il governo per tutto quello che mi succedeva. Qualunque cosa accadeva, qualunque delusione ricevevo dalla vita, per me era sempre colpa degli altri. Non riuscivo ad accettare la responsabilità di me stesso e mi lamentavo con tutti. Mi consideravo sempre una vittima. Sicuramente anche tu in questo momento ti lamenti del governo che non funziona, della tua famiglia che non ti capisce, dei tuoi

amici, etc. Se è così, significa che anche tu ti senti una vittima nel mondo, e quindi significa anche che ti trovi nel primo livello del gioco della vita. Per aiutarti a superare questo primo livello devi conoscere questi quattro segreti:

**Primo segreto**  
**Devi assumerti la responsabilità**  
**della tua vita**

Tu sei responsabile per tutto quello succede nella tua vita. Forse in questo periodo stai soffrendo per una delusione d'amore, di lavoro o di studio, e quindi ti senti vittima di queste delusioni. Quello che devi fare è semplicemente assumerti la responsabilità della tua vita, dimenticare, superare quelle delusioni e ritornare felice. Ma per farti

capire come superare quelle delusioni e smettere di fare la vittima, devo raccontarti una storia:

*Una giovane ragazza stava attraversando un periodo particolarmente difficile, ricevendo continue delusioni. Ogni giorno la ragazza non faceva altro che lamentarsi di queste sue continue delusioni e di quanto si sentiva **vittima** della vita, con tutti quelli che conosceva, finché un pomeriggio iniziò a parlare dei suoi problemi con un suo amico cuoco.*

*La giovane ragazza*

*era ormai stanca di lottare: ogni problema che riusciva con molta fatica a superare era seguito subito da un'altro problema che assorbiva ogni sua energia residua. Dopo circa un'ora di lamento continuo, la ragazza confessò di essere disperata e di volersi arrendere.*

*Il suo amico cuoco ascoltò attentamente le parole della ragazza ed infine le chiese di seguirlo nella cucina del suo ristorante. Senza dire neanche una parola, il cuoco prese tre pentolini, li riempì di acqua e li mise sui fornelli.*

*Quando l'acqua incominciò a bollire, in uno dei tre pentolini mise delle **carote**, nell'altro pentolino ci mise delle **uova** e nell'ultimo dei **chicchi di caffè**. Dopo un tempo che sembrava non passare mai per la giovane ragazza, il cuoco spense i fornelli e tirò fuori le carote dal pentolino adagiandole su un piatto, poi scolò le uova e le appoggiò in una scodella ed infine, utilizzando un colino, filtrò il caffè e lo versò in una tazza. Completate queste operazioni, l'amico cuoco si rivolse alla ragazza e le domandò: "Cara amica, dimmi, cosa vedi su questo tavolo?"*

*“Vedo delle carote, delle uova e del caffè. Cos’altro dovrei vedere?!”, rispose la ragazza perplessa. L’amico cuoco chiese alla giovane ragazza di toccare le carote, che erano diventate molli, la invitò poi a rompere un uovo, che era diventato sodo ed infine le fece annusare e assaporare la tazza di caffè fumante, che sprigionava un’aroma ricco e profumato.*

*La ragazza, ancora più confusa di prima chiese all’amico cuoco: “Non capisco, cosa significa tutto questo?”. L’amico cuoco sorrise e le spiegò che sia le carote, sia le uova, sia i chicchi*

*di caffè avevano affrontato la stessa identica “sfida”: l’acqua bollente. Ma avevano reagito in maniera differente.*

*La carota, che prima era forte e superba, aveva lottato con tutte le sue forze contro l’acqua bollente, ma ne era uscita debole e molle. L’uovo, che prima era liquido al suo interno e aveva un guscio fragile, si era indurito. I chicchi di caffè, invece, avevano avuto una reazione del tutto diversa: nonostante la bollitura, erano rimasti praticamente **identici a sé stessi**, ma in compenso avevano anche trasformato l’acqua bollente in una bevanda dal gusto irresistibile.*

*Con dolcezza l'amico cuoco tornò a rivolgersi alla ragazza triste, ponendole una domanda: "Come scegli di comportarti davanti alle delusioni, davanti all'acqua bollente della vita? Vuoi scegliere di essere come una carota che sembra forte ma quando i problemi ed il dolore ti toccano, subito diventi debole e ti senti una vittima della vita perdendo tutta la tua energia?"*

*Oppure scegli di essere come un uovo che ha un cuore malleabile e buono di spirito, ma che dopo una morte, una separazione, un licenziamento, un ostacolo, diventa*

*duro e rigido? Magari esternamente resti uguale, ma dentro ti senti amareggiata, cinica, con uno spirito e un cuore indurito.*

*O forse vuoi essere come un chicco di caffè? I chicchi di caffè sono unici perché sono in grado di cambiare l'acqua, l'elemento stesso che gli causa dolore, e la rende migliore. Quindi, quale vuoi essere tu cara amica? Quando i problemi e le delusioni suonano alla tua porta, come vuoi rispondere? Vuoi essere una carota, un uovo o un chicco di caffè?"*

*Le persone felici non sono certo*

*quelle che non hanno mai provato una delusione o un dispiacere. No, le persone felici, nonostante le avversità, sanno prendersi il meglio dalla vita, trasformando i problemi e le delusioni in opportunità per crescere. Quando ti trovi immerso nell'acqua bollente e problemi e delusioni ti "bruciano", sta a te scegliere se lamentarti con tutti, sentirti una vittima e rammollirti come una carota, indurirti come un uovo oppure dare il meglio di te come il chicco di caffè, trasformando una difficoltà in una opportunità per crescere e migliorare...*

**CHIAVE n° 6: Devi assumerti la responsabilità della tua vita. Tu sei responsabile per tutto quello succede nella tua vita. Forse in questo periodo stai soffrendo per una delusione d'amore, di lavoro o di studio, e quindi ti senti vittima di queste delusioni. Quello che devi fare è semplicemente assumerti la responsabilità della tua vita, dimenticare, superare quelle delusioni e ritornare felice.**

Ma come fare per non essere più una vittima e assumersi la responsabilità della propria vita diventando come un chicco di caffè?

*“Se continui a fare sempre le stesse cose, continuerai ad ottenere sempre gli stessi risultati”*  
**Albert Einstein**

Anche se un problema o una delusione può essere inaspettata, deve comunque darti l'occasione per riflettere sugli errori che hai commesso. Ma noi no, cosa facciamo invece? Ci lamentiamo di tutto, di tutti e con tutti, e non per poco tempo, no, lo facciamo per giorni, quelli più allenati lo fanno addirittura per anni o per tutta la vita, poi per fortuna, piano piano (alcuni di

noi MOLTO PIANO) ci riprendiamo e... **facciamo gli stessi identici errori!**

Riflettere sui propri errori significa cercare di cambiare i nostri comportamenti, le nostre abitudini, certo non possiamo pretendere di cambiare gli altri a nostro favore, ma possiamo cambiare noi, possiamo “trasformare” chi ci circonda in meglio, proprio come il caffè fa con l’acqua, ma per farlo dobbiamo prima dare noi il meglio di noi stessi e mettere in pratica subito, senza aspettare un’altra delusione o un altro problema, il cambiamento in meglio, perché se non cambi subito, quando la ferita è ancora aperta, cosa ti

fa pensare che lo farai successivamente?

## Secondo segreto

### Devi cambiare i tuoi comportamenti e le tue cattive abitudini

In tutti questi anni hai imparato concetti e acquisito abitudini che non ti sono state utili, (*perché se lo fossero, avresti già ottenuto quello che vuoi, avresti smesso di sentirti una vittima e saresti passato nel secondo livello del gioco della vita*). Siamo tutti esseri che vivono di **abitudini**. Pensiamo sempre alle stesse cose, ci comportiamo sempre nello stesso modo, ci arrabbiamo

sempre per gli stessi motivi, facciamo sempre la stessa strada quando andiamo al lavoro o in palestra o al supermercato, facciamo la spesa sempre negli stessi negozi, mangiamo sempre gli stessi alimenti e lo facciamo sempre negli stessi orari...

Insomma, siamo “**un mare di abitudini**”, perché il nostro cervello funziona così: pensa, poi sperimenta e se gli piace lo ripete. Lo fa per tante volte fino a quando quel comportamento, pensiero, abitudine diventa la sola alternativa a disposizione. Quindi tutto succede in automatico, e senza pensarci ci ritroviamo a smangiucchiare davanti

alla televisione (*e magari la metà del tuo tempo lo passi proprio davanti alla televisione o al computer o sul cellulare*) anziché fare attività fisica o dedicarti ad una attività artistica.

Oppure ci ritroviamo a fumare una sigaretta pur sapendo che ci rovina la salute. Insomma tutta una serie di abitudini non utili! E la lista potrebbe essere lunga pagine e pagine. Ma senza avere la presunzione di scrivere pagine e pagine di abitudini che non ci sono utili, forse varrebbe la pena di cercarne almeno qualcuna, almeno le più evidenti, così da renderci conto cosa facciamo durante il giorno.

*“ Le cattive abitudini  
sono come catene troppo  
leggere da sentire finché  
non diventano troppo  
pesanti da portare “*

***Warren Buffet***

Nel 1882 fu eseguita una ricerca condotta dal **John Hopkins University** dove durante un esperimento, alcuni ricercatori americani notarono che lanciando una rana in una pentola di acqua bollente, questa ovviamente saltava fuori per trarsi in salvo, mentre al contrario, mettendo la rana in una pentola di acqua fredda e riscaldando la pentola **lentamente** ma in modo

costante, la rana finiva inevitabilmente *bollita senza che se ne accorgesse...*

Lo so che anche tu come me starai pensando a quella povera rana e starai dicendo “*ma che cavolo di esperimenti fanno*”, eppure questo esperimento descrive esattamente il modo in cui funziona anche la nostra mente. Ogni volta che cerchiamo di cambiare abitudini e di cambiare velocemente qualcosa nella nostra vita, il nostro cervello, come la rana nell’acqua bollente, cerca disperatamente di ritornare nella sua “zona di comfort”, annullando ogni nostro tentativo di

cambiamento con il risultato di farci sentire *delusi e tristi*. Al contrario, per ottenere un cambiamento duraturo, l'unico modo realmente efficace consiste nell'introdurre **piccoli cambiamenti**, ma in modo costante.

**Il primo passo per cambiare abitudini è quello di *abituarti a non abituarti...***

Comincia a lavarti i denti con la mano opposta a quella che usi normalmente, cambia lato del marciapiede, cambia strada per andare al lavoro, assaggia una pietanza diversa dal solito, fai la spesa in un altro

supermercato, approfitta di tutte le banalità che la vita ti mette davanti per vedere le stesse cose da punti di vista diversi. Non pensare che questo sia un'attività mediocre o evitabile.

Renderti conto di quando sei dipendente dalle piccole cose ti darà una nuova consapevolezza di te stesso e ti insegnerà a iniziare ad ascoltarti.

**Osservati!** C'è in tutto quello che fai uno schema abitudinario, c'è perché ti è indispensabile per risparmiare tempo ed energie. C'è perché così funziona il tuo cervello. E se ti prendi la cura di scoprire gli schemi abituarini dei tuoi comportamenti... beh.. una volta

che sai come fai, puoi iniziare a modificarli ed iniziare a fare altro. Non possono esserci cambiamenti se non sai da dove parti. Se invece sai da dove parti, poi puoi modificare quello che fai e con la ripetizione, **creare nuove abitudini.**

**CHIAVE n° 7: Devi cambiare i tuoi comportamenti e le tue cattive abitudini.**

Ma come si fa a creare nuove abitudini? E quanto tempo ci vuole per creare una nuova abitudine? Durante un corso di formazione, mi hanno insegnato che per modificare un abitudine sono

necessari un minimo di 21 giorni. Quindi se voglio cambiare una mia abitudine devo condizionarmi a seguire un comportamento ad essa contrario per 21 giorni consecutivi. Dal ventunesimo giorno quel comportamento comincerà a diventare normale. Ma da dove nasce questa regola dei 21 giorni?

La regola dei 21 giorni nasce da Maxwell Maltz, autore di **Psicocibernetica**, un manuale di auto-miglioramento che ha venduto più di 30 milioni di copie e ha influenzato un'intera generazione di guru dello sviluppo personale come Tony Robbins e Brian Tracy.

Maltz era un chirurgo plastico e aveva notato uno schema ricorrente tra i suoi pazienti: dopo aver subito un intervento, per abituarsi al loro nuovo aspetto, avevano bisogno di 21 giorni, anche chi aveva subito un'amputazione, sentiva ancora la sensazione di avere l'arto per 21 giorni, da questi fenomeni osservati, Maltz dedusse che servivano circa 21 giorni affinché una vecchia immagine mentale si dissolva e una nuova si solidifichi. Ma questo non significa che 21 giorni bastano per acquisire una nuova abitudine, in realtà 21 giorni è il **tempo minimo** per acquisire una nuova abitudine sostituendola con una vecchia. Quindi,

in realtà quanto tempo occorre per acquisire una nuova abitudine? Ecco i risultati delle ricerche:

la **European Journal of Social Psych** effettuato uno studio per rispondere a questa domanda. I ricercatori scelsero un gruppo di 96 persone e le seguirono per un periodo di 12 settimane, ogni persona del gruppo doveva adottare una nuova abitudine per 12 settimane e riportare quando l'abitudine fosse diventata automatica. Il risultato fu che ci volevano più di 2 mesi prima che un nuovo comportamento divenisse automatico. Il numero esatto fu di 66 giorni, ma si trattava di una media

poiché nel gruppo i tempi per acquisire una nuova abitudine furono dai 18 ai 254 giorni, quindi in conclusione, 21 giorni sono il tempo minimo per acquisire una nuova abitudine o eliminare una vecchia abitudine, 2 mesi sono il tempo medio, 254 giorni il tempo massimo registrato dallo studio effettuato. Io ti consiglio di cambiare una piccola abitudine per volta, una al giorno.

**CHIAVE n° 8: Per modificare un abitudine sono necessari un minimo di 21 giorni. Quindi se vuoi cambiare un' abitudine devi condizionarti a seguire un comportamento ad essa contrario per 21 giorni consecutivi. Dal**

**ventunesimo giorno quel  
comportamento comincerà a  
diventare normale.**

*“Per cambiare fuori devi prima cambiare  
dentro”*

Se vuoi ottenere risultati diversi da quelli che hai ottenuto o non hai ottenuto fino ad oggi, devi fare qualcosa di diverso, devi cambiare le tue vecchie abitudini con delle nuove abitudini, devi “modellarti” ai comportamenti delle persone che hanno già ottenuto gli stessi risultati che vuoi ottenere tu, devi copiare le loro abitudini. Se vuoi diventare un campione in uno sport, devi assumere le stesse abitudini di quei

campioni (come mangiano, come si allenano, se fanno esercizi di meditazione, quante ore dormono per recuperare), se vuoi dimagrire, devi assumere le stesse abitudini delle persone magre (cosa fanno per essere magri?), se vuoi smettere di fumare devi assumere le stesse abitudini di chi è riuscito a smettere di fumare (cosa ha fatto per smettere? Come ci è riuscito?).

Ora la domanda rimane sempre e solo una: **cosa vuoi migliorare di te? Cosa vuoi davvero?** Qualsiasi aspetto di te stesso tu voglia migliorare, **puoi farlo.** Ognuno di noi, in quanto essere umano, ha un potenziale straordinario e

potremmo fare, ottenere, essere molto più di quanto osiamo minimamente immaginare. Perché questo accada, però, c'è un passaggio preliminare da compiere. Devi liberarti di tutte quelle zavorre che ti tengono ancorato al suolo, immobilizzandoti e impedendoti di fare quei primi passi necessari per superare la forza di inerzia che ti sta impedendo di ottenere il cambiamento che desideri. Queste zavorre sono rappresentate dai condizionamenti ricevuti e dalle tue **credenze e convinzioni** limitanti.

*“Se non puoi, allora devi!”*

Questa citazione di **Tony**

**Robbins** esprime in maniera molto semplice e sintetica ciò di cui stiamo parlando: ogni volta che non puoi fare qualcosa, non perché sia oggettivamente impossibile ma semplicemente perché tu stesso stai diventando un ostacolo insuperabile, allora quello è il momento esatto in cui fare quella cosa è diventato un must, in cui devi assolutamente farla, e non perché obbligato da qualcuno, ma perché, se sposi questa filosofia, diventa un obbligo morale con te stesso, un impegno che hai preso nei tuoi confronti di cogliere ogni occasione per migliorare, per sfruttare ogni opportunità di crescita, senza farti fermare dalle tue paure e dai tuoi stessi limiti. Allora

diventa importante farlo, indipendentemente da cosa sia e dal risultato che ottieni. La principale conseguenza, comunque, sarà di abituarti poco per volta a non fermarti di fronte agli ostacoli, a non rendere impossibile ciò che è fattibile, a comunicare alla tua mente che non hai paura di cambiare, di sperimentare, di agire. Sviluppare questa mentalità non potrà che garantirti risultati certi in futuro.

Per lasciare andare le zavorre bisogna rompere lo schema di comportamento automatico che si genera quando entrano in azione sotto forma di pensieri o di frasi che ti ripeti

abituamente. Nella tua mente le credenze e le convinzioni limitanti, per quanto negative, ti sono famigliari. Lasciarle andare potrebbe sembrare difficile, ma non lo è se sai cosa fare, se sai come cambiare le tue credenze e le tue convinzioni.

*“Se non assumi il controllo della tua vita, qualcun altro lo farà per te”*

**Paul McKenna**

**CHIAVE n° 9: Ogni volta che non puoi fare qualcosa, non perché sia oggettivamente impossibile ma semplicemente perché tu stesso stai**

**diventando un ostacolo insuperabile,  
allora quello è il momento esatto per  
fare quella cosa. Come dice Tony  
Robbins : “*Se non puoi, allora devi!*”**

## **Terzo segreto**

### **Devi cambiare le tue credenze**

*Un pensiero è innocuo finché non ci crediamo. Non sono i nostri pensieri, ma l'attaccamento ai nostri pensieri che causa sofferenza. Attaccarsi a un pensiero significa credere che sia vero, senza indagarlo. Una credenza è un pensiero al quale siamo attaccati, spesso da anni.*

## La storia delle stampelle

*Il re cadde da cavallo, fratturandosi le gambe così gravemente da perderne l'uso. Imparò dunque a muoversi con le stampelle, ma sopportava male la propria invalidità. Vedersi attorno le persone valide della corte gli divenne presto insopportabile e gli guastò l'umore.*

*Rifiutò di mostrarsi menomato. "Poiché non posso essere simile agli altri, pensò un mattino d'estate, ciascuno sarà simile a me." Fece dunque notificare nelle sue città e nei suoi paesi l'ordine definitivo dell'uso*

*delle stampelle per tutti, pena la morte immediata.*

*Dall'oggi al domani, l'intero regno fu popolato di persone rese invalide. All'inizio, alcuni provocatori si fecero vedere in giro senza alcun sostegno. Fu certo difficile acciuffarli di corsa, ma tutti prima o poi vennero arrestati, condannati e giustiziati per servire da esempio. Nessuno osò ripetere la provocazione.*

*Per proteggere la prole, le madri insegnarono subito ai loro bambini a camminare con le stampelle. Bisognava abituarsi, e ci si abituò. Il re visse fino*

*a tarda età. Nacquero parecchie generazioni senza che si vedesse mai nessuno circolare liberamente sulle sue gambe. Gli anziani scomparvero senza dire nulla delle loro lontane passeggiate, senza osare infondere nella mente dei figli e dei nipoti il pericoloso desiderio di deambulare senza sostegni.*

*Alla morte del re, alcuni vecchi tentarono di liberarsi delle stampelle, ma era troppo tardi, i loro corpi malandati ne avevano ormai bisogno. I superstiti, di solito, non riuscivano più a stare dritti. Rimanevano prostrati su qualche sedia o distesi su un letto.*

*Questi tentativi isolati vennero considerati come innocui deliri di vecchi rimbambiti. Inutilmente raccontarono che un tempo si camminava liberamente, senza stampelle: vennero guardati dall'alto verso il basso, con l'indulgenza ilare concessa ai rimbecilliti. "Ma sì, nonno, andiamo, era senza dubbio ai tempi in cui il becco dei polli aveva i denti!" E con un sorriso in tralice, uno scambio di occhiate, scrollavano il capo ascoltando la vecchia voce, prima di andare a ridere di nascosto.*

*Lontano, lassù sulla montagna viveva un vigoroso vecchio solitario*

*che, appena morto il re, gettò le stampelle nel fuoco senza esitare. In realtà erano anni che non usava le stampelle in casa o in luoghi isolati. Le usava nel villaggio per evitare le noie ma, non avendo né sposa né figli, non si era privato del piacere della sua bella camminata.*

*Non esponeva altri che se stesso, e per di più in tutta segretezza! Il mattino dopo, si recò spavalidamente in piazza e, rivolto ai suoi compaesani sbalorditi, disse: “Ascoltatemi, dobbiamo ritrovare la nostra libertà di movimento, la vita può riprendere il suo corso naturale poiché il re invalido*

*è ormai morto. Chiediamo che venga abrogata la legge che costringeva gli esseri umani a camminare con le stampelle!”.*

*Tutti lo guardavano, i più giovani furono immediatamente tentati. La piazza brulicò ben presto di bambini, di adolescenti e di altri sportivi che tentavano di muoversi senza stampelle. Ci furono risate, cadute, scorticature, lividi, ma anche arti rotti poiché i muscoli delle gambe e della schiena non avevano mai imparato a sorreggere il corpo. Il capo della polizia intervenne: “Smettetela, smettetela! È troppo pericoloso. Tu,*

*vecchio, va a esibirti nelle fiere, è chiaro che gli uomini non sono fatti per camminare senza stampelle!*

*Guarda quante piaghe, quanti bernoccoli e quante fratture ha provocato la tua follia! Lasciaci vivere normalmente. Sparisci e, se vuoi vivere tranquillo, non tentare più di traviare questa bella gioventù!” Il vecchio alzò le spalle e se ne tornò a casa a piedi. Scesa la notte, udì grattare piano alla sua porta. Era un rumore così leggero che lo attribuì a un ramo agitato dal vento. Non aprì. Allora qualcuno bussò distintamente alla porta. “Chi siete” Che cosa volete?” chiese. “Apri nonno,*

*per favore, bisbigliò una voce.” Il vecchio aprì. Dieci paia di occhi brillanti lo guardavano con ardore. Un ragazzino, fattosi avanti, mormorò: “Vogliamo imparare a camminare come te. Accetteresti di prenderci come discepoli?” “Discepoli?” “Maestro è questo il nostro desiderio.*

*“Bambini, non sono un maestro, sono solo un uomo in gamba, nel senso più semplice della parola.” “Maestro, per favore, supplicarono all’unisono.” Il vecchio ebbe voglia di ridere, ma, contemplandoli un attimo, si commosse. Capì che la faccenda era seria, persino capitale, che quei*

*bambini erano coraggiosi, ardenti, pieni di vita. L'avvenire era nelle loro mani. Spalancò la porta per accoglierli. Per mesi, senza dire niente a nessuno, i ragazzini si recarono dal vecchio da soli o in due alla volta per non dare nell'occhio. Quando furono abbastanza abili, andarono a piedi, insieme al villaggio.*

*Guardate, dissero, osservateci, è facile e divertente! Fate dunque come noi! Un'ondata di panico invase i cuori timorosi. Gli abitanti del villaggio aggrottarono le sopracciglia, li additarono, si spaventarono molto. Intervenne la polizia a cavallo per far*

*cessare lo scandalo. Il vecchio fu arrestato, portato in tribunale, condannato secondo l'editto reale e giustiziato per aver pervertito dieci innocenti. I suoi discepoli, disgustati dal trattamento inflitto al loro maestro, dichiararono a gran voce sulle piazze che camminavano e ne erano soddisfatti, mostrando a chi volesse vederli quanto fosse comodo avere le mani libere e le mani leste.*

*Le loro dimostrazioni vennero giudicate fallaci. Furono arrestati e gettati in prigione. Si ritenne tuttavia che fossero stati trascinati nell'errore e si concessero loro le circostanze*

*attenuanti, quindi furono condannati solo a pene leggere. Alcuni ostinati non vollero rinunciare a sostenere che bisognasse camminare senza stampelle. La comunità inquieta, sconvolta nelle proprie abitudini dal loro strano comportamento, li allontanò per prudenza dal villaggio, invitandoli a esibirsi nelle fiere.*

*Per coloro che erano rimasti e che insistevano davvero in modo eccessivo, si dovette talvolta applicare con rigore la legge; in generale, tuttavia, vennero piuttosto commiserati e trattati come gli scemi del villaggio, tenuti a distanza dai bambini o dalle buone*

*famiglie.*

*Ancora oggi, durante le veglie serali, si bisbiglia con parole velate che esistono malgrado tutto, qua e là nel mondo, gruppetti che non sembrano dei mentecatti e che sostengono di camminare da soli, senza stampelle. Impossibile da verificare. Si insegna ai bambini che son solo favole.*

Quello che ci insegna la storia delle stampelle e che tutto ciò che abbiamo imparato durante la nostra vita, a partire da ciò che abbiamo ricevuto durante la gestazione, passando per tutti gli apprendimenti ricevuti dall'ambiente in

cui siamo cresciuti (genitori, famiglia, scuola...), è definito CREDENZA.

**CHIAVE n° 10: Devi cambiare le tue credenze.**

Le CREDENZE sono il bagaglio di informazioni grazie al quale impariamo a vivere e interfacciarci con noi stessi e tutto ciò che ci circonda. Se ci pensi, tutto ciò che impariamo nell'arco della nostra vita, passa attraverso a qualcosa di spiegato, letto o studiato, oppure attraverso l'esperienza pratica.

**Per esempio: l'acqua è piacevole o pericolosa ?**

Per alcuni l'acqua è un elemento sicuro e piacevole in cui stare, perché magari qualcuno da piccoli ci ha spiegato che l'acqua è una esperienza divertente e giocosa e nulla per queste persone ha mai contraddetto questa realtà. Di conseguenza il loro rapporto con l'acqua risulta positivo e piacevole. Ci sono però anche persone che temono terribilmente l'acqua, convinti che l'acqua sia pericolosa: con ogni probabilità queste persone hanno avuto un'esperienza sgradevole o traumatica, magari hanno subito uno spavento dopo essere caduti accidentalmente in acqua, o qualcuno ha ripetuto loro più volte: *“Attento! L'acqua è pericolosa, se cadi dentro puoi affogare!!”*. In

questo caso, di conseguenza, le persone sono in difficoltà e vivono in modo negativo e spiacevole l'acqua. In assoluto quindi, l'acqua non è una realtà positiva o negativa: è **ciò che crediamo che sia**, a seconda di come abbiamo imparato o ci hanno insegnato a percepirla.

Se, per esempio, ho paura e sono in ansia quando sono al buio, questo vuol dire che in qualche parte di me, per l'esattezza nella mia memoria subconscia, c'è memorizzata l'esperienza/credenza di paura, che attiva tutti i meccanismi neurobiologici di stress e di fuga dall'esperienza.

Magari da bambino mi hanno spaventato dicendomi che nel buio c'era il "lupo cattivo", ma da adulto, pur sapendo benissimo che, razionalmente, il buio è innocuo e il lupo cattivo non esiste, si attiva comunque inesorabilmente uno stress emozionale per cui si riattivano le memorie automatiche di paura e ansia apprese al momento "dell'insediamento" della credenza.

**Buio -> memoria/emozione di paura  
-> stress!**

Tutte le volte, come se fosse la prima volta....

Fino a quando non mi allontanano dal buio o fino a quando non trasformerò e rilascerò la vecchia informazione stressante! Tanto nel caso dell'acqua quanto nel caso del buio è chiaro come, a partire da quello che è scritto nel nostro subconscio, noi creiamo la nostra percezione del mondo e di noi stessi e di conseguenza i nostri comportamenti. Ancora un esempio: se da piccolo qualcuno ti ha ripetuto minaccioso *“Il denaro è la radice di tutti i mali”*, nel tuo subconscio è stato memorizzato un programma che dice:

DENARO = MALE DA EVITARE,  
dunque STARE ALLA LARGA !!

Quindi, quando eri piccolo, nel tuo subconscio è stato scritto “*Stai lontano dai soldi*”, per ritrovarti da adulto a lottare come un matto per cercare di fare l’esatto contrario e confrontarti con costanti pensieri di difficoltà economica! Le CREDENZE controllano e orientano la nostra vita praticamente in tutto!

E perché non basta la nostra buona volontà a cambiare tutto ciò? Devi sapere che gli scienziati hanno misurato, dati alla mano, che il subconscio, quella memoria nella quale c’è scritto “*Via dai soldi*”, è come un computer che funziona a **40 MILIONI di bit al secondo** mentre il conscio, quella parte della mente che

cerca di tenere la rotta dicendo “*voglio avere soldi*”, funziona SOLO a **40 bit al secondo** !

Per rendere ancora meglio l’idea: è come se tu avessi dentro di te un treno che, alla velocità di 40 MILIONI DI KM ALL’ORA va nella direzione di tener lontani i soldi “*Perché sono male da evitare*”, mentre contemporaneamente un altro trenino, attaccato alla coda del primo, alla velocità di 40 KM ALL’ORA, spingendo e faticando come un matto cerca di andare nella direzione opposta per cercare di arrivare ad “*avere soldi*”.

Cominci a capire perché non basta la buona volontà per ottenere ciò che vuoi e riuscire a cambiare la situazione attuale? E considera che, fin qui abbiamo fatto esempi di situazioni di cui hai ancora memoria. Ma cosa dire di tutto ciò che ci è accaduto nel passato di cui non abbiamo più nessun ricordo, di cui non abbiamo memoria conscia?

Consapevolmente non sappiamo il perché o non lo ricordiamo più, ma il nostro subconscio lo ricorda, eccome ! Questo è il motivo per cui può capitarci di entrare in stress sentendoci male o avendo la percezione che “*qualcosa non va*” senza sapere il perché, ovvero senza

sapere quali memorie subconsce si attivano.

Qualsiasi limite, blocco, ostacolo o barriera tu sperimenti nella tua vita, è il prodotto di una convinzione/credenza limitante che è attiva a livello subconscio. Molte delle nostre convinzioni sono state create durante la nostra infanzia e spesso sopravvivono ben oltre la loro utilità. Infatti man mano che impariamo e cresciamo, molte delle nostre vecchie convinzioni non ci servono più e anzi, ostacolano le nostre necessità ed aspirazioni che cambiano nel tempo. Sono diventate i blocchi che limitano la piena espressione di noi

stessi del nostro Sé profondo.

**CHIAVE n° 11: La mente subconscia è come un computer che funziona a 40 MILIONI di bit al secondo mentre la mente conscia, funziona SOLO a 40 bit al secondo !**

Se stiamo vivendo delle difficoltà è perché le credenze hanno bisogno di essere aggiornate. E' necessario "*installare*" nuove credenze supportanti per stare bene ed evolvere in meglio. Ma come si fa a sostituire velocemente una credenza negativa con una nuova credenza positiva?

Lo faremo utilizzando un esercizio di PNL (programmazione neurolinguistica). La PNL, è una disciplina del panorama della psicologia moderna. Nata in America negli anni 70 da due universitari, Richard Bandler e John Grinder, si basa sullo studio dei modelli comportamentali delle persone di successo. E' definita **“lo studio della struttura dell'esperienza soggettiva”** e studia gli schemi comportamentali e i programmi inconsci delle strategie vincenti che alcune persone mettono in pratica.

La PNL poggia sul concetto che esistono nel nostro cervello programmi comportamentali precisi

(**programmazione**), che interagiscono con la nostra neurologia (**neuro**) attraverso i nostri sensi e che vengono veicolati all'esterno attraverso il linguaggio (**linguistica**). Questi tre elementi, interagendo tra loro sono alla base dei nostri comportamenti, efficaci o inefficaci, utili o non utili. Basata sul “**modeling**” cioè sul modellamento di persone che sanno ottenere i risultati che desiderano, sfrutta le esperienze che hanno ottenuto successo per essere replicate, insegnate o imparate, così da ottenere gli stessi risultati.

Molti strumenti e strategie vincenti sono stati estrapolati osservando gli **schemi di eccellenza** di persone di

successo: i primi osservati furono V. Satir e M. Erickson, due psicoterapeuti del tempo molto famosi per i risultati di assoluto successo avuti con i loro pazienti. E su questa osservazione la PNL è stata fondata. Successivamente sono stati modellati eccellenti venditori, personaggi del business, sportivi, grandi comunicatori, **persone eccellenti nel produrre risultati.**

Offre strumenti straordinariamente efficaci, veloci e risolutivi per risolvere casi di ansia, paure, sensi di colpa e aiuta le persone a rimuovere quei blocchi che impediscono di utilizzare a pieno le proprie risorse. Possiamo dire che la PNL ha rivoluzionato la

metodologia che la psicologia adotta. Concentrandosi sui **risultati**, non è interessata a ricercare i vari “**perché**” di qualcosa accaduto. Piuttosto sfrutta e utilizza le risorse presenti in ciascuno di noi, per risolvere problemi e situazioni impegnative. La Programmazione Neuro Linguistica è oggi la scienza più moderna, funzionale, facile ed efficace, per produrre il cambiamento. Offre la possibilità a chiunque voglia, di crescere e migliorare nella vita privata e in quella professionale.

**E tu sei pronto a cambiare le tue credenze?**

Prima di cominciare l'esercizio, rispondi a questa domanda:

*di quali credenze devi immediatamente sbarazzarti per migliorare la tua vita?*

Cerca di essere onesto con te stesso e pensa a tutti i tuoi limiti e le tue debolezze che credi di avere. **Fallo ora!**

Prendere coscienza di ciò che vogliamo cambiare è il primo passo verso il cambiamento stesso. Ora pensa a quanto ti sono costate queste credenze.

- Quante opportunità hai

perso a causa di queste credenze?

- Quanti momenti di felicità ti hanno precluso?

Ora chiediti perché è così importante per te cambiare queste credenze. Perché farlo ora?

Adesso pensa a quali credenze potenzianti vorresti avere per poter essere felice. Fatto? Bene, ora hai bisogno di installare queste nuove credenze nella tua mente inconscia e condizionarla con un esercizio che ti invito a fare subito. Pronto? Cominciamo...

Pensa alla tua credenza negativa, per esempio potrebbe essere *“io sono una persona stupida, non riesco mai a risolvere un problema...”*.

Ora crea un'immagine che ti rappresenti. Se la tua credenza è quella di sentirti stupido e di non riuscire a risolvere nessun problema, immaginati realmente mentre cerchi di risolvere un problema e di non riuscirci e questo ti fa sentire stupido...

- L'immagine è associata o dissociata? Cioè, vedi te stesso nella scena oppure vedi la scena direttamente con i tuoi occhi? Se è

dissociata ASSOCIALA, se è associata, DISSOCIALA.

- L'immagine è grande o piccola? Se è piccola , INGRANDISCILA, se è grande, RIMPICCIOLISCILA.

- Ferma o in movimento? Se è ferma, METTILA IN MOVIMENTO, se è in movimento, BLOCCALA.

- A colori o in bianco e nero? Se è in bianco e nero, trasformala a COLORI, o viceversa.

- I suoni sono alti o bassi? Se sono alti, **ABBASSALI**, o viceversa.

- Che sensazione provi? Pesante o leggera? Calda o fredda? Se quella sensazione fosse una pallina che gira, da che parte gira? Da destra verso sinistra o dall'alto verso il basso? **INVERTI TUTTO.**

Ripeti questo esercizio dalle 5 alle 10 volte consecutive.

Una volta eliminata la credenza depotenziante, abbiamo lasciato un

“*vuoto*” nella mente, e noi non possiamo lasciare un “vuoto” nella mente, quindi dobbiamo sostituirla con una credenza da installare nella mente che sia l’opposto di quella che abbiamo eliminato.

Quindi immagina la nuova credenza potenziante, per esempio “*io sono una persona intelligente e posso risolvere qualsiasi problema*”.

- Se l’immagine è in bianco e nero, falla diventare a COLORI.

- Se l’immagine è piccola, rendila GIGANTE.

- Immagina che la sensazione che provi nel sentirti in quel modo fosse una pallina che gira.

AUMENTA LA VELOCITA' in cui gira.

- Ora alza le braccia in alto e ripeti ad alta voce: *SI! SI! SI! io sono una persona intelligente e posso risolvere qualsiasi problema!*

Ripeti questo esercizio per almeno 5/10 volte consecutive.

Ora puoi ripetere questa procedura con tutte le credenze depotenzianti che

vuoi eliminare e quelle potenzianti di cui di vuoi appropriare. Sappi che la mente opera i cambiamenti in un istante e questa strategia potrai applicarla ogni qualvolta un pensiero negativo diventi ricorrente fino a convincerti della sua veridicità. Ora hai uno strumento semplice ma efficace per assumere il controllo del tuo sistema di credenze. Da questo momento puoi solo andare avanti e prepararti a superare le difficoltà...

**CHIAVE n° 12: Cambia le tue credenze negative con l'esercizio della PNL. Ripeti l'esercizio dalle 5 alle 10 volte consecutive. Sappi che la**

**mente opera i cambiamenti in un istante e questa strategia potrai applicarla ogni qualvolta un pensiero negativo diventi ricorrente fino a convincerti della sua veridicità.**

## **Quarto segreto**

**Tu puoi fare cose impossibili!**

Il punto successivo è sapere che tu puoi fare cose impossibili. L'unica cosa impossibile è conoscere i tuoi limiti. Sicuramente starai pensando che non è vero, che ci sono cose impossibili. Ma la storia, la scienza, le stupefacenti scoperte che si fanno ogni giorno

dimostrano che non ci sono limiti, che in realtà niente è impossibile. Quando pensiamo a quello che è possibile oggi, lo facciamo solo basandoci su quello che attualmente ci dice la scienza e la fisica. Ma anche la scienza e la fisica cambiano e scoprono sempre cose nuove. Quindi, da questo momento comincia a considerare l'idea di poter fare cose impossibili, perché non puoi conoscere i tuoi limiti. Solo provando a fare determinate cose, puoi scoprire quali sono i tuoi limiti, e se hai già cominciato a cambiare le tue credenze depotenzianti con l'esercizio precedente, allora scoprirai che non ci sono limiti, ma ci sono solo limiti mentali.

*“Essere messi alla  
prova dalla vita è  
inevitabile, essere  
sconfitti è facoltativo.”*

***Roger Crawford***

Ora voglio condividere con te le storie di 5 persone straordinarie che rappresentano esempi assoluti di forza, coraggio, determinazione e che hanno abbattuto i loro limiti mentali:

**Nick Vujicic.**

# **Imparare a rialzarsi senza gambe né braccia.**

*“Sogna in grande amico mio e non arrenderti mai. Tutti facciamo degli errori, ma nessuno di noi è un errore. Affronta un giorno alla volta. Abbraccia gli atteggiamenti positivi, le prospettive, i principi e le verità che condivido.*

***Nick Vujicic”***

Nick Vujicic è un ragazzo australiano nato **senza gambe né braccia**. Quando nacque i genitori non si potevano capacitare della disgrazia che gli era capitata ma fecero del loro meglio per dare a Nick ogni opportunità. All'età di 8 anni non riusciva a vedere un futuro luminoso di fronte a sé ed entrò in depressione, all'età di 10 anni tentò di suicidarsi. Quando un giorno, leggendo un articolo sul giornale, venne a conoscenza della storia di un uomo con handicap che affrontava e superava ogni giorno, tra mille difficoltà e con grande coraggio, tutti i problemi che la vita gli poneva davanti.

Da quel giorno Nick iniziò a fronteggiare i suoi ostacoli fisici, cercando di sfruttare al massimo le sue limitate capacità. Ha imparato a scrivere usando le due dita del suo piede sinistro e un dispositivo speciale che si aggancia al suo grande alluce. Ha anche imparato ad usare un computer e a scrivere usando il metodo “punta tacco”, rispondere al telefono, radersi e tantissime altre cose. Oggi Nick è diventato un motivatore per ragazzi che attraversano periodi difficili e che non vedono una ragione per essere felici nella loro vita, e porta in giro per il mondo la sua storia per trasmettere il suo messaggio di speranza

e incoraggiamento per aiutare a superare le difficoltà. Ama la vita più di tante altre persone, è felicemente sposato ed è diventato anche papà. Nel 2009 è stato protagonista di un commovente e ispirante cortometraggio che si chiama Butterfly Circus, ti consiglio di guardarlo su Youtube.



**Randy Pausch.**

**Ultima lezione: realizzare i sogni  
dell'infanzia.**

*“Ogni ostacolo, ogni  
muro di mattoni, è lì per  
un motivo preciso. Non è  
lì per escluderci da  
qualcosa, ma per offrirci  
la possibilità di  
dimostrare in che misura  
ci teniamo. I muri di  
mattoni sono lì per*

*fermare le persone che non hanno abbastanza voglia di superarlo. Sono lì per fermare gli altri”.*

***Randy Pausch***

Randy Pausch è stato un professore di informatica all'Università di Carnegie Mellon in Pennsylvania. Nel settembre del 2006 Pausch apprese di essere malato di cancro al pancreas, una malattia terminale. Il 18 settembre 2007 tenne una conferenza pubblica intitolata “The Last Lecture: Really Achieving Your Childhood Dreams” che divenne

uno dei video più visti su YouTube. Pausch tenne la sua “Last Lecture” in seguito ad una serie di lezioni in cui l’argomento era rispondere ad una precisa domanda:

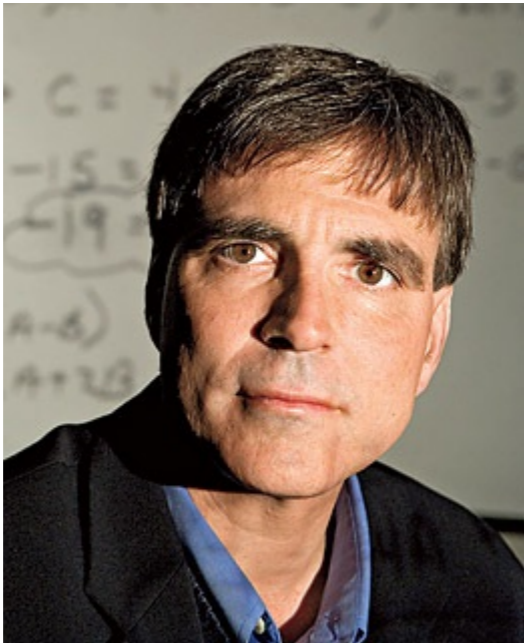
*“quale massima provereste a comunicare al mondo se sapeste di avere un’ultima possibilità di farlo?”.*

Nel famoso discorso, Pausch parlò dei sogni che aveva da bambino, dell’importanza di sognare e della possibilità di realizzare i propri desideri.

*«Non possiamo cambiare le carte che*

*ci vengono servite, solo il modo in cui  
giociamo la mano»*

Con questa frase spiegò ai ragazzi  
l'importanza di **non rinunciare mai a  
vivere**, in un discorso pieno di  
umorismo e ottimismo.



**W Mitchell.**

**La forza della determinazione.**

*“Prima del mio  
incidente, c'erano  
10.000 cose che  
potevo fare. Ora  
posso passare il  
resto della mia  
vita a rimuginare  
sulle 1.000 cose  
che non posso più  
fare oppure posso  
scegliere di  
focalizzarmi sulle  
9.000 che ancora*

*posso fare.”*

***Mitchell***

W Mitchell aveva 28 anni quando avvenne un terribile incidente. Stava viaggiando lungo una strada principale sulla sua nuova moto quando qualcosa catturò la sua attenzione; quando si rigirò per guardare nella direzione in cui stava andando, un camion frenò improvvisamente davanti a lui. La moto cadde a terra, schiacciando il suo gomito e il bacino. Il tappo del gas scoppiò e il carburante prese fuoco, quando si risvegliò era in ospedale con tre quarti del corpo ricoperti da

terribili ustioni di terzo grado. Quando arrivò in ospedale i dottori non erano sicuri che sarebbe sopravvissuto ed erano convinti che avesse pochissime chance di recupero. Sei mesi dopo l'incidente era tornato a camminare sulle sue gambe e stava riiniziando a inserirsi nella sua vita, ma questa non aveva ancora finito di metterlo alla prova.

Nel novembre del 1975, durante un volo per San Francisco qualcosa andò storto e l'aereo precipitò sulle rocce. Aveva 12 vertebre toraciche fratturate e un irreversibile danno alla spina dorsale, non avrebbe più potuto camminare. Oggi Mitchell affascina e

sbalordisce il pubblico con la sua storia e li incoraggia ad **affrontare le sfide**, abbracciare i cambiamenti e agire in ogni cosa della vita. La sua tenacia e perseveranza sono senza eguali e tutti rimangono impressionati da come Mitchell dimostri come i cambiamenti inaspettati possano diventare nuovi punti di partenza.



**Temple Grandin.**

**Pensare in modo diverso.**

*“Sono una pensatrice per immagini, non una pensatrice di parole. Il mio cervello è come Google Images.”*

**Temple**

Temple Grandin è una donna di circa 60 anni che soffre di una forma di autismo che prende il nome di Sindrome di Asperger. Ha pronunciato le sue prime parole a 4 anni, invece di fare puzzle, masticava i pezzi e li sputava, secondo i medici era destinata a finire i suoi giorni in una casa di cura. Oggi è professoressa di scienze animali all'Università del Colorado, ha scritto numerosi saggi e libri, capisce in modo stupefacente la mente degli animali, ha riprogettato i grandi allevamenti di bovini e ha aiutato a comprendere maggiormente il modo di pensare degli

autistici.

Ha cominciato ad essere conosciuta a livello nazionale dopo che il famoso neurologo Oliver Sacks ne ha raccontato la storia nel suo libro “un antropologo su Marte”. Il titolo del libro deriva dalla descrizione che Temple ha fatto del modo in cui si sente quando interagisce con le altre persone. Grandin è stata ospite dei più importanti programmi televisivi nazionali e ha scritto articoli per riviste come Time, People, e Forbes, e quotidiani come il New York Times.

E' considerata un'importante attivista

sia del movimento in tutela dei diritti degli animali che del movimento dei diritti delle persone autistiche. Temple ha scritto diversi libri e articoli sull'autismo e nel 2010 è uscito il film biografia sulla sua storia e grazie a lei oggi conosciamo e riusciamo a comprendere in modo più profondo il punto di vista delle persone autistiche, come aiutarle e quali risorse esistano nella loro mente.



**Nando Parrado.**

**Un miracolo di sopravvivenza.**

*“Dico sempre che ho ridefinito il significato della parola ‘impossibile”. Per me, l’unica cosa insormontabile è la morte. Tutte le altre sfide permettono delle scelte; la gente può aggirare gli ostacoli, cambiare le circostanze, allontanarsi dalle situazioni, andare in direzioni diverse, cambiare posto di lavoro, ecc. Mi piace dire alle persone, che se si trovano ad affrontare*

*eventuali ostacoli come una crisi finanziaria, una crisi aziendale, una crisi di coppia o una crisi di salute, possono sempre immergersi dentro se stessi e cercare la propria versione di un “miracolo”.*

**Nando Parrado.**

Nando Parrado è uno dei 16 sopravvissuti all'incidente aereo sulle Ande del 1972. Il 13 ottobre 1972 l'intera squadra di rugby *Old Christians Club* con i rispettivi allenatori, parenti e amici erano diretti a Santiago per disputare alcuni match amichevoli con squadre cilene. Ma mentre sorvolavano

le catene rocciose qualcosa andò storto e l'areo si schiantò contro le montagne delle Ande.

Dopo aver passato 2 mesi intrappolato tra le montagne con gli altri sopravvissuti all'incidente nel quale aveva perso anche la madre, la sorella e il suo migliore amico, convinto che ormai non li avrebbero più trovati, insieme all'amico Roberto Canessa intraprese un viaggio per andare alla ricerca di aiuto.

Il viaggio durò 10 lunghi ed estenuanti giorni, con il fisico debilitato da 2 mesi di

sopravvivenza a 37 gradi sotto zero e senza l'attrezzatura necessaria per scalare una montagna colossale come quella delle Ande.

Quando miracolosamente riuscirono a giungere al di là della montagna e trovare soccorso era ormai più morto che vivo.

La vicenda dei sopravvissuti fu narrata due anni dopo l'incidente nel libro "Alive", una storia che commosse e fece discutere il mondo e che è in grado di scuotere le coscienze per far comprendere quanto sia necessario mettere le cose nella giusta prospettiva. Nel 2006 Parrado raccontò la storia da

un suo punto personale nel libro **72 giorni: la vera storia dei sopravvissuti delle Ande**. Un libro dalla forza motivazionale molto potente. Oltre ad essere un famoso personaggio televisivo in Uruguay, Parrado è diventato uno speaker motivazionale che attraverso l'esperienza vissuta nelle Ande aiuta gli altri ad affrontare le difficoltà della vita e a superare i propri limiti...



**CHIAVE n° 13: Tu puoi fare cose impossibili! La storia e la scienza dimostrano che non ci sono limiti, che in realtà niente è impossibile. Quindi, da questo momento comincia a considerare l'idea di poter fare cose impossibili, perché non puoi conoscere i tuoi limiti. Solo provando a fare determinate cose, puoi scoprire quali sono i tuoi limiti, e se hai già cominciato a cambiare le tue credenze depotenzianti con l'esercizio di PNL, allora scoprirai che non ci sono limiti,**

**ma ci sono solo limiti mentali.**

# **Riepilogo delle prime chiavi per ripulire la tua mente e realizzare i tuoi desideri**

**CHIAVE n° 1:** Ho' oponopono  
significa “*rimettere le cose a posto*” ed  
è una filosofia basata sul Perdono, la  
Gratitudine e l'Amore.

**CHIAVE n° 2:** La responsabilità

totale per la propria vita significa che tutto nella tua vita, semplicemente perché è nella tua vita, è tua responsabilità. Letteralmente, il mondo intero è una tua creazione. Se ti assumi la completa responsabilità della tua vita, allora tutto ciò che vedi, senti, assaggi, tocchi, o sperimenti in qualche modo è tua responsabilità, perché è nella tua vita. Non esiste, in un certo senso, se non come proiezione da dentro di te. Il problema non è nella cosa stessa, ma in te, e per cambiarla, devi cambiare te stesso.

**CHIAVE n° 3:** Nulla accade per caso. Ogni persona che incontri è

predestinata a te. Quindi immagina che ogni qual volta tu incontri una persona o conosci una persona, e come se ti sedessi con questa persona a giocare una partita a scacchi, una partita a scacchi in cui quella persona, in realtà, non è un tuo avversario ma è un “maestro” che ti insegnerà una sua personale strategia.

**CHIAVE n° 4:** Nulla accade per caso, se in un determinato momento della vita ti arriva qualcosa di negativo o brutto, è perché vuol dire che in quel momento ti trovi al punto giusto affinché tu possa superarlo. Non ti capiterà mai qualcosa che tu non possa superare, **MAI!**

**CHIAVE n° 5:** La vita è come un videogioco. Devi superare dei livelli, devi crescere, devi imparare e a mano a mano che vai avanti nella vita aumenteranno le tue conoscenze, aumenteranno anche i regali che riceverai dall'universo. Così, nella vita come nei videogiochi, diventerai più potente, riceverai protezioni più potenti e amici più potenti che ti daranno una mano a superare i momenti difficili.

**CHIAVE n° 6:** Devi assumerti la responsabilità della tua vita. Tu sei responsabile per tutto quello succede nella tua vita. Forse in questo periodo stai soffrendo per una delusione

d'amore, di lavoro o di studio, e quindi ti senti vittima di queste delusioni. Quello che devi fare è semplicemente assumerti la responsabilità della tua vita, dimenticare, superare quelle delusioni e ritornare felice.

**CHIAVE n° 7:** Devi cambiare i tuoi comportamenti e le tue cattive abitudini.

**CHIAVE n° 8:** Per modificare un abitudine sono necessari un minimo di 21 giorni. Quindi se vuoi cambiare un'abitudine devi condizionarti a seguire un comportamento ad essa contrario per 21 giorni consecutivi. Dal ventunesimo giorno quel comportamento comincerà a diventare normale.

**CHIAVE n° 9:** Ogni volta che non puoi fare qualcosa, non perché sia oggettivamente impossibile ma semplicemente perché tu stesso stai diventando un ostacolo insuperabile, allora quello è il momento esatto per fare quella cosa. Come dice Tony Robbins : *“Se non puoi, allora devi!”*

**CHIAVE n° 10:** Devi cambiare le tue credenze.

**CHIAVE n° 11:** La mente subconscia è come un computer che funziona a 40

MILIONI di bit al secondo mentre la mente conscia, funziona SOLO a 40 bit al secondo !

**CHIAVE n° 12:** Cambia le tue credenze negative con l'esercizio della PNL. Ripeti l'esercizio dalle 5 alle 10 volte consecutive. Sappi che la mente opera i cambiamenti in un istante e questa strategia potrai applicarla ogni qualvolta un pensiero negativo diventi ricorrente fino a convincerti della sua veridicità.

**CHIAVE n° 13:** Tu puoi fare cose impossibili! La storia e la scienza dimostrano che non ci sono limiti, che in

realità niente è impossibile. Quindi, da questo momento comincia a considerare l'idea di poter fare cose impossibili, perché non puoi conoscere i tuoi limiti. Solo provando a fare determinate cose, puoi scoprire quali sono i tuoi limiti, e se hai già cominciato a cambiare le tue credenze depotenzianti con l'esercizio di PNL, allora scoprirai che non ci sono limiti, ma ci sono solo limiti mentali.



# IL GIOCO DELLA VITA

## Livello 1 LA SFIDA DEI SETTE GIORNI

*Tutto è energia e questo è tutto quello che esiste. Sintonizzati alla frequenza della realtà che desideri e non potrai fare a meno di ottenere quella realtà. Non c'è altra via. Questa non è Filosofia, è Fisica.*

**Einstein**

Se hai letto le pagine precedenti, hai sicuramente capito che lamentarsi è in assoluto la cosa peggiore che tu possa fare per la tua felicità. Sai perché? C'è una legge universale la quale dice che *le cose su cui ci concentriamo si espandono*. Quindi se qualcosa non va come volevi tu e ti lamenti, in quel momento ti stai concentrando su quello che va male, e poiché ciò su cui ti concentri si espande, continuerai ad avere e peggiorare sempre più ciò che va male.

*“Quando ti lamenti, diventi una calamita*

*vivente di  
schifezze”*

**T. Harv Eker**

Hai mai notato che di solito chi non fa altro che lamentarsi di tutto e di tutti ha una vita dura? E come se tutte le disgrazie capitassero a loro. Queste persone di solito dicono: “*ovvio che mi lamento, la mia vita fa schifo*”, ma ora tu sai che la loro vita fa schifo solo perché si lamentano sempre di tutto, e quindi per via della legge universale che dice - ***le cose su cui ci concentriamo si espandono*** - avranno solo schifezze!

Vuoi un consiglio? Se vuoi superare il primo livello del gioco della vita,

comincia a stare alla larga da chi si lamenta sempre!

**CHIAVE n° 14: C'è una legge universale la quale dice che *le cose su cui ci concentriamo si espandono*. Quindi se qualcosa non va come volevi tu e ti lamenti, in quel momento ti stai concentrando su quello che va male, e poiché ciò su cui ti concentri si espande, continuerai ad avere e peggiorare sempre più ciò che va male.**

Da oggi e per i prossimi sette giorni ti assegno un esercizio, e ti garantisco che se lo eseguirai, ti cambierà la vita.

L'esercizio consiste nel NON LAMENTARTI nemmeno una volta in tutto il giorno e per sette giorni. Non solo non devi lamentarti ad alta voce ma anche mentalmente. Devi farlo con costanza per sette giorni consecutivi, perché nei primi giorni sarai ancora circondato da qualche schifezza residua dei giorni precedenti. Io ho affrontato questa sfida anni fa e ti assicuro che ti stupirai di quanto sarà bella la tua vita quando smetterai di lamentarti e di attirare le schifezze nella tua vita.

Appena senti che sta per partire una lamentela, fermati. Fermati e trasforma quella lamentela in qualcos'altro. Trasforma la tua lamentela in un'

intenzione. Chiediti: “*che cosa posso fare invece di lamentarmi?*”. Per esempio, quando arriva una bolletta, invece di lamentarti dicendo: “*non ho i soldi per pagarla*”, puoi esprimere un’intenzione: “*voglio avere i soldi necessari per pagare questa bolletta e tutte quelle che verranno*”. E secondo la legge universale che dice: ***le cose su cui ci concentriamo si espandono***, cosa credi che possa succedere? Succederà che troverai il modo di guadagnare più soldi per pagare quelle bollette senza problemi e senza lamentarti.

Un’altra cosa che devi fare in questi sette giorni è ridere...

Una scoperta importante che ho fatto in questi ultimi anni studiando PNL, è che l'emozione è creata dal movimento. Il modo in cui usiamo il nostro corpo determina le nostre emozioni. Hai mai visto una persona depressa? Di solito si presenta con spalle curve, movimenti lenti, sguardo basso. Hai mai visto una persona sicura di se? Di solito si presenta con sguardo alto, busto eretto, movimenti energici.

Ma forse quello che non sai e che se sei depresso e assumi la fisiologia di una persona sicura di se e felice, dopo pochi minuti ti sentirai felice! Una volta che impari a usare il tuo corpo quando ti

senti triste o depresso, puoi cambiare quelli stati d'animo o evitarli, semplicemente cambiando la tua fisiologia.

Quindi, nel momento in cui stai per lamentarti e stai per assumere uno stato d'animo di rabbia o tristezza, fermati, fai un bel respiro, inspira profondamente dal naso e poi espira con forza immaginando di buttare fuori con l'aria il problema che ti disturba. Poi alza le braccia al cielo, ripeti le parole SI! SI! SI! Stampati sulla faccia un bel sorriso, ridi, ridi per almeno un minuto, ti sembrerà stupido, ma ricordati che con questa azione fisica creerai una via neurologica verso il piacere che

diventerà abituale.

Quindi per i prossimi sette giorni fallo! Hai mai sentito dire: *“un giorno ti volterai a guardare tutto questo e riderai”*. Se è così perché non voltarti a ridere ora? Perché aspettare? Impara a mettere costantemente il tuo corpo in stati d'animo piacevoli, qualsiasi cosa succede.

**CHIAVE n° 15: Nel momento in cui stai per lamentarti e stai per assumere uno stato d'animo di rabbia o tristezza, fermati, fai un bel respiro, inspira profondamente dal naso e poi**

**espira con forza immaginando di buttare fuori con l'aria il problema che ti disturba. Poi alza le braccia al cielo, ripeti le parole SI! SI! SI! Stampati sulla faccia un bel sorriso, ridi, ridi per almeno un minuto, ti sembrerà stupido, ma con questa azione fisica creerai una via neurologica verso il piacere che diventerà abituale.**

## **Esercizio del filtro per ridere**

Questo è un esercizio di PNL. Fallo in questi sette giorni

( ma puoi farlo anche dopo...).

Prendi il problema che ti da fastidio e

ti fa lamentare e scrivilo su un quaderno.  
Applica il filtro per ridere prendendo in  
esami i seguenti aspetti:

- Leggi quello che hai scritto  
e pensa come potrebbe  
descriverlo un attore comico in  
uno sketch

- Che effetto farebbe  
guardare quel problema da un  
punto di vista di un animale o di  
un alieno?

- Un comico, come  
imiterebbe se stesso alle prese  
con quel problema?

Rispondi alle domande sopra, prepara  
un breve sketch comico sull'argomento e  
divertiti!

Un'altra cosa che devi fare durante questa sfida dei sette giorni è fare una lista ogni sera di tutti i momenti e le situazioni in cui ti sei sentito una vittima e avevi voglia di lamentarti. Chiediti se quella persona che ti ha infastidito era forse “un maestro di scacchi” venuto ad insegnarti qualcosa oppure quell'avvenimento spiacevole che ti è accaduto perché eri pronto per affrontare quella situazione, perché  
ORA PUOI...

Se non riesci a trovare una risposta, rilassati, spesso la risposta arriva dopo un po', forse mentre stai camminando, forse mentre stai guardando la TV,

mentre stai facendo la doccia, abbi fiducia e vedrai che arriverà. In questo modo hai espresso l'intenzione di accogliere il vero motivo e la ragione positiva di quell'esperienza che in "apparenza" sembrava negativa.

Bene, con quest'ultimo esercizio abbiamo concluso il primo livello del gioco della vita. Se hai fatto tutto per bene, ora sei pronto per superare anche il secondo livello, ma prima leggi questa storia...

*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**

Questo per dire che quello che vediamo nel mondo intorno a noi non è altro che un riflesso di ciò che siamo. Tutto ciò che siamo è un riflesso di quello che abbiamo pensato. La mente è

tutto. Quello che pensiamo diventiamo.  
Quindi pensa alla felicità e sarai  
felice...

# **Riepilogo delle prime chiavi per ripulire la tua mente e realizzare i tuoi desideri**

**CHIAVE n° 1:** Ho' oponopono  
significa "*rimettere le cose a posto*" ed  
è una filosofia basata sul Perdono, la  
Gratitudine e l'Amore.

**CHIAVE n° 2:** La responsabilità  
totale per la propria vita significa che

tutto nella tua vita, semplicemente perché è nella tua vita, è tua responsabilità. Letteralmente, il mondo intero è una tua creazione. Se ti assumi la completa responsabilità della tua vita, allora tutto ciò che vedi, senti, assaggi, tocchi, o sperimenti in qualche modo è tua responsabilità, perché è nella tua vita. Non esiste, in un certo senso, se non come proiezione da dentro di te. Il problema non è nella cosa stessa, ma in te, e per cambiarla, devi cambiare te stesso.

**CHIAVE n° 3:** Nulla accade per caso. Ogni persona che incontri è predestinata a te. Quindi immagina che

ogni qual volta tu incontri una persona o conosci una persona, e come se ti sedessi con questa persona a giocare una partita a scacchi, una partita a scacchi in cui quella persona, in realtà, non è un tuo avversario ma è un “maestro” che ti insegnerà una sua personale strategia.

**CHIAVE n° 4:** Nulla accade per caso, se in un determinato momento della vita ti arriva qualcosa di negativo o brutto, è perché vuol dire che in quel momento ti trovi al punto giusto affinché tu possa superarlo. Non ti capiterà mai qualcosa che tu non possa superare, **MAI!**

**CHIAVE n° 5:** La vita è come un

videogioco. Devi superare dei livelli, devi crescere, devi imparare e a mano a mano che vai avanti nella vita aumenteranno le tue conoscenze, aumenteranno anche i regali che riceverai dall'universo. Così, nella vita come nei videogiochi, diventerai più potente, riceverai protezioni più potenti e amici più potenti che ti daranno una mano a superare i momenti difficili.

**CHIAVE n° 6:** Devi assumerti la responsabilità della tua vita. Tu sei responsabile per tutto quello succede nella tua vita. Forse in questo periodo stai soffrendo per una delusione d'amore, di lavoro o di studio, e quindi

ti senti vittima di queste delusioni. Quello che devi fare è semplicemente assumerti la responsabilità della tua vita, dimenticare, superare quelle delusioni e ritornare felice.

**CHIAVE n° 7:** Devi cambiare i tuoi comportamenti e le tue cattive abitudini.

**CHIAVE n° 8:** Per modificare un abitudine sono necessari un minimo di 21 giorni. Quindi se vuoi cambiare un'abitudine devi condizionarti a seguire un comportamento ad essa contrario per 21 giorni consecutivi. Dal ventunesimo giorno quel comportamento comincerà a diventare normale.

**CHIAVE n° 9:** Ogni volta che non puoi fare qualcosa, non perché sia oggettivamente impossibile ma semplicemente perché tu stesso stai diventando un ostacolo insuperabile, allora quello è il momento esatto per fare quella cosa. Come dice Tony Robbins : *“Se non puoi, allora devi!”*

**CHIAVE n° 10:** Devi cambiare le tue credenze.

**CHIAVE n° 11:** La mente subconscia è come un computer che funziona a 40 MILIONI di bit al secondo mentre la mente conscia, funziona SOLO a 40 bit

al secondo !

**CHIAVE n° 12:** Cambia le tue credenze negative con l'esercizio della PNL. Ripeti l'esercizio dalle 5 alle 10 volte consecutive. Sappi che la mente opera i cambiamenti in un istante e questa strategia potrai applicarla ogni qualvolta un pensiero negativo diventi ricorrente fino a convincerti della sua veridicità.

**CHIAVE n° 13:** Tu puoi fare cose impossibili! La storia e la scienza dimostrano che non ci sono limiti, che in realtà niente è impossibile. Quindi, da questo momento comincia a considerare

l'idea di poter fare cose impossibili, perché non puoi conoscere i tuoi limiti. Solo provando a fare determinate cose, puoi scoprire quali sono i tuoi limiti, e se hai già cominciato a cambiare le tue credenze depotenzianti con l'esercizio di PNL, allora scoprirai che non ci sono limiti, ma ci sono solo limiti mentali.

**CHIAVE n° 14:** C'è una legge universale la quale dice che *le cose su cui ci concentriamo si espandono*. Quindi se qualcosa non va come volevi tu e ti lamenti, in quel momento ti stai concentrando su quello che va male, e poiché ciò su cui ti concentri si espande, continuerai ad avere e peggiorare

sempre più ciò che va male.

**CHIAVE n° 15:** Nel momento in cui stai per lamentarti e stai per assumere uno stato d'animo di rabbia o tristezza, fermati, fai un bel respiro, inspira profondamente dal naso e poi espira con forza immaginando di buttare fuori con l'aria il problema che ti disturba. Poi alza le braccia al cielo, ripeti le parole SI! SI! SI! Stampati sulla faccia un bel sorriso, ridi, ridi per almeno un minuto, ti sembrerà stupido, ma con questa azione fisica creerai una via neurologica verso il piacere che diventerà abituale.



# **IL GIOCO DELLA VITA**

## **Livello 2** **(I TRE POTERI)**

Benvenuto nel secondo livello. Sono davvero felice, perché se sei arrivato qui significa che stai crescendo, stai diventando sempre più consapevole e più “potente”. Ora sai che la tua energia, il tuo inconscio e le tue credenze creano le esperienze che fai nella tua vita. Ora sai che sei tu il responsabile di quello che succede nella tua vita, sia che si tratti di qualcosa di buono, che di

cattivo. Ora sai che puoi cambiare la tua vita semplicemente focalizzandoti con intensità su quello che vuoi e NON su quello che non vuoi. Quindi è arrivato il momento di superare anche il secondo livello, e per farlo devi effettuare questi 5 passi:

- la lista di cosa NON vuoi nella tua vita
- stabilire un obiettivo su cosa vuoi
- ripulire la mente dalle negatività e ritrovare la felicità con il potere della gratitudine (primo potere)
- liberarsi dalle cicatrici emotive del passato con il potere del

perdono (secondo potere)

· imparare ad amare (terzo  
potere)

# **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.....

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.....

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

**CHIAVE n° 16: Fai una lista di quello che NON vuoi e che non ti piace della tua vita e trasformalo in una lista di quello che vuoi.**

## **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 li 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...**

3) 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 comprare 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 ti darò 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!*

4) 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?*

Ti ricordi la storia dei due cani che hai letto nelle pagine precedenti? Te la faccio rileggere:

*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...

**6) 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 loro, 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 nella pagina accanto 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 (queste azioni li vedremo tra poco con i tre poteri) per poi AVERE una vita meravigliosa e felice.

**CHIAVE n° 17: Stabilisci un obiettivo ben formato di quello che vuoi. L'obiettivo ben formato deve essere espresso in positivo, sotto la tua responsabilità, deve avere i vantaggi del presente, deve essere scritto e letto sotto forma di dichiarazione.**





*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*”.

## **CHIAVE n° 18: Realizza la tua Vision Board con il tuo obiettivo ben formato.**

*“...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.

*“La cosa migliore del passato è che  
è passato.*

*La cosa migliore del presente è che  
è un dono.*

*La cosa migliore del futuro è che*

*deve ancora venire.”*

**Richard Bandler**



PROCURATI UNA  
RAPPRESENTAZIONE  
VISIVA  
DEI TUOI PROBLEMI E  
DELLE TUE LAMENTATELE.



Se vuoi essere felice tutto il giorno, prendi un sacchetto e metti dentro tutti i tuoi problemi!

Ogni volta che scopri che ti sta venendo la depressione, alza le braccia al cielo, pronuncia le parole SI!, SI!, SI! IO SONO FELICE! Fatti una bella risata per un minuto, poi prendi un oggetto che devi buttare (può essere una bottiglietta di plastica, un fazzoletto di carta, scegli tu cosa buttare) e mettilo in un sacchetto dell'immondizia.

A fine giornata, quel sacco servirà per ricordarti quanta schifezza ti è passata per la testa durante il giorno e

che tu hai eliminato dalla tua mente. Ogni sera, getta quel sacchetto di immondizia, getta quella porcheria che avevi nella tua mente e vai a dormire “pulito” e felice. Questa rappresentazione visiva ti aiuterà giorno dopo giorno a non lamentarti più, a non entrare più in uno stato di depressione e a mantenere l'obiettivo raggiunto.

**CHIAVE n° 19: Procurati una rappresentazione visiva dei tuoi problemi e delle tue lamentele.**

**PASSO 3: ripulire la mente dalle negatività e ritrovare la felicità con il potere della gratitudine (primo potere)**

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

*Dopo 4 giorni di viaggio arrivato in paese 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."*

Questa storia ci insegna una lezione molto importante che possiamo

comprendere meglio quando riceviamo un dono da un bambino che non ha nessun valore economico come 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

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.

## **Una preghiera di 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.*

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.

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.

- **Maestri di “scacchi”:** Puoi ringraziare per le lezioni che ti arrivano attraverso situazioni, avvenimenti, persone (maestri di scacchi).

- **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, il libri, gli

elettrodomestici, lo sport,  
insomma, puoi ringraziare per  
ogni cosa!

## **Grazie – Grazie – Grazie – Grazie – Grazie**

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 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. 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.

**CHIAVE n° 20: Ripulisci la mente dalle negatività e ritrova la felicità con il potere della gratitudine. Scrivi i tuoi Grazie su un quaderno Al mattino quando ti risvegli. Prima, durante e dopo i pasti. Prima, durante e dopo il lavoro. Per le persone e i tuoi animali. Per i tuoi Maestri di “scacchi”. Per la tua salute. Infine ringrazia l'universo**

**per tutte le cose belle che hai.**

**GRAZIE, GRAZIE, GRAZIE...**

## **PASSO 4: Liberarsi dalle cicatrici emotive del passato con il potere del perdono (secondo potere)**

Il prossimo passo è il perdono.

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

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

L'**amore** (il terzo potere) è sempre la risposta a ogni tipo di guarigione. E il cammino che ci porta verso il terzo potere è il perdono.

*“Una storia racconta di due amici che camminavano nel deserto. In qualche momento del viaggio cominciarono a discutere, e un amico diede uno schiaffo all'altro.*

*Questi addolorato, ma senza dire*

*nulla, scrisse nella sabbia: "Il mio migliore amico oggi mi ha dato uno schiaffo".*

*Continuarono a camminare finché trovarono un'oasi, dove decisero di fare un bagno.*

*L'amico che era stato schiaffeggiato cadde in una buca sotto l'acqua e rischiò di affogare, ma il suo amico, senza esitare, nuotò verso di lui e lo salvò. Dopo che si fu ripreso, scrisse su una pietra: "Il mio migliore amico oggi mi ha salvato la vita".*

*L'amico che gli aveva dato lo schiaffo e lo aveva salvato domandò: "Quando ti ho ferito hai scritto nella*

*sabbia, e adesso lo fai su una pietra, perché?"*

*L'altro rispose: "Quando qualcuno ci ferisce dobbiamo scriverlo nella sabbia, dove i venti del perdono possano cancellarlo. Ma quando qualcuno fa qualcosa di buono per noi, dobbiamo incidere nella pietra, dove nessun vento possa cancellarlo".*

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

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

**Lewis B.**

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

L'incapacità di perdonare è caratterizzata da sentimenti di rabbia e risentimento e tutto questo è dannoso per la tua salute. Le persone che tendono ad arrabbiarsi spesso hanno infatti un rischio maggiore di avere attacchi di cuore o altri disturbi cardiovascolari o un indebolimento del sistema immunitario.

All'opposto invece la capacità di perdonare ha numerosi benefici, tra i quali:

- Essere liberi da inutili stress e ostilità
- diminuire il rischio di

disturbi cardiovascolari

- sistema immunitario più forte

- pressione sanguigna più bassa

- relazioni più sane

## **Gli ostacoli più grossi al perdono**

Capisco benissimo che all'inizio non è facile perdonare. Sicuramente queste sono frasi che anche tu dici per auto-sabotarti:

*1. Il perdono è qualcosa che faccio per l'altro*

Sbagliato ! Il perdono è un regalo che fai a te stesso. Trattenere negatività toglie tantissime risorse, che puoi utilizzare per cose migliori...

***2. L'altra persona deve fare qualcosa prima che io possa perdonarlo***

Se stai aspettando che un'altra persona si accorga che ti ha fatto del male, stai mettendo nelle mani di quella stessa persona il **potere** del perdono. Quindi riprendi il controllo, decidi di non pensare al passato e scegli di perdonare.

***3. Se perdono vuol dire che quello che ha fatto l'altro***

## *andava bene*

Perdonare non manda questo messaggio! Anzi dice che vogliamo tagliare col passato e tutte le sensazioni negative ad esso collegate.

### *4. Devo avere sensazioni positive per la persona che sto perdonando*

Anche se è vero che perdonare può modificare il dolore in compassione, non è necessario sostituire le sensazioni negative con altre positive. L'importante è la volontà di rilasciare le energie negative.

### *5. Se la perdono posso*

## *essere ferito ancora*

Rilasciando il passato non dimenticate la lezione che avete imparato. Fate tesoro dell'esperienza, ma togliete il dolore associato alla stessa.

### *6. Ho bisogno di capire per poter perdonare*

Spesso il capire una cosa non porta alla soluzione. Forse non capirete mai il perchè di un'azione e potrebbe darsi che non lo capisca nemmeno l'altra persona. Evita di cadere in questa trappola e perdona anche senza capire il perché.

## Test del perdono

Poniti le seguenti domande: Vorresti avere avuto un'infanzia differente? Genitori migliori? Pensi che la tua educazione sarebbe potuta essere migliore? O che avresti dovuto fare meglio? Sei arrabbiato per le tasse? Pensi che siano ingiuste? Pensi di non meritare abbondanza e prosperità? Sei distratto e hai difficoltà a concentrarti? Pensi di meritare di più dalla vita? Pensi che la vita sia ingiusta e che non ti siano state concesse le carte giuste? Sei insoddisfatto al lavoro? Vivi situazioni di conflitto con i colleghi? Sei felice nella tua relazione? Sei frustrato dalla tua situazione finanziaria? Sei risentito

per il fatto che gli anni passano e le cose non migliorano? Ti senti in colpa o ti vergogni per qualche cosa fatta in passato?

Se hai risposto «sì» a una o a più di queste domande, allora devi praticare il perdono!

## **Come si fa a perdonare?**

Il perdono può essere molto sfidante, specie con qualcuno che non ammette l'errore... Ricorda che i benefici del perdono sono per te. Detto questo ecco alcuni esercizi per imparare a perdonare e guarire il tuo corpo e la tua anima.

## **ESERCIZIO 1:**

### **Esercizio delle tre lettere per imparare a perdonare**

Questa tecnica consiste nello scrivere 3 lettere alla persona che pensi ti abbia ferito. Una al giorno per 3 giorni.

Come prima cosa pensa ad una situazione in cui sei stato ferito da qualcuno che non sei riuscito a perdonare o peggio ancora verso cui provi sentimenti di vendetta e rancore.

Nella **prima lettera** sfoga tutta la tua rabbia. Non trattenere nulla, puoi anche

minacciare vendetta se questo ti fa sentire bene. Per alcuni di noi, questo è un passo necessario da compiere prima di poter perdonare al cento per cento. A volte il bambino dentro di noi ha bisogno di essere vendicato prima che sia libero di perdonare. Chiudi gli occhi, siediti in un posto dove puoi stare in silenzio e in pace. Pensa alle persone più difficili da perdonare. Che cosa ti piacerebbe fargli? Che cosa dovrebbero fare per ottenere il tuo perdono? Scendi nei dettagli. Quanto a lungo vuoi che soffrano o facciano penitenza? Continua a scrivere finché non ti resta nulla da dire, sfoga tutta la tua rabbia. Una volta che hai finito di scrivere questa lettera, strappala e non

farla leggere mai, oppure bruciala. Vedere le proprie parole trasformarsi in fumo può avere un potente effetto liberatorio. Di solito a questo punto ti senti leggero, ed è più facile pensare al perdono. Tuttavia questa lettera, affinché sia liberatoria, è meglio scriverla una volta sola, solo il primo giorno.

Nella **seconda lettera** esprimerai meno rabbia e vendetta, anche se sono ancora presenti. Tuttavia, in questa lettera prova a fare uno sforzo cercando di capire chi ti ha ferito, cercando di provare compassione per quello che ti ha fatto. Ricordati che le persone ferite,

feriscono. Quando hai finito di scrivere, strappa o brucia la lettera.

Nella **terza lettera** prova a dare un'interpretazione diversa della situazione. In questo passo consenti a te stesso di cambiare punto di vista sulla situazione. Per esempio invece di vederla come una tragedia potresti interpretarla come una possibilità di crescita. Molto spesso eventi di questo tipo nascondono delle lezioni importanti per la nostra vita, lezioni che tendono a ripresentarsi finché queste non sono riconosciute. Anche qui, una volta terminato, strappa o brucia la lettera.

A questo punto diventa necessario integrare questo cambiamento a un livello profondo. Questo significa assimilarlo a livello **fisico, mentale, e spirituale** e farlo diventare una parte di te. E' come salvare quello che hai fatto sull'hard disk del tuo computer-cervello, solo in questo modo il processo di perdono diventerà permanente.

Per fare questo esistono vari modi, uno dei metodi migliori è...

## **ESERCIZIO 2:**

## **Esercizio dello specchio**

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

### **Mi Dispiace**

*“Mi dispiace per aver creato questa condizione e sono disposto a eliminare questo schema mentale dalla mia coscienza, perché è responsabile della situazione che sto vivendo, Io riconosco di essere l'unico*

*responsabile della mia realtà al 100%,  
il mio mondo interiore crea il mio  
mondo esterno.*

## **Ti prego Perdonami**

*“Riconosco che la causa di ogni  
problema è dentro di me. Aiutami ad  
imparare a perdonarmi per i problemi  
che io stesso mi creo involontariamente  
e inconsciamente.”*

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

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

- *Queste persone hanno un corpo e una mente. Esattamente come me.*

- *Queste persone hanno dei pensieri e delle emozioni. Esattamente come me.*

- *A un certo punto nella loro vita, queste persone sono state deluse, tristi, ferite, arrabbiate, confuse. Esattamente come me.*

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

- *Queste persone*

*desiderano essere libere dalla sofferenza. Esattamente come me.*

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

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

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

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

**Grazie**

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

**Ti Amo**

---

## **ESERCIZIO 3:**

### **Esercizio del quadro del perdono**

Questo è un esercizio che tutti adorano. L'esercizio consiste nel prendere un cartellone, preparare 4 colori a tempera o acrilico: il verde, il giallo, il blu e il rosso.

Prendi un pennello, bagnalo con il colore verde che nel nostro caso useremo per rappresentare la “rabbia” che provi verso la persona che ti ha fatto del male o ti ha offeso e con energia scarabocchia il cartellone con quel colore scaricando tutta la tua rabbia.

Quando ti senti più calmo, prendi il colore giallo che in questo caso rappresenta il colore dell'intelligenza. Ora che hai scaricato la rabbia, capisci che quell'emozione è veleno puro per la tua mente e il tuo corpo, lo capisci perché sei intelligente, quindi prendi il colore dell'intelligenza (il giallo) e dai delle pennellate sul verde.

Ora che sei ancora più calmo e sai di essere una persona intelligente, prendi il colore blu che in questo caso rappresenta il colore dell'anima, il colore di Dio, e dai delle pennellate sul verde e il giallo **PERDONANDO** la

persona che “prima” odiavi. Ora sei una persona intelligente e saggia.

Adesso prendi l'ultimo colore, il rosso, che in questo caso rappresenta il colore dell'amore e dai delle pennellate sui tre colori precedenti dando AMORE alla persona che “prima” odiavi. Ora sei una persona speciale!

Se osservi il quadro, vedrai solo delle piccole macchie di verde sul fondo che ti ricordano di aver seppellito la tua rabbia con l'intelligenza, il perdono, l'amore e di aver liberato un prigioniero condannato alla sofferenza, **te stesso.**

**CHIAVE n° 21: Liberati dalle**

**cicatrici emotive del passato con il potere del perdono. Usa l'esercizio delle tre lettere, poi quello dello specchio e completa con il quadro del perdono.**

## **PASSO 5: Imparare ad amare (terzo potere)**

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.

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

**Lo  
Hay**

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.

**CHIAVE n° 22: 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?**

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 una mezz'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**

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”.*

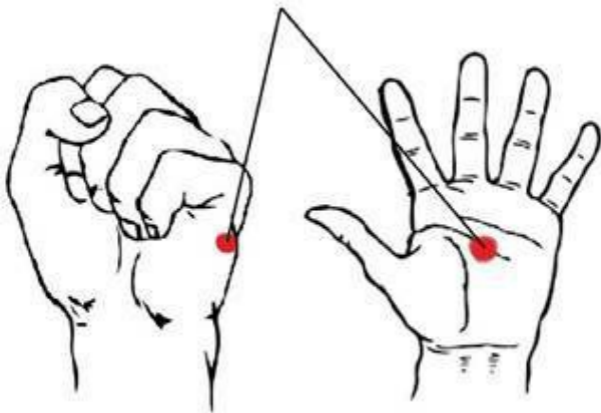
Mentre pronunci questa affermazione fai lo **“Switch”**. Lo Switch è un esercizio che opera il cambiamento e neutralizza le tue convinzioni negative e limitanti. Questo esercizio è importante per indurre il tuo cervello a non sabotarti più. Purtroppo limitarsi a ripetere solo le affermazioni positive 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*

*combinò 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.”*

*Lo  
Hay*

# **Riepilogo delle prime chiavi per ripulire la tua mente e realizzare i tuoi desideri**

**CHIAVE n° 1:** Ho' oponopono  
significa "*rimettere le cose a posto*" ed  
è una filosofia basata sul Perdono, la  
Gratitudine e l'Amore.

**CHIAVE n° 2:** La responsabilità

totale per la propria vita significa che tutto nella tua vita, semplicemente perché è nella tua vita, è tua responsabilità. Letteralmente, il mondo intero è una tua creazione. Se ti assumi la completa responsabilità della tua vita, allora tutto ciò che vedi, senti, assaggi, tocchi, o sperimenti in qualche modo è tua responsabilità, perché è nella tua vita. Non esiste, in un certo senso, se non come proiezione da dentro di te. Il problema non è nella cosa stessa, ma in te, e per cambiarla, devi cambiare te stesso.

**CHIAVE n° 3:** Nulla accade per caso. Ogni persona che incontri è

predestinata a te. Quindi immagina che ogni qual volta tu incontri una persona o conosci una persona, e come se ti sedessi con questa persona a giocare una partita a scacchi, una partita a scacchi in cui quella persona, in realtà, non è un tuo avversario ma è un “maestro” che ti insegnerà una sua personale strategia.

**CHIAVE n° 4:** Nulla accade per caso, se in un determinato momento della vita ti arriva qualcosa di negativo o brutto, è perché vuol dire che in quel momento ti trovi al punto giusto affinché tu possa superarlo. Non ti capiterà mai qualcosa che tu non possa superare, **MAI!**

**CHIAVE n° 5:** La vita è come un videogioco. Devi superare dei livelli, devi crescere, devi imparare e a mano a mano che vai avanti nella vita aumenteranno le tue conoscenze, aumenteranno anche i regali che riceverai dall'universo. Così, nella vita come nei videogiochi, diventerai più potente, riceverai protezioni più potenti e amici più potenti che ti daranno una mano a superare i momenti difficili.

**CHIAVE n° 6:** Devi assumerti la responsabilità della tua vita. Tu sei responsabile per tutto quello succede nella tua vita. Forse in questo periodo stai soffrendo per una delusione

d'amore, di lavoro o di studio, e quindi ti senti vittima di queste delusioni. Quello che devi fare è semplicemente assumerti la responsabilità della tua vita, dimenticare, superare quelle delusioni e ritornare felice.

**CHIAVE n° 7:** Devi cambiare i tuoi comportamenti e le tue cattive abitudini.

**CHIAVE n° 8:** Per modificare un abitudine sono necessari un minimo di 21 giorni. Quindi se vuoi cambiare un'abitudine devi condizionarti a seguire un comportamento ad essa contrario per 21 giorni consecutivi. Dal ventunesimo giorno quel comportamento comincerà a diventare normale.

**CHIAVE n° 9:** Ogni volta che non puoi fare qualcosa, non perché sia oggettivamente impossibile ma semplicemente perché tu stesso stai diventando un ostacolo insuperabile, allora quello è il momento esatto per fare quella cosa. Come dice Tony Robbins : *“Se non puoi, allora devi!”*

**CHIAVE n° 10:** Devi cambiare le tue credenze.

**CHIAVE n° 11:** La mente subconscia è come un computer che funziona a 40

MILIONI di bit al secondo mentre la mente conscia, funziona SOLO a 40 bit al secondo !

**CHIAVE n° 12:** Cambia le tue credenze negative con l'esercizio della PNL. Ripeti l'esercizio dalle 5 alle 10 volte consecutive. Sappi che la mente opera i cambiamenti in un istante e questa strategia potrai applicarla ogni qualvolta un pensiero negativo diventi ricorrente fino a convincerti della sua veridicità.

**CHIAVE n° 13:** Tu puoi fare cose impossibili! La storia e la scienza dimostrano che non ci sono limiti, che in

realità niente è impossibile. Quindi, da questo momento comincia a considerare l'idea di poter fare cose impossibili, perché non puoi conoscere i tuoi limiti. Solo provando a fare determinate cose, puoi scoprire quali sono i tuoi limiti, e se hai già cominciato a cambiare le tue credenze depotenzianti con l'esercizio di PNL, allora scoprirai che non ci sono limiti, ma ci sono solo limiti mentali.

**CHIAVE n° 14:** C'è una legge universale la quale dice che *le cose su cui ci concentriamo si espandono*. Quindi se qualcosa non va come volevi tu e ti lamenti, in quel momento ti stai concentrando su quello che va male, e

poiché ciò su cui ti concentri si espande, continuerai ad avere e peggiorare sempre più ciò che va male.

**CHIAVE n° 15:** Nel momento in cui stai per lamentarti e stai per assumere uno stato d'animo di rabbia o tristezza, fermati, fai un bel respiro, inspira profondamente dal naso e poi espira con forza immaginando di buttare fuori con l'aria il problema che ti disturba. Poi alza le braccia al cielo, ripeti le parole SI! SI! SI! Stampati sulla faccia un bel sorriso, ridi, ridi per almeno un minuto, ti sembrerà stupido, ma con questa azione fisica creerai una via neurologica verso il piacere che diventerà abituale.

**CHIAVE n° 16:** Fai una lista di quello che NON vuoi e che non ti piace della tua vita e trasformalo in una lista di quello che vuoi.

**CHIAVE n° 17:** Stabilisci un obiettivo ben formato di quello che vuoi. L'obiettivo ben formato deve essere espresso in positivo, sotto la tua responsabilità, deve avere i vantaggi del presente, deve essere scritto e letto sotto forma di dichiarazione.

**CHIAVE n° 18:** Realizza la tua Vision Board con il tuo obiettivo ben formato.

**CHIAVE n° 19:** Procurati una rappresentazione visiva dei tuoi problemi e delle tue lamentele.

**CHIAVE n° 20:** Ripulisci la mente dalle negatività e ritrova la felicità con il potere della Gratitudine. Scrivi i tuoi Grazie su un quaderno Al mattino quando ti risvegli. Prima, durante e dopo i pasti. Prima, durante e dopo il lavoro. Per le persone e i tuoi animali. Per i tuoi Maestri di “scacchi”. Per la tua salute. Infine ringrazia l’universo per tutte le cose belle che hai. GRAZIE, GRAZIE, GRAZIE...

**CHIAVE n° 21:** Liberati dalle

cicatrici emotive del passato con il potere del perdono. Usa l'esercizio delle tre lettere, poi quello dello specchio e completa con il quadro del perdono.

**CHIAVE n° 22:** 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...

**CHIAVE n° 23:** Esegui tutti i giorni l'esercizio dello Switch



# IL GIOCO DELLA VITA

## Livello 3 (MEDITAZIONE HO'OPONOPONO)

### Chi è DIO?

*Calmate la mente, fondetevi con il  
Divino  
e fate la vostra richiesta per  
qualcosa  
che volete avere, fare o essere.*

Benvenuto al terzo livello, il livello della meditazione. Leggendo le pagine precedenti sicuramente hai avuto dei momenti di consapevolezza e ti sei liberato dei vecchi modelli mentali. Ora è arrivato il momento di scoprire te stesso...

Se in questo momento stai leggendo questo libro, sicuramente lo stai facendo con la mente, stai pensando. Ma se hai già letto le pagine precedenti dovresti aver capito che tu non sei i tuoi pensieri. Non sei neanche il tuo corpo. Certo sei consapevole dei tuoi pensieri e del tuo

corpo, provi delle emozioni come felicità, tristezza, rabbia... le sperimenti, ma non sei niente di tutto questo.

Immagina il tuo corpo come una macchina e la tua mente come la centralina di questa macchina. Tu sei quello che guida la macchina chiamata corpo. Tu sei Dio stesso. Tu sei il divino venuto qui per sperimentare l'esperienza dell'essere umano. Ovviamente tu questo non puoi saperlo perché nel progetto divino fa parte l'amnesia che non ti fa ricordare chi sei. Sei venuto al mondo come vittima, dopo hai imparato ad affrontare i vari livelli del gioco della vita e a potenziarti. Poi

grazie a questo libro o qualcos'altro arriva il momento del “risveglio”. Tutto questo perché Dio voleva sperimentare cosa si prova ad essere umano per attraversare tutti questi livelli e passare al livello finale dove Dio realizza “io sono Dio”.

Questo non significa che solo tu sei Dio, non sto parlando del tuo ego, questo significa che tu sei una parte di Dio. Così come il tuo corpo è formato da tante cellule che messe tutte insieme formano il tuo corpo, così tutti noi esseri viventi siamo delle **Diocelle** che messe tutte insieme formano Dio. Ecco perché quando fai del male a qualcuno, in realtà

stai facendo del male a te stesso. Le persone cattive sono come il cancro di Dio.

Il mio invito in questo livello del gioco della vita è quello di comunicare con Dio, con te stesso. Un modo per farlo è sicuramente la meditazione. Vari studi scientifici dimostrano gli effetti benefici della meditazione. La meditazione oltre a far stare bene il corpo e la mente riducendo lo stress ti aiuta realmente a “diventare” Dio.

Ci sono molti tipi di meditazione, e adesso te ne insegnerò una. Ma prima voglio che prendi seriamente l’impegno di meditare tutti giorni.

*“La meditazione non è altro che un  
tornare  
a casa, un semplice riposarsi un po’  
all’interno del proprio essere”*  
**(Osho)**

Meditare è un vero e proprio *“tornare a casa”*, un riscoprire ciò che già esiste dentro di noi e non attende altro che di essere portato alla luce. La chiave per riuscire a beneficiare appieno di questa pratica antica come l’uomo, sta nell’esperienza. Solo praticando potrai toccare con mano quella calma mentale

che ti fornirà le capacità necessarie per riuscire a fronteggiare con saggezza e successo le prove della vita.

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.

*“la meditazione è stata definita come il più grande evento del ventunesimo*

## **Ma cosa significa la parola Meditare?**

La parola meditare deriva dal verbo latino “mederi” che significa medicare, misurare e pensare. La radice “med” accomuna le parole medicare e medicina. Lo scopo primo della meditazione è quello di CURARE, ma anche misurare con la mente, riflettere, rivolgere la nostra attenzione al nostro animo. Curare le nostre ferite emotive, curare i nostri pensieri negativi, curare le nostre abitudini inconsce, per vivere

meglio, più rilassati, fiduciosi e soprattutto creativi.

Meditare significa **CONVERSARE** con Dio, con te stesso, dedicare del tempo solo a te, prenderti cura di te. Dialogando con te stesso, recupererai una relazione spesso sottovalutata, dimenticata, la relazione più importante: quella con il tuo sé più profondo, con la tua vera natura, quella selvaggia, quella che non si lascia condizionare dagli altri, dalle situazioni esterne.

Solo avendo un'ottima relazione con te stesso, potrai avere ottime relazioni con gli altri, realizzare i tuoi sogni,

sapere che cosa fare in ogni situazione. Attraverso la meditazione puoi riscoprire te stesso, capire chi sei, crescere, evolvere e sviluppare. La meditazione è in grado di riequilibrare la tua struttura psico-fisica, di calmare e alleggerire la mente e di farti prendere contatto con una dimensione di benessere che può influire profondamente e positivamente sulla tua salute generale, sul tuo modo di rapportarti all'ambiente in cui vivi e sulle modalità con cui gestisci la tua emotività e con cui affronti le tue relazioni e le sfide della quotidianità.

**CHIAVE n° 24: La meditazione è**

**un modo per comunicare con Dio, con te stesso... un riscoprire ciò che già esiste dentro di noi e non attende altro che di essere portato alla luce.**



# LA MEDITAZIONE HO'OPONOPONO SULLA SEDIA A DONDOLO

*Chi non medita è come colui che non si  
specchia mai.*  
**(Padre Pio)**

Un giorno d'autunno, mentre  
passeggiavo per la mia città, mi fermai  
davanti ad una vetrina di un negozio  
d'arredamento usato, fui colpito da una  
sedia a dondolo bianca, non so perché

ma decisi di comprarla, avevo sempre avuto il desiderio di dondolarmi mentre leggevo un libro, o semplicemente guardando il cielo stellato...

A casa ho un terrazzo coperto per metà da una tettoia di legno. Misi la sedia a dondolo sotto quella tettoia e la usavo appunto per leggere un libro o guardare il cielo stellato. Dopo qualche mese, mentre meditavo seduto per terra nella posizione del loto, mi venne una ispirazione: *“e se usassi la sedia a dondolo per meditare?”*

Nel giro di pochi giorni provai vari modi di meditare sulla sedia a dondolo

fino a trovare la meditazione idonea...

Oggi, dopo circa un anno, dopo aver fatto provare questa meditazione ad un sacco di amici, posso dire che questa meditazione è meravigliosa per “ripulire” la mente dalla sporcizia che si accumula durante la nostra vita e mantenerla costantemente pulita giorno dopo giorno. Ovviamente per praticare questa meditazione devi avere una sedia a dondolo. Puoi comprarla con soli 100/200 euro, non serve una sedia a dondolo di lusso, l'importante è che la sedia *dondoli*.

Cominciamo...

# **Meditazione**

## **Ho'oponopono sulla sedia a dondolo Fase 1**

Siediti sulla sedia a dondolo, posiziona le braccia sui braccioli, chiudi gli occhi e comincia a rilassarti semplicemente sbadigliando per 5 minuti

*«I nostri cervelli sono come i computer, operano in modo più efficiente quando sono*

*in un ambiente fresco. La ricerca indica che si sbadiglia in risposta all'aumento della temperatura del cervello o di quella corporea».*

**Sai che lo sbadiglio non è solo una manifestazione di noia o sonnolenza, ma è un meccanismo intelligente di raffreddamento del cervello?**

Grazie allo sbadiglio il cervello riesce a mantenere la giusta temperatura, raffreddandosi nel caso sia un po' troppo caldo: si tratta di un meccanismo che il nostro organismo mette in funzione molto spesso per ritrovare il giusto equilibrio. I vantaggi dello sbadiglio vengono usati da anni nelle terapie

vocali ed è uno dei modi migliori per rilassare il cervello. Sbadigliare induce il rilascio di molti neurotrasmettitori come dopamina, serotonina, ossitocina e diversi ormoni sessuali.

## **Ecco 12 motivi per “*sforzarsi*” a sbadigliare:**

- stimola la concentrazione
- ottimizza l'attività cerebrale e il metabolismo
- migliora le funzioni cognitive
- migliora la memoria
- migliora la consapevolezza e

## l'introspezione

- diminuisce lo stress
- rilassa ogni parte del corpo
- migliora il controllo dei muscoli volontari
- migliora le capacità atletiche
- migliora il senso del tempo
- migliora l'empatia e l'intelligenza relazionale
- migliora il piacere e la sensualità

Questa *meditazione metropolitana* e scientificamente provata può apparire bizzarra, ma richiede solo 5 minuti e

puoi usarla come rimedio di “pronto soccorso” per ritrovare equilibrio, serenità e ridurre lo stress stimolando un circuito neuronale unico che migliora la consapevolezza e l’autoriflessività. In più ha il vantaggio di essere adatta anche per chi non è spirituale ma ritiene di essere più razionale...

Stai seduto comodamente, apri bene la bocca e fai un respiro molto profondo. Mentre espiri lascia uscire i suoni che ti vengono naturali. Non ti preoccupare se non ti viene di sbadigliare, continua a sbadigliare o a fare finta di farlo facendo una breve pausa di qualche secondo dopo ogni

sbadiglio. Dopo il quinto, sesto sbadiglio è molto probabile che cominci a sbadigliare veramente...

Porta la tua attenzione alle sensazioni nel tuo corpo, a ciò che senti nella bocca, nella gola, nel petto e nella pancia.

## **CHIAVE n° 25: Meditazione**

**Ho'oponopono sulla sedia a dondolo-  
Fase 1: comincia sbadigliando per 5  
minuti.**

## **Meditazione**

### **Ho'oponopono sulla sedia a dondolo Fase 2**

Ora immagina che la tua mente sia come un grande bicchiere pieno di acqua. In fondo al bicchiere è depositata della sporcizia, quella sporcizia rappresenta i tuoi problemi, le tue paure, le tue delusioni, la tua rabbia, insomma tutto quello che ti rende infelice.

Una volta che hai visualizzato la tua mente come se fosse un grande bicchiere di acqua sporca, comincia a dondolare lentamente e mentre dondoli, immagina che l'acqua sporca nella tua mente dondola anch'essa "smuovendo" la sporcizia dal fondo. Mentre continui a dondolare, l'acqua nella tua mente continua a smuovere la sporcizia dal fondo facendola uscire dai bordi del bicchiere (dalla tua mente), man mano che dondoli la tua mente si pulisce gettando fuori dai bordi tutta la sporcizia, più l'acqua si pulisce, più diventa limpida, e più diventa limpida più diventa di colore blu, di un blu intenso.

Ora immagina la tua mente completamente pulita e di un colore blu intenso. Immagina che una luce all'interno della tua mente blu si illumini poco per volta sempre di più. Immagina che quella luce intensa e blu fuoriesca dalla tua mente come una bolla, una bolla luminosa e blu che avvolge tutto il tuo corpo. Mentre vieni avvolto da quella bolla blu e luminosa devi pronunciare le quattro affermazioni dell'Ho'oponopono:

**Mi Dispiace – Ti prego, Perdonami –  
Grazie – Ti Amo.**

*“Mi Dispiace per aver inquinato la*

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

---

***Ti Prego, Perdonami per aver lasciato quella sporcizia nella mia mente per tutto questo tempo e averle permesso di rendermi infelice. Ora rilascio tutta quella sporcizia e tutta la***

*mia rabbia verso gli altri e verso me stesso in modi positivi. Amo e apprezzo me stesso e tutti gli esseri senzienti. Mi perdono e scelgo di amarmi. Perdono gli altri se non sono come io vorrei. Li perdono e li libero. Perdono me stesso amorevolmente. Ora sono libero.*

---

***Grazie** per aver “ripulito” la mia mente da quella sporcizia,  
**Grazie** perché ora sono finalmente **Felice**. Grazie per tutte le cose belle che ho... (fai un elenco di tutte le cose belle che hai):*

*Grazie per ...*

*Grazie per ...*

*Grazie per ...*

---

***Ti Amo!** Ti amo perché ora sono  
Felice e la mia mente è colma  
di **Amore**, un amore che voglio  
condividere con tutti gli esseri  
senzienti, con madre terra, con tutto  
l'universo fino a sentirmi un tutt'uno  
con il Divino...*

---

**CHIAVE n° 26: Meditazione**

**Ho'oponopono sulla sedia a dondolo**

**Fase 2: Pronuncia le quattro**

**affermazioni Mi Dispiace – Ti prego,  
Perdonami – Grazie – Ti Amo. Fallo  
dondolandoti sulla sedia a dondolo  
mentre visualizzi la tua mente come  
se fosse un bicchiere d’acqua pieno di  
sporczia che si ripulisce buttando  
fuori dai bordi tutta quella sporczia  
mentre dondoli.**

## **Meditazione**

### **Ho'oponopono sulla sedia a dondolo Fase 3**

Ora immagina quella bolla blu, luminosa e colma di Amore che avvolge tutto il tuo corpo e che ti riempie di un'energia immensa, un'energia che si espande con la bolla blu e luminosa e riempie tutta la tua stanza di amore e mentre la bolla si espande, tu continui a dire Ti Amo, Ti Amo, Ti Amo a tutto ciò che si trova nella stanza.

Continua ad espandere la bolla in tutta la tua casa riempiendola d'amore e continuando a ripetere le parole Ti Amo, Ti Amo, Ti Amo a tutta la casa e a tutte le persone , gli animali e le piante che si trovano all'interno.

Espandi la bolla sempre di più fino ad avvolgere tutto il tuo quartiere dando Amore, poi espandila fino ad avvolgere tutta la nazione, poi tutto il mondo dando amore a tutti gli esseri senzienti e a madre terra e concludi con tutto l'universo...

**Sentiti un tutt'uno con l'universo,  
con Dio. Ora non sei più nel tuo corpo,**

**ora sei “Luce” sei Amore, sei Felice...**

Continua così ripetendo le parole Ti Amo, Ti Amo, Ti Amo per tutto il tempo che vuoi. Una volta terminato, apri gli occhi lentamente, smetti di dondolare e... *ben tornato a casa, con la mente pulita, rilassata e felice!*

Dopo aver praticato questa meditazione per circa un mese, il solo sederti sulla tua sedia a dondolo dopo una dura giornata e metterti a dondolare per qualche minuto diventerà per te come “*un’ancora*” per la felicità, anche senza meditare...

Ma non finisce qui...

Ora passiamo alla fase 4...

### **CHIAVE n° 27: Meditazione**

**Ho'oponopono sulla sedia a dondolo**

**Fase 3: Immagina di essere avvolto in una bolla blu che si espande mentre pronunci le parole Ti amo e espandi il tuo amore dalla tua stanza a tutto l'universo...**

## **Meditazione**

# **Ho'oponopono sulla sedia a dondolo Fase 4**

**Definisci chi sei con il movimento cuore corona**

Ora devi definire chi vuoi essere e installare le tue nuove convinzioni con questo movimento “magico” equilibrando i tuoi centri energetici (chiamati chakra) permettendo così di mettere da parte la testa e connetterti al tuo cuore. Il fatto di doverti focalizzare

sul movimento, unito all'effetto che questo ha sui tuoi centri energetici, permette al cervello di accettare più facilmente le affermazioni positive. E' come se la tua mente cosciente si levasse di mezzo e si aprisse la porta della tua mente subconscia. Formula solo frasi positive su come vuoi che sia la tua vita.

Ma fai attenzione: *le tue affermazioni devono essere costruite sempre al PRESENTE*, come "Io sono..." questo perché la tua mente subconscia è un servitore tanto obbediente che se dichiari qualcosa usando il futuro, come per esempio "Io sarò...", allora è lì che resterà questa idea, sempre al di fuori

della tua portata, nel futuro!

## **Ecco come fare il movimento cuore corona**

Stando in piedi, con una mano sfiora l'aria sopra la testa (il tuo chakra della corona), spostala di fronte al cuore (il tuo chakra del cuore) e tocca l'aria in quel punto. Poi risali al tuo chakra della corona e continua a muovere la mano su e giù ripetendo le tue affermazioni positive:

Io sono ... (gioia, io sono potere, io sono amore, io sono felice, io sono fortunato, io sono grato per tutte le cose belle che ho, continua affermando quello

che vuoi essere)

Continua poi con le seguenti affermazioni positive:

- Io sono tutto uno con Dio, c'è una sola mente, quella di Dio, e io sono questa mente
- Questa mente è eterna ed è vita, io sono questa mente e quindi io sono vita eterna
- Questa mente non conosce malattia, io sono questa mente e quindi io sono salute e sono immune a qualunque malattia
- Questa mente è la fonte di tutto il potere e non può conoscere dubbio e paure, io sono questa

mente e quindi io sono pace e potere

- Questa mente conosce solo la verità e tutta la verità, io sono questa mente e quindi io sono conoscenza e saggezza

- Tutte le cose create e non create sono in questa mente, io sono questa mente e quindi io sono ricchezza e abbondanza

- Io sono la verità, io sono la via, io sono la vita, la luce che è in me risplende per benedire e amare tutto il mondo

**CHIAVE n° 28: Meditazione**

**Ho'oponopono sulla sedia a dondolo**

**Fase 4: Definisci chi sei con il movimento cuore corona. Stando in piedi, con una mano sfiora l'aria sopra la testa (il tuo chakra della corona), spostala di fronte al cuore (il tuo chakra del cuore) e tocca l'aria in quel punto. Poi risali al tuo chakra della corona e continua a muovere la mano su e giù ripetendo le tue affermazioni positive.**

# **Meditazione**

## **Ho'oponopono sulla sedia a dondolo Fase 5**

### **La benedizione**

Ora concludiamo questa meditazione con una benedizione. Questo è quello che pronuncio io ogni mattina, tu ovviamente modifica quello che vuoi:

**Mi dispiace, ti prego Perdonami,**

# **Grazie, Ti Amo!**

*Io amo me stesso, mia moglie, mia figlia, i miei cani, i miei parenti, i miei amici, tutti gli esseri senzienti e tutto ciò che esiste nell'universo.*

*Creatore di tutti gli esseri senzienti e di tutto ciò che esiste nell'universo:*

- *Fa che io, mia moglie, mia figlia, i miei cani, i miei parenti, i miei amici e tutti gli esseri senzienti possiamo essere liberi dalla sofferenza e dalle malattie.*

- *Fa che possiamo essere liberi dallo stress,*

*dall'ira, dall'avidità,  
dall'ostilità, dalla cattiveria e  
dall'invidia.*

- *Dacci la forza, il  
supporto, le risorse per superare  
le difficoltà della vita.*

- *Fa che possiamo  
apprezzare la nostra vita.*

- *Fa che possiamo  
essere gentili con noi stessi ed  
essere liberi dai rimorsi e dai  
rimpianti.*

- *Facci diventare più  
saggi e aiutaci a sviluppare  
capacità e talenti.*

- *Facci essere più  
gentili verso noi stessi e più*

*pazienti.*

- *Fa che le nostre giornate siano sempre piene di immensa e straordinaria gioia da quando alla mattina apriamo gli occhi a quando li chiudiamo prima di addormentarci e che tutti noi possiamo essere **felici**. J*

- *Fa che Madre Terra possa essere libera dalla sofferenza e dallo sfruttamento indiscriminato, dall'ignoranza e dall'egoismo umano, che Madre Terra possa ritrovare l'equilibrio e l'armonia e che tutti noi esseri umani possiamo ritrovare il rispetto e la connessione con la Natura in tutte le sue espressioni.*

**Mi dispiace, ti prego Perdonami,  
Grazie, Ti Amo!**

*Mio Dio, Benedici me, mia moglie,  
mia figlia, i miei cani,  
tutta la mia famiglia, i miei amici e  
tutti gli esseri senzienti.*

*Benedici la terra e tutto ciò che hai  
creato.*

*Benedici questa mia giornata e i miei  
sogni futuri.*

**Mi dispiace, ti prego Perdonami,  
Grazie, Ti Amo!**

**CHIAVE n° 29: Meditazione**

**Ho'oponopono sulla sedia a dondolo**

**Fase 5: Termina la meditazione con  
una benedizione.**

## **Meditazione**

# **Ho'oponopono sulla sedia a dondolo Fase 6**

L'acqua blu solarizzata e informatizzata

L'acqua blu solarizzata è facile da fare, deliziosa da bere ed è un potente rimedio da utilizzare per la guarigione del corpo e dell'anima. A livello molto profondo siamo fatti di energia ma ai

livelli meno profondi il nostro corpo è formato per una grandissima percentuale da acqua. Come sappiamo il nostro corpo umano è formato per il 75% di acqua, ed essa ha un ruolo fondamentale nella nostra vita, perché trasporta le vibrazioni e le frequenze energetiche. L'acqua blu solarizzata è così potente perché è in grado di fornire straordinarie proprietà: la potente energia del sole, fonte di tutta la vita e le affascinanti proprietà calmanti e di guarigione del colore blu.

*“Acqua e sole danno la vita...”*

Oltre ad essere estremamente salutare, quest'acqua aiuta a purificare i

programmi emozionali profondi e negativi installati nel nostro subconscio e che automaticamente si ripetono più e più volte. L'acqua blu solarizzata guarisce le ferite emotive e i blocchi, li porta in superficie e ci permette di liberarli, in modo di tornare in uno stato puro, per poi ripartire senza i "rumori" di fondo dei pensieri negativi.

**Quest'acqua induce la positività, la pace e l'amore.** Ecco perché ti consiglio di bere mezzo litro di quest'acqua dopo la meditazione.

**Perché il blu?**

Il blu è il colore del quinto chakra, il

centro del cosiddetto potere, detto anche **chakra della gola** (Vishuddha). Il chakra della gola è estremamente importante perché è il modo attraverso in cui l'energia può muoversi dai centri energetici superiori a quelli inferiori, e viceversa. È il primo centro di frequenze più alte e solo quando è completamente pulito e aperto, si possono raggiungere stati superiori di coscienza. È un ponte tra il mondo fisico e quello spirituale, tra il cuore e la mente. E' stato scientificamente dimostrato che il colore blu ha un impatto tremendamente potente sul nostro cervello, sul processo decisionale e di comportamento.

## L'energia dell'acqua

Un mio amico specializzato in radiestesia ha calcolato il valore energetico (VE) dell'acqua. Più il livello energetico dell'acqua è alto più essa ci dona la vita e ci fa stare bene. L'unità di misura è il **Bovis** che prende il nome di colui che ha scoperto tutto ciò. Ecco qualche numero riguardo al VE dell'acqua (guarda le proporzioni):

- Acqua del supermercato:  
VE 400-500
- Acqua del rubinetto: VE  
800
- Acqua blu solarizzata: VE

6500 – 7000

- Acqua blu solarizzata **con affermazioni positive**: VE tra 8000 e 10000

- Acqua di Lourdes: VE **38.000** (ecco perché a Lourdes avvengono i miracoli)

La domanda sorge spontanea: *quale acqua preferisci bere?* Altra cosa importante è comprendere che **anche le parole sono frequenze**.

**Quindi qual' è la procedura per creare l'Acqua Blu Solarizzata e Informatizzata?**

Prendi una bottiglia BLU di vetro  
come quella qui sotto (le trovi su  
Amazon),



assicurati che il tappo con il quale si  
chiude la bottiglia non sia fatto di  
metallo. Può essere in vetro o in

sughero, ma non usare mai il metallo! Il tappo serve solo come protezione contro la polvere o gli insetti che potrebbero entrare nella bottiglia. Riempi la bottiglia di acqua normale e lasciala al Sole per almeno un'ora e mezza al mattino. SOLO AL MATTINO MI RACCOMANDO.

Ricorda di controllare le previsioni del tempo. Se vedi che il sole ci sarà per tanti giorni finisci l'acqua e rimettila al sole il giorno dopo. Il mio consiglio è comunque quello di NON FINIRE MAI L'ACQUA e di rimpinguarla una volta che è arrivata a 1/3. **L'acqua solarizzata andrà ad influenzare**

# **l'acqua nuova perché il rapporto è di 1 a 10**

Prima di bere scuoti la bottiglia, appoggiala vicino al tuo cuore e recita la seguente affermazione:

*“Ogni sorso di quest’acqua mi aiuta a risolvere tutti i miei problemi ORA!”*

*“**Mi dispiace**, non so che cosa dentro di me ha creato questi problemi, ma ci sono, quindi ne sono in qualche modo responsabile. **Ti prego, perdonami**. Perdonami perché non ne avevo coscienza, non so che cosa ho fatto per creare questa realtà, per farla*

*accadere. **Grazie.** Grazie per la mia vita, grazie per prenderti cura di questa cosa, grazie perché mi ascolti. Grazie per essere il Divino e per darmi il miracolo della vita e del respiro. **Ti amo**".*

Poi mentre bevi visualizza l'acqua che entra nel tuo corpo e che ti ripulisce e senti il Divino che ti ascolta. Pensa a che dono meraviglioso essere vivo. Che dono meraviglioso essere qui, essere in questo momento, partecipare, risvegliarsi. Che dono stupendo e ringrazia: "*Grazie, Grazie, Grazie.*

Entrerai in uno stato di gratitudine,

entrerai in uno stato d'amore che è unione con il Divino. Se c'è una parola per descrivere il Divino, questa parola è amore. E' con l'amore devi lasciarti guidare dalla mano del divino...

Quindi cosa aspetti? Vai subito a bere il tuo bicchiere d'acqua...



# Conclusione

*“Sii e arricchisci”*

**Joe Vitale**

Sii e arricchisci, come dice il maestro Joe Vitale, potrebbe essere il mantra dell'Ho'oponopono. L'unica cosa di cui hai bisogno è imparare a non preoccuparti. Come dice il dottor Hew Len lo scopo nel praticare Ho'oponopono è la totale libertà. Quando ti liberi dalle vecchie credenze, programmazioni e pensieri negativi, sei predisposto a ricevere l'ispirazione dal Divino.

Ho scritto questo libro con l'obiettivo di aiutarti a essere libero e felice. Ho'ponopono è uno strumento meraviglioso perché non necessita di ore di apprendimento e non hai bisogno dell'aiuto di nessun maestro o guru.

Con questo libro ho cercato semplicemente di aiutarti a trovare cosa c'è che non va nel tuo ambiente, ciò che ti crea sofferenza e disarmonia e aiutarti ad eliminarle grazie agli esercizi sul perdono, sull'amare se stessi e sulla gratitudine affinché tutto sparisca come per incanto.

E' tutto così semplice?

SI! E' così semplice da sembrare troppo bello per essere vero...

Ma ti basta sperimentare, mettere in pratica gli esercizi di questo libro per renderti conto che funziona. Per alcuni ci vorranno giorni, per altri mesi, ma dopo un po' di pratica vedrai che la tua vita cambierà... in meglio.

*“Io sono sicuro che anche tu puoi essere felice...”*

**Ruggero Stellino**



# **Riepilogo delle trenta chiavi per ripulire la tua mente e realizzare i tuoi desideri**

**CHIAVE n° 1:** Ho' oponopono significa "*rimettere le cose a posto*" ed è una filosofia basata sul Perdono, la Gratitudine e l'Amore.

**CHIAVE n° 2:** La responsabilità totale per la propria vita significa che tutto nella tua vita, semplicemente perché è nella tua vita, è tua

responsabilità. Letteralmente, il mondo intero è una tua creazione. Se ti assumi la completa responsabilità della tua vita, allora tutto ciò che vedi, senti, assaggi, tocchi, o sperimenti in qualche modo è tua responsabilità, perché è nella tua vita. Non esiste, in un certo senso, se non come proiezione da dentro di te. Il problema non è nella cosa stessa, ma in te, e per cambiarla, devi cambiare te stesso.

**CHIAVE n° 3:** Nulla accade per caso. Ogni persona che incontri è predestinata a te. Quindi immagina che ogni qual volta tu incontri una persona o conosci una persona, e come se ti

sedessi con questa persona a giocare una partita a scacchi, una partita a scacchi in cui quella persona, in realtà, non è un tuo avversario ma è un “maestro” che ti insegnerà una sua personale strategia.

**CHIAVE n° 4:** Nulla accade per caso, se in un determinato momento della vita ti arriva qualcosa di negativo o brutto, è perché vuol dire che in quel momento ti trovi al punto giusto affinché tu possa superarlo. Non ti capiterà mai qualcosa che tu non possa superare, **MAI!**

**CHIAVE n° 5:** La vita è come un videogioco. Devi superare dei livelli, devi crescere, devi imparare e a mano a

mano che vai avanti nella vita aumenteranno le tue conoscenze, aumenteranno anche i regali che riceverai dall'universo. Così, nella vita come nei videogiochi, diventerai più potente, riceverai protezioni più potenti e amici più potenti che ti daranno una mano a superare i momenti difficili.

**CHIAVE n° 6:** Devi assumerti la responsabilità della tua vita. Tu sei responsabile per tutto quello succede nella tua vita. Forse in questo periodo stai soffrendo per una delusione d'amore, di lavoro o di studio, e quindi ti senti vittima di queste delusioni. Quello che devi fare è semplicemente

assumerti la responsabilità della tua vita, dimenticare, superare quelle delusioni e ritornare felice.

**CHIAVE n° 7:** Devi cambiare i tuoi comportamenti e le tue cattive abitudini.

**CHIAVE n° 8:** Per modificare un abitudine sono necessari un minimo di 21 giorni. Quindi se vuoi cambiare un'abitudine devi condizionarti a seguire un comportamento ad essa contrario per 21 giorni consecutivi. Dal ventunesimo giorno quel comportamento comincerà a diventare normale.

**CHIAVE n° 9:** Ogni volta che non puoi fare qualcosa, non perché sia

oggettivamente impossibile ma semplicemente perché tu stesso stai diventando un ostacolo insuperabile, allora quello è il momento esatto per fare quella cosa. Come dice Tony Robbins : *“Se non puoi, allora devi!”*

**CHIAVE n° 10:** Devi cambiare le tue credenze.

**CHIAVE n° 11:** La mente subconscia è come un computer che funziona a 40 MILIONI di bit al secondo mentre la mente conscia, funziona SOLO a 40 bit al secondo !

**CHIAVE n° 12:** Cambia le tue credenze negative con l'esercizio della PNL. Ripeti l'esercizio dalle 5 alle 10 volte consecutive. Sappi che la mente opera i cambiamenti in un istante e questa strategia potrai applicarla ogni qualvolta un pensiero negativo diventi ricorrente fino a convincerti della sua veridicità.

**CHIAVE n° 13:** Tu puoi fare cose impossibili! La storia e la scienza dimostrano che non ci sono limiti, che in realtà niente è impossibile. Quindi, da questo momento comincia a considerare l'idea di poter fare cose impossibili, perché non puoi conoscere i tuoi limiti.

Solo provando a fare determinate cose, puoi scoprire quali sono i tuoi limiti, e se hai già cominciato a cambiare le tue credenze depotenzianti con l'esercizio di PNL, allora scoprirai che non ci sono limiti, ma ci sono solo limiti mentali.

**CHIAVE n° 14:** C'è una legge universale la quale dice che *le cose su cui ci concentriamo si espandono.*

Quindi se qualcosa non va come volevi tu e ti lamenti, in quel momento ti stai concentrando su quello che va male, e poiché ciò su cui ti concentri si espande, continuerai ad avere e peggiorare sempre più ciò che va male.

**CHIAVE n° 15:** Nel momento in cui stai per lamentarti e stai per assumere uno stato d'animo di rabbia o tristezza, fermati, fai un bel respiro, inspira profondamente dal naso e poi espira con forza immaginando di buttare fuori con l'aria il problema che ti disturba. Poi alza le braccia al cielo, ripeti le parole SI! SI! SI! Stampati sulla faccia un bel sorriso, ridi, ridi per almeno un minuto, ti sembrerà stupido, ma con questa azione fisica creerai una via neurologica verso il piacere che diventerà abituale.

**CHIAVE n° 16:** Fai una lista di quello che NON vuoi e che non ti piace della tua vita e trasformalo in una lista

di quello che vuoi.

**CHIAVE n° 17:** Stabilisci un obiettivo ben formato di quello che vuoi. L'obiettivo ben formato deve essere espresso in positivo, sotto la tua responsabilità, deve avere i vantaggi del presente, deve essere scritto e letto sotto forma di dichiarazione.

**CHIAVE n° 18:** Realizza la tua Vision Board con il tuo obiettivo ben formato.

**CHIAVE n° 19:** Procurati una rappresentazione visiva dei tuoi problemi e delle tue lamentele.

**CHIAVE n° 20:** Ripulisci la mente dalle negatività e ritrova la felicità con il potere della Gratitudine. Scrivi i tuoi Grazie su un quaderno Al mattino quando ti risvegli. Prima, durante e dopo i pasti. Prima, durante e dopo il lavoro. Per le persone e i tuoi animali. Per i tuoi Maestri di “scacchi”. Per la tua salute. Infine ringrazia l’universo per tutte le cose belle che hai. GRAZIE, GRAZIE, GRAZIE...

**CHIAVE n° 21:** Liberati dalle cicatrici emotive del passato con il potere del perdono. Usa l’esercizio delle tre lettere, poi quello dello specchio e completa con il quadro del

perdono.

**CHIAVE n° 22:** 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...

**CHIAVE n° 23:** Esegui tutti i giorni l'esercizio dello Switch

**CHIAVE n° 24:** La meditazione è un modo per comunicare con Dio, con te stesso... un riscoprire ciò che già esiste dentro di noi e non attende altro che di essere portato alla luce.

## **CHIAVE n° 25: Meditazione**

Ho'oponopono sulla sedia a dondolo-

Fase 1: comincia sbadigliando per 5 minuti.

## **CHIAVE n° 26: Meditazione**

Ho'oponopono sulla sedia a dondolo

Fase 2: Pronuncia le quattro affermazioni Mi Dispiace – Ti prego, Perdonami – Grazie – Ti Amo. Fallo dondolandoti sulla sedia a dondolo mentre visualizzi la tua mente come se fosse un bicchiere d'acqua pieno di sporcizia che si ripulisce buttando fuori dai bordi tutta quella sporcizia mentre dondoli.

## **CHIAVE n° 27: Meditazione**

Ho'oponopono sulla sedia a dondolo

Fase 3: Immagina di essere avvolto in una bolla blu che si espande mentre pronunci le parole Ti amo e espandi il tuo amore dalla tua stanza a tutto l'universo...

## **CHIAVE n° 28: Meditazione**

Ho'oponopono sulla sedia a dondolo

Fase 4: Definisci chi sei con il movimento cuore corona. Stando in piedi, con una mano sfiora l'aria sopra la testa (il tuo chakra della corona), spostala di fronte al cuore (il tuo chakra del cuore) e tocca l'aria in quel punto. Poi risali al tuo chakra della corona e

continua a muovere la mano su e giù ripetendo le tue affermazioni positive.

### **CHIAVE n° 29:** Meditazione

Ho'oponopono sulla sedia a dondolo

Fase 5: Termina la meditazione con una benedizione.

### **CHIAVE n° 30:** Meditazione

Ho'oponopono sulla sedia a dondolo

Fase 6: Dopo la meditazione bevi mezzo litro di acqua blu solarizzata e informatizzata. Prima di bere scuoti la bottiglia, appoggiala vicino al tuo cuore e recita l'affermazione ho'oponopono. Mentre bevi visualizza l'acqua che ripulisce la tua mente e il tuo corpo.

*“Non siamo esseri  
umani che cercano la  
propria natura  
spirituale. Siamo, al  
contrario, esseri  
spirituali che in  
questa vita vivono  
un’esperienza*

*materiale”.*

*Mi dispiace, ti prego  
perdonami, grazie, ti amo.*

*Mi dispiace, ti prego  
perdonami, grazie, ti amo.*

*Mi dispiace, ti prego  
perdonami, grazie, ti amo.*

*Mi dispiace, ti prego  
perdonami, grazie, ti amo.*

*Mi dispiace, ti prego  
perdonami, grazie, ti amo.*

*Mi dispiace, ti prego*

*perdonami, grazie, ti amo.*

*Mi dispiace, ti prego  
perdonami, grazie, ti amo.*

*Mi dispiace, ti prego  
perdonami, grazie, ti amo.*

*Mi dispiace, ti prego  
perdonami, grazie, ti amo.*

*Mi dispiace, ti prego  
perdonami, grazie, ti amo.*

*Mi dispiace, ti prego  
perdonami, grazie, ti amo.*

*Mi dispiace, ti prego  
perdonami, grazie, ti amo.*

*Mi dispiace, ti prego  
perdonami, grazie, ti amo.*

*Mi dispiace, ti prego  
perdonami, grazie, ti amo.*

*Mi dispiace, ti prego  
perdonami, grazie, ti amo.*

*Mi dispiace, ti prego  
perdonami, grazie, ti amo.*

*Mi dispiace, ti prego  
perdonami, grazie, ti amo.*

*Mi dispiace, ti prego  
perdonami, grazie, ti amo.*

*Mi dispiace, ti prego*

*perdonami, grazie, ti amo.*

*Mi dispiace, ti prego  
perdonami, grazie, ti amo.*

*Mi dispiace, ti prego  
perdonami, grazie, ti amo.*

*Mi dispiace, ti prego  
perdonami, grazie, ti amo.*

*Mi dispiace, ti prego  
perdonami, grazie, ti amo.*

*Mi dispiace, ti prego  
perdonami, grazie, ti amo.*

*Mi dispiace, ti prego  
perdonami, grazie, ti amo.*

*Mi dispiace, ti prego  
perdonami, grazie, ti amo.*

*Mi dispiace, ti prego  
perdonami, grazie, ti amo.*

*Mi dispiace, ti prego  
perdonami, grazie, ti amo.*

*Mi dispiace, ti prego  
perdonami, grazie, ti amo.*

*Mi dispiace, ti prego  
perdonami, grazie, ti amo.*



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

N° 1 [Dimagrire Senza Dieta](#) : Ecco come Dimagrire Velocemente, Senza Dieta, Mangiando anche i Carboidrati, Usando la Tua Mente con il metodo

Omega R.E.I.

**N° 2 [Meditazione Facile per Principianti](#)** : Il magico potere della meditazione di consapevolezza, trascendentale e zen, in una guida facile per principianti.

**N° 3 [Come Essere Felici](#)** : Sette passi per essere sempre felici e sereni nella vita.

**N° 4 [Ho'oponopono Italiano](#)** : Tecniche ed esercizi pratici per ripulire la tua mente e realizzare i tuoi desideri con una meravigliosa e unica meditazione di risveglio consapevole.

**N° 5 [Autostima Vincente per Ragazzi](#)** :

Storie per crescere felici e imparare ad amare se stessi sviluppando una mentalità vincente.

**N° 6 [Meditazione Ho'oponopono con i Mandala](#)** : Meditazione ho'oponopono con mandala da colorare, per bambini e adulti. Un meraviglioso passatempo contro lo stress dello studio e del lavoro quotidiano.

