



CONOSCI E USA IL TUO SUBCONSCIO

con il metodo scientifico,
oltre i limiti della scienza

CONTENUTI DEL LIBRO

- . Il metodo scientifico
- . Oltre i limiti della scienza
- . Usare il subconscio
- . L'intenzione e il subconscio
- . Metodologie utilizzate
- . Strumenti per approfondire
- . Schemi modello e immagini esplicative
- . Esercizi pratici di autoanalisi



© 2017 Area51 Publishing s.r.l., San Lazzaro di Savena (Bologna)

Prima edizione Area51 Publishing: gennaio 2017

Questo libro è solo per uso personale. Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta o memorizzata in sistemi d'archivio, o trasmessa in qualsiasi forma o mezzo, noto e futuro, senza l'autorizzazione scritta di Area51 Publishing e a eccezione di brevi passaggi per recensioni.

Se intendi condividere questo libro con un'altra persona, ti chiediamo di acquistare una copia per ogni persona a cui lo vuoi far conoscere. Se stai leggendo questo libro e non lo hai acquistato, ti chiediamo, se ti piace, di acquistarne anche una copia a pagamento, al fine di poterci permettere di far crescere il nostro

lavoro e di offrirti una qualità sempre migliore. Grazie per il tuo aiuto e per aver rispettato il lavoro dell'autrice e dell'editore di questo testo.

L'autrice di questo libro non dispensa consigli medici né prescrive l'uso di alcuna tecnica come forma di trattamento per problemi fisici, medici o psicologici senza il parere di un medico o di uno specialista, direttamente o indirettamente. L'intento dell'autrice è semplicemente quello di offrire informazioni di natura generale per aiutarvi nella vostra ricerca del benessere. Nel caso in cui usaste le informazioni contenute in questo libro per voi stessi, che è un vostro diritto, l'autrice e l'editore non si assumono alcuna responsabilità delle vostre azioni.

Segui Area51 Publishing su:



Facebook



Twitter



YouTube



Instagram

www.area51editore.com

www.area51editore.com/blog

Ciao!

Sono Simone Bedetti, l'editore di Area51 Publishing, e ho il piacere di farti un regalo speciale, solo per te che hai acquistato su Amazon questo ebook pubblicato dalla nostra casa editrice.

Il regalo è *A51 Crescita Personale Audiomagazine*, il primo audiomagazine dedicato alla tua crescita personale, per te completamente gratuito.



A51 CRESCITA PERSONALE AUDIO MAGAZINE

IL PRIMO AUDIOMAGAZINE
dedicato alla tua crescita personale



**LEGGI e
ASCOLTA**
tutti i contenuti sono
anche in audio!



AREA 51 PUBLISHING
www.area51editore.com

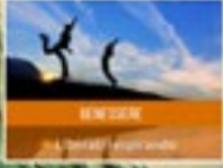
n.1



CRESITA PERSONALE
Come usare l'autoipnosi
sull'emozione



LEGGE DI ATTRAZIONE
Fai fortuna e il tuo
progetto creativo



BENESSERE
La mente è il corpo



CRESITA SPIRITUALE
La scienza del perdono

Ecco come fare:

Vai su

www.area51editore.com/audi

e scarica l'Audiomagazine in formato ebook (pdf, epub e mobi) e in formato audio mp3 completamente gratis.

Sono certo che l'ascolto e la lettura di questo meraviglioso Audiomagazine ti accompagnerà e ti guiderà nella tua migliore crescita personale.

A presto e che tutto l'universo sia libero e felice!

**UN EBOOK,
UN AUDIOBOOK
E 5 POESIE
MOTIVAZIONALI**

**SUBITO
GRATIS**

**ISCRIVITI ALLA NEWSLETTER
DI AREA51 PUBLISHING**

www.area51editore.com/Newsletter

Irene Menis

CONOSCI E USA IL TUO SUBCONSCIO

**CON IL METODO SCIENTIFICO,
OLTRE I LIMITI DELLA SCIENZA**



AREA 51
PUBLISHING

SINTESI DEL PROGRAMMA

Questo testo è la sintesi del
programma audio best seller

CONOSCI E USA IL TUO
SUBCONSCIO
di Irene Menis

disponibile sul sito di Area51
Publishing

Visita la pagina:

[www.area51editore.com/programmi
audio](http://www.area51editore.com/programmi-audio)

Introduzione

Ciao, io sono Irene Menis e ti accompagnerò in un viaggio dal noto all'ignoto. Un viaggio che ha come scopo esplorare le enormi potenzialità della mente subconscia. Ho una laurea in fisica e per oltre dodici anni mi sono dedicata proprio a questa branca della scienza, in particolare alle esplorazioni spaziali. In questo progetto sintetizzo la mia esperienza di vita per trasmettere la consapevolezza raggiunta nei miei quarantacinque anni.

Partendo dal rigore del metodo scientifico, il racconto si snoderà tra varie discipline, come la cosmologia, la meccanica quantistica, la biologia, le neuroscienze e tanto altro ancora: una staffetta tra gli interrogativi di questa epoca affascinante in cui abbiamo il privilegio di vivere.

Questo percorso ti porterà a riconoscere e a usare le risorse di cui ciascuno di noi già dispone, per trovare la tua unicità e la tua realizzazione personale. Tra questi strumenti è fondamentale la nostra potentissima mente subconscia, assieme al potere della nostra

intenzione. Per raggiungere questo risultato utilizzo anche la metodologia chiamata PSYCH-K®.

Il punto di partenza saranno gli scopi e gli strumenti della scienza, la loro evoluzione nel corso dei secoli fino a diventare ciò che conosciamo oggi. Capiremo come il metodo scientifico abbia impostato profondamente la nostra società e noi stessi, e come di fatto gli approcci alla conoscenza si siano separati in due segmenti: ciò che è scientifico e ciò che non lo è.

Ti parlerò poi dell'impatto della meccanica quantistica a livello sociale e di come a volte questa

teoria sia stata utilizzata in modo maldestro per veicolare delle informazioni non del tutto corrette.

Infine ti racconterò un fatto ancora poco noto al di fuori dalla comunità scientifica, ovvero che la scienza stessa ha dichiarato che le sue capacità di comprendere e di descrivere ciò che accade nel mondo sono profondamente e intrinsecamente limitate. Infine, ed è questo l'aspetto forse più interessante, scoprirai cos'è ciò che la scienza, per sua stessa ammissione non è in grado di spiegare. Proprio qui entrerà in gioco una risorsa estremamente

preziosa che ciascuno di noi possiede: il subconscio, che può diventare un alleato straordinario per la nostra realizzazione, se impariamo a dialogare con lui.

Prima di cominciare, è utile conoscere, in estrema sintesi, il mio percorso personale. Come accennato, oltre vent'anni fa mi sono iscritta alla facoltà di Fisica con l'ambizione di comprendere come funzionava il mondo in cui vivevo. Mi sono laureata con il massimo dei voti, ma questo anelito di conoscenza è rimasto disatteso. Ho lavorato per oltre dodici anni in un'azienda che si occupava di

esplorazione spaziale, ma neppure lì ho fatto dei progressi significativi in questa comprensione. A trentacinque anni ho sperimentato un lutto molto doloroso, che mi ha messa di fronte all'inadeguatezza del mio bagaglio scientifico per affrontare certi interrogativi e certe sfide della vita fondamentali. A seguito di questa esperienza traumatica, e dopo qualche anno di immobilità, la mia ricerca personale mi ha portata a esplorare moltissime modalità di auto-aiuto e infine a riconoscere un percorso di vita nuovo e licenziarmi. Sono ormai passati sei anni e d'allora mi

dedico principalmente alla divulgazione dello strumento di crescita personale che per me è stato il più importante, significativo, utile ed efficace: PSYCH-K[®]. Attualmente, sono uno dei quattro istruttori italiani certificati per insegnare questo metodo.

Questo programma audio non è un corso di PSYCH-K[®] e non si propone di vendere il metodo. È un programma completo di cui chiunque può usufruire a prescindere delle proprie esperienze e conoscenze di partenza. È anche un racconto personale, di come ho

dato risposta alle mie domande, sia attraverso il metodo scientifico sia con PSYCH-K[®]. Ma oltre a quest'ultima, ci sono tantissime altre metodologie per relazionarsi, per dialogare, per espandere e per fare esperienza della mente subconscia e ognuno di noi può scegliere quella più affine alle proprie preferenze e alle proprie attitudini.

L'idea di *Conosci e usa il tuo subconscio* è rimasta latente in me per molti anni. Un giorno in cui discutevo di fisica con un mio amico, esponendo alcuni dei contenuti che troverai in questo

testo, lui mi esortò a condividere con altre persone le sue idee, in particolare gli aspetti scientifici del suo discorso. Ma in quel momento non ne ero ancora convinta e sottovalutavo l'interesse delle mie ricerche e speculazioni. Ciò che mi fece cambiare definitivamente idea fu una considerazione fatta da una persona che aveva partecipato a un mio corso: al momento delle presentazioni disse di avermi scelta fra tutti gli istruttori italiani perché ero una scienziata, e quindi le cose che dicevo dovevano per forza essere vere. In quel momento, qualcosa in me si ribellò.

“Quello che dice la scienza non è vero, è soltanto scientifico!” – pensai – “c’è ben altro sul pianeta che è vero e che non è scientifico”. Trovai così la motivazione di dare vita a questo programma, che ha lo scopo di offrire il mio punto di vista su un approccio scientifico che si evolve verso altri strumenti di consapevolezza di sé. Trattandosi di una racconto personale, ti invito a prendere soltanto ciò che risuona in te, ciò che si confà alla tua sensibilità. Potrebbe essere molto oppure soltanto un piccolo contributo al percorso di consapevolezza individuale. Il

programma può essere utile sia a chi è all'inizio del proprio percorso, come lo era l'autrice dieci anni fa, sia ai professionisti della relazione d'aiuto, come coach e counselor, e altro. Ciascuno di noi può iniziare o continuare un viaggio per raggiungere la parte migliore di sé, ciascuno di noi è migliore di ciò che crede e di ciò che sta manifestando in questo momento. Si tratta tuttavia di un viaggio che fortunatamente non ha mai fine: non c'è limite al meglio!

La prima tappa riguarda che cosa è la scienza, che cosa si prefigge, che cos'è il metodo scientifico e

come ha influenzato la nostra
società e i singoli individui.

Il Metodo scientifico

Perché è importante introdurre il metodo scientifico? Fin dagli albori della scienza, il suo scopo è stato capire l'esistente, raggiungere una spiegazione oggettiva, condivisibile e affidabile di ciò che accade. Questa conoscenza serve a entrare in relazione con il mondo esterno, con la natura (regno animale, vegetale minerale, con l'uomo e le loro relazioni reciproche). Il sapere scientifico aiuta a relazionarsi al meglio con il mondo. Ad esempio, sapere che l'acqua cade dall'alto

verso il basso ci porta, se vogliamo bere, a mettere il bicchiere sotto e non sopra la fontana. Una volta capito questo possiamo intuire che se c'è tanta acqua che cade, si potrebbe fare una turbina e creare una centrale elettrica.

Una volta capito questo possiamo, per esempio, sviluppare questa idea e costruire una turbina e creare una centrale elettrica. Espandendo ulteriormente la comprensione di questo fenomeno la scienza ci consente di fare delle previsioni, anche con lo scopo di gestire dei fenomeni naturali potenzialmente pericolosi. Per fare

questo la fisica, madre di tutte le scienze, si serviva in origine di tre strumenti.

L'osservazione, la logica e l'intuizione per Aristotele era il primario degli strumenti della fisica. Dai tempi di Galileo, che nel XVII rivoluzionò il metodo scientifico, divenne necessario dimostrare che le ipotesi di ogni scienziato erano vere oltre ogni ragionevole dubbio. Per farlo si servì di uno strumento molto potente: la matematica. Grazie a questa riuscì a creare un modello in cui, data una certa condizione iniziale, era in grado di descrivere il

comportamento di un sistema e prevedere la sua configurazione finale. Da allora divenne fondamentale creare degli esperimenti che fossero in grado di validare i modelli con certezza.

I requisiti perché un esperimento sia da considerarsi scientifico sono tre. Innanzitutto, l'oggetto dell'esperimento deve essere misurabile, ovvero deve essere possibile associare un numero alla grandezza osservata. Ad esempio, non basta dire che l'acqua è calda, bisogna misurare con un termometro e dare un valore preciso della temperatura formulato

in gradi: esempio 27°C . Questo rende il dato oggettivo e comprensibile per chiunque e, infatti, uno dei benefici più importanti della misurabilità è la possibilità di condividere gli esiti dell'esperimento attraverso un linguaggio assoluto.

Un altro requisito è l'isolamento del sistema osservato. L'osservatore deve essere separato dall'oggetto che osserva e l'atto della misurazione non deve interferire in nessun modo sul comportamento del sistema. Ricordiamo tuttavia che l'isolamento totale, di fatto, è impossibile. Per esempio, quando

immergo nell'acqua il termometro per compiere la misurazione sto introducendo nel sistema un oggetto (il termometro) che ha una sua temperatura e andrà a influire sulla temperatura dell'acqua che voglio misurare. Diventa dunque importante nel progettare un esperimento fare in modo che questo tipo di interferenze sia trascurabile. Pertanto il requisito di misurabilità ci porta sempre a fare delle approssimazioni sul sistema.

Il terzo requisito è la ripetibilità. Un esperimento deve essere concepito in modo tale che i suoi risultati siano i medesimi ogni volta

che venga realizzato, da chiunque venga realizzato e ovunque venga realizzato, se le condizioni al contorno sono rispettate. Possiamo riassumere questo dicendo che un sistema che si presta all'osservazione scientifica deve essere MIR (misurabile, isolato, ripetibile).

Infatti, successivamente alla codificazione del metodo scientifico, nelle vie del sapere, della scoperta della natura, si è creata una dicotomia. Da una parte gli approcci MIR e dall'altra tutto ciò che MIR non era.

Possiamo comprendere meglio

questa idea prendendo un foglio di carta bianco e facendo un disegno. Prendete quindi un foglio e disegnateci un cerchio il più grande possibile. Dividete il cerchio in due parti uguali con una linea verticale.

Nella parte destra ci sono le vie della conoscenza MIR e nella metà di sinistra quelle non MIR. Nella prima puoi collocare ad esempio la matematica, la fisica e tutte le sue branche, la chimica, l'ingegneria, la medicina ufficiale – che fa di tutto per rimanere sul lato MIR adottando delle approssimazioni importanti riguardanti l'essere umano e avvalendosi di protocolli

ripetibili, cioè uguali per tutti – le neuroscienze ecc. Lo scopo delle discipline MIR è quello di fare previsioni con un errore trascurabile.

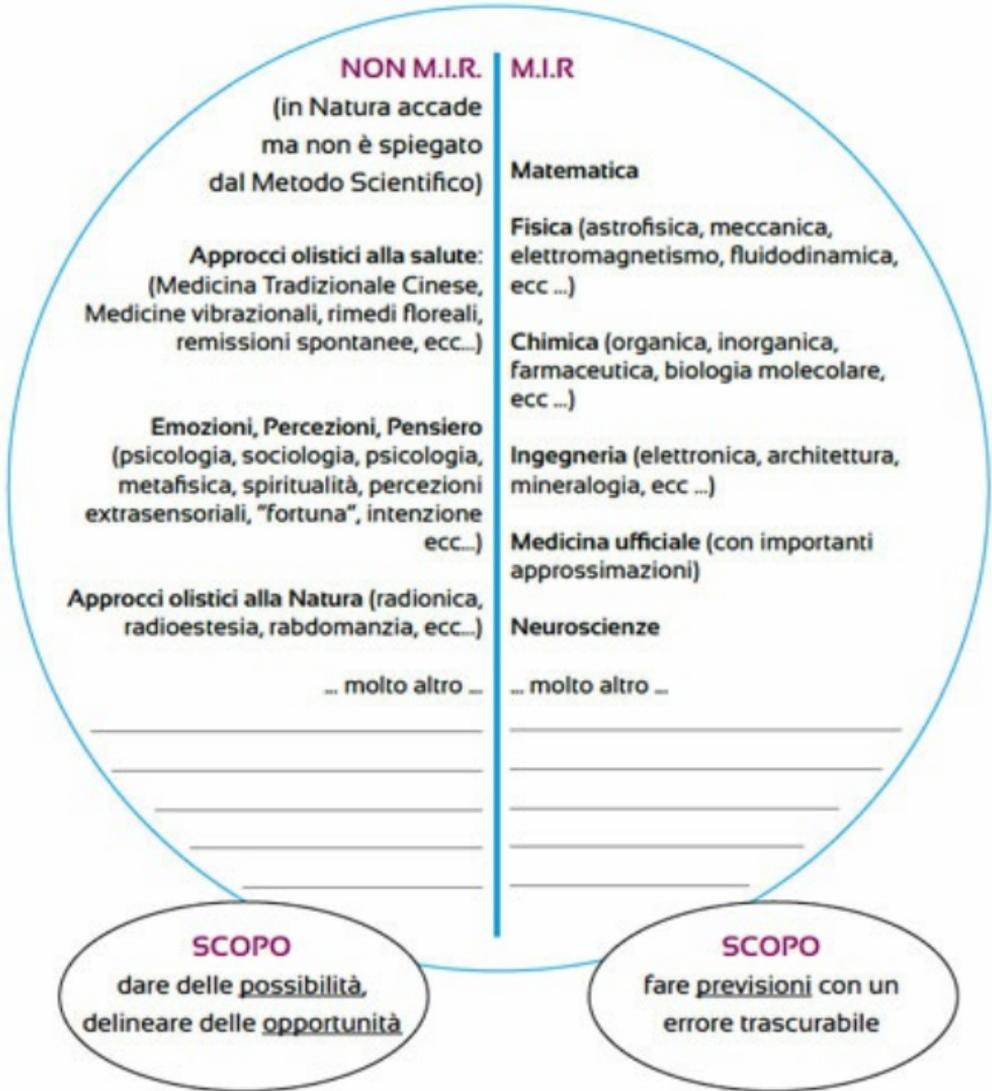
Nella metà di sinistra di questo cerchio abbiamo tutto ciò che non è MIR, e quindi tutte le vie della conoscenza che si occupano sempre della natura ma studiando fenomeni non misurabili, su sistemi non isolabili e/o studiando fenomeni non ripetibili. Pensiamo ad esempio alla medicina tradizionale cinese, che ha una visione olistica e considera l'uomo nella sua interazione con

l'ambiente. Qui abbiamo anche tutto quello che riguarda le nostre emozioni, le nostre percezioni, il nostro pensiero, ad esempio la psicologia, la sociologia, la filosofia, la metafisica, la spiritualità, le percezioni extrasensoriali, ecc. (pensiamo alle persone che sostengono di riuscire a vedere l'aura. È difficile condividere un qualcosa che alcuni riescono a percepire e altri no: quindi non è né misurabile né ripetibile). In questa metà ci sono anche casi della vita di tutti i giorni, come ad esempio le persone che trovano sempre parcheggio e le persone che non lo

trovano mai. Non sappiamo perché, non riusciamo a formulare un'ipotesi scientifica, ma resta un dato di fatto che ci sono queste due categorie di persone.

Nel lato non MIR ci sono inoltre tutti gli approcci olistici all'ambiente, come per esempio la radionica, la radioestesia, la raddomanzia, ecc. (tutti approcci che contemplano la relazione tra esseri viventi e ambiente).

Vie della conoscenza e vie del sapere per esplorare la natura



Abbiamo quindi due ambiti ben

distinti. Il primo, il MIR, si propone di fare delle previsioni con un margine di errore trascurabile; mentre il secondo, l'ambito non MIR, è in grado piuttosto di individuare delle possibilità, di creare delle opportunità perché occupandosi di sistemi intrinsecamente non misurabili e non ripetibili, non può dare certezze.

Si tratta ora di capire: l'essere umano è MIR? Per provare a capirlo, prendi un altro foglio bianco e scrivi qualche parola che sintetizzi ciò che per te rende la vita degna di essere vissuta. Ci possono

essere tantissime idee e prospettive. In genere, fra le risposte più comuni troviamo le relazioni significative, la creatività, l'arte, imparare, scoprire delle novità, la famiglia, l'amore, fare la differenza nel mondo, dare il proprio contributo, ecc. Nessuna di queste cose è misurabile se non in minima parte, né è isolata e non è ripetibile. In altre parole, l'essere umano non è MIR, se non in minima parte.

L'amore e le relazioni non sono misurabili, non è possibile attaccarci un parametro di valore che sia universale. Poiché siamo sempre in relazione, non siamo mai

isolati ma in uno scambio continuo con altre persone e con l'ambiente circostante. Inoltre, l'essere umano non è mai ripetibile. Un libro letto anni fa e poi riletto oggi non ci fa la stessa impressione. Oppure, quando regaliamo un libro che ci è piaciuto tanto, ci aspettiamo che anche l'altra persona provi quello che abbiamo provato noi, ma questo risultato è tutt'altro che scontato. Davanti a situazioni identiche, le persone hanno reazioni molto diverse. Quindi, l'essere umano non è MIR e, in generale, la vita non è MIR.

Tuttavia, la nostra società è un

prodotto molto solido del MIR. Siamo circondati dai successi del MIR: la casa in cui abitiamo, fatta dagli architetti e dagli ingegneri, è MIR, il telefonino che abbiamo davanti è MIR, l'automobile che usiamo è MIR, il fatto che aprendo il rubinetto esca acqua è frutto del MIR.

La nostra società si è definita ed è prosperata in un alveo creato dal MIR e ci sono delle fortissime pressioni – a livello sociale e anche a individuale – che ci inducono a ridurci sempre più MIR, anche se la natura della vita non lo è.

Ce ne accorgiamo quando

andiamo a scuola e iniziamo a essere misurati con i voti: se non prendiamo un buon voto, vuol dire che non stiamo funzionando bene in quel sistema. In seguito a questo condizionamento, molte persone vivono la vita cercando di prendere dei “bei voti”, anche da persone che non sono assolutamente titolate o pagate per farlo, che potrebbero essere il nostro partner, i nostri figli, i nostri amici, il nostro vicino di casa, il nostro capo, ecc. Non prendere un “buon voto” diventa una grande frustrazione, generando i cosiddetti “problemi di autostima” che nascono quando ci “misuriamo”

con il metro degli altri. La forte pressione a renderci misurabili la osserviamo anche dal grande successo che hanno tutti i sistemi di profilazione – aziendale, scolastica, universitaria, ecc. – , oppure la popolarità che stanno riscuotendo i tipi psicologici (dall'astrologia, all'enneagramma, alla bienergetica, ecc...). Sono tutti delle scatole. Spesso le persone si sentono rassicurate se riescono a rientrare in una di queste scatole, ma non si rendono conto di quante credenze limitanti derivano dal fatto di essere confinate in questo perimetro, dal credere che siamo misurabili.

Lo stesso discorso vale per la ripetibilità. La società ci invita a omologarci nei gusti e nei desideri, ma ognuno di noi è unico e irripetibile. Questo riguarda anche il campo delle emozioni. Ci sono persone che sentono un grande sollievo, un reale conforto, nel riscontrare che l'emozione di disagio è avallata da un'altra persona: per esempio quando ci viene detto che "è normale reagire in quel modo" o "anche io nei tuoi panni avrei fatto la stessa cosa, o mi sentirei così". Si tratta di affermazioni che non ci aiutano a risolvere il problema, ma che in

qualche modo ci rassicurano: questa ripetibilità ci fa sentire “normali”. Questa tradizione è così radicata che abbiamo anche un proverbio: “Mal comune mezzo gaudio!”. Nella nostra società sta diventando più idoneo essere ripetibili che essere unici.

La stessa cosa si può dire del condizionamento sociale che valorizza l'isolamento. Spesso non siamo consapevoli di quanto i nostri gesti quotidiani abbiano un impatto sulle altre persone e sul resto del mondo. Viviamo su un pianeta che ci ospita, che è strutturato per prendersi cura di noi, ma ce lo

scordiamo spesso. Il nostro consumo ha un impatto sull'ecosistema, la nostra alimentazione ha un impatto diretto sulle piante o sugli animali: erano vivi prima di finire nel nostro piatto, hanno dato la loro vita per noi... E questo fa parte del ciclo della vita, e se ce lo ricordassimo sarebbe un bel gesto. Prima di cominciare a mangiare, non diamo per scontato il nostro cibo e ringraziamo la lattuga, la carota o il maialino che hanno dato la loro vita per nutrirci. Lo stesso vale per la maggior parte dei nostri gesti che hanno un impatto sulla vita dei

nostri simili, anche se qualcuno spesso non ci pensa. Se lo facessimo, la nostra vita cambierebbe ma la nostra società non ci sta educando a questo, ci sta educando a essere isolati e a scegliere pensando che cosa conviene a ciascuno di noi singolarmente.

La nostra società è dunque impostata sul MIR, che ha lo scopo di fare previsioni. Un individuo incastonato in una società MIR diventa facilmente prevedibile e quindi controllabile.

Oggi stiamo osservando che sempre più persone fanno fatica a

vivere in una società MIR proprio perché si sentono costrette e cercano delle vie di uscita. Il sistema di credenze che molte persone hanno sviluppato in seguito a questa pressione non li rappresenta, è inadeguato per avere una vita interiore, relazionale e professionale piena, appagante. E dove vanno a cercare le alternative? Nel non MIR.

Vediamo quindi innanzitutto in che relazione si trovano queste due parti, il MIR e il non MIR. Nella società occidentale l'impronta del MIR, come dicevamo prima, è così

forte che in molti ambienti il MIR si è sostituito al concetto stesso di “realtà”, di “verità”. Ma ciò che è MIR non è vero, è solo MIR.

Le “persone MIR”, ad esempio molte di quelle che frequentano gli ambienti scientifici, tendono a giudicare i non MIR come ciarlatani o – nella migliore delle ipotesi – a ignorarli. I fenomeni che non possono essere spiegati dal MIR vengono spesso imputati al caso, il che è un po’ come abdicare allo scopo originale della scienza, che è proprio quello di cercare una spiegazione a ciò che si disconosce. I MIR guardano i non MIR come

soggetti di terza o quarta classe.

Dall'altra parte, i non MIR spesso ambiscono ad attraversare quella barricata che li separa da ciò che può essere dimostrato in maniera inequivocabile. Ad esempio, molti operatori energetici vorrebbero poter dimostrare al mondo che il loro metodo funziona, che merita di essere seguito. I non MIR farebbero di tutto per poter dimostrare scientificamente che quello che fanno funziona. Tuttavia, la linea che divide le due metà del nostro cerchio è impermeabile. Ci vuole un "traghettatore professionista" per passare dal non MIR al MIR. Uno di

questi traghettatori è, per esempio, la statistica, che ha dato un po' di sollievo ai non MIR, perché consente loro di dire quantomeno che un qualcosa funziona con una certa probabilità, ad esempio nel 60% dei casi si ottengono i risultati desiderati. Questo è un numero, in alcuni casi è sufficientemente rassicurante per i MIR; anche se non spiega la dinamica che ha portato al risultato.

Un altro grande “traghettatore” è stata la meccanica quantistica, che la maggior parte delle volte è stata chiamata in causa impropriamente, ma ha dato vita a delle dinamiche

molto interessanti.

Adesso ti parlerò proprio di questo.

Oltre i limiti della scienza

Ora ti racconterò ciò che è successo nel rapporto fra MIR e non MIR con l'avvento della meccanica quantistica. Nei primi del Novecento ci sono stati dei cambiamenti straordinari che hanno creato scompiglio sia nel mondo scientifico sia al di fuori di esso, sconvolgendo la nostra visione del mondo, della società, dei sistemi e degli esseri umani. Negli ambienti della fisica, all'inizio del secolo scorso si dibatteva con delle questioni e degli interrogativi

irrisolti. Uno di questi riguardava la radiazione di corpo nero. Nel 1901 Ernest Planck, durante un sogno, ha un'intuizione: gli scambi energetici tra sistemi atomici possono essere quantizzati. Da lì in poi, lui e altri scienziati hanno cominciato a lavorare su questa ipotesi, corroborata da molteplici esperimenti: gli scambi energetici e gli scambi in generale a livello subatomico non avvengono in forma continua, ma in forma quantizzata, cioè per quanti, per pacchetti. Ci sono delle unità minime di scambio energetico, per esempio, tra due particelle

subatomiche. Le grandezze non evolvono in modo continuo ma per quanti, per unità indivisibili.

Concettualmente sembra una piccola cosa, ma dal punto di vista matematico questa ipotesi cambia tutto ciò che riguarda il mondo subatomico. La meccanica quantistica si applica infatti solo a sistemi di dimensioni dell'ordine o più piccole di quella dell'atomo.

Ma la meccanica quantistica è MIR o no?

La meccanica quantistica nasce dal MIR, perché è una branca della fisica. Tuttavia, la meccanica quantistica ha buttato giù tutti i

pilastri del MIR, ha sbaragliato ogni cosa. Semplificando moltissimo, possiamo dire che a livello subatomico vale il principio di indeterminazione di Heisenberg, ovvero che ci sono delle coppie di grandezze che non è possibile misurare contemporaneamente con uguale precisione. Per esempio, più si cerca di determinare con precisione la posizione di una particella, più diventa imprecisa l'informazione che si ha sulla sua velocità. Velocità e posizione sono due grandezze incompatibili che non è possibile misurare con precisione contemporaneamente.

La stessa cosa per tempo ed energia e per altre coppie di grandezze. Possiamo quindi dire che il requisito della misurabilità viene meno a livello subatomico.

Chiediamoci poi, si tratta di un sistema isolato? Non proprio.

Secondo l'interpretazione di Copenhagen della meccanica quantistica, che è la più accreditata, l'atto stesso di osservare il comportamento del sistema microscopico fa sì che questo sistema mostri una delle sue tante possibilità di manifestarsi. Al riguardo è famoso l'esperimento della doppia fenditura: se delle

particelle vengono inviate in un sistema fatto in un certo modo e dall'altra parte viene predisposto un apparato per osservare il comportamento di una particella, è possibile osservare questo comportamento. Ma se invece viene predisposto un apparato per misurare un comportamento vibrazionale ondulatorio, l'osservatore misurerà un comportamento ondulatorio. La stessa cosa avviene se vengono inviati dei quanti di luce (fotoni), anziché dei corpuscoli. Quindi, indipendentemente da ciò che viene inviato al sistema, l'apparato di

misurazione predisposto determina ciò che l'osservatore osserva. Non è quindi possibile parlare di un sistema isolato, in cui l'osservato e l'osservatore non interferiscono tra loro. Qualcuno, addirittura, nell'ambito delle interpretazioni possibili della meccanica quantistica, dice che non è possibile dire di un sistema se esistesse prima che qualcuno l'avesse osservato. Aggiungiamoci ora quello che nell'ambito della meccanica quantistica viene chiamato il fenomeno dell'entanglement. In estrema sintesi, se due particelle a un certo istante della loro vita

hanno interagito, si sono scambiate delle informazioni e poi ognuna è andata per la propria strada, nel momento in cui un osservatore effettua una misurazione su una delle due, anche l'altra manifesta una sua caratteristica ben precisa, in conseguenza dell'osservazione sulla prima. Questo, si dice in termini tecnici, fa collassare la funzione d'onda: delle infinite possibilità di manifestarsi quella particella, l'atto di osservarla fa sì che se ne manifesti soltanto una. Il caso dell'entanglement dimostra come due particelle interagenti non sono isolate nello spazio – perché

l'entanglement avviene anche quando le particelle si trovano molto distanti fra di loro – né nel tempo – perché questo cambiamento avviene contemporaneamente su entrambe le particelle. Il concetto di sistema isolato va in frantumi con la meccanica quantistica.

Il mondo subatomico non è neppure ripetibile, perché il sistema viene descritto da una sovrapposizione di tutti i possibili stati che questo sistema potrebbe manifestare. Quando il sistema viene osservato attraverso l'atto della misura, uno solo di questi

stati possibili, con una certa probabilità, si manifesta. Quindi non è ripetibile perché c'è sempre un elemento di probabilità che fa sì che si manifesti un certo stato piuttosto che un altro.

In sostanza, la meccanica quantistica rivela alla meccanica classica (MIR) che, livello subatomico, gli oggetti non sono misurabili, non sono isolati e non sono ripetibili. Inoltre, in meccanica quantistica c'è quello che viene chiamato dualismo onda/particella: non esiste l'onda e non esiste la particella, succede che in alcuni casi si osservi un comportamento

ondulatorio e in altri casi si osservi un comportamento corpuscolare, ma non possiamo dire che ciò che viene osservato sia un'onda o sia un corpuscolo.

La domanda che si fa oggi la scienza è: com'è possibile che il mondo sia così “caotico e imprevedibile” a livello subatomico (così tanto non MIR!), mentre a livello macroscopico, nella vita di tutti i giorni, sia tutto così MIR?

Questo è un argomento molto importante, identificato come macro-oggettivizzazione della meccanica quantistica ed è uno dei grandi dubbi che serpeggia tra i

fisici moderni.

Si tratta quindi di una notizia inquietante per il mondo MIR.

Invece, dall'altra parte della barricata, i non MIR accolgono questa notizia con grandissima gratitudine. Molte discipline non MIR hanno creduto che bastasse aggiungere l'aggettivo "quantistico" o "quantico" a ciò che proponevano per dare una veste scientifica, per accreditare ciò che facevano. Sono nate tantissimi "nuovi" approcci, dai nomi creativi, come il cervello quantico, la mente quantica, il perdono quantistico, l'agricoltura quantistica, la guarigione

quantistica, la terapia quantistica, ecc.

Il più delle volte è stato soltanto un aggettivo usato per nobilitare degli approcci che scientifici non sono e non possono essere. Questo non è corretto dal punto di vista formale perché, come abbiamo visto, la meccanica quantistica si applica solo al mondo subatomico e noi esseri umani non siamo subatomici. Siamo certamente degli aggregati di particelle subatomiche, ma un aggregato di qualcosa non si comporta come quel qualcosa: un aggregato di gocce d'acqua dell'oceano non si comporta come

la singola goccia d'acqua; la folla, che è un aggregato di persone, non si comporta come un singolo individuo; uno stormo di uccelli non si muove come un uccellino da solo. Tuttavia, nonostante l'uso improprio del termine, questa tendenza a parlare di "quantistico" ha avuto il pregio di portare molte persone, anche tra quelle legate agli ambienti scientifici, a prestare ascolto a delle realtà che prima avrebbero semplicemente ignorato.

Un secolo dopo, ovvero all'inizio di questo millennio, un altro dono è arrivato ai non MIR, stavolta dalla

sonda Planck, che nel 2001 ha iniziato a inviare i dati osservati dallo spazio profondo, che gli astrofisici hanno analizzato senza riuscire a capire per lungo tempo e che, alla fine, hanno portato alla rivisitazione del modello cosmologico dell'universo. I dati osservati dalla sonda Plank e da altri telescopi hanno dimostrato che il modello fino a quel momento vigente non era in grado di spiegare i dati sperimentali. Questi dati dicono che nell'universo c'è molto, molto, molto di più oltre alla materia che possiamo osservare con i nostri telescopi: ci sono la materia

oscura e l'energia oscura, che non sono osservabili con gli strumenti scientifici che abbiamo a disposizione.

Infatti, osservando la luce proveniente da stelle lontane, si sono accorti che la luce che proveniva dalle galassie lontane subiva una deviazione non prevista, che poteva essere spiegata solo ipotizzando la deflessione da parte di una massa che non era però visibile dai telescopi. Questo è uno dei motivi per cui è stato necessario teorizzare l'esistenza della materia oscura: materia che non è visibile, quindi oscura, ma di cui si

osservano gli effetti.

Osservando ancora l'universo e le sue dinamiche evolutive, ci si accorge che esso è in espansione a una velocità decisamente superiore a quella che la scienza aveva previsto. Per spiegare questo fenomeno è stato necessario ipotizzare la presenza di un'energia responsabile dell'espansione. Questa energia non corrisponde a nessuna delle energie che sono riconosciute dalla fisica attuale. Secondo i calcoli più aggiornati, la materia ordinaria ammonta a circa il 5% dell'universo, quella oscura è il 25% e l'energia oscura il 70%.

Gli astrofisici hanno proposto alcuni buoni candidati per spiegare cosa possa essere la materia oscura (uno di questi è il neutrino) ma per quanto riguarda l'energia oscura non c'è al momento alcun buon candidato. L'astrofisica, una delle branche più pure e meno monetizzate della scienza, si trova ad ammettere che non sa di cosa sia fatto il 95% del nostro universo.

Anche altre branche della scienza MIR avallano conclusioni simili.

La biologia, invece, con il nuovo millennio è impegnata con un progetto molto ambizioso: il progetto genoma umano, che aveva

come obiettivo quello di mappare il materiale genetico umano, per stabilire i caratteri codificati da ciascun gene. Dopo dieci anni di lavoro, che ha coinvolto scienziati in tutto il mondo, le conclusioni sono state sconcertanti. Soltanto una piccolissima parte del nostro materiale genetico è codificante, ovvero responsabile della manifestazione di un carattere.

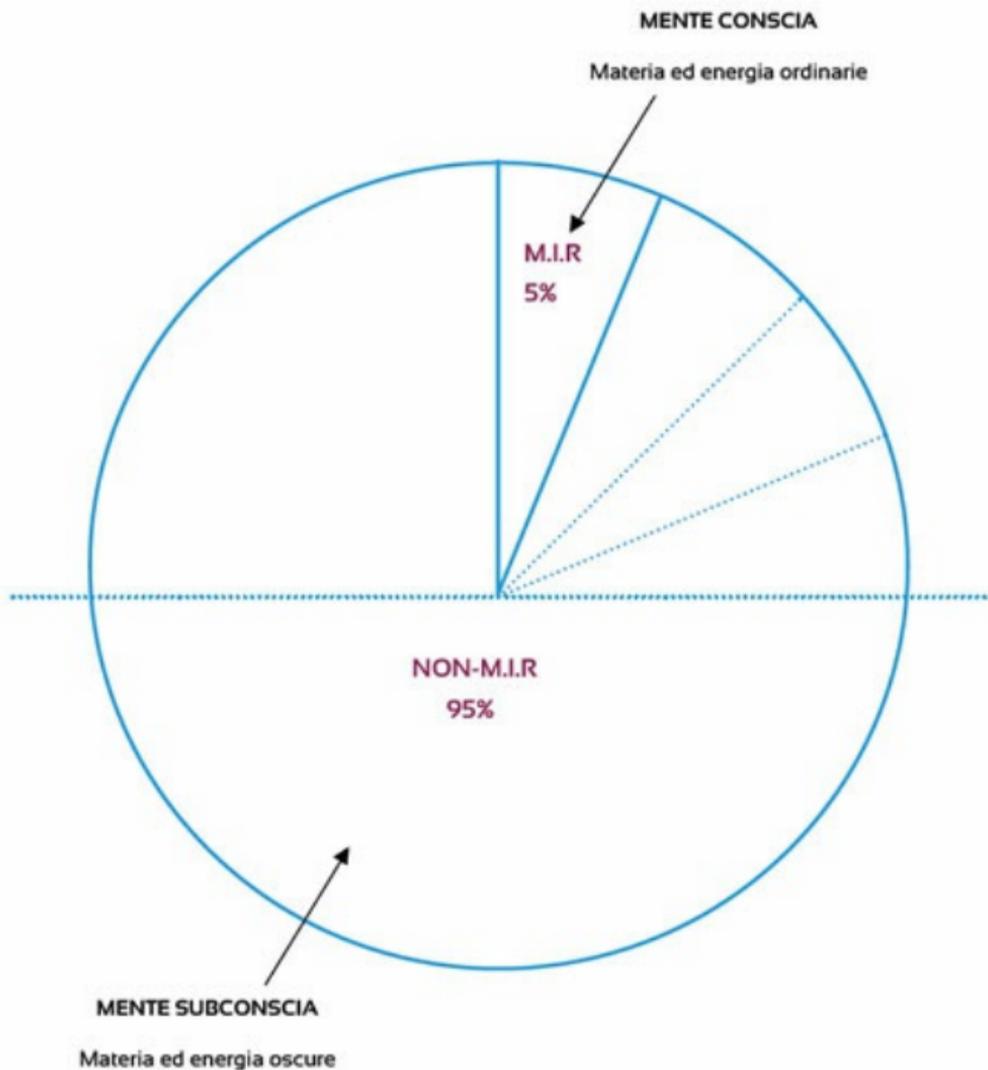
Non capendo cosa facesse circa il 97% del materiale genetico, i biologi hanno inizialmente chiamato queste molecole “DNA spazzatura”. Di fatto, approfondimenti successivi hanno verificato che questo DNA è

quello che interagisce con l'ambiente per fare sì che la parte di DNA codificante manifesti quei caratteri che sono più utili per adattarsi all'ambiente in cui viviamo.

Un altro contributo arriva dalle neuroscienze, che invece studiano come si attiva il nostro cervello quando facciamo, pensiamo, viviamo certe emozioni, ecc. Le neuroscienze ci dicono che solo il 5% della nostra attività cerebrale affiora alla consapevolezza conscia, mentre il resto, il 95%, è subconscio. Questa è una notizia abbastanza scioccante per chi è nato

e cresciuto in un mondo MIR, che ci ha insegnato a identificarci proprio con la nostra mente conscia.

Ricetta cosmica: modello cosmologico dell'universo, includendo materia e energia oscure, come rivelate dalle recenti osservazioni dello spazio profondo



Il fatto che le percentuali nei diversi ambiti siano così simili ci

porta a pensare che si parli di fenomeni affini, o quantomeno correlati. Questa possibilità sembra essere corroborata anche da alcuni scienziati eminenti, come per esempio Bruce Lipton nel suo libro *La biologia delle credenze* e prima di lui da Rita Levi Montalcini. Entrambi parlano di epigenetica, ovvero di quello che succede a livello genetico in seguito alla nostra interazione con l'ambiente. Il DNA è quindi attivato dall'ambiente. Ma che cos'è l'ambiente? L'ambiente è la nostra percezione dell'ambiente, non è un valore assoluto, è sempre mediato e

interpretato dalla mia biologia, dal mio corpo, dal mio subconscio, da quelle che Bruce Lipton chiama le credenze subconsce. Facciamo un esempio.

Un cane entra in una stanza. All'interno della stanza ci sono persone che adorano i cani e ci sono persone che sono terrorizzate dai cani, perché magari in passato sono state aggredite da un cane. Questi due tipi di persone, nello stesso ambiente oggettivo, avranno una percezione della situazione completamente diversa. Bruce Lipton direbbe che questo dipende dalle credenze che si hanno sui

cani. In un altro libro che si chiama *Evoluzione spontanea*, Bruce Lipton accarezza l'idea molto affascinante che l'umanità stia evolvendo in un organismo, così come le amebe milioni di anni fa si sono organizzate e si sono specializzate per diventare gli esseri pluricellulari più evoluti che siamo noi. Oggi l'umanità si trova nuovamente di fronte all'opportunità di espandersi ancora. Gli esseri umani si trovano nuovamente di fronte alla possibilità di aggregarsi, di specializzarsi, di connettersi e di evolversi, creando un organismo

coordinato più evoluto.

Oggi abbiamo la possibilità di esplorare questo 95% sconosciuto di cui non possiamo nemmeno immaginare le potenzialità. Ma queste potenzialità si possono manifestare solo se prima ciascun individuo ha riconosciuto la sua unicità e si è “specializzato” in quella che è la sua unicità. Perché, così come noi individui siamo un aggregato di cellule specializzate, anche questo nuovo organismo sarà un aggregato di individui specializzati.

Per renderti conto di quello di cui sto parlando, ti invito a prendere un

altro foglio bianco. Con una matita traccia un cerchio e dividilo in quattro spicchi uguali. Ora prendi uno di questi quattro spicchi e dividilo in cinque parti tracciando dal centro quattro righe più o meno equidistanti. Bene, una di queste cinque fettine sarà il 5%. Colorala del colore che preferisci e scrivici sopra "5% MIR, materia ordinaria, mente conscia". Su tutto il resto scrivi "Non MIR, materia ed energia scura, mente subconscia". Quindi, il cerchio che hai creato prima, diviso in due metà uguali, MIR e non MIR, adesso si è evoluto in questo. Il MIR ci parla quindi soltanto del

5% di quello che c'è, tutto il resto è escluso dal suo raggio di osservazione, per sua stessa ammissione.

Al riguardo è possibile fare due considerazioni. La prima è che il MIR si deve dotare di nuovi strumenti, di nuovi paradigmi, per allargare la fettina in cui è stata ridimensionata la sua visione. La seconda considerazione è che il non MIR all'improvviso si trova a disposizione il 95% dell'universo e non deve più snaturarsi, trasformarsi in MIR e aggiungere "quantistico" alle cose che fa per potere avere una dignità di

esistenza. Occorre che occupi con dignità lo spazio che sfugge alle modalità di osservazione del metodo scientifico.

Partiremo proprio da qui per capire come prendere contatto, come esplorare, come creare un'alleanza con il 95% di ciascuno di noi che non è MIR, che è la nostra parte subconscia e può diventare un grandissimo alleato.

Usa il subconscio

Stai per intraprendere quella parte del viaggio che ti porterà a conoscere meglio il tuo subconscio. Come dicevo, rivolgerci al tuo subconscio potrebbe essere una chiave fondamentale per allargare le tue possibilità di sperimentare la vita e di esprimere te stesso o te stessa. Ma cosa significa concretamente andare oltre il MIR? Significa addentrarci in un territorio non misurabile, non isolato e non ripetibile. Proviamo a fare un esercizio.

Scrivi, una sotto l'altra, le tre lettere della parola "MIR", e sull'altro lato scrivi tutto ciò che per te è il contrario di misurabile, isolato e ripetibile. In genere, fra le risposte più comuni abbiamo infinito come contrario di misurabile, connesso come l'opposto di isolato, unico come opposto di ripetibile, ma ciascuno di noi può integrare queste definizioni con altre. Bisogna essere pronti a scoprire quelle parti di sé che sono smisurate, che sono connesse e che sono uniche. In questo viaggio dunque puoi esplorare territori sconosciuti, entrare in contatto con

quella parte di te che è interconnessa e sperimentare nuovi modi di relazionarsi con le altre persone, con la natura e con l'intero universo.

L'incontro con la parte unica e irripetibile di te potrà portare a esprimere dei talenti, delle modalità o delle caratteristiche che non avevi mai espresso prima, e potrai percorrere strade che nessuno ha mai percorso fino a ora e che nessuno percorrerà dopo. Nella strada unica e personale di ognuno di noi, nessuno può dirci se ciò che facciamo è giusto o sbagliato: questo è il più grande dono della

nostra unicità.

Quando manifestiamo la nostra unicità spariscono tutte le paure, perché non abbiamo nessun concorrente. Occorre quindi stabilire una comunicazione con la nostra parte subconscia, ma prima di fare questo, cerchiamo di capire meglio che caratteristiche ha il subconscio, quella parte della nostra mente che contiene tutte le nostre memorie, tutte le nostre esperienze, tutto ciò che abbiamo fatto nella nostra vita, da quando siamo nati fino a oggi. La mente subconscia è sempre attiva, risponde e reagisce alle cose che ci

accadono, come se il nostro subconscio fosse il deposito di alcuni programmi automatici che ci permettono di rispondere alla vita in modo rapido ed efficace. Possiamo immaginare il nostro subconscio come il nostro pilota automatico, come un maggiordomo fedelissimo che prende atto sempre degli stessi meccanismi.

Questo pilota automatico fa tantissime cose utili per noi: guidiamo la macchina in modo automatico, suoniamo degli strumenti musicali in modo automatico, camminiamo in modo automatico, coordiniamo i muscoli

in modo automatico. Spesso dimentichiamo che il subconscio esiste e ci ricordiamo di lui quando ci fa fare in automatico delle cose che non sono più utili. Ad esempio, un bambino cresciuto in una famiglia in cui i genitori alzavano molto la voce per comunicare, impara a parlare alzando la voce, magari in modo aggressivo, per ottenere l'attenzione delle persone. Sviluppa in pratica un automatismo che continuerà a usare da adulto, anche quando magari non è più utile e vorrebbe avere una relazione d'amore, un lavoro in armonia con i propri colleghi, ecc.

È necessario quindi avere innanzitutto degli strumenti per capire che tipo di automatismo è entrato in azione per poi eventualmente farlo evolvere. È però importante ricordare che non bisogna mai giudicare qualsiasi cosa ci sia nel subconscio, bisogna semmai sempre benedire la sua capacità di alleggerire la mente conscia e di aiutarci.

Ricorda che il subconscio è un maggiordomo fedelissimo a cui basta dire cosa ti serve perché continui a farlo sempre, esattamente in quel modo in cui hai chiesto. Integrare le capacità del

subconscio nella tua vita vuole dire accedere in maniera semplice e automatica a tutto ciò che non è MIR, al tuo potenziale infinito, alla tua possibilità immensa di connessione, alla tua unicità. Se invece escludi il subconscio dalla tua visione, rischi di essere vittima del subconscio, nel senso di dover subire ciò che nel tuo subconscio non è modificabile e convivere fino alla fine dei tuoi giorni con le tue paure, con le tue percezioni limitanti, con le tue credenze limitanti e comunque con un senso di impotenza e di inesorabilità debilitante, spiacevole. E questo

sarebbe davvero un peccato, perché la vita è un dono meraviglioso ed è tuo dovere viverla e goderla al tuo meglio, soprattutto oggi che hai la possibilità di farlo in modo semplice e autonomo grazie agli strumenti per modificare la mente subconscia.

Uno di questi è PSYCH-K[®] ma ce ne sono tantissimi altri, quindi ciascuno di noi può cercare il suo, fare degli esperimenti riconoscerli. Entrare in contatto con la mente subconscia consente di cambiare in meglio il proprio lavoro, le relazioni familiari o la relazione con il proprio partner, migliorare

l'autostima, la capacità di amare, di provare piacere, di godersi la vita, ecc.

Per fare questo, bisogna cominciare dal fare attenzione a tutte le cose che ci accadono e che non sono MIR, alle cose che non è possibile spiegare in modo scientifico, come le intenzioni, le premonizioni, i presagi, le sensazioni, i brividi, ecc.

Uno degli errori più grandi che facciamo è quello di non dare retta al nostro subconscio: affidiamoci un po' alle sorprese del nostro subconscio, lasciamoci stupire da quella parte di noi che ci conosce

così bene, giochiamoci, osserviamolo. Possiamo, ad esempio, notare come a volte siamo attratti oppure respinti da una persona che non conosciamo, o come cambia il nostro umore senza una ragione apparente, o come abbiamo paura di qualcosa senza che ci sia un motivo evidente. Questo atteggiamento di osservazione e di ascolto permette di gestire le nostre emozioni, prendere le distanze da situazioni di disagio o prendere delle decisioni diverse grazie alle informazioni che ci arrivano dalla nostra mente subconscia.

Una delle esperienze che è possibile fare, per entrare in contatto con il tuo subconscio, è fare attenzione a cosa accade nel tuo corpo, le cui funzioni sono per lo più gestite, come abbiamo visto, dalla mente subconscia. Può essere quindi utile notare come reagisce, come si muove, come cambia la temperatura, se ha dei brividi, se ha dei movimenti istintivi: tutti questi sono dei segnali che il subconscio ti manda attraverso il corpo e che con il passare dei giorni imparerai a riconoscere e a cui dare un significato.

Un'altra esperienza utile è fare

attenzione alle tue reazioni involontarie, che sono la punta dell'iceberg di quegli automatismi subconsci che il tuo maggiordomo fedelissimo sta mettendo in atto, senza che la mente conscia se ne renda conto. Una variante di questa esperienza è osservare anche le altre persone in questa chiave di lettura. Quante volte ti sei sentito ferito dalle reazioni delle altre persone, pensando che certe risposte e certi comportamenti fossero un segno del fatto che ce l'avevano con te?

Prova invece a leggerle come reazioni dei loro subconsci, come

risposte automatiche che non necessariamente rappresentano la loro parte migliore. Cerca di rimanere aperto, curioso, neutrale, non giudicante anche nei confronti degli altri. Impara a prendere le distanze anche emotive da quello che ti arriva dal mondo esterno, perché a volte è solo una risposta automatica del subconscio delle altre persone. Fa' caso agli automatismi altrui, a tutte quelle risposte che non sono necessariamente rivolte a te.

Un'altra esperienza ancora è quella di osservare l'ambiente con questa stessa chiave di lettura:

perché ci sono delle situazioni ricorrenti? Perché, ad esempio, ti capita nello stesso mese di perdere tre volte gli occhiali? Difficile non pensare a un agguato del non MIR, a un qualche messaggio del subconscio che entra in relazione con il subconscio delle altre persone, con il subconscio collettivo, e che cerca di attirare la tua attenzione con episodi ricorrenti o con delle sincronicità, come ad esempio quando pensi a una persona e subito dopo questa persona ti telefona o ti manda un sms.

Nota le sincronicità, le situazioni

ricorrenti, impara a fare attenzione ai messaggi che ti arrivano dall'ambiente e alla tua interazione con l'ambiente. Questo ti consentirà di capire, dopo giorni di pratica, quante informazioni il subconscio mette a tua disposizione.

L'ultimo esercizio è quello di cercare di dare un significato a queste sensazioni, seguirle per prendere delle decisioni migliori, che ti rappresentano. Cerca di integrare la nostra parte conscia con quella subconscia, per poterle utilizzare in maniera coordinata, sincronizzata, collaborativa, per avere accesso a questa parte non

MIR che ti offre delle opportunità di espansioni straordinarie.

L'intenzione e il subconscio

Parliamo ora delle modalità che è possibile usare per uscire dal MIR ed esplorare il non MIR, con lo scopo di esplorare e manifestare la propria unicità, espandendo le percezioni e la sensibilità e sentendosi più connessi con gli altri e con l'ambiente. È possibile fare tutto questo attraverso l'intenzione. La definizione di intenzione è molto articolata, ma può essere concepita come un impulso consapevole all'interno del quale è già presente il seme di una nuova realtà. È un

pensiero che si riempie di tutto il suo potere quando si concretizza attraverso una carica emozionale: pensiero + emozione = intenzione. Quando siamo connessi con l'intenzione, il nostro pensiero è così intenso da essere consolidato e portarci all'azione. Ci sono delle esperienze semplici che è possibile fare deliberatamente per esplorare le terre dimenticate del proprio subconscio attraverso l'intenzione.

La prima che ti suggerisco è quella di esplorare l'infinito interiore con l'intenzione del regalo da scartare. Questa esperienza consiste nell'andare a cercare i doni

che il tuo subconscio ha già in serbo per te, ma che non hai ancora scartato. Pensa ai bambini, che sono felici con pochissimo, a loro basta un sorriso, essere circondati da persone che amano. I bambini nascono perfetti, si lasciano stupire dalle esperienze, dalle cose più semplici.

Crescendo, questa capacità meravigliosa tende a perdersi. Tendiamo a diventare sempre più MIR, a farci rinchiudere nella gabbietta dei voti, dei compiti, delle costrizioni. I bambini vivono come ingiustizie tutta questa serie di condizionamenti che la società MIR

impone loro. Tuttavia, qualcosa di quella saggezza, di quella sapienza naturale primitiva deve essere rimasta da qualche parte nel subconscio, non utilizzata. La mia proposta è dunque quella di concederti l'imprevedibilità, lasciarti stupire con l'intenzione ferma di scoprire quella naturalezza che ti rende unico, indispensabile e insostituibile. Molte persone apprezzano questo come un grande dono, magari come la cosa più bella che potevano aspettarsi in quella giornata.

Cerca quindi di fare qualcosa di diverso ogni giorno, una cosa sola, e

lasciati stupire. Fallo con l'intenzione di scoprire quali programmi inutilizzati ci sono nel tuo subconscio che ti possono aprire delle nuove possibilità verso la tua unicità, ti possono aiutare a espandere i tuoi confini. Si tratta di fare cose molto semplici, come camminare all'indietro, di dire no a cose a cui hai sempre detto sì o viceversa, andare a fare shopping in un posto nuovo, cambiare mezzo di trasporto, ecc.

Nel fare questo, ascolta le tue sensazioni, prova a tenere un diario in cui racconti cosa hai fatto di nuovo e come ti sei sentito.

Un'altra esperienza che ti suggerisco è quella di esplorare le tue relazioni con l'intenzione dell'intervista. È molto istruttivo e balsamico scoprire la tua unicità attraverso le relazioni, mantenendo un'intenzione neutrale aperta e curiosa nei confronti degli altri. Puoi chiedere alle persone cosa pensano di te. Magari puoi cominciare con le persone a te più vicine, per poi allargare il raggio della scoperta. Questo esercizio ti offre la possibilità di scoprire delle cose meravigliose su di te che le tue credenze limitanti ti impedivano di percepire. Puoi, ad esempio,

scoprire che hai un sorriso che comunica positività o che sei bravo/brava a spiegare in modo chiaro delle cose. Magari scoprirai dei talenti che non sospettavi di avere e che quindi non sfruttavi abbastanza e potrai quindi arricchirti semplicemente diventando consapevole delle ricchezze che possiedi già. Se ti senti pronto, puoi chiedere a quelle stesse persone di dirti qualcosa di te che invece le mette a disagio, nella consapevolezza che qualsiasi cosa dicano sarà la loro percezione di te, ovvero ciò che l'altro riceve, filtrato dalla sua personalità, dal suo

sistema di credenze, dai suoi condizionamenti MIR, e non la verità assoluta. Se però le sue parole hanno una risonanza in te, possiamo usare quel piccolo semino per evolvere quel tratto della tua personalità che crea disagio al prossimo e a te stesso, accogliendo questa nuova consapevolezza come un dono. Puoi quindi annotare sul diario a chi l'hai chiesto e che dono hai ricevuto, sentendoti grato per questo.

Un altro esercizio molto bello è quello di attraversare le giornate con l'intenzione di ricevere ciò che ti accadrà come il meglio possibile

per te: cambierà tutto. Questa non è un'ingenuità, come spesso dicono le persone un po' deluse, un po' rassegnate. Anzi, è il più alto grado di libertà che puoi esercitare nella vita: la libertà di attribuire il significato, lo scopo, la chiave di lettura a ciò che ti accade. È semplice quando si cercano le cosiddette cose positive, ma è altrettanto divertente e stimolante farlo con gli imprevisti cosiddetti spiacevoli o anche dolorosi, tenendo presente che quegli episodi ti stanno portando un'opportunità di cambiamento verso il meglio, verso la tua unicità e verso la creatività.

Cerca quindi, anche nelle esperienze a prima vista negative, le risorse e le opportunità. Le difficoltà ti offrono del carburante prezioso per la tua crescita e ti arricchiscono di risorse che poi è possibile condividere con gli altri. Il processo può essere breve o molto lungo, ma ricorda sempre che quella esperienza ti sta portando verso la manifestazione del tuo meglio. La cosiddetta crisi è solo una fase di transizione tra due equilibri comunque instabili e il senso di permanenza che attribuiamo alle cose, alle persone, alle situazioni, alla nostra stessa

identità è un'illusione rassicurante, che spesso però ci rallenta e ci impedisce di esprimere la nostra potenzialità. All'inizio ci vuole coraggio per affrontare in questo modo le difficoltà, ma quando diventano numerose le esperienze che ci confermano che è così, la paura si trasforma in fiducia.

Un altro esercizio è quindi quello di esplorare le connessioni con l'intenzione di scegliere il significato accrescitivo di ogni cosa che ti accade. Ti potrebbe capitare di scoprire che c'è in corso una cospirazione molto ben organizzata affinché tu possa scoprire di essere

ampiamente migliore di quello che hai immaginato finora. Un altro esercizio ancora è quello di esplorare la tua connessione con gli altri mettendo l'intenzione nell'incontro. La relazione è sempre fatta da due persone, se cambia il tuo atteggiamento, la tua intenzione nei confronti dell'altro, cambierà anche l'altra persona.

Ti invito a sperimentare cosa succede quando sorridi alle persone con l'intenzione di avere un incontro speciale o sperimentare come cambia l'incontro con una persona, quando hai la sincera intenzione di comprendere il suo

punto di vista, anziché avere la sincera intenzione di convincere questa persona del fatto che hai ragione.

Cerca sempre l'unicità dell'altro, perché l'essenza di ciascuno di noi è unica e preziosa. Un conto è la personalità di qualcuno, che è frutto dei suoi condizionamenti MIR, delle sue false credenze, e che può anche non piacerti, un'altra cosa è l'unicità dell'altro, quella è sempre meravigliosa e devi avere l'intenzione di incontrare proprio quella parte.

Per Helen Wilmans la personalità è la fotografia di ciò che siamo stati

fino adesso, di quello che abbiamo chiamato i condizionamenti del MIR, mentre l'individualità è la condizione che ogni individuo può raggiungere, evolvendo e seguendo quella spinta a percorrere la strada della più piena manifestazione del sé.

L'ultima esperienza che ti propongo per esplorare la connessione con le infinite possibilità dell'universo è una caccia al tesoro molto divertente. Mantieni durante tutta la giornata un'attenzione costante per i doni che l'universo, che la vita, ha predisposto per te. Più passeranno i

giorni più noterai delle sorprese stupende, che forse ti venivano incontro anche nei giorni precedenti, ma che ai tuoi occhi erano invisibili. È tua responsabilità scegliere a cosa fare attenzione, se agli avvenimenti che ti provocano frustrazione e sgomento, oppure a quegli episodi di gentilezza, di sostegno, di complicità, che sono così abbondanti: accadranno miracoli e meraviglie.

Usare il subconscio ogni giorno

Fino adesso abbiamo scoperto come il subconscio sia uno degli strumenti fondamentali per realizzare la nostra parte non MIR, la nostra unicità, il nostro potenziale smisurato. Non è l'unico, ci saranno altri compagni di viaggio, ma il subconscio è quella parte della nostra mente che implementa la nostre abitudini, i nostri comportamenti automatici, e può diventare davvero una risorsa quando indirizziamo le nostre

abitudini verso la crescita, verso l'espansione, verso l'opportunità. E proprio perché il subconscio è il luogo delle abitudini, sono molto utili gli esercizi descritti in precedenza. Infatti, trattandosi di abitudini, sfuggono alla nostra attenzione e non ci accorgiamo nemmeno di averle. Più sperimenteremo e più otterremo dei risultati consistenti. Osserveremo dei cambiamenti positivi in noi stessi e nel nostro rapporto con gli altri semplicemente scegliendo di mantenere l'intenzione su ciò che di positivo accade, cercandolo,

riconoscendolo e condividendolo. Avremo conferma dei nostri talenti e raccoglieremo tutta una serie di doni che sono già attorno a noi, pronti per essere scartati. Il nostro senso di potere personale si consoliderà e si apriranno delle nuove porte verso delle lande ancora da esplorare.

Come abbiamo visto, i cambiamenti in noi hanno un'influenza forte anche sugli altri e su tutto ciò che ci circonda, perché siamo parte di un tutto interconnesso. Ci sono tanti livelli di subconscio: c'è il subconscio individuale, quello di gruppo, quello

collettivo e c'è anche il subconscio del pianeta e sono tutti i livelli che è possibile sperimentare usando l'esperienza e gli esercizi proposti.

Ci saranno degli alti e bassi, sempre. Nonostante la pratica e la consapevolezza acquisita, ci saranno dei momenti di sconforto e per questo è importante prendere questo viaggio che inizi ora come un percorso di miglioramento continuo. L'esperienza della sofferenza va accolta e attraversata, perché consente di fare dei passi avanti. Ma a un certo punto bisogna anche saper dire: basta. Gli strumenti di cui ti ho parlato sono

fondamentali per farlo. Ci sono delle persone che affrontano quotidianamente delle difficoltà grandi e che non sanno come fare, è importante condividere quello che hai imparato, la tua nuova consapevolezza. Ora sai che il tuo subconscio può essere un grandissimo alleato e che a volte ti trovi in difficoltà proprio perché il subconscio non è allineato con la tua volontà conscia, sta realizzando dei programmi che non sono in linea con ciò che desideri. Scopri così di non avere dei programmi adeguati a sostenere i tuoi progetti di cambiamento e questo perché il

sistema di credenze che hai integrato è conservativo e ti ripropone il passato anziché avere la fiducia nel futuro, in quella parte di saggezza non MIR che tutti abbiamo avuto quando eravamo bambini perché il subconscio, nel corso della tempesta dei condizionamenti che ha traversato fino a oggi, ha perso per sempre quella saggezza naturale che gli avrebbe invece permesso di affrontare la situazione con serenità, con fiducia, con consapevolezza della nostra smisurata unicità, del nostro smisurato potenziale.

Impegnati a lavorare quindi per espandere questa consapevolezza, per esplorare il mistero, anche quando non hai le risposte, devi avere fiducia che ci siano risposte. E se senti che il tuo subconscio ha dei limiti e delle paure che non riesce a gestire, usa gli strumenti che hai a disposizione, scegliendo quello che si adatta meglio a te. Intraprendi quindi questa avventura con il cuore aperto e con infinita curiosità e fiducia nelle tue immense potenzialità.

Informazioni per approfondire

Come accennato in precedenza, ci sono tantissimi strumenti per esplorare il tuo subconscio e per ampliare la nostra consapevolezza. Abbiamo la Psicocibernetica, il Training Autogeno, la PNL, la Mindfulness, la Bioenergetica, l'Ho'oponopono, la Kinesiologia, PSYCH-K[®]. Quest'ultimo in particolare è quello che ho trovato più utile per me stessa.

Ci sono tanti motivi per cui ho scelto questo metodo. Il primo è la

possibilità di ottenere dei risultati sorprendenti e veloci, che consentono di allineare la nostra parte subconscia, quindi il nostro maggiordomo fedelissimo, con la nostra volontà, con la nostra mente conscia. Il tutto nella certezza che ogni singolo cambiamento ci porta verso il meglio. Infatti, questa è una delle caratteristiche fondamentali di PSYCH-K[®]: è l'unica disciplina che verifica sempre, prima di fare qualsiasi trasformazione a livello subconscio, se questo cambiamento è sicuro e appropriato per la persona che lo riceve.

Cosa significa “appropriato” in

questo contesto?

Significa in sintonia con lo scopo dell'anima. Non è soltanto un processo che cambia la mente subconscia, agendo proprio sulle connessioni neurologiche del nostro cervello, ma fa sì che questo avvenga solo se la direzione in cui stiamo andando è davvero in linea con la nostra missione, con il nostro scopo divino, con quello che viene chiamato superconscio, quella saggezza profonda dell'anima, quella voce interiore che ci guida e ci parla sempre, indicandoci la via. Ognuno di noi dà un nome a questa parte e ognuno di noi è libero di

continuare a chiamarla con quel nome. PSYCH-K[®] usa la parola “superconscio” per indicare quel faro che ci guida nel processo di cambiamento, che ci aiuta a trovare sempre la via più breve.

Oltretutto i singoli processi di cambiamento in PSYCH-K[®], che si chiamano bilanciamenti, sono molto veloci, perché danno il via alla modalità operativa del cervello che è quella che si attiva spontaneamente quando è necessario imparare delle cose in modo rapido. Il nostro subconscio ha due modalità principali con cui integra delle nuove credenze o delle

nuove abitudini. La prima, che tutti abbiamo sperimentato nella nostra vita, è quella di fare le cose molte volte: ripetere, ripetere e ancora ripetere. È il modo in cui abbiamo imparato guidare, a scrivere, a camminare, a fare lo sport che ci piace, ecc. Ma è anche un modo molto lento per questo momento storico in cui tutto è così veloce e così incalzante. Dobbiamo trovare altre soluzioni.

PSYCH-K[®] usa un'altra via, che è l'altro modo in cui il nostro subconscio è in grado di integrare delle nuove esperienze, delle nuove abitudini, e anche questa l'abbiamo

sperimentata tutti. È quella modalità che si attiva spontaneamente quando la natura ci obbliga a imparare una cosa molto rapidamente. Per esempio, da bambini ci siamo scottati le dita con la fiamma di una candela o con il fuoco, ma non è stato necessario ripeterlo tante volte per capire che il fuoco è pericoloso. È bastata una volta per attivare un meccanismo di sopravvivenza, un meccanismo biologico atavico: o impari subito che il fuoco brucia o ti bruci. Ricordiamoci quindi che il nostro cervello, la nostra biologia, ha già intrinsecamente questa capacità di

imparare nuovi programmi e nuove abitudini all'istante o comunque in maniera molto veloce. La neuroscienza oggi ci sa dire esattamente che cosa accade nel cervello quando si attivano queste modalità.

Questa modalità ha un nome, si chiama integrazione emisferica, ed è esattamente quella che utilizziamo nei processi di bilanciamento di PSYCH-K[®] per integrare nel subconscio una nuova consapevolezza, una nuova credenza che ci sostiene nel nostro processo di cambiamento. Ma con alcune importanti differenze

rispetto a quando ci bruciamo con la candela.

I processi usati in PSYCH-K[®] sono molto gentili e molto rispettosi della persona. In secondo luogo, siamo noi a scegliere che tipo di cambiamento vogliamo fare.

Il facilitatore, cioè la persona che aiuta il partner in questo processo, è semplicemente un assistente, aiuta ad attivare questa naturale capacità di apprendere in modo veloce.

La terza caratteristica importante di PSYCH-K[®] è che ogni cambiamento può solo andare nella direzione della nostra migliore

manifestazione, perché viene coinvolta la nostra parte divina, quello viene chiamato superconscio, ma che ognuno di noi può chiamare come vuole.

Secondo la mia esperienza, il motivo principale per scegliere PSYCH-K[®] è la possibilità di vedere ogni giorno i risultati di quello che facciamo con noi stessi e con gli altri. Per mezzo degli incontri individuali con un facilitatore è possibile capire cosa c'è in quel momento nel subconscio che ci sta creando delle difficoltà, dei disagi o dello stress. Grazie ai bilanciamenti è possibile trasformare in modo

specifico e diretto proprio quegli aspetti e già nei giorni successivi è possibile accorgersi che qualcosa di importante è cambiato.

Un altro modo di sperimentare PSYCH-K[®] è quello di impararlo, e quindi di diventare un facilitatore di se stessi e magari di altre persone. Questa modalità consente di avere uno strumento quotidiano di manutenzione del subconscio. È molto semplice imparare PSYCH-K[®] perché è molto chiaro ed è stato ideato da Robert Williams proprio con l'intento di essere uno strumento di uso quotidiano, per tutti.

Non occorre nessun prerequisito, nessun titolo accademico per poter imparare PSYCH-K®. Occorre fare un corso, occorre fare un'esperienza diretta, perché non si possono fare corsi on-line di PSYCH-K®. Ci sarà una piccola parte di teoria ma soprattutto tanta pratica, perché l'obiettivo del corso base di PSYCH-K® è proprio quello di diventare completamente autonomi e fare da sé i bilanciamenti, per trasformare il proprio subconscio.

METODOLOGIE

Autoipnosi

L'autoipnosi è un metodo gentile e delicato per entrare in contatto con la parte più profonda di noi stessi, la nostra parte subconscia, e comunicare direttamente con questa nostra parte profonda. Comunicare direttamente, cioè con il linguaggio proprio della mente subconscia.

Nell'autoipnosi non c'è nulla di imposto né di forzato. La realtà è che, al pari dello stato di veglia, anche quello ipnotico è uno stato naturale della mente. La mente

inconscia parla il linguaggio dell'ipnosi perché funziona per ipnosi. E si può dire che, tutti, chi più chi meno, siamo in parte ipnotizzati, e gli effetti dell'ipnosi li vediamo tutti i giorni, nelle piccole come nelle grandi cose: quando reagiamo nello stesso esatto modo alle stesse esatte situazioni, quando siamo vittime dei nostri piccoli o grandi gesti compulsivi, quando ricadiamo negli stessi errori.

Con l'autoipnosi ci deprogrammiamo dai programmi che ci autolimitano e ci riprogrammiamo con programmi che ci liberano e ci potenziano.



Scopri di più

sull'autoipnosi a questo
indirizzo:

[www.area51editore.com/ebook/cr
personale/pnl-e-autoipnosi](http://www.area51editore.com/ebook/cr
personale/pnl-e-autoipnosi)

Bioenergetica

La Bioenergetica è stata elaborata negli anni Cinquanta dal medico e psicoterapeuta americano Alexander Lowen. Essa si basa sul presupposto che ogni individuo abbia un'energia vitale che investe sia l'interazione corpo-mente sia il controllo degli stati fisici e mentali.

Questa energia riguarda quindi l'intero organismo, tutti i processi che sono alla base della vita e delle attività come esseri viventi. Secondo l'analisi bioenergetica la personalità può essere descritta

secondo uno schema piramidale alla cui base ci sono i processi energetici del corpo, poi le sensazioni, le emozioni e infine l'Io. Proprio grazie ai processi energetici alla base della personalità l'uomo può provare emozioni , agire secondo esse e quindi attivare tutte le proprie funzioni.

Ho'oponopono

Il termine hawaiano “Ho’oponopono” significa letteralmente “aggiustare le cose” o “correggere un errore”, quindi “tornare a ciò che è giusto”, ovvero la Pace interiore. Si tratta di una tecnica estremamente semplice da praticare, il cui scopo è liberarci di tutto ciò che può ostacolarci nella vita o che rappresenta per noi un problema che ci causa dolore. La tecnica moderna di Ho’oponopono ha le sue origini nella cultura degli antichi sciamani hawaiani,

chiamata Huna (termine che significa Segreto), i cui custodi, i kahunas, erano potenti guaritori. Per i kahunas la psiche umana è tripartita in due “anime” e uno “spirito guida”, che oggi conosciamo come mente conscia, mente subconscia e mente superconscia (o Sé Superiore), che cooperano nel creare il comportamento individuale. Secondo questi sciamani, tutti gli errori e i problemi iniziano con un pensiero, tuttavia non è avere un pensiero il problema, ma il fatto che questi pensieri finiscono con l’impregnarsi di ricordi dolorosi immagazzinati

nel nostro subconscio, che possono riguardare persone, eventi o luoghi e che ritornano senza che noi ce ne rendiamo conto in maniera cosciente.



Scopri di più su

Ho'oponopono a questo
indirizzo:

[http://www.area51editore.com/eb
personale/hooponopono](http://www.area51editore.com/eb
personale/hooponopono)

Kinesiologia

Il termine Kinesiologia significa letteralmente “studio del movimento”.

Essa ha introdotto il principio di corrispondenza tra muscoli, organi e meridiani della medicina tradizionale cinese per cui se la funzione dell'organo e l'energia del meridiano a esso associato sono in equilibrio, l'organo e le sue funzioni risultano ben funzionanti.

Grazie a dei test muscolari è possibile ricevere informazioni sullo stato fisico, emotivo e mentale

della persona, allo stesso modo è possibile evidenziare degli squilibri. La Kinesiologia mira quindi a favorire un equilibrio a tutti i livelli: fisico, mentale, energetico ed emotivo.

Mindfulness

Mindfulness deriva dai termini mind + fulness: “pienezza” della mente. Ma anche “completezza” della mente, “ampiezza” e “abbondanza” della mente, perfino “sazietà” della mente. Questi sono alcuni significati della parola inglese fullness, e ne tratteggiano le diverse sfumature.

La Mindfulness è infatti una condizione di pienezza e completezza della mente, perché essa, la mente, completamente centrata, assorbita, nel momento e

dal momento, attua una sorta di consapevolezza totale della sua presenza nel qui e ora. Tutta presente in questo istante, la mente si riempie fino all'orlo della sua capienza percettiva e raggiunge la sua completezza.

Con la pratica della Mindfulness, la mente aumenta la sua ampiezza: l'ampiezza della concentrazione, della consapevolezza, della comprensione, della penetrazione nell'essenza delle cose.



Scopri di più sulla

Mindfulness a questo indirizzo:

<http://www.area51editore.com/ebmeditazione>

PNL

La PNL (programmazione neuro linguistica) è una disciplina che si occupa della connessione esistente tra comportamenti appresi attraverso l'esperienza (programmazione), processi di pensiero (neuro), e linguaggio (linguistica). Questi tre elementi possono essere organizzati al fine di raggiungere specifici obiettivi.

In California, durante gli anni Settanta, grazie all'incontro tra John Grinder, un professore di linguistica e Richard Bandler, un

matematico particolarmente
interessato al settore informatico,
nascono i primi sistemi teorici che
daranno vita alla PNL.

La PNL nasce come strumento
veloce, efficace e utilizzabile non
solo da medici e terapeuti ma anche
(e soprattutto) da chiunque, in una
liberazione (tipica del momento
storico e del contesto sociale in cui i
due vivevano, la California degli
anni Settanta) da schemi, dogmi e
credenze limitanti.

La PNL è un modello che ci
permette di interpretare i processi
attraverso i quali ognuno di noi crea
una propria rappresentazione del

mondo esterno.



Scopri di più sulla PNL a
questo indirizzo:

[http://www.area51editore.com/eb
personale/pnl-e-autoipnosi](http://www.area51editore.com/eb
personale/pnl-e-autoipnosi)

Psicocibernetica

La Psicocibernetica nasce dall'omonimo libro pubblicato nel 1960 dal chirurgo plastico e psicologo Maxwell Maltz.

Il libro nacque dall'esperienza di Maltz come chirurgo plastico: si accorse infatti che al cambiamento somatico dei suoi pazienti – alla correzione dei difetti fisici – spesso corrispondeva un vero e proprio cambiamento di personalità. Nella nuova immagine fisica si rispecchiava anche una nuova personalità complessiva. Altre volte

la nuova immagine fisica non corrispondeva alle aspettative dei pazienti e la conseguenza era un peggioramento dal punto di vista psicologico.

Così Maltz elaborò la Psicocibernetica: un sistema di trasformazione di sé attraverso la “riprogrammazione mentale” subconscia di se stessi.

Il nome deriva dall'applicazione della cibernetica all'ambito della psiche. La cibernetica (il termine fu coniato nel 1947 dal matematico Norbert Wiener) è la scienza che studia i fenomeni di autoregolazione, sia nei sistemi

organici sia in quelli artificiali. Essa si basa perciò sul presupposto che i sistemi non sono immobili o predeterminati, ma che possono auto-regolarsi e auto-guidarsi – e quindi evolversi e adattarsi – attraverso la loro stessa azione su di sé e sui propri meccanismi. I nostri meccanismi su cui la Psicocibernetica ci insegna a intervenire e modificare sono quelli subconsci. Agendo consapevolmente su questi meccanismi noi possiamo realmente deprogrammare i programmi sabotanti che albergano in noi – che generano

corrispondenti immagini negative le quali si trasformano nel nostro sé negativo e diventano la nostra realtà negativa – e sostituirli con programmi costruttivi e orientati alla felicità e al successo.



Scopri di più sulla
Psicocibernetica a questo
indirizzo:

<http://www.area51editore.com/eb-personale/psicocibernetica>

PSYCH-K®

PSYCH-K® nasce nel 1988, coniugando il meglio della PNL, della Kinesiologia emozionale, dell'ipnosi, del Reiki e di esperienze sciamaniche.

Da allora si è consolidata attraverso migliaia di sessioni private e riscontri positivi. Attualmente PSYCH-K® è insegnato in oltre 40 paesi al mondo. I campi di applicazioni di PSYCH-K® sono tutti quelli in cui le credenze subconscie hanno un ruolo determinante.

PSYCH-K[®] permette di creare la realtà che si desidera, trasformando in maniera ecologica le credenze limitanti in credenze potenzianti: è efficace, sicuro e semplice nel liberare dallo stress, nel permettere relazioni soddisfacenti e nel vivere una vita di successo. PSYCH-K[®] è quindi un acceleratore potentissimo della crescita personale e si può imparare facilmente per essere al timone della propria vita.

Training Autogeno

Il Training Autogeno è un allenamento al rilassamento, che utilizza la concentrazione e la finalizza all'autoregolazione dell'organismo: agisce sulla muscolatura volontaria, sui vasi sanguigni, sul respiro, sul cuore, sugli organi addominali e sulla pressione intracranica.

Questa tecnica, semplice ed estremamente efficace, fu ideata e formalizzata da un medico tedesco, il dott. Schultz, nel 1932, con l'intento di fornire uno strumento

per l'auto-rilassamento, che alleviasse malesseri e problemi di origine psicologica, tensioni muscolari dovute allo stress o alla pratica sportiva. È dunque una tecnica estremamente versatile, sia in ambito clinico sia per il benessere quotidiano.

Il Training Autogeno è stato oggetto di studi, sperimentazioni e trials clinici, che ne hanno dimostrato l'efficacia nell'alleviare molte sintomatologie psicologiche e somatoformi; si è constatato essere un ottimo strumento per il controllo del dolore (ad esempio per l'emicrania). Tra gli effetti

psicologici più significativi, per il miglioramento della qualità della vita, conseguenti a una buona pratica del Training Autogeno, si evidenziano la riduzione di ansia e depressione, la maggiore resistenza allo stress e al dolore, la riduzione del senso di stanchezza.



Scopri di più sul Training

Autogeno a questo indirizzo:

<http://www.area51editore.com/ebautogeno>

CHE COS'È PSYCH-K®

Hai mai notato che non vediamo il mondo come è, ma lo vediamo come siamo noi!?

La nostra personale realtà è unicamente nostra; è determinata dal nostro sistema di credenze subconsce, che agiscono come un filtro e determinano la nostra percezione dell'ambiente intorno a noi.

La “realtà” di ciascuno di noi è definita dalle sue percezioni.

Le percezioni sono determinate dalle nostre credenze subconsce,

che aggiungono significato e senso alle nostre esperienze.

Cambiare le nostre credenze subconsce, cambia la nostra realtà: la nostra consapevolezza di noi stessi e del mondo intorno a noi. Questo porta ad un entusiasmante miglioramento emozionale, fisico e spirituale.

Cambiare le nostre credenze significa davvero cambiare noi stessi ad un livello molto profondo: al livello del DNA (Bruce Lipton: la mente è più forte dei geni).

PSYCH-K[®] ti permette di scegliere di creare la realtà che desideri, trasformando in maniera

ecologica le tue credenze limitanti in credenze potenzianti: è efficace, sicuro e semplice nel liberarti dallo stress, nel permetterti relazioni soddisfacenti e nel vivere una vita di successo. PSYCH-K® è un acceleratore potentissimo della tua crescita personale e puoi impararlo facilmente per essere al timone della tua vita.

Perché il subconscio è così importante?

Le neuroscienze oggi dimostrano che il 95% della nostra consapevolezza è determinata dal nostro subconscio, ovvero da quei

comportamenti che mettiamo in atto in modo automatico. La maggior parte delle tecniche di crescita personale si rivolge soltanto alla mente conscia: solo al 5% del nostro essere.

Al contrario, PSYCH-K[®] dialoga direttamente con la mente subconscia (il restante 95%!), permettendoti di creare cambiamenti immediati, stabili e duraturi, in qualsiasi campo della tua vita.

È facile dialogare con la mente subconscia, se sai come farlo: chiunque può impararlo!

PSYCH-K[®] nasce nel 1988,

coniugando il meglio della PNL, della Kinesiologia emozionale, dell'ipnosi e del Reiki e di esperienze sciamaniche. Da allora si è consolidata attraverso migliaia di sessioni private e riscontri positivi.

Attualmente PSYCH-K[®] è insegnato in oltre 40 paesi al mondo.

I campi di applicazioni di PSYCH-K[®] sono tutti quelli in cui le credenze subconscie hanno un ruolo determinante. Sarai tu a scegliere autonomamente a quali aree della tua vita dare la priorità. PSYCH-K[®] si è già rivelato molto utile per:

- Ridurre stress e ansia
- Aumentare le opportunità di carriera
- Coltivare le relazioni che desideri e che ti meriti
- Aumentare il tuo benessere psicofisico
- Fidarti dell'eccezionale potere di guarigione della tua mente
- Aumentare le performaces sportive
- Ottenere l'abbondanza in ogni aspetto della vita
- Rilasciare gli stress post-traumatici

- Trasformare paure e fobie
- Eliminare abitudini dannose (fumare, mangiare compulsivamente, ecc.)
- Accelerare il tuo sviluppo spirituale

... e molto altro ancora

Ora che hai la conoscenza puoi scegliere.

Puoi scegliere se rinunciare a un efficacissimo e innovativo strumento di trasformazione, rimanendo in balia di quelli che credi essere i tuoi problemi irrisolvibili, oppure farti

accompagnare da PSYCH-K[®] e trasformarli in opportunità, o addirittura imparare il metodo per creare autonomamente la tua vita di successo in ogni ambito.

TECNICHE ED ESERCIZI

Esperienze con il Subconscio

La **premessa** è rimanere un osservatore neutrale e accogliente nell'ascolto del subconscio, tuo e degli altri, che si sta esprimendo.

1. Il subconscio gestisce le funzioni del corpo. Prendendo contatto con il tuo corpo puoi accorgerti della qualità di esperienze che sta facendo il tuo corpo (come cambia la temperatura, brividi, movimenti istintivi e

incontrollati, posture, sudorazione, cambio nel ritmo del respiro).

2. Sii sensibile, nota e annota le tue reazioni involontarie, con le altre persone e nell'ambiente: quando ti arrabbi, sorridi senza motivo, ti allontani o ti avvicini a una persona, dici cose provenienti non dalla tua mente conscia. Questi sono la punta dell'iceberg degli automatismi subconsci che si attuano senza che a volte la tua mente conscia si renda conto. Nota se ci sono delle ricorrenze.
3. Sii sensibile, nota e annota le

reazioni involontarie delle altre persone. Queste reazioni sono la punta dell'iceberg degli automatismi subconsci delle altre persone che si attuano senza che la loro mente conscia se ne renda conto. I loro comportamenti non sono necessariamente rivolti a te, ma sono degli automatismi della loro mente subconscia. Questo esercizio ti aiuterà a prendere le distanze anche emotive da ciò che ti accade. Nota se ci sono delle ricorrenze.

4. Nota se accadono situazioni ricorrenti 0

sincronicità/coincidenze che si manifestano nell'interazione tra il tuo subconscio, l'ambiente e il subconscio collettivo. Con il tempo potresti scoprire che ci sono delle informazioni che il tuo subconscio sta cercando di metterti a disposizione.

5. Dai il tuo significato a queste sensazioni che hai sperimentato nell'esperienze precedenti. Puoi seguirle, discernerele, distinguerle, usarle per prendere la decisione migliori per te, integrando così le informazioni della parte subconscia e della parte conscia

per prendere le decisioni
migliori per te.

Esperienze con l'Intenzione

La **premessa** è rimanere curioso esploratore e lasciarti sorprendere dalle esperienze della tua unicità, con gli occhi di un bambino che è ancora in contatto con la sua saggezza e sapienza naturale. Sperimenta la vita oltre quello che puoi prevedere, concediti di essere imprevedibile, unico e di lasciarti stupire dall'imprevedibilità e unicità dei doni che il tuo subconscio e l'universo hanno in serbo per te.

1. Intenzione del regalo da scartare: Mantieni l'intenzione di fare una cosa nuova ogni giorno, anche molto semplice, come camminare all'indietro, dire sì a ciò a cui hai sempre detto no, o viceversa. Fai una strada diversa per andare nello stesso posto o vai in luoghi nuovi. Fai ogni giorno qualcosa di diverso, con il proposito di attivare quei programmi nel tuo subconscio che sono rimasti inutilizzati finora.
2. Intenzione dell'intervista: Chiedi alle persone a cui vuoi bene che cosa apprezzano di te,

per riuscire a osservare le tue risorse e i tuoi talenti da un altro punto di vita. Diventa consapevole della tua ricchezza grazie all'osservazione degli altri.

3. Intenzione del significato accrescitivo: Attraversa le giornate con l'intenzione di ricevere cosa ti accade come il meglio che ti possa accadere. Scegli di dare un significato accrescitivo a tutto ciò che ti accade, anche quando in apparenza l'esito immediato appare spiacevole. Scegli di stare focalizzato sul pensiero

che quell'esperienza ti sta aiutando a scoprire risorse e opportunità che non hai avuto ancora occasione di utilizzare.

4. Intenzione dell'incontro: Esplora la tua connessione con gli altri mettendo un'intenzione deliberata nella relazione. Assumiti il 100% di responsabilità quando entri in relazione con una persona e crea la qualità di scambio relazionale che desideri. Prima di incontrare una persona, prendi contatto con te stesso e scegli che intenzione vuoi mettere in questo scambio.

5. Intenzione della Caccia al tesoro: Inizia ogni giornata con l'intenzione di attraversare la vita cercando il dono che l'universo ha predisposto per te. è tua totale responsabilità scegliere a cosa dare attenzione: scegli di mettere l'attenzione sugli episodi di gentilezza, di sostegno e di complicità che ti accadono. Mettiti in ricezione del dono che già esiste e che l'universo ha posizionato nella tua giornata affinché tu ti possa regalare un sorriso.

BIBLIOGRAFIA

- Daniela Barra, Federica Parena, *Genitori al Contrario*, Uno Editori
- Gregg Braden, *Effetto Isaia. Decodificare la scienza perduta della preghiera e della profezia*, Macro Edizioni
- Valentina I. Chiarappa, *Le origini dell'Universo. Il viaggio della conoscenza da Aristotele al Vuoto Quantomeccanico*, Andromeda

- Gian Carlo Ghilardi, *Un'occhiata alle carte di Dio*, Il Saggiatore
- Leon M. Lederman, Christopher T. Hill, *Fisica quantistica per poeti*, Bollati Boringhieri
- Bruce Lipton, *La biologia delle credenze. Come il pensiero influenza il DNA e ogni cellula*, Macro Edizioni
- Lynne McTaggart, *La scienza dell'intenzione*, Macro Edizioni
- Mario Novello, *Qualcosa anziché il nulla. La rivoluzione del pensiero*

cosmologico, Einaudi

- Marco Pizzuti, *Scoperte scientifiche non autorizzate*, Edizioni il Punto d'Incontro
- Miguel Ruiz, *I quattro accordi*, Edizioni il Punto d'Incontro
- Rudolf Steiner, *La scienza occulta nelle sue linee generali*, Editrice Antroposofica
- Robert Williams, *Utilizza la tecnica PSYCH-K*, Macro Edizioni
- Helen Wilmans, *Corso completo in Scienza della Mente*, Area51 Publishing

Video

- Patricia Burchat su TED, *Dark Matter e Dark Energy*:
www.ted.com/talks/patricia_burkhardt
- Fondazione Keshe (presentazione):
www.youtube.com/watch?v=71xl3EdswWg

NOTA BIOGRAFICA

Irene Menis (1971) è istruttrice e facilitatrice di PSYCH-K[®] e PER-K[®].

Dopo dodici anni nel campo della ricerca per il settore dell'esplorazione spaziale, Irene decide di licenziarsi per dare una svolta alla sua vita. "Ci sono cose più interessanti da scoprire sulla Terra che su Marte!". Alleggerita di quell'approccio scientifico rigoroso che aveva caratterizzato la sua formazione e la sua carriera, ha deciso di sperimentare su di sé tutto

quello che la scienza ancora non è riuscita a spiegare. Ha frequentato il corso base di PSYCH-K[®] nel 2008 e ne ha avuto un beneficio immediato. Nel 2009 ha frequentato il corso Avanzato e PRO. Nel 2011 ha partecipato al Divine Integration Retreat e lì ha preso consapevolezza di quale sarebbe stato il prossimo passo: diventare istruttrice di PSYCH-K[®]. Nell'aprile 2012 è andata negli Stati Uniti per seguire la formazione e diventare Istruttrice del Corso Base e nell'ottobre dello stesso anno Istruttrice di PER-K[®]. Infine, sempre nell'ottobre 2012 ha

frequentato il Programma di PSYCH-K[®] per la Salute ed il Benessere, completando così la sua formazione.

Attualmente, è una dei quattro istruttori italiani certificati per l'insegnamento di PSYCH-K[®] e l'unica certificata per l'insegnamento di PER-K[®], l'applicazione di PSYCH-K[®] per creare sviluppo d'impresa sostenibile. Esercita principalmente come Istruttrice di PSYCH-K[®] e PER-K[®], come divulgatrice scientifica e come consulente individuale e aziendale.

“Dallo spazio di benessere che perfeziono ogni giorno con questi strumenti, il mio obiettivo è di aumentare la felicità nel mondo. Ogni giorno focalizzo le mie energie affinché chiunque lo desideri possa ottenere almeno lo stesso successo e serenità, essere pienamente in armonia con il flusso dell’esistenza e manifestare la vita meravigliosa che ci meritiamo. Tutti.”

Contatti

Sito internet: www.irenemenis.it

Mail: menisirene@gmail.com

area51
Publishing

PODCAST CHANNEL

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

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



GET IT ON
Google Play



Available on the
App Store

WWW.AREA51EDITORE.COM

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

[CLICCA O FAI TOUCH QUI](#)

Scopri il programma in audio:

IRENE MENIS *Istruttrice certificata PSYCH-K®*



CONOSCI E USA IL TUO SUBCONSCIO

con il metodo scientifico,
oltre i limiti della scienza



Area51
Programma Audio

QUESTO PROGRAMMA CONTIENE:

- . Oltre 3 ore di audio mp3
- . File pdf con i contenuti del programma
- . File pdf con le metodologie utilizzate
- . Schemi modello e immagini esplicative
- . Esercizi pratici di autoanalisi
- ... e 3 special extra bonus



CONOSCI E USA IL TUO SUBCONSCIO PROGRAMMA AUDIO

Il programma è composto da:

- . 8 audio mp3 (più di 6 ore di audio)
- . 5 eleganti pdf (più di 150 pagine pdf)
- . 3 contenuti extra (audio + mp3)

In esclusiva sul nostro sito:

[www.area51editore.com/programmi
audio](http://www.area51editore.com/programmi_audio)

Nel nostro catalogo trovi anche

***Conoscere la Biologia delle
credenze***



Marco Alis

Conoscere la
**BIOLOGIA delle
CREDENZE**

Come la mente influenza
il benessere del nostro corpo

area51
Publishing

Nel nostro catalogo trovi anche

Conoscere il Transurfing

STEVEN BAILEY

CONOSCERE IL TRANSURFING

come cambiare la tua realtà
e ottenere il meglio



area51
surfing
www.area51surfing.com

Nel nostro catalogo trovi anche

***Conoscere la Matrix
Energetics***

FEDERICA MELIS

CONOSCERE LA
MATRIX
ENERGETICS

crea e trasforma la tua realtà

area51
publishing
www.area51publishing.com

Nel nostro catalogo trovi anche

Conoscere la Mindfulness

Giovanna De Lucia

conoscere la **MINDFULNESS**



vivere con consapevolezza e armonia

area51
publishing

Nel nostro catalogo trovi anche

Conoscere la PNL



FEDERICA MELIS

CONOSCERE LA PNL

LE ORIGINI, LA STORIA
E I PRINCIPI

area51
publishing

Nel nostro catalogo trovi anche

Conoscere il Theta Healing

Steven Bailey

CONOSCERE IL THETA HEALING

corpo, mente e spirito
in equilibrio

area51
Publishing

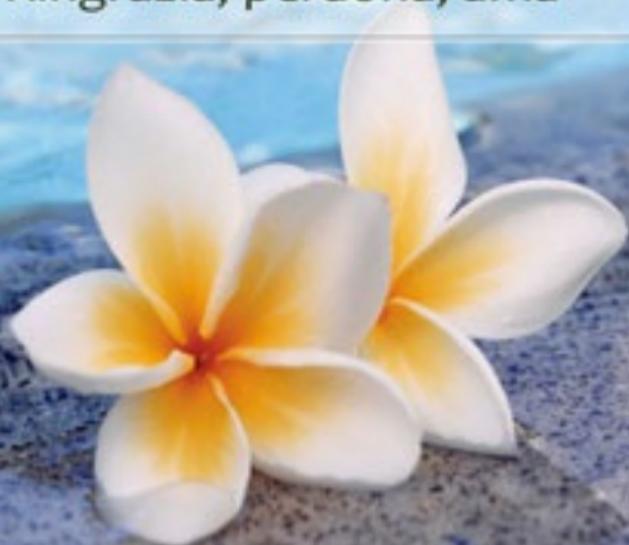
Nel nostro catalogo trovi anche

Conoscere Ho'oponopono

Steven Bailey

Conoscere Ho'oponopono

Ringrazia, perdona, ama



area51
publishing
www.area51publishing.com

Nel nostro catalogo trovi anche

***Conoscere l'intelligenza
emotiva***

Phil Maxwell

CONOSCERE l'intelligenza EMOTIVA

Come usare le emozioni
per migliorare se stessi e comprendere gli altri

area51
Publishing
www.area51publishing.com

Nel nostro catalogo trovi anche

Conoscere il dottor Hamer

Margaret Shultz

conoscere
il dottor

HAMER

I principi della Nuova Medicina Germanica

area51
Publishing

www.area51publishing.com