

ITALO PENTIMALLI - J.L.MARSHALL



*Il* **POTERE** *del*  
**Q** **CERVELLO**  
**QUANTICO**

**COME FARE ESPLODERE  
IL POTENZIALE NASCOSTO  
DEL TUO CERVELLO**

**UNO**  
EDITORI

# Indice

[Copertina](#)

[Frontespizio](#)

[Colophon](#)

[0. Cosa puoi aspettarti](#)

[0.1 Concreto ed efficace](#)

[0,5. Scavare](#)

[1. Ogni cosa nasce da qualcosa](#)

[Scorciatoie](#)

[Viva le code](#)

[Papà, mi dicono che sono bello...](#)

[Italo!](#)

[Perché sei così convinto che funzioni?](#)

[Ogni cosa nasce da qualcosa](#)

[Ti accontenti?](#)

[Non l'ho letto, l'ho vissuto](#)

Il fatto è che non lo sappiamo. Oppure  
abbiamo paura

Avevo già una prima idea di risposta

Ma feci molto di più...

Diciamoci la verità

Appunti e domande

Ogni cosa nasce da qualcosa

COSA C'È DA RICORDARE

STORIE DI VITA

2. Come funziona la mente

Cosa pensano i neonati nella culla?

Come funziona la mente

Dalle elementari... alla laurea

Sinapsi in azione: fermi tutti! chi è  
questo?

Sì sì, non è più in discussione, lui è  
proprio mio zio!

Le quattro fasi del processo di

apprendimento del cervello

Cosa succede nella tua testa? “Non metterlo più in discussione capito?”

E poi va a finire che ci credi veramente...

Le tue sinapsi alla prova

Guarda in azione i tuoi programmi mentali: se tutto ciò che sai fosse falso?

Cosa sono dunque i programmi mentali?

Programmi mentali: come funziona nella vita reale

Come vengono installati i programmi mentali

La grande illusione dei programmi mentali. Ovvero: come siamo convinti che siano la realtà

Le cinque importanti caratteristiche dei programmi mentali

Dopo aver compreso le caratteristiche  
dei programmi mentali

Allora il cervello gioca brutti scherzi?

Chi sei?

Appunti e domande

Come funziona la mente

COSA C'È DA RICORDARE

STORIE DI VITA

3. Come il cervello influenza la realtà

Le quattro fonti di programmazione:

invito alla lettura partecipativa

La PRIMA FONTE DI

PROGRAMMAZIONE (ovvero: è qui la  
festa?)

Fonte di programmazione 1: la

CULTURA

Cultura: sì, ma quanto? come? cosa

significa nella vita reale?

Come la cultura influenza la tua realtà  
Stai forse credendo a delle bugie?

La SECONDA FONTE DI  
PROGRAMMAZIONE. Ovvero “Pearl  
Harbor”: cronaca di un disastro  
inevitabile

Pearl Harbor parte 2

Fonte di programmazione 2: MASS  
MEDIA

Come i media influenzano la tua realtà.  
La crisi avanza (e Mike Tyson si droga)  
Successo, soldi, salute, amore: le tue  
scelte sono veramente tue? (o sei vittima  
di impotenza appresa?)

La TERZA FONTE DI  
PROGRAMMAZIONE (ovvero “la  
ricerca della felicità”)

Fonte di programmazione 3: GLI ALTRI

Come gli altri programmano il nostro cervello: i due metodi di apprendimento  
La tua cerchia di influenza: per il cervello fare, guardare o pensare è quasi la stessa cosa

La QUARTA FONTE DI PROGRAMMAZIONE (ovvero “mi dispiace, ma non è colpa mia”)

Fonte di programmazione 4: TE STESSO (e le STORIE che ti racconti)

Come noi stessi programiamo il nostro cervello: il meccanismo di AUTODIFESA

Attenzione alle storie

Il PROBLEMA è che fino a oggi hai creduto a delle BUGIE

Perché accadono le cose: “THE BUTTERFLY EFFECT”

L'elemento origine

Ecco come il cervello influenza la realtà

Come si passa dal programma mentale al risultato

Tu come crei la tua realtà?

Stai usando la conoscenza o è la conoscenza che sta usando te?

E se tutto quello che sai fosse falso?

Ma ecco la buona notizia

Non era un caso: ecco perché funzionava veramente...

Ecco un bivio. ATTENZIONE: stai per far accadere qualcosa

Appunti e domande

Come il cervello influenza la realtà

COSA C'È DA RICORDARE

STORIE DI VITA

#### 4. La scienza dell'impossibile:

I due buchi che hanno fatto letteralmente impazzire gli scienziati

Come si comporteranno piccolissimi pezzi di materia?

Ecco cos'ha fatto letteralmente impazzire i fisici (il meglio doveva ancora venire)

L'osservatore influenza la realtà fisica

La coscienza umana è in grado di provocare eventi

Il grande "campo": l'entanglement quantistico e il premio Nobel Erwin Schrödinger

L'entanglement quantistico: cosa significa nella vita reale?

Qual è il vero potere della tua mente?

Il potere della mente: Cleve Backster,

dalla CIA alla coscienza

È il pensiero che conta

Ecco cosa può fare il tuo cervello: c'è molto di più di ciò che vediamo con gli occhi

Quanto è forte dunque la forza di un pensiero?

È semplice, non semplicistico: attenzione al grande equivoco

La Legge e la promessa

Quando pensi non stia funzionando...

Accadono cose che sono come domande...

La Legge e la promessa: nulla sarà più come prima

Siamo immersi “nel campo”: è solo che non ce ne accorgiamo

È semplice, non semplicistico (e

funziona). Cronache dall' Akasha:  
l'Effetto Maharishi e i miracoli della  
mente

Ma che caso... coincidenze significative  
ed eventi sincronici

Coincidenze significative ed eventi  
sincronici: perché succede? Ecco la  
matrice degli eventi...

Le cose che accadono: tutto ha un senso  
nella vita

Ogni volta che pensi qualcosa è come se  
programmassi un evento futuro: le  
profezie auto-avveranti

È il pensiero che crea la realtà: si  
trasforma in frequenza e da quella  
frequenza nasce la vita

Quello che a te potrebbe apparire strano  
è cosa risaputa in certi ambienti

“protetti”

Tutto è energia: quale scenario scegli  
nel campo delle infinite possibilità?

Appunti e domande

La scienza dell'impossibile: nulla sarà  
più come prima

COSA C'È DA RICORDARE

STORIE DI VITA

5. Il Potere del Cervello quantico

L'ennesima intuizione

Mi sembrò di chiudere un cerchio...

Ecco perché il metodo funzionava così  
bene

Il campo quantico risponde a ciò che  
siamo

Ecco perché funziona

Un piccolo segreto

IL METODO: la Programmazione

## Mentale Quantica

Introduzione al passo 1 del metodo di Programmazione quantica: IDENTITÀ

Trasforma ciò che vuoi in ciò che sei

Gli obiettivi “all’occidentale”, quelli “all’orientale”... e le regole del gioco

Sforzo o forza

Passo 1 del metodo: Trasforma ciò che vuoi in ciò che sei

Un particolare fondamentale: IL TUO NOME

MANTRA: prima di continuare è obbligatorio sapere di cosa stiamo parlando

Il tuo MANTRA DI

PROGRAMMAZIONE: ora è il tuo momento

Introduzione al passo 2 del metodo di

Programmazione Mentale Quantica: FA’  
IL SETUP QUANTICO O TROVA IL  
SENSO DI CERTEZZA

Passo 2, SETUP: lavora sulle  
sensazioni

Riepilogo del SETUP per abbassare o  
eliminare il senso di incoerenza

Passo 3 del metodo di Programmazione  
Mentale Quantica: RIPETI, RIPETI,  
RIPETI, RIPETI!

Passo 4 del metodo di Programmazione  
Mentale Quantica: IL LIVELLO  
“QUANTICO”

Passo 5 del metodo di Programmazione  
Mentale Quantica: NOTA LA  
DIREZIONE

Passo 6 del metodo di Programmazione  
Mentale Quantica: TOGLI IL GIUDIZIO

## E L'ASPETTATIVA

Notare la direzione, sospendere il giudizio, togliere le aspettative

Passo 7 del metodo di Programmazione

Mentale Quantica: FA' TUTTO CIÒ CHE TI VIENE SUGGERITO

Conclusione, domande frequenti e un trucco

Ora sono sicuro che vorresti sapere: Ma davvero funzionerà?

E ora sono sicuro che vorresti sapere: Sarà facile o difficile?

C'è un unico caso in cui il metodo ha dimostrato di non funzionare

A volte la vita chiede solo questo: un piccolo ATTO DI CORAGGIO

L'ultimo segreto svelato: Ecco perché funzionerà ANCHE CON TE.

(Attenzione: paragrafo da LEGGERE IN  
PIEDI)

Te lo meriti.

Il Potere del Cervello quantico... E poi?

STORIE DI VITA

Nota finale degli autORI

Gli AUTORI

E se questo libro te lo regalassimo noi?

Italo Pentimalli e J.L. Marshall

Italo Pentimalli e J.L. Marshall

# IL POTERE DEL CERVELLO QUANTICO

Come far esplodere il  
potenziale nascosto  
del tuo cervello

**UNO**  
EDITORI



ISBN 978-88-98829-40-8

©2014 Uno editori

Prima edizione: Novembre 2014

Tutti i diritti sono riservati

Ogni riproduzioni anche parziale e con qualsiasi mezzo,  
deve essere preventivamente autorizzata dall'Editore.

Copertina: Monica Farinella

Impaginazione: Caterina Robatto

Editing: Andrea Coggerino

Stampa: STAMPATORI DELLA MARCA -  
Castelfranco Veneto (TV)

Per essere informato  
sulle novità  
di Uno Editori visita:  
[www.unoeditori.com](http://www.unoeditori.com)

o scrivi a:

[info@unoeditori.com](mailto:info@unoeditori.com)

Nessuna delle informazioni riportate in questo libro può essere presa o interpretata come volontà degli autori di offrire consiglio medico o terapeutico.

In caso di patologie o difficoltà di qualsiasi tipo, sia fisiche che psicologiche, consigliamo di rivolgersi al proprio medico di fiducia.

Il lettore si assume la responsabilità dell'uso delle informazioni riportate in questo libro,

declinando gli autori e  
l'editore da qualsiasi tipo  
di responsabilità, diretta o  
indiretta, verso sé stessi o  
verso terzi.

**Il Potere Del Cervello**

**Quantico<sup>®</sup>**

e

**Programmazione**

**Subliminale Quantica<sup>®</sup>**

sono marchi registrati.

*«C'è un modo diverso di  
vedere le cose...»*

## Cosa puoi aspettarti

*«Quando uso la parola “libero” non intendo dire che non ho più problemi o che non ci siano volte in cui faccio degli errori. Dicendo “libero” intendo la sensazione di avere il controllo della mia vita, del mio destino.*

*Non ho bisogno di sapere cosa ha in serbo per me il futuro, perché mi sento in grado di far fronte a qualsiasi eventualità e di rendere meraviglioso ogni istante della mia vita».*

**RICHARD BANDLER**

Immagina esista un metodo che ti consente di programmare la tua mente affinché ti aiuti a raggiungere qualsiasi obiettivo tu sia in grado di immaginare.

Un metodo che ti consente di scegliere e imboccare le strade che possono portarti proprio dove tu vuoi, nel minor tempo *quantisticamente* possibile.

Un metodo che ti può portare sulla strada della *tua realizzazione* in qualsiasi campo tu la stia cercando e in cui le parole *sforzo* e *volontà* vengono sostituite dalle parole *flusso* e *spontaneità*, quasi come *seguissi una corrente* che ti spinge nella direzione che hai scelto. Un metodo che puoi usare per qualsiasi obiettivo tu abbia in mente: perché è progettato per essere

universale, devi solo declinarlo per la tua esigenza.

Un metodo che, se applicato per il giusto *tempo* e con il giusto *atteggiamento*, offre risultati evidenti *sempre e per tutti*, perché *il cervello funziona allo stesso modo*: in ognuno di noi.

Un metodo del quale alcuni importanti principi sono stati tramandati di generazione in generazione all'interno di ristrette cerchie di influenza (e immagina che ancora oggi piccoli gruppi di iniziati ne facciano uso nella sua versione più esoterica...).

Un metodo del quale alcuni importanti principi sono stati usati da grandi e influenti pensatori del passato, quasi per

“*piegare*” gli eventi alla loro volontà, arrivando a cambiare le sorti di intere nazioni; modificando gli esiti di guerre; allontanando o favorendo epidemie, rivoluzioni, colpi di stato e molto altro ancora.

Un metodo che oggi trova la sua spiegazione razionale nelle ultime scoperte delle *Neuroscienze* e delle *Scienze di confine*, un metodo che va oltre le apparenze, oltre a ciò che le fonti ufficiali hanno finora deciso di divulgare.

Un metodo così potente perché nato in primis da un'intuizione, come accade quasi sempre per le scoperte semplici che fanno una *grande differenza*; ma che da quell'intuizione è stato poi raffinato e

integrato con i risultati di una *ricerca ventennale*.

Un metodo che affonda le sue radici sullo studio delle *biografie di grandi personaggi di successo* di tutto il mondo, sui concetti di *antiche religioni* e di *grandi pensatori del passato* e persino su rilevazioni estratte da discipline come lo sciamanesimo, il voodoo, la magia, il buddhismo e, naturalmente, l'induismo.

*Sarebbe bello esistesse*

*un metodo del genere vero?*

E sarebbe ancora più bello se tale metodo

fosse alla tua portata, proprio oggi.

| Qui e ora.

Bene: puoi smettere di immaginare.

Questo metodo *esiste*, è stato *codificato* e ha già provato di *funzionare con centinaia di persone che l'hanno già sperimentato*, perché è già stato divulgato, in modo leggermente più complesso di quanto trovi in questo libro, in specifici seminari.

Le storie che trovi in questo libro sono proprio le *testimonianze reali* di persone che l'hanno provato sulla loro pelle e hanno dato il loro esplicito consenso alla pubblicazione.

Bene: lo stesso metodo, nella sua versione riadattata per essere letta (ma comunque altrettanto *efficace*) è

contenuto proprio *in questo libro*, proprio nel libro che hai fra le mani in questo momento.

È una cosa sicura: *sicura tanto quanto la Forza di Gravità*.

Se deciderai di applicarlo seguendo le istruzioni e per un tempo sufficiente... può darti risultati oltre ogni tua più rosea aspettativa.

La verità è questa:  
sei letteralmente a poche pagine da qualcosa che ha il potere di *cambiare ogni cosa nella tua vita*,  
se solo tu glielo consentirai.

Qualcosa dopo la quale, anche nella tua vita, potrebbe iniziare un processo che ti

porterà a pensare che *nulla sarà più come prima.*

Insomma: qualcosa che ha il potere di fare attivare (o *far esplodere*) un altro grande potere.

Un potere che hai sempre avuto ma che finora non ti hanno mai insegnato a dirigere *come fosse un laser* nella direzione che tu vuoi.

È un potere dal potenziale illimitato.

È il potere del tuo cervello.

*È il potere del tuo Cervello quantico.*

## **Concreto ed efficace**

Attenzione: vogliamo fare qui una specifica.

Quando si parla di *far esplodere il potenziale del tuo cervello* non parliamo di cose immateriali.

Sì, parliamo di ottenere una *capacità intuitiva aumentata*.

Sì, parliamo di ottenere una maggior attenzione nei confronti di ciò che ti è utile.

Sì, parliamo di una maggior capacità di percepire te stesso e *la tua strada*.

Sì, parliamo anche di sviluppare un maggior senso del sé, più *sicurezza* e *chiarezza* nella tua vita.

Ma no, non parliamo solo di questo.

Invece parliamo anche di cose molto, *molto concrete*.

Ad ESEMPIO:

- *Vuoi guadagnare un miglior tenore di vita, economicamente parlando, nel minor tempo possibile? Bene questo è il metodo giusto per te per iniziare ad andare in quella direzione (è già stato usato per questo con estremo successo).*
- *Vuoi ottenere il peso forma che insegui da tanto tempo? Bene, questo è il metodo giusto per te per iniziare ad andare in quella direzione (è già stato usato anche per questo con estremo successo).*
- *Vuoi diventare la persona sicura che hai sempre sognato di essere? Anche qui non hai che da applicare questo metodo.*

- *Vuoi vivere la tua vita vicino alla persona giusta per te (e magari oggi ti trovi senza nessuno o con la persona che reputi più sbagliata)?*  
Bene: è solo questione di tempo.

Con questo metodo potrai fare tutto questo e molto altro ancora.

In quanto tempo?

Di nuovo: *nel minor tempo “quantisticamente” possibile* (e nel corso del libro capirai perché).

No, non è un miracolo, o almeno non lo è nel senso che comunemente diamo a questo termine.

Forse l'unico vero grande miracolo è il miracolo della *mente*, uno strumento potente che, se utilizzato in modo

cosciente e nella giusta direzione, può fare cose che ora tu, mentre stai leggendo queste parole, neanche riusciresti a immaginare.

Vogliamo spiegarti *come sia possibile* tutto questo e, per farlo nel modo più utile per te, dobbiamo per forza partire dall'inizio.

Dobbiamo partire da *come è nato* tutto questo.

0,5

## Scavare

*«Colui che cerca non desista dal cercare  
fino a quando non avrà trovato;  
quando avrà trovato si stupirà.  
Quando si sarà stupito si turberà  
e dominerà su tutto».*  
*Vangelo di TOMMASO*

Avremmo potuto semplicemente iniziare spiegandoti il metodo.

Così, immediatamente.

C'è solo un problema: *ne avremmo abbassato di molto la potenza.*

Ora, dunque, probabilmente ti starai

chiedendo *perché* il semplice spiegarti subito il metodo ne abbasserebbe la potenza. Lo scoprirai nel corso del libro, ma vogliamo anticiparti subito qualcosa.

Ne abbasserebbe la potenza  
p e r c h é *mancherebbe una  
componente fondamentale.*

Ti facciamo una domanda: puoi piantare un albero che crescerà forte e rigoglioso... proprio sul pavimento di casa tua?

Certo che puoi... ma prima... devi togliere le mattonelle; andare fino alle fondamenta; scavare un buco; fertilizzare il terreno; portare la luce solare, l'acqua. Solo a quel punto, puoi piantare

il tuo albero con la speranza che cresca forte e rigoglioso.

Ecco: in questo caso funziona nello stesso identico modo.

Il seme di questo metodo,  
piantato nella tua mente  
senza capire *come* e *perché* è  
stato creato,  
*avrebbe l'effetto di gettare un  
seme  
su un pavimento di mattoni.*

Ha poco senso non trovi?

Ecco perché è necessario prima *fare un buco* nella tua mente, *un buco* nel tuo sistema di credenze razionale.

Senza questo buco, *nulla può accadere.*

Abbiamo pensato che poteva essere interessante iniziare a scavare questo buco partendo da una storia vera.

È una storia un po' romanzata, questo ci teniamo a fartelo presente.

Anche perché mentre accadeva, in diretta, non ci rendevamo conto che poi sarebbe diventata così importante. Così alcuni dettagli li abbiamo "ricostruiti" in seguito.

Tuttavia il succo della storia corrisponde a ciò che è effettivamente successo.

Racconta più o meno il modo in cui, a questo metodo, siamo arrivati noi per primi.

Per questo ci sembrava bello nei tuoi confronti farti fare più o meno lo stesso

viaggio, in modo che tu non prenda *la nostra verità* (non sarebbe secondo noi corretto e, per la maggior parte delle persone, non funzionerebbe).

Vorremmo invece, avendo a disposizione un estratto delle nostre stesse esperienze e delle nostre stesse informazioni, che tu possa trovare da solo *la tua verità*.

Ci sembrava la cosa che avrebbe potuto offrirti i migliori risultati, ecco perché abbiamo deciso di iniziare a scavare il *buco nella tua mente*.

Ed è per questo che ti chiediamo di prendere il libro che hai fra le mani non come una lettura, ma come *un viaggio*.

*P.S.:* forse ti starai chiedendo anche

perché i primi due capitoli di questo libro hanno rispettivamente i numeri 0 e 0,5?

Per un motivo molto semplice: sarebbero potute essere la *prefazione* e l'*introduzione*, ma la stragrande maggioranza delle persone non legge né le prefazioni né le introduzioni.

Cambiando semplicemente il nome abbiamo dato una mano al tuo cervello a considerarle abbastanza importanti affinché tu le leggessi.

*Affascinante il cervello vero?*

*«Non credete a ciò che avete udito;  
non credete alle tradizioni solo perché  
sono  
state tramandate per generazioni;  
non credete in qualcosa solo perché  
ne è corsa voce o molti ne hanno  
parlato;  
non credete semplicemente perché vi  
viene citata  
un'affermazione scritta di un qualche  
antico saggio;  
non credete nelle congetture;  
non credete in ciò che considerate vero  
perché vi ci siete attaccati per  
abitudine.  
Non credete semplicemente all'autorità  
dei vostri maestri e degli anziani.  
Dopo osservazione e analisi, quando la*

*verità  
che avete trovato si accorda con la  
ragione  
e contribuisce al bene ed al  
miglioramento di ognuno,  
allora accettatela, praticatela e vivete  
secondo essa».*

**BUDDHA**

## ATTENZIONE

*Per trarre il massimo beneficio dalla lettura del libro che hai fra le mani...* ti consigliamo vivamente di scaricare subito (gratis) una risorsa che ti aiuterà ad allinearti con gli argomenti contenuti nelle prossime pagine.

Fallo subito, è importante!

[www.poterecervelloquantico.it/risor](http://www.poterecervelloquantico.it/risor)

# 1

## Ogni cosa nasce da qualcosa

*«Dobbiamo imparare a navigare dalle stelle, non dalle luci di ogni nave che ci passa accanto».*

OMAR NELSON BRADLEY

Stavo semplicemente passeggiando quando è arrivato.

Passeggiavo come quasi tutti gli altri giorni della mia vita intorno a quell'ora. Questo della passeggiata è ormai un mio immancabile rito quotidiano da diversi anni a questa parte. Un rito che inizialmente è nato come semplice

mezzo per rimanere in forma (e passeggiare aiuta molto a rimanere in forma).

In seguito però ho scoperto che portava con sé un piacevole effetto collaterale. Primo fra tutti, che durante le mie passeggiate di solito “stacco la mente” dal flusso della giornata, positivo o negativo che sia.

Il più delle volte mi capita semplicemente di “fare ordine mentale”. Ma a volte mi ritrovo anche a riflettere sui “massimi sistemi”.

Quel giorno era uno di quelli.

Stavano accadendo cose troppo curiose nella mia vita in quel periodo. Così curiose ed eclatanti che ben presto mi sono trovato a riflettere sul *perché le*

*cose vanno in un certo modo.*

- Perché a volte far andare le cose “bene” (ottenere successo) è *facile*, e altre volte è *difficilissimo*?
- Perché ci sono volte in cui noto che *tutto fluisce e funziona* “*in automatico*”... e altre volte in cui, per ottenere ciò che vuoi, devi davvero *lottare* con tutte le tue forze?

Se ti è successo, sai cosa intendo.

Ci sono volte in cui se vuoi *vincere*, sembra che “devi” lottare con tutto e con tutti.

Lottare contro te stesso.

Lottare contro gli eventi.

Lottare contro gli altri.

Tra l'altro lottare non è un problema di per sé. Nel tempo ho imparato che i risultati alla fine arrivano.

| Solo che *lottare*  
| *ABBASSA la qualità della vita.*

Sì, lottare è senza dubbio uno dei modi per ottenere successo, o andarci molto vicino.

Ma lottare... è faticoso.

Crea stress.

Non è (sempre) piacevole.

E allora mi chiedevo...

- Esisterà una scorciatoia, un sistema per “allinearsi”, per *favorire* quei momenti in cui tutto è più “naturale”?

- Esisterà un modo per “*pilotare*” gli eventi?

Esisterà, in qualche modo la “*magia*”,  
intesa come *la capacità di plasmare l’universo,*  
il tuo personale universo,  
*attorno a una volontà, attorno a un pensiero?*

## **Scorciatoie**

Apro una parentesi sulle scorciatoie.

Devi sapere che io sono da sempre un “consumatore” di scorciatoie.

Sono un vero e proprio *fan delle*

*scorciatoie* (alla faccia di chi dice che non esistono).

Io credo che, se le cerchi, trovi scorciatoie quasi in ogni cosa.

Scorciatoia non è qualcosa di negativo. Non è “essere furbi e gli altri stupidi”.

È fare ciò che la natura fa da sempre: *ottimizzare*.

Infatti la riflessione di quel giorno non era tanto su come fare a ottenere un certo risultato. Il modo per ottenere risultati era già chiaro: *darsi da fare*.

Era piuttosto una riflessione su come ottenere risultati con *meno fatica* rispetto a quanto avevo sempre fatto: in modo più “automatico”.

E proprio quel giorno, in riva a un lago, mi venne un’*ispirazione interessante*.

Più che una semplice ispirazione era un vero e proprio schema di passi logici (inizialmente solo tre, poi estesi).

Una semplice “sequenza” che, se applicata, per quanto potessi capire in quel momento e per quanto avessi letto e studiato sull’argomento avrebbe dovuto produrre effetti tangibili e misurabili, senza fare poi chissà quale alchimia.

Era un po’ *una sintesi di anni di letture, discussioni e intuizioni.*

Un po’ come se improvvisamente il mio cervello avesse raccolto tutto ciò che serviva, ma *solo* ciò che serviva, per rispondere alla domanda:

*Esiste un metodo PIÙ FACILE? Esiste una “SCORCIATOIA” per andare dove vuoi, ma SENZA LO SFORZO a cui sei*

*abituato?*

Quello che mi venne in mente, quasi tutto insieme, in quel momento, era il principio di un sistema che poi sarebbe cresciuto, fino a diventare potente.

*Molto potente.*

Ma in quel momento non lo sapevo ancora.

Anzi: in quel momento era tanto semplice, *troppo* semplice.

Così semplice da mettere in imbarazzo persino me.

Una parte di me diceva che *non poteva essere tutto così semplice*, non era possibile! In seguito, parlando con Italo, scoprii perché la mia mente era così incredula.

Ricordi l'esempio dell'albero? Per

come sono io, tutto “razionalità e risultati”, potevo “sentire” che quell’intuizione era giusta ma in qualche modo mancava *il buco nel mio sistema di credenze*.

Senza buco, il seme fatica ad attecchire e non può diventare albero.

Mi mancavano alcuni supporti razionali.

Eppure, nonostante questo, “sentivo” che era tutto qui. *Semplicemente, tutto qui*.

Beh, confesso che anche se non fossi stato solo, in quel momento non avrei avuto il coraggio di parlarne con nessuno.

Anche per un motivo non indifferente: *la mia identità*.

Chi sono io? Chi è J.L. Marshall?

Io sono considerato uno tutto d'un pezzo. Uno concreto. Uno che *bada al risultato*.

Ma allora come può uno così parlare (o meglio “ipotizzare”, visto che non ha prove in mano) di “intuizioni” mentali e metafisiche?

Come può uno così prendere decisioni sulla base di qualcosa che sembrava essere venuto dal cielo?

Forse era meglio stare zitti e chiudere questo libro – che ancora non era stato scritto.

O forse no.

Pensandoci bene uno c'era con cui potevo parlare in libertà di questo argomento.

Era il mio caro amico Italo Pentimalli, quello che (a mio modestissimo parere) è il più grande esperto italiano di questi argomenti “fuori dagli schemi”.

E per “più esperto” non intendo il più simpatico o il più carismatico, o quello che appare più in vista. Forse nemmeno il solito tipo di persona di successo che ti aspetti. È più l’amico della porta accanto piuttosto che il “guru della situazione” a cui vanno sempre tutte bene, abbronzato, con un sorriso smagliante e con la tartaruga sulla pancia.

Ma, per quello che ho potuto vedere io, è il più esperto.

*Esperto* significa quello che ha letto più libri. Quello che ha fatto più

esperimenti. Quello che ha provato, ha fallito, ha riprovato.

Sempre con un *approccio diverso*, con la mente aperta.

Talvolta per il puro gusto di ricercare.

Quello che non c'è sera che ci sia la TV accesa davanti a lui. E al posto della TV uno, due a volte anche tre libri di Fisica quantistica, psicologia, antiche e moderne filosofie orientali e occidentali, ma anche le ultime scoperte sul cervello e altre decine di documenti, spesso in lingue diverse.

Quello che ha appunti con esperimenti in corso sulla sua scrivania (esperimenti che il più delle volte finiscono in un nulla di fatto, come accadrebbe a chiunque).

Beh, se c'era uno con la mente abbastanza aperta per starmi a sentire mentre gli avrei parlato della mia intuizione, questo era lui!

Ma io, razionale come sono, non ero ancora convinto.

Ci voleva un “piccolo” buco quanto meno nel mio sistema di credenze, altrimenti questa intuizione non sarebbe mai uscita.

Come crearlo?

Come fa uno abituato a portare risultati a parlare solo di teorie?

Semplice: *porta a casa un risultato.*

Così mi dissi che per convincermi a parlare di questa intuizione a Italo, avrei dovuto avere qualcosa di “concreto” da dire.

Iniziai dunque a seguire il procedimento, da solo, in gran silenzio, su vari aspetti della mia vita. *Tanto che avevo da perdere?*

Partì in quel momento un test durato *diversi mesi*, su obiettivi (per me) molto concreti.

E per concreti intendo: *tangibili e misurabili*.

## **Viva le code**

Erano ormai diversi mesi che seguivo questo nuovo sistema, in gran segreto, tenendo fedelmente traccia di cosa accadeva nel mio smartphone.

Non l'avevo detto proprio a nessuno.

Guardandolo così era difficile credere a quello che stava succedendo, ma i miei appunti parlavano chiaro.

Ecco alcuni ESEMPI:

Nel giro di qualche mese dall'inizio dell'esperimento ricevetti in modo "fortunoso" una fee di 24.000 euro per la vendita di un immobile, direttamente sul mio conto corrente.

Bello, solo che *io non vendo immobili di mestiere*: quello era solo il frutto di una campagna pubblicitaria iniziata molti mesi prima, quasi per gioco, per conto di un amico che avevo conosciuto e che lavorava nel settore.

La cosa curiosa non è tanto che la campagna avesse portato risultati. Certo che portava risultati, era fatta bene e, se

non li avesse portati, l'avrei cambiata mille volte finché non li avrebbe portati (*a proposito di lotta...*).

La cosa curiosa era che la fee media che quella campagna avrebbe dovuto generare era di circa 6-8000 euro per immobile venduto.

Per tutti gli immobili... *tranne uno*. Il super attico!

Ecco: in quel caso, ebbi la "fortuna" di vendere l'immobile più costoso dell'intero lotto, così, al primo colpo.

Una bella botta di fortuna! Una bella coincidenza!

E, per coincidenza, avveniva *proprio durante il mio esperimento*.

Tutto scritto nero su bianco.

E proprio a me, che alle coincidenze...

credevo e non credevo.

Hmmm... questo era interessante.

Ma a parte questo caso “particolarmente eclatante” (soprattutto per il mio conto corrente), annotavo in quei mesi un'altra serie di *eventi curiosi*.

Ad esempio persi i miei 3 kg messi su durante il periodo natalizio.

Anche qui: non una novità. Dopo il periodo natalizio torno sempre al mio peso forma.

Ma questa volta... accadde in automatico. Accadde senza che io dovessi pensarci.

Potrei dirti “accadde da solo”, *senza sforzo*.

Un altro evento “curioso” capitò sempre in quel periodo, ancora sul lavoro.

Erano mesi e mesi che avevo sulla scrivania il progetto di una nuova campagna pubblicitaria. La guardavo ma non ci credevo nemmeno io.

Era una cosa un po' strana, fuori dai canoni.

In quel periodo mi decisi a provarla, seguendo una “insistente” vocina dentro di me.

La provai e... rimasi addirittura “travolto” dai risultati. Furono così buoni che dovetti cambiare il sistema di raccolta contatti perché il flusso in entrata era tale da creare problemi al sistema precedente!

Insomma: nell'arco di pochi mesi accaddero *colpi di fortuna...*

A r r i v a r o n o intuizioni “geniali”.

E in un caso, anche un grande (*apparentemente*) colpo di *sfortuna*.

Una situazione che pareva dissonante rispetto alle altre ma che in qualche modo si vedeva “*non era una delle mie tipiche situazioni*”.

Una di quelle cose che dici “eh vabbè, questa era impossibile mi capitasse, e invece... che sfortuna!”.

Era una cosa talmente fuori dal mio mondo che potevo anche qui “percepire” che era un frutto dell'esperimento.

Capii in seguito perché quel colpo di sfortuna non era veramente un colpo “sfortunato”. Capirai anche tu meglio alla fine del libro cosa sono *questo tipo di eventi* che accadono in questi casi.

Fatto sta che io in quel momento tracciavo tutto ciò che accadeva: non per forza ciò che accadeva di positivo. Così *tracciai anche quell'evento*.

Bene, dopo qualche mese dall'inizio per me questo era *più che abbastanza*.

Avevo preso coraggio, carta alla mano, che questa aveva la probabilità di non essere solo una mia fantasia: ma qualcosa di più (nel bene e nel male).

Avevo deciso: ne avrei parlato con Italo e gli avrei mostrato i miei appunti.

Ma in quel momento mi trovavo in

coda, in autostrada, con moglie e figli.

E proprio in quel momento sento mio figlio che mi dice: «*Papà, mi piace una ragazzina ma lei non mi fila*».

Beh, considera che mio figlio all'epoca aveva undici anni, dunque aveva ancora tutto il tempo per imparare come farsi "filare".

Tuttavia gli ho detto: «*Senti figliolo (ok, non ho usato figliolo, qui proteggerò giusto il nome per privacy)... il concetto è questo: c'è un metodo davvero semplice per cambiare questa cosa. Sei disposto a dedicarti un po'?*».

«*Si papà*».

«*Bene "figliolo", guarda che questa è una roba quasi da Jedi (siamo fan di Guerre Stellari!) un vero e proprio*

*trucco mentale. Non parlarne con nessuno, perché altrimenti ti prendono per matto. Però fai come ti dico. Fallo, e non pensarci più».*

Che belli i bambini.

Se gli dici qualcosa con convinzione non stanno lì a farti troppe domande.

Lo fanno e basta.

Gli spiego il metodo nella sua versione più semplice possibile (ancora all'epoca non era codificato come è adesso) ma mentre lo faccio mia moglie e l'altro figlio *drizzano le orecchie*.

«*Senti*» mi fa lei «*non è che funziona anche per la mia dieta?*».

E io: «*Boh... io ho perso 3 chili senza quasi pensarci, ma di più... non lo so veramente. Vuoi provare tu?*».

«*Certo che provo*» (mia moglie è un po' di anni che vuole ottenere un certo "peso forma", pur essendo già una donna bellissima, ma se questo è il suo obiettivo allora va bene così... anche su questo aspetto degli "obiettivi giusti" ne parleremo più avanti).

Tra le altre cose lei ha di bello che, come un bimbo, ha la *mente molto aperta*.

Prova di tutto. E vorrebbe provare tutto!

Così quel giorno, in una lunga coda autostradale, per la prima volta ho il coraggio di parlare con qualcuno che

non fosse me stesso di questo “*molto*”  
*semplice metodo*.

Mentre lo facevo sembrava quasi fosse  
più “reale”.

Ma per ora, ancora, erano solo ipotesi  
“non verificate”, supportate solo da  
qualche *coincidenza strana*, fuori  
dall’ordinario (sia positiva che  
negativa) che mi era accaduta nel  
periodo dell’esperimento.

E che forse, mi dicevo... sarebbe  
accaduta lo stesso (questo lo pensavo  
*prima* di parlare con Italo).

**Papà, mi dicono che sono  
bello...**

Ora non ricordo la frase esatta: fatto sta che circa un mese dopo stavamo cenando in famiglia e mio figlio se ne viene fuori con: «*Papà papà, oggi due ragazze mi hanno detto che sono bello!*».

E io: «*Certo figliolo, hai fatto l'esercizio che ti ho dato vero?*».

E lui: «*Ehmmm... veramente solo la prima settimana, poi mi sono dimenticato*».

“*Ah... interessante*” ho pensato tra me e me “*questa cosa funziona meglio del previsto*”.

Nella stessa sera, con mio stupore, mia moglie se ne viene fuori con: «*Ma sai che funziona? Per la prima volta in questa settimana non ho fatto alcuna*

*fatica a fare la dieta».*

*«Come come come? Stai dicendo sul serio?».*

*«Sì sì, non avevo proprio “voglia” di mangiare. Mi sentivo già a posto. In più mi è venuta voglia anche di iscrivermi in palestra».*

*“Mmmm”... pensavo... “ma possibile che tutto questo sia dovuto a questo ‘così semplice’ metodo? Non è che questa è tutta un’incredibile coincidenza?”.*

Sarà, ma io alle coincidenze ci credo e non ci credo (o meglio, iniziavo a crederci sempre di meno!).

In ogni caso: questo era il “segnale” che *non* potevo ignorare.

Se non lo facevo adesso, non l'avrei

fatto più.

## **Italo!**

Il giorno dopo, prima cosa, chiamo Italo. «*Ehi Italo, devo raccontarti questa*».

Lui, molto gentilmente, si mette ad ascoltare questa storia: gli racconto dei risultati miei, dei miei figli, di mia moglie e gli dico che sto provando ancora su altre cose.

Gli spiego che accadono cose “*fuori dal mio ordinario*”: per lo più positive, ma anche una in particolare, molto fuori dall’ordinario, e negativa.

E lui mi dice: «*Straordinario J.L. Ha tutto l’aspetto di essere l’estrema*

*sintesi di tutti i miei anni di studi, ma espressa in un modo semplice ed elegante. Essenziale direi. Per come me l'hai raccontato... per forza funziona! Per forza è lui. Agisce esattamente dove serve agire».*

Sì perché, per chi non lo sapesse, Italo studia – da oltre vent'anni ormai – come funziona la mente delle persone di successo. È un po' la sua ossessione, trovare questo *quid*, questa formula che *funzioni sempre e per tutti*.

Di metodi per fare le cose ce ne sono 100mila.

Ma quello che io tendo a cercare sempre, nel mio lavoro, è ciò che ti porta *all'essenza*. E Italo, su questo aspetto, è proprio come me.

La parola d'ordine è *togliere, togliere, togliere*. E questa mia intuizione, se vogliamo chiamarla così, sembrava essere lo spunto giusto per “raggruppare”, in un metodo semplice ma efficace, anni e anni di ricerche che lui aveva condotto.

Insomma: quando raccontai a Italo questo metodo, lui s'illuminò in volto, sicuro di aver trovato una cosa potente.

Ma questo valeva per lui, non per me!

Io, diversamente da lui, non ho studiato anni queste materie.

Sì, qualcosa so: ho sempre letto libri, ho partecipato a seminari.

Diciamo che sono più che un “simpatizzante” di questo “mondo del possibile” e mi piace tenere la mente

aperta, sperimentare.

Ma io, come tutte le persone “scettiche” e razionali, ho bisogno di informazioni e dati tangibili e misurabili. Ho bisogno di capire.

Ho bisogno di un “buco” nel mio schema di credenze.

## **Perché sei così convinto che funzioni?**

Così chiedo a Italo: *«Italo, ma perché sei così convinto che questa cosa funzioni e che ciò che è accaduto non si tratti di semplici coincidenze? Convinci anche me se ci riesci!»* (che

razza di amico è uno che ti fa un discorso così sapendo che sono vent'anni che studi queste cose? Vabbè, ma tanto Italo mi conosce...).

Italo, da persona dotata di grande pazienza (diversamente da me), si prende la briga di rispondermi.

E lo fa con grande “rigore”, mettendo mano a vecchi appunti, libri, biografie.

Insomma: si mette ad attingere ad anni e anni di studi e ricerche.

La sua risposta è durata diverse settimane ed è stata ricca di domande, discussioni, spunti di riflessione.

Insomma: in quelle settimane Italo ha avuto la capacità di *scavare il “buco” nel mio sistema di credenze.*

Mi ha fatto capire *razionalmente* la

validità di ciò che era arrivato  
*intuitivamente.*

Nei capitoli seguenti Italo, se glielo  
permetterai, *farà la stessa cosa con te.*

Prepararti a un viaggio affascinante.

Preparati a piantare *il seme del  
possibile nella tua mente.*

## **Ogni cosa nasce da qualcosa**

Le domande di J.L. Marshall mi erano  
sempre piaciute.

Ogni *grande risposta* nasce prima di  
tutto da una *grande domanda* e lui ha  
sempre avuto grandi domande da pormi.

Oddio... a dire il vero diciamo che con  
il tempo mi ero abituato a farmele

piacere.

In verità all'inizio, ogni volta che me ne faceva una, era come una sorta di *pugno allo stomaco*.

Ma ho imparato che sono quelle le domande giuste, quelle che ti danno la possibilità di trovare nuove risposte, che ti fanno crescere, quelle che spesso non hai neanche il coraggio di farti, figuriamoci quello di prenderti la briga di dare loro una risposta.

Chissà se anche a te questo libro regalerà tante nuove, potenti e importanti domande.

All'inizio mi avevano infastidito, è vero, ma ho scoperto che...

| Se nella vita *non ti fermi*

*all'apparenza*

ma cerchi di *andare in*  
*profondità*

spesso scopri cose molto  
*interessanti.*

Con il tempo avevo imparato a farmi piacere le sue domande, già.

Perché spesso mi permettevano di andare in profondità, mi obbligavano a pensare e rimettere in discussione ciò che sapevo, anche solo per confermarlo magari, ma ero obbligato in qualche modo a farlo.

Anche a te capita di *vivere situazioni o incontrare persone* che in qualche modo *ti infastidiscono vero?*

Se mi fossi fermato a quel fastidio con

tutta probabilità oggi non saremmo qui a parlarne.

Ho invece scoperto con il tempo che ogni cosa che ti infastidisce è, in qualche modo, *un riflesso di te stesso*, una cosa di te che ancora devi sistemare, una domanda alla quale ancora devi dare risposta, una parte di te che devi ancora integrare, equilibrare.

Per questo ho iniziato a pensare a quel “fastidio” come *un dono*.

[*NOTA DI J.L.: grazie di avermi detto che ti infastidisco, non te lo perdonerò! Vedrai che ti combino...!!*]

Io sono *rotondo* esternamente, ovvero una di quelle persone alle quali solitamente si sente di potersi

avvicinare.

Lui è *quadrato*, uno di quelli che già a prima vista capisci che è un tipo in gamba, senti che ha una personalità forte, determinata, ma che il pensare di poterti avvicinare può intimorirti.

Io sono *rotondo fuori* sì, ma con un *nucleo quadrato*.

J.L. Marshall è *quadrato fuori* è vero, ma con un forte *nucleo rotondo* dentro.

Il nostro mondo, la nostra vita, è piena di opposti, nella sua ricerca invisibile del *sacro equilibrio*.

Mi viene spesso da pensare che in qualche modo qualcuno ci abbia messo volontariamente sulla stessa strada per permetterci di creare quella sorta di equilibrio alchemico capace di creare

grandi cose, quelle che io chiamo “*vere e proprie magie*”.

Anzi, ne sono sicuro. *Nulla accade per caso...*

## **Ti accontenti?**

Essendo J.L. uno di quelli che non se la fa raccontare, la sua asticella punta costantemente verso l'alto, verso l'eccellenza.

Una volta, un giornalista chiese a Winston Churchill, noto statista e primo ministro Britannico:

«Presidente, si dice in giro che lei abbia un carattere difficile, che non si accontenti mai, è vero?».

La risposta di Churchill fu:

«Non è vero che non mi accontento mai. Certo che mi accontento. Io mi accontento semplicemente *del meglio*».

Eppure nella vita non funziona sempre così, forse te ne sarai accorto.

È vero, ci sono tutta una serie di persone che vivono costantemente in una sorta di viaggio verso il proprio *livello superiore* vivendo una vita piena e in costante anticipazione.

Atleti che realizzano il proprio record personale o quello del mondo e puntano direttamente a quello successivo, imprenditori che continuano a realizzare utili sempre più importanti.

Ma anche la moglie felice del tuo vicino di casa che si sveglia soddisfatta

della sua vita, dei suoi bimbi, e ogni giorno vive intensamente la sua relazione, si iscrive in palestra, riesce ad avere momenti per sé stessa e per stare con le sue amiche.

C'è però anche tutto un altro gruppo di persone che vive spesso senza saperlo o portando con sé solo un semplice dubbio al quale non ha coraggio di dare attenzione e rispondere... *accontentandosi*.

*Personne che si accontentano della propria situazione economica. Perché non c'è lavoro, perché almeno un posto fisso ce l'hanno o perché il mercato è in*

calo e la gente compra di meno.

*Persone che ottengono risultati straordinari in campo professionale ma... vivono in una sorta di costante guerra giornaliera, non hanno mai tempo per niente, le loro relazioni vanno a pezzi, non conoscono più i loro partner o si accorgono un giorno di non conoscere i propri figli.*

*Persone che si accontentano di una diagnosi del proprio medico (lo dico con estremo rispetto per la professione medica), o delle prescrizioni che egli stesso gli ha fatto, o dell'idea che lui ha sulla loro salute.*

*Perché ci si accontenta?*

*Perché ti accontenti?*

Perché non tu dico?

Perché non tu il *record del mondo* e poi quello successivo?

Perché non tu una vita, anche semplice se vuoi, ma *pienamente appagante* e in linea con *le tue migliori aspettative*?

Per scavare il pavimento che ti permetterà poi di piantare il *seme del possibile* questa è la prima domanda che dovresti farti: “E se ci fosse *un modo diverso* di vedere le cose?”.

Sì, andare in *profondità* ti permette di scoprire molte cose interessanti.

Lo vedrai fra poco.

# Non l'ho letto, l'ho vissuto

Accontentarsi. So cosa vuol dire perché l'ho vissuto.

Sono passato io stesso in ognuna di quelle situazioni, quelle che arrivano come un *pugno allo stomaco* che rischia di toglierti il fiato per sempre.

Ho vissuto un'infanzia agiata per poi ritrovarmi verso i quindici anni senza soldi, con una famiglia moralmente distrutta. A causa di quel momento, in cui per un evento molto particolare perdemmo tutto, cambiarono le mie aspirazioni.

Mi ritrovai a dover lavorare rapidamente, così mi arruolai nelle Forze Armate a diciannove anni,

catapultato a quasi 600 chilometri da casa, facendo la carriera in Aeronautica Militare fino a rivestire il grado di Maresciallo di Prima Classe con la qualifica di Capo Velivolo istruttore.

*Lottai*, per oltre dieci anni, con l'*incubo* della sveglia al mattino.

Sebbene fosse un posto sicuro e mi abbia insegnato tante cose... *non era quello che volevo per me*. Non era il mio posto, tutto qui. Pensare di dover vivere almeno otto ore al giorno una vita che non era la mia fino all'età della pensione mi toglieva il fiato di notte.

Provai ad avviare nuove attività e fallii miseramente, per almeno quattro volte consecutive.

Mi ritrovai io stesso, come la mia

famiglia prima di me, senza soldi. Che significa conto bloccato, carte di credito bloccate, non avere niente nel frigo, niente da mangiare. Non è una bella sensazione.

Mi sono sentito un fallito, ho pianto per la disperazione, ho vissuto *tre grandi delusioni d'amore* consecutive che avrebbero messo in ginocchio chiunque per le modalità in cui arrivarono (infatti mi misero in ginocchio), prima di trovare la persona che diventò mia moglie e che mi ha regalato i miei tre bellissimi figli.

Arrivai fino al punto di guardare seriamente una finestra, all'ultimo piano di un palazzo, con pensieri talmente brutti che oggi non oso neanche

immaginare...

Oggi so che ci sarebbe stata una di quelle domande potenti in grado di cambiare la mia prospettiva in tutti quei momenti:  
*è vero ciò che penso in questo momento?*

«Certo che mi accontento. Semplicemente del meglio...» aveva detto Churchill.

Questo non ha niente a che vedere con il *senso di gratitudine* che dovremmo avere costantemente verso ogni cosa che ci circonda, questa è tutta un'altra cosa.

Dico solo che se avessimo la *seppur minima percezione* di ciò che potremmo

realmente essere, fare, ottenere e realizzare molto probabilmente *non ci accontenteremmo più*.

Tu ti stai accontentando?

**Il fatto è che non lo sappiamo.**

**Oppure abbiamo paura**

Il fatto è che spesso pensiamo: “*È la vita, va così...*”.

Va così cosa? *Chi l’ha detto!?*

Da bambini ci hanno detto di sognare, mentre provavamo a camminare e cadevamo tutti facevano il tifo per noi:

«*Dai che ce la fai...*».

A noi stessi *non è mai venuto il dubbio*, dopo ogni caduta, di non farcela.

Poi a un certo punto però è cambiato tutto, hanno iniziato a dirci: «*Guarda in faccia la realtà*». Ogni nostra caduta è stata accompagnata dal *giudizio* degli altri (che lentamente si è trasformato nel *nostro giudizio*).

Tutti fattori che hanno contribuito a “installare” il pericolo più grande nella nostra mente: *la grande paura*.

Ci hai mai pensato?

Qual è il problema più grande che oggi vorresti risolvere?

Qual è il tuo più grande sogno in

questo momento?

La tua più grande aspirazione,  
il tuo più grande obiettivo?

Ma, soprattutto, perché ancora  
non l'hai fatto?

*Qual è la tua più grande  
paura?*

Ciò che vogliamo sembra così lontano,  
quasi ridicolo da aspettarsi.

Allora facciamo *scelte basate sulla  
paura*, una paura travestita da “bisogna  
guardare in faccia la realtà”.

Ma non è una vera paura, è *una bugia*  
che noi stessi senza saperlo ci  
raccontiamo.

Ogni cosa nasce da qualcosa, già: *ma  
da che cosa?*

Quando J.L. mi raccontò la sua esperienza ero rimasto stupito non dal fatto che gli fossero capitate determinate cose, ma dalla *semplicità ed eleganza* con la quale le aveva ottenute.

Erano veramente frutto del caso, come lui mi chiedeva, o c'era qualcosa di più profondo?

Forse aveva messo in moto, quasi involontariamente, un *potere più potente* di quanto riuscisse a immaginare?

**Avevo già una prima idea di**

# risposta

La sfida però era fargliela *arrivare dentro*.

La sua intuizione, il suo metodo – così semplice da apparire quasi “troppo semplice” – sembrava essere in qualche modo *l'estrema sintesi di oltre vent'anni di studi e ricerche* che avevo condotto sul funzionamento del cervello e sugli *affascinanti misteri della mente*.

Ma questo lo sapevo io, dopo vent'anni di studi, di esperienze e di ricerche.

La sfida era farlo capire anche a lui (*oggi a te*) e per come intendo io farlo capire *non significa insegnare*.

Potrei spiegartelo qui, con poche parole, darti una formula.

Il problema? Non lo capiresti *veramente*.

Per come la vedo io, “farlo capire” significa *far nascere la risposta dentro di te*, ovvero fare in modo che sia *la tua* risposta, non la mia. Solo così sarei stato sicuro che J.L. lo avrebbe capito *veramente*, l’avrebbe “fatto suo”.

E solo così posso pensare che oggi *anche tu* possa fare lo stesso.

Per ottenere questo risultato – questo lo sapevo molto bene – avrei dovuto *scavare*.

Non avrei mai e poi mai potuto piantare il “seme del possibile” su un pavimento di solido marmo.

*Se gli avessi dato subito la mia risposta...* le sue aspettative e i suoi

preconcetti si sarebbero scontrati con quanto avrei detto. Avrebbero in qualche modo “*giudicato*” *l’informazione*, distorcendone il significato.

*Se lo avessi fatto...* avrei probabilmente stimolato il suo intelletto che avrebbe anche potuto dire: “*Sì, questo lo so già Italo, vai avanti*”. Ma una cosa è *sapere*: altra cosa è *saper fare*.

*Se lo avessi fatto...* alcune delle cose che gli avrei detto gli sarebbero apparse *incredibili* (*in-credibili* ovvero non credibili) e tutto volevo tranne che ciò che gli avrei detto potesse essere per lui *non credibile*.

Al contrario volevo che, una volta arrivato al punto di potergliene parlare, le cose dette non solo sarebbero state assolutamente credibili, ma anche naturali, *spontanee*. No, quello che gli era accaduto *non era un caso*.

Purtroppo (o per fortuna) c'era una sola strada da percorrere. Non mi rimaneva altro che prendermi del tempo per *rimettere insieme gli appunti di una vita*.

Li avrei preparati in modo da poterglieli presentare gradualmente, nello stesso modo in cui *io stesso li*

*avevo compresi*: partendo dall'inizio.

Sostanzialmente i passi che avrei seguito, e che ora seguirò con te, sono i seguenti:

- COME FUNZIONA LA NOSTRA MENTE  
(CAPITOLO 2)

Se avessi dovuto fargli capire come il nostro cervello influenza la realtà, non avrei potuto fare a meno, prima di tutto, di mostrargli come funziona la nostra mente. Un viaggio affascinante che avrebbe potuto gettare le fondamenta di tutto ciò che avremmo visto da lì in avanti.

- COME IL CERVELLO HA IL POTERE DI INFLUENZARE LA TUA REALTÀ  
(CAPITOLO 3)

Una volta presa dimestichezza con il funzionamento del cervello è bene capire *quanto* e *come* questo ha il *potere di influenzare il tuo destino*, spesso senza che tu te ne accorga. Un potere che va ben oltre la tua immaginazione.

- IL CERVELLO QUANTICO: LA SCIENZA DELL'IMPOSSIBILE (CAPITOLO 4)

I miracoli non avvengono in contraddizione alla natura, come disse S. Agostino, ma solo in relazione a ciò che noi conosciamo di essa. Una volta compreso *intimamente* il comportamento meccanicistico del cervello, scoprirai che esso ha un potere

ancora più grande, quello che mi piace definire “il potere quantico”. Un potere che ha la capacità di agire su livelli molto più sottili e che è in grado di *piegare letteralmente* gli eventi.

Solo seguendo questo processo logico, partendo dall'esterno e andando verso l'interno, solo facendogli *vivere* ciò che gli avrei raccontato sarei stato in grado di poter piantare il seme del possibile in J.L., e far capire (a lui e oggi a te) che quelle che lui aveva provato... *non erano* semplici coincidenze.

**Ma feci molto di più...**

Decisi che avrei raccolto tutti i miei studi per rispondere alla sua domanda, ma non solo.

Decisi anche che avrei inserito in questo processo i miei *appunti personali*: tutta una serie di *domande* che avevano cambiato nel corso degli anni *la mia stessa prospettiva*, una risposta alla volta.

Queste domande le trovi oggi *all'interno di questo libro*.

Possono essere sfogliate velocemente. Oppure possono essere lette con attenzione.

Oppure possono essere vissute, *dando*

*loro una risposta* (per iscritto) che sia completa ed esauriente per il tuo caso specifico.

Una risposta scritta e, soprattutto, *onesta*.

Onesta perché non è una gara, è un viaggio: nessuno è avanti e nessuno indietro, nessuno è più illuminato e nessuno meno. Ognuno è *esattamente dove deve essere*.

Non è una gara... è la vita.

Siamo tutti maestri e siamo tutti allievi.

Per questo ti chiedo onestà perché, se me lo concederai, sarà per me un piacere accompagnarti in un viaggio oltre le apparenze, un viaggio che potrà farti scoprire cose molto interessanti riguardo a te stesso.

A seconda di ciò che sceglierai di fare, inutile dirlo, puoi aspettarti un risultato *profondamente* diverso dalla lettura di questo libro.

*A te la scelta.*

## **Diciamoci la verità**

Se proprio tu scoprissi che c'è *un qualcosa di veramente così potente nella tua mente* in grado di *produrre esperienze reali*, non cercheresti di allontanare con tutte le tue forze ciò che non ti piace e che non vorresti si traducesse in effetti tangibili?

Non pensi che ti concentreresti con tutte le tue forze su ciò che vuoi invece che

lasciarti impressionare continuamente dai problemi o accontentarti prendendo la vita così come viene?

La buona notizia è che questo “qualcosa” c’è e stiamo per iniziare a scoprirlo fin dalle prossime pagine di questo libro.

Questo “qualcosa” è il *potenziale* che hai sempre avuto, ma che è stato sempre nascosto nel tuo cervello. Ora è giunta l’ora di scoprirlo.

*Sei pronto per un viaggio affascinante all’interno del tuo cervello?*

## **Appunti e domande**

– *Cos’è la vita?*

---

---

---

– *Cosa mi infastidisce negli altri o cosa in generale nella vita?*

---

---

---

– *Pensaci bene: quale parte di te potrebbe essere in conflitto con questo qualcosa che ti infastidisce (lo specchio di qualcosa che devi equilibrare o ancora perfettamente integrare)?*

---

---

---

– *Area professionale, personale, finanziaria, sentimentale/relazionale, salute: in quale, fra queste, c'è qualcosa che non va come dovrebbe andare?*

---

---

---

– *Di che cosa mi sto accontentando?*

---

---

---

– *Se tutto fosse veramente possibile: qual è il problema che vorrei risolvere? O l'obiettivo, il sogno, l'aspirazione più grande che vorrei realizzare?*

– *Perché invece mi sto accontentando?  
Qual è la mia più grande paura?*

– *Quali importanti considerazioni,  
intuizioni, conoscenze o riflessioni  
sono arrivate dalla lettura di questo  
capitolo?*

# Ogni cosa nasce da qualcosa

COSA C'È DA RICORDARE

- J.L. Marshall scopre “intuitivamente” un metodo che sembra favorire la fluidità con la quale ottiene risultati, dando vita a risultati ed eventi molto particolari.
- Dopo averci pensato per molto tempo e dopo aver costruito i suoi risultati decide di parlarne a Italo chiedendogli se fosse tutto frutto di coincidenze o se veramente quel semplice metodo

potesse *veramente* funzionare.

- Italo risponde che sicuramente funziona: sembra essere l'elegante ottimizzazione di oltre 20 anni di ricerche sullo studio della mente. Funziona perché *agisce esattamente dove serve agire.*
- Per comprendere il metodo veramente bisogna fare il viaggio, altrimenti molte cose non si comprenderebbero veramente e altre, dette subito, apparirebbero incredibili (non credibili).
- *Sono le grandi domande che portano grandi risposte: se nella*

vita non ti fermi all'apparenza ma cerchi di andare in profondità spesso scopri cose molto interessanti.

- Qualsiasi cosa o persona che nella vita ti infastidisca contiene in sé una domanda alla quale devi ancora rispondere, una caratteristica che devi ancora integrare, equilibrare.
- Spesso, senza saperlo, viviamo accontentandoci: o perché non immaginiamo di poter realizzare di più o perché, anche non sapendolo, abbiamo paura.
- Per ottenere il massimo da questo

libro bisogna fermare le aspettative e il giudizio. È bene considerarlo un viaggio, viverlo e rispondere alle domande in modo onesto. Un conto è *sapere*, un conto è *saper fare*.

## Il Potere del Cervello quantico

### STORIE DI VITA

Premettiamo che a casa nostra siamo in due a utilizzare le tecniche imparate al Seminario “Il Cervello quantico”. Il nostro “viaggio” verso la coerenza è iniziato la sera dopo aver terminato il seminario, continua ancora oggi e pensiamo di non fermarci nel tempo. Perché è meraviglioso!!!

I primi giorni [...] eravamo consapevoli di immaginare, successivamente invece, precisamente in questi ultimi giorni, ci sta capitando che quando proiettiamo il nostro miglior film non siamo più consapevoli di immaginare e addirittura sembra di vivere realmente

ciò che proiettiamo.

Abbiamo riscontrato tanti benefici [...] ad esempio: uno di noi pensa qualcosa e l'altro esprime la stessa cosa verbalmente, questo succede con assiduità; nella stessa giornata si verificano più eventi favorevoli: vendiamo casa in Florida dopo 17 mesi di eventi sfavorevoli; Società Assicurativa risarcisce il danno fisico subito in un incidente, con moto, dopo 6 lunghi anni di udienze; la nostra rendita automatica è aumentata; nuove opportunità lavorative; [...] siamo riusciti a vendere attrezzatura per negozi di alimentari la quale era invenduta per scarsissima richiesta; concentrazione fino a 12 ore di lavoro intenso senza provare particolare stanchezza a fine giornata; rapporto intimo migliorato tantissimo;

televisione abolita; entrambi sogniamo piacevoli eventi; capita di avere delle situazioni difficili e durante la notte arrivano le soluzioni; abbiamo la meravigliosa sensazione di essere in coerenza con il punto zero [...].

Ringraziamo in anticipo e che dire, anche questa volta, mentre scriviamo, siamo in totale coerenza, quindi, confidiamo nel Cervello quantico il quale ci aiuterà nel nostro intento e cioè di far recepire il nostro messaggio a più persone possibili.

Saluti dal Cervello quantico,

CELESTINO L.T. E KATIA A.

## Come funziona la mente

*«Fare del proprio meglio non è abbastanza;  
prima bisogna sapere cosa fare,  
poi fare del proprio meglio».*

WILLIAM EDWARDS DEMING

Sarò breve.

Sono nato a Roma, il 15 giugno del 1974... ok ok, scherzo!

Se la domanda a cui rispondere era “*Perché accadono le cose?*” – che indirettamente era quello che mi aveva chiesto J.L. – dovevo comunque fare un piccolo passo indietro.

Se dovevo dimostrare  
*come il cervello influenza la  
realtà*

non potevo fare altro che, prima  
di tutto,  
dimostrare *come funziona il  
cervello.*

Un passo *necessario* e  
*fondamentale*  
che ti permetterà poi  
di *comprendere intimamente*  
tutto il resto.

*Come funziona il cervello? Te lo sei  
mai chiesto?* Rispondere a questa  
domanda è quello che feci con J.L. e che  
ora farò con te.

Per ovvie ragioni dovrò fare delle

semplificazioni – mi scuso in anticipo se sei un medico che legge questo libro, so che capirai e forse approverai il mio intento, e ti assicuro che cercherò di trasmettere nel modo più semplice ma anche attendibile il “succo” del discorso.

Ma a proposito di “sono nato”... *Tu ricordi quando sei nato? O meglio: Ricordi i primi istanti, i primi minuti quando eri nella nursery in culla?*

So che la tua risposta è “No” (lo vedi? leggo nel pensiero anche a distanza... questo esperimento mi riesce sempre piuttosto bene!).

A parte gli scherzi, ti chiedo di fare un piccolo sforzo di immaginazione.

Ti chiedo di tornare indietro nel tempo,

quando eri nato *da qualche istante*, da qualche minuto e ti trovavi nella culla.

Chissà a cosa pensavi...

## **Cosa pensano i neonati nella culla?**

Ho assistito al parto di tutti e tre i miei figli, non avrei rinunciato a quel momento neanche per tutto l'oro al mondo. In quei momenti, guardandoli, mi sono anche sempre chiesto: “*Chissà a cosa pensano...*”.

Quando nasciamo il nostro cervello è quasi completamente privo di informazioni se non quelle che

riguardano gli *istinti primari* (scoprii più avanti che non è proprio così, ma in quel momento della ricerca mi sembrava un buon punto di partenza).

E poi, cosa succede?

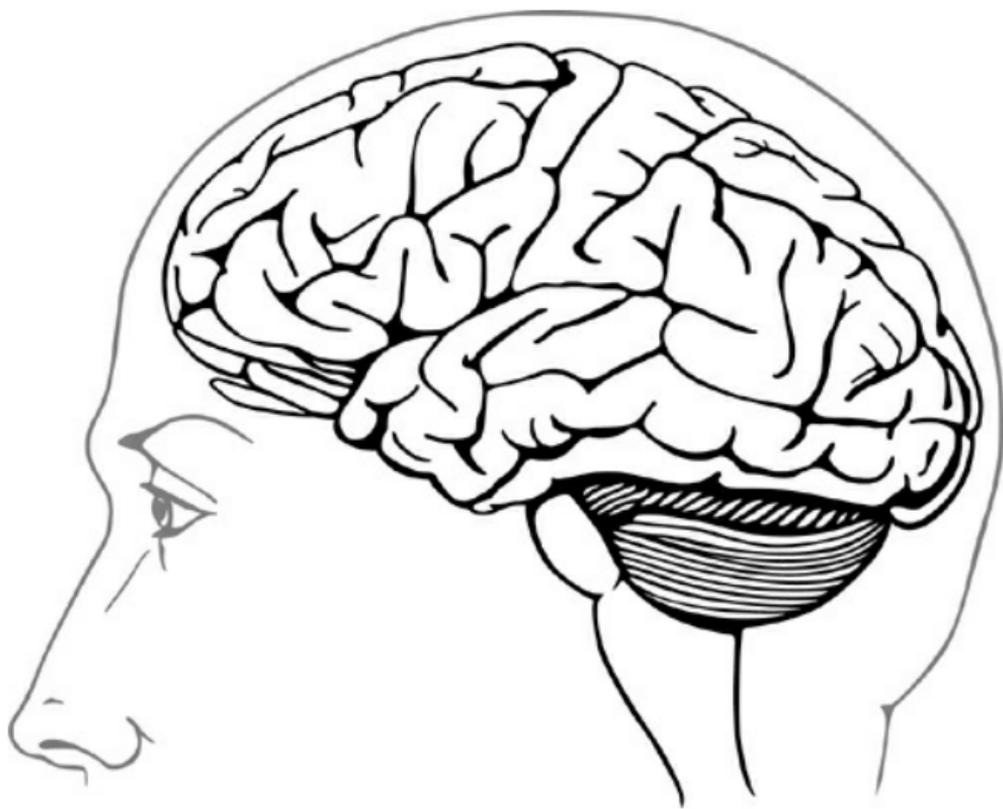
## Come funziona la mente

All'inizio non sappiamo fare in pratica quasi niente, ma fin da subito iniziamo a collezionare *informazioni* che poi tradurremo in *comportamenti e azioni*.

Come ogni parte del nostro corpo, il cervello è composto da cellule: nel caso

specifico si chiamano “neuroni” (*cellule cerebrali*, per l'appunto).

Così come un contadino ara il suo campo creando dei solchi, il nostro cervello seguendo alcuni meccanismi *crea collegamenti fra questi neuroni.*

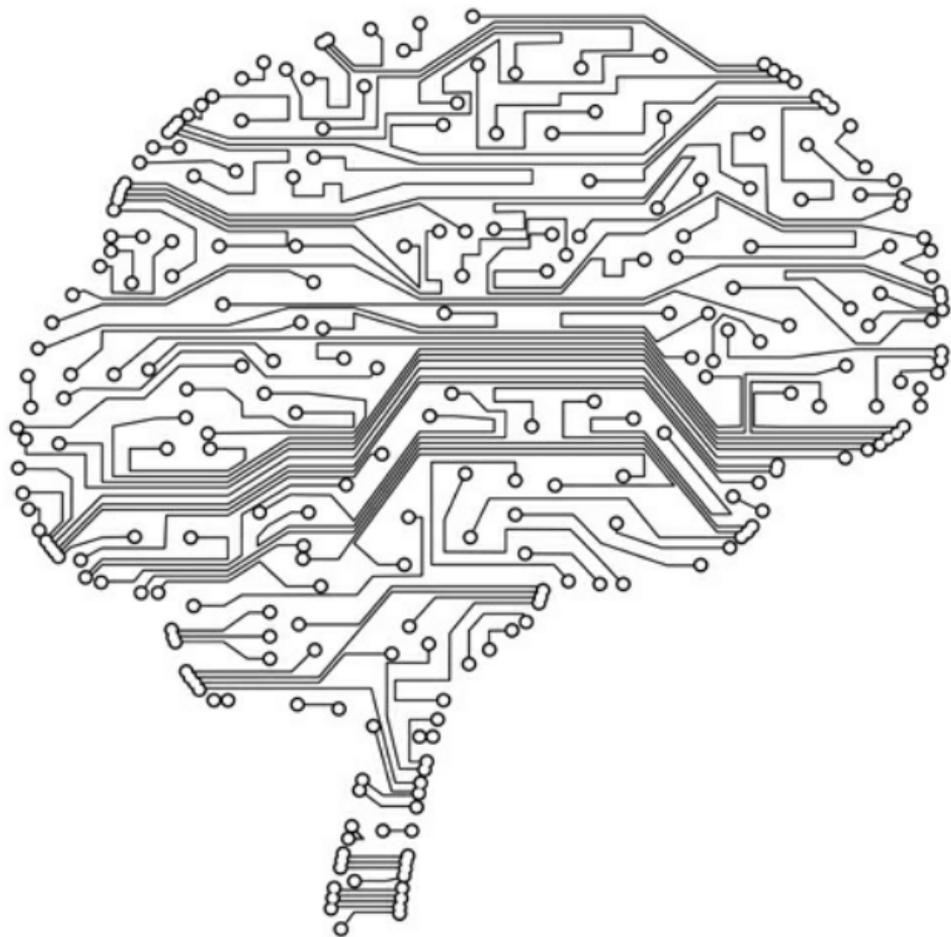


Ogni volta che impariamo qualcosa, i diversi neuroni (nota bene: ognuno di noi ha circa *100 miliardi di neuroni...*) si collegano fra loro *elettricamente e bio-chimicamente*, utilizzando una vera e propria collaborazione per permetterci di *imparare e ricordare* tutto ciò che apprendiamo durante la nostra vita.

Quello che noi diamo per scontato è in realtà *un grande prodigio della natura: il cervello è nato per essere programmato.*

I vari collegamenti fra i neuroni in gergo tecnico si chiamano “sinapsi” e possiamo tranquillamente considerare il cervello come *un vero e proprio*

*circuito elettrico* (anche se sarebbe più corretto chiamarlo *bio-elettrico*, ma va bene anche così).



Il cervello può essere considerato un vero e proprio circuito elettrico.

Le “sinapsi” collegano i miliardi di neuroni.

# Dalle elementari... alla laurea

Chissà a cosa pensano i neonati nella culla... già.

A volte mi viene da pensare che siano in *contatto con qualcosa di molto più profondo di un semplice pensiero*, qualcosa che da adulti dimentichiamo esista.

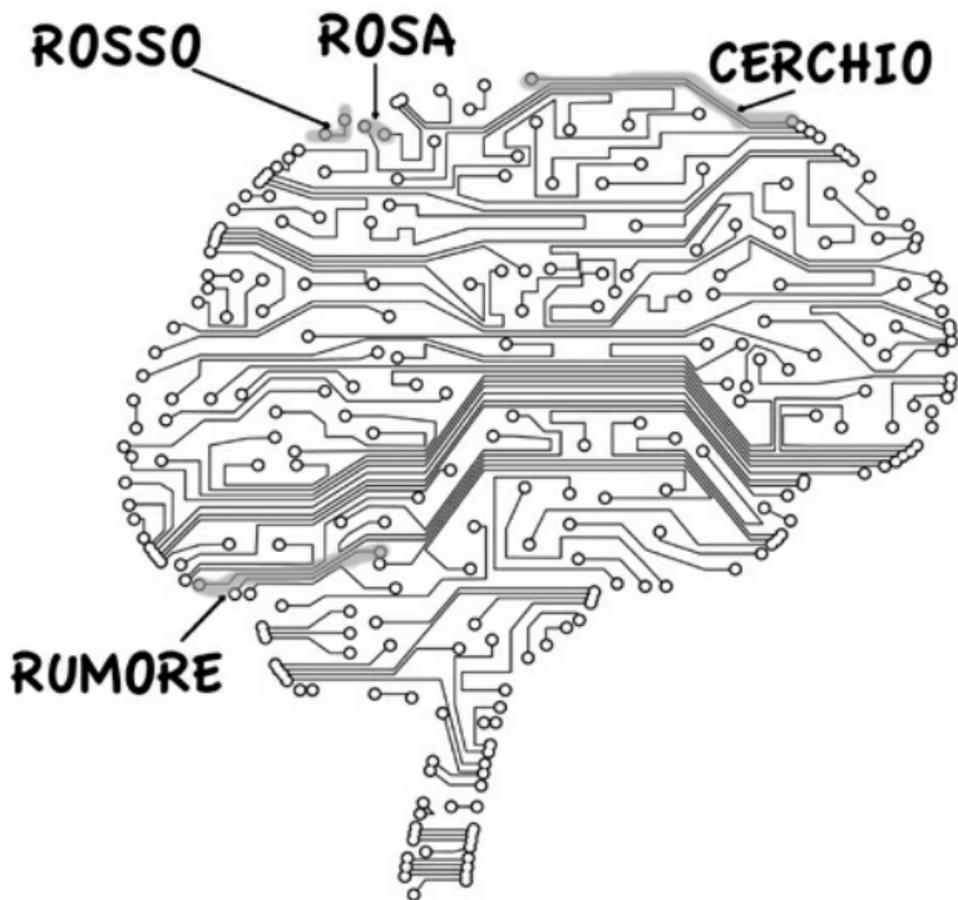
Altre volte mi viene da pensare che non pensino a niente.

Di quei collegamenti (*sinapsi*) infatti all'inizio ne abbiamo ben pochi: solo quelli *pre-impostati* dalla “casa madre” direi.

Ma il nostro cervello è una macchina

straordinaria. Come dicevamo infatti *inizia fin da subito ad accumulare informazioni.*

Semplificando possiamo dire che il primo tipo di informazioni che inizia ad accumulare sono *INFORMAZIONI DI BASE: forme, colori, suoni, ecc.*



Sinapsi: informazioni di base.

Ma poi accade qualcosa di ancora più straordinario: con il tempo le *informazioni di base* iniziano a

*collaborare fra loro*, nello spazio di un millisecondo, per formare *conoscenze e concetti* più complessi.



Sinapsi: informazioni avanzate.

Ecco dunque che la *cooperazione tra informazioni di base* crea *concetti più complessi* che vengono immagazzinati nel cervello attraverso i circuiti elettrici

delle sinapsi, informazioni complesse che mi piace definire “Programmi mentali”.

Ecco un ESEMPIO DI COOPERAZIONE tra informazioni di base:

- Ovale rosa (*ovvero “viso”*)
- Profumo delizioso
- Voce angelica
- PROGRAMMA MENTALE: *MAMMA*.

Chiaro che questa è una semplificazione, ognuno di noi associa cose diverse (anche il colore della pelle è ovviamente diverso), ma è proprio così che funziona.

Ecco come, nel loro intimo,  
*prendono vita i pensieri le*

| *idee.*

*Che spettacolo la vita!*

Non solo il *cervello* è una straordinaria macchina da apprendimento ma, per aumentare la sua produttività, con il tempo *inizia a semplificare* in modo da poter gestire sempre più informazioni.

Con il tempo non gli interessa più nello specifico “ovale, rosa, profumo delizioso, voce angelica”... gli basterà *prendere in considerazione molti meno parametri* per richiamare in modo istantaneo il programma “MAMMA” (in questo caso).

**Sinapsi in azione: fermi**

# tutti! chi è questo?

Ogni volta che è arrivato un nuovo bimbo in casa – scommetto anche in casa tua, se ti è mai successo – siamo stati letteralmente sommersi da amici e parenti che venivano a conoscere i nuovi nati, ad augurare loro un “benvenuto al mondo”. Succede un po’ in tutte le famiglie, vero? Ogni volta è *un momento carico di bellissime emozioni*.

Se ci fai caso le persone che vengono più spesso a trovare i neonati vivono tutte *la stessa sequenza di situazioni simili*: con il tempo passano prima dal *subire l’indifferenza* da parte del neonato, poi *l’essere seguiti con più attenzione* e infine... miracolo: arriva

sempre un momento in cui il bimbo o la bimba regala loro i primi sorrisi. «Guarda, mi ha fatto un sorriso! Mi ha riconosciuto, visto?!»... «Ha riconosciuto la nonna, il nonno, ha riconosciuto lo zio, la zia...».

Sono momenti emozionanti, sì.

Ma la domanda è: *Come ha fatto improvvisamente il neonato a riconoscerli?*

Certo, è ovvio: con la formazione graduale delle sinapsi, proprio quello di cui ti ho parlato poco fa.

Ora che conosci le sinapsi sai che queste “collegano” le informazioni di base e il modo in cui vengono utilizzate tali informazioni per *creare conoscenze più complesse*.

Ecco perché a questo punto saprai che questo processo nella testa del neonato non è accaduto *per caso* e neanche improvvisamente.

Durante quel periodo in cui sembrava non reagire, il compito del cervello di quel bimbo è stato *organizzare le informazioni di base.*

Una volta creato quel “programma” (ovvero un insieme di sinapsi collegate in un certo modo) il programma viene richiamato istantaneamente in seguito, anche in presenza di

| *pochi dettagli.*

Insomma: non è che prima il neonato non ti sorride perché non gli stai simpatico e poi improvvisamente, visto che gli porti dei regali, “fa un po’ il paraculo” e ti regala qualche sorriso (oddio... forse c’è anche qualcosina di questo!).

In realtà, parlando a livello cerebrale, quel bimbo prima non aveva inserito *nel suo cervello tutte le informazioni di base che gli avrebbero permesso di riconoscerli velocemente.*

Così una alla volta ha iniziato prima a inserirle e poi a collegarle, creando un vero e proprio *programma mentale*:  
viso quadrato + viene spesso a trovarmi + sorride + mi fa le carezze = è

mio zio.

**Sì sì, non è più in discussione,  
lui è proprio mio zio!**

A quel punto, il programma “ZIO” verrà richiamato istantaneamente e attivato spesso con una piccola porzione di tutti gli elementi che l’hanno creato (magari solo “viso squadrato + sorride”).

E una volta creato... *non si mette più in discussione.*

Ogni volta che quel bimbo vedrà quella persona si *accenderanno elettricamente le aree del cervello* in cui sono

depositate le informazioni.

Quindi il bimbo non dovrà più scrutarti per capire chi sei, ti riconoscerà subito perché *con l'andare del tempo gli basteranno sempre meno dettagli.*

Insomma: che tu sia lo zio (e nello specifico *zio Carlo, zia Maria, zio Antonio o zia Elisabetta*) non verrà più messo in discussione. È così e basta!

A livello mentale questa conoscenza viene acquisita a *livello inconscio*, ovvero da quella parte che gestisce i *processi automatici*, processi che non hanno più bisogno di verifica (sì sì, non è più in discussione, lui è proprio mio zio!).

| Questa centrale elettrica che

abbiamo nella testa  
(il *cervello*) ci permette di fare  
tante cose:  
*acquisire abilità, informazioni,*  
*riconoscere visi,*  
*fare ragionamenti semplici,*  
*complessi,*  
e anche *molto complessi.*

## **Le quattro fasi del processo di apprendimento del cervello**

La cosa più importante da capire è  
questa:                    questo *processo di*  
*apprendimento del cervello* (tutto il

processo, quello che va dal “*non ti conosco*” a “*sì... sei mio zio*”) non è più in discussione una volta imparato e *avviene in quattro fasi.*

È un po' come quando s'impara qualsiasi tipo di abilità: dal guidare la macchina a suonare uno strumento fino a fare i movimenti giusti in uno sport. Le quattro fasi sono sempre: **1.** incompetenza inconscia, **2.** incompetenza conscia, **3.** competenza conscia, **4.** competenza inconscia.

Ecco nello specifico che cosa succede in ognuna di queste fasi:

### **1. INCOMPETENZA INCONSCIA**

*“Non lo so fare, ma neanche so di non saperlo fare”.* Nell'esempio

del bimbo: “Non penso dovrebbe interessarmi sapere chi è quella persona...”.

## 2. INCOMPETENZA CONSCIA

*“Non lo so fare ma a questo punto me ne rendo conto”*. Nell’esempio del bimbo: “Però viene spesso... mi sorride e fa le boccacce... o è un matto o forse è meglio che io capisca chi è...”.

## 3. COMPETENZA CONSCIA

*“Visto che non lo sapevo fare, decido che lo imparo, apprendo”*. Ma il processo di imparare richiede il mio controllo vigile (l’esempio classico è quello di

*guidare* (l'automobile).  
Nell'esempio del bimbo: “Ok, è già venuto la volta scorsa, ha i capelli castani, mi porta dei regali... sì, mi sa che è zio. Sì sì, è proprio lui”.

#### 4. COMPETENZA INCONSCIA

*Dopo aver fatto pratica quella conoscenza/abilità non richiede più il mio controllo vigile, viene svolta o richiamata in automatico (senza più essere messa in discussione)* Nell'esempio del bimbo: “Guarda che faccia! Sì, è arrivato mio zio!”.

Pensa a qualcosa che hai imparato nella

tua vita: riesci ora a riconoscere le dinamiche di queste quattro fasi vero?

**Cosa succede nella tua testa?**

***“Non metterlo più in discussione capito?”***

Ma cosa succede quando nel cervello, a un certo punto della vita, *sono già presenti* alcuni tipi di informazione che hanno già creato delle sinapsi?

E soprattutto: cosa succede se tali sinapsi... non le metti più in discussione?!? (Ricordo ancora che le sinapsi, questi programmi mentali, sono

l'origine dei pensieri e delle idee).

Abbiamo organizzato recentemente un corso sulle tecniche di memoria e mi è venuto in mente proprio questo concetto.

A scuola ci insegnano a studiare. Come? Spesso semplicemente dicendoci di ripetere a voce alta per memorizzare (o altre tecniche simili). Questa è una delle tante informazioni che non abbiamo più messo in discussione dopo la scuola (“si è sempre fatto così, mi hanno sempre detto che si fa così, *tutti fanno così, quindi è così e basta...*”).

Invece c'è un modo diverso per memorizzare (*incompetenza inconscia... “non lo so fare ma non immagino neanche ci sia un altro modo, perché ho dato l'altro per scontato”*).

A un certo punto arriva qualcuno che mi dice: «Ma sai che oggi esistono modi diversi per memorizzare? Sono molto più produttivi, ti permettono di memorizzare prima e ricordare le informazioni più a lungo nella tua mente» (*a questo punto arriva una nuova notizia e l'incompetenza diventa da inconscia a conscia... "non lo so fare ma almeno ora so di non saperlo fare"*).

Decidi di partecipare al corso, impari le nuove tecniche, capisci che sono molto più produttive, ma tutto ciò ha bisogno di molta tua attenzione, molta di più di quella che avevi prima. *Questo perché stai sviluppando una competenza conscia, ovvero una*

*competenza che ha disperatamente bisogno di tutta la tua attenzione vigile.*

Ma ecco che dopo un po' di allenamento con il nuovo metodo non dovrai più "pensare" al nuovo metodo, ti verrà naturale, proprio come ti veniva naturale quello precedente (avrà sviluppato la *competenza inconscia*).

Questo processo fu molto evidente, a quel corso, proprio osservando mio figlio Manuel con cui partecipai (all'epoca Manuel aveva undici anni).

Era molto partecipe e curioso, tanto che continuava a fare domande al trainer.

A un certo punto gli chiesi: «*Allora Manuel, da lunedì iniziamo a studiare con questo nuovo metodo, sei*

*contento?».*

*La sua risposta fu: «È molto bello papà, ma... e se io mi trovassi meglio con l'altro?».*

*«Sai Manuel» gli risposi «in realtà non è che ti trovi meglio con l'altro... questo non lo puoi sapere ora. Semmai sei abituato a usare l'altro. Ma vedrai che in questo caso, ripetendo il nuovo metodo, dopo una fase di sforzo iniziale (che è necessaria!) anche con questo ti sentirai a tuo agio: non dovrai più pensarci e lo eseguirai semplicemente in automatico».*

A livello cerebrale cosa sta succedendo?

I vecchi programmi mentali (le

vecchie sinapsi)

tenderanno a essere richiamati quando c'è la necessità di ricordare qualcosa.

Ricordiamoci che sono veri e propri *collegamenti elettrici*.

È chiaro dunque che interrompere degli schemi elettrici per crearne di nuovi richiede uno sforzo iniziale.

Ecco perché a volte è faticoso cambiare.

*In pratica dobbiamo interrompere un circuito e attivarne uno nuovo.*

Ma, una volta fatto questo piccolo sforzo iniziale... ecco che si passa alla

competenza inconscia... Nel caso della memoria: ogni volta in cui dovremo memorizzare qualcosa, verrà attivato automaticamente il PROGRAMMA MEMORIA NUOVO, molto più efficace e produttivo del vecchio... e senza alcuna fatica.

**E poi va a finire che ci credi veramente...**

Pensai che questo è un meccanismo che spesso diamo per scontato ed è invece uno straordinario *miracolo della natura*.

Il fatto è che man mano che diventiamo

più grandi continuiamo ad acquisire *programmi mentali di ogni tipo*.

Il *linguaggio* ad esempio: anche questo programma mentale è straordinario. Impariamo a riconoscere dei segni, ad associarli a un suono e unirli per formare parole di senso compiuto.

Ma ti rendi conto di quanto sia difficile!?

Siamo circondati da altri migliaia di esempi: se ogni volta che vediamo un fuoco dovessimo metterci la mano dentro per scoprire che scotta, sarebbe un bel guaio... Invece, quando vediamo il fuoco, il nostro cervello richiama automaticamente il programma (attiva la sinapsi) “FUOCO” *ovvero* “dolore”. Non ci viene neanche in mente di metterci la

mano dentro (salvo rari casi...!).

Il cervello ha proprio questa  
funzione straordinaria:  
quella di *creare automatismi*  
che vadano *al di là del nostro*  
*controllo vigile,*  
permettendoci così di imparare  
tante cose,  
di farle in modo più veloce...  
e di lasciare che possiamo  
dedicare la nostra  
attenzione a impararne altre  
ancora!

Eh sì, il cervello è proprio una macchina  
straordinaria.

C'è un problema però: come hai visto,  
una volta imparato qualcosa in modo

profondo, *difficilmente* la mettiamo in discussione in seguito.

In alcuni casi questo è un meccanismo produttivo e protettivo (vedi caso del fuoco). Purtroppo in altri casi un po' meno...

Infatti, così come agiamo e prendiamo decisioni sulla base di programmi installati nella mente che sono per lo più produttivi (vedi linguaggio)... purtroppo con il tempo *rischiamo* di agire e prendere decisioni sulla base di programmi che erano produttivi quando sono stati installati, ma che ora, semplicemente, non lo sono più.

E tuttavia... ormai non vengono più *messi in discussione*.

Alcuni di questi programmi sono:

- cosa è buono e cosa non è buono
- cosa è giusto e cosa sbagliato
- cosa è vero e cosa è falso
- cosa è possibile e cosa è impossibile...

... e tutta un'altra serie di programmi che, in un modo o nell'altro, *influenzano il nostro destino*.

E lo fanno in un modo molto, molto più importante di quanto tu possa immaginare (lo scopriremo nel prossimo capitolo).

Il problema?

Va a finire che a quei programmi, giusti o sbagliati, ci crediamo veramente...

## Le tue sinapsi alla prova

Un giorno un amico mi propose un giochino, uno di quei classici *giochi d'intelligenza* che si trovano ogni tanto in giro.

Mi disse: *«Italo, leggi questa sequenza numerica. Ogni riga è il risultato di quella precedente. Ovvero, la seconda riga è il risultato della prima, la terza della seconda e così via».*

Porgendomi il foglio mi disse: *«Ti concedo un minuto per trovare la riga successiva all'ultima che ho scritto».*

Prova a farlo anche tu che stai leggendo questo libro.

Questo piccolo esercizio ti farà capire quanto i tuoi programmi mentali, che dai “per scontati”, possano impedirti di vedere soluzioni semplici nella realtà che ti circonda.

È come se per te *fossero invisibili*. E questo è vero, nonostante io *te lo stia dicendo* in anticipo (figurati quando nessuno te lo dice in anticipo!).

Non ci credi? Fa' questo test. Hai un minuto per risolverlo.

Ti riepilogo cosa devi fare: devi leggere la sequenza numerica e, sulla base di come è scritta, compilare l'ultima riga.

Sei pronto? Vai!

1 2

1 1 1 2

3 1 1 2

1 3 2 1 1 2

?

Ci sei riuscito?

Devi semplicemente trovare la riga

successiva all'ultima scritta, seguendo la stessa logica con cui sono state scritte le prime 4.

Beh, nel mio caso il minuto passò *inesorabilmente in fretta* e io *non trovai la soluzione*.

Feci quel gioco a tante persone, dopo che mi era stato fatto, e quasi nessuna fu in grado in un minuto di trovare la soluzione. Anzi... neanche in cinque minuti!

Pensai: "*Forse c'è troppo poco tempo, mi avesse dato qualche minuto in più ci sarei sicuramente riuscito*". Poi però quando gli chiesi quale fosse la soluzione *rimasi a bocca aperta*... scoprii che ero completamente fuori strada (cercavo nel "programma

sbagliato”)... In realtà bastavano *pochi secondi* per scrivere la riga successiva.

Anzi: un minuto mi avrebbe permesso di scrivere le successive 10 o 20 righe, non solo una!

Ecco la SOLUZIONE che mi consegnò il mio amico.

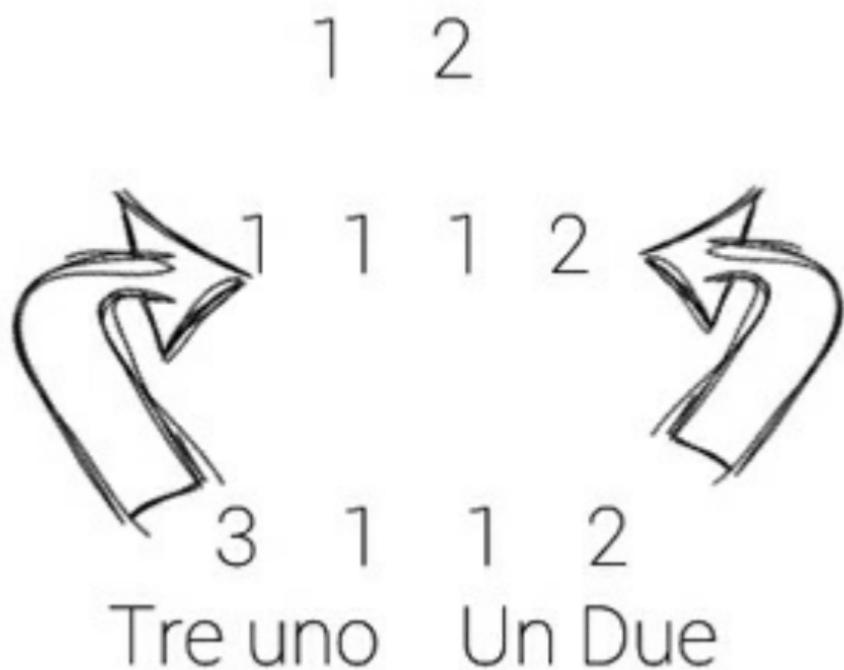
*Partì spiegandomi la prima riga...*



«Ogni riga» mi spiegò «è il risultato

*della precedente, ma non a livello matematico, bensì semantico, linguistico».*

Ero allibito. Ecco come continuò la sua spiegazione.



Se in una riga leggevo: *1 1 1 2* (come

*scritto nella seconda riga)* non avrei dovuto fare altro che scrivere, *in forma numerica*, ciò che avevo *linguisticamente letto*.

Leggendo quella riga avrei *linguisticamente detto*: tre uno e un due. Per cui, la riga successiva, trasformando quella lettura in numeri, sarebbe stata: 3 1 1 2. E così via per tutte le altre righe:



Così, seguendo quello schema avrei potuto scrivere quante righe avessi

voluto. La soluzione non era difficile, anzi. Ma è successo proprio quello di cui abbiamo appena parlato:

Avendo visto dei numeri (pochi *dettagli*)  
il mio cervello *aveva caricato automaticamente*  
*il PROGRAMMA "MATEMATICA"*.  
Senza il mio consenso,  
senza che io lo mettessi in  
discussione.

Peccato però... *non fosse quello giusto, in questo caso.*

E a te, nonostante io ti avessi avvisato... molto probabilmente è accaduta la stessa cosa.

In quel momento, quando vidi per la

prima volta questo giochino, si trattava appunto di un semplice giochino.

Sì, potevo essere stupito, me lo sarei ricordato per farlo ad amici e parenti il giorno di Natale, ma niente di più.

*Però quel giochino fece sì che mi si accese subito una lampadina.*

Quel “giochino”... era molto più di un giochino. Era un ottimo esempio di *come vengono richiamati in automatico* e senza che noi possiamo rendercene conto i nostri *programmi mentali*.

Il gioco mi interessava poco ma... e se questo fosse quello che capita anche nella vita di tutti i giorni?

*Se durante la nostra vita reagissimo allo stesso identico modo di fronte alle scelte, ai dubbi, alle opportunità?*

Se nella vita accadesse che, credendo di essere noi a *pensare* qualcosa, ci ritrovassimo *troppo spesso* a *eseguire un semplice programma mentale* imparato chissà quanto tempo prima, e che agisce in modo “invisibile” *influenzando pesantemente* il nostro destino?

Nella loro semplicità per me queste domande erano fin troppo importanti.

Dovevano essere verificate, non potevo sopportare il dubbio di essere solo *un esecutore di programmi mentali*.

Da una parte quell'idea mi terrorizzava. Dall'altra però, lo devo ammettere, mi *incuriosiva*.

# **Guarda in azione i tuoi programmi mentali: se tutto ciò che sai fosse falso?**

Facciamo un brevissimo riepilogo: abbiamo detto che all'inizio il cervello è *vergine di istruzioni*, con il tempo *inizia ad accumulare informazioni di base* che poi fa lavorare insieme per creare *concetti più complessi*.

Una volta che si sono formate le giuste sinapsi, quel Programma mentale passa a livello di *competenza inconscia*: viene *eseguito in automatico*, anche in presenza di *pochi dettagli* e soprattutto: *non viene più messo in discussione*.

Mi segui?

Possiamo dunque dire che *i nostri pensieri*, le nostre *idee*, vengono generate *in base alle istruzioni contenute nel nostro cervello*. Ma se quelle istruzioni fossero false? Se nella tua vita il tuo cervello ti stesse guidando in base a *istruzioni sbagliate*?

Ci hai mai pensato?

Lo so, a volte estremizzo i concetti, ma gli estremi servono per *smuovere la curiosità*, trovare leve sulle quali *costruire nuove risposte*.

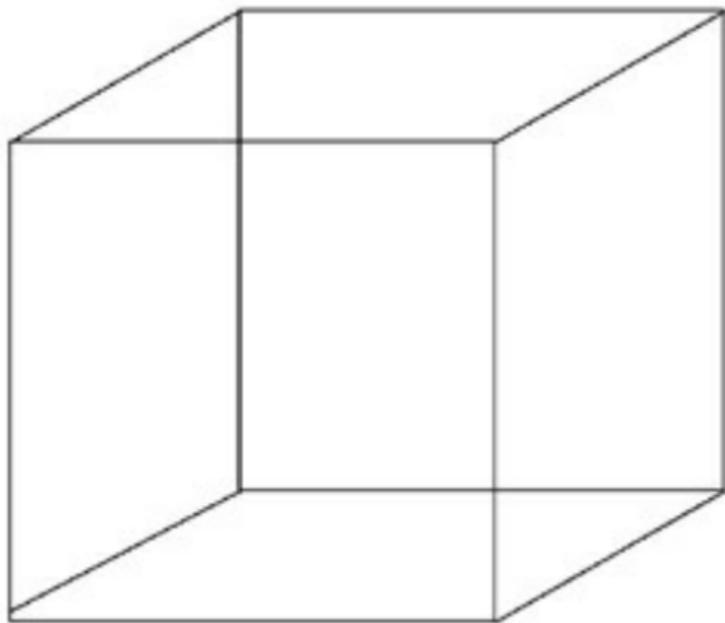
Ora voglio farti un altro esempio in modo che tu possa capire sulla tua pelle quanto è potente il *potere "distorsivo"* della tua mente sulla realtà. Ti faccio questi esempi perché, come ti ho detto

all'inizio (e come ho detto a J.L.) voglio che tu *capisca sulla tua pelle* ciò che stiamo dicendo, non solo che tu lo capisca razionalmente.

Per questo, per quanto mi è possibile in un libro, farò di tutto per farti *provare delle esperienze*.

Sei pronto allora?

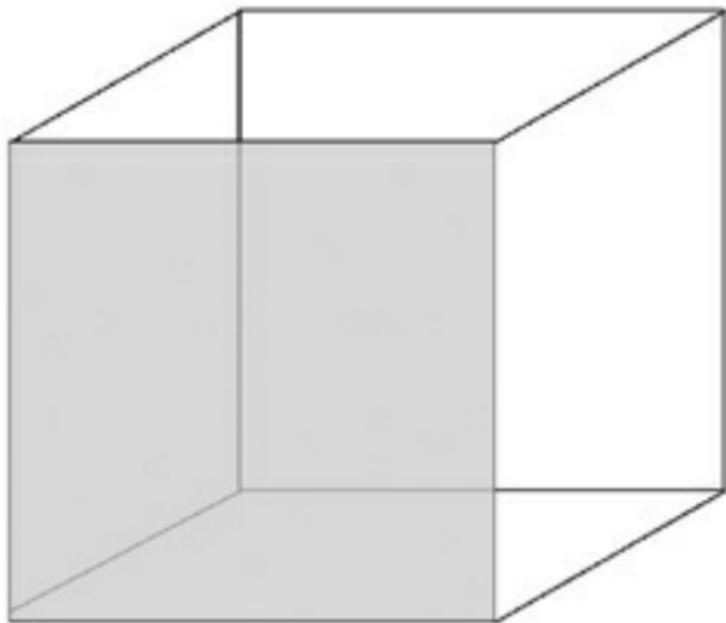
Guarda questa figura:



Di cosa si tratta?

La maggior parte delle persone interpreta questa figura come *un cubo* in cui *la faccia in basso a sinistra si trova davanti*.

Facciamo così, ti riporto di nuovo il disegno evidenziandoti in grigio la faccia di cui parlo.



Anche a te capita questo?

*Ok ok dai, ora non dirmi che non è un cubo!*

Invece... te lo dico, perché in realtà questo non è proprio un “cubo” se lo guardi bene.

*In realtà si tratta semplicemente di 12 linee che s'intersecano fra di loro.*

Ma il tuo cervello le ha interpretate come un'immagine tridimensionale, anche se di tridimensionale non hanno proprio niente (è su un foglio di carta!).

Ma la cosa buffa non è tanto che il tuo cervello abbia interpretato questa immagine come un cubo, questo ci può stare (sì, lo so che in fondo sapevi che quella era solo l'astrazione di un cubo). La cosa buffa è che la tua astrazione è stata *così convincente* che, in qualche modo, il tuo cervello ha anche deciso *qual è il lato davanti*.

*SLOW MOTION: ricapitoliamo cos'è successo nel tuo cervello...*

1. Hai visto un'immagine (un insieme di linee)

2. Anche con pochi dettagli il tuo cervello l'ha interpretata e ha caricato: PROGRAMMA MENTALE FIGURA GEOMETRICA "CUBO"
3. Non l'hai neanche messo in discussione e hai subito pensato: "È un cubo"

Ora ti voglio provocare: *Che cosa accadrebbe se provassi a METTERE IN DISCUSSIONE questo programma mentale?*

Beh, la cosa bella, *visto che è tutto comandato dal cervello*, è che ora inizi quantomeno ad avere *un dubbio* su ciò che vedi.

Quindi nulla vieta che tu possa almeno

*mettere in discussione il fatto che sia un cubo con la faccia in basso a sinistra, che rappresenta la faccia frontale.*

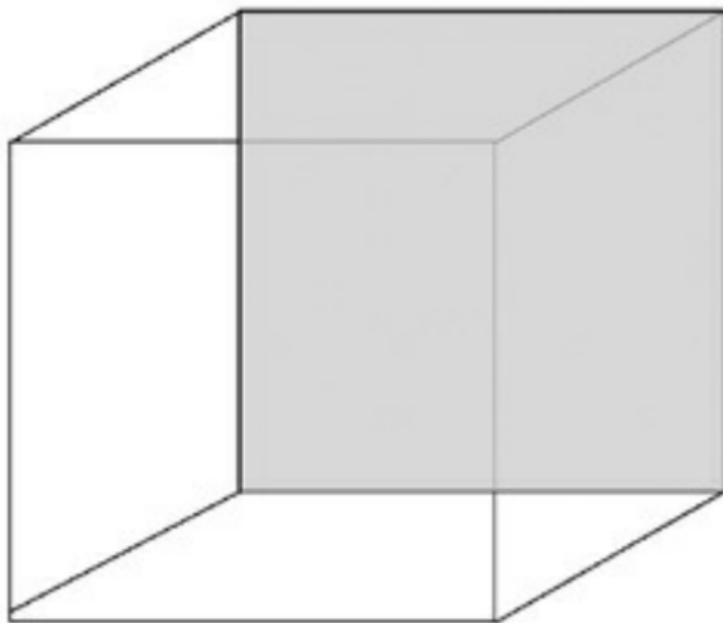
Proviamo insieme a cambiare qualcosa e vediamo cosa succede, ti va?

Ti mostrerò che puoi provare a *muovere l'immagine* (sì, anche se questa è ferma su un foglio di carta). A volte il movimento avviene spontaneamente, ma puoi farlo anche tu di proposito.

Ecco come: ti chiederò di guardare ancora l'immagine e concentrare la tua mente “guardando una nuova realtà”, come se la faccia posteriore del cubo... sia in realtà quella anteriore.

In pratica ti chiederò di guardare la

zona che ora ti segnalo in grigio:



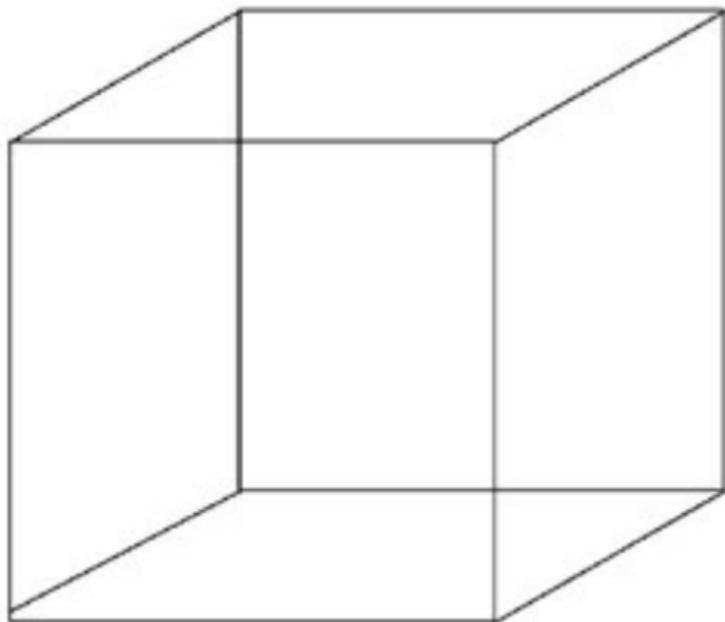
... e di fare in modo che diventi quella, ora, la faccia anteriore del cubo (tranquillo, sto per spiegarti come fare). Cosa dovrai fare dunque?

- Nella prossima immagine, fissa il lato che ora abbiamo evidenziato

con il grigio.

- Fallo per circa 10-20 secondi, senza distogliere la tua attenzione, senza possibilmente sbattere le ciglia e pensando “*DAVANTI*” (immaginando che sia quello il lato anteriore, la faccia davanti).
- Vedrai che a un certo punto, di solito dopo circa 10-20 secondi, l’immagine si muoverà... e la faccia anteriore diventerà proprio quella.

Ora fissa di nuovo il cubo, nel modo in cui ti ho detto:



Ce l'hai fatta?

Ottimo!

Riprova se vuoi. Io trovo divertente manovrare l'immagine. Ma, soprattutto, questo "giochino" ti fa capire che *ciò che i nostri occhi vedono è solo la visione che la nostra mente ci permette di vedere.*

Ora fai un'altra cosa per me.

*Cosa succede, ora, se distogli la tua attenzione da questa figura?*

Nel 90% dei casi vedrai che torna a essere *il solito vecchio cubo*... Ovvero tridimensionale e con la faccia in basso a sinistra che rappresenta la faccia anteriore.

Insomma, *la solita vecchia storia*.

*Perché succede? Perché tutto tende a tornare come prima?*

Ormai dovresti averlo capito: *perché il vecchio programma mentale (sinapsi) viene ancora richiamato* (è pur sempre un circuito elettrico, no?).

La nuova abilità di “vedere il cubo in modo diverso” è ancora a livello di *COMPETENZA CONSCIA* (ha bisogno della

tua attenzione).

Ma stai sicuro che, se ti allenassi per un po' a vedere quelle 12 linee intersecate in modo diverso, a un certo punto non avresti più bisogno di concentrarti (la tua diventerebbe una competenza da *conscia* a *INCONSCIA*).

C'è un modo diverso di vedere le cose.

E da quel modo di vedere le cose

partono storie che subito sembrano simili,

ma che con il tempo diventano *totalmente*

diverse tra loro.

Storie ugualmente disponibili in

ogni istante,  
anche per te, anche in questo  
istante.

*Storie pronte a essere scelte.*

*Storie pronte a essere vissute.*

*A te la scelta.*

Per quanto riguarda il cubo di cui sopra, può essere una cosa curiosa e simpatica: ma cosa accadrebbe se durante la lettura di questo libro la tua mente facesse un cambiamento tale da farti cambiare prospettiva, e vedere le cose in un modo *totalmente nuovo*, proprio com'è successo ora con il cubo?

Pensaci, perché è quello che sta per accadere. Proprio a te.

*[NOTA: nel caso non fossi riuscito a*

*muovere l'immagine, non preoccuparti, evidentemente in questo caso le tue sinapsi sono persistenti. Prosegui nella lettura e torna dopo sull'immagine, riprova con calma. Vedrai che prima o poi ci riuscirai].*

## **Cosa sono dunque i programmi mentali?**

Dovendo rispondere alla domanda “*Perché* accadono le cose?”, avevo dovuto iniziare col far comprendere bene *come funziona il cervello*.

Ecco perché ti dico: se dovessi ricordarti anche solo una cosa di tutto

questo capitolo, *ricordati questa...*

Il tuo cervello funziona richiamando programmi mentali che sono una sorta di “*istruzioni d’uso*”

che hai accumulato nel tempo e che gli permettono di farti *pensare e agire in un certo modo*

molto velocemente,  
risparmiando tempo e fatica.

Programmi che, una volta installati,  
*il cervello non mette più in discussione.*

Ma chiediti: “E se questi programmi fossero sbagliati?” (come nel caso del

giochino con i numeri); oppure: “E se fossero comunque non del tutto sbagliati, ma magari nemmeno del tutto corretti?” (come nel caso del cubo).

Ti faccio un esempio: da bambino avevo paura delle lucertole.

Giocavo spesso con un mio amico, che invece le prendeva addirittura in mano e mi correva dietro per spaventarmi! Il problema dunque non erano le lucertole, il problema *ero io* che alla loro vista caricavo automaticamente il programma mentale “*LUCERTOLE = PAURA*” (quello del mio amico era invece con tutta probabilità “*LUCERTOLE = GIOCO*”).

Avere paura a quella vista (non so neanche di cosa) non era una mia scelta “conscia”. E comunque non l’avevo mai

messa in discussione. Avevo paura e basta.

Anche in questo caso la lucertola ci serve come esempio ma prova ad *allargare la prospettiva* a tutti gli *eventi della tua vita*: inizi a capire quanto possa essere potente tutto questo?

## **Programmi mentali: come funziona nella vita reale**

Lo devo ammettere.

Dover risistemare i miei appunti, dare un filo logico ai miei studi e alle mie esperienze; dover fare tutto questo in

modo tale che J.L. – o chiunque altro li avesse letti – potesse poi seguire i miei stessi ragionamenti, comprendere da solo che l'esito dell'esperimento di J.L. non era frutto di semplici coincidenze ma la naturale conseguenza di *una procedura ottimamente progettata...* beh, quello era un lavoro per me *affascinante*.

Ricordo un episodio che riguarda mia figlia Isabel (all'epoca avrà avuto credo intorno ai quattro anni): quella sera aveva fatto i capricci, tanti capricci, e se ne stava in camera sua, zitta zitta sul letto.

Non mi faceva arrabbiare il fatto che avesse fatto capricci, si sa, i bambini ogni tanto ne fanno: la cosa che mi

faceva in qualche modo arrabbiare è che *non aveva reazioni*, non diceva nulla, se ne stava lì e basta.

Passando davanti alla sua camera per l'ennesima volta ricordo che la guardai e a un certo punto le dissi qualcosa del tipo: «*Isabel, non hai niente da dire?*».

Lei mi guardò con uno sguardo che potrei definire come *un triste punto interrogativo...*

Dopo quell'ennesimo silenzio mi girai e feci per andarmene, ma mentre muovevo i primi passi mi sorse un dubbio: “*Non è che non sa cosa fare? Non è che gli manca il modello comportamentale? La sinapsi? Le istruzioni d'uso? Il programma mentale da attivare in questi casi?*”.

Come abbiamo appena visto ognuno di noi nasce “vergine” di comportamenti e impariamo, strada facendo, ciò che è giusto e ciò che è sbagliato, cosa fare in determinate situazioni e cosa fare in altre.

È lo straordinario meccanismo di *apprendimento* del cervello.

Tornai dunque sui miei passi, mi voltai e chiesi conferma: «*Isabel, sai cosa si fa in questi casi?*»; lei mi guardò e rispose: «*No papà, che si fa?*».

Ecco vedi? Non è che lei non volesse fare nulla, è che *non sapeva cosa fare*.

La guardai ancora e le dissi: «*Bene Isabel, in questi casi si chiede scusa*»; allora lei candidamente, istantaneamente, mi disse: «*Ok papà, allora scusa*».

La abbracciai qualche secondo, le diedi un bacino e feci per andarmene tutto soddisfatto: avevo intuito la mancanza di un programma mentale e lo avevo fornito a Isabel.

E lei aveva *subito appreso*. Che spettacolo il cervello!

Non feci però in tempo a darmi una bella pacca sulle spalle per l'ottimo lavoro svolto da papà Italo che... un *feroce dubbio* mi assalì! E se... e se gli avessi dato *l'istruzione sbagliata*? Il *programma mentale sbagliato*?

No, non avrei potuto convivere con quel dubbio.

*Decisi dunque di tornare indietro, per l'ennesima volta, nella sua camera.*

La guardai ancora e le dissi: *«Perdonami Isabel. Prima ti ho detto una cosa che non è vera sempre. Ti ho detto che in quei casi si chiede scusa... ma non è vero. Se pensi di avere torto, allora chiedi scusa. Ma se invece pensi di avere ragione... allora porta avanti le tue ragioni, lotta per farle comprendere e non arrenderti mai!».*

Ecco. Questo sì che era un *programma mentale che mi sembrava più corretto.*

Pensaci un po': se non lo avessi corretto al volo cosa avrebbe potuto

comprendere Isabel? Semplice: che ogni volta in cui c'è una discussione e qualcuno la accusa... deve chiedere scusa (programma mentale: DISCUSSIONE = *CHIEDERE SCUSA*).

Riesci a immaginare *quale potenziale futuro* si sarebbe potuto realizzare se quell'*i d e a* si fosse trasformata in qualche modo in un *programma mentale*?

Per fortuna, non necessariamente *ogni volta* che qualcuno dice una frase questa si trasforma in un programma mentale.

Tuttavia: quando c'è un'emozione forte come in quel caso, quando la fonte è giudicata come attendibile (tuo padre) come in quel caso... allora ci sono *molte probabilità* che questo accada.

Questo aspetto – ovvero *come* il cervello si programma – lo vedremo nel prossimo paragrafo. Ma prima prova a fare, come si dice in gergo, “un ponte sul futuro” di Isabel.

Prova a chiederti: “Cosa sarebbe accaduto a Isabel con i suoi amici dopo l’installazione di questo programma?”.

“Cosa con il suo futuro marito? Cosa sul posto di lavoro? Riesci a fare una proiezione?”.

Insomma: *come sarebbe stata la sua vita con quel programma mentale installato?*

Capisci quanto l’avrebbe influenzata?

Se sì, scommetto che anche tu stai iniziando a pensare agli eventi della tua vita vero?

Allora sono certo che a questo punto vorrai scavare, andare più in profondità: vorrai capire *come vengono installati i programmi mentali* e quanta potenza hanno.

Vedrai che la loro potenza... va *ben oltre* la tua immaginazione!

## **Come vengono installati i programmi mentali**

Come già detto, quando nasciamo non sappiamo fare niente (o quasi).

Con il tempo, poi, il cervello viene riempito di programmi: *come parlare, come camminare, come afferrare*

*oggetti* e così via. Il cervello viene in pratica “istruito” e, utilizzando la metafora del computer, è come se gli venissero *caricati dei programmi* (le famose *sinapsi* di cui abbiamo parlato).

Ma *come* viene programmato questo cervello?

In realtà esistono tanti modi per farlo, ma i più frequenti (ed efficaci) sono due.

Attenzione, questa è una parte molto importante, per cui *presta attenzione* alle parole che seguono.

## IL CERVELLO VIENE PROGRAMMATO PRINCIPALMENTE PER:

- **RIPETIZIONE:** non a caso questo è il processo che si usa per memorizzare. *Ripeti, ripeti, ripeti*

fino a che non lo impari (come ho detto prima non è il modo più produttivo per imparare... ma comunque funziona).

Ecco perché sia che tu ripeta, sia che tu ascolti *tutto ciò che ti viene ripetuto, questo ha il potere di creare delle sinapsi*, all'inizio fragili ma che, con la ripetizione, si irrobustiscono facendo in modo che quel qualcosa che abbiamo imparato diventi forte, venga richiamato velocemente e, arrivando quindi nella fase di *competenza inconscia*, venga eseguito automaticamente, senza bisogno della tua attenzione vigile.

Esempi?

I 1 *LINGUAGGIO*. Impariamo per ripetizione, nostra e degli altri: «*Mamma... Dai dillo!*», «*M-a-m-m-a*».

Altro esempio: la *SCRITTURA*.

«*A, questa è la A, fate una paginetta di A*».

«*B, questa è la B, fate una paginetta di B*» (ti ricordi le tue paginette di A e di B?)

Insomma...

Le ripetizioni creano sinapsi (programmi mentali) in grado di riconoscere istantaneamente ciò che si trovano davanti.

A quel punto sono in grado di creare collegamenti (o programmi) più complessi: “*A-I-U-O-L-A*, aiuola”.

Ecco che, semplici informazioni di base danno vita a concetti più complessi.

Questo è quello che avviene *ogni giorno* nella nostra vita.

La ripetizione *diretta* o *indiretta* di concetti (giusto/sbagliato, possibile/impossibile, sei buono, capriccioso, svogliato, capace, incapace, ecc.) creano programmi che, a un certo punto, *non mettiamo più in discussione*.

Per noi è così e basta.

| Non solo impariamo ciò che

ripetiamo

o ci è stato ripetuto più volte,  
ma anche ciò che abbiamo *visto*  
più volte.

L'avanzamento delle  
Neuroscienze ha ad esempio  
permesso la scoperta dei  
*Neuroni specchio*:

una particolare classe di neuroni  
(*cellule del cervello*)

che si attivano sia in chi compie  
l'azione sia in chi la osserva.

Per il cervello dunque *fare*  
*qualcosa*

o semplicemente *osservarla*,  
è una cosa veramente simile.

*ATTENZIONE:* questo concetto dei

“neuroni specchio” ha un risvolto *molto molto* importante.

In pratica significa che non impariamo solo da ciò che ripetiamo o sentiamo ripetere: *impariamo anche dai comportamenti* delle persone che ci circondano.

Prova a pensarci, *ti sei mai accorto di avere atteggiamenti di tuo padre o di tua madre?*

Prova a pensarci adesso...

- EMOZIONI. Il secondo metodo in cui apprende il cervello è tramite le emozioni.

| Se con la ripetizione si crea  
| prima una sinapsi

debole (potremmo chiamarla un programma

debole che poi viene rinforzato con il tempo)

*le emozioni sono in grado di generare solide sinapsi (programmi mentali) anche in una sola volta*

(e poi richiamarle in modo automatico).

Cos'è successo l'11 Settembre 2001?

Ecco, se la tua risposta è “l'attentato alle Torri Gemelle”... è la risposta sbagliata. Ovvero, la risposta è giusta, *ma non l'unica*. In realtà, l'11 Settembre del 2001, ad

esempio, *sono morte circa 25.000 persone di fame*. Così come il 10 Settembre, il 12 Settembre e tutti gli altri giorni dell'anno.

Però, *perché* a te è venuto subito *in mente* l'attentato alle Torri Gemelle?

Perché l'11 Settembre 2001 è collegato ad *un'emozione forte* quindi, semplicemente vedendo quella data, è stato recuperato "al volo" quel ricordo (si sono accese le sinapsi ed è stato caricato il programma).

Cosa significa tutto questo?

| Che eventi vissuti in modo  
| "traumatico"

possono creare programmi  
mentali che  
non mettiamo più in discussione.

Li prendiamo così e basta. Proprio  
come faremmo con programmi  
*ripetuti* molte, molte, *molte* volte.

*ATTENZIONE, PRECISAZIONE*  
*IMPORTANTE:* per generare  
un'emozione in grado di  
*programmare il cervello*  
istantaneamente *non c'è bisogno* di  
grandi disastri o eventi  
particolarmente traumatici. *Non è*  
*l'evento in sé stesso, ma come*  
*viene vissuto.* Non sono gli eventi  
traumatici a programmare il  
cervello, ma gli eventi *vissuti* in

modo traumatico.

Recentemente ho conosciuto una ragazza che viveva un grande (e segreto) complesso di inferiorità. Mi raccontava che per ogni cosa che faceva gli veniva sempre un dubbio: *“Sarà la cosa giusta? Che ne penseranno gli altri?”*.

*Scavando* nella sua vita si è ricordata che da piccola andava bene a scuola ma, un giorno, il suo insegnante gli mise *uno 0 (zero) tutto rosso* su un compito che aveva fatto.

Non solo fece questo gesto terribile (pensa a come può sentirsi un bimbo davanti a una classificazione del genere) ma chiamò anche i genitori per parlarne.

Davanti c'erano anche altri bimbi... et

voilà: *forte emozione, fonte autorevole*  
(più altri dettagli) = *programma*  
*installato!*

Da quel giorno e per tutti i giorni seguenti, quella ragazza si è portata dietro un *forte complesso di inferiorità* ed era alla continua ricerca del confronto esterno, dell'approvazione degli altri.

Ovviamente prima di riconoscere il meccanismo e l'origine *non lo sapeva*, non se ne rendeva conto (competenza inconscia): lei sapeva solo che *ogni volta che faceva qualcosa, "sentiva" una risposta emotiva.*

Una risposta emotiva che, come potrai bene immaginare, influenzava pesantemente la sua vita.

Insomma:  *senti delle cose, credi siano tue... ma in realtà, troppe volte, non lo sono affatto.*

Sono solo programmi che vengono caricati dal tuo cervello, *bottoni che vengono premuti* (e, visto che sono programmi, non li metti più in discussione).

ECCO DUNQUE UNA COSA  
IMPORTANTE DA RICORDARE:

Il cervello viene programmato per:  
**RIPETIZIONE ED EMOZIONE**

Un altro esempio che mi viene in mente è quello di un amico che conosco bene: un professionista di prima categoria che guadagnava molto bene, ma qualunque cifra guadagnasse non riusciva a mettere da parte nulla.

Questa cosa era un evento, una dinamica, che *si ripeteva costantemente* nella sua vita, volta dopo volta.

Strano che fossero “semplici coincidenze”, almeno per me.

Infatti anche lì, scavando... si ricordò che un giorno era uscito con il padre (che lavorando in un'altra città non vedeva così spesso). Quel giorno aveva visto un gioco, aveva insistito un po' e il padre alla fine glielo aveva comprato.

Questo mio amico quel giorno tornò a

casa felice, come può essere felice un bimbo con un gioco nuovo, ma entrando in casa... si ritrovò riversate addosso tutte *le furie della madre*.

Ricordava ancora, con un velo di commozione mentre riportava in mente questi ricordi, che si era nascosto sotto il tavolo e la madre continuava a gridare: «*Tu non ti accontenti mai, credi che i soldi crescano sugli alberi?*»... e tutta una serie di cose simili.

Che tipo di programma potrebbe avere installato nel suo cervello questo episodio così emotivamente forte? “DENARO = DOLORE”. Oppure: “DENARO = PROBLEMI”.

*Meglio non accumularne mai! Meglio*

starne alla larga!

Ma siamo sicuri che sia un buon programma?

Io direi invece che è meglio rivederlo, non trovi?

I soldi non sono né buoni né cattivi: è casomai *il tuo programma* che ti porta a giudicarli. Ovviamente visto che il denaro, nel bene e nel male, provoca spesso emozioni di ogni tipo, è proprio per questo che molte persone hanno programmi mentali improduttivi sul denaro.

Ovviamente lui *non ne era minimamente cosciente*: lui vedeva solo che *non riusciva mai a mettere dei soldi da parte*, qualsiasi cosa facesse (e per recuperare il ricordo di quel famoso

giorno c'è voluto un po', era rimasto come *seppellito*).

È stato dimostrato più volte – in fin troppi libri! – che gli esseri umani si muovono solo in due modi: *fuggono dal dolore* oppure *vanno verso il piacere*.

Questa è la descrizione classica. Che è stata – secondo me – meglio definita da Jim Rohn, uno dei più grandi filosofi moderni dell'*autoaiuto*, che disse:

«Noi ci muoviamo solo in due modi: o per disperazione o per ispirazione...».

Ecco dunque che se il programma installato nella testa di quel mio amico era “DENARO = DOLORE”... il suo cervello lo avrebbe *guidato in tutti i modi a evitare quel dolore* (inconsciamente ovviamente, ma in

modo *molto, molto* efficace).

In che modo lo avrebbe guidato in quella direzione?

Stiamo per scoprirlo insieme.

**La grande illusione dei programmi mentali.**

**Ovvero: come siamo convinti che siano la realtà**

Siamo arrivati a un punto importante della ricerca, punto che merita la tua più grande attenzione, quindi *concentrati per favore*.

I programmi mentali fungono per il nostro cervello da rapide istruzioni d'uso.

*In pratica sono sinapsi che vengono accese istantaneamente e che riconoscono ciò che sta accadendo in modo veloce e inconscio. Dapprima lo fanno solo con concetti di base poi, attraverso collegamenti più approfonditi, anche con concetti e ragionamenti avanzati.*

Abbiamo visto come i programmi mentali vengono installati nel Cervello: principalmente per RIPETIZIONE e o per EMOZIONE.

Ma la domanda importante è: *Quale impatto hanno questi programmi sulla tua realtà? Quale impatto stanno*

*avendo sulla tua vita?*

Molto. *Moltissimo.*

E stiamo per vederlo fra poco, perché ti parlerò di *cinque caratteristiche molto particolari dei programmi mentali.*

Caratteristiche che gli permettono di *ingannarti* sul fatto che ciò che vedi non è *realmente vero* (ma è vero soltanto *in base ai tuoi programmi mentali*) e che li rendono contemporaneamente molto difficili da contrastare con la sola volontà conscia.

In seguito scoprirai anche quanto questi programmi, senza che tu te ne accorga, stanno creando il tuo destino... spesso “al posto” tuo.

Insomma, se *non sei tu*, ma sono *i tuoi programmi mentali*... vale la pena

*approfondire* per capirne di più non credi?

Fra poco saprai molto di più su tutto questo e, naturalmente, *saprai molto di più riguardo te stesso.*

Sei pronto?

## **Le cinque importanti caratteristiche dei programmi mentali**

Partiamo dall'inizio: *perché i programmi mentali ti restituiscono un'immagine distorta della realtà, e sono così difficili da contrastare con la sola volontà?*

Perché queste cinque caratteristiche “naturali” (ovvero create da Madre natura) li rendono in grado di *influenzare in modo molto forte* e “autoritario” le tue percezioni... e le tue scelte.

D'altra parte, la natura doveva per forza farli così: era l'unico modo per cui avrebbero potuto essere utili alla nostra evoluzione. Come già detto, quando vedi il fuoco e senti il calore non c'è bisogno di pensare: “La mano sopra non ce la devo mettere”.

Questa potenza però, estremamente utile se usata in positivo, diventa un grande limite quando il programma *non* è quello che ti serve per raggiungere ciò che desideri.

Per capire meglio, vediamo una per una  
LE 5 CARATTERISTICHE DEI PROGRAMMI  
MENTALI...

1. I programmi mentali **attivano** e **rinforzano** l'attenzione selettiva.

L'attenzione selettiva è *uno dei meccanismi più affascinanti del cervello.*

Dovendo gestire tante informazioni, il nostro cervello tende a portarne allo stato di coscienza solo alcune, prima di tutto *quelle sulle quali sei concentrato.*

Lo fa per non farti impazzire ovviamente.

Alcuni scienziati si sono divertiti a calcolare la mole di informazioni che il cervello elabora in "bit" (un'unità di

misura come un'altra).

Giusto per darti due numeri (anche se, che io sappia, non sono arrivati a una conclusione condivisa ufficiale), *sembra che il cervello elabori fra gli 11 e i 40 milioni di bit di informazione ogni secondo*. Ma... porta allo stato di coscienza *solo meno di 50 bit!*<sup>1</sup>

Cosa significa? Non ci interessa troppo capire i numeri nello specifico, ci interessa però comprendere il concetto che, *fra tante informazioni disponibili, sei cosciente (ti rendi conto) solo di una piccolissima parte*.

In altre parole *vedi solo una piccolissima parte di tutta la realtà che hai intorno*: da tanto a poco insomma (11-40 milioni di bit disponibili contro

50 di cui sei cosciente!) e questo, come vedrai, ha un impatto *molto tangibile* sulla tua vita.

Facciamo un esempio?

Ti è mai capitato di dover acquistare un'auto nuova e vedere *improvvisamente* quel tipo di auto in giro? Dello stesso colore? Dello stesso modello? In modo molto, molto frequente?

Cos'è? Prima tutte quelle auto di quel tipo non c'erano?

Certo che c'erano, solo che per te non era importante e il tuo cervello non le portava al tuo stato di coscienza (in pratica, *non le vedevi proprio*).

| Ogni volta in cui sei

*concentrato su qualcosa  
il tuo cervello porterà allo  
stato di coscienza  
tutto ciò che lo  
conferma/interessa  
selezionandolo in mezzo a  
milioni di altre  
informazioni (che ci sono ma  
che per te  
non sono importanti).*

Bada bene che quello *dell'attenzione selettiva* è un meccanismo di una *potenza impressionante* nella vita delle persone.

Ma come sempre voglio che tu *viva* sulla tua pelle tutto questo. Voglio che tu *lo faccia tuo*, non solo che lo capisca.

Per cui, per farti un esempio, ti chiedo di fare insieme un piccolo esercizio...

Ovunque tu sia in questo momento, *osserva per qualche secondo la stanza e conta quante cose NERE ci sono, ok?*

*Sì, dai un rapido sguardo intorno a te ora e semplicemente conta quante cose NERE ci sono. Fallo adesso.*

Bene: l'hai fatto?

Sicuro di sapere quante cose nere ci sono?

Hai il numero bene in mente? Senza dover riguardare di nuovo?

Ultima possibilità... ultima occhiata...  
Ok! Stop.

*Memorizzato bene il numero?*

Ora per favore... *senza guardare più la stanza...* rispondi a quest'altra domanda:

*Quante cose BIANCHE ci sono nella stanza?*

«Ehhhhh»... dirai tu. «*Non le ho contate. Non le ho viste...*».

Infatti: alcune cose non le hai proprio viste.

Quindi non sai quante cose bianche ci sono nella stanza (a meno che non guardi di nuovo). Forse ne hai una vaga idea, ma non lo sai con certezza.

Tuttavia se ora ti chiedessi di guardare di nuovo la stanza per contare le cose bianche, lo sapresti dire con precisione.

Ovvero *vedresti altre* cose rispetto a quelle che hai visto prima.

Cos'è, prima non c'erano? Ancora una volta, certo che c'erano anche prima, ma la tua attenzione non era diretta a quelle

e quindi non le notavi.

Ora che conosci meglio questo meccanismo, prova a pensare: se sei concentrato sui problemi... indovina cosa accadrà? continuerai a vedere sempre più problemi.

Se *pensi* che qualcosa sia sbagliato... troverai *sempre più conferme* al fatto che sia sbagliato.

E allora... riguardo al tuo problema, riguardo al tuo obiettivo: pensi sia possibile?

Pensi sia impossibile? In base a quella “tua” *idea*, in base a quel “tuo” *pensiero*, cosa ti mostrerà dunque il cervello?

**ATTENZIONE SELETTIVA:**

## **cosa succede nella vita di tutti i giorni**

Una donna viene picchiata da bambina.

Il suo programma mentale è: “*GLI UOMINI SONO VIOLENTI*”.

Cosa “tenderà a vedere” questa donna nel resto della sua vita?

Tenderà a notare e dunque *selezionare inconsciamente* proprio quelli violenti, continuando a *incontrarli* e ad avere relazioni con questo tipo di uomini *durante tutta la sua vita*.

*Quante storie hai sentito di donne che venivano picchiate da bambine e poi hanno incontrato uomini violenti anche da adulte?* Possibile sia solo un caso?

No, non è che uomini buoni questa ragazza non ne incontri mai.

È che *la sua attenzione* è rivolta solo

verso quelli violenti, quindi il suo cervello porterà allo stato di coscienza solo quelli (selezionando quei poco meno di 50 bit di informazioni da mostrargli sui milioni e milioni disponibili ogni secondo).

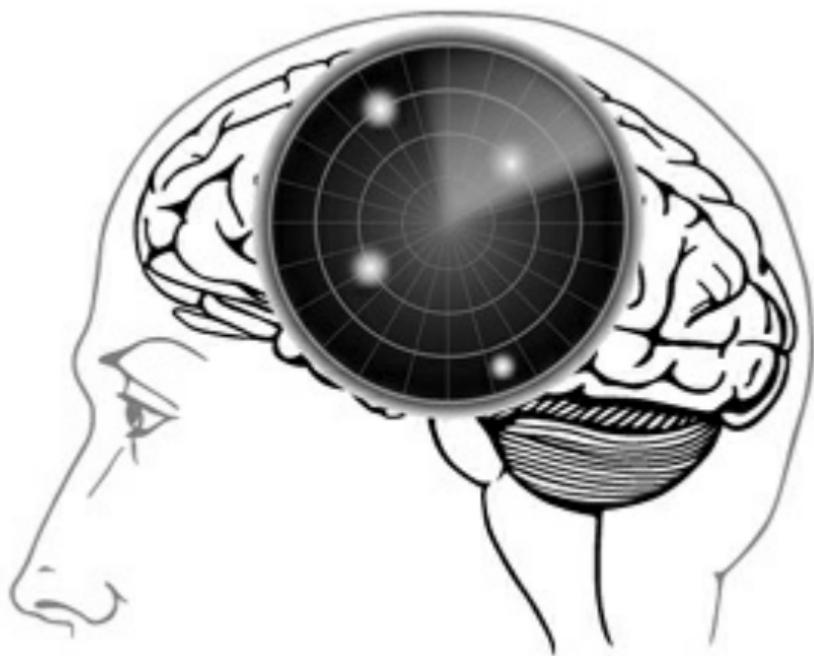
E ovviamente lei sarà attratta da quei microsegnali che solo gli uomini violenti hanno: in qualche modo andandoseli (inconsciamente ovviamente!) a cercare.

*Ecco il potere dei programmi mentali sulla vita delle persone.*

## **APPROFONDIMENTI sull'attenzione selettiva**

Essendo una caratteristica *veramente molto importante* (ne parleremo molto

anche in seguito) l'attenzione selettiva merita un piccolo approfondimento.



L'attenzione selettiva è un radar che abbiamo nel nostro cervello.

Sai come funzionano i radar vero?

Osservano il territorio che li circonda

ma *mostrano solo la presenza di aerei*.

Cos'è: le montagne, i palazzi, le auto, le persone, non ci sono?

Sì che ci sono, ma lui è *stato programmato* per vedere gli aerei, e *vede solo quelli*.

È un po' quello che è successo con il piccolo esperimento che abbiamo fatto prima: *ti sei guardato intorno* (come fa un radar), il tuo cervello era stato *programmato* per vedere solo le cose nere, quindi *ha selezionato* solo le informazioni sulle quali eri concentrato (non gli aerei, ma nel tuo caso, appunto, *le cose NERE* nella stanza).

Altri piccoli esempi: vivo in un paese abbastanza piccolo e un giorno dovevo farmi fare un timbro. Ma da chi? Dove?

Non sapevo a chi rivolgermi e proprio mentre lo pensavo passavo davanti a una cartoleria (c'ero passato già *milioni di volte*) e *noto* una scritta sull'insegna: *SI REALIZZANO TIMBRI IN 5 MINUTI...*

Ti è mai successo qualcosa del genere? Ultimamente mi è capitato anche dovendo comprare una lavatrice, e poi con un telefonino...

Ecco, l'attenzione selettiva è *un vero e proprio radar che abbiamo nella testa* e che mostra *solo ciò per cui è stato programmato: ovvero ciò su cui sei concentrato* e rientra in quello che viene definito "il tuo *stato di attenzione*".

Prova a divertirti con questo meccanismo: quando esci di casa, inizia a *pensare qualcosa di specifico* e

vedrai il tuo radar in azione...

## 2. I PROGRAMMI MENTALI NON VENGONO PIÙ MESSI IN DISCUSSIONE

Come già spiegato in precedenza, una volta creata una sinapsi il programma mentale passa a *livello inconscio*: non ha più bisogno di attenzione vigile e viene richiamato automaticamente.

Risultato? Il programma mentale, utile ai tuoi fini o non utile, non viene più messo in discussione.

*Insomma: ricordiamo la risposta... ma ci siamo dimenticati della domanda.*

**NON VENGONO PIÙ MESSI IN DISCUSSIONE:**

**cosa succede nella vita di tutti i giorni**

Ricordi il caso del mio amico e della reazione di sua madre?

Un bimbo da piccolo è stato sgridato perché ha fatto spendere soldi al papà.

Se ha *vissuto* questo evento in *modo traumatico* si sarà creata una sinapsi, un programma mentale “DENARO = DOLORE”.

Da quel momento in poi non lo metterà più in discussione: è così e basta.

Si è ricordato la risposta (di quel momento), ma ha dimenticato la domanda...

Potremmo dire che ha *generalizzato una risposta* dimenticando che si trattava di un singolo evento specifico.

Risultato? Inconsciamente tenderà ad allontanarsi da ciò che gli provoca

dolore (se l'evento è stato traumatico in questo senso): *non guadagnerà mai abbastanza, spenderà sempre più di quanto guadagna, eccetera eccetera.*

### 3. I PROGRAMMI MENTALI SONO **AUTORAFFORZANTI**

Ogni programma mentale è di per sé autorafforzante: significa che più lo vivi e più ci credi. Più ci credi meno lo metti in discussione. Meno lo metti in discussione e più, sempre e comunque, diventa la TUA verità *qualsiasi cosa accada.*

In poche parole sei sempre più convinto che è così, proprio così, così e basta!

In questo modo ogni programma (per ripetizione) viene continuamente rafforzato da sé stesso, creando un

pericoloso CIRCOLO VIZIOSO.

## **SONO AUTORAFFORZANTI:**

**cosa succede nella vita di tutti i giorni**

Una coppia è credente di una certa religione ed essendosi trasferita di casa fa una domanda al comune per aprire un centro di culto.

Se la domanda *viene accolta* allora penserà: *“Il nostro Dio ci è vicino, ci ha aiutati a farci aprire il centro di culto”*.

Se la domanda *non viene accolta* penserà: *“Il nostro Dio ci è vicino, ci benedice perché siamo perseguitati, come è stato lui e come scritto nel libro delle sue scritture”*.

In ogni caso, non metterà più in

discussione quel programma: al contrario, vedrà tutto in quell'ottica e quindi lo rafforzerà.

In poche parole: più ci credi e più avrai *buoni motivi per crederci*.

#### 4. I PROGRAMMI MENTALI SONO STABILIZZANTI

Una delle paure più grandi dell'uomo è la *paura dell'ignoto*.

La 4<sup>a</sup> caratteristica dei programmi mentali serve proprio a questo: fungono da *istruzioni precompilate* per reagire alla realtà in modo rapido e veloce. In un certo senso sono *stabilizzatori che equilibrano quella paura dell'ignoto*.

Una specie di meccanismo di autodifesa che ci permette di evitare stati che

possono andare dal leggero fastidio all'ansia, dalla paura e terrore dovuti al fatto di essere di fronte a qualcosa che non conosciamo.

### **SONO STABILIZZANTI:**

#### **cosa succede nella vita di tutti i giorni**

Nell'esempio di prima, la donna che è stata picchiata da bambina potrebbe pensare: "*Gli uomini sono violenti*". Davanti a un nuovo uomo che non conosce (*paura dell'ignoto*) carica subito il programma (*istruzione stabilizzante*). Non penserà dunque cose del tipo: "*Vediamo com'è, proviamo a conoscerlo*"... tutti pensieri che provocherebbero reazioni del tipo "*E se anche lui è un violento? E se... e se?*".

Ha un programma mentale già installato, forte, che per stabilizzare quella paura viene richiamato...

A causa di quel programma penserà dunque: *“È meglio che non mi fidi perché se mi fido mi lascio andare e se mi lascio andare si approfittano di me e va a finire che mi picchiano...”*.

Ovviamente la donna dell'esempio non è cosciente di questo meccanismo, lei *pensa solo che sta decidendo* di non fidarsi... ma non è vero, sta utilizzando un programma che non ha più messo in discussione. Quel programma l'ha portata ad avere quell'idea degli uomini, a pensare quelle cose, a prendere quella decisione.

Il risultato? Continuerà a *rivivere*

*all'infinito il suo programma mentale.*

Sarà proprio quel programma mentale a scrivere il suo destino.

## 5 . I PROGRAMMI MENTALI SONO AUTOCONVALIDANTI

Dovendo gestire così tante informazioni al secondo, non c'è cosa peggiore per il cervello che rimettere in gioco i propri programmi mentali (gli fa perdere tempo ed essere *inefficiente*, cosa che al cervello, e alla natura in generale, non piace!).

Proprio per questo motivo il cervello *fa in modo di reinterpretare gli eventi affinché rientrino nello schema del programma mentale installato*, anche in questo caso... *qualsiasi cosa accada.*

## **SONO AUTOCONVALIDANTI:**

**cosa succede nella vita di tutti i giorni**

Due uomini sono in macchina: il primo pensa che il mondo sia un posto accogliente, il secondo che il mondo sia un posto pericoloso.

A un certo punto una macchina sbanda e punta dritta verso di loro. All'ultimo istante, però, *si evita lo scontro*.

A quel punto il primo penserà: *“Questo conferma quello che penso, il mondo è un posto accogliente, l'incidente è stato evitato”*.

Il secondo dirà: *“Questo conferma quello che penso, il mondo è veramente un posto pericoloso, per un pelo non facevo un incidente”*.

I programmi mentali sono

autoconvalidanti, *sempre*.

Ecco perché *appaiono così reali*.

## **Dopo aver compreso le caratteristiche dei programmi mentali**

Ora che conosci le cinque caratteristiche dei programmi mentali, è chiaro il loro potere di fornirti una visione della realtà che ti circonda... quanto meno distorta?

Come dice Richard Bartlett:

«Qualsiasi cosa riconosciamo come verità... è probabilmente frutto di una qualche distorsione».

Se ricordi, all'inizio di questo paragrafo

ti avevo detto che i programmi mentali, oltre a influenzare la tua visione della realtà, sono anche molto “resistenti” ai tuoi tentativi “consci” di cambiarli.

Per capire bene questo punto pensa ora a cosa accadrebbe se, alla luce delle cinque caratteristiche che conosci, dovessi “andare contro” i tuoi programmi mentali, usando solo la tua forza di volontà.

Magari perché ti sei accorto o accorta che un tuo comportamento o modo di pensare, che era utile un tempo, oggi non lo è più.

- Per contrastare un programma mentale dovresti prima di tutto *accorgerti che c'è*. Ma visto che

non sei consapevole che esiste (vale a dire: *non viene più messo in discussione*) non lo fai, dunque già questo sarebbe *difficile*.

- Dovresti poi accorgerti che il programma “*parte in automatico*”. Ma, risiedendo a livello di *competenza inconscia*, non ha bisogno del tuo controllo vigile ed essendo *stabilizzante*... ti fa stare bene (elimina la paura dell'ignoto).
- Dovresti poi “*disattivare*” *l'attenzione selettiva* di quel programma. Spostandola in modo conscio su altro e non su ciò che il tuo cervello ti suggerisce (come quando vuoi un'auto nuova).
- Infine dovresti *fermare il processo*

*mentale di auto-rafforzamento.*  
Quel processo mediante il quale ogni volta che viene attivato ti porterà ad avere tutte ottime ragioni per credere che sia proprio così (come quando tendi a trovare conferme dei tuoi pensieri nella realtà che ti circonda e ti ritrovi a pensare... “Sì, è proprio così”...).

Capisci ora quanto è difficile opporsi con la sola volontà ai tuoi programmi mentali?

E capisci che in realtà *lo stesso scenario della vita altro non è che un insieme di programmi mentali?*

| Ma se a questo punto hai capito  
| quanto i programmi mentali, una

volta installati,  
siano molto difficili da scovare  
e contrastare...  
potrebbe ancora *non esserti del  
tutto chiaro*  
quanto i programmi mentali  
stiano influenzando  
il tuo *destino*.

Sì, i tuoi programmi mentali influenzano il tuo destino. Forse ora inizi ad intuire come, ma probabilmente non ne sei ancora pienamente consapevole.

Stiamo per vederlo in modo approfondito nelle prossime pagine.

Prima, però, voglio rispondere a una “domanda latente”.

# Allora il cervello gioca brutti scherzi?

La domanda che qualcuno *potrebbe farsi* a questo punto è: “Viste le caratteristiche dei programmi mentali e il loro potere di *distorcere la realtà*, allora, il cervello è *inaffidabile*? È forse un organo che ci gioca spesso *brutti scherzi*?”.

La risposta breve è “No”: il cervello non ci danneggia e non è inaffidabile. Anzi, tutt’altro.

Tuttavia... pur essendo una macchina di una potenza straordinaria, il cervello altro non è che un semplice, ottimo *esecutore*. Cioè *un organo che esegue*,

molto bene, ciò per cui è *stato programmato*.

La verità è che al tuo cervello non interessa se ottieni il successo,  
Il suo compito è sì quello di ottenere successo sempre, ma il successo inteso come il *corretto svolgimento* dei programmi con i quali è stato programmato.

## **Chi sei?**

Intendo: “Chi sei *veramente?*”. Te lo sei

mai chiesto?

Se ti chiedessi ora (e te lo chiederò) di descriverti, come lo faresti? Quali caratteristiche scriveresti?

Ma soprattutto: *sicuro di essere veramente così* e che tu non stia semplicemente *eseguendo* dei programmi mentali?

Concludo con le parole della neuroscienziata Kathleen Taylor:

«Esiste dunque il libero arbitrio? La libertà e la capacità di agire che presumiamo di avere sarebbe dunque illusoria e il nostro senso del controllo sarebbe un dolce – alla fin fine vuoto – costrutto mentale».

## **Appunti e domande**

– *Chi sei? Descrivi le tue caratteristiche principali (come se dovessi descriverti ad una persona).*

---

---

---

– *Ci sono dinamiche che sembrano ripetersi nella tua vita?*

---

---

---

– *Riporta alla mente almeno un evento significativo che hai vissuto prima dei 12 anni.*

---

---

– *Riporta alla mente almeno un evento significativo che hai vissuto fra i 12 e i 20 anni.*

---

---

– *Riporta alla mente almeno un evento significativo che hai vissuto dai 20 anni a oggi.*

---

---

– *Per almeno uno di questi eventi, riesci almeno ad immaginare che “messaggio” possono averti passato? Che programma, quale istruzione può avere installato nella tua mente?*

---

---

---

– *Riesci ora a mettere almeno in dubbio di essere veramente come ti sei descritto/a?*

---

---

---

---

– *Quali importanti considerazioni, intuizioni, conoscenze o riflessioni sono arrivate dalla lettura di questo capitolo?*

---

---

---

---

---

---

# Come funziona la mente

## COSA C'È DA RICORDARE

- Quando nasciamo il nostro cervello è quasi completamente privo di informazioni (istruzioni d'uso).
- Fin da subito iniziamo a collezionare informazioni che poi tradurremo in comportamenti e azioni.
- Acquisiamo prima di tutto informazioni di base che in seguito, collaborando fra loro, danno vita a concetti più

complessi che definiamo programmi mentali (è così che nel loro intimo prendono forma pensieri e idee).

- Il cervello è paragonabile a un circuito elettrico: ogni volta che impariamo qualcosa (principalmente per RIPETIZIONE o EMOZIONE) i neuroni si collegano fra loro formando le sinapsi (veri e propri circuiti elettrici).
- Il processo di *apprendimento* del cervello avviene in 4 *FASI*:  
*incompetenza inconscia,*  
*incompetenza conscia,*  
*competenza conscia, competenza*

*inconscia*. Quando il programma mentale arriva alla fase di *competenza inconscia* viene eseguito automaticamente (non necessita del nostro controllo vigile).

- Con il tempo il cervello inizia a semplificare in modo da poter gestire sempre più informazioni, gli bastano sempre meno dettagli per caricare il programma mentale associato corrispondente a quell'evento.
- I programmi mentali possiedono *5 PARTICOLARI CARATTERISTICHE* che li rendono molto difficili da

riconoscere e contrastare: *attivano/rinforzano l'attenzione selettiva, non vengono più messi in discussione, sono autorafforzanti, stabilizzanti e autoconvalidanti.*

- Pur essendo una macchina straordinaria, il cervello altro non è che un ottimo *esecutore*. Il suo compito è quello di eseguire, molto bene, le istruzioni che gli sono state inserite.
- Lo scenario della vita è il risultato di una serie di programmi mentali.

## Il Potere del Cervello quantico

### STORIE DI VITA

[...] il Presidente della Sezione Lavoro del Tribunale (faccio l'avvocato) ha assunto un provvedimento totalmente contrario alla legge (in particolare a fronte di una legge che ci permette di depositare gli atti utilizzando il processo telematico, il giudice mi ha obbligato a portargli gli atti in cartaceo).

Bene, senza crearmi alcun problema ho immediatamente segnalato il caso all'Ordine Avvocati per avere indicazioni in merito. La risposta mi è giunta oggi, dopo solo un giorno, ed è stata stupefacente.

La mia segnalazione è stata portata dal

mio Ordine Avvocati all'attenzione del presidente del Tribunale e del dirigente del Ministero di Giustizia (nientemeno!) che hanno effettivamente ritenuto del tutto illegittimo il provvedimento di quel giudice assicurandomi che interverranno affinché il mio caso sia trattato "in telematico" come effettivamente previsto dalla legge. [...]

Una cosa è certa: fino a poco tempo fa mi sarei limitato a lamentarmi dell'ingiustizia subita e mi sarei adattato al volere del giudice, pur sapendo che era illegittimo (tanto sarebbe costato un'inutile fatica solo a me, mi sarei detto, il cliente non avrebbe comunque avuto alcun pregiudizio e l'ingiustizia me la sarei scioppata solo io...). [...]

Particolare interessante è che ho

avuto un'insolita rapidità decisionale, ovvero ho pensato "adesso scrivo all'Ordine per segnalare il caso" ed un minuto dopo stavo già scrivendo la mail. Sono certo che in precedenza, come ho già detto, il tutto si sarebbe limitato ad una lamentela e quand'anche avessi avuto la voglia di agire mi sarei detto che comunque tutto sommato non era successo poi niente di grave... solo per la paura di non ricevere la giusta attenzione e considerazione del caso. L'aver agito invece mi ha dimostrato che la giusta attenzione l'ho avuta, eccome se l'ho avuta... [...]

Un caro saluto,

MARCO S.

---

<sup>1</sup> *Information Theory* - Enciclopedia  
Britannica,

[http://www.britannica.com/EBchecked/topic/28  
theory/214958/Physiology](http://www.britannica.com/EBchecked/topic/28theory/214958/Physiology)

### 3

## Come il cervello influenza la realtà

*«Rendi cosciente l'inconscio  
altrimenti sarà l'inconscio a guidare la  
tua vita  
e tu lo chiamerai destino».*

CARL GUSTAV JUNG

Il riordino degli appunti di oltre vent'anni di ricerca era già arrivato a un primo *punto cruciale*.

- *Gli eventi accaduti a J.L. erano frutto del caso o era stato veramente lui a produrli come*

*conseguenza dell'applicazione di un nuovo metodo che gli consentiva di fluire verso i suoi obiettivi più importanti anziché dover lottare?*

- Le coincidenze sono davvero coincidenze?*
- Esiste il “caso”?*
- Davvero il cervello può essere programmato in modo tale da influenzare le nostre vite? Davvero il cervello può essere programmato per influenzare gli eventi?*

Domande importanti. Domande dalle risposte non facili.

Domande le cui risposte, per essere comprese a fondo, prevedevano un viaggio all'interno della nostra mente e

non solo.

Infatti per dare delle risposte a queste domande abbiamo dovuto prima di tutto comprendere *come* funziona il cervello.

Sì, perché per scoprire il “Potere del Cervello quantico” dovevamo per forza prima comprendere il “potere del cervello”, ovvero come il cervello può influenzare il nostro destino.

E a sua volta, per comprendere questo potere, dovevamo capire prima ancora *come funziona* questo cervello. Come impara, come si programma, ecc.

Questo è ciò che abbiamo fatto finora.

Facciamo un *riepilogo*:

- Il cervello all’inizio è quasi vergine. Anche se in realtà non è proprio

così, per il momento è quello che ci serve sapere. Ipotizziamo che alla nascita sia privo di modelli e programmi (sia di riconoscimento che comportamentali).

- Con il tempo il cervello accumula *istruzioni d'uso*: prima semplici poi complesse.
- A un certo punto queste *istruzioni* (per ripetizione e/o emozione) arrivano al livello di *competenza inconscia*: non richiedono dunque più un controllo vigile e razionale, le esegui e basta senza neanche accorgertene. Questo ti permette di fare sempre più cose senza dover ripensarci continuamente, in modo

molto veloce.

- Una volta arrivati a questo livello, le “istruzioni” diventano veri e propri programmi mentali automatici con le loro cinque importanti caratteristiche: attivano e rinforzano l’attenzione selettiva, non vengono più messi in discussione, sono autorinforzanti, stabilizzanti e autoconvalidanti. Sono dunque difficili da scovare e contrastare con la sola forza di volontà.

È chiaro dunque come funziona il cervello?

Bene: ora che hai iniziato a comprendere le dinamiche del cervello,

e quanto importanti siano i programmi mentali nella tua vita, sei pronto per fare il passo successivo: scoprire *come il cervello influenza la realtà*.

Vedrai: ciò accade in modo molto più importante di quanto ora tu possa immaginare.

Questa importante esplorazione la faremo in *tre passi*...

## **1. Programmi mentali: da quali fonti li ha appresi il tuo cervello?**

Visto che c'è la possibilità, per ora teorica, che nel tuo cervello stiano girando dei programmi di cui non sei a conoscenza e che questi stiano

influenzando pesantemente la tua vita, non credi sia giusto sapere *chi* li ha installati questi programmi?

Parleremo dunque subito delle quattro fonti principali di programmazione. Vedrai quali sono, da dove provengono e... quali potrai usare per una “contro-programmazione” al momento opportuno.

Scoprirai cose su di te... che potrebbero *stupirti*.

## **2. Il Potere del cervello e dei programmi mentali:**

**come e quanto stanno influenzando il tuo destino**

Vedremo come il cervello influenza la

realtà e soprattutto... come influenza il tuo *destino* (non preoccuparti: al momento opportuno sfrutterai tutto questo a tuo vantaggio).

### **3. Il Potere del Cervello quantico**

Solo a quel punto, nel prossimo capitolo, saremo pronti a parlare del *Cervello quantico*, la “scienza dell’impossibile”.

E sarà lì che ti renderai conto di quanto sia forte il tuo potere di “plasmare” la realtà. Un potere che hai sempre avuto, ma non hai mai usato in modo consapevole.

# Le quattro fonti di programmazione: invito alla lettura partecipativa

Troverai le *quattro fonti di programmazione* del tuo cervello nelle prossime pagine: l'invito è quello di una *lettura partecipativa*. Non solo ti chiedo di leggerle con attenzione ma, durante la spiegazione di ognuna delle fonti, chiederti:

- Che *impatto* può aver avuto questa fonte di programmazione sui miei *pensieri*?
- Su ciò che sto vivendo?
- Sulla mia realtà?

– Su ciò che *penso di essere* ora?

Ricordi cosa ti ho chiesto alla fine del precedente capitolo?

– Chi sei *veramente*? Se dovessi descriverti, con quali caratteristiche lo faresti?

Ma soprattutto:

– *Sicuro di essere veramente così* e che tu non stia semplicemente *eseguendo* dei programmi mentali?

Iniziamo l'esplorazione.

# **L a PRIMA FONTE DI PROGRAMMAZIONE (ovvero: è qui la festa?)**

Un giorno su un blog lessi questo racconto:

«Siamo andati a Los Angeles martedì scorso, dove abbiamo raggiunto mio marito che era già lì, e siamo tornati ieri sera.

Mercoledì sono venuti un sacco di zii, cugini e parenti a mangiare a casa della zia che ci ha ospitato e io ho cucinato per tutti e i bambini hanno giocato con i cugini.

Giovedì siamo andati alla spiaggia a nuotare, giocare e divertirci con una zia di Paul (mio marito), zia che era una sorella della madre di mio marito».

*Dev'essere stata una bella festa,*

pensai. Vero?

Già, peccato che... l'incontro era un funerale dovuto alla recente *morte del nonno*.

Ma come: *quando muore qualcuno non si sta in silenzioso rispetto e si piange?*

## **Fonte di programmazione 1: la CULTURA**

Posso chiederti come sei vestito (o vestita)?

Sì, proprio ora che stai leggendo. *Pensaci un attimo* e dimmi.

Bene, chi ha *deciso* come ti saresti vestito/a oggi?

Nessuno? Tu? Sicuro?

Vuoi dunque dirmi che se fossi nato in India, in Tibet, in Africa o nel Burundi oggi saresti vestito/a uguale, allo stesso identico modo?

*Ah Italo, no no, certo che no.*

Quindi non hai deciso tu come vestirti, ha deciso il tuo *PROGRAMMA CULTURALE*.

Ci avevi mai pensato?

Un giorno ero stato invitato a parlare a una conferenza davanti a un pubblico di circa 200 persone fra medici e personale infermieristico.

Una delle prime cose che dissi fu: «*Bene, oggi siamo qui per parlare di (\*\*\*)*, ma se fossimo nella foresta amazzonica probabilmente non sareste

*medici, ma sciamani. E staremmo parlando di erbe e rituali».*

Ammetto che non mi guardarono molto bene... ma non fa niente.

La realtà è che il primo fattore che programma il nostro cervello e influenza le nostre scelte sono proprio i *programmi culturali* ai quali aderiamo inconsciamente e dai quali prendiamo materiale decisionale (*senza metterlo in discussione*).

Gli Svizzeri sono...? Precisi.

I Finlandesi? Sono un popolo freddo.

I Latinoamericani? Sono allegri e festosi.

Possibile che non ci sia un latinoamericano che è freddo e calcolatore?

Si ovviamente, parliamo di *generalizzazioni*, esisterà sicuramente un latinoamericano “finlandese”.

Ma in linea di massima sarà un caso raro, e questo accade perché *I PROGRAMMI CULTURALI INFLUENZANO pesantemente le nostre idee, i nostri pensieri, il nostro modo di essere.*



Fonte di Programmazione 1: la Cultura.

**Cultura: sì, ma quanto?  
come?**

# **cosa significa nella vita reale?**

In un articolo apparso su “Il Sole 24 Ore” il 24 Giugno 2014<sup>2</sup> si parla di Adriano Farano.

Adriano ha inventato un’applicazione che reinventa il concetto di “telegiornale” e permette di avere in un’unica applicazione video-news di diverse emittenti.

La sua startup, avviata con 600 dollari, ha poi raccolto finanziamenti per 1,5 milioni di dollari (da investitori giganti come la Microsoft di Bill Gates).

Farano racconta di essere stato fulminato dalla passione per le video-

news a nove anni.

«Era il 1989. Il primo telegiornale che ho visto nella mia vita raccontava il crollo del muro di Berlino. Il giorno dopo, a scuola, mi sono accorto che nessuno dei miei compagni aveva sentito la notizia. Tornato a casa ho preso dei fogli e messo insieme quello che ho chiamato “Il giornalino di Berlino”.

Facevo le fotocopie e lo vendevo per 500 lire.

Ho “assunto” 4 bambini che sapevano scrivere e disegnare e prodotto almeno 5 numeri. Quando la maestra si è accorta che a scuola giravano dei soldi, ha vietato la pubblicazione. In America mi avrebbero dato un premio».

Sì, in America sì. Ma in Italia l'imprenditoria non è vista allo stesso modo.

Pensa ad esempio come una cosa di

questo tipo potrebbe avere influenzato le tue scelte lavorative fino a ora, ma non solo...

## **Come la cultura influenza la tua realtà**

*Sei allegro o freddo?*

*Ti curi con i farmaci o con l'agopuntura?*

*Ti piace vendere o non venderesti mai perché non ti piace "rompere le scatole" alle persone? (prova a fare la stessa domanda a un Tunisino... si mette a ridere e ti vende qualcosa...).*

*E con l'altro sesso come va? Sei*

*timido o espansivo?*

*Le tue scelte di coppia? Per forza insieme per tutta la vita o quando non ci si trova più bene ci si lascia e via?*

*E la tua salute?*

- Sei sicuro di essere *proprio così*?
- O stai eseguendo uno dei *programmi tipici della tua cultura*?

A proposito di salute: il popolo più longevo al mondo secondo le ultime statistiche sembra essere quello degli *Hunza*, una popolazione che vive al confine nord del Pakistan all'interno di una valle sulla catena himalayana. Vivono in media 135 anni e le donne Hunza sono prolifiche fino a oltre 90 anni.

Senza ricorrere ai prodigi della nostra scienza medica, i motivi della loro longevità sembrano essere legati all'alimentazione vegetale e al digiuno.

“*Ah già*” starai pensando “*certo, è questione di alimentazione e stile di vita*”.

E a te chi ha detto di mangiare così come mangi e di avere lo stile di vita che hai oggi?

*Programmazione CULTURALE.*

**Stai forse credendo a delle bugie?**

So che sembra un'estremizzazione, e per

certi versi lo è, *ma qui introduco un concetto fondamentale.*

Il problema non è giusto/sbagliato, come ti senti o come non ti senti, come sei/come non sei. Il *vero problema* è che molte delle cose che pensi su te stesso e sul mondo che ti circonda, credi siano idee *tue*. Sono invece idee quantomeno condizionate (a volte *fortemente* condizionate) da fattori che *non sono sotto il tuo controllo* (e più avanti capirai anche molto meglio il perché).

Le tue idee sono condizionate da tutta una programmazione mentale che, con le sue cinque caratteristiche che tendono ad “auto alimentarla e rafforzarla”, ti fanno apparire *vero ciò che di vero ha ben poco* (se non la tua visione soggettiva).

Il problema non è giusto/sbagliato: c'è tutta una programmazione che ci viene utile (il linguaggio ad esempio e tutta un'altra serie di programmi).

Il problema semmai è che non hai mai  
*messo in discussione* quasi nessuno di questi programmi.

In qualche modo li hai *presi per buoni* e basta.

Il problema è che tu non ti sei mai neanche chiesto se fossero *tue idee* o *programmi installati*.

Anzi, non sapevi neanche esistessero probabilmente (o non sapevi avessero l'importanza che ora *inizi a intuire*): li

hai creduti tuoi pensieri, tue scelte.

Pensavi fosse la tua “vocina” interiore nel tuo cervello (in gergo tecnico il tuo *Self Talk*, “dialogo interiore”).

Pensavi: “*sento*” che è giusto così.

Pensavi: “*questo sono io*”, “*sono fatto così*”.

Insomma: queste idee, quei pensieri...

- non li hai neanche mai *messi in discussione*
- non li hai *valutati*.

Perché sono cose in cui hai creduto, punto e basta...

Sono programmi che hai eseguito e ancora oggi continui a eseguirli e basta.

Proprio per questo mi piace chiamarle

“BUGIE”, ovvero qualcosa di non totalmente tuo, che è stato quantomeno fortemente influenzato ma soprattutto che non hai mai messo in discussione.

Ecco il problema.

Sì, mi piace chiamarle *bugie*.

Allora: *Chi sei?*

Intendo: *Chi sei veramente?*

Vedrai che, insieme, metteremo in discussione ancora un bel po' di cose.

**L a SECONDA FONTE DI  
PROGRAMMAZIONE.**

**Ovvero “Pearl Harbor”:  
cronaca di un**

# disastro inevitabile

Cosa c'entra Pearl Harbor? Fra un po' lo capirai, seguimi.

Fra il 1939 e il 1945 il mondo fu investito da un largo conflitto che provocò circa 71.000.000 (*settantun milioni!...*) di morti: la Seconda guerra mondiale.

Fino al 7 dicembre 1941 l'America non aveva preso parte al conflitto: così lontano dalla propria posizione, così lontano dai suoi *presumibili interessi*.

Un sondaggio realizzato nel Settembre 1940 aveva anche evidenziato come l'88% della popolazione americana fosse *contraria* all'entrata in guerra da parte dell'America<sup>3</sup>.

Franklin Delano Roosevelt era stato eletto Presidente degli Stati Uniti d'America anche grazie alla promessa che non avrebbe *mai* trascinato la nazione nel conflitto.

Ecco infatti cosa dichiarò pubblicamente ai suoi elettori<sup>4</sup>:

«... e mentre sto parlando a voi, madri e padri, do un'altra assicurazione. L'ho già detto altre volte, ma lo ripeterò all'infinito. I vostri ragazzi non verranno mandati a combattere nessuna guerra straniera...».

*IL 7 DICEMBRE 1941 ACCADDE PERÒ QUALCOSA CHE AVREBBE LETTERALMENTE CAMBIATO IL CORSO DELLA STORIA (COME ACCADONO LE COSE?):* 350 aerei partiti dalle portaerei giapponesi attaccarono *senza motivo* le flotte navali statunitensi che si trovavano

schierate nel Pacifico e in poco più di un'ora ne affondarono 4 su 8. Le altre furono fatte arenare o subirono gravi danni.

Quel giorno sarebbe stato per sempre ricordato come *L'ATTACCO DI PEARL HARBOR*.

Il bollettino di guerra fu straziante: 2273 morti e 1119 feriti.

Davanti a questo ingiusto e indiscriminato attacco l'America fu investita, com'è comprensibile, da un'ondata emotiva tale che l'*opinione pubblica* cambiò *velocemente* atteggiamento nei confronti del

| conflitto.

L'attacco "senza motivo" aveva fatto sorgere negli americani il senso di *ingiustizia* (molto simile a quello nato subito dopo l'attacco delle Torri Gemelle, l'11 Settembre 2001...) e quindi, improvvisamente, la stragrande maggioranza della popolazione americana *cambiò opinione* dichiarandosi a favore dell'entrata in guerra degli Stati Uniti.

Forse solo un evento del genere avrebbe potuto costringere l'amministrazione americana a decidere di andare in guerra con *l'appoggio della stragrande maggioranza* della popolazione.

Fu così che l'America iniziò il conflitto bellico.

## Pearl Harbor parte 2

Quello che abbiamo letto sopra è *ciò che riporta la storia ufficiale*.

Peccato che, anche grazie al *Freedom of Information Act*<sup>5</sup> (“atto per la libertà di informazione”, una legge americana emanata il 4 luglio 1966 che ha aperto a giornalisti e studiosi l'accesso a molti *documenti riservati* e coperti da *segreti di Stato*) sia emersa una verità *diversa*. Fatti che, se fossero veramente accaduti in quei termini, sarebbero scomodi e

sconcertanti.

*Nota bene:* quello che scrivo qui sotto è una *fonte alternativa a quella ufficiale* e personalmente non ho la certezza sia quella giusta (ho un'opinione, non una certezza).

Tuttavia leggere le parole che sto per dirti può quantomeno far nascere un "legittimo dubbio". Consiglio sempre di affrontare qualsiasi argomento con apertura mentale: questo non fa eccezione.

Tornando a Pearl Harbor: siamo proprio sicuri che le cose siano andate come ce le hanno raccontate?

Ma ancora prima di sapere una forse "nuova" verità su Pearl Harbor, sarebbe il caso prima di porsi un'altra domanda:

*A chi converrebbe mai entrare in una guerra mondiale?*

A istinto la prima risposta sarebbe “a nessuno”.

Le cose però, forse, non stanno sempre così.

Proviamo a pensarla in modo diverso dagli storiografi ufficiali.

Entrare in guerra, forse, *conviene a chi sa di poterla vincere*. Ci hai mai pensato?

Chi pensa di poterla vincere sa che una vittoria può significare la *conquista di territori, spartizione di grossi appalti per le ricostruzioni* dei paesi danneggiati, l'entrata al potere nelle nazioni perdenti di *classi politiche quantomeno amiche* e in sintonia con

quelle dei paesi vincitori (con conseguente emanazione di leggi e accordi favorevoli a questi paesi).

Entrare in guerra *conviene a chi produce armi* (se vengono usate si alza la richiesta, quindi aumentano la produzione e i profitti).

Se aumentano i profitti di un'industria così importante aumenta anche il benessere economico di una nazione, aumenta l'occupazione, aumenta la disponibilità di denaro in circolazione (con conseguente aumento dei consumi e del *benessere economico generale*).

Entrare in guerra *conviene a chi, sapendo di poter vincere, ha la possibilità di cambiare le sorti economiche di un paese* in cui le

vecchie regole, economiche e sociali, hanno smesso di funzionare portando a u n a *depressione economica* che potrebbe sfociare in un fallimento della nazione.

Detto questo, a voler pensare male, qualche motivo di entrare in guerra gli Stati Uniti d'America avrebbero potuto averlo... ma io non sono un “complottista” o uno di quelli che vede sempre il marcio in tutto, anzi, è vero il contrario. Ci sono però volte in cui i fatti sono così poco chiari che non si può accettare tutto quello che ci dicono *rinunciando al proprio potere di analisi*.

In questo caso la verità “non ufficiale” potrebbe essere addirittura

*sconvolgente.*

Infatti, anche grazie al *Freedom of Information Act*, come dicevamo prima, si viene a sapere che già dal 7 ottobre 1940 sembra che negli alti ambienti politici americani circolasse un bollettino emanato e firmato dal capitano di corvetta Arthur McCollum, un alto militare esperto dei costumi del sol levante. Il bollettino sembra contenesse un piano che faceva esplicitamente riferimento alla *creazione di quelle condizioni* che avrebbero *costretto i Giapponesi a una reazione armata* nei confronti degli Stati Uniti d'America, come per dire: “sottilmente e invisibilmente ti provoco”...

Anche se la versione ufficiale, a oggi, esclude qualsiasi coinvolgimento del Presidente Roosevelt e dell'amministrazione americana nell'attacco di Pearl Harbor, il castello di prove è talmente ampio da mettere *più di qualche dubbio* sull'argomento.

Basti anche pensare che i documenti a disposizione sembra confermino il fatto che Roosevelt venne *informato* del pericolo di un imminente attacco giapponese *da ben otto fonti diverse*<sup>6</sup>.

Malgrado tutto questo, il giorno dell'attacco di Pearl Harbor non solo le flotte americane non erano state spostate in luoghi più sicuri, ma *non era stato proclamato neanche lo stato di allerta*.

Quando fu aperta la prima commissione

d'inchiesta sulla strage nel 1946 (già all'epoca *c'era il sentore* che qualcosa fosse andato diversamente da quanto raccontato...) fu esclusa ufficialmente qualsiasi responsabilità diretta del Presidente, sulla base dell'assunto che lo stesso non fosse mai venuto a conoscenza del piano McCollum.

Peccato che alcune perizie scientifiche successive pare che abbiano dimostrato *la presenza delle sue impronte digitali su ognuna delle pagine del suddetto documento* e che molte delle azioni intraprese dal presidente *corrispondano precisamente ai punti del piano McCollum* e siano state intraprese i giorni immediatamente successivi all'emanazione dello stesso negli

ambienti politici americani più alti.

## Ricapitolando...

- *Settembre 1940*: l'88% della popolazione americana è contraria all'entrata degli Stati Uniti nel conflitto mondiale.
- *Dicembre 1941* (dopo l'attacco di Pearl Harbor): appoggio all'entrata in conflitto degli Stati Uniti da parte della stragrande maggioranza della popolazione.

Cosa ha *fatto cambiare idea* a queste persone?

È stata veramente *una loro scelta*? E se non fosse così?

E se fosse invece la

conseguenza di programmi  
mentali ben radicati?  
 (“senso di GIUSTIZIA”, “senso di  
DOVER AGIRE”...)

## **Fonte di programmazione 2: MASS MEDIA**

Ricorda: prendi quanto ti ho detto sopra come una storiella. Non sono un giornalista storico (anche se un bel po' di ricerche le ho fatte).

Ora forse sarai *indignato*, forse *sconcertato*, ma ti ricordo: a noi ora non interessa conoscere quella verità, interessa piuttosto conoscere *le dinamiche*.

*Cosa* ha fatto cambiare idea a tutte quelle persone?

Hanno deciso *liberamente* di cambiare idea?

Perché *prima* erano quasi tutti *contrari* al conflitto e poi sono diventati *favorevoli*?

Libero arbitrio? O controllo delle masse?

### **A proposito di controllo delle masse...**

Noam Chomsky (professore emerito al *Massachusetts Institute of Technology*, linguista, filosofo, sicuramente *uno dei maggiori esperti di comunicazione al mondo*) ha elaborato una lista delle *dieci strategie della manipolazione delle masse* attraverso i mass media.

Ti basterà fare una breve ricerca su internet per scoprire un documento che riporta le *10 STRATEGIE PER IL CONTROLLO DELLE MASSE*.

Qui ci interessa vederne tre...

- STRATEGIA 2: CREARE PROBLEMI E POI OFFRIRE SOLUZIONI

Questo metodo è anche chiamato “problema-reazione-soluzione”.

*Si crea un problema, una “situazione” prevista per causare una certa reazione da parte del pubblico, con lo scopo che sia questo il mandante delle misure che si desiderano far accettare.*

*Ad esempio: lasciare che si dilaghi o si intensifichi la violenza urbana, organizzare attentati sanguinosi*

con lo scopo che il pubblico sia chi richiede le leggi sulla sicurezza e le politiche a discapito della libertà.

O anche: *creare una crisi economica per far accettare come un male necessario la retrocessione dei diritti sociali e lo smantellamento dei servizi pubblici.*

- STRATEGIA 6: USARE L'ASPETTO EMOTIVO MOLTO PIÙ DELLA RIFLESSIONE

Sfruttare l'emozione è una tecnica classica per provocare un corto circuito sull'analisi razionale e sul senso critico dell'individuo. Inoltre, l'uso del registro emotivo permette di aprire la porta d'accesso

all'inconscio per *impiantare o iniettare idee, desideri, paure e timori, compulsioni, o indurre comportamenti.*

Ora che sai come viene programmato il cervello, puoi ben capire il perché venga usato il registro emotivo: perché *programma il cervello!*

- STRATEGIA 7: MANTENERE IL PUBBLICO NELL'IGNORANZA E NELLA MEDIOCRITÀ

Ovvero far sì che il pubblico sia incapace di comprendere le tecnologie e i metodi usati per il suo controllo e la sua schiavitù.

*“La qualità dell'educazione data alle classi sociali inferiori deve*

*essere la più povera e mediocre possibile, in modo che la distanza dell'ignoranza che pianifica tra le classi inferiori e le classi superiori sia e rimanga impossibile da colmare dalle classi inferiori”.*

*Ti fanno venire in mente qualcosa questi tre punti?*

Se pensi a Pearl Harbor ti ricordano qualcosa?

E se pensi alla crisi degli anni 2000?

E l'attentato alle Torri Gemelle?

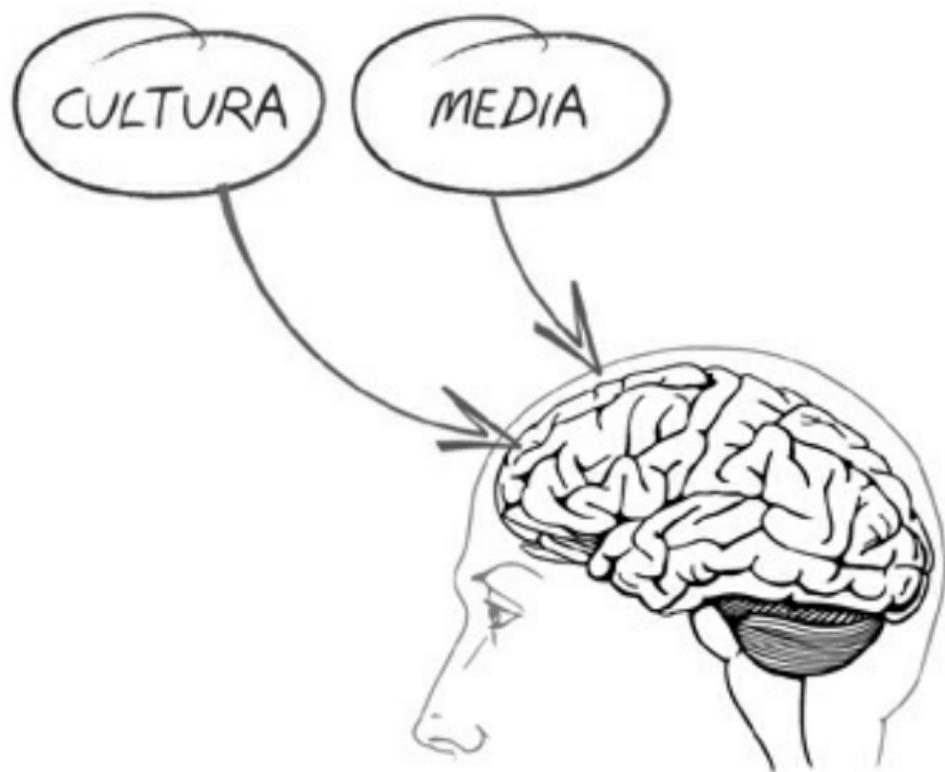
È bene essere quantomeno *aperti alla possibilità* che niente di tutto questo può essere andato come sembra. O forse sì. Insomma, bisogna quantomeno *metterlo in discussione...*

Ma ricorda:

- Fa' attenzione quando provi *indignazione*.
- Fa' attenzione quando provi "senso di giustizia".
- Fa' attenzione quando pensi a qualcosa che non approveresti mai (come una guerra o particolari riforme sociali) e invece ti viene da pensare "*Forse in questo caso sì...*".

Questo solo ti suggerisco: *fa' attenzione*.

Pensa sempre a *CHI sei tu*.



**Come i media influenzano  
la tua realtà.**

**La crisi avanza (e Mike**

# Tyson si droga)

A proposito di crisi.

A partire dal 2000 siamo stati *letteralmente bombardati* da un *terrorismo mediatico* senza precedenti (almeno per la mia generazione).

Una *crisi di livello globale* ha sconvolto il mondo facendo chiudere migliaia di aziende e lasciando a casa milioni di persone riducendole allo stato di sopravvivenza.

Ricordo che una volta mi accorsi di quanto fosse forte questo bombardamento, scendendo dal treno.

Ero lì che aspettavo la coincidenza e, fra il rumore dei treni e il chiacchierio della gente, in sottofondo, udii una

notizia emessa da una radio del tipo:

*“Pil in calo, disoccupazione a livelli record... e Mike Tyson si droga!...”*”.

Senza farci volontariamente caso, *quasi non si sentiva*, ma faceva qualcosa di peggio: la ripetizione unita al registro emotivo era lì e *programmava il cervello a livello inconscio, subliminale.*

Che tipo di messaggio o programmazione possono passare notizie di questo tipo?

*Rabbia, paura, terrore.*

E quali decisioni possono nascere su

una base di rabbia, paura, terrore?

La qualità delle nostre scelte dipende anche dagli esempi che abbiamo a disposizione.

Se ricordi i Neuroni specchio, sarebbe da chiedersi: quali scelte possiamo fare se abbiamo davanti sempre quel tipo di esempi a disposizione?

Quello che mi chiedo è: perché nello stesso periodo i giornali, le riviste e le TV di tutto il mondo non hanno messo in prima pagina cose di questo tipo?

- “Even Spiegel rifiuta 3 miliardi di dollari da Mark Zuckerberg (fondatore di Facebook). Con la sua azienda punta a realizzare profitti di

molto più alti”

- “Nick D’Aloisio, un ragazzo diciassettenne, guadagna 30 milioni di dollari vendendo la sua App a Yahoo”
- “Vengono messi in cassa integrazione, mettono da parte i soldi, si uniscono e comprano l’azienda che li stava per licenziare. Oggi producono docce e le esportano in tutto il mondo”
- “Madre riporta in vita il suo bimbo nato prematuro - L’amore resuscita i morti e batte la presunzione dei medici” *Partorisce due gemelli prematuri dopo 27 settimane di gestazione; la femmina sopravvive al parto, mentre per il maschio*

*tutti gli sforzi dei medici sembrano inutili e viene dichiarato morto. Ma l'amore di una madre è una potenza sovrumana che niente può fermare, nemmeno la morte (in questo caso presunta, ma al momento data per certa dai medici); l'istinto e l'amore hanno portato mamma Kate a stringere al suo petto quel minuscolo fagottino, a togliergli il lenzuolo che lo copriva e baciarlo, accarezzarlo, coccolarlo per due ore, fin quando si è verificata la sua incredibile "resurrezione"*

- *“Siate allegri. Le ricerche scientifiche hanno dimostrato che il pessimismo uccide come il fumo”*

Tutte notizie *vere, reali*: notizie di cui però si trova traccia solo andando a scavare con la lente d'ingrandimento.

La domanda è: *Perché non ce l'hanno detto?!*

**Successo, soldi, salute,  
amore: le tue scelte sono  
veramente tue?  
(o sei vittima di impotenza  
appresa?)**

Se tutto va male, se la gente è ridotta in povertà, se piacciono più le bionde che le more, più le magre che quelle in

carne, se per il mal di testa ci vuole l'aspirina (e Tyson si droga...). Insomma, se tutto questo è vero, io, comune mortale... *che ci provo a fare a realizzare i miei sogni? Chi sono io per potercela fare?*

Ti è mai venuta in mente una "brutalità" del genere?

Bene: forse non è un *caso*.

Il fatto è che è comprensibile che a te, vista la programmazione a cui sei sottoposto, *non venga neanche in mente* che ci sia un'altra possibilità.

È comprensibile che tu non metta nemmeno niente in discussione!

È comprensibile che tu... *esegua e basta!*

Non solo: essendo tutti *programmi mentali*, con tutte le caratteristiche che ormai conosci, questo modo di pensare farà entrare in gioco una serie di *eventi che confermeranno i tuoi pensieri*, fino al risultato finale: *“Che ci provo a fare?”*

Successo, soldi, salute, amore: *come prendi le tue decisioni?*

È possibile che tu stia, inconsciamente, *accettando delle regole che qualcun altro ha scritto per te?*

Se fosse così *sarebbe grave, non pensi?*

Potrei riempire un libro intero di

esempi pratici (e invito te a pensare a *quali messaggi ti vengano inviati dai mass media*).

## **Vogliamo parlare di SALUTE per esempio?**

Non giudico, mi chiedo solo *il perché* di alcune cose (invito te a dare la tua risposta).

Mi chiedo: è davvero possibile che, dopo decenni di ricerca, l'unica soluzione per combattere i tumori, a oggi, sia buttare nel corpo una bomba atomica (perché questo è la chemioterapia)? Ci sono altre soluzioni “ufficiali”, è vero, ma quasi tutte che viaggiano in una scala che va da *invasive a molto invasive*.

A proposito di questo argomento, il 26 marzo 2014 la trasmissione di Mediaset “Le iene” ha realizzato un servizio. Tra le persone presenti nel servizio c’era il prof. Berrino, oggi in pensione ma che, come ha descritto l’autore del servizio Matteo Viviani, è stato Direttore del Dipartimento di Medicina Preventiva e Predittiva dell’istituto Nazionale dei Tumori di Milano e che, insieme a Veronesi, è in assoluto una delle figure più autorevoli in questo campo. Il prof. Berrino risponde, media e “tiene duro” a tutte le domande, fino a circa un minuto prima della fine dell’intervista, momento in cui, parlando di malattie e alimentazione, fa un sospiro e dichiara (testuali parole)<sup>7</sup>:

«Sì, mediamente quello che diamo da mangiare ai nostri malati negli ospedali è il peggio del peggio, io ritengo che non gli fa bene.

Mah, sa', io dico sempre che noi vogliamo bene ai nostri malati, vogliamo che tornino da noi... Mettiamola così, se noi ci ammaliamo aumenta il PIL, c'è crescita, diminuisce lo spread.

La sanità è la più grande industria nazionale ricordava il professor Monti.

Non c'è direttamente... non c'è un interesse economico nei confronti della prevenzione.

Che parola si potrebbe usare per definirla?

È una commistione di ignoranza, di stupidità e di interessi...».

Una confessione shock e mi chiedo:  
*Perché mai non è stata sbattuta in prima pagina su tutti i giornali e non ha provocato edizioni speciali di*

*nessun telegiornale?*

### **Prova a immaginare un'altra scena...**

Un medico ritira il premio Nobel per la medicina e dichiara: «*Le principali riviste scientifiche danneggiano la Scienza*».

Il problema è che non serve immaginare, è *successo veramente* (ma anche riguardo a questo non siamo stati “bombardati” dalla notizia).

È stato Randy Schekman a farlo, senza peli sulla lingua e neanche timori reverenziali. Il biologo americano, premiato col Nobel nel 2013 per aver scoperto il meccanismo che regola il trasporto di molecole dentro le cellule, ha dichiarato<sup>8</sup>:

«Le principali riviste scientifiche distorcono il processo scientifico e rappresentano una “tirannia” che va spezzata».

## **Perché? (forse te lo starai chiedendo)**

Mettiamola così: immagina che tu sia una delle più prestigiose riviste scientifiche (è dalle riviste scientifiche che i medici prendono informazioni su come muoversi, *scelgono* come curarti) e che tu, in quanto rivista scientifica, sia di proprietà di una casa farmaceutica.

Oppure più semplicemente immagina che le case farmaceutiche investano svariati milioni di euro in pubblicità sulle tue pagine.

In pratica, in un modo o nell'altro, *tu vivi di quegli investimenti.*

*Ti piacerebbe fare arrabbiare chi ti fa*

*vivere pubblicando qualcosa che contraddice la validità di ciò che produce?*

Anche questa volta *smettila di immaginare*, perché potrebbe essere proprio così.

In questo mondo buona parte della ricerca scientifica sembra sia boicottata da interessi di alcuni.

Purtroppo chi fa affidamento alle riviste (medici, ricercatori, ecc.) prima prende i risultati per buoni (*prima programmazione*), SPESSO NELLA PIÙ ASSOLUTA BUONA FEDE, poi in qualche modo li passa anche a te (*seconda programmazione*), ancora in assoluta buona fede!

Insomma: è palese che i media hanno la

potenza di *indurre pensieri*, di *favorire e suggerire decisioni*, hanno il potere di rendere visibili o invisibili gli eventi.

Se gli organi di informazione riportassero ogni notizia in modo equilibrato, magari oggi sapremmo che le nostre auto forse potrebbero andare ad acqua, che forse potremmo ricavare energia dal nulla (esatto, dall'*etere*), che forse non avremmo bisogno di centrali nucleari, che forse gli stati mentali vengono prima dei farmaci.

Non mi interessa dimostrare, in questa sede, se tutto questo sia vero oppure no. Dico soltanto: se gli organi di informazione fossero più "equilibrati" – per così dire – potremmo anche sapere che *viviamo in un mondo di opportunità*

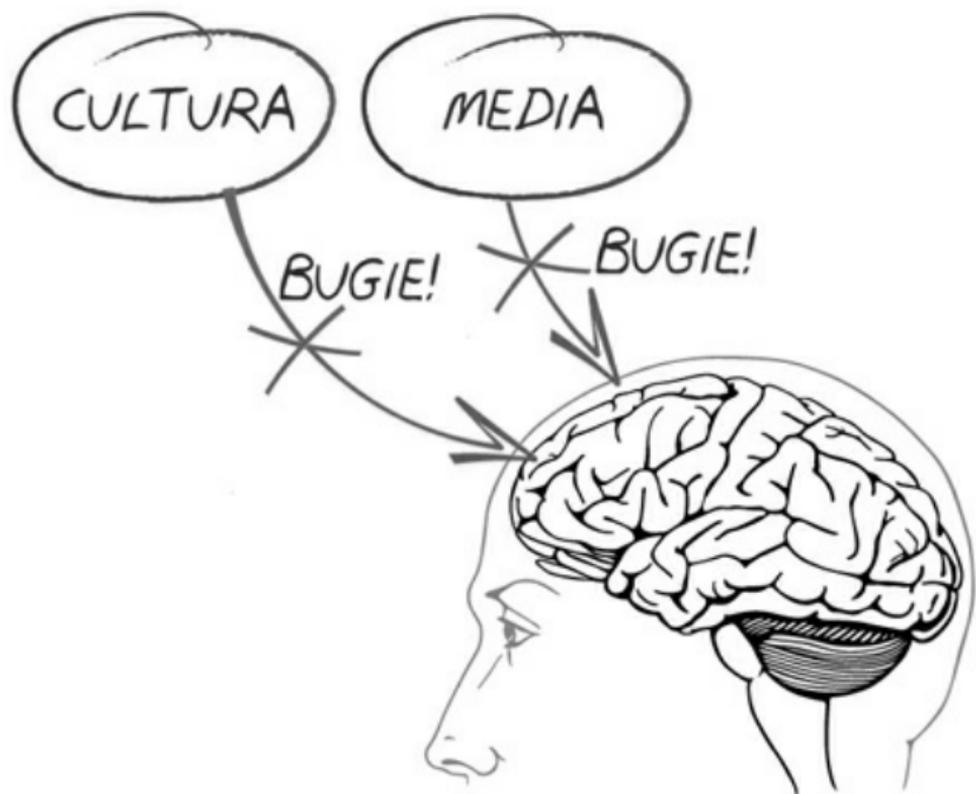
e che anche durante i periodi che loro chiamano “crisi” potremmo comunque avere davanti *una realtà completamente nuova*.

Ma ritorniamo alla domanda chiave che ci eravamo fatti.

*Successo, soldi, salute, amore:  
sicuro che le tue scelte siano  
veramente TUE?*

Oppure le hai prese senza  
mettere in discussione  
pensieri, idee, concetti e  
informazioni che ti sono stati  
passati?

Il problema, anche in questo caso, è che potresti aver creduto a delle bugie.



**L a TERZA FONTE DI  
PROGRAMMAZIONE  
(ovvero “la ricerca della**

# **felicità”)**

Dopo aver scoperto la *prima fonte di programmazione mentale (CULTURA)* e la *seconda (MASS MEDIA)* scopriamo insieme la terza.

*Cosa sta influenzando la tua vita? Le tue idee?*

Chris Gardner è un imprenditore milionario che durante i primi anni Ottanta visse un lungo periodo di intensa povertà con un figlio a carico e senza una casa dove poterlo crescere.

“La ricerca della felicità” è un film del 2006 che ha preso ispirazione dalla storia di Chris. Will Smith (che interpreta Chris Gardner) un giorno è al parco con il figlio, giocano insieme a

basket. Il piccolo è preso dall'euforia, è felice e mentre segna i suoi canestri corre urlando a squarciagola: *«Diventerò un professionista, diventerò un professionista!»*.

*«Oh oh, ok!»* esclama Will Smith. *«Sì!... cioè non so, forse giocherai più o meno come giocavo io. È così che funziona sai? Io ero abbastanza negato. Quindi probabilmente arriverai al mio stesso livello, forse. Sarai bravissimo in un sacco di cose, in questa non credo, perciò non voglio che stai qui a tirare la palla per tutto il giorno ok?»*.

*«Ok»* risponde il bimbo sconsolato.

*«Bravo»* replica Will Smith.

Ma qualcosa in quel momento è cambiato...

Qualcosa è cambiato negli occhi di quel bimbo.

Qualcuno, senza volerlo, *lo ha programmato*

rubandogli la cosa più preziosa che aveva:

il suo piccolo grande sogno.

Lentamente il bimbo si muove per andare a riprendere la palla e rimetterla dentro la busta per riportarla a casa.

Ma proprio in quel momento Will Smith, che si rende conto di quanto è successo (forse un po' come era accaduto a me con Isabel), gli si avvicina per parlargli: «*Ehi... non*

*permettere mai a nessuno di dirti che non sai fare qualcosa, neanche a me. Ok?».*

*«Ok»* risponde il bimbo.

*Il padre continua: «Se hai un sogno tu LO DEVI PROTEGGERE. Quando le persone non sanno fare qualcosa lo dicono a te che non la sai fare. Se vuoi qualcosa vai e inseguila. Punto!».*

## **Fonte di programmazione 3: GLI ALTRI**

Avevo ventiquattro anni quando un giorno, per riconquistarmi la libertà che avevo perduto, ero entusiasta per un nuovo progetto che mi era venuto in

mente.

*Non stavo letteralmente nella pelle.*

Ne parlai con una mia cara amica che, mentre mi ascoltava, dava cenni di assenso con la testa. Tutto stava cambiando nella mia vita, ero sicuro che quell'idea mi avrebbe riportato verso una vita più in linea con ciò che desideravo.

Quando ormai avevo vuotato il sacco (e inconsciamente aspettavo un appoggio dalla mia amica) lei mi guardò e disse: «*Molto bello Italo, ma ora torna con i piedi per terra...*».

Grazie! (In quel momento credo di essermi sentito come il bimbo di Gardner al campo di basket).

Perché era bastato quel “*ora stai con i*

*piedi per terra*” per farmi risentire così tanto?

Perché noi uomini *non siamo animali solitari*.

Fin dalla nostra nascita siamo circondati, impariamo e cresciamo in nuclei più o meno grandi composti da *animali della nostra stessa specie*. “Da grande voglio essere come papà”, “Da grande voglio essere come la mamma”... Molti di noi lo hanno detto o pensato durante la loro infanzia, tutti gli altri lo hanno comunque assorbito a livello inconscio.

Così come nel caso di Isabel quando le mancavano i modelli comportamentali

qualora avesse commesso un errore,  
siamo alla continua ricerca di soluzioni e modelli

o *PROGRAMMI*

*COMPORIMENTALI:*

*Cosa è giusto? Cosa sbagliato?*

*Come si fa?*

Ogni volta in cui il cervello si trova ad affrontare una situazione nuova, infatti, si mette alla ricerca di istruzioni che rispondano alla domanda: *Cosa fare?*

La cosa più semplice e istintiva è guardarsi intorno e *imitare* il comportamento degli *animali della nostra stessa specie*, specialmente se sono nostri punti di riferimento (genitori,

parenti, maestri, migliori amici, ecc.).

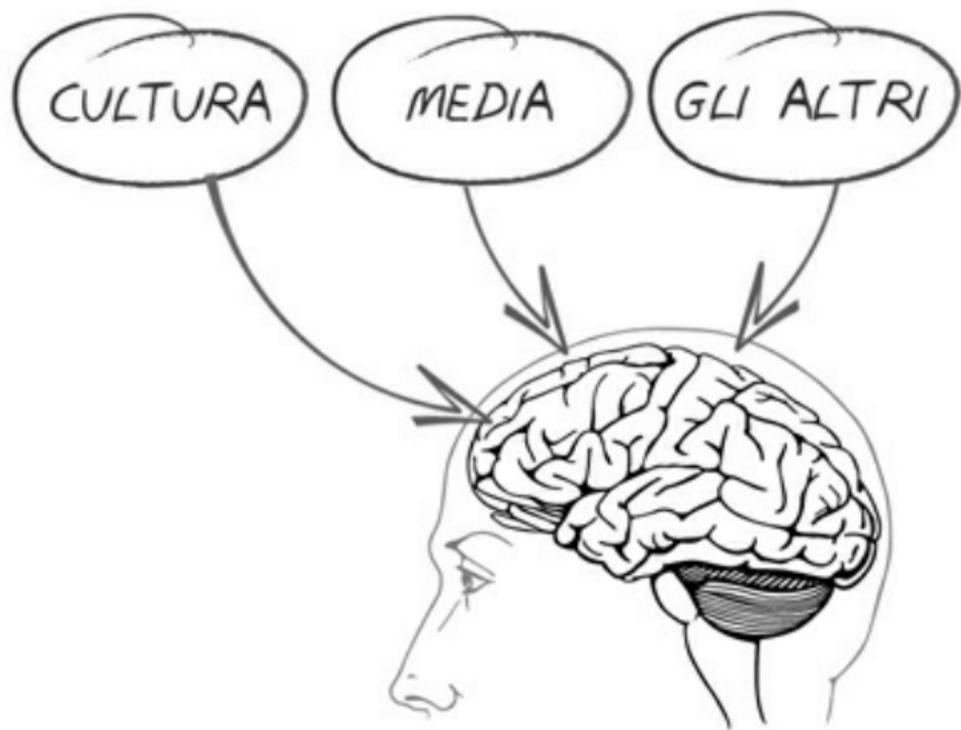
Ti è mai capitato di *accorgerti*  
di avere alcuni *atteggiamenti di*  
*tuo padre?*

O di tua *madre?*

Non impariamo solo da loro (che sono ovviamente i nostri punti di riferimento) ma anche da tutte le persone che ci circondano, specialmente se rappresentano una *figura di autorevolezza* nei nostri confronti.

Di base non c'è niente di male a farlo, a volte le persone che ci circondano possono portarci dei buoni esempi. Il *problema* è che ci sono delle controindicazioni, forti controindicazioni, che scopriremo

insieme nei prossimi paragrafi.



**Come gli altri programmano il nostro cervello: i due metodi di**

# apprendimento

Mentre proseguiamo nella spiegazione delle *fonti di programmazione*, continua a chiederti: “Quando è potuto accadere *a me*? Mi sta succedendo adesso?”.

Può essere capitato *anche a te* di eseguire istruzioni che ti hanno passato gli altri senza neanche metterle in discussione?

Come dicevamo prima, ogni volta in cui il cervello si trova ad affrontare una situazione nuova si mette alla ricerca del modello comportamentale giusto.

La prima domanda che si pone è: *Come si fa?* (A te chi ha detto “come si fa”?)

Quando il cervello si pone questa domanda, trova la sua risposta

essenzialmente in due modi.

## **Metodo di apprendimento 1: IMITAZIONE**

Il primo modo in cui trova una risposta (ovvero *l'istruzione adatta*) è una reazione istintiva, ancestrale: *l'imitazione*.

Imitare è una forma di apprendimento che aiuta a creare modelli mentali, ovvero aiuta il cervello a rispondere alla famosa domanda: *Come si fa?*

Lo psicologo svizzero Jean Piaget è

autore di una lunga ricerca sugli stili di apprendimento e durante i suoi studi ben presto osservò come *i neonati imparino in fretta a rispondere per imitazione* (Piangi? Piango. Ridi? Rido). Lo studio ha dimostrato come *già a due mesi i piccoli riescono a imitare gesti* senza avere ben chiaro a cosa servano.

Insieme a questo tipo di imitazione c'è anche da dire che, fin da quando sono piccoli, i futuri uomini e donne sono letteralmente inondati da informazioni: *questo si fa, questo non si fa, questo è buono, questo è cattivo, questo è possibile, questo è impossibile...*

La formazione di sinapsi in relazione a questo tipo di “comandi” fa in modo che *passino velocemente a livello inconscio*

(quindi vengano riproposti senza più un controllo cosciente dell'individuo).

In pratica il cervello, visto che deve gestire una quantità enorme di dati ogni secondo, è alla continua ricerca di una scorciatoia e, quando fra i suoi programmi ne trova uno corrispondente, *lo applica subito* (per non perdere tempo a cercare ogni volta la soluzione).

Questo è un fattore assolutamente positivo: pensa se ogni volta che devi aprire una porta dovessi chiederti “Come si fa?”. Invece il tuo cervello ha immagazzinato la sequenza: *mi avvicino, afferro la maniglia*, ecc.

Il problema non è dunque l'imitazione in sé stessa, il problema è che, oltre ai programmi produttivi, acquisiamo anche

tutta una serie di modelli comportamentali che *crediamo essere nostri*, invece non lo sono affatto (e spesso sono improduttivi).

ESEMPIO. Una mia amica era incapace di affrontare le sfide della vita. Ogni volta che le capitava di dover affrontare un problema di media entità si chiudeva in sé stessa. «*Quando ho problemi mi piace stare sola con me stessa*» diceva.

Il problema? Non risolveva i suoi problemi.

Andando a ritroso abbiamo scoperto che la madre, durante un periodo in cui avevano avuto grossi problemi in casa, era solita chiudersi dentro la sua stanza, si metteva sotto le coperte ed era capace di stare ore così, sola e in assoluto

silenzio.

Improvvisamente scoprimmo che *non era vero che alla mia amica piaceva stare da sola* quando aveva problemi... semplicemente *stava imitando*, senza averne coscienza, il comportamento della madre.

Essendo un comportamento improduttivo decidemmo di lavorarci, ma in realtà non fu poi così difficile.

Una volta scoperto il meccanismo, infatti, la mia amica smise di identificarsi con quel comportamento («*Non è a me che piace stare da sola, è a mia madre che piaceva*») e quindi fu rapidamente capace di sostituirlo con un altro programma, un programma mentale più produttivo.

Allora magari *ti ritrovi a vivere una relazione poco soddisfacente*, ma anche i tuoi l'hanno vissuta e sono andati avanti *per il bene dei figli*, così lo fai anche tu.

Al contrario, se i tuoi si sono separati ma son rimasti comunque in buoni rapporti, anche tu molto probabilmente farai così.

Non c'è un buono e cattivo, non un giusto e uno sbagliato.

Il problema è solo uno: *l'hai scelto tu o senza saperlo stai imitando qualcuno?*

Stessa cosa vale per ogni altro argomento: salute, benessere, finanze; quanti atteggiamenti, pensieri, abitudini puoi aver appreso senza saperlo dalle tue figure di riferimento? I tuoi genitori,

i tuoi amici, i tuoi parenti, i tuoi maestri...

Prova a pensarci, potresti scoprire cose molto interessanti.

## **Metodo di apprendimento 2: RIPROVA SOCIALE**

Se il primo metodo di apprendimento è per imitazione, il secondo potremmo definirlo una declinazione di imitazione ma che ha a che fare con *il nostro posto nel mondo*.

Facciamo un esempio.

Entri in un supermercato per la prima volta: è grande, non sai dove andare.

*Cosa fai?* La prima cosa che fai, anche senza pensarci, è quella di seguire il flusso. Iniziare ad avviarti dove va la

maggior parte delle persone. *Vero?*

Questo, che nell'esempio è stato semplificato al massimo per favorire la comprensione, è un fenomeno ben studiato e si chiama "*riprova sociale*".

La legge della riprova sociale afferma che, in mancanza di un modello comportamentale conosciuto, tendiamo a ritenere valido il modello comportamentale assunto dalla maggior parte delle persone che ci circonda.

Il sociologo statunitense Robert Cialdini è stato autore di una storica ricerca sui *comportamenti delle masse* e, in uno dei

suoi esperimenti, aveva fatto preparare dal suo team una pagina internet con delle canzoni da scaricare gratuitamente.

*Nella prima versione dell'esperimento il contatore dei download partiva da 0.*

Per tutte le canzoni fu così in grado di monitorizzare l'incidenza statistica dei download (ovvero quali canzoni venivano scaricate di più e quali di meno).

Come previsto *l'incidenza statistica dei download risultò equilibrata.*

*Nella seconda parte dell'esperimento, alla stessa lista di canzoni, gli esperti assegnarono un contatore con un numero di download assolutamente inventato.*

Dissero per esempio:

- canzone 1: scaricata 14.000 volte
- canzone 2: scaricata 4.589 volte
- canzone 3: scaricata 2.417 volte

... e così via.

Il comportamento delle persone in questa seconda fase dell'esperimento *fu completamente diverso*.

Se nella prima parte il numero di download fu estremamente equilibrato, nella seconda parte *vennero scaricate un numero di volte considerevolmente maggiore le canzoni che "risultavano" essere scaricate di più* ("Se è stata scaricata tante volte significa che è più bella"...). Ecco!

| In mancanza di un modello  
| comportamentale

(in questo caso “*non conosco le canzoni*”)

tendiamo a ritenere valido il modello

comportamentale assunto dalle altre persone

(“*scarico di più quelle che hanno scaricato gli altri*”).

Da questo comportamento di massa nascono le tendenze, le mode.

Non c'è niente di male a guardare cosa fanno gli altri.

Il problema, semmai, è che *se fai le stesse cose... con ogni probabilità finirai per ottenere risultati simili a loro.*

Un altro problema consiste nel fatto che

ognuno di noi ha programmi diversi: prendi ad esempio la *generazione del dopoguerra* in cui veniva premiata la sicurezza piuttosto che l'intraprendenza (dal punto di vista lavorativo).

Davanti a una decisione: *seguire il tuo sogno* o... *meglio poco che niente*, cosa ti consiglierà qualcuno di quella generazione? O cosa ti consiglieranno di fare se il tuo matrimonio è in crisi?

Il loro consiglio arriverà dal cuore e sarà vero, ma sarà vero *solo in base AI LORO programmi*.

Anche in questo caso non c'è niente di male nel farsi un'idea guardandosi intorno.

Il problema è che, una volta creato il programma mentale, non lo metti più in

discussione (giusto, sbagliato, possibile, impossibile) e *credi che sia UN TUO pensiero, UNA TUA idea.*

**La tua cerchia di influenza:  
per il cervello *fare, guardare  
o pensare*  
è quasi la stessa cosa**

Il gruppo di persone con le quali sei cresciuto o che oggi ti circonda viene chiamato “*cerchia di influenza*”.

La tua cerchia di influenza ha un potere di programmazione sul tuo cervello che va *ben oltre* quanto tu possa minimamente immaginare.

Che tu faccia qualcosa o la  
pensi,  
o ancora più semplicemente la  
*osservi fare*,  
per il cervello fa poca  
differenza.

Fra gli anni Ottanta e Novanta, un gruppo tutto italiano di ricercatori dell'Università di Parma, utilizzando i nuovi strumenti di mappatura del cervello, scoprì quelli che sono stati definiti i "Neuroni specchio" di cui ti ho già brevemente accennato.

È giunto il momento di andare un attimo più in profondità su questo argomento.

## **I NEURONI SPECCHIO**

I *Neuroni specchio* sono stati una scoperta talmente importante che il famoso neuroscienziato Vilayanur S. Ramachandran dichiarò:

«I Neuroni specchio saranno per la psicologia quello che il dna è stato per la biologia».

*Ma cosa sono questi neuroni specchio?  
E perché sono così importanti?*

Come detto i neuroni specchio sono una classe di neuroni che si attivano quando un individuo compie un'azione e quando l'individuo *osserva* la stessa azione compiuta da un altro soggetto.

La scoperta ha gettato le basi per *nuove scoperte* nel campo della neuro-ingegneria e dei modelli comportamentali e, sebbene vi siano

ancora dibattiti sull'interpretazione di tale scoperta, molti esperimenti hanno confermato la sua validità *pratica* e, come conseguenza, *il potere dell'IMMAGINAZIONE*.

In uno di questi esperimenti ad esempio – del quale si parla in un articolo pubblicato sul “*Journal of Neurophysiology*” nel 1995 dal titolo “*A modulation of muscle responses evoked by transcranial magnetic stimulation during the acquisition of new fine motor skills*” – vennero presi due gruppi di persone che suonavano il pianoforte.

A *l primo gruppo* vennero assegnati degli esercizi (esecuzione di scale, accordi, ecc.) con l'istruzione di *esercitarsi 2 ore al giorno*.

Al *secondo gruppo* vennero assegnati gli stessi identici esercizi ma venne detto loro di *pensare di svolgere gli esercizi senza toccare i tasti del pianoforte*.

Il risultato fu che nei due gruppi vennero rilevati quasi gli stessi cambiamenti cerebrali:

fondamentalmente, entrambi i gruppi avevano acquisito più o meno le medesime abilità<sup>9</sup>.

*FARE* o *PENSARE DI FARE*, per il cervello, era stata in pratica una cosa molto *SIMILE*.

In altri esperimenti sono stati dimostrati

gli stessi risultati ma addirittura senza immaginare, solamente guardando altre persone che svolgevano quell'attività (Neuroni *specchio*, per l'appunto).

Dal punto di vista cerebrale *fare*, *pensare* o *guardare* è qualcosa di molto simile.

San Francesco d'Assisi disse:

«Fai attenzione a come pensi e come parli, potrebbe trasformarsi nella profezia della tua vita...».

Ora sappiamo che non è solo un'interpretazione filosofica, ma qualcosa di molto, molto più concreto e reale di quanto tu avresti mai potuto immaginare!

A questo punto dovremmo prendere in considerazione anche questo dato: *Quali*

*dei tuoi programmi mentali hai  
acquisito DA ALTRI?*

La vita è essenzialmente un *teatro*, nel  
quale ognuno di noi interpreta il suo  
*ruolo*.

Il problema di questo  
meccanismo  
di programmazione è che *la vita  
è tua,*  
*ma la vedi con gli occhi di un  
altro*  
(che a sua volta è stato  
programmato).

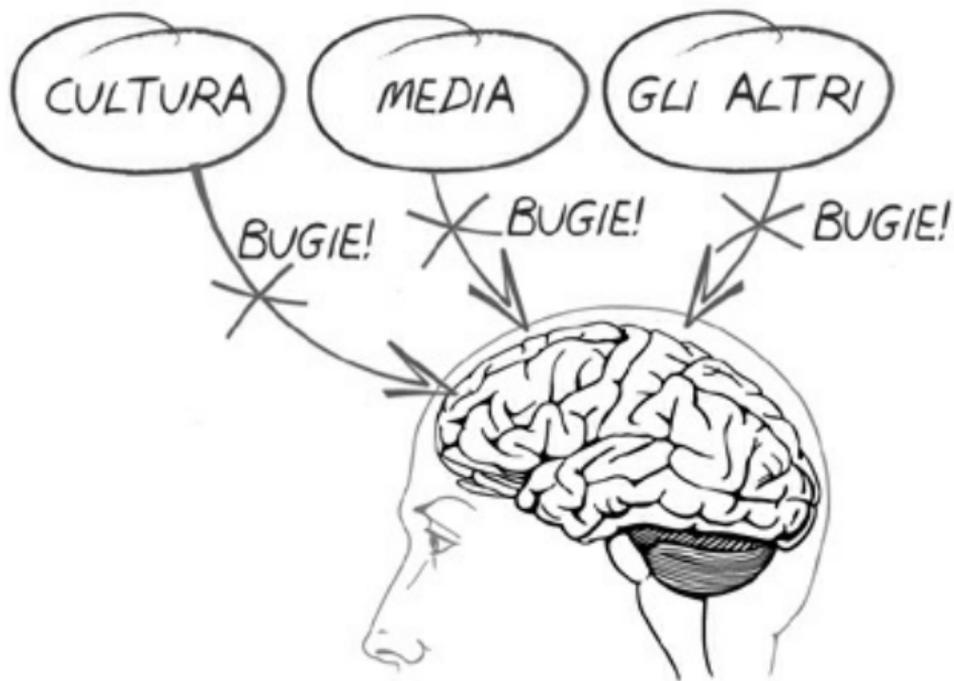
Il problema è che credi che alcuni  
pensieri, alcune scelte, alcune idee e  
decisioni siano tue, invece stai solo  
eseguendo programmi mentali *appresi*

*per imitazione* o, anche inconsciamente, *per riprova sociale*.

Ognuno di noi, fin dalla nascita, è circondato da una serie di persone e figure di riferimento. Imitiamo i loro comportamenti, ascoltiamo i loro consigli.

Non c'è nulla di male a farlo.

C'è solo un problema. *Ti svegli una mattina e ti accorgi di avere vissuto la vita di qualcun altro.*



**L a QUARTA FONTE DI  
PROGRAMMAZIONE (ovvero  
“mi dispiace, ma non è  
colpa mia”)**

Sono sicuro che a questo punto, conoscendo *le prime 3 fonti di programmazione (CULTURA, MEDIA, GLI ALTRI)*, avrai almeno iniziato a mettere in dubbio l'origine dei tuoi pensieri, l'origine delle tue idee.

Avrai iniziato almeno a mettere in dubbio l'idea che hai riguardo il problema che vuoi risolvere o l'obiettivo che vuoi raggiungere in questo momento. Ma, soprattutto, spero tu abbia iniziato a mettere in discussione l'idea su *chi sei veramente*.

Avremo modo di approfondire, non preoccuparti, intanto voglio parlarti della *quarta e ultima fonte principale di programmazione, probabilmente la più nascosta*.

Per farlo, voglio raccontarti un fatto realmente accaduto.

Stavamo portando avanti un progetto importante per il quale ci eravamo affidati anche a società e professionisti esterni. Per seguirlo nel migliore dei modi ci eravamo divisi i compiti.

Il mio sarebbe stato quello di assicurarmi che il lavoro fosse stato realizzato della qualità (eccellente) che volevamo e nei tempi prestabiliti.

La scadenza era a 60 giorni e al sessantesimo giorno purtroppo il lavoro non era ancora terminato. Una *serie di difficoltà* avevano rallentato e ostacolato la realizzazione di particolari caratteristiche.

Da parte mia *avevo fatto ogni cosa*

*possibile*: ero stato letteralmente attaccato a quelle persone, controllando l'avanzamento dei lavori e spingendole a fare di più.

Ogni mio sforzo però era risultato vano. Parlando con il mio partner gli raccontai dell'accaduto, gli dissi che ero stato attaccato al telefono e che *le avevo provate tutte*. Mi dispiaceva, l'obiettivo non era stato ancora raggiunto ma non era colpa mia, *io ce l'avevo veramente messa tutta*.

Ricordo che non ci pensò molto, mi guardò e mi disse: «*Non è vero che hai fatto tutto quello che potevi fare. Già dopo i primi 20 giorni ti saresti potuto accorgere che i lavori procedevano troppo a rilento, avresti potuto dare*

*loro un ultimatum e, in caso non lo avessero rispettato, avresti potuto riassegnare il compito a qualcuno più veloce. Se lo avessi fatto a questo punto avremmo il progetto completo e consegnato».*

Colpo allo stomaco... io pensavo veramente di avercela messa tutta, ma mi resi subito conto che il mio partner aveva ragione.

In realtà non è giusto neanche parlare di “colpa”, meglio parlare di “responsabilità” (*respons-abilità*, “abilità nella risposta”).

La mia, anche se *in assoluta buona fede*, altro non era che un’*autogiustificazione*.

Martin Luther King disse:

«Può darsi non siate responsabili per ciò che vi è accaduto, ma lo diventerete nel momento in cui non farete nulla per cambiarlo».

## **Fonte di programmazione 4: TE STESSO (e le STORIE che ti racconti)**

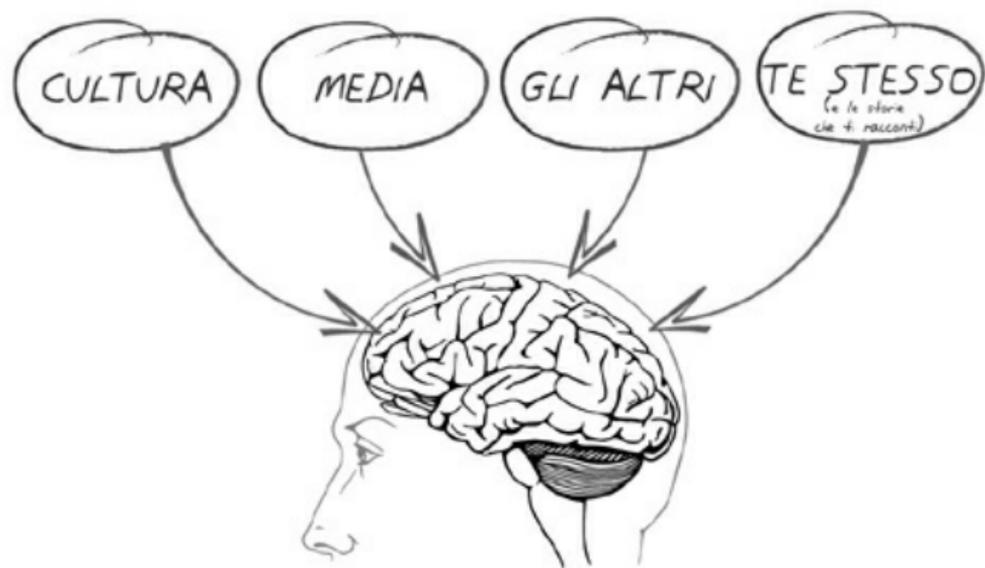
Questa è forse la fonte di programmazione più utile per te. Perché? Perché, una volta che sai come fare, è quella che useremo per “riprogrammarti” nella direzione dei tuoi desideri.

Dall'altra parte però è anche uno dei *meccanismi più subdoli di auto-*

*programmazione mentale.*

Più subdoli perché, ancora più degli altri, *non ti rendi conto che esiste.*

Sei veramente convinto e in buona fede di qualcosa.



Il problema? Questo qualcosa spesso *non è vero...*

Esatto sì, *anche te stesso programmi il tuo cervello, te stesso e le storie che ti*

*racconti.*

Forse starai pensando qualcosa del tipo: “*Certo che questo cervello è proprio un colabrodo...*”.

Ti confermo ancora, invece, la buona notizia che ti avevo già dato: è assolutamente vero il contrario.

Il cervello è una macchina perfetta:  
anche in questo caso assume  
*il miglior comportamento possibile nel minor tempo possibile.*

Non è che non vuole farti raggiungere i tuoi obiettivi, è solo che in questo caso subentra un *meccanismo di autodifesa.*

Ricordatelo: IL CERVELLO È UNA

# Come noi stessi programmiamo il nostro cervello: il meccanismo di AUTODIFESA

Lo psicologo statunitense Elliot Aronson ha studiato a lungo questo fenomeno.

I risultati dei suoi studi hanno confermato che “il conflitto fra due conoscenze opposte produce una condizione psicologica di *incoerenza* (*dissonanza cognitiva*)”.

L'incoerenza (o dissonanza cognitiva) è un atteggiamento mentale nel quale ci

ritroviamo a oscillare tra idee, stati d'animo, convinzioni e opinioni contrastanti.

Questa condizione *procura un disagio alla psiche*, un disagio che può andare da un *vago fastidio* a un'*angoscia profonda*.

Pensa solo a uno schema del tipo “*dovrei... invece*”, “*dovrei... invece*”: portato avanti per giorni e giorni... (altro che vago fastidio!... mi viene l'ansia solo a scriverlo!).

È questo il momento in cui il cervello innesca il *meccanismo di AUTODIFESA*: è qui infatti che interviene quello che viene definito l'*aggiustamento*.

| L'AGGIUSTAMENTO è un

*meccanismo di AUTODIFESA*

che utilizza  
l'*autogiustificazione* come  
strumento  
operativo permettendo al  
cervello di ricreare  
le condizioni di assonanza  
cognitiva  
e quindi di eliminare gli stati di  
disagio della psiche,  
dal vago fastidio all'angoscia  
profonda.

Facciamo UN ESEMPIO. Un insegnante parla ai suoi alunni dell'importanza di un comportamento sociale etico e rispettoso dell'ambiente.

Il pomeriggio uscendo dal suo

supermercato *getta una carta a terra.*

Un suo alunno (che la mattina ha ascoltato la lezione) lo vede e gli chiede spiegazioni.

A quel punto il cervello dell'insegnante andrà in uno *stato di incoerenza* (dissonanza cognitiva).

Si creerà appunto "il conflitto fra due conoscenze opposte" ("*So che non avrei dovuto buttare la carta a terra, invece l'ho buttata*") che procurerà *un disagio* nella psiche dell'insegnante...

Ecco qui che, a seconda della sua sensibilità, questa incoerenza produrrà *uno stato* che andrà dal vago fastidio o imbarazzo fino all'angoscia.

| Ma visto che il cervello è una

macchina perfetta  
azionerà un *meccanismo di difesa*  
(*AUTOGIUSTIFICAZIONE*) che per  
ricreare le condizioni di  
coerenza provvederà a degli  
“*aggiustamenti*”.

In questo caso magari l'insegnante dirà qualcosa del tipo: «*È vero, ma questa è carta, biodegradabile in poco tempo, poi non c'era un cestino vicino e comunque era solo un pezzettino*» (o qualcosa del genere).

Ecco che, *con questo aggiustamento*, l'insegnante *può tirare un sospiro di sollievo*.

Non è colpa sua (“*non c'era il*

*cestino... e poi tanto è biodegradabile, sì sì, fosse stata plastica sarebbe stata un'altra cosa, ma alla fine era solo un pezzettino di carta, dai" ...).*

*“Da lunedì mi metto a dieta, ma mercoledì è la festa di Paola... meglio che lo faccia dal lunedì dopo dai” ...*

*“Sto guadagnando poco, ma è perché c'è la crisi, è così per tutti, che ci vuoi fare?”*

*“Le mie relazioni sono insignificanti, ma ho vissuto un'infanzia difficile, e poi è lui/lei che non mi capisce” ...*

Continuo?

*Ti dicono qualcosa frasi di questo tipo?*

Occhio perché le dici in buona fede e visto che lo pensi veramente ogni evento

che “noterai” (tra tutti quelli disponibili) lo confermerà. Proprio come con l’esercizio degli oggetti neri nella stanza.

In poche parole: *quel pensiero diventa la tua realtà...*

*Il problema è che NON È TUO, è figlio della tua AUTO-PROGRAMMAZIONE mentale.*

Stessa cosa era accaduta a me (e capita a tutti ogni giorno). Sapevo che avrei dovuto portare a termine il progetto ma in qualche modo non lo avevo fatto. Per difendermi il mio cervello aveva messo in moto l’aggiustamento fornendomi *una serie di autogiustificazioni, tutte molto valide e alle quali io stesso credevo*

*fortemente*, ma che altro non erano che *scuse* (ammetto che se avessi subito compreso che era responsabilità mia... mi sarebbe venuta l'ansia!).

**Come aggravante si aggiungono**

**le costanti TEMPO ed EMOZIONE**

Ricordi come si programma il cervello vero?

Esatto, per *ripetizione* e per *emozione*.

Cosa succede allora se non ti accorgi di questo meccanismo?

Se non riconosci questo meccanismo continuerai a programmarti in base ad *autogiustificazioni*.

Per *ripetizione* (visto che lo fai così spesso).

Per *emozione* (visto che quei momenti,

quelli in cui ti autogiustifichi, saranno associati anche momenti di particolare intensità emotiva).

Risultato? Più ti autogiustifichi più ti verrà bene e facile farlo (diventerà presto una *competenza inconscia*, un programma mentale che non metterai più in discussione).

Il problema dunque non è solo che fai le cose male, ma che *ti stai ALLENANDO a farle male...* e ti verrà *sempre più FACILE farle male.*

**Attenzione alle storie**

Attenzione... ogni giustificazione ci appare veramente molto valida e credibile, tanto da farci pensare: “Per me non è così, questa cosa è assolutamente vera”.

Vuoi la verità? Sarò tremendamente realista, al costo di attirare le tue ire.

Ogni volta che dici  
«non posso, non riesco, non ce  
la faccio»...  
è un’**AUTOGIUSTIFICAZIONE** (nel  
99% dei casi!).

So che è difficile ammetterlo (ora non andarmi in dissonanza cognitiva per favore!), cerca solo di comprendere serenamente la dinamica e, vedrai, *la riconoscerai nella tua vita.*

Un'ultima aggravante è rappresentata dal fatto che finiamo non solo per credere alle nostre autogiustificazioni, ma *anche a quelle degli altri*.

Il meccanismo è così sottile che entra in gioco in continuazione.

Capita ancora anche a me sai?

Un giorno parlavo con il mio commercialista e, riguardo a una mia richiesta, mi disse che *non si poteva fare*, fornendomi tutta una serie di validissime ragioni a conferma della sua affermazione.

Tornando a casa mi chiamò proprio J.L. Marshall, al quale raccontai l'episodio.

Dopo avermi ascoltato, mi disse: «*Non si può fare? Forse per i programmi del tuo commercialista...*».

Aveva ragione, tornai dal commercialista, parlai ancora con lui (fornendogli un *nuovo punto di vista*) e ciò che volevo fare venne fatto.

Il meccanismo è così sottile e *veritiero per la nostra mente* che continua a capitare costantemente: ovviamente oggi so riconoscerlo più in fretta, molto più in fretta (e quindi so cambiare rotta) ma è un *meccanismo molto potente* e capita ancora oggi.

Altri ESEMPI tipici...

*“I miei affari vanno male, ma c’è la crisi”*

*“Ho deciso di mettermi a dieta ma oggi è mercoledì e ho una cena, lo farò da domani”*

*“La mia relazione non è più quella di*

*una volta, ma si sa con il tempo la passione diminuisce”*

*“Ho un grande sogno da realizzare, ma sai, il lavoro, i figli...”*

*“Dovrei mangiare meglio, ma sai, le mie giornate sono sempre di fretta, non ho tempo di preparare le cose salutari...”*

*“Dovrei curare di più la mia salute, ma sai...”*

Ogni volta che vedi arrivare “il sig. Simà...” (quello che per ogni Sì replica con un MA...), *drizza le antenne e mettilo almeno in discussione.*

Hai sempre un piano o *sempre una scusa?*

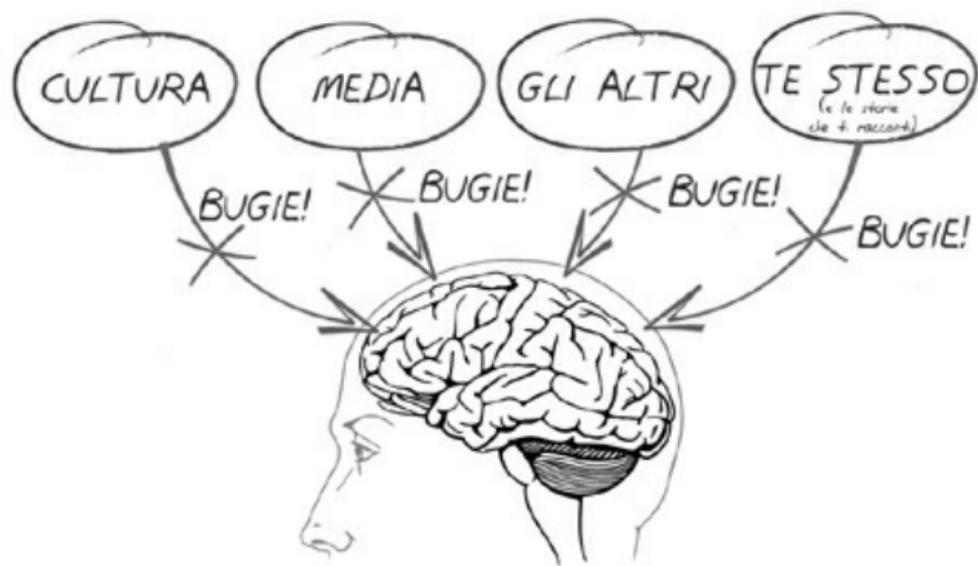
Dici «io faccio» o «*non è il mio lavoro*»?

Hai una soluzione per ogni problema o  
*un problema per ogni soluzione?*

Pensi “è difficile ma realizzabile” o “è  
*realizzabile ma troppo difficile*”?

Perché ormai sai qual è il  
problema, vero?

Che va a finire che ci credi  
veramente.



*P.S.: quali sono, oggi, i tuoi “SÌ, MA...”?*

## **I I PROBLEMA è che fino a oggi hai creduto a delle BUGIE**

Abbiamo visto insieme come il cervello all'inizio sia quasi privo di istruzioni.

Con il tempo, tramite *ripetizione* o *emozione*, viene programmato.

Abbiamo visto che il cervello, una volta che ha installato dei programmi, li porta allo stato di *competenza inconscia*. Una volta in quello stato il programma viene caricato in automatico e ha tutta una serie di

caratteristiche: *non viene più messo in discussione, rinforza l'attenzione selettiva, è autorafforzante, stabilizzante e autoconvalidante.*

Abbiamo compreso come il cervello si programmi principalmente attraverso 4 FONTI e che tali fonti spesso hanno un potere *altamente distorsivo* sulla realtà.

Visto che il cervello è una macchina perfetta, ha anche dei *meccanismi di difesa*: uno di questi è l'*autogiustificazione*, una forma di pensiero capace di creare assonanza cognitiva ed evitare che tu stia male.

*Puoi iniziare anche solo a immaginare cosa può essere successo nella tua vita?*

Chi sei allora? Chi sei veramente?

Cosa pensi riguardo al tuo futuro?

Insomma: *Perché accadono le cose?*

## **Perché accadono le cose: “*THE BUTTERFLY EFFECT*”**

Quello che era accaduto a J.L. era frutto del caso o il risultato di un metodo capace di utilizzare *gli stessi meccanismi del cervello* (ma questa volta *a suo vantaggio*) e in grado di riuscire *letteralmente a far accadere le*

*cose?*

E nella tua vita? *Cosa succede?*

Insomma, a questo punto della ricerca avevamo *scavato abbastanza* ed era giunto il momento di rispondere all'importante domanda: *Perché accadono le cose?*

*Come si crea un "futuro" anziché un altro?*

Una curiosa ispirazione mi venne guardando "*The Butterfly Effect*". Il film prende spunto dalla famosa e affascinante "Teoria del *Caos*", uno studio attraverso modelli di fisica matematica che racchiude in sé il concetto di *dipendenza sensibile alle condizioni iniziali*.

L'idea è che *PICCOLE variazioni nelle condizioni iniziali producano GRANDI variazioni nel comportamento a lungo termine di un sistema* (venne chiamato “*The Butterfly Effect, Effetto Farfalla*” poiché secondo questi modelli il minimo battito d'ali di una farfalla potrebbe provocare un uragano dall'altra parte del mondo).

La Teoria del Caos – che ricordo ancora è una teoria di *fisica matematica* – afferma che...

Piccole variazioni nelle  
condizioni iniziali  
producono grandi variazioni  
nel comportamento a lungo  
termine di un sistema...

Nel film a un certo punto il protagonista scopre di avere un potere molto particolare: quello di *tornare indietro nel tempo* e poter *modificare gli eventi*.

Il suo intento era *far accadere altre cose* rispetto a quelle che stava vivendo, modificare il suo passato avrebbe significato modificare il suo futuro e quindi la sua attuale vita.

Durante i suoi viaggi nel tempo scopre che *c'è un solo modo* per riuscire a *far accadere altre cose* rispetto a quelle che erano accadute.

Prova a pensarci, *se avessi tu* questo potere e sapessi come usarlo:

- Quali eventi della tua vita ripercorreresti?

- Cosa ti sarebbe piaciuto *far accadere* in quei momenti?
- Quale impatto avrebbero avuto sulla tua vita?

Il protagonista del film fa proprio questo: inizia a ripercorrere i *momenti più difficili della sua vita*, a rivivere ogni *situazione significativa* che aveva vissuto.

Scopre così che quell'*unico modo* per *far accadere altre cose* altro non era che (e forse a questo punto già lo avrai capito) *cambiare le decisioni* che aveva preso in quei momenti.

Ecco come fa:

- Incrocia gli occhi di una ragazza e *invece di pensare* che è troppo

timido per parlarle come aveva fatto la prima volta... questa volta la invita a cena. I due si sposano (e da lì in poi *tutta la sua vita cambia*).

- Torna al momento in cui era piccolo e stava per subire un abuso, ma questa volta *invece di* starsene in silenzio per la vergogna... inizia a urlare. E tutto quello che accade dopo nella sua vita *cambia di conseguenza*.
- Torna al momento in cui stava per commettere un grave errore che per una ragazzata avrebbe ucciso delle persone innocenti... ma questa volta, *invece di* nascondersi, decide di gridare e fa in modo che le persone si salvino. E, ancora una volta, da lì

in poi, *si sviluppa un nuovo futuro.*

Insomma nel film appare molto chiaro: l'unico modo per cambiare il futuro era *fare SCELTE DIVERSE*. A ogni decisione che cambia, si sviluppa *un nuovo futuro, totalmente diverso* dal precedente e spesso con *risvolti inaspettati*.

Questa conclusione potrebbe apparire anche troppo semplice, ma le *considerazioni* che potrebbero scaturirne possono per te ancora *essere inimmaginabili...*

Ancora una volta, questa volta con *maggiore attenzione*, prova a pensare di avere lo stesso potere di *tornare indietro nel tempo*, prova anche tu a

ripercorre gli *eventi della tua vita* e ripensare alle decisioni che hai preso.

Quali eventi della tua vita vorresti ripercorrere?

Quali scelte cambieresti in quei momenti?

Cosa sarebbe accaduto se avessi preso altre decisioni?

Sì, è molto importante che tu ti ponga queste domande: in questo modo ti sarà chiaro che decisioni diverse avrebbero avuto il potere di *cambiare radicalmente* il tuo destino.

Scommetto anche che, ripensando alle tue “decisioni da cambiare”, ti saranno venuti in mente principalmente i grandi eventi della tua vita: matrimoni, scelte

lavorative, magari *quella volta* che hai deciso di metterti in quella relazione...

In realtà è bene che tu sappia che non solo è lì che hai davvero plasmato il tuo destino.

O meglio: è senz'altro *anche lì* che è successo, ma spesso in quei momenti le tue scelte erano molto difficili, in molti casi quasi obbligate.

Tanto per dire: il giorno del matrimonio, era difficile non dire *Sì*.

Sarebbe stato più facile non invitarla a cena la prima volta, non trovi?

O quando sei dal notaio a costituire l'azienda, è dura tirarsi indietro.

Magari era più facile evitare di coinvolgere quel tuo amico in quell'affare.

Insomma: più che le grandi decisioni, a essere il crocevia del tuo destino sono spesso *le piccole decisioni*. Quelle in cui pensi poco, in cui *agisci d'istinto*.

Torniamo a *The Butterfly Effect*.

Come ti ho detto prima, il film prende spunto dalla famosa e affascinante *Teoria del Caos*, uno studio attraverso modelli di fisica matematica che racchiude in sé il concetto di *dipendenza sensibile alle condizioni iniziali*.

Piccole variazioni nelle condizioni iniziali producono grandi variazioni nel comportamento a lungo termine di un sistema.

Ora, nel caso tu non abbia visto il film, ti racconto una cosa che accade e che non ti ho detto prima... Sì, il protagonista, *rivivendo il suo passato* e cambiando *le decisioni* prese in quei momenti, cerca di risolvere i problemi che lo attanagliano nel suo presente.

E in un certo senso ci riesce, ma... contemporaneamente dà vita a *futuri* e *destini* totalmente nuovi e *inaspettati*.

Destini che quando torna al suo “presente” fanno sì che la sua vita sia *totalmente cambiata*.

In pratica il suo presente, quello dal quale parte, *non era più quello che lui era in grado di riconoscere*, non era ciò che si aspettava.

Perché accade?

Per lo stesso motivo per cui bastano piccole *variazioni di 1 grado nella rotta di una nave per farla arrivare, alla fine del viaggio, in posti totalmente diversi, molto distanti fra loro.*

Ogni momento in cui prendiamo delle decisioni, anche (se non soprattutto) *piccole decisioni, apparentemente insignificanti, stiamo facendo qualcosa di molto più potente* di quanto potremmo mai immaginare: stiamo selezionando *uno* fra gli

infiniti

*potenziali*

*futuri*

*già*

*disponibili.*

## L'elemento origine

È come *un bivio* che si ripresenta in ogni istante e in cui decidiamo *dove andare*.

- Ogni nostra *piccola decisione* porta allo *sviluppo* di *futuri totalmente diversi*.
- Ogni *piccola scelta* funge da *selezionatore* fra *infiniti possibili futuri già disponibili* in ogni momento. Anche in *questo*

*momento.*

- Parliamo delle *piccole decisioni* che prendiamo ogni istante di ogni giorno (e fra un attimo te lo farò vedere *in azione*).

Le grandi decisioni invece, quelle che ti mettono in difficoltà, arrivano spesso perché *non hai preso in precedenza tante piccole decisioni* (o le hai prese nel verso opposto di dove volevi andare).

Insomma: le piccole decisioni sono “*l’ELEMENTO ORIGINE*”.

Ok, so che ora ti chiederai: “*Sì, ma quando ho deciso non potevo sapere dove quella scelta mi avrebbe portato. Per questo ci vuole fortuna! Ho scelto*

*così, d'istinto, pensando a cosa era più giusto in quel momento”.*

Oppure: *“Sì, ma le mie decisioni a volte sono ‘forzate’ dagli eventi, non ho scelta. DOVEVO per forza fare così”.*

O ancora: *“Sì, ma quelle sono decisioni piccole, che uno non ci pensa troppo, le prende e basta”.*

Già, considerazioni interessanti e senz'altro vere, tanto più che molte decisioni vengono prese sull'onda di un'emozione (*“Ma sì dai, quasi quasi la invito a cena”*).

Oppure: *“Eh no, NON POSSO invitarla a cena”...*

O magari velocemente (*“No, questo libro non lo compro”*; *“Sì, ora gli mando un messaggino”*).

Ma la caratteristica più comune tra tutte le decisioni, è che *praticamente tutte* vengono prese *senza avere il quadro di tutti gli elementi necessari per decidere*.

Insomma: non decidi mai avendo e valutando 40 milioni di bit di informazione (che il tuo cervello potrebbe elaborare) ma... solo 50 bit, ricordi?

E ormai questo meccanismo sai anche come si chiama vero?

*ATTENZIONE SELETTIVA.*

E da cosa è attivata l'attenzione selettiva?

Esatto: da un *PROGRAMMA MENTALE*.

E allora qui vale la pena farsi una domanda. *Una domanda davvero*

*importante.*

## ***Chi***

### **sta decidendo nella tua vita?**

In tutti quei *piccoli momenti* che hanno rappresentato *i bivi* della tua via (quelli che hanno preceduto e accompagnato matrimoni, scelte d'affari, ecc.)... *CHI ha deciso?*

Nel caso non ti fosse ancora abbastanza chiaro, ecco che ci vengono in aiuto alcune recenti scoperte delle Neuroscienze.

Diversi esperimenti fatti utilizzando apparecchiature per la *mappatura del cervello* e monitorando le aree cerebrali

che entrano in funzione mentre compiamo le diverse azioni, hanno dimostrato che la maggior parte delle nostre decisioni non sono prese a livello razionale ma a livello *inconscio*.

Sai cosa significa?

Significa che quando *pensi* di decidere...

la maggior parte delle volte stai in realtà *solo verbalizzando una scelta che hai già fatto...*

Sì, prendiamo decisioni a livello inconscio, e poi le “giustificiamo” a livello razionale.

Ovviamente se la scelta è avvenuta a livello inconscio, dove entrano in funzione i programmi mentali, la domanda iniziale “*CHI ha deciso?*”... assume una “concretezza” molto diversa, vero?

*CHI ha deciso* allora in tutti quei bivi della tua vita?

Ma soprattutto: *CHI sta decidendo e deciderà da oggi in poi in tutti i bivi che ti si presenteranno?*

Attenzione, perché è una cosa importante: abbiamo visto che andare contro i tuoi programmi mentali è una cosa *molto, molto* difficile.

Abbiamo visto che le tue scelte vengono fatte a livello inconscio e da questo se ne deduce che *i tuoi*

*PROGRAMMI MENTALI hanno un fortissimo ruolo nell'INFLUENZARE le tue decisioni.*

Ma se questo è vero, e se ti è chiaro l'effetto della leva nelle decisioni (*“piccole variazioni di 1 grado nella rotta di una nave la fanno arrivare, al termine del viaggio, in posti totalmente diversi”*...) allora va da sé che i *programmi mentali* hanno influenzato le tue scelte in ogni istante della tua vita, le stanno influenzando oggi e le influenzeranno pesantemente da oggi e per il resto dei tuoi giorni.

*Pensavi che quelle scelte fossero tue...* ma in realtà non lo erano del tutto...

Pensi che le scelte che stai facendo oggi siano tue... ma in realtà non lo sono del

tutto...

Penserai di esserti fatto un'idea delle situazioni che affronterai, di pensarla in un certo modo, di scegliere per un buon motivo... ma tutto questo non sarà mai del tutto "tuo".

Come scoprirai fra poco, il *potere di far accadere le cose* risiede nella conoscenza di questi meccanismi e nella capacità di *usarli a proprio vantaggio*.

## **Ecco come il cervello influenza la realtà**

*Abbiamo appena visto come il tuo cervello funzioni per programmi*

*mentali.*

Abbiamo visto fin qui che la tua programmazione mentale influenza le tue decisioni, le tue scelte, l'idea che hai di te stesso e del mondo che ti circonda.

Il problema è che si tratta di una programmazione mentale che è stata per lo più creata da *informazioni distorte*. *Informazioni però che hanno svolto un ruolo determinante nelle tue SCELTE e hanno avuto il potere di INFLUENZARE in modo importante la tua vita.*

Questo, sono sicuro, ti ha già fornito un quadro piuttosto chiaro di come funziona la mente.

Tuttavia, per poterci “mettere le mani” e cambiare la tua programmazione, è necessario fare ancora un passo in

avanti.

È necessario vedere nel dettaglio come si creano i “risultati” nella tua vita.

Ovvero: a partire dal programma, come si arriva a un risultato?

Come il cervello influenza la realtà in modo così concreto, tangibile e misurabile?

Vediamolo in “*slow motion*”.

## **Come si passa dal programma mentale al risultato**

Tu sai che gli americani, sulla base della percezione dell’evento di Pearl

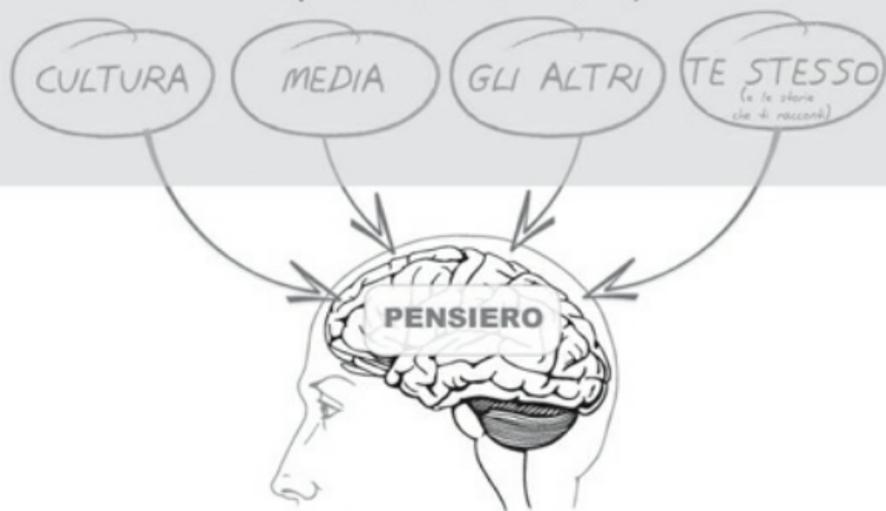
Harbor (*programma mentale*), cambiarono idea, decidendo di schierarsi a favore dell'ingresso dell'America in guerra (*risultato*).

Com'è avvenuto questo processo se lo analizziamo al rallentatore?

Come si passa dal programma mentale creato dalla faccenda "Pearl Harbor" al risultato "VOTO PRO GUERRA"?

Tutto parte da una cosa: *L'INSIEME DELLE CONOSCENZE CHE HAI A TUA DISPOSIZIONE.*

CONOSCENZA  
(CIO' CHE SAPPIAMO)



Come hai visto prima, ciò che “sai” (qui *sapere* è inteso come qualcosa che va oltre la tua conoscenza razionale) corrisponde ai tuoi *programmi mentali*, raccolti da *QUATTRO FONTI PRINCIPALI: cultura, media, gli altri e te stesso*.

Ok, ma quale processo porta da questi programmi al risultato?

Ecco come il cervello influenza la

realtà:

1. *I programmi mentali danno forma a un PENSIERO.* Un'idea, un pensiero che ti viene in mente (e che credi sia un tuo pensiero)...

Nel caso di Pearl Harbor: “I giapponesi l'hanno fatta grossa! Questo non è accettabile!”.

2. *Il pensiero genera uno STATO EMOTIVO.* Ovvero come ti senti in relazione a quel pensiero.

Nel caso di Pearl Harbor: “Sono indignato! Sono arrabbiatissimo! Quei poveri compatrioti attaccati senza motivo!”

3. *Lo stato emotivo provoca una*

*DECISIONE.* Lo stato emotivo ti suggerisce, sotto forma di un'idea, di una vocina... la decisione giusta da prendere.

Nel caso di Pearl Harbor: “Sì, qui devo per forza votare per la guerra, è l'unica decisione possibile! Devo fargliela pagare. D'altra parte chi la fa l'aspetti! Se la sono cercata. Sì, io non sono per la guerra, ma in questo caso è proprio giusta. Questa è proprio l'eccezione, è sì!”.

4. *La decisione appena presa porta allo svilupparsi di un'AZIONE.* Ogni azione è preceduta da una decisione (la decisione di

compiere quell'azione).

Nel caso di Pearl Harbor: “Questa volta non mi astengo no! Questa volta vado e voto, mi alzo la mattina, vado al seggio e voto a favore della guerra”.

**5.** *L'azione appena intrapresa si trasforma in un RISULTATO.* Il risultato è la naturale conseguenza all'azione appena intrapresa.

Nel caso di Pearl Harbor: “Voto a favore dell'entrata in guerra (ma solo in questo caso!)”.

PENSIERO – STATO – DECISIONE –  
AZIONE – RISULTATO

Ovviamente poi il risultato va ad

aggiungersi alla conoscenza (in questo caso attraverso un nuovo elemento nella fonte di programmazione numero quattro, “te stesso e le storie che ti racconti”).

Come in un ciclo.

Un ESEMPIO di come le programmazioni si “sommano” tra loro una sopra l’altra?

Hai mai preso un aereo?

Prima dell’11 Settembre 2001:

*“Sì, mi sta bene che mi controllino prima di salire in aereo: è vero che rinuncio a una parte di libertà, ma mi sento più sicuro”*: LO ACCETTO.

Dopo l’11 Settembre 2001:

*“Sì, mi sta bene che a ogni scalo aereo devo perdere mezz’ora per il check-in, togliermi le scarpe, cintura, eliminare i liquidi, far vedere la mia valigia a perfetti sconosciuti, passare sotto un metal detector (forse radioattivo, anche se sono incinta)... questo è per la mia sicurezza, ci sono tanti malviventi pieni di bombe in giro!”: LO ACCETTO.*

Capito come funziona? La seconda è stata considerata “accettabile” dal tuo cervello, solo grazie alla prima.

*Prendiamo decisioni in base a ciò che sappiamo.*

Il problema è che non sappiamo ciò che non sappiamo, perché seppellito, sepolto nel nostro inconscio, a livello di

programmi mentali, difficili da riconoscere e contrastare ma, soprattutto, *mai più messi in discussione.*



Ciclo di creazione delle realtà. Come il cervello influenza i tuoi risultati.

# Tu come crei la tua realtà?

Attenzione, qui parliamo di realtà *tangibile, concreta, misurabile.*

Prova a pensarci:

*quanti di questi cicli vivi ogni giorno?*

Infiniti.

*Ogni volta in cui fai qualcosa.*

Dal semplice andare a prendere un caffè, fino a ottenere o non ottenere importanti risultati personali o professionali.

*Ma come, anche per andare a prendere il caffè?*

Certo, se fossi in Inghilterra andresti a

prendere un tè!

PROGRAMMAZIONE CULTURALE: In Inghilterra si beve il tè.

PENSIERO: Ho voglia di bere qualcosa.

STATO: Desiderio.

DECISIONE: Ora mi alzo e apro il frigo.

AZIONE: Mi alzo, apro il frigo e prendo il tè.

RISULTATO: Bevo il tè.

Certo, vivi cicli di questo tipo *migliaia di volte al giorno*, senza che tu ne sia cosciente.

Anzi: ora che li conosci ti invito a notarli e rendertene conto.

Se fossi nato in Tunisia probabilmente ti

piacerebbe l'idea di vendere più di quanto non ti piaccia ora.

Se fossi nato negli USA giocheresti a basket o baseball invece che a calcio (PROGRAMMAZIONE CULTURALE).

PENSIERO: VENDERE.

STATO: PIACERE.

DECISIONE... AZIONE... RISULTATO.

Se i tuoi affari non vanno per il meglio, ma avessi a disposizione tanti esempi di gente che ce l'ha fatta, ce la faresti anche tu con più facilità (MASS MEDIA).

PENSIERO: Posso farcela.

STATO: Produttivo.

DECISIONE: Trovo il modo per far aumentare i profitti.

AZIONE... RISULTATO.

Se sei timido ma la tua compagnia di amici fosse piena di buontemponi, o fossi un latinoamericano, probabilmente non saresti più timido e ti prenderesti ciò che ti spetta (CULTURA - GLI ALTRI).

PENSIERO: Vorrei conoscere quella persona.

STATO: Potenziante.

DECISIONE: Ora le chiedo come si chiama.

AZIONE... RISULTATO.

E se la tua relazione non va come dovrebbe andare ma la tua programmazione ti dicesse che non è vero, che dopo il periodo della luna di miele il miele finisce... allora riprenderesti in mano la questione... e a forza di prove, dialoghi e

aggiustamenti... la faresti funzionare.

PENSIERO: In amore il miele dura tutta la vita.

STATO...      DECISIONE...      AZIONE...  
RISULTATO.

Guarda tutto ora all'interno di questo ciclo: *PENSIERO, STATO, DECISIONE, AZIONE, RISULTATO.*

Sì, tutto questo ormai credo ti sia molto comprensibile.

E se invece fossi *malato*?

Ovvero una di quelle cose che sembra non dipendano per nulla da te? (ho detto *sembra...*)

Forse i programmi mentali *influenzano così tanto la tua vita* da essere addirittura, in alcuni casi, *questione di*

*vita o di morte?*

Non voglio aprire questo grosso capitolo qui, ma, anche in questo caso, è sempre bene tenere la mente aperta e guardarsi attorno.

Nel 1974 il dott. Clifton Meador disse al paziente Sam Londe che la sua malattia, un cancro all'esofago, era ritenuta letale.

Sam morì dopo poche settimane.

Il problema? L'autopsia effettuata dopo la morte riservò ai medici una sorpresa: *il tumore era piccolo e troppo circoscritto per aver ucciso Sam.*

Al “*Discovery Health Channel*” il dott. Meador dichiarò: «Egli è morto con il cancro, ma non di cancro».

Decenni dopo questo episodio

ossessionava ancora il dott. Meador che ha dichiarato<sup>10</sup>:

«Io pensavo che lui avesse il cancro.

Lui pensava di avere il cancro.

Tutti, intorno a lui, pensavano che avesse il cancro...

Forse in qualche modo ho eliminato la speranza...».

Era stata forse l'identità di "malato", quel semplice *pensiero* che aveva acquisito Sam (programmazione esterna fatta da fonte autorevole) a ucciderlo?

Inutile qui parlare dei *messaggi elettrici e biochimici* rilasciati dal cervello *a seconda degli stati e dei programmi inseriti*, ci vorrebbe un libro intero.

La cosa più importante è capire che

*succede* e, soprattutto, comprendere quanto sia *potente* la *programmazione mentale* a livello di *identità*.

La cosa più importante da capire è che *ogni pensiero* (che oggi sai è il risultato di una programmazione) *crea una realtà molto più concreta* di quanto tu possa immaginare e che ora, te lo assicuro, *inizi solo a intravedere*.

Ricorda la programmazione a *livello di IDENTITÀ* (in seguito sarà fondamentale per te).

# **Stai usando la conoscenza o è la conoscenza che sta usando te?**

Abbiamo detto che tutto inizia da *ciò che sai*.

Ma *ciò che sai* è custodito a livello inconscio, è lì che nascono le decisioni ricordi? Ed è fortemente influenzato dalle quattro fonti di programmazione.

Abbiamo dunque detto che le fonti di programmazione costituiscono la *nostra conoscenza*. A questo punto, dunque, sorge la domanda: *Stai usando la conoscenza o è la conoscenza che sta usando te?*

Sei tu che utilizzi le informazioni che

hai a disposizione per ottenere il miglior risultato possibile nel minor tempo possibile o... sono quelle informazioni (ovvero la tua conoscenza) che ti stanno portando dove vogliono loro?

Fino a oggi molto probabilmente la maggior parte delle volte è stato così: sono quelle informazioni (*ciò che sai*) che ti hanno condotto dove sei ora.

Ma se tutto ciò che sai fosse falso?

**E se tutto quello che sai fosse falso?**

Un giorno Carl Sagan, che è stato uno dei più famosi astrofisici del XX

secolo, ebbe l'opportunità di intervistare il Dalai Lama. I buddhisti tibetani credono nella reincarnazione e quando Carl Sagan gli chiese cosa avrebbe fatto nel caso gli avesse dimostrato scientificamente che la reincarnazione è impossibile, il Dalai Lama sorrise e rispose:

«Rimarrei meravigliato e affascinato, e andrei immediatamente dal mio popolo ad annunciare loro che ci siamo sbagliati per tanti anni».

Il Dalai Lama tacque per qualche istante. Poi chiese:

«Come farà a dimostrarlo?».

Segan rimase tanto colpito dall'apertura mentale del Dalai Lama che decise di non rispondere.

I monaci tibetani eseguono un esercizio che, giornalmente, li aiuta a *rimettere in discussione le proprie idee*.

La maggior parte delle persone, invece, teme l'idea di mettere in discussione le proprie verità personali.  
Il problema?  
Continua a ottenere gli stessi risultati.

La modalità della mente è quella di fare *le cose nel modo giusto*.

Spesso preferiamo essere nel giusto piuttosto che essere felici.

Spesso preferiamo essere nel giusto piuttosto che essere liberi.

Il nostro cervello ci dice che c'è *un modo giusto di fare le cose* e, se crediamo a questa programmazione senza mai mettere in discussione le nostre verità personali, continueremo a tornare sempre sui nostri stessi passi e ottenere *sempre gli stessi risultati*.

Ci ritroveremo a vivere sempre e costantemente *la solita vecchia storia*.

Einstein disse:

«La realtà è un'illusione, benché persistente».

Qui è bene ricordare, una volta ancora, che ciò che vediamo *non esiste veramente*, ma è il risultato della *percezione* che abbiamo riguardo ciò che è accaduto.

Ma sì, facciamoci aiutare ancora da

Albert Einstein:

«Non osserviamo la natura per come essa realmente esiste, ma la natura esposta ai nostri metodi di percezione».

*Quanto è reale dunque ciò che vediamo?*

*È molto reale, sì. Ma solo nella nostra mente.*

*Ma la mente si chiama MENTE... perché mente.*

Concetto tanto importante da produrre approfondite riflessioni anche da parte di Osho, il controverso mistico contemporaneo che ha dedicato la sua vita al risveglio della consapevolezza.

Prova a pensarci: *E se tutto quello che sai, i pensieri che ti hanno accompagnato finora nel percorso*

*della tua vita, le riflessioni, i dubbi...  
... se tutto questo fosse falso?*

## **Ma ecco la buona notizia**

Fino a questo momento hai compreso che *sei il risultato dei tuoi programmi mentali* e che tali programmi sono stati spesso inseriti *a caso* nel tuo cervello (e comunque senza il tuo consenso).

Abbiamo parlato del cervello, dei programmi mentali e dei loro controversi e subdoli meccanismi, abbiamo detto che la mente *si chiama MENTE... perché mente*, abbiamo detto che le scelte non sono tue ma loro (dei tuoi programmi mentali), *ci siamo messi*

*in guardia.*

Ma c'è una buona notizia (“*Finalmente Italo!*” starai pensando).

Il meccanismo infatti non è buono né cattivo di per sé; anzi, si può utilizzare *lo stesso meccanismo del cervello* per produrre programmi mentali che vadano nella direzione dei tuoi obiettivi.

Puoi riprogrammarti sì, ma questa volta *non a caso.*

Fortunatamente infatti il cervello (già, è *una macchina proprio perfetta*) ha la capacità biologica di riorganizzare i suoi contenuti (ovvero eliminare le vecchie sinapsi e crearne di nuove).

Questo significa che:

Qualsiasi sinapsi (*programma mentale*)

è biologicamente reversibile:  
questo fenomeno è conosciuto  
come

“Plasticità neurale”  
(*Neuroplasticità*).

La definizione tecnica dice che la Neuroplasticità è “*la capacità del sistema nervoso di modificare l'intensità delle relazioni interneuronali (sinapsi), di instaurarne di nuove e di eliminarne alcune. Questa proprietà permette al sistema nervoso di modificare la sua struttura e la sua funzionalità*”. E questo a qualsiasi età (ovviamente a meno che tu non pensi che

dopo una certa età non sia più possibile, in questo caso questo programma ti limiterebbe non poco).

Abbiamo parlato del linguaggio, della scrittura, come uno dei programmi che ci vengono installati nei primi anni di vita, ricordi?

Sinapsi semplici all'inizio (costituite da lettere): A, B, C, ecc. Complesse successivamente (costituite dall'*interazione fra le lettere*):

A-I-U-O-L-A, *aiuola*.

A proposito di Neuroplasticità, su Internet ho trovato questo esempio che rende bene l'idea, leggi qui sotto:

QUE570 M3554GGIO 53RV3 A PROV4R3 CH3 L4  
7U4 M3N73 PUÒ F4R3 C053 57RAORDIN4RI3!  
C053 5B4LORD171V3!

4LL'1N1Z10 3' 57470 D1FF1C1L3, M4 OR4, 4  
QU3574 R1G4, L4 7U4 M3N73 ST4 L3GG3NDO  
4U70M4T1C4M3N73 53NZ4 N3MM3NO P3N-  
S4RC1. CONGR47UL4Z10N1, 5OLO POCH1 C1  
R135CONO!

Esatto: sei riuscito a *leggere* nonostante questo testo non fosse perfettamente in linea con i tuoi programmi mentali.

E scommetto che le ultime righe sono state più facili delle prime.

*Affascinante vero?*

Già, qualsiasi essi siano,  
il cervello è in grado di

riorganizzare i suoi contenuti.

È in grado di creare nuovi programmi mentali.

In gergo tecnico questa caratteristica

si chiama *Neuroplasticità*.

Quindi la buona notizia è questa: *puoi RIPROGRAMMARE il tuo cervello*.

Ma questa volta non a caso: questa volta nella direzione dei tuoi sogni, dei tuoi obiettivi, dei tuoi desideri, delle tue aspirazioni.

Dunque ti invito a rifletterci su.

A te quali programmi piacerebbero?

Cosa vorresti fare?

Cosa vorresti ottenere?

Chi vorresti diventare?

La buona notizia è che stai per scoprire *come fare* tutto questo in modo *semplice, naturale* e... *che funziona*.

E il motivo per cui funziona è che il metodo di cui sto per parlarti *utilizza gli stessi meccanismi del cervello*, meccanismi che stai scoprendo anche tu, pagina dopo pagina.

Ora, *grazie alla sommatoria delle decisioni e programmi che ti hanno portato fin qui*, posso dirti che sei a *pochi passi* da scoprire *come RIPROGRAMMARE la tua mente*.

*Ormai manca veramente poco...*

**Non era un caso: ecco**

# ***perché funzionava veramente...***

Ecco perché il metodo che aveva intuito J.L. funzionava.

Perché era l'estrema sintesi di tutti i miei studi. Aveva la capacità di agire all'origine *e riprogrammare letteralmente il cervello proprio per il modo stesso in cui il cervello si programma*, ma questa volta non a caso...

*... ma in base ai programmi che tu decidi di installare, in base ai tuoi obiettivi, ai tuoi sogni, alle tue aspirazioni.*

In questo capitolo hai visto *come il*

*cervello influenza la realtà*, ma hai visto come lo fa in modo *meccanicistico* (termine che evidenzia la natura *meccanica* di qualcosa).

Certo, se *il metodo* funzionava su questo livello, era chiaro perché J.L. fosse riuscito a vendere un appartamento in modo *più semplice*, perché fosse riuscito a perdere peso in *modo più facile*.

Ma c'è una domanda che certamente ti starai facendo (o almeno lo spero):

- Perché J.L. non solo aveva venduto un appartamento ma aveva venduto *proprio l'appartamento che rendeva di più*, l'attico? Semplice "fortuna"?
- Perché il figlio di J.L. non solo si

sentì più sicuro, ma notò in modo incontrovertibile che *le cose erano cambiate* quando disse a suo padre: *Papà, mi dicono che sono bello...?* Altra “fortuna”?

Già, ho imparato anche io a farmi domande difficili...

Il motivo è che il metodo di J.L – scoprimmo in seguito, analizzandolo... – aveva la capacità di *agire su un altro livello, un livello che va al di là di quello meccanicistico* (già molto potente, come hai appena visto).

*Una capacità che una volta acquisita (e ci volle un po’ per perfezionare le cose) è in grado quasi di “piegare” la realtà.*

È proprio *quel qualcosa* di cui ti

accennavo all'inizio del libro e che, se ti avessi detto come funzionava prima di aver piantato il seme del possibile, ti sarebbe apparsa *incredibile* (= non credibile).

Ma non credibile non lo sarà più dopo che avrai letto *il prossimo capitolo*, l'ultimo tassello che ti manca per essere pronto finalmente *a liberare il pieno potenziale nascosto del tuo cervello*.

Il capitolo su: “La Scienza dell'Impossibile.”

**Ecco un bivio.**

**ATTENZIONE: *stai per far accadere qualcosa***

Ricordi il potere delle decisioni sulla tua vita, vero?

In particolare: ricordi il potere delle *piccole decisioni* sulla tua realtà?

Attenzione, in questo momento *stai per far accadere qualcosa* perché hai davanti uno di quei famosi bivi.

Ora, proprio davanti ai tuoi occhi.

*Prima piccola decisione possibile.*

Decidere di *non* continuare a leggere questo libro.

Basta chiuderlo. In fondo è una piccola decisione no?

A quel punto lo riporresti da qualche parte e torneresti a vivere *la solita vecchia storia*.

*Come ci si sente a vivere sempre la*

*solita vecchia storia?*

*Seconda piccola decisione possibile.*

Continuare a leggere il libro che hai fra le mani, rimanere con la mente aperta, applicarlo, rispondere per iscritto alle domande e darti la possibilità di fare nuove scoperte e *scoprire come anche tu puoi cambiare il corso degli eventi...*

Allora, dove vai a questo bivio?

Cosa decidi?

*Cosa fai accadere?*

A seconda della tua *piccola decisione* si svilupperanno proprio a partire da questo preciso istante, futuri totalmente diversi.

Stai per *selezionare* uno fra gli *infiniti possibili futuri* già presenti in questo

momento e pronti a essere scelti.

*Piccole variazioni nelle condizioni iniziali producono grandi variazioni nel comportamento a lungo termine di un sistema...*

A te la scelta.

## **Appunti e domande**

- Riprendi la prima domanda del precedente capitolo: CHI SEI? Ora che conosci le fonti di programmazione, sicuro/a di essere veramente così? Riesci almeno a metterlo in discussione?*
- 
-

– *Riguardo le tue caratteristiche: Dove le hai apprese? Stai imitando qualcuno? Sono atteggiamenti tipici della tua cultura? Suggesti da qualche media? O cosa?*

---

---

– *Pensaci bene: ti è mai capitato di accorgerti di avere atteggiamenti di tua madre o di tuo padre? Pensaci ora: quali?*

---

---

– *Riporta alla mente una scelta che hai fatto in passato: ora che conosci i meccanismi del cervello, DI CHI ERA quella scelta? (veramente tua o*

*tipica della tua cultura, suggerita dai media, imitata o suggerita dagli altri, influenzata da giustificazioni e storie che ti sei raccontato/a?).*

---

---

- Ciclo di creazione della realtà: PENSIERO - STATO - DECISIONE - AZIONE - RISULTATO. Riporta alla mente un evento particolare: se avessi pensato diversamente (e quindi scelto diversamente), cosa sarebbe accaduto per ogni passo del ciclo?*
- 
- 

- Qual è il problema che oggi vorresti*

*risolvere o l'obiettivo, il sogno che vorresti realizzare? Ma, soprattutto, cosa pensi riguardo a quel problema/obiettivo/sogno?*

---

---

*– Da dove deriva l'idea che ti sei fatto/a riguardo a quel problema, obiettivo/sogno? (CULTURA, MEDIA, ALTRI, TE STESSO).*

---

---

*– Ora sei cosciente che la maggior parte delle scelte che hai fatto e dei pensieri che hai avuto (e che hai tutt'oggi) sono stati quantomeno fortemente influenzati dai tuoi*

*programmi mentali?*

---

---

*– Ora sei cosciente che il cervello è dotato di Neuroplasticità e dunque, se lo vorrai, potrai SOVRASCRIVERE quei programmi?*

---

---

*– Se potessi riscrivere te stesso: Quali caratteristiche avresti? Cosa penseresti riguardo al quel problema da risolvere o quell'obiettivo/sogno da realizzare?*

---

---

– *Quali importanti considerazioni, intuizioni, conoscenze o riflessioni ti sono arrivate dalla lettura di questo capitolo?*

---

---

---

# **Perché accadono le cose Come il cervello influenza la realtà**

**COSA C'È DA RICORDARE**

- Le 4 fonti principali di programmazione del nostro cervello sono: CULTURA, MASS MEDIA, GLI ALTRI, NOI STESSI e LE STORIE CHE CI RACCONTIAMO: ognuna di queste fonti ha contribuito a creare il nostro modo di pensare, di essere, le nostre idee e la nostra percezione del “chi siamo”.

- Il problema è che fino a oggi abbiamo creduto a delle BUGIE, intese come la sensazione che fossero nostre idee, pensieri, scelte e che sono invece state quantomeno fortemente influenzate dalle fonti di programmazione.
- Essendo una macchina perfetta, il cervello è anche dotato di meccanismi di autodifesa. Uno dei più subdoli è l'autogiustificazione, un meccanismo rivelabile dal pensiero “*SÌ, MA...*” che tende a riportare il cervello nelle condizioni di assonanza cognitiva

ed evitare il sorgere di stati che possono andare dall'imbarazzo all'angoscia.

- Pur essendo un meccanismo nato per fini nobili (difenderci), l'autogiustificazione ci fornisce una visione distorta della realtà: il problema non è solo che porta il potere all'esterno non facendoci ottenere risultati in linea con le nostre aspettative, ma che, se non riconosciuto e spezzato, continua ad autoriprogrammarci in base alle giustificazioni (per ripetizione e per emozione). Risultato: più lo facciamo più ci verrà meglio e

facile farlo.

- Perché accadono le cose: *piccole variazioni nelle condizioni iniziali producono grandi variazioni nel comportamento a lungo termine del sistema* (“*the Butterfly Effect*”, “la Teoria del Caos”).
- L’origine dei risultati è nelle *piccole decisioni*, quelle che prendiamo ogni giorno, spesso in modo veloce, istintivo: da ogni piccola decisione si sviluppa un futuro totalmente nuovo.
- Visto che prendiamo la maggior parte delle nostre decisioni a

livello *inconscio* (dove risiedono i *programmi mentali*) e che quando pensiamo di scegliere stiamo in realtà solo verbalizzando una decisione che abbiamo già preso, il risultato è che in quei momenti *non stiamo decidendo veramente NOI, ma i nostri PROGRAMMI MENTALI*. L'origine dei nostri risultati dunque si sposta nei nostri programmi mentali (che danno vita a pensieri, idee, scelte).

- Prendiamo decisioni in base a ciò che sappiamo (la nostra conoscenza che è il risultato delle istruzioni d'uso che abbiamo

accumulato); il problema è che non sappiamo ciò che non sappiamo perché i programmi mentali, una volta installati, vengono eseguiti in automatico e, risiedendo a livello di competenza inconscia, non vengono messi in discussione e non hanno bisogno del nostro controllo vigile.

- La capacità di far accadere le cose risiede nella conoscenza di questi meccanismi e nella capacità di usarli a proprio vantaggio: «Rendi cosciente l'inconscio, altrimenti sarà l'inconscio a guidare la tua vita e

tu lo chiamerai il tuo destino»  
(Carl Gustav Jung). *Stai usando  
la conoscenza o è la conoscenza  
che sta usando te? Sei l'effetto  
di una causa o la causa di un  
effetto?*

- Come il cervello influenza la realtà: a livello meccanicistico i programmi mentali si trasformano in pensieri e da lì in risultati tangibili attraverso lo schema PENSIERO - STATO - DECISIONE - AZIONE - RISULTATO (schema di creazione della realtà).
- La buona notizia è che il cervello è dotato di *NEUROPLASTICITÀ*: ovvero la capacità neurologica di

riorganizzare i suoi contenuti  
creando nuovi programmi  
mentali da sostituire ai vecchi.

- Il *bivio*: ogni volta che prendiamo una piccola decisione, stiamo facendo qualcosa di più di ciò che crediamo. In quel momento stiamo selezionando uno fra gli infiniti potenziali futuri già presenti in ogni momento (*piccole variazioni nelle condizioni iniziali provocano grandi variazioni nel comportamento a lungo termine di un sistema*).

## Il Potere del Cervello quantico

### STORIE DI VITA

Faccio il corso a Roma e torno a Pescara molto soddisfatto perché avevo imparato un metodo molto semplice, ma soprattutto veloce, per condizionare la mia mente subconscia, cosa che ho sempre cercato nei circa 400 libri che avevo letto e che non ho mai trovato.

[...] mi arriva la telefonata di una persona che faceva il geometra a cui tanti anni fa facevo lavori, mi ha detto che si era messo in proprio e che aveva troppo lavoro nel mio settore e un giorno per caso si era ricordato di me [...], mi ha offerto subito due lavori grandi e un terzo lavoro grande da

iniziare dopo circa 4 mesi [...] da premettere che non vedevo questa persona da diversi anni.

[...] Inaspettatamente mi arriva una lettera dalla banca dove mi dice che avevo maturato 23.000 euro in un fondo pensionistico che ho fatto per pochi anni nel 1998 e di cui mi ero completamente dimenticato, dicendomi che potevo farmi anticipare il 75% dell'importo se giustificato da lavori sulla prima casa o per cure mediche, guarda il caso io stavo facendo i lavori sulla prima casa proprio in quel periodo.

Contemporaneamente a questo, in una società che ho con un amico un'altra Banca ci ha accettato un mutuo ipotecario (cosa che loro in questo momento non accettano a nessuno, ma noi ci abbiamo voluto provare lo

stesso) ed io da questa società dovevo prendere una bella cifra, e li ho presi tutti. [...]

Il metodo funziona sicuramente perché questa somma di coincidenze positive io già le sentivo dentro di me prima che succedevano e mi stanno portando nella situazione che immaginavo mentre visualizzo durante l'esercizio [...].

La cosa più bella di tutto questo è che adesso non ho più interiormente tutte quelle voci che mi facevano stare preoccupato e al loro posto sento voci di successo.

ROBERTO Z.

---

2

<http://www.ilsole24ore.com/art/notizie/2014-06-23/da-cava-tirreni-silicon-valley-partito-600-dollari-ne-ha-raccolti-15-milioni-203726.shtml>

<sup>3</sup> Cfr. Marco Pizzuti, *Rivelazioni non autorizzate*; Robert B. Stinnet, *Il giorno dell'inganno*.

<sup>4</sup> *Public Papers and address of Francklin D. Roosevelt*, Macmillan.

5

[it.wikipedia.org/wiki/Freedom\\_of\\_Information](http://it.wikipedia.org/wiki/Freedom_of_Information)

<sup>6</sup> Cfr. Marco Pizzuti, *Rivelazioni non autorizzate*; *Casebook on alternative 3*, pag. 26.

7

[http://www.iene.mediaset.it/puntate/2014/03/26/alimentazione-e-tumori\\_8468.shtml](http://www.iene.mediaset.it/puntate/2014/03/26/alimentazione-e-tumori_8468.shtml)

8

[http://www.corriere.it/scienze/13\\_dicembre\\_10](http://www.corriere.it/scienze/13_dicembre_10)

le-principali-riviste-scientifiche-danneggiano-  
scienza-554ac088-61b7-11e3-9835-  
2b4fbc116d9.shtml

<sup>9</sup> “Cfr. Joe Dispensa, *Cambia l’abitudine di essere te stesso*; Pascual-Leone, *A modulation of muscle responses evoked by transcranial magnetic stimulation during the acquisition of new fine motor skills*, *Journal of Neurophysiology*, vol. 74.

<sup>10</sup> *Health: beware negative self-fulfilling prophecy* (“The Seattle Times”); <http://seattletimes.com/html/health/200410154>

# La scienza dell'impossibile: nulla sarà più come prima

*«I miracoli non avvengono  
in contraddizione con la natura,  
ma solo in relazione a ciò che  
conosciamo di essa».*

SANT'AGOSTINO

Agli inizi dell'Ottocento, nel reparto di ostetricia dell'ospedale di Vienna, c'era un medico che poteva essere definito “in grado di fare *miracoli*”.

Non da tutti però. Solo dai suoi pazienti.

I suoi colleghi lo ritenevano invece alla

stregua di “un pazzo *visionario*” (*quante volte si sentono storie così?* ma questa sarebbe un'altra storia).

Il suo nome è Ignaz Semmelweis, ho scritto di lui anche nel mio primo libro, *Crea la Vita come Tu la Vuoi* , ma è una storia così significativa che voglio parlarne anche qui.

Prova a fare un salto indietro nel tempo e immaginare, immedesimarti: in quel periodo si moriva ancora della cosiddetta “febbre *post partum*”, la febbre che assaliva le neo mamme dopo che avevano messo al mondo i propri figli.

Per favore, fai uno sforzo mentale e cerca di tornare agli inizi dell'Ottocento, per loro era normale:

partorisci e c'è il pericolo che tu muoia di *febbre post partum*, non c'è niente da fare – *era così, anche la letteratura scientifica lo confermava.*

*Piuttosto che prendere il fatto che le neomamme rischiassero la morte come una “regola”, come un programma predefinito... beh, anziché “credere” a tutto questo, il dott. Semmelweis decise di metterlo in discussione e iniziò a chiedersi come mai questo accadeva.*

Ora che conosciamo le fonti di programmazione, possiamo dire che il dott. Semmelweis non cedette alla *programmazione culturale* e a quella dei *media*, neanche se *molto autorevole* (in quel caso, la letteratura scientifica). Non cedette neanche alla fonte di

programmazione “gli altri” (tutti o comunque la stragrande maggioranza degli scienziati dell’epoca). Scelse invece di farsi quella domanda potente: *Ma sarà vero che è così, e non c’è nulla da fare?*

Anche perché aveva notato una cosa particolare: *le donne delle classi povere*, che venivano aiutate a partorire dalle levatrici (le moderne ostetriche) *morivano meno* delle donne delle classi ricche (che invece venivano aiutate nel parto dai ginecologi).

Questa osservazione lo spinse a chiedersi se *fosse un caso* oppure ci fosse *un collegamento fra le cose*, una *piccola variazione iniziale* che determinasse quel grande effetto (ricordi

come funziona no?).

Iniziò così a notare le differenze e, tra le altre, notò che mentre le levatrici entravano in sala parto con i camici puliti, i medici spesso si presentavano con i loro camici già sporchi di sangue.

Non solo nessuno ci faceva caso ma addirittura, per i medici all'epoca, *era un vanto avere il camice sporco di sangue*: passavano senza problemi dall'obitorio alla sala parto portando con loro i segni visibili del loro lavoro e della loro ricerca.

Anche se non sapeva bene il perché, il dott. Semmelweis iniziò a pensare che questo potesse essere in qualche modo una *causa* determinante del rebus.

Così lui stesso iniziò a lavarsi le mani,

cambiarsi il camice e *seguire norme di igiene più restrittive* prima di entrare in sala parto.

Il risultato?

La percentuale di sue pazienti che si ammalavano di febbre post partum *diminuì sensibilmente*.

A quel punto era fatta.

Semmelweis, colmo di gioia, aveva trovato la soluzione!

A quel punto diffuse gli esiti del suo esperimento e cercò in ogni modo di convincere i suoi colleghi quantomeno a *provare* di seguire norme di igiene più scrupolose, perché potessero verificare loro stessi l'efficacia

delle sue parole.

Ma... in cambio dei suoi sforzi fu deriso e accusato di esporre *concetti senza senso e privi di una validità scientifica.*

Oggi sembra assurdo vero?

Il problema è che, all'epoca, *nessuno conosceva l'esistenza dei germi.*

Solo alla fine di quello stesso secolo, quando Luis Pasteur li scoprì e ne dimostrò l'esistenza, i medici furono obbligati a seguire norme di igiene più severe.

Il fatto che le pazienti del dott. Semmelweis si ammalassero di meno *non era dunque un miracolo, ma qualcosa che all'epoca ancora non era*

*conosciuto.*

Mi viene sempre da pensare agli uomini della preistoria: «*Un giorno voleremo come gli uccelli...*», chissà che reazione avrebbe avuto l'uomo o la donna che se lo fosse sentito dire in quel tempo. Ma so per certo quale reazione avrebbe avuto, se avesse visto un aereo in volo: «*Miracolo!*».

In quel momento non avrebbe saputo che *non* si trattava di un miracolo, bensì di un fenomeno che segue precise regole fisiche.

Come disse Sant'Agostino:

«I miracoli non avvengono in contraddizione con la natura, ma solo in relazione a ciò che noi conosciamo di essa».

La domanda giusta da porsi è dunque:  
*Cosa conosciamo della natura?*

## **I due buchi che hanno fatto letteralmente impazzire gli scienziati**

Un esperimento che ha fatto letteralmente impazzire gli scienziati è quello che viene chiamato “l’esperimento della *doppia fenditura*”. Realizzato per la prima volta nel 1801 dal fisico britannico Thomas Young, è stato ripetuto più volte nel tempo con strumenti sempre più precisi e accurati (nella sua versione moderna nel 1967

all'Università di Tubinga, nel 1974 a Bologna, ancora nel 2003 e nel 2012 al *Vienna Center for Quantum Science and Technology*).

In questa sede non ci interessa conoscere i dettagli dell'esperimento, ma le sue implicazioni che, se estese alla vita di tutti i giorni, possono rappresentare qualcosa di *veramente straordinario* (inteso come *fuori dall'ordinario*).

Per capire come un esperimento svolto in laboratorio possa impattare così tanto sulla tua vita, per prima cosa devi sapere *come si comporta la materia* (tutto ciò che ci circonda) in certe situazioni particolari.

## 1. COME SI COMPORTA LA MATERIA.

Prendiamo un solido qualsiasi, ad esempio delle biglie.

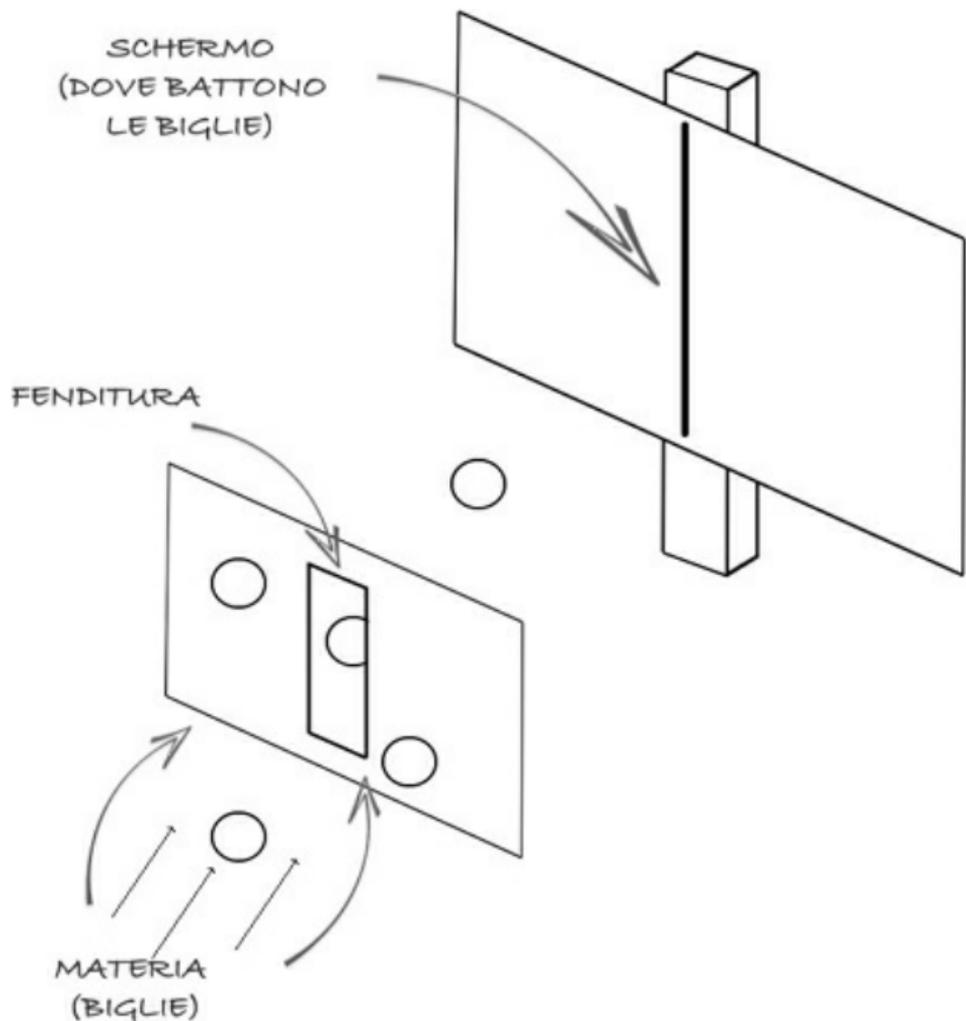
Se per gioco ci mettiamo a sparare tante biglie verso uno schermo, ma avendo cura di porre tra dove ci troviamo noi e lo schermo una barriera con *una fenditura* (apertura) al centro, noteremo che la maggior parte delle biglie si scontreranno contro la barriera e non andranno dall'altra parte.

Ma noteremo anche che qualche biglia invece riuscirà a passare attraverso quell'apertura e raggiungere lo schermo dalla parte opposta, andandoci a sbattere contro.

E noteremo anche che a forza di sbattere contro questo schermo tali

biglie creeranno sullo schermo stesso  
*un'impronta, una traccia del loro  
impatto.*

La cosa ti sarà molto più chiara se  
guardi il disegno seguente:



Come si comporta la materia attraversando una fenditura.

Guardalo bene.

Poiché la fenditura è verticale, nello schermo dall'altra parte vedrai che tutte le biglie che sono passate lo hanno colpito con la stessa forma della fenditura posta nella barriera in mezzo.

Insomma: vedi che *c'è una linea verticale sullo schermo, che si è creata esattamente in corrispondenza della fenditura sulla barriera.*

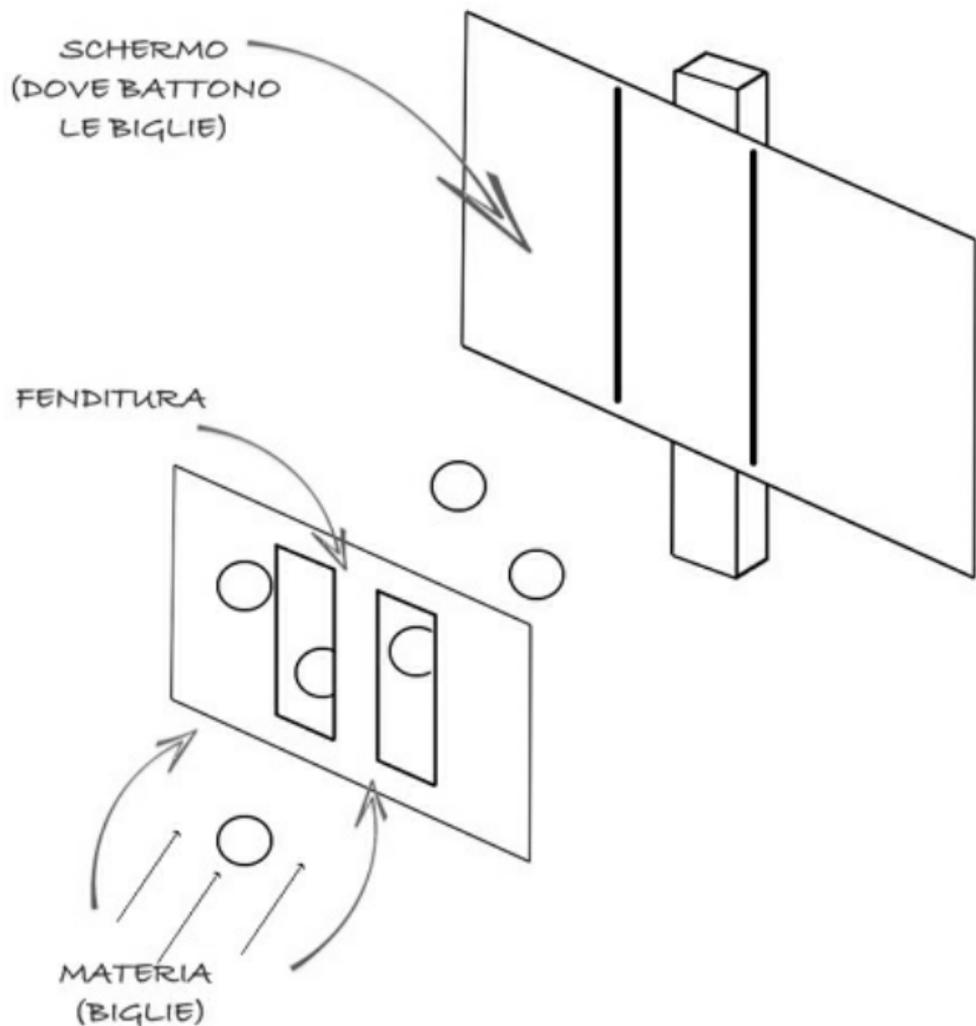
Chiaro come funziona vero?

2. MATERIA: COSA SUCCEDDE SE AGGIUNGIAMO UNA SECONDA FENDITURA?

Cosa succede se aggiungiamo una seconda fenditura nella barriera posta tra noi e lo schermo?

Ovviamente in questo caso sullo schermo noterai non più una linea, ma

*due linee, esattamente in corrispondenza delle due fenditure* (gli unici due punti in cui possono passare le biglie).



Come si comporta la materia attraversando due fenditure.

Fin qui tutto semplice giusto?

Proviamo ora a cambiare qualcosa, invece di materia (ad esempio le biglie) *vediamo come succede con le onde.*

### 3. COME SI COMPORTANO LE ONDE CON UNA FENDITURA.

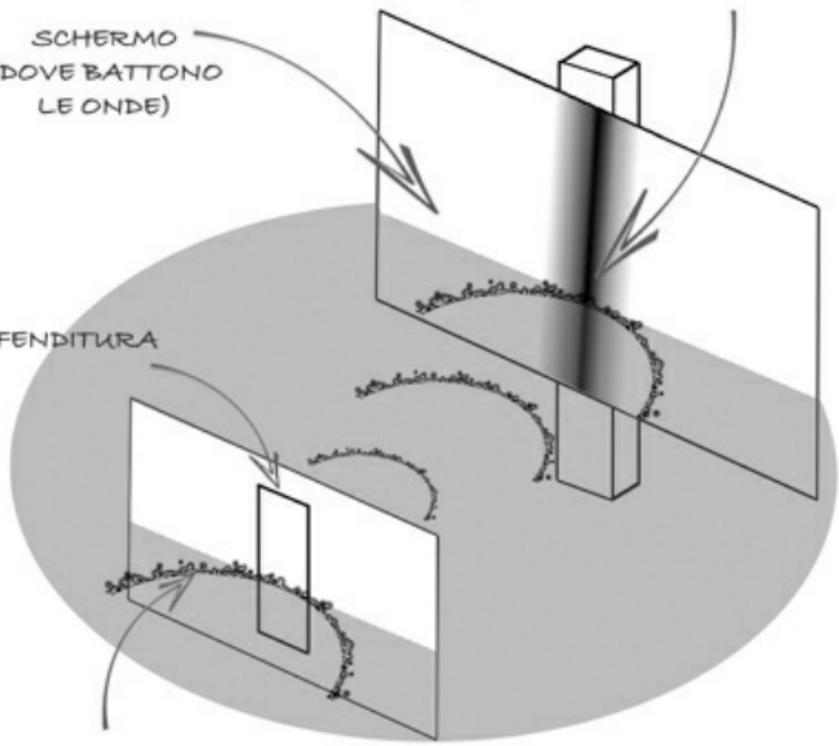
Immaginiamo di immergere il tutto in una vasca piena d'acqua e provochiamo delle onde (come fai con la mano in una piscina o al mare).

LE ONDE SBATTONO  
CON MAGGIORE INTENSITA'  
ALL'ALTEZZA DELLA FENDITURA

SCHERMO  
(DOVE BATTONO  
LE ONDE)

FENDITURA

ONDE  
(ACQUA)



Come si comportano le onde con una fenditura.  
In questo caso le onde battono sulla  
barriera e passano dove c'è la fenditura,  
in forma radiale, sbattendo sullo

schermo con maggiore intensità direttamente all'altezza della fenditura, mentre sempre con meno intensità ai bordi dello schermo.

Lo schermo posto al di là della barriera con la fenditura mostra bene questa intensità (nota un colore più scuro al centro, in prossimità della fenditura).

Il disegno che ne risulta è molto simile a quello delle biglie, con una grande *riga unica* al centro: la differenza è che tale riga è poi *sfumata ai lati*, perché è meno intensa dove l'onda colpisce con meno intensità, ai lati dello schermo.

Proviamo ora, come abbiamo fatto nell'esperimento delle biglie, ad *aggiungere* anche in questo caso *una seconda fenditura*, e ripetiamo

l'esperimento con le onde.

Vediamo cosa succede.

#### 4. COME SI COMPORTANO LE ONDE CON DUE FENDITURE.

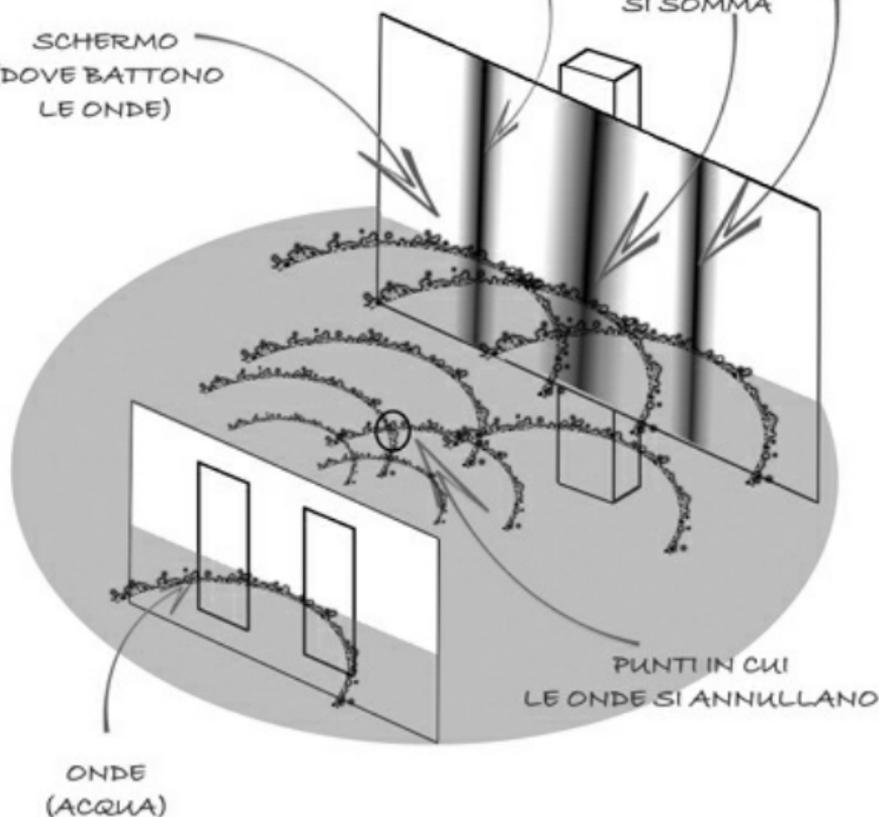
Quando aggiungiamo una seconda fenditura e spariamo delle “onde” verso lo schermo, ecco che accade qualcosa di MOLTO diverso rispetto a quanto avevamo visto con le biglie.

Ricordi? Con le biglie si erano create sullo schermo 2 linee verticali, esattamente in prossimità delle 2 fenditure.

Invece in questo caso, guarda il disegno:

LE ONDE SBATTONO  
CON MAGGIORE INTENSITA'  
DOVE L'AMPIEZZA DELLE ONDE  
SI SOMMA

SCHERMO  
(DOVE BATTONO  
LE ONDE)



Come si comportano le onde con due fenditure.

Nota cosa accade:

- Nei punti in cui la cresta di un'onda trova *la parte più bassa dell'altra* onda, le onde *si annullano*.
- Nei punti in cui *le due creste dell'onda si incontrano* l'intensità *aumenta*.

In questo caso dunque lo schermo evidenzierà *non* due linee, come nel caso delle biglie, ma *tante linee di diversa intensità*.

E noterai maggiore intensità in corrispondenza dei punti in cui le creste delle onde si sono incrociate, minore intensità (o nulla) nei punti in cui si sono annullate.

Il risultato sarà vedere qualcosa che assomiglia più a *diverse linee*

“*intense*” *che sfumano*, piuttosto che due come nel caso delle biglie.

## **Prima di continuare, facciamo un piccolo RIEPILOGO**

Ho cercato di essere il più chiaro possibile; se però non avessi compreso bene il meccanismo, non preoccuparti: ecco qui un piccolo riepilogo con le cose che ci serve capire veramente in questo momento.

- a) Quando lanciamo delle “*cose*” (*materia*) attraverso una barriera che ha due fenditure, sullo schermo otteniamo questo:



Ovvero *due bande ben definite*,  
come nel caso delle biglie di  
prima.

- b) Quando invece facciamo passare  
delle onde attraverso una barriera  
che ha due fenditure, sullo schermo  
otteniamo questo:



Ovvero delle *linee di interferenza*, delle bande “sfumate”, con una maggiore intensità al centro delle bande stesse (nei punti in cui le onde si sommano).

Fin qui dunque hai capito come si comporta la *materia* e come si comportano le *onde*.

# Come si comporteranno piccolissimi pezzi di materia?

A questo punto gli scienziati, che non smettono mai di farsi domande, si sono chiesti come si sarebbero comportati *piccolissimi pezzi di materia* se sparati attraverso le nostre famose fenditure.

Per capirlo hanno scelto di sparare *elettroni*, ovvero *piccolissimi pezzi di materia* (è un po' come se fossero biglie piccolissime).

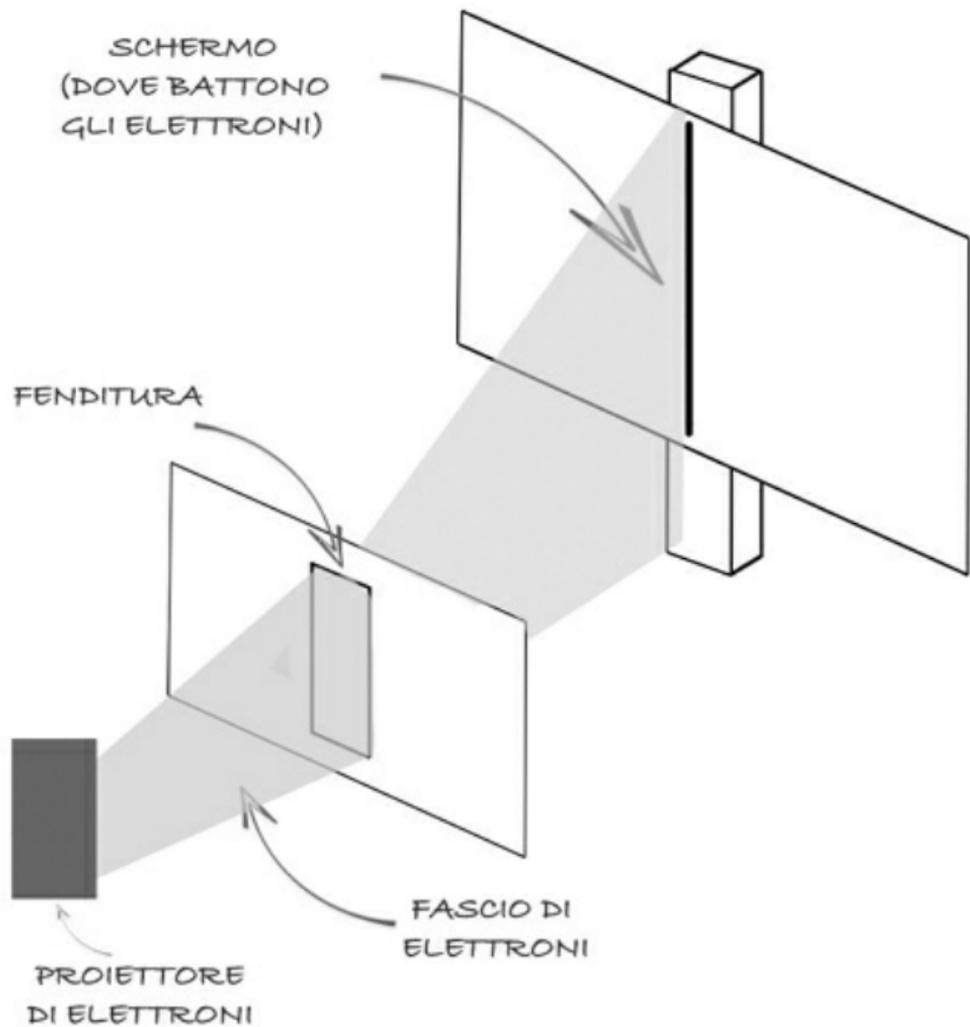
Dunque:

PER PRIMA COSA HANNO DECISO DI  
SPARARE UN *FASCIO DI ELETTRONI*  
(MATERIA PICCOLISSIMA)

## ATTRAVERSO UNA SOLA FENDITURA.

Se sparo delle biglie molto piccole verso una parete che ha *UNA SOLA* fenditura tu sai già cosa succede vero?

Esatto: infatti sparando un *fascio di elettroni* (piccoli pezzi di materia) attraverso *una SINGOLA fenditura* ecco cos'è successo:



Come si comportano piccoli pezzi di materia  
attraverso una fenditura.

Come vedi dal disegno, il risultato è una

sola banda verticale, proprio come nel caso della biglia, proprio come ti saresti potuto aspettare.

Si tratta di *materia*, anche se molto piccola, quindi non ci si poteva attendere altro.

Tutto nella norma.

Ma non è finita qui.

Infatti...

I FISICI HANNO QUINDI DECISO DI SPARARE LO STESSO *FASCIO DI ELETTRONI* (MATERIA), MA QUESTA VOLTA ATTRAVERSO UNA BARRIERA CON DUE FENDITURE.

Anche qui sai già come va a finire no?

Ricordi cosa accadeva quando sparavi le biglie attraverso due fenditure?

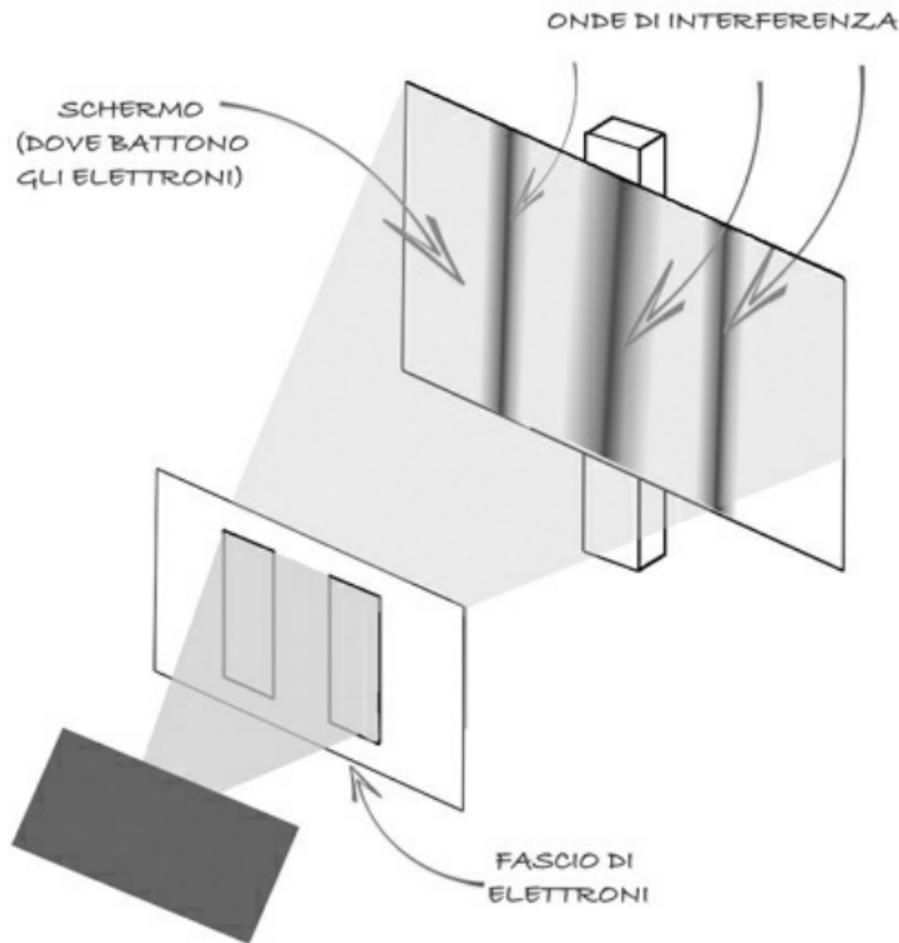
E allora cosa accadrà se spari biglie piccolissime attraverso due fenditure?

Possiamo immaginare che accada la stessa cosa.

Insomma: essendo anche questa *materia* e sparandola attraverso due fenditure, i fisici si aspettavano come risultato sullo schermo *due bande verticali* (come per le biglie).

*Ma a volte la realtà è più complessa e affascinante di quanto possiamo immaginare.*

Infatti, ecco cos'è successo invece:



Come si comportano piccoli pezzi di materia  
attraverso due fenditure.

*Come come come???*

*Questo risultato l'ho già visto, ma è*

*tipico delle ONDE, non della materia!*

*Insomma: com'è la faccenda?*

- a) Se sparo dei piccoli pezzi di materia (elettroni) attraverso una barriera con una sola fenditura ottengo un modello a una banda (come per la materia, giustamente, tutto come dovrebbe essere).

Però...

- b) Se sparo gli stessi piccoli pezzi di materia (elettroni) attraverso una barriera con due fenditure, allora ottengo un modello a interferenza, come nel caso delle onde!

*Ma come?*

Come possono *piccoli pezzi di materia*

creare un modello di interferenza e  
*comportarsi proprio come le onde?*

Non ha senso!

Già fin qua c'è un bel grattacapo da risolvere.

Ma non era niente rispetto a quanto avrebbero scoperto da lì a pochissimo.

**Ecco cos'ha fatto  
letteralmente impazzire i  
fisici  
(il meglio doveva ancora  
venire)**

I fisici non riuscivano a darsi una

spiegazione per questo fenomeno così strano.

Piccoli pezzi di materia che passano attraverso una sola fenditura *si comportano* come materia, ma se passano attraverso due fenditure *si comportano* come onde.

Com'era possibile?

Ah, mi perdonerai se sto romanzando un po' questo racconto.

Tieni conto che i risultati di cui ti sto parlando sono assolutamente reali: cerco però di renderti la lettura un po' più digeribile.

Allora dicevo: dopo questa prima "sorpresa" naturalmente i nostri amici fisici non si fermarono, accettando solo la realtà così com'era. Cercarono invece

di trovare una risposta a quel fenomeno. Qualcosa doveva sfuggirgli: era necessaria *un'analisi più approfondita*.

Pensarono dunque che forse gli elettroni, *scontrandosi tra di loro, rimbalzavano* gli uni contro gli altri, creando un effetto simile alle onde.

Idea interessante! Andava verificata.

Per farlo decisero quindi di sparare non più un fascio di elettroni, ma *un solo elettrone per volta*.

In questo modo sarebbero stati sicuri non ci potesse essere alcuno scontro, alcuna interferenza tra gli elettroni.

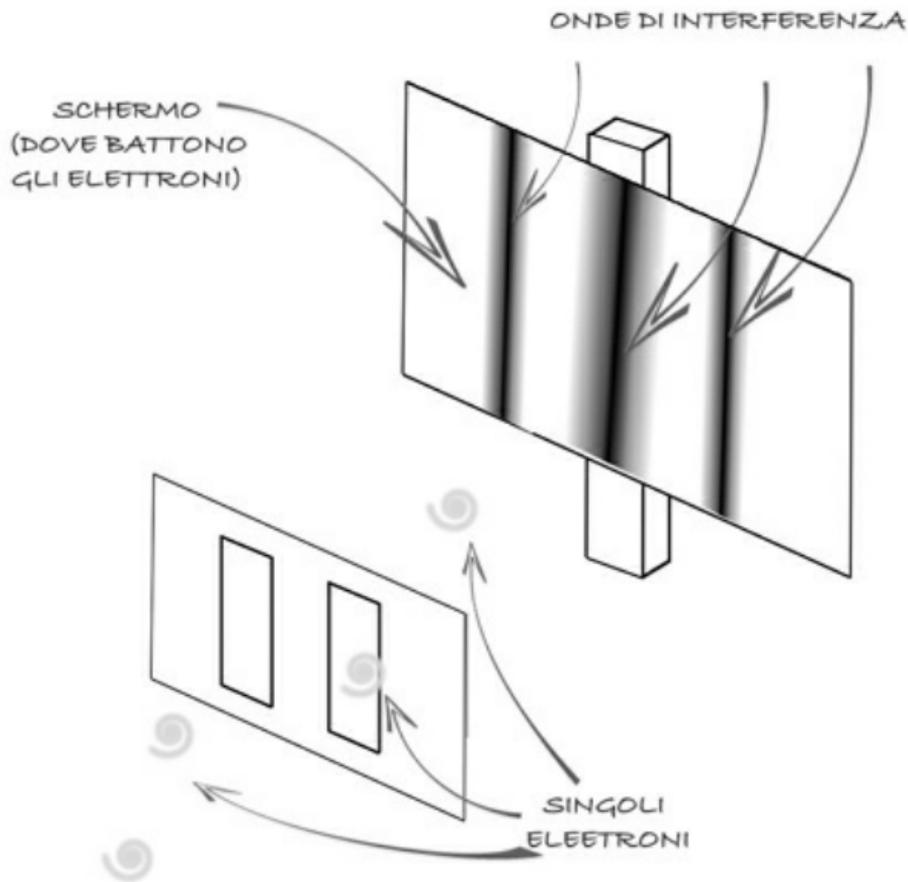
La conseguenza, sparando gli elettroni uno alla volta attraverso la barriera con le due fenditure, sarebbe stata ovvia.

Visto che l'elettrone è *materia*, con una

probabilità del 50%, sarebbe passato alternativamente attraverso l'una o l'altra fessura, *tornando a generare 2 linee nette sullo schermo di riscontro*, proprio come accadrebbe se spari molte volte una sola biglia verso una barriera con due fenditure.

I fisici iniziarono dunque a sparare *uno per uno gli elettroni* come se stessero sparando una per una piccole biglie.

E, dopo un po', si ritrovarono questo risultato:



Come si comportano singoli piccoli pezzi di materia attraverso due fenditure.

Ahia! Non va bene!

Ancora una volta *onde di interferenza!*

*Era impossibile!*

I fisici erano sconcertati da quanto stavano vedendo!

In ogni caso: di fronte a quel problema, i nostri amici fisici cercarono un modello teorico che potesse corrispondere alla realtà che stavano osservando.

Dopo vari studi e approfondimenti sulla spinosa questione, sembrarono finalmente avere in mano qualcosa di valido.

Qualcosa che, benché fosse bizzarro, mostrava queste evidenze:

- L'elettrone isolato esce come una particella di materia (una piccola biglia).
- Prima di colpire la barriera *per*

*qualche motivo* si converte in “onde di potenzialità”.

- Quindi attraversa entrambe le fenditure **CONTEMPORANEAMENTE**.
- Infine interferisce con sé stesso riconvertendosi da onda a particella.

Se già così era strano (almeno per noi comuni mortali!), *matematicamente la cosa era ancora più incredibile.*

Infatti se quell'ipotesi fosse stata vera, avrebbe significato che l'elettrone *attraversava CONTEMPORANEAMENTE le due fenditure!*

*Anzi: avrebbe significato che ne attraversava SOLO una... ma contemporaneamente attraversava*

*SOLO l'altra!*

Insomma: dopo aver raccolto tutte le ipotesi e le evidenze, ciò che risultava era qualcosa definibile con una sola parola:

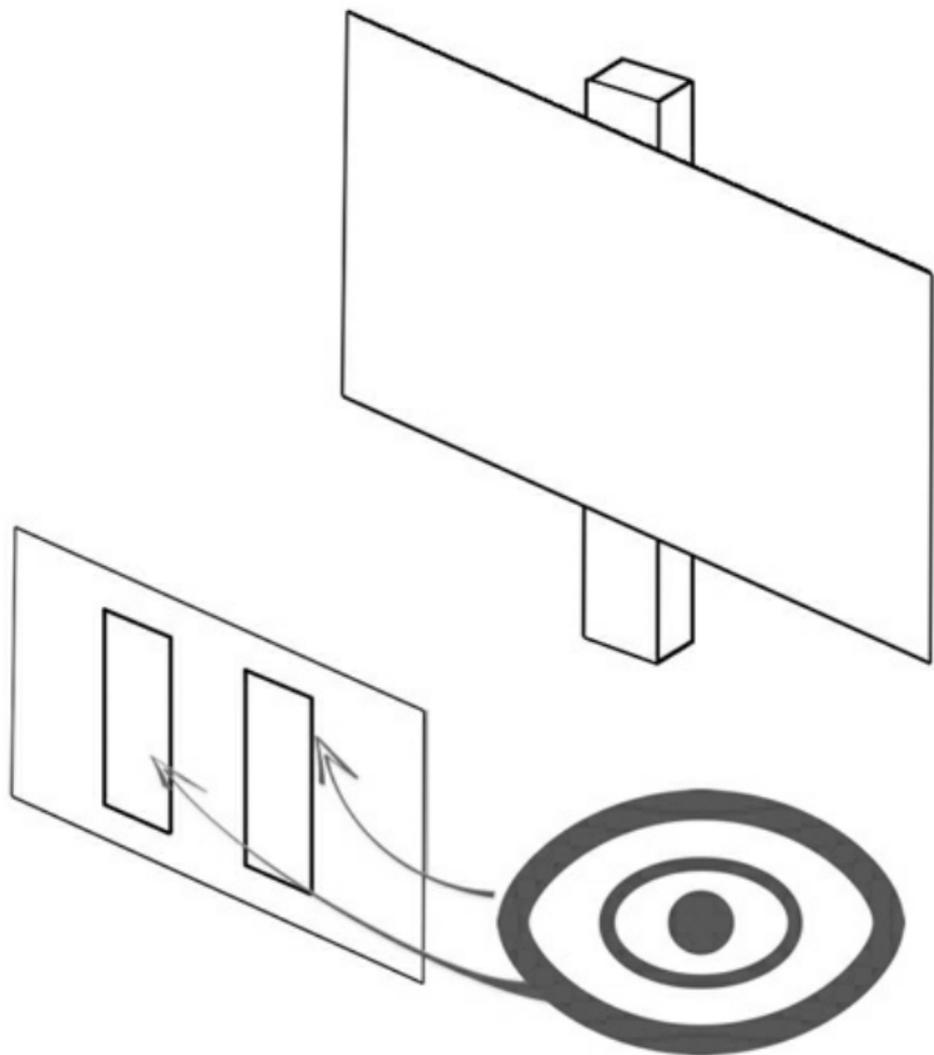
I-M-P-O-S-S-I-B-I-L-E.

Ma i nostri fisici non si fermarono certo a queste “piccole” difficoltà!

Così, cercando per l'ennesima volta di trovare una soluzione, decisero di installare un *dispositivo di misurazione* vicino alle due fenditure.

Un dispositivo che *avrebbe permesso loro di capire attraverso QUALE fenditura passava ogni singolo elettrone*. “Così lo fregiamo!”, pensarono!

Realizzarono dunque qualcosa di questo tipo:



DISPOSITIVO  
DI CONTROLLO

Una volta preparato tutto iniziarono di nuovo a *sparare i singoli elettroni*.

Questa volta, osservandoli con il dispositivo, avrebbero saputo con precisione da quale fessura passavano.

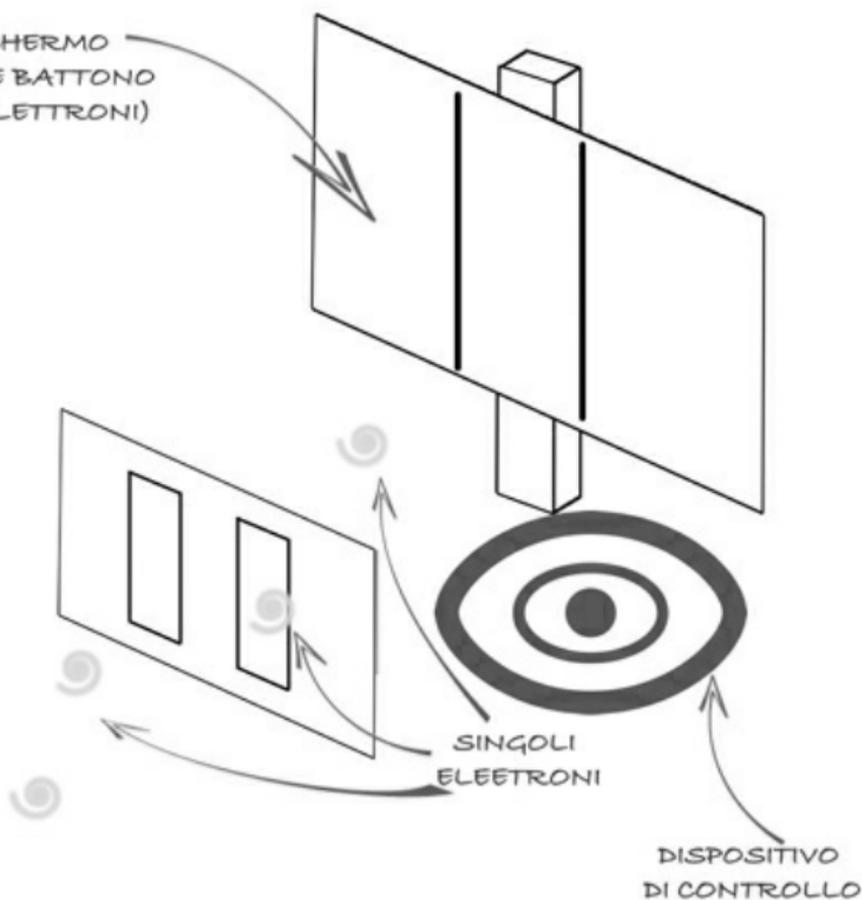
*“Vediamo di capire dove passa questo elettrone!”...*

Ma *il mondo quantico*, avrebbero scoperto a breve, è *molto più misterioso di quanto potessero inizialmente immaginare...*

Infatti quando iniziarono l'osservazione... “*magicamente*” *l'elettrone smise di comportarsi come un onda...* e ricominciò invece a

*comportarsi come materia...*

Sì, proprio come una biglia!



I nostri amici fisici riprovarono l'esperimento più e più volte.

Niente: ogni volta che *OSSERVAVANO*,  
l'elettrone si comportava in un modo.

Ogni volta che *NON OSSERVAVANO*, si  
comportava in un altro modo.

Insomma, l'evidenza sembrava  
suggerire qualcosa di straordinario,  
ovvero che...

Il semplice atto di *OSSERVARE*  
a v e v a *provocato un*  
*CAMBIAMENTO*  
n e l *COMPORTAMENTO*  
*dell'elettrone.*  
Non era più un'onda (di  
possibilità)  
ma era diventato materia...

Questo fu uno degli eventi che fece

entrare i fisici nel *misterioso e affascinante mondo degli avvenimenti quantici*.

E questo è soprattutto quello della materia che interessa conoscere anche a noi.

«*I miracoli non avvengono in contraddizione alla natura, ma in relazione a ciò che noi conosciamo di essa*»...

Cosa ci insegna questo esperimento?

Dimostra che fino a che non osservi qualcosa questo qualcosa è solo un *potenziale*, un *campo di infinite possibilità* (“onde di possibilità”).

Ma al momento dell'*osservazione* quelle “onde di possibilità” cambiano forma e si cristallizzano in qualcosa di fisico (materia/evento).

È l'atto di osservare che gli fa cambiare comportamento.

Il momento in cui un'onda di probabilità si trasforma in materia ha un nome preciso: viene chiamato dai fisici “*collasso d'onda*”.

Prova a immaginare, è *come se ora dietro a te non ci fosse niente*: ma nel momento in cui ti giri e lo osservi... tutto prende forma e diventa materia.

Insomma: ciò che c'è dietro alla tua

schiena in questo momento *esiste come probabilità.*

Ma solo finché non ti giri!

In quel momento, e solo in quel momento, diventa “materia” come tu la conosci.

Affascinante vero?

Ora chiediti: quali *implicazioni* porta con sé una scoperta del genere?

*Ti rendi conto che è stato dimostrato scientificamente che... L'OSSERVATORE INFLUENZA LA REALTÀ FISICA?*

**L'osservatore influenza la realtà fisica**

Ti ricordi quando abbiamo parlato dell'*attenzione selettiva*?

Abbiamo detto che il cervello tende a notare di più, molto di più, proprio ciò su cui è concentrato.

Insomma: succede che pensi di acquistare un'auto nuova e improvvisamente inizi a vederla dappertutto, proprio quel modello lì, proprio quel colore lì.

Abbiamo detto: *Cos'è, prima tutte queste auto non c'erano?*

Certo che c'erano, ma non erano importanti per te quindi il tuo cervello le aveva escluse dalla tua attenzione conscia.

Insomma: c'erano, ma semplicemente non le vedevi.

Ebbene, ora *posso dirtelo*  
(prima no perché sarebbe  
apparso “in-credibile”)...  
In realtà sembra non sia del tutto  
vero  
che si trattasse solo di  
“semplice” attenzione selettiva.

In realtà sembra che nei momenti in cui  
ti focalizzi su qualcosa... ci siano  
*effettivamente più di “quei qualcosa”*  
intorno a te.

Nel caso delle auto: più auto.

E proprio auto di quel colore lì.

Proprio di quel modello lì.

Proprio quelle che hai in mente tu.

E il motivo di tutto questo sembra  
risiedere nel fatto che l'*atto*

*dell'osservatore* (condito da un *pensiero-intenzione*) ha provocato un cambiamento “effettivo” nella realtà.

In pratica quello che i fisici chiamerebbero: *un collasso d'onda*.

Quindi tutte “le auto in più” che vedi in quei momenti, sembra non siano solo opera del filtro del tuo cervello, il filtro dell'attenzione selettiva.

Sembra invece che esistano effettivamente in numero superiore intorno a te perché *tu le hai, in qualche modo, CREATE o ATTIRATE*.

Non male vero?

Te l'avevo detto che alcune cose di cui ti avrei parlato in questo libro avrebbero potuto apparirti *incredibili*.

E forse ora capisci perché non avevo

dato subito la mia risposta a J.L. Marshall.

C'era molto da capire prima di poter dire una cosa del genere a un razionale come lui (benché un razionale, questo va detto, con la mente aperta).

Ma ora, dopo tutto quello di cui ti ho parlato, dopo che hai conosciuto come funziona il cervello e dopo che hai compreso gli esiti dell'esperimento delle due fenditure, penso che anche tu *inizia* a essere pronto per alcune di queste informazioni.

Ricordi?

Prendiamo le nostre decisioni in base a ciò che sappiamo.

Il problema è che non sappiamo ciò che non sappiamo.

E questa cosa che ora sai anche tu ha un potere intrinseco.

*Il POTERE DI FAR ACCADERE LE COSE nella tua vita.*

Sì, perché questo fenomeno ha *grosse* implicazioni sulla tua vita.

Se solo inizi a pensare che c'è la *seria probabilità* (a me piace sempre lasciare la *scelta* a chi legge o ascolta, la scelta di decidere a cosa credere, quindi parlo raramente di *certezza* ma di *SERIA probabilità* sì...).

Dicevo: se solo inizi a pensare che c'è la *SERIA probabilità* che quelle auto che hai iniziato a vedere dappertutto, quelle donne incinta che hai iniziato a vedere dappertutto, effettivamente prima non c'erano in quella quantità "aumentata"...

ma le hai in qualche modo “attirate” tu... allora capisci meglio che forse dietro il detto popolare «Questo se le tira addosso» (di solito riferito alle sfortune)... forse c'è più che qualcosa di vero.

Insomma: teorie di studiosi e coraggiosi pensatori, alcune religioni e persino una parte di ricerca scientifica sembrano suggerire che *ogni volta che osservi il mondo, ogni volta che osservi la tua realtà, a un certo livello di realtà stai provocando un COLLASSO D'ONDA.*

Un collasso che trasformerà un'onda di infinite possibilità in qualcosa di concreto e materiale.

E lo farà *a seconda di...* ok, questo lo vediamo dopo!

Per ora ricordati solo questo, perché questo è dimostrato scientificamente – *anche* dalla scienza “ufficiale” (quella dinanzi a cui tutti noi, per *programmazione culturale*, tendiamo a inchinarci). Ovvero che...

*L'OSSERVATORE INFLUENZA LA REALTÀ.*

Questo è un fatto. *Punto.*

Trai le tue conclusioni, per favore, anche SOLO su questo.

**La coscienza umana è in grado di provocare eventi**

Come ti ho detto prima, io lascio sempre a chiunque mi ascolti la possibilità di scegliere a cosa credere, però mi sembra giusto dirti *come la penso io*.

Per quello che ho potuto verificare in anni di ricerche, gli studi e le evidenze su questo argomento sono talmente tante che personalmente penso che il fatto che l'individuo sia in grado di *influenzare la propria realtà* è una cosa che *non dovrebbe essere più messa in discussione*.

Tuttavia è bene che tu sappia che le cose non stanno così *per tutti*: ad esempio so di vari ambienti, in modo particolare quelli accademici “conservatori”, che fanno fatica ad aggiornare la propria programmazione

culturale su questo argomento.

Chissà, forse un po' come accadeva ai colleghi del dott. Semmelweis.

E chissà: forse ci sono altri ambienti che semplicemente non vogliono che *questo potere sia nelle mani di ognuno di noi*.

Dove sia la verità è sempre difficile saperlo. A un certo punto l'unica è sperimentare sulla propria pelle e... scegliere. Un po' come ha fatto J.L...

Ma forse, per aiutarti a scegliere a cosa credere (se al fatto che le donne *devono* morire di parto “perché questa è la legge della natura” o al fatto che si può evitare semplicemente con un'igiene migliore), puoi aiutarti leggendo i risultati di alcune ricerche in cui mi sono imbattuto

io.

Ad esempio, una particolarmente utile allo scopo è il risultato di uno *studio ventennale* condotto dal P.E.A.R. (*Princeton Engeneering Anomalies Research*), un istituto nato nel 1979 dalle ricerche di Robert Jahn, Professore di Fisica Applicata presso la Facoltà di Ingegneria e in seguito Preside dell'Università di Princeton.

Uno studio insomma che appartiene alla “scienza ufficiale”. Ma soprattutto uno studio che ha *dimostrato* che *LA COSCIENZA UMANA, in qualche modo, È IN GRADO DI INFLUENZARE GLI EVENTI.*

Ecco come.

Durante lo studio furono effettuati tantissimi esperimenti, con modalità

diverse ma con lo stesso obiettivo: *capire se la mente umana fosse in grado di influenzare la realtà.*

Ad esempio le persone venivano messe davanti a dei *generatori di numeri casuali*, in pratica dei particolari macchinari che generavano delle sequenze di 0 e 1 in modo totalmente casuale.

A queste persone venne chiesto di cercare di “influenzare” il generatore di numeri casuali a tal punto da far apparire più volte un numero anziché un altro, in una quantità *statisticamente rilevante*.

Beh, i risultati ottenuti *in 20 anni di ricerca* non solo hanno dimostrato che *qualsiasi persona era in grado di*

*modificare gli eventi (ovvero far apparire di più un numero piuttosto che un altro) in modo statisticamente rilevante, ma dimostrarono addirittura che ciò non dipendeva neanche dalla distanza.*

*Ovvero non era necessario che le persone fossero davanti agli oggetti di studio (come le macchine generatrici di numeri casuali).*

*No: c'era QUALCOSA di più forte del tempo e della distanza che riusciva comunque a influenzare il generatore.*

Sì, l'OSSERVATORE crea il  
collasso d'onda  
in una determinata direzione.

Sì, l'osservatore CREA LA

Ricordati: sei sempre libero di credere e sperimentare ciò che vuoi, o di ascoltare le “campane” che ti sembrano più vere o probabili per te.

Ma ricorda: finora hai preso decisioni (e sei stato programmato) sulla base di ciò che sapevi.

Il problema è sempre uno: *non sapevi* ciò che non sapevi...

Pensaci.

**Il grande “campo”:  
l’entanglement  
quantistico e il premio**

# Nobel

## Erwin Schrödinger

Cambiamo (apparentemente) argomento.

Ti è mai capitato di *avere l'impressione di essere osservato?*

Sono sicuro di sì.

E sono sicuro anche che in qualcuno di quei momenti ti sarà capitato di girarti e di scoprire che c'era veramente qualcuno che ti stava guardando.

La mia domanda è: *Come mai accade questo?*

Come hai fatto a “sentire” di essere osservato?

O ancora: ti è mai capitato di pensare la stessa cosa che stava pensando un tuo

amico, il tuo partner o chi per lui, nello stesso medesimo istante in cui lui o lei l'aveva pensato?

“*Caspita, stavo pensando la stessa cosa!*”.

Ancora: ti è mai capitato di *pensare di chiamare* qualcuno e, nel giro di pochi istanti, *ricevere la sua telefonata*? O di ricevere una telefonata e sapere già chi fosse *prima* che il telefono o la sua voce ti dessero la conferma?

Beh, ti dico subito che in molti casi questi fenomeni hanno spiegazioni perfettamente razionali: spesso si tratta semplicemente di *processi subconsci*.

Per farti un ESEMPIO: in TV c'è un film che stai guardando insieme a qualcuno. Quando finisce il film la persona che è

con te ti dice che gli andrebbe un buon caffè. Tu rispondi: «Stavo pensando la stessa cosa». Ma poi, con un buon “*rewind e slow motion*” scoprite che nel film erano apparse scene in cui gli attori bevevano caffè: ed ecco che si spiega tutto.

Insomma, in alcuni casi il fenomeno è prettamente razionale e riconducibile a pensieri che in qualche modo sono stati *impressi nel subconscio* in modo *subliminale* (sotto il livello della coscienza), e semplicemente vengono estratti dal cervello al momento giusto, magari in seguito a una pubblicità.

In quei casi può accadere che non ricordi di aver visto quelle scene: *ma il tuo cervello sì*, per cui le elabora e le

trasforma in pensieri.

In altri casi, però, ostinarsi a pensare a spiegazioni razionali “classiche” è molto più “laborioso e arzigogolato” che arrendersi all’evidenza dei fatti che c’è *qualcosa di più* di semplici “casualità”.

Un giorno stavo registrando un video in uno studio di registrazione.

Il regista e gli assistenti non erano soliti girare quel tipo di video (in cui parlavo proprio di questi fenomeni) per cui speravo avessero almeno un po’ di apertura mentale, almeno quel tanto che bastava per farmi finire quella sessione di registrazione.

Forse faticosi a immaginarlo, ma non è sempre facile stare davanti a una

telecamera se tutte le persone che sono intorno a te (e che lo spettatore non vede) pongono “resistenza” a ciò che stai dicendo.

Beh, devo dire che quel giorno fui molto fortunato (*fortunato?*).

Infatti il team di persone che riprendeva il video... è vero, non era abituato a certi argomenti, ma era gente in gamba: aveva un atteggiamento di apertura mentale (ammetto che ogni tanto mi guardavano *allibiti*, ma comunque avvertivo quantomeno curiosità verso ciò che dicevo).

Accadde così che a circa metà della sessione di riprese decidemmo di prenderci una piccola pausa.

Io andai in bagno e subito dopo,

tornando in sala di registrazione, iniziai a canticchiare “*il cuore è matto, matto da legare*” di Little Tony.

Non ci sarebbe stato niente di strano, se non per il fatto che in quel preciso momento il regista spalancò gli occhi e mi chiese: «*Italo, perché canti questa canzone?*».

Candidamente risposi che in quel momento avevo aperto lo zainetto in cui era riposto il mio computer e avevo visto un peluche a forma di cuore che mi regalò un giorno una mia cara amica. Vedendolo mi era venuta subito in mente quella canzone, tutto qui.

Continuai dicendo a lui: «*E tu perché me lo chiedi?*».

La sua risposta fu: «*Perché era la*

*canzone a cui stavo pensando mentre tu eri in bagno...» e, dopo un attimo di silenzio, continuò dicendo: «Allora esistono davvero queste cose!».*

*Mah... esistono... non esistono... tu che ne pensi?*

Da sottolineare, per onor di cronaca, che:

- nella sala c’era assoluto silenzio, dovendo registrare un video infatti non ci si poteva permettere che ci fossero interferenze audio;
- il video che stavo registrando nulla aveva a che fare con Little Tony e ovviamente né io né lui eravamo particolarmente “fan” di quella canzone;

- per venire nella sala di registrazione avevamo fatto *percorsi* diversi, dunque non potevamo aver visto o sentito nulla che, in via subliminale, potesse “influenzarci” verso il nome di Little Tony.
- Infine è bene sapere che tante altre volte avevo visto quel cuore nel mio zainetto, ma *mai* mi era venuto in mente di cantare quella canzone. Mi è accaduto solo lì, in quel momento.

Insomma: si era verificata una “*coincidenza significativa*” o, se vogliamo chiamarla in gergo tecnico, un “*evento sincronico*”. Eventi dei quali il

famoso psichiatra, psicanalista e antropologo svizzero Carl Gustav Jung e il premio Nobel per la fisica Wolfgang Pauli si erano occupati per tanto tempo, molti anni prima.

Già: a volte *credere* è questione di *scelte*. O di cose che sappiamo.

O di cose che non sappiamo.

O di *esperienze dirette*.

In qualsiasi caso, tornando e riassumendo gli esiti degli studi di Jung e Pauli...

Il principio di base è che, pur considerandoci entità distinte e separate dal tutto, in realtà *siamo parte di un sistema più vasto*

| costantemente collegato.

Un sistema più vasto nel quale si verificano quelli che loro chiamarono “*eventi sincronici*”: *eventi atemporali (non sincroni), legati da un rapporto di analogo contenuto significativo*<sup>11</sup>.

Interessante vero?

Anche se la *teoria della SINCRONICITÀ* non ha valenza scientifica ma psicologica, c'è stato qualcun altro che ha studiato questo tipo di fenomeni dal punto di vista scientifico. Si tratta del premio Nobel per la Fisica, nel 1933, Erwin Rudolf Josef Alexander Schrödinger, che ha dato a questo fenomeno il nome di “*entanglement quantistico*”<sup>12</sup>.

L'*entanglement* quantistico  
(in inglese letteralmente  
“groviglio, intreccio”)  
è un fenomeno in cui lo stato di  
due o più sistemi fisici  
dipende dallo stato di ciascun  
sistema,  
anche se essi sono spazialmente  
separati.  
Viene a volte reso in italiano  
con il termine “*non-località*”.

Se la definizione “tecnica” ti ha  
spaventato (spero di no) non  
preoccuparti.

Sento come un piacevole obbligo etico  
e morale il fatto di fornire più  
riferimenti possibili (la mole è talmente

ampia che ho solo da scegliere, cercando sempre di non appesantire troppo la lettura però. Dunque se vuoi approfondire, ti suggerisco di cercare tu stesso).

Il secondo compito che sento (sarà sicuramente un mio programma mentale, ma mi piace così!) è, dopo aver fornito i riferimenti, rispondere alla domanda: *Ok Italo, ma cosa significa tutto questo nella VITA REALE?*

*Come posso usare queste nuove conoscenze a mio vantaggio (sempre che esista un modo?).*

***L'entanglement quantistico:***

# **cosa significa nella VITA REALE?**

*In pratica gli studiosi – da Schrödinger a Pauli, passando per Einstein, che non riusciva a darsi una risposta su molte cose, fino ai fisici dei giorni nostri... –  
che cosa hanno scoperto?*

Hanno scoperto questo:

*Il mondo (o l'Universo... sì, ora siamo giunti al momento in cui posso permettermi di usare questo termine) è un grande scenario in cui tutto è direttamente e intimamente interconnesso.*

*Un luogo in cui il cambiamento di un singolo sistema implica il*

*cambiamento degli altri.*

Ma cosa significa questo nella *vita reale*?

Nella vita reale significa che anche tu *devi sapere e devi tenere conto*, in ogni tua scelta e decisione... *che sei intimamente connesso con tutto ciò che ti circonda, a un livello più profondo di quello puramente razionale.*

E anche che ogni tuo cambiamento interiore e/o esteriore determina il cambiamento a livello *fisico e sottile* di tutto ciò che ti circonda.

Insomma tutto questo significa che *piccole variazioni nelle condizioni iniziali... anche solo nel modo in cui pensi o su ciò che scegli di credere... provocano GRANDI differenze nella vita*

*reale.*

Direi: non una cosa da poco. Né una cosa da sottovalutare.

Insomma: possiamo dire che *l'Universo è un luogo PARTECIPATIVO.*

Come dice Gabriel Guerrero...

«Se impari a guidare i tuoi pensieri e le tue emozioni

coinvolgerai la struttura fisica del tuo cervello

ed effettuerai dei cambiamenti che vanno al di là di un livello meramente intellettuale».

Sì, ma a livello scientifico?

Cosa dice la Scienza su questo punto?

**La scienza (e parliamo di quella ufficiale) dice questo...**

Prendendo un *elemento primario della materia* e suddividendolo in componenti

più piccoli (ad esempio prendendo *un atomo* e *isolando due elettroni* che girano sulla stessa orbita) e in seguito allontanandone le parti ricavate – anzi non solo allontanandole, ma mettendole addirittura ai due estremi opposti dell’universo... – è dimostrato scientificamente che *queste due “parti” dell’atomo originale... rimangono interconnesse* tra loro, proprio *come quando ERANO PARTI DELLO STESSO ATOMO.*

Strettamente interconnesse.

Cosa significa? Come l’hanno capito gli scienziati?

L’hanno capito così: si sono accorti che dopo che due particelle sono entrate in *Entanglement* (facendole interagire

opportunamente o acquisendole da un processo naturale che le origini nel medesimo istante) ecco... da quel momento in poi *cambiando le proprietà di una delle due particelle, cambierà istantaneamente ANCHE la proprietà della seconda particella*, in perfetto accordo con la prima<sup>13</sup>.

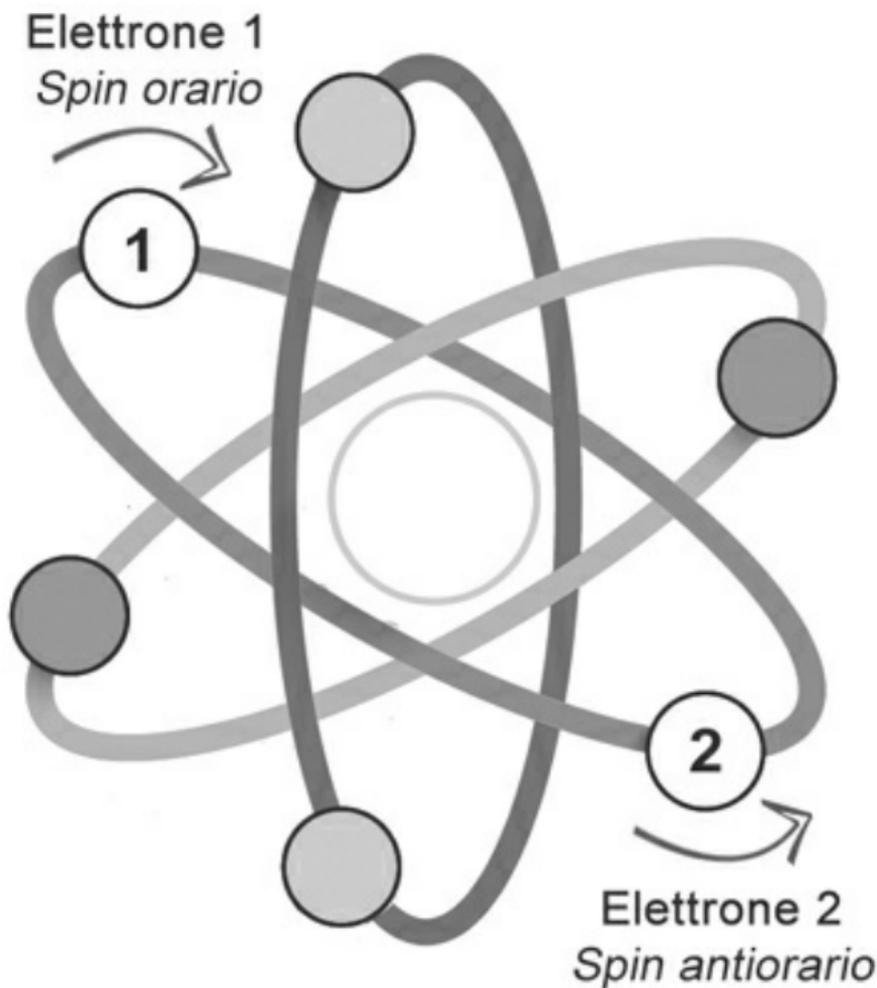
E questo, pensa un po', *non dipende neanche dalla distanza* alla quale vengono allontanate.

Per farti un ESEMPIO che tu possa comprendere bene.

Prendiamo proprio un atomo (elemento primario).

Gli elettroni che girano sulla stessa orbita di un atomo hanno una

caratteristica che riguarda il senso di rotazione dell'elettrone (che viene chiamato *spin*): se un elettrone gira verso destra l'altro gira sempre verso sinistra (ovvero hanno *spin contrario*).



Modello di Atomo.

A questo punto isoliamo due elettroni  
(che sono quindi in *entanglement*,

*perché sono appartenuti allo stesso atomo) e allontaniamoli fra loro per una distanza indefinita.*



Elettroni isolati dall'atomo e allontanati fra loro.

Quello che hanno scoperto gli scienziati è che, visto che questi elettroni si sono “incontrati” (erano “parenti” nello stesso atomo, ricordi?), da quel momento in poi *se cambi il verso di rotazione di uno dei due elettroni, istantaneamente cambierà “da solo”*

*anche il verso dell'altro elettrone.*



Istantaneo cambio di verso di rotazione.

Come ti dicevo, gli scienziati hanno potuto dimostrare in modo scientifico che questo è vero e che accade *indifferentemente dalla distanza*.

- Quindi questo effetto si verifica anche se le due particelle sono divise da *decine* di chilometri.
- Si verifica anche se le particelle sono divise da *milioni* di chilometri.

- Si verifica anche se le due particelle sono poste ad *anni luce* di distanza l'una dall'altra.
- Si verifica anche se le due particelle sono poste “agli angoli opposti dell'universo”...

E dunque, in modo indiretto, gli scienziati hanno anche dimostrato che *esiste un certo tipo di “informazione”* (come quella che porta con sé il “verso” nel quale un elettrone gira intorno alla sua particella)... *che in qualche modo “viaggia” nell'universo a una “velocità” SUPERIORE a quella della Luce.*

Sì, perché se parliamo di velocità, sarebbe una velocità infinita.

Affascinante vero?

Sì, questa informazione sembra non si trasmetta seguendo le leggi fisiche a noi oggi conosciute (in cui c'è un *LIMITE* alla velocità, *la velocità della Luce*).

Si trasmette invece seguendo *qualche altro canale*.

Un canale che oggi non è dato conoscere, si sono fatte solo teorie in proposito.

Ma un canale che funziona in modo semplicemente istantaneo.

Chissà se è questo il principio per il quale due gemelli, anche trovandosi a enorme distanza l'uno dall'altro, *sentono* cosa sta succedendo all'altro. Chissà se è questo il principio per il quale una madre *sente* cosa sta

accadendo al figlio, anche se non è lì davanti a lei.

In ogni caso, questo misterioso fenomeno è stato talmente tanto studiato che ha dato vita a numerosi esperimenti, non solo su elementi primari della materia ma anche su elementi più complessi.

Uno degli ultimi ha riguardato ad esempio i *diamanti (quantisticamente) inseparabili*<sup>14</sup>.

Ormai la mole di prove è talmente ampia che basta anche a te fare una serie di ricerche su Internet o consultare alcuni numeri della prestigiosa rivista *Le Scienze*<sup>15</sup>) per non avere più alcun dubbio in proposito.

*Naturalmente, se è vero che*

*nell'universo nulla si crea e nulla si distrugge... [postulato fondamentale di Lavoisier] e se è vero che SUBITO PRIMA DEL BIG BANG tutti noi eravamo, a livello di atomi, UNITI INSIEME in uno spazio di DENSITÀ INFINITA... [ipotesi dell'atomo primitivo di Georges Lemaître] allora, se tutto questo è vero (come sembra che dica la scienza ufficiale), la conclusione possibile è solo una:*

*SIAMO STATI IN UN CERTO MOMENTO (E DUNQUE RIMANIAMO ANCHE OGGI) INTERCONNESSI CON TUTTO CIÒ CHE CI CIRCONDA. PERSONE, STELLE, GALASSIE, MATERIA. TUTTO.*

*Questo è vero in generale, a livello atomico.*

*Ma sembra che questo abbia poi un effetto “sensibile” (ovvero di cui ci si può accorgere) soprattutto tra le persone, quando le persone sono state legate da eventi emotivi più o meno forti (come la nascita di un figlio).*

Branche “di confine” della psicologia (come gli studi sulle costellazioni familiari di Hellinger) studiano anche questi aspetti – naturalmente non accettati dalla “scienza” ufficiale! Ho visto personalmente accadere cose straordinarie (fuori dall’ordinario):

- Una ragazza che aveva litigato con il fratello da molti anni (per seri motivi) aveva lavorato su se stessa intorno a questi concetti. Il giorno

dopo il fratello, senza sapere nulla di quanto era accaduto, la chiamò per chiederle scusa...

- Un uomo che non aveva da tempo rapporti con la madre, sempre per motivi abbastanza gravi, ha lavorato sullo stesso tipo di dinamiche. La settimana successiva vide arrivare sua madre a casa. Erano anni che non parlavano. Era giunto il momento in cui lei (*secondo lei*) aveva deciso di chiarire...

*Siamo INTIMAMENTE CONNESSI con tutto ciò che ci circonda, a un livello più profondo di quello puramente razionale e OGNI NOSTRO CAMBIAMENTO determina il cambiamento a livello*

*fisico e sottile di TUTTO CIÒ CHE CI CIRCONDA.*

Potrei raccontare decine e decine di storie di questo tipo, viste accadere sotto i miei occhi, ma come al solito, senza fare tanti discorsi, la cosa migliore è sempre provare su di sé, approfondire.

Quindi la conclusione è che si: *SIAMO TUTTI CONNESSI.*

*Ma in che modo esattamente questo si manifesta nella nostra vita?*

**Qual è il vero potere della tua mente?**

Neanche lo immagini, ed è questo il vero problema.

Le biografie raccontano che un giorno Albert Einstein scrisse un biglietto a un suo amico. Da una parte c'era scritto:

“Se pensi alla vastità delle città, delle nazioni,  
se pensi alla vastità dei continenti, degli oceani,  
se pensi alla grandezza del globo terrestre, ai miliardi e miliardi di stelle,  
alla quantità infinita di pianeti e galassie che ci circondano,  
non ti senti piccolo piccolo?”.

Dall'altra...

“Neanche io...”.

Riflettici su: quante volte, davanti agli eventi della vita, capita di *sentirsi impotenti?*

Capita a volte, e sarà capitato anche a te.

Ma posso dirti che anche quelle volte in cui siamo consapevoli di poter fare molto per cambiare le cose, beh, anche in quei casi in realtà *non siamo in grado di immaginare neanche minimamente* quanto significhi questo “molto”.

Ogni volta che *pensi* a qualcosa è come se *programmassi* un evento futuro.

In pratica oggi le più moderne ricerche scientifiche stanno semplicemente *dimostrando*, a piccoli passi, scontrandosi con ambienti spesso conservatori e con una prudenza che

talvolta fa “tendere all’immobilità”, ciò che le più grandi filosofie della storia, le religioni più influenti, hanno detto da tempo: ovvero che *siamo creatori della nostra realtà*.

San Francesco d’Assisi disse, come abbiamo visto:

«Fai attenzione a come pensi e come parli, potrebbe trasformarsi nella profezia della tua vita...».

Insomma: *la nostra mente ha un tale livello di potenza che va AL DI LÀ del livello puramente razionale*, strategico e di azione (che già avrebbe da solo la capacità di cambiare la vita a qualsiasi persona, come hai letto nei capitoli più “pragmatici” sulla programmazione mentale). No, il potere del tuo cervello

va molto oltre, andando a interagire direttamente con la materia e con la *creazione degli eventi* su un *livello più sottile*.

Per alcuni questi concetti potrebbero apparire “estremi”: ma un gran numero di ricerche ormai conferma il fatto che in qualche modo *contribuiamo a creare la nostra realtà* su *livelli ben SUPERIORI* a quello che generalmente arriviamo a comprendere.

Insomma: una vasta mole di ricerche sembra confermare l'esistenza di un

*campo unificato*, l'esistenza della *non località* e la veridicità del fatto che *siamo CREATORI della nostra realtà*.

E non solo: sembrano confermare anche che siamo collegati a tutto il resto che ci circonda, avendo dunque un ruolo da *protagonisti* nella creazione degli eventi che ci troviamo a vivere.

Altro che fortuna o sfortuna. Altro che talento. Altro che “coincidenze”!

Tu a cosa scegli di credere?

**Il potere della mente: Cleve  
Backster,  
dalla CIA alla coscienza**

Cleve Backster iniziò la sua carriera come esperto della CIA e in seguito diventò Presidente del Comitato per la ricerca degli strumenti dell'accademia per le ricerche scientifiche.

Durante la sua carriera istruì migliaia di agenti nell'uso del *poligrafo* (la macchina della verità), uno strumento che misura e registra diverse caratteristiche fisiologiche di un individuo come la pressione del sangue, il polso arterioso e la respirazione mentre il soggetto è chiamato a rispondere a una serie di domande chiuse, solo dicendo "Sì" o "No".

In pratica il poligrafo, del quale Backster è stato uno dei più grandi esperti, *registra le emozioni* della

persona alla quale è collegato, fornendo così indicazioni se quella persona sta dicendo la verità o sta raccontando una bugia.

Il 2 febbraio 1966 la sua segretaria aveva acquistato delle piante per adornare il suo ufficio.

Backster non aveva il pollice verde né era dotato di grande senso estetico, non aveva neanche intenzione di dedicarsi a quelle piante ma, per curiosità scientifica, ne mise una sotto il rubinetto dell'acqua.

Il suo obiettivo era quello di cronometrare quanto tempo ci sarebbe voluto perché l'umidità, partendo dalla terra nella quale erano piantate, raggiungesse le foglie.

Poi, mentre la pianta era sotto il rubinetto, per curiosità o intuizione (a proposito del potere delle intuizioni che cambiano tutto...), *provò ad attaccare il poligrafo alla foglia della pianta.*

## **È il pensiero che conta**

Backster raccontò:

«Ho pensato che mettendo qualcosa per misurare la resistenza sulle foglie avrei potuto effettuare delle registrazioni interessanti: per questo vi attaccai senza pensarci troppo il poligrafo.

Ho poi notato qualcosa sul grafico, qualcosa di *diverso da ciò che mi aspettavo...*

Notai quella che *sembrava una risposta umana* sul poligrafo.

Il tracciato della penna *non era ciò che mi aspettavo* dall'acqua che entrava nella foglia, ma piuttosto *ciò che mi aspetto da una persona che mente* sotto la macchina della verità.

I rilevatori di bugie funzionano sul principio che quando le persone si sentono minacciate rispondono *fisiologicamente* in modo prevedibile.

Se stai eseguendo un test al poligrafo per un caso di omicidio e chiedi al sospettato: «*Sei stato tu a sparare il colpo fatale?*»... se la risposta vera è “*Sì*” ma il sospetto *dice* “*No*” – poiché mentendo spera ovviamente di cavarsela – gli elettrodi sulla sua pelle rileveranno comunque le micro variazioni nella pressione e in altri parametri che sono generati dal corpo *in risposta* a questo

suo timore. *Il poligrafo se ne accorgerà e rileverà quella risposta come “bugia”.*

Sapendo ora meglio come funziona un poligrafo, torniamo a leggere il racconto di Backster:

«Quasi per gioco, *iniziai a pensare* a come minacciare la vita della pianta. Per prima cosa provai a mettere una foglia in una tazza di caffè caldo. Il grafico del poligrafo mostrò ciò che io riconosco come noia, una risposta in calo.

Quindi a *13 minuti e 55 secondi* del grafico, *immaginati* di bruciare la foglia su cui stavo lavorando. La pianta impazzì. *La penna del poligrafo saltò su e giù nel grafico.* Non ho verbalizzato, non ho toccato la pianta né l'equipaggiamento. L'unica cosa nuova che poteva aver stimolato la pianta era la mia immagine mentale.

Allora andai nell'ufficio vicino a prendere

dei fiammiferi dalla scrivania della mia segretaria, ne accesi uno e feci pochi passi verso le foglie. Realizzai che non potevo ottenere maggior risposta di quella già in atto e quindi pensai di agire diversamente: allontanai la minaccia rimettendo a posto i fiammiferi. *La pianta “si calmò”*.

Compresi immediatamente che quello che stavo notando era *qualcosa di molto importante*.

Non c'erano altre spiegazioni alternative. Non c'era nient'altro nella stanza, nessuno nel laboratorio e non stavo facendo nulla che fornisse una spiegazione meccanicistica.

*C'era una sola realtà che poteva spiegare quello che stava accadendo...*

I *pensieri* di Backster,  
in qualche modo,  
avevano *influenzato* le piante<sup>16</sup>.

# **Ecco cosa può fare il tuo cervello: c'è molto di più di ciò che vediamo con gli occhi**

Mi sembra di tornare ai tempi di Semmelweis e la febbre puerperale, *nessuno capiva il perché*, ma lui iniziò a lavarsi le mani prima di entrare in sala operatoria. Eppure... non c'era nessuna ragione ovvia e “meccanicistica” perché lo facesse. Eppure... da quando iniziò a farlo le sue pazienti morirono di meno. E questo accadeva *davvero* (e in modo statisticamente rilevante).

Il fatto che tu non lo veda  
non significa che non esista.

Già, nessuno all'epoca conosceva l'esistenza dei batteri. Ma questo ti dovrebbe far capir che *c'è molto più di ciò che vediamo con gli occhi.*

Lo stesso Backster – che, ti ricordo, aveva iniziato con una carriera all'interno della CIA (dunque era verosimilmente una persona dotata di *grande* raziocinio) – era rimasto letteralmente *impressionato* da questa evidenza.

In *qualche modo* – per lui era chiaro – i suoi pensieri avevano influenzato le piante.

Backster non si fermò lì ovviamente,

avendo una mente scientifica. Dopo quella sua prima osservazione si mise in moto per capire cosa stesse *realmente accadendo*.

Iniziò ad analizzare tutto ciò che poteva: cibo, animali, persone...

Scoprì che mettendo leucociti orali o cellule rimosse dalla bocca di una persona in un tubo da test (in pratica prelevando delle cellule dalla saliva delle persone), le cellule *rispondevano* ancora elettrochimicamente agli *stati emotivi* del donatore, persino quando la persona era fuori dalla stanza, fuori dal palazzo o fuori dallo Stato.

Ancora una volta, quindi,  
si evidenziava un collegamento

*non locale,*  
una *forza invisibile* che faceva  
rimanere *connesse*  
le cellule al suo donatore.

Ad esempio, se il donatore semplicemente “pensava” di tagliarsi... le cellule *rispondevano a quel pensiero* in modo evidente e riconoscibile.

Altre ricerche successive hanno poi ampliato gli effetti asserendo che al solo *pensiero di tagliarsi* del donatore, i globuli bianchi nella provetta si mettevano in moto, *in quello stesso momento, come se sapessero* che da lì a poco avrebbero dovuto mettere in moto le difese immunitarie per difendere il corpo dalla ferita.

## Racconta Backster:

«Prendevamo il campione di globuli bianchi, quindi mandavamo a casa le persone a guardare la televisione.

Avevo preselezionato un programma che li stimolava emotivamente, per esempio mostrando un documentario dell'attacco di Pearl Harbor [*ecco, a proposito di Pearl Harbor!... N.d.A.*] e quindi registravo sia il programma che la risposta delle loro cellule.

Ciò che scoprimmo fu che le cellule fuori dal corpo reagiscono ancora alle emozioni provate: persino a miglia di distanza.

La distanza più grande che abbiamo provato è stata di 300 miglia (482,7 chilometri). Brian O'Leary [autore di *Exploring Inner and Outer Space*] lasciò le sue cellule qua a San Diego e volò a Phoenix.

Ogni volta che aveva un contrattempo che lo agitava ne segnava l'orario.

Nello stesso momento, a centinaia di

kilometri di distanza, il poligrafo collegato alla sua provetta segnalava una reazione... nello stesso identico istante in cui la provava!

La sua agenda e il grafico del poligrafo posizionato a più di 480 chilometri di distanza combaciavano perfettamente».

Insomma: la correlazione fra Brian e le sue cellule rimaneva... nonostante la distanza.

**Quanto è forte dunque la forza di un pensiero?**

ATTENZIONE: *la vita è...?*

Sì, se ti chiedessi “*la vita è...?*” che

cosa risponderesti?

La risposta che darai a questa domanda è probabilmente il più grande *imprinting* che puoi dare *al tuo destino*.

Hai già scoperto il *modello di creazione della realtà*, quindi sai benissimo quel tuo pensiero entrando nel ciclo di creazione della realtà cosa potrebbe provocare.

Ti rimetto qui lo schema per comodità:



Schema di creazione della realtà.

Hai anche iniziato a comprendere che *un pensiero è molto più potente di quanto potessi immaginare*, è un qualcosa che *crea in qualche modo gli eventi* anche su livelli più sottili.

Quindi, ancora una volta, se ti chiedessi “*la vita è...?*” cosa risponderesti?

Ecco in forma semplificata come funziona il processo, con un esempio in quattro punti.

1. I NOSTRI PENSIERI INVIANO UN SEGNALE.

Ad esempio “*STO SOFFRENDO*”.

2. IL NOSTRO CERVELLO ATTIVA L'ATTENZIONE SELETTIVA.

L'attenzione selettiva mette in evidenza tutto ciò che conferma quel pensiero (*STO SOFFRENDO*) portandoci ottime prove a conferma di quel pensiero.

Inoltre, visto che quel pensiero è il

risultato di un *programma mentale*, valgono le solite caratteristiche: *non è più messo in discussione, è autoconvalidante, stabilizzante e autorafforzante.*

### 3 . LE NOSTRE EMOZIONI (STO SOFFRENDO) PROGRAMMANO IL CERVELLO E ATTIVANO FREQUENZE.

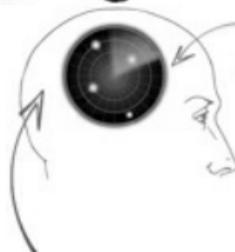
Le emozioni generate da ciò che l'attenzione selettiva ti porta a vedere a quel punto programmano il cervello creando nuove sinapsi (*nuovi programmi*) per "emozione".

A quel punto le nostre particelle iniziano a vibrare a una determinata frequenza (frequenza emotiva)

provocando il collasso d'onda.

4 . RISULTATO: verrà *attirato un evento che corrisponde a quel pensiero* e a quella frequenza fornendo, in questo caso, *un buon motivo per soffrire.*

1. PENSIERO  
STO SOFFRENDO



2. MENTE:  
ATTENZIONE  
SELETTIVA

A) EMOZIONI CREANO/RINFORZANO  
SINAPSI = PROGRAMMI MENTALI

1. RINFORZANO ATTENZIONE SELETTIVA
2. NON PIU' MESSI IN DISCUSSIONE
3. AUTORAFFORZANTI
4. STABILIZZANTI
5. AUTOCONVALIDANTI

3. EMOZIONI



B) EMOZIONI ATTIVANO UNA  
PARTICOLARE FREQUENZA DELLE  
PARTICELLE (FREQUENZA  
EMOTIVA) - EFFETTO  
OSSERVATORE E COLLASSO  
DELL'ONDA (CREAZIONE  
DELLA REALTA')

RISULTATO - EVENTO - REALTA'



Schema Pensiero - Evento: come creiamo la realtà.

Se sei stato attento a quanto ti ho appena detto MA... *non sei mai stato attento a quello che hai pensato fino a poco fa...*

Immagino che quanto hai appena scoperto avrà potuto far scaturire in te una qualche forma di preoccupazione. Ma spero anche una certa *curiosità* (che ti spinga ad approfondire)... e naturalmente un rinnovato senso di *speranza* (e anche l'idea di fare attenzione a ciò che pensi...).

*Speranza* sì, perché come disse Frank Tyger, ora dovrebbe esserti piuttosto chiaro che...

«Il tuo futuro dipende da molte cose.

Ma *principalmente* da te».

Ma può davvero un semplice pensiero

creare la realtà?

Fino a che punto?

Ma allora se io immagino di possedere un'auto nuova, questa "si materializzerà" davanti a me, all'istante?

No, non funziona in questo modo.

Come funziona dunque?

*Quanto è reale e concreto un pensiero?*

Un pensiero è la cosa più reale e concreta che esista sulla faccia della Terra e che tu abbia a tua completa disposizione.

**È semplice, non  
semplicistico:  
attenzione al grande  
equivoco**

Un giorno mi scrisse una persona dicendomi:

“Ciao Italo, ti seguo da tanto tempo, complimenti per i tuoi studi e per le tue affascinanti ricerche. Voglio farti una domanda: in questi giorni mi hanno rubato la moto, ma io non avevo mai pensato che avrebbero potuto rubarmela. Visto che il pensiero crea la realtà e io non l’ho mai pensato, come può essere accaduto?”.

La mia risposta fu semplice:

“Ma tu avevi messo la catena...?”.

Questa, che sembra una barzelletta, è in realtà un dialogo *realmente avvenuto* su Facebook, e mi dà l'occasione per chiarire un aspetto molto importante.

Specialmente durante l'ultimo decennio, una serie di nuove correnti e discipline (ad esempio, prima la *New Age* e poi *La Legge d'Attrazione*) hanno messo a disposizione di tutti questi concetti (che sono stati inizialmente originari e portanti delle più grandi correnti filosofiche e spirituali, e poi confermati scientificamente dalla moderna Fisica quantistica, almeno in parte). A loro va il mio personale plauso per aver reso *concettualmente comprensibili* e alla portata di tutti questi concetti illuminanti.

Purtroppo – e lo dico senza giudizio – spesso si è creato in chi ha scritto o nella mente di chi ha letto e provato a rendere concreti questi concetti, *un grande equivoco*.

Questo inganno si è creato per diversi motivi.

Forse perché ognuno di noi è alla ricerca della *magia* (e questa, di per sé è una cosa buona e giusta), o forse perché qualcuno si è *dimenticato* di farsi alcune domande e, quindi, di fornire alcune risposte.

Riguardo a me, ti ho già detto all'inizio di questo libro che sono una persona determinata, che guarda ai risultati.

Ma se io sono così, J.L. Marshall lo è anche più di me.

E sappi che Marshall non avrebbe mai accettato di scrivere un libro con me (né io avrei accettato di farlo con lui) se avessimo deciso di fare “filosofia” meramente teorica.

E questo anche se siamo entrambi consapevoli che la filosofia è *importante... proprio perché il pensiero crea la realtà.*

Ma il nostro *scopo* era ed è quello di darti la possibilità di *ottenere risultati CONCRETI e MISURABILI. Risultati che possono nascere applicando ciò che abbiamo scoperto nelle nostre ricerche e nella nostra esperienza di vita.*

Ecco perché personalmente non mi permetterei mai di dirti cose *che io abbia solo letto da qualche parte*, cose

che io non abbia *PRIMA sperimentato in prima persona*, con una serie di prove empiriche.

Allo stesso modo non mi piace fare promesse che so di non poter mantenere.

Personalmente voglio poter guardare in faccia le persone, ma c'è una cosa ancora più importante: voglio potermi guardare *dritto negli occhi allo specchio*.

Quindi è bene che tu sappia che provo un *grande rispetto* per i tuoi *sogni*, per i tuoi *obiettivi*, per la tua *vita*.

Provo un grande rispetto per il fatto che tu abbia deciso di investire del denaro per l'acquisto di questo libro e investito del tempo per leggerlo.

O forse è solo il fatto che io (e conosco

abbastanza J.L. Marshall per dire questo anche di lui) siamo semplicemente fatti così (so che è un programma sull'identità, ma è un programma che ci piace).

Il potere della tua mente è  
un *potere straordinario*.

*SEI IN GRADO DI CREARE UNA  
REALTÀ  
COME TU LA VUOI.*

Anzi, già lo fai in ogni momento.

È solo che, non essendone consapevole, fino a oggi l'hai creata *a caso*.

Il fatto che trae probabilmente in inganno molti è che *creare la propria realtà è frutto di un processo semplice...*

*Semplice, sì, ma non semplicistico.*

## **La Legge e la promessa**

Un giorno il sig. Isaac Newton andò nel giardino della sua casa vicino Londra, si sedette a pensare sotto un albero e... *bong*, una mela cadde sulla sua testa.

Non ci sarebbe niente di strano, se non il fatto che quella mela cadde proprio sulla testa di Newton, uno degli scienziati più influenti di ogni tempo (e che quindi era solito farsi domande molto, molto potenti).

Questo piccolo “incidente”, passato per molto tempo come metafora storica ma confermato poi dal manoscritto del 1752

“*Memoirs of Sir Isaac Newton's Life*” dall'amico e collega William Stukeley, gli diede modo di rispondere ad alcune sue domande e dare vita alla famosa e fondamentale *Legge di Gravitazione Universale*.

Dopo aver parlato con Newton e averne raccolto i pensieri, Stukeley racconta<sup>17</sup>:

«Quando per la prima volta la nozione di *forza di gravità* si formò nella sua mente, fu grazie alla caduta di una mela mentre sedeva in contemplazione.

“Perché la mela cade sempre perpendicolarmente al terreno?” pensò tra sé e sé.

Perché non potrebbe cadere a lato o verso l'alto, ma semplicemente sembra puntare sempre verso il centro della Terra».

La Legge di Gravitazione Universale,

semplificando, dice che *ogni corpo è attratto verso il centro della Terra.*

È una Legge, *una Legge fisica.*

Fino a qui sei d'accordo vero?

Ecco perché la mela, cadendo dall'albero, era finita in testa a Newton. Ecco perché, se lanci qualsiasi oggetto, cade in modo perpendicolare verso il basso, non va verso sinistra o verso destra. Ogni oggetto è *attratto dal centro della Terra.*

Ma *quando* funziona la Legge di Gravitazione Universale?

Sempre.

Eppure... se provi a lanciare un aeroplanino di carta probabilmente non cadrà in

modo perpendicolare  
verso il basso.

Andrà subito verso l'alto, poi magari a sinistra, poi a destra.

*Perché succede?*

Eppure... tutti i pianeti sono soggetti alla forza di gravità, i più piccoli dovrebbero cadere verso il centro del Sole: eppure rimangono lì, fermi nello spazio.

Ancora una volta: *perché* succede?

Nei due esempi naturalmente ci sono motivi diversi.

Ma quello che dovrete chiederti è: *Cosa significa* il fatto che un aeroplanino di carta non cada perpendicolare o che i piccoli pianeti

non collassino con il Sole? Significa che in quei momenti la Legge di Gravità *non* sta funzionando?

Sì che sta funzionando,  
la Legge di Gravità funziona  
sempre,  
semplicemente in tutti quei casi  
entrano in gioco  
*altre* forze e pur essendo attratto  
dal centro  
della Terra l'aeroplanino  
volteggia in aria,  
e i piccoli pianeti non cadono  
sul Sole.

Il problema è che, conoscendo solo la  
semplificazione della Legge di  
Gravitazione Universale, qualsiasi

persona potrebbe essere *tratta in inganno* e pensare che in tutti quei casi quella Legge *non funzioni*, non sia valida.

La stessa cosa avviene con le *Leggi dell'Universo* oggi confermate dalla Fisica quantistica.

Ah, precisazione: qui l'ho chiamata "Legge dell'universo". Avrei potuto chiamarla "Legge d'Attrazione" come spesso è stata definita, ma ho timore di confondere ciò di cui sto parlando con *quella estrema semplificazione* portata avanti da tutto quel filone di cui ti accennavo. Quindi "Legge dell'Universo" mi sembra una definizione più consona.

Ecco come la penso io, alla luce di

quanto ti ho mostrato fin qui...

Quando funziona la Legge di Gravità?

Sempre.

Quando crei la tua realtà?

Sempre.

Quando?

Sempre.

Quando?

Sempre. Sempre.

*Sempre.*

Anche in questo momento? Sì.

Ma allora perché *a volte mi sembra che tutto questo non funzioni?*

Perché a volte io penso a qualcosa, e ottengo *l'esatto opposto?*

Beh, la risposta semplice è che una

cosa è ciò che pensi in modo superficiale, una cosa è ciò che “senti” in modo profondo (ricordi l’influenza della tua programmazione)?

Ma, più semplicemente, sappi che in alcuni momenti entrano in gioco *altre forze* delle quali non conosci le dinamiche (o meglio non conoscevi le dinamiche) che “deviano” il tuo focus da un’altra parte.

Ma questo è sufficiente per darti *la percezione* che non sta funzionando. E questa percezione, talvolta, può attivare un “ciclo di creazione della realtà” (e ormai sai di cosa sto parlando), confermando se stessa (ovvero l’idea “*non funziona*”) sempre di più.

Come se non bastasse, spesso quando

vedi questi casi (come se lanciassi il famoso aeroplanino), arriva la riflessione:

*“Visto? L’aeroplanino non cade in modo perpendicolare.*

*Quindi la Legge di gravità non funziona...”*

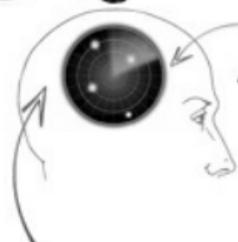
E sai cosa succede?

Succede che s’installa una cosa nella tua mente.

*S’installa un DUBBIO...*

Gli effetti di quel dubbio? Dovresti ormai averli capiti...

1. PENSIERO  
DUBBIO



2. MENTE:  
ATTENZIONE  
SELETTIVA

A) EMOZIONI CREANO/RINFORZANO  
SINAPSI = PROGRAMMI MENTALI

3. EMOZIONI

B) EMOZIONI ATTIVANO UNA  
PARTICOLARE FREQUENZA DELLE  
PARTICELLE (FREQUENZA  
EMOTIVA) - EFFETTO  
OSSERVATORE E COLLASSO  
DELL'ONDA (CREAZIONE  
DELLA REALTÀ)



- 1. RINFORZANO ATTENZIONE SELETTIVA
- 2. NON PIU' MESSI IN DISCUSSIONE
- 3. AUTORAFFORZANTI
- 4. STABILIZZANTI
- 5. AUTOCONVALIDANTI

RISULTATO - EVENTO - REALTÀ



Schema Pensiero (dubbio) - Evento: come  
creiamo la realtà.

# Quando pensi non stia funzionando...

... RICORDATI CHE QUESTA È UNA LEGGE: *FUNZIONA SEMPRE*. DUNQUE ABBI FIDUCIA (O ALMENO, CAMBIA LA DOMANDA).

Non è un caso se nelle mie ricerche ho incontrato spesso, e *non solo* in ambienti di tipo “religioso”, ma anche (per non dire *soprattutto*) in ambienti di tipo *alchemico*, il concetto di *FEDE*.

“CREDI, DUNQUE VEDI”.

Ma non era l’opposto? *Non era “VEDI, DUNQUE CREDI”?*

No, e ora penso che inizi a capire perché.

Ora inizi a comprendere dinamiche più

profonde, dinamiche che vanno *al di là* delle estreme semplificazioni di cui ti accennavo e che forse avrai già sentito (come la Legge d'Attrazione).

Ecco perché:

Nei momenti in cui potrebbe sembrarti che non stia funzionando la reazione non dovrebbe più essere “Non funziona”, dovresti invece porti una domanda molto più potente: *“Perché sto creando questo tipo di realtà?”*

Un giorno, tanto tempo fa, un vecchio contadino si svegliò e si recò nei campi. Andando verso le stalle si rese conto

che le porte erano aperte. Qualcuno, nella notte, era entrato e aveva fatto razzia del bestiame, prelevando tutti i buoi che utilizzava nel suo lavoro nei campi.

Il giorno seguente il contadino incontrò il suo vicino di casa. Parlando del fatto accaduto, egli gli disse: «Che sfortuna!». E il contadino rispose: «Può darsi».

La mattina dopo il contadino si recò al mercato con il figlio. Durante il suo girovagare incontrò un altro contadino che aveva deciso di terminare la sua attività perché aveva avuto una buona possibilità di lavoro in città. Proprio per questo motivo aveva deciso di vendere tutto il suo bestiame, in blocco.

I buoi erano molto giovani e forti. E

visto che il loro proprietario aveva fretta di andarsene, erano venduti a un prezzo veramente ottimo, molto al di sotto di quello di mercato.

Il contadino non si lasciò ovviamente sfuggire l'occasione e li acquistò in blocco.

I buoi, acquistati a prezzi irrisori rispetto a quanto valessero realmente, erano ben più giovani e forti rispetto a quelli che aveva prima. In pochi giorni il contadino si rese conto che *tali buoi contribuivano a fargli produrre il triplo dei prodotti.*

Il vicino del contadino, incontrandolo in seguito ed essendosi reso conto dell'accaduto, gli disse: «Però, che fortuna hai avuto!».

Il contadino rispose: «Può darsi».

I giorni seguenti, i lavori si fecero più frenetici.

Il fatto che quei buoi potessero produrre di più portò il contadino a *guadagnare molti più soldi* di prima.

Ma un giorno, il figlio, affaticato da quei ritmi di lavoro così elevati, mentre sistemava gli attrezzi nella stalla, si distrasse, ebbe un grave incidente e si ferì alla mano.

Incidente che, purtroppo, *provocò l'amputazione netta di un dito*.

Il vicino del contadino, sapendo dell'accaduto, andò a consolarlo e gli disse: «Certo, che sfortuna però!».

Il contadino, impassibile, rispose: «Può darsi...».

Qualche settimana dopo scoppiò una feroce e improvvisa guerra. Così improvvisa che il Re dovette convocare per il fronte tutti i giovani sotto i 30 anni e che fossero in *buono stato di salute*.

Il figlio del contadino aveva meno di 30 anni, ma gli era stato amputato un dito. Non poteva certo dirsi in buono stato di salute...

Ancora una volta il vicino disse: «Che fortuna...».

E ancora una volta il contadino rispose...

| Esatto.  
| *Può darsi...*

# Accadono cose che sono come domande...

«Accadono cose che sono come domande, passa un giorno, oppure anni, e poi la vita risponde».

*Questo* scrive Alessandro Baricco nel suo libro *Castelli di Rabbia*.

Quante volte ti è accaduto di vivere episodi *apparentemente sfavorevoli* ma con il passare del tempo scopri che avevano *un senso* nella tua vita, o addirittura erano la porta per un evento positivo?

Prova a pensarci.

Il discorso è sempre quello: per la Legge di Gravità *ogni corpo è attratto verso il centro della Terra*, e questo è

vero *sempre*.

Questa Legge però, non la sua semplificazione, afferma che:

“Nell’Universo ogni punto materiale attrae ogni altro punto materiale con una forza che è direttamente proporzionale al prodotto delle loro masse e inversamente proporzionale al quadrato della loro distanza”.

Meno comprensibile, ma più completa.

Il discorso è che crei la tua realtà, *sempre*.

Ma a volte entrano in gioco *altre forze*. Tutto qui.

Ecco la mia interpretazione di tutto questo: ci sono momenti in cui la vita ti porge delle occasioni per imparare,

episodi per *salire al tuo livello superiore.*

Non solo ci sono cicli e storie che ci portiamo dietro fin dalla nascita (addirittura alcuni affermano che ci portiamo dietro storie fino a 9 generazioni precedenti la nostra!...) ma fino a quando non impariamo la lezione rimaniamo allo stesso livello e, quella storia, *continua a ripetersi* in forma diversa.

Come un *effetto ricorrente.*

Hai mai avuto la sensazione di vivere... *sempre la solita storia?*

**La Legge e la promessa:**

# nessuna sarà più come prima

Un recente studio condotto da ricercatori della *New York University School of Medicine* e dell'Università del Michigan ha dimostrato che<sup>18</sup> ...

«ancor prima di fare esperienze proprie, i neonati possono acquisire fobie e paure sviluppate dalla madre a causa di traumi vissuti prima della loro nascita».

Ancora una volta hai un pensiero, un “programma” nel tuo cervello.

Addirittura prima ancora che tu nasca (visto che non era tutta “tabula rasa” alla nascita?”).

Peccato che... tale pensiero *non sia* sempre tuo.

Jacek Debiec, uno degli autori dello

studio, ha dichiarato<sup>19</sup>:

«La nostra ricerca dimostra che ancor prima di poter fare proprie esperienze i bambini possono acquisire esperienze delle madri ricavandole dalle espressioni materne di paura. Ancora più importante, questi ricordi materni trasmessi sono di lunga durata, mentre altri tipi di apprendimento infantile, se non rinforzati dalla ripetizione, svaniscono rapidamente».

Questo significa solo una cosa: non solo viviamo la nostra storia ma, in qualche modo, *anche la storia di chi ci ha preceduto*, dei nostri genitori, dei nostri antenati.

Non solo a livello di programmazione mentale “razionale” ma anche, come hai appena visto, su *un altro tipo di livello*. Ecco perché io dico che:

CREIAMO LA REALTÀ IN OGNI  
ISTANTE DELLA NOSTRA VITA ,  
anche quando sembra che questa  
Legge  
non funzioni in realtà lo sta  
facendo.  
Questo vale sempre, nel 100%  
dei casi.

A volte si tratta di chiudere cicli del  
passato, altre di imparare lezioni.

In ogni caso, per farlo, mi sono fatto  
l'idea che la vita utilizzi le  
“esperienze”.

L'esperienza è l'insegnante più  
severa:  
prima ti mostra la lezione, poi te  
la spiega.

Eccoci dunque giunti al cuore di questa parentesi che avevo aperto con il paragrafo “La Legge e la promessa”. Ho personalmente ritenuto fondamentale scrivertelo per una corretta comprensione e applicazione di quanto stiamo dicendo (oltre che un obbligo etico e morale da parte mia nei tuoi confronti).

LE LEGGI DELL'UNIVERSO – tramandate per migliaia di anni dalle *più influenti correnti religiose*, dalle più importanti *filosofie sia orientali che occidentali di ogni tempo* e oggi confermate dalla *Fisica quantistica* – FUNZIONANO SEMPRE.

In questo, dopo anni di studi, io *credo*

*fortemente.*

Tu naturalmente sei libero di credere, di non credere, di cercare con mente “aperta” o anche di cercare con mente “chiusa”. Insomma: fa’ quello che ritieni più giusto.

Solo, cerca di *scegliere tu*, non far scegliere altri per te, nemmeno i tuoi vecchi programmi, nemmeno il programma “autorevolezza” del telegiornale e di quella parte di scienziati “scettici a tutti i costi”.

In tutti i casi, per me questa è la Legge, e come hai visto nel libro più volte mi riferisco a questo come *Legge*.

Per me è Legge, e ritengo che chiunque abbia fatto un percorso di ricerca come quello che ho fatto io penserebbe lo

stesso (per questo ho cercato di farti fare il mio stesso percorso, per quanto possibile in un libro).

*E la Legge è questa:*

*CREI LA TUA REALTÀ IN OGNI  
ISTANTE.*

*Sempre.*

*Nel 100% dei casi.*

Il discorso qui sarebbe da approfondire ancora, ma ci vorrebbe un libro a parte.

Lascia solo che ti dica questo: al posto del dubbio, nel caso arrivasse uno di quei momenti in cui pensi “non funziona, non questa volta”... beh, in quel caso prova ad aver fiducia, o almeno sforzati e cambia la domanda: *Perché sto creando questa realtà?*

All'inizio dovrai sforzarti: ma poi diventerà il tuo “programma”, diventerà *competenza inconscia*.

“Per avere buone risposte bisogna farsi buone domande”.

Anche questo ormai dovresti averlo compreso molto bene.

*CREI LA TUA REALTÀ, SEMPRE.*

Questa è la Legge.

La *promessa*, la mia personale promessa,  
è che se avrai abbastanza apertura mentale  
e seguirai i passi che abbiamo individuato  
e che ti forniremo fra qualche pagina

| *nulla sarà più come prima.*

*Mai più, esatto.*

*La promessa è che NULLA SARÀ MAI PIÙ  
COME PRIMA.*

Questo è ciò che è accaduto a me.

Questo è quello che vedo accadere tutti  
i giorni a decine, centinaia di persone.

Nulla sarà mai più come prima.

**Siamo immersi “nel  
campo”:** è solo che non ce  
ne accorgiamo

Forse ora starai iniziando a capire  
perché J.L. non solo aveva venduto

l'appartamento, ma *proprio l'attico*, quello che rendeva di più. Forse starai iniziando a capire come mai il figlio non solo diventò più sicuro, ma si sentì dire dalle ragazze *che era bello...*

Il nostro cervello e i nostri pensieri influenzano la realtà su livelli che vanno ben oltre la tua immaginazione e che ora stai semplicemente *iniziando* a comprendere.

Essendo tutti immersi nell'etere è come se fossimo in qualche modo intimamente *collegati al Tutto*, attraverso un campo del quale non siamo consapevoli ma che è *molto più REALE di quanto tu possa immaginare*.

Il campo di cui parliamo è il *Campo elettromagnetico*.

Si sa che qualsiasi cosa abbia proprietà elettriche ha, di conseguenza, proprietà elettromagnetiche.

Dunque anche l'uomo le ha? *Certo che sì.*

In fondo prova a pensarci: cosa fa l'elettroencefalogramma?

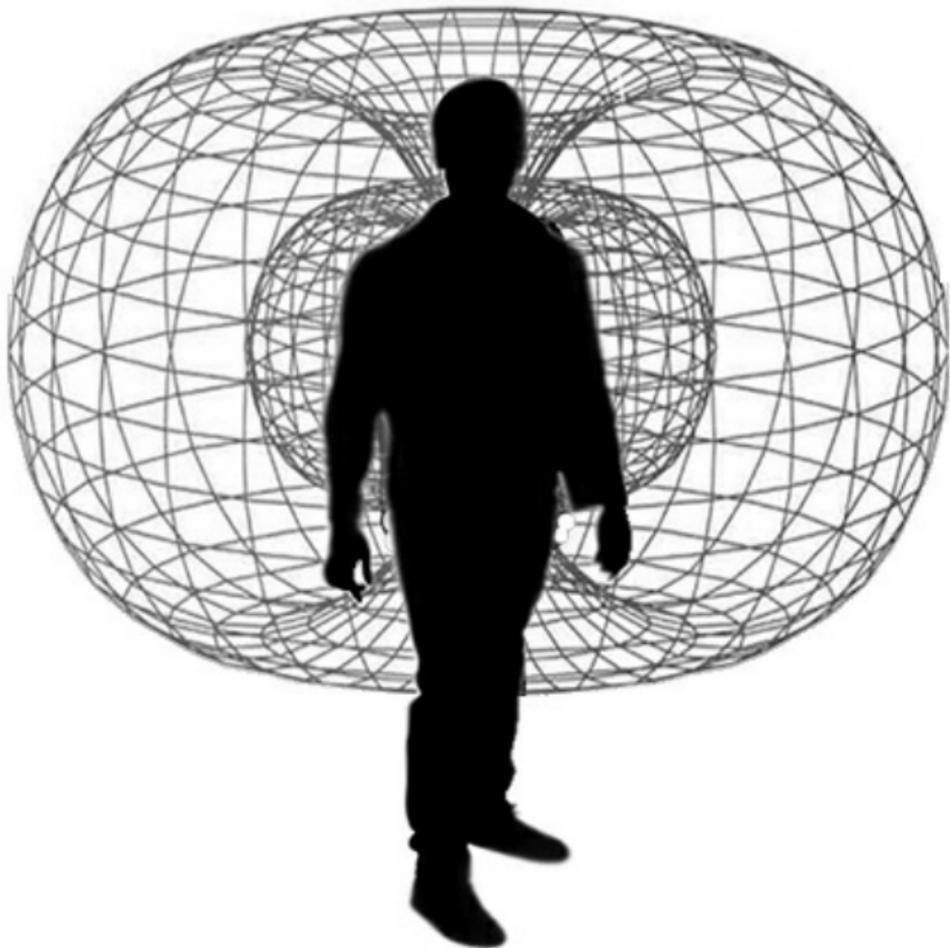
Misura appunto l'attività elettrica del cervello, attività elettrica che cambia a seconda degli *stati* in cui ci troviamo.

Non solo il cervello ha proprietà elettriche, ma le ha anche l'uomo in quanto individuo.

Alcuni recenti studi hanno evidenziato che il campo elettromagnetico più potente non è quello generato dal cervello... è invece quello generato dal *cuore*.

ATTENZIONE: non parliamo qui di buoni sentimenti, ma di un vero e proprio *campo elettromagnetico*, talmente reale che può essere *reso visibile* e misurato.

Anzi durante i seminari dal vivo “Il Potere del Cervello quantico” riesco a farlo vedere a tutti i partecipanti, in modo tangibile, reale, con i propri occhi, grazie a un semplicissimo strumento.



Campo elettromagnetico dell'uomo.

Ora prova a pensarci: se due campi elettromagnetici dovessero incontrarsi cosa accadrebbe?

I campi elettromagnetici, questo è facile capirlo: sono cose *tangibili*, reali.

Dunque cosa accade se due campi elettromagnetici si incontrano?

Forse oggi non sai, di preciso, cosa potrebbe accadere.

Forse non sai come questo può succedere.

Ma penso che sarai d'accordo con me che sarebbe quantomeno "poco probabile" che due campi elettromagnetici, due cose *reali* che si incontrano... *non provochino nulla di nulla*.

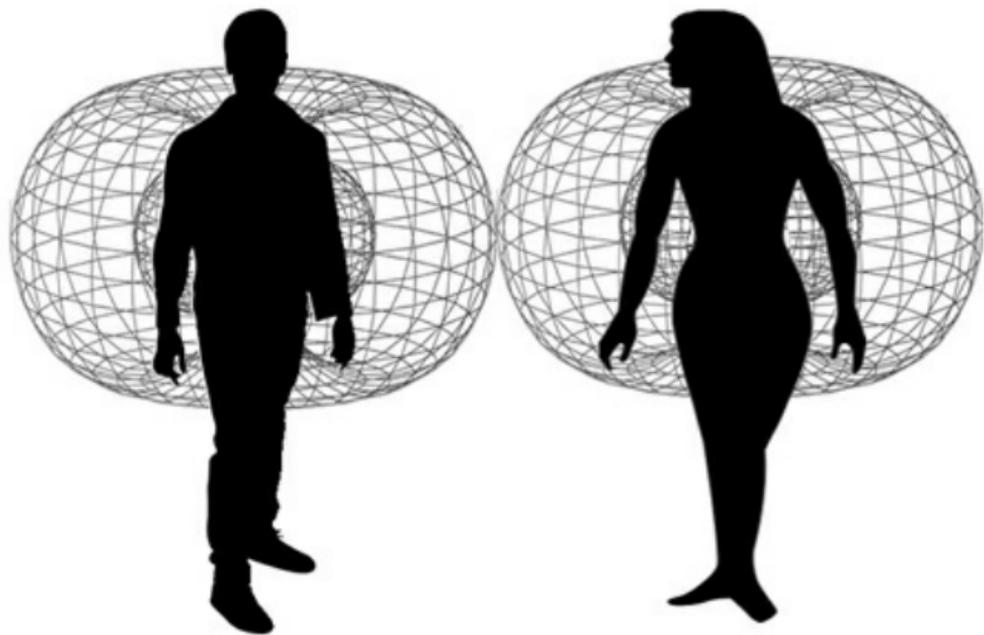
Sei d'accordo?

Sarebbe davvero molto poco probabile che non si verifici nulla.

Anzi, per quanto ne so io, assolutamente

impossibile.

Beh, allora ti invito a riflettere sul fatto che *entriamo continuamente in contatto* con il campo elettromagnetico delle altre persone.



Campo elettromagnetico dell'uomo: incontro fra i campi.

E ti invito anche a riflettere sul fatto che

non solo l'uomo ha un campo elettromagnetico, ma *tutto ciò che ci circonda lo ha.*

Anche l'etere, già.

Lo scienziato Nikola Tesla (considerato da alcuni "l'inventore del XXI secolo") sembra riuscisse a creare elettricità dal nulla, imbrigliando e rendendo disponibile l'energia contenuta nell'etere.

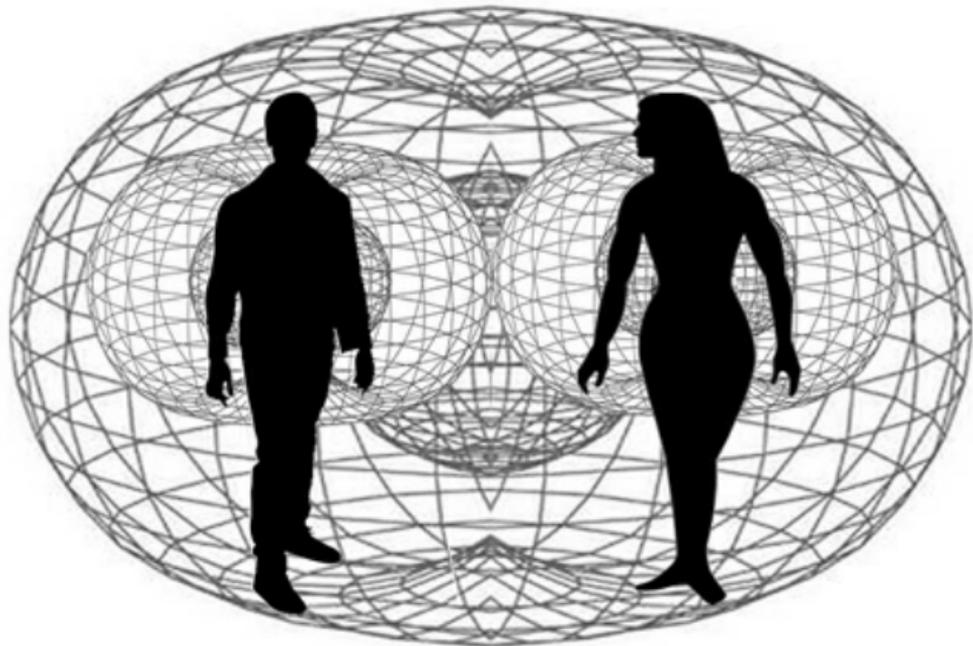
Non è fantascienza, è *scienza.*

Oggi alcuni suoi esperimenti sono stati replicati e sembra possano essere alla portata di tutti (non chiedermi perché oggi si continuano a usare combustibili fossili per la creazione di energia...).

Sì, sembra che Nikola Tesla ottenesse energia dal "vuoto quantico". Sì, perché

*tutto è energia.*

La verità è che siamo tutti immersi in un grande campo: *il campo elettromagnetico*... E come hai già avuto modo di apprezzare qualche pagina fa, ogni cambiamento di un elemento del sistema influisce su gli altri elementi del sistema stesso (*Entanglement quantistico*).



Il campo elettromagnetico.

**In amore due cuori battono davvero  
all'unisono**

Un recente studio del dott. Emilio Ferrer, docente di Psicologia all'Università della California, ha dimostrato che *in amore due cuori*

*battono davvero all'unisono*<sup>20</sup>.

L'affascinante studio ha dimostrato che se due individui *non stanno insieme* non tendono alla sincronia, né respiratoria né cardiaca.

Succede invece a chi si ama...

Ogni cambiamento di un elemento del sistema influisce sugli altri elementi del sistema stesso che rimangono connessi e in “entanglement” fra loro.

Penso a due innamorati, penso a una madre o un padre con il proprio figlio.

Succede fra gli uomini, ma non solo: *anche con tutto ciò che ci circonda,*

esatto.

Ci siamo dentro, *siamo immersi nel campo.*

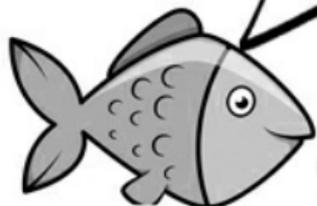
Ecco perché non ce ne accorgiamo.



HO SENTITO DIRE  
CHE E' COME SE FOSSIMO  
IMMERSI TUTTI NELLO STESSO  
CAMPO, CHE CI CIRCONDA,  
E UNISCE,  
NELLO STESSO FLUIDO

2/2  
3/

...SE STAI A  
SENTIRE TUTTE  
LE FESSERIE CHE  
SI DICONO IN GIRO...



Non solo questo campo ci rende  
*intimamente interconnessi* con tutto

(anche a livello non locale come hai visto negli esperimenti con il poligrafo del dott. Backster) ma, attraverso il *cambiamento di stato* (che provoca anche un *cambiamento elettromagnetico*) dà vita all'*effetto osservatore* che provoca il *collasso dell'onda*.

Come dimostrato dall'esperimento della doppia fenditura e da centinaia di altri esperimenti siamo in grado di influenzare la realtà.

Non solo: *in qualche modo* anche di crearla.

**È semplice, non semplicistico (e funziona).**

**Cronache dall' Akasha:  
l' Effetto Maharishi  
e i miracoli della mente**

*Akasha* è il termine sanscrito per indicare l'etere, termine usato anche nell'*Induismo* per indicare l'*essenza base* di tutte le cose del mondo materiale.

Alcuni fra gli esperimenti più interessanti sul *campo* e su come l'uomo possa *modificare gli eventi* sono quelli i cui risultati vennero pubblicati fra gli anni Settanta e Ottanta e che

verificarono statisticamente quello che venne denominato “Effetto *Maharishi*”<sup>21</sup>.

Maharishi Mahesh era uno Yogi indiano laureato in Fisica la cui fama ebbe eco mondiale negli anni Settanta. Aveva messo a punto una tecnica e dichiarato che...

Un certo numero di persone  
*collegate fra loro*  
*da uno stesso identico pensiero*  
possono produrre  
*un'influenza sulla coscienza*  
*collettiva*  
provocando una serie di  
*risultati visibili,*  
*concreti e misurabili.*

Siamo tutti intimamente connessi e *ogni nostro cambiamento si ripercuote su tutto ciò che ci circonda*, anche a livello non locale – quindi niente di strano si direbbe (almeno per te che hai letto fin qui).

Ma, ancora una volta, *cosa sarebbe accaduto se questo concetto, teoricamente “conosciuto”, fosse stato ancora una volta messo alla prova nella vita reale?*

Cosa sarebbe accaduto... lo sappiamo per certo.

Infatti l'affermazione di Maharishi fu verificata e divulgata per la prima volta nel 1976.

L'esperimento che mise alla prova l'effetto fu piuttosto semplice.

Si chiese a una comunità di volontari di praticare un programma di meditazione al fine di favorire la pace nelle aree urbane di quattro città degli Stati Uniti.

Si fece partire l'esperimento e, per misurarne gli effetti, si usò un dato ufficiale: il "tasso di criminalità" di quella zona, così come calcolato dalle autorità del luogo.

Il risultato?

Si notò che quando *l'1% di una comunità* praticava un programma di Meditazione per favorire la pace, *il tasso di criminalità si riduceva in media del 16%!*

Insomma: venne stimato che la coerenza generata da un gruppo di meditanti in numero pari alla radice quadrata

dell'1% della popolazione aveva il potere di *influenzare* “*misurabilmente*” la qualità della vita dell'intera popolazione.

Tanto per fare degli esempi, secondo questa logica:

- Un gruppo di 200 praticanti sarebbe capace di produrre dei *risultati rilevabili e significativi* in una città di 4 milioni di abitanti (200 al quadrato moltiplicato per 100).
- Un gruppo di 1600 praticanti *potrebbe influenzare l'intera popolazione degli Stati Uniti* e, secondo le medesime proporzioni, un gruppo di 8400 partecipanti in meditazione sincronizzata sarebbe

capace di *agire istantaneamente*  
*sull'INTERA POPOLAZIONE del*  
*pianeta.*

Fra le più importanti analisi statistiche su questo tipo di effetti, ci sono anche quelle che vennero pubblicate nel 1987.

Lo studio mostrò un decremento di circa l'11% dei crimini violenti nel distretto di Washington D.C., dei crimini totali del quartiere Metro di Manila (Filippine) e dell'area Union Territory di Delhi (India).

*Ancora un caso?*

Un'altra “coincidenza”, come quelle

che “temeva” di aver incontrato Marshall?

Il fattore “p” (cioè la probabilità stimata che la diminuzione del tasso di criminalità sia accaduta “per caso” o “per fortuna”, cioè senza nessi causali con la meditazione di massa) fu calcolata rispettivamente in 0.01, 0.005 e 0.001, che sono considerati risultati di *eccellente valore probatorio* nelle scienze sociali.

Il prof. David Edwards (*Professor of Government – University of Texas, Austin*) ha dichiarato:

«L'impatto potenziale di questa ricerca è superiore a quella di qualsiasi altro attuale programma di ricerca sociale o psicologica. È sopravvissuta a una serie di test statistici in numero assai maggiore rispetto alle altre

ricerche nell'ambito della risoluzione dei conflitti. Questo lavoro e la teoria che ne sta alla base merita la più alta considerazione sia degli studiosi che dei politici».

| *Il pensiero crea la realtà.*  
| È semplice, non semplicistico.  
| E funziona. *Sempre.*

## **Ma che caso... coincidenze significative ed eventi sincronici**

Ti è mai capitato di vivere uno di quei momenti in cui tutto *sembra* andare per il *verso giusto*?

Sì?

E invece uno di quei momenti in cui tutto *sembra andare storto?* (mi sembra di vederti ora *mentre fai di sì con la testa...* Già, la famosa nuvoletta di Fantozzi!).

Magari hai anche detto o pensato: “*È proprio vero, un guaio tira l’altro*”.

La verità è che in quei momenti non solo sembra ma *è proprio così:* va tutto *in una sola direzione.*

Sarà un caso?

Solo coincidenze?

Esistono due motivi per i quali questo succede...

**Motivo 1:**

## I TUOI PENSIERI

Ormai conosci lo schema causa-effetto, *pensiero-evento*.

Te lo riporto qui per comodità, questa volta leggermente più completo in modo che tu possa avere una visione d'insieme.

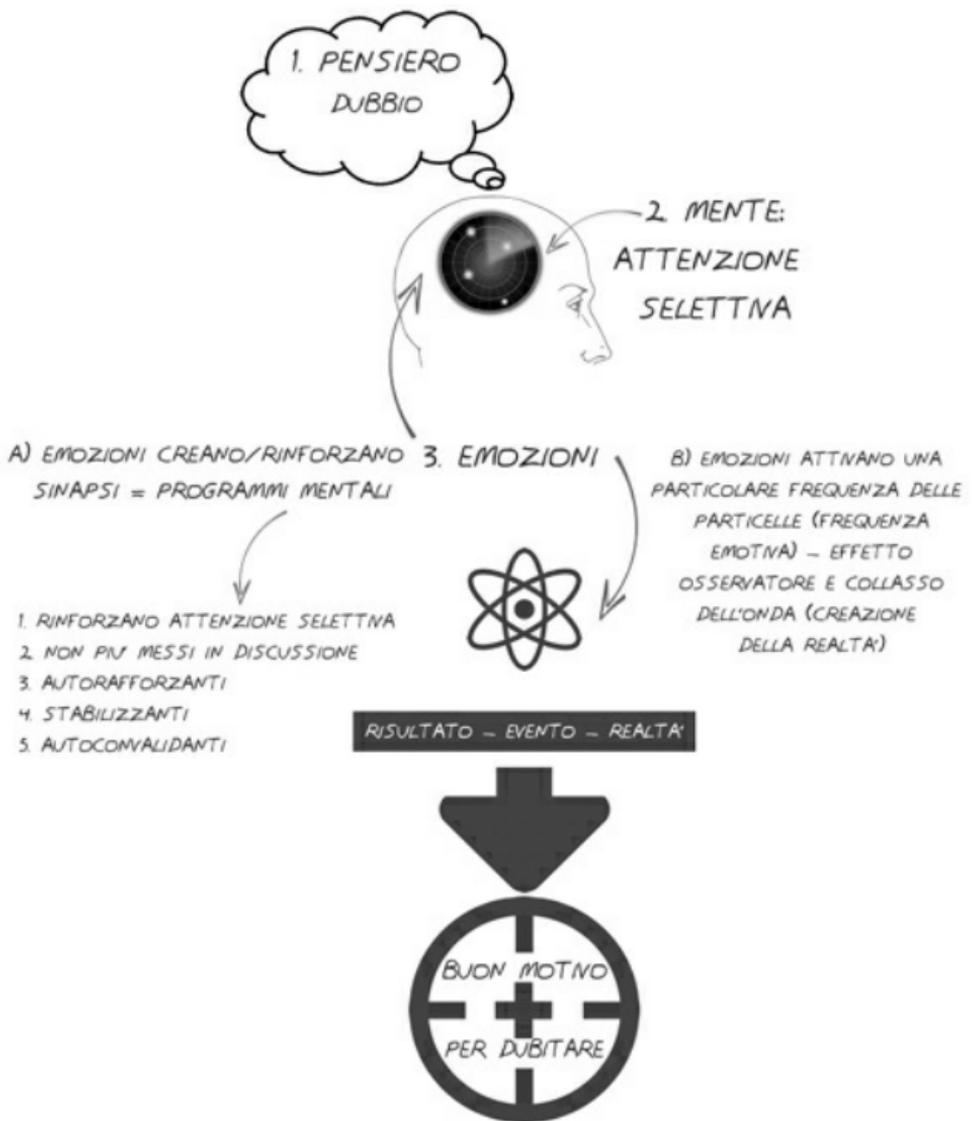
In questo caso non l'ho riempito io: riempilo tu in modo che tu possa esercitarti e prova a immaginare il percorso che porta *dal pensiero all'evento*.

*Ricorda: se inizierai a guardare le cose da questa prospettiva (e fra poche pagine ti spiegheremo come programmare il tuo cervello*

affinché questo avvenga) non sarai più l'effetto di una causa, ma *la causa di un effetto*.

Già seguendo questo schema puoi capire perché in certi momenti *vada veramente tutto in una direzione* o in un'altra.

Ti dicevo però che c'è un secondo motivo...



Schema completo Pensiero - Evento: come  
creiamo la realtà.

## Motivo 2:

### COINCIDENZE SIGNIFICATIVE ed EVENTI SINCRONICI

Quelle che a volte chiamiamo *coincidenze* o *caso* sono in realtà eventi ampiamente studiati.

Grande lavoro in questo campo, come ti ho accennato qualche pagina fa, è stato compiuto dallo psichiatra e antropologo svizzero Carl Gustav Jung insieme al premio Nobel per la Fisica Wolfgang Pauli.

Queste due personalità di spicco e di grande rigore scientifico studiarono quelle che comunemente venivano definite “coincidenze dovute al caso”, stabilendo invece nuovi termini: “*COINCIDENZE SIGNIFICATIVE*” o

## “EVENTI SINCRONICI”.

Una coincidenza significativa o evento sincronico è il risultato di due o più eventi legati da un rapporto di analogo contenuto significativo.

Come dire... nulla è dovuto al caso.

Lo stesso Wolfgang Pauli – affermato fisico teorico che vinse il Premio Nobel per il Principio di Esclusione – notava continuamente nella sua vita il *ripresentarsi di determinati eventi* legati da analoghi contenuti significativi.

Pur essendo uno stimato fisico, a Pauli venne attribuita la fama di guastare qualsiasi esperimento *con la sua sola presenza*. Un caso?

Ogni volta che entrava in un laboratorio... accadeva qualcosa. Si rompevano macchinari costosi, s'incendiava qualcosa e tutta una serie di eventi di questo tipo, tanto che nell'ambiente questo fenomeno fu chiamato "Effetto *Pauli*".

Questo effetto – a cui nessuno scienziato avrebbe mai dovuto credere – costrinse menti scientifiche stimate e tutte d'un pezzo, come il fisico Otto Stern, ad ammonire Pauli affinché *non entrasse più nel suo laboratorio*.

Ciò che crediamo *caso*  
è in realtà molto spesso  
il risultato di un *evento*  
*sincronico*

che possiamo anche definire  
*coincidenza significativa*.

# **Coincidenze significative ed eventi sincronici: perché succede? Ecco la matrice degli eventi...**

Anche questo è uno di quegli argomenti che richiederebbero un libro intero, ho deciso però di presentarti almeno il principio in modo che tu possa avere un'idea del *perché succede*.

Alla luce delle mie ricerche,

personalmente mi piace inserire l'esperienza che viviamo nella vita all'interno di un *disegno più grande*, all'interno di *una matrice di eventi* che formano la nostra storia. E questo potrebbe valere, naturalmente, anche per la tua storia.

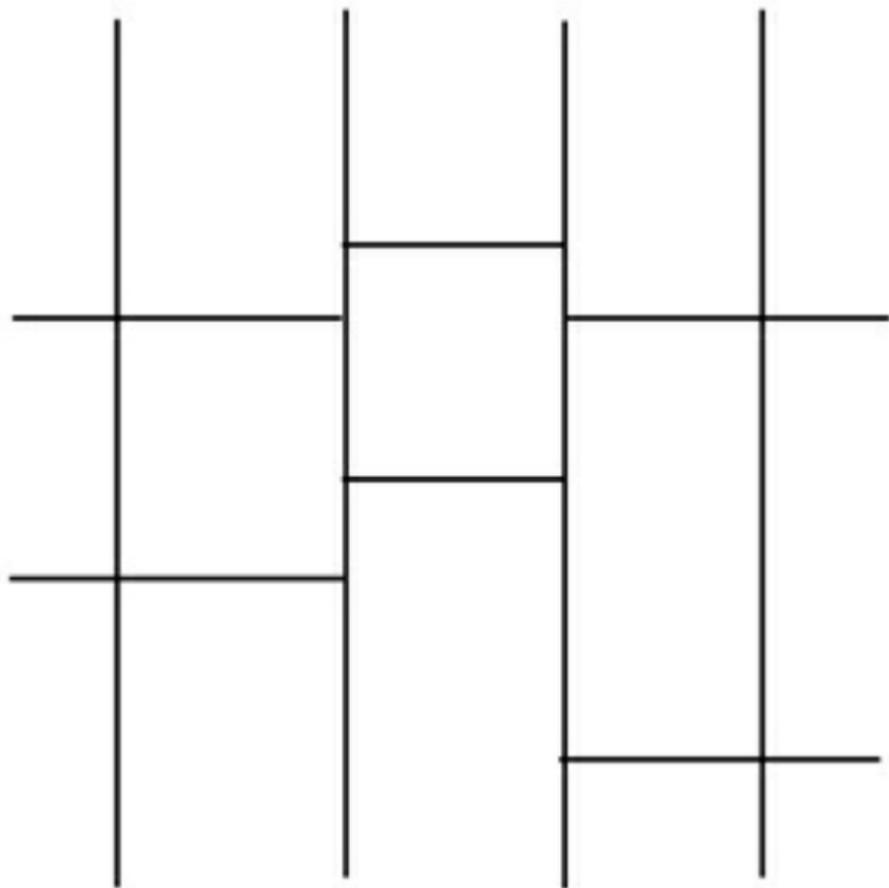
Secondo questo modo di vedere le cose, la tua posizione attuale è dovuta a una serie di fattori:

- La sommatoria delle tue piccole decisioni.
- I cicli ancora da chiudere.
- Le lezioni che hai imparato.
- Quelle che ancora devi apprendere.
- La storia dei tuoi genitori e dei tuoi avi.

- I tuoi pensieri.

Più tutta una serie di altri fattori che per ora non è il momento di approfondire.

Quando sei *FUORI CENTRATURA* è come se questa *griglia*, che rappresenta la matrice degli eventi, *non sia allineata*: in poche parole, quei punti non si incontrano.

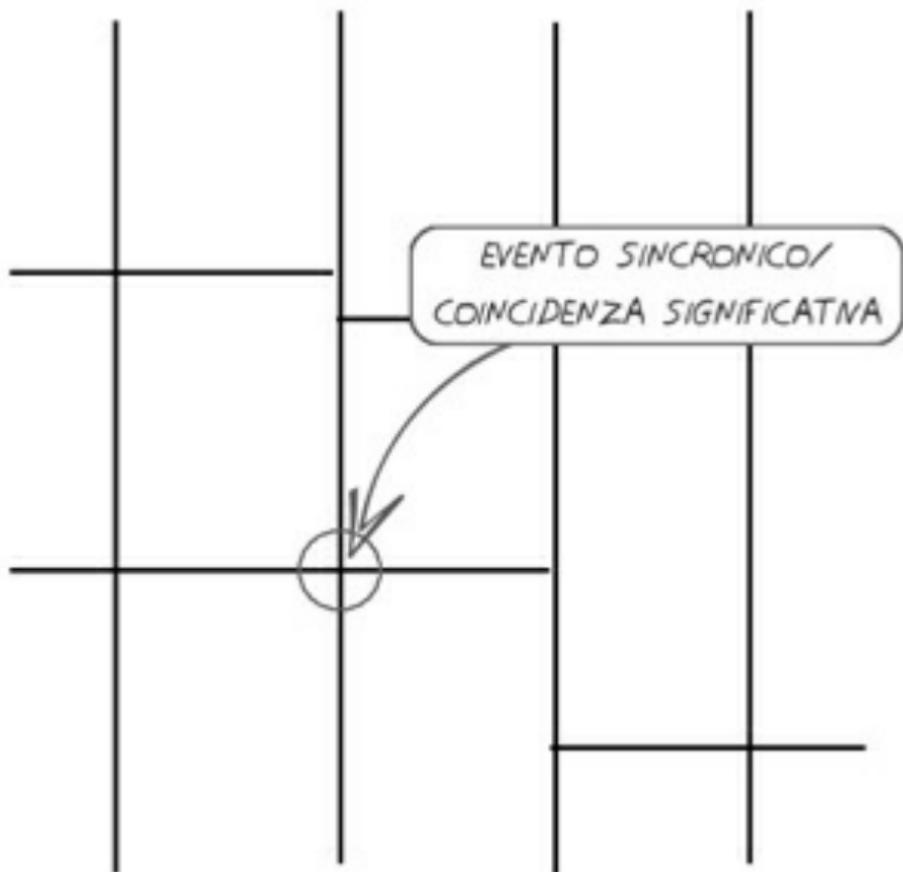


Matrice degli Eventi - non centratura.

Quando invece sei in *CENTRATURA* (e fra un po' ti spiegheremo *come PROGRAMMARE il tuo cervello affinché questo avvenga*) i punti tendono a

*incontrarsi.*

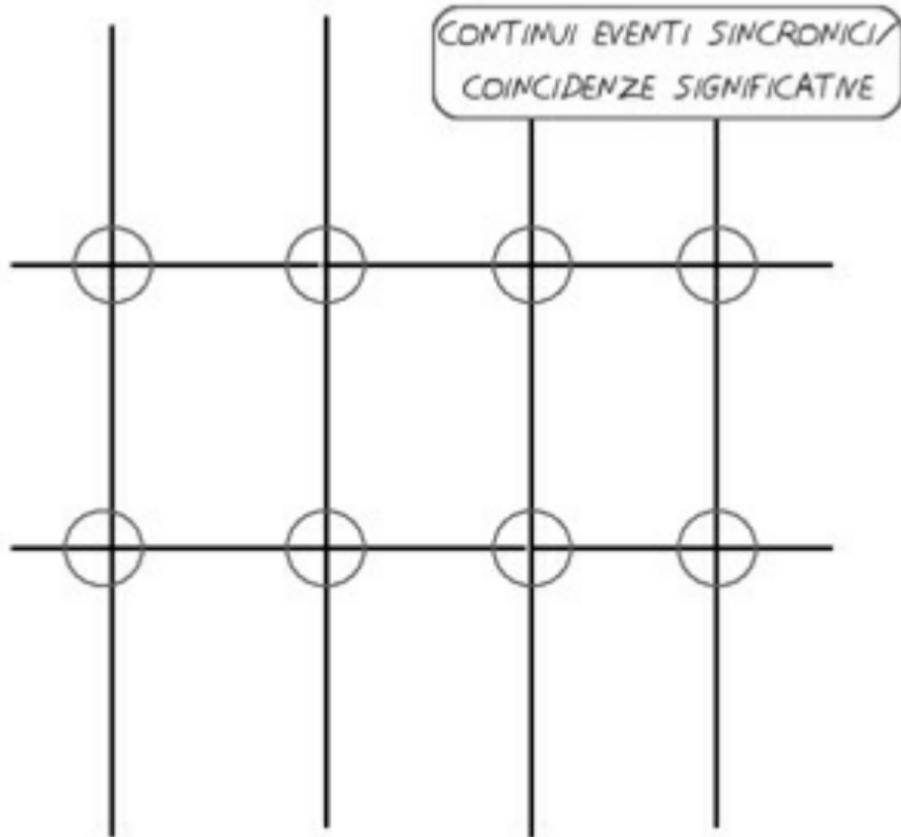
Nel *punto d'incontro* accadono quelle che vengono chiamate “*coincidenze significative*” (o “*eventi sincronici*”).



Matrice degli Eventi - centratura parziale.

Quando siamo in *centratura totale* creiamo da soli la nostra realtà, siamo *padroni del gioco* e in *totale sincronia con tutto ciò che ci circonda*.

La vita diventa un'esperienza magica, in cui le parole *volontà, lotta e sforzo* vengono sostituite dalla parola *flusso*.



Matrice degli Eventi - centratura totale.

Tutto ha un *perché* nella vita e a questo livello (fra poche pagine scoprirai *come* entrare in questo "livello") *non solo le cose accadono in modo spontaneo, ma siamo in grado noi stessi di farle*

*accadere.*

Non solo iniziamo a notare gli eventi sincronici e le coincidenze significative, ma *siamo noi stessi a generarle.*

## **Le cose che accadono: tutto ha un senso nella vita**

«Accadono cose che sono come domande, passa un giorno, oppure anni, e poi la vita risponde».

Ti ho già riportato questa citazione di Baricco, ma voglio farlo ancora: voglio farlo perché ci sono momenti in cui *accadono cose che ti fanno pensare...*

Già, ne abbiamo parlato abbondantemente... era capitato anche a J.L. ricordi? Un evento apparentemente negativo, sfortunato, ma che comunque non era *uno di quei soliti eventi*, questo lo aveva capito.

Chi aveva creato quel momento? Lui stesso naturalmente.

La cosa che all'epoca non comprendeva bene è che anche quell'evento *apparentemente negativo* aveva un perché.

Non sapeva di aver vissuto una coincidenza significativa, un evento sincronico.

| In quei momenti ho imparato a ripetermi:

“*Tutto andrà come deve andare*”.

Anche se non so perché,  
so che quello che sta accadendo  
è *il meglio che possa accadere*  
*in questo momento.*

All’inizio è più un atto di fiducia piuttosto che una convinzione reale.

All’inizio lo dici ma subito dopo ti chiedi: “*Ma che sto dicendo?*”

All’inizio lo dici, ma il fatto di dirtelo quasi ti fa arrabbiare.

Poi, il fatto stesso di pensarlo... fa accadere qualcosa di magico, di speciale.

Sì, anche se non sai perché sta accadendo, ora sai che *tutto ha un senso*

*nella tua vita. Anche il fatto che tu stia leggendo proprio questo libro. No, non è un caso.*

A me piace vederla così, ogni volta in cui accade qualcosa che è come una domanda...

- Può essere una lezione da imparare (e, fino a quando non la impari, la vita continua a ripresentartela).
- Può essere un ciclo da chiudere.
- Può essere...

La buona notizia è che in quei momenti c'è qualcosa che può fare veramente la differenza: *tu*.

Questo qualcosa sei sempre tu. Tu e *i tuoi pensieri*.

Sei sempre tu il responsabile (ovvero

colui che ha l'abilità di risposta), sei sempre tu il creatore (a questo ci erano già arrivate centinaia e centinaia di anni fa alcune religioni e scuole di pensiero), e dunque sei sempre tu che, se vuoi, se ti RIAPPROPRI di questo potere (poi vediamo *come*), puoi DECIDERE cosa fare, indipendentemente dai tuoi programmi mentali.

Sta andando “apparentemente” tutto storto?

- Potrai decidere di arrabbiarti con te stesso e con il mondo.
- Potrai decidere di sbattere i pugni e buttare in aria tutto.
- O potrai decidere di rimanere con la mente aperta e concederti un piccolo

atto di fede... A quel punto passerà un giorno, oppure anni, ma poi capirai il *perché* è accaduto. E scoprirai inevitabilmente che... no, non è stato un caso. E (se hai una buona programmazione) no, non era stato un evento davvero negativo.

Steve Jobs alla Stanford University disse...

«Non è possibile unire i puntini guardando avanti,  
potete unirli solo girandovi e guardando indietro.

Quindi dovete avere *fiducia* nel fatto che in futuro  
i puntini *in qualche modo si uniranno*».

A te la scelta... in quell'ennesimo bivio che ti ritroverai ad affrontare.

Dopo anni di studi, io mi sono convinto:  
*tutto ha un PERCHÉ nella vita.*

Un giorno ero con mio figlio Manuel, all'epoca avrà avuto cinque anni e, con il pallone sotto il braccio, ci eravamo avviati verso l'oratorio per fare una bella partita a pallone.

Era domenica e arrivando al cancello dell'oratorio lo trovammo chiuso.

Immagina il dispiacere di un bimbo di cinque anni trovando quel cancello chiuso.

Ma non si perse d'animo e mi disse: «*Papà, andiamo all'altro parco allora*».

Io risposi: «*All'altro parco no, Manuel*».

Lui ribatté: «*Perché no?*».

E io: «*Perché lì no*».

E ancora Manuel: «*Ma perché no papà?*».

In realtà avevo i miei motivi per non voler andare proprio in quel parco, ma non mi sembrava il caso di spiegarli e, usando un po' del mio "potere genitoriale", aggiunsi: «*Manuel, lì no perché ho detto di no!*».

Manuel mi guardò dritto negli occhi e disse ancora: «*Ho capito che hai detto di no papà, ma io voglio sapere IL PERCHÉ*».

Ero alle strette e dissi qualcosa del tipo: «*Perché lì non ho voglia, Manuel*».

Ci fu un breve istante di silenzio, poi Manuel concluse: «*Ok, perché lì non*

*hai voglia. Questa sì che è una risposta che accetto papà: non sei tu che dici che c'è sempre un PERCHÉ alle cose...?».*

Rimasi a bocca aperta e ricordo l'episodio sempre con un velo di commozione.

Come sono belli i bimbi, come imparano in fretta.

Se gli dici qualcosa *la fanno e basta*, senza stare a farsi troppe domande.

Ecco perché *il metodo* aveva funzionato così bene proprio con il figlio di J.L., perché lui non si era fatto domande, *l'aveva fatto e basta...* per questo aveva funzionato così bene anche nella sua versione più primitiva.

AVEVA RAGIONE MANUEL  
(grazie per avermelo ricordato  
campione):  
*tutto ha un PERCHÉ nella vita,*  
anche se in quel momento non lo  
capiamo.

**Ogni volta che *pensi*  
qualcosa è come  
*s e programmassi* un evento  
futuro:  
le profezie auto-avveranti**

Qualche tempo fa conoscevo una madre  
molto apprensiva. Non solo era

continuamente attaccata al figlio mettendolo all'erta di qualsiasi pericolo ci fosse in sala da pranzo (e anche in bagno e anche in camera da letto) ma era talmente apprensiva che ripeteva in continuazione cose del tipo: «*Vedrai che arriverà il giorno del suo compleanno e Carlo starà male! Poverino, non potrà festeggiarlo per bene!*» [NOTA: ho cambiato il nome del bimbo per proteggerne la privacy]. «*Vedrai che arriverà il giorno dell'asilo e lo metteranno in classe proprio con quel bimbo antipatico, l'ultimo che vorrei mio figlio frequentasse!*».

Tutte cose di questo tipo insomma.  
Sai cos'è successo?

Che Carlo stette male proprio il giorno del suo compleanno.

E che all'asilo... non continuo, *hai già capito.*

Ti è mai capitato di vivere un evento e pensare... *“Ecco, lo sapevo!”*.

Ecco, fa' una riflessione. Tra le tante concause che l'ha generato, con ogni probabilità l'evento è successo anche per quello: perché *LO SAPEVI*. A un certo livello *sei stato tu stesso a “favorire”, in qualche caso addirittura a “programmare”, l'evento.*

Ogni volta che pensi a qualcosa è come se *programmassi* un evento futuro.

È lo straordinario potere “nascosto” del

tuo cervello.

È il Potere del Cervello quantico.

- “Ho la macchina nuova: con l'altra mai successo niente, vedrai che come esco con questa”... e *boom*, esci con quella macchina e rimedi un graffio, un'ammaccatura! Un classico vero?
- “Ho il vestito nuovo, sto per uscire, vedrai che facendo colazione mi macchio”... e *splash*, macchia di caffè o cappuccino sulla camicia!

Ormai dovresti avere capito che anche queste “storie” di *ordinaria programmazione* non sono solo leggende popolari o storie che ti sono

accadute per caso... ma sono il frutto congiunto di almeno due fattori.

A ulteriore conferma, analizziamole insieme.

### **Fattore 1:**

#### **IL POTERE DEL CERVELLO**

Il *pensiero* di graffiare la macchina ha provocato uno stato di paura.

L' *o stato* di paura ha provocato la decisione di guidare in modo diverso da come guidi di solito.

L' *azione* conseguente è stata che non eri più naturale nella guida.

Il *risultato* è che hai graffiato la macchina...

### **Fattore 2:**

## IL POTERE DEL CERVELLO QUANTICO

Ora sai che non solo quell'evento è stato provocato da te stesso ma che, in qualche modo, il cambiamento *elettromagnetico* e il cambiamento *dei tuoi pensieri* ha influenzato la realtà circostante mettendo sulla tua strada proprio quella persona che avrebbe colpito la tua macchina. O mettendoti fra le mani proprio quella tazzina scivolosa. Sono esempi volutamente semplici per mettere bene in evidenza le dinamiche delle cose.

Inizi a notare le dinamiche nella tua vita?

Inizi a vedere tutto ciò che ti circonda

con questa nuova ottica?

## Alcuni ESEMPI miei...

- Ero ancora militare e facevamo esercitazioni Nato.

Ispettori da ogni parte d'Europa venivano a valutare il nostro operato, passando vicino ai militari e facendo loro domande.

C'era uno *stato di paura* generalizzato... in tutti, ma non in me.

Io ero molto sereno, tranquillo e, guarda caso, proprio a me come ispettore capitò *uno spagnolo*.

Mia moglie è nata a Cuba, dunque naturalmente io parlo piuttosto bene lo spagnolo.

E naturalmente, visto che io parlo spagnolo, mi rivolsi subito

all'ispettore dicendo: *todo bien?*

Puoi immaginarti come andò. L'ispettore, stupito scoprendo che parlavo spagnolo, fu molto colpito e divertito. Così ci intrattenemmo in varie discussioni.

Risultato: nessuna domanda specifica sull'addestramento.

Eh sì, ero stato davvero fortunato...

- Un giorno mi fermò la polizia alla dogana...

L'atteggiamento fortemente intimidatorio che ebbero con me quella volta mi colpì profondamente. Ci pensai varie volte in seguito.

Quell'evento mi toccò così tanto che ogni volta che passavo quella dogana,

pur non avendo io niente da nascondere (e avendo tutti i documenti in regola!), tre volte su quattro fermavano proprio me!

E io... “Te l’avevo detto che mi avrebbero fermato!”.

Poi, dopo la quarta volta, iniziai a rendermene conto: “Aspetta, sono io che sto creando questo evento!”.

Ora anche tu sai come.

Da quel momento, non appena mi resi conto di quanto era successo, misi in atto delle contromosse “mentali” diciamo così (ne saprai di più nel prossimo capitolo).

Da quel momento non mi hanno più fermato con i tassi “statisticamente distorti” di prima.

- Ero veramente senza soldi...

Ero in un periodo della mia vita in cui mi erano state bloccate carte di credito, bancomat e qualsiasi altro accesso ai conti.

Proprio in quel momento vennero una coppia di amici in casa e ci regalarono 300 euro per il nostro matrimonio (ricordo ancora la cifra). Cosa c'è di strano?

Che non avevamo festeggiato nessun matrimonio!

Ci eravamo sposati, sì, ma all'estero, già da un bel po', non avevamo fatto nessuna bomboniera... e non ci aspettavamo soldi da nessuno (né tantomeno proprio da quella coppia di amici).

*Però ormai l'hai capito come funziona vero?*

Ogni *pensiero* che fai  
si trasforma in una vera e  
propria

*PROFEZIA AUTO-AVVERANTE.*

Il giorno del mio 40esimo compleanno J.L. mi ha scritto una lettera.

Alla fine della lettera c'era una domanda: *“Ti saresti mai aspettato che a 40 anni sarebbe stato tutto così?”* (sottinteso “meraviglioso”).

La mia risposta fu: *“No, non me lo sarei aspettato, sono sincero. Ma non mi sarei mai aspettato neanche il contrario”*.

È questo che gli dissi.

Questo ci tengo davvero a specificarlo, è un punto su cui voglio che *tu capisca alla perfezione*.

Non è che oggi io non abbia mai problemi o faccia sempre le scelte giuste.

Non è che, con il metodo che stai per scoprire, non esisteranno più problemi, tutto si materializzerà all'istante e tu non vivrai più alcun momento negativo.

La verità è un'altra, ed è molto più importante. La verità è che *oggi mi sento LIBERO*.

E per spiegare cosa significhi per me *libero* non posso fare altro che riprendere le parole di Richard Bandler (padre fondatore della PNL, Programmazione Neuro Linguistica):

«Quando uso la parola “libero” non intendo dire che non ho più problemi o che non ci siano volte in cui faccio degli errori.

Dicendo “libero” intendo la sensazione di avere il controllo della mia vita, del mio destino.

Non ho bisogno di sapere cosa ha in serbo per me il futuro, perché mi sento in grado di far fronte a qualsiasi eventualità e di rendere meraviglioso ogni istante della mia vita».

Il fatto è che ho smesso di essere l'effetto di una causa (ovvero l'effetto dei miei programmi mentali), e sono diventato *la causa di un effetto* (ovvero colui che programma il cervello): ed è quello che sta per accadere anche a te.

Anzi, è già iniziato ad accadere: grazie alla sommatoria di tante piccole micro-decisioni, che ti hanno portato a leggere

questo libro e arrivare fin qui (sì, perché potevi fermarti e chiudere il libro molto prima, e ti assicuro che moltissime persone hanno fatto così: lo dice la statistica). Ecco perché posso dirti che con questa nuova visione che hai acquisito, se le permetterai di diventare veramente tua... *nulla sarà più come prima.*

**È il pensiero che crea la  
realtà:  
si trasforma in frequenza e  
da quella  
frequenza nasce la vita**

Ora conosci bene lo *schema PENSIERO-EVENTO*.

Se a livello puramente cerebrale e *meccanicistico* mette in moto lo *schema PENSIERO - STATO - DECISIONI - AZIONI - RISULTATI* (oltre ad attivare e rinforzare l'attenzione selettiva) ora sai anche che *quel pensiero* provoca un cambiamento elettromagnetico dando vita a una particolare *frequenza*.

Ti ho già detto che non avremmo parlato di filosofia fine a sé stessa, ma solo di cose *reali, tangibili, misurabili*. Per questo ti dico che le *frequenze sono in grado di creare la realtà DAL NULLA*.

Occhio che questa non è fantascienza. No, non è nemmeno “scienza di confine”.

Questa è *Scienza*, proprio quella *ufficiale*.

Una conferma indiretta del fenomeno è arrivata infatti, molto di recente, anche dagli studi del Premio Nobel per la Medicina 2008 Luc Montagnier.

Da qualche tempo ormai ha pubblicato uno studio che per alcuni potrebbe apparire rivoluzionario – ma per te che stai leggendo questo libro dovrebbe rappresentare, ormai, *l'ennesima conferma*. Lo studio di Montagnier afferma che nei processi della vita la biologia e la fisica lavorano meravigliosamente in semplicità e con basse *energie*, allo scopo di portare avanti *il progetto della creazione*.

Ancora una volta, se leggi tra le righe,

si afferma che *tutto vibra e tutto è Energia.*

LE PROVE SONO  
NELL'ESPERIMENTO STESSO.<sup>22</sup>

Montagnier lo ha studiato con i suoi colleghi francesi, italiani e tedeschi.

Gli scienziati hanno isolato e schermato dal campo magnetico due provette, una contenente *acqua* e una contenente *DNA*.

La provetta contenente il DNA è stata *irradiata* in modo che la radiazione emessa *arrivasse sulla provetta con l'acqua.*

Meno di 24 ore dopo è *apparsa* nella provetta dell'acqua il DNA presente nell'altra provetta.

Secondo i ricercatori di Montagnier, *il DNA emette infatti onde elettromagnetiche a bassa frequenza* che si fondono con la struttura delle molecole dell'acqua.

IL PREMIO NOBEL HA DIMOSTRATO CHE  
IL DNA  
SI PUÒ CREARE DAL NULLA  
UTILIZZANDO FORME DI ENERGIA.

A questo punto la domanda è: *Fino a quale millennio dovremo continuare a ripeterlo per fare in modo che questo diventi conoscenza comune?*

E bada bene: io qui non voglio “convincerti”. Ormai hai abbastanza informazioni per capire in autonomia a cosa credere, o per fare tu le tue

ricerche.

Ti ho già espresso quella che per me ormai è *Legge*. Ma tu sei sempre libero di *scegliere* a cosa credere (anzi *ti invito a farlo con forza*).

Le conclusioni alle quali sono giunto io, e che ormai mi sembrano persino “banali” per quanto a questo punto risultino scontate, sono che *I PENSIERI SONO FORME DI ENERGIA*.

Loro e come loro *tutto quello che c'è intorno*.

I DNA irradiato ha provocato *il replicarsi della molecola* nella provetta di acqua.

E... *i tuoi pensieri cosa irradiano?*

E in che modo lo irradiano?

*Riflettici.*

# Quello che a te potrebbe apparire strano è cosa risaputa in certi ambienti “protetti”

Quello che a noi comuni mortali e a te che stai leggendo queste pagine potrebbe apparire *nuovo, completamente nuovo* o addirittura *sconvolgente* (e per chi non ha letto questo libro in-credibile) in certi ambienti sembra che sia invece risaputo (e utilizzato!) da tantissimo tempo.

Che il cervello possa *accedere al campo* e a stati che vengono definiti “extrasensoriali” (anche se a me non piace definirli così perché sembra siano

qualcosa “oltre” noi, e invece sono *parte integrante* di ognuno di noi) è un’informazione che in certi ambienti sembra essere conosciuta da anni. Sembra infatti che già durante gli anni Settanta addirittura la CIA (la famosa agenzia americana per lo spionaggio estero) ne fece uso.

Alcuni documenti dicono che in quegli anni venne creato un corpo speciale che prese il nome di “Spie Psiciche”<sup>23</sup>. Sembra che i militari di questo corpo speciale venissero addestrati alla *visione remota* (o *visione a distanza*): in poche parole veniva insegnato loro come accedere al “campo” per ottenere informazioni sensibili su obiettivi strategici.

Ho personalmente visto i disegni dei target fatti da questi militari solo con l'utilizzo della loro mente, concentrandosi sul target e ricavandone un'immagine mentale. Se fossero veri (su questo non è dato sapere con certezza) sarebbero *davvero* impressionanti! Sembrano fotografie.

In ogni caso, sembra che questo corpo speciale sia stato in grado negli anni di *rivelare importanti informazioni strategiche*, di *individuare ostaggi* e permetterne la liberazione.

Ma ora io dico: che questo sia vero o no (cosa – come sempre mi piace ricordare – tutta da dimostrare...) *perché comunque non se n'è mai parlato?*

Possibile che chi diffonde le notizie

pensi che cose come queste non interessino a nessuno (salvo poi vedere che serie TV su spionaggio e misteri hanno un interesse di pubblico altissimo, dunque anche il discorso “non hanno senso commerciale” regge poco)?

Perché queste cose *non le sappiamo*?

Perché nessuno ci insegna a usare il potere della nostra mente al pieno del suo potenziale?

A me, benché mi sforzi di pensare “bene” e benché io sia un “possibilista” per definizione, di fronte a queste cose viene da pensare alla strategia 7 delle 10 per la manipolazione delle masse di Noam Chomsky. Te la ricordi? Te la ricordo io:

Strategia 7: MANTENERE IL PUBBLICO

NELL'IGNORANZA E NELLA MEDIOCRITÀ.

*[Far sì che il pubblico sia incapace di comprendere le tecnologie e i metodi usati per il suo controllo e la sua schiavitù].*

“La qualità dell’educazione data alle classi sociali inferiori deve essere la più povera e mediocre possibile, in modo che la distanza dell’ignoranza che pianifica tra le classi inferiori e le classi superiori sia e rimanga impossibile da colmare dalle classi inferiori”.

Non aggiungo altro: *lascio a te le tue riflessioni*, come io ho fatto le mie.

Ah, giusto per chiudere il discorso sul reparto “Spie Psiciche”: con l’avvento dei satelliti sembra che il corpo sia stato poi ufficialmente smantellato, anche se non mi sorprenderei se, fra qualche anno, scopriissimo che non solo è esistito

davvero, ma che addirittura esiste ancora... e magari è pure più vivo, vegeto e vigile di quanto potremmo immaginare...

La mente può fare cose straordinarie.

Se fino a ora hai scoperto *perché...*

fra poche pagine scoprirai *come.*

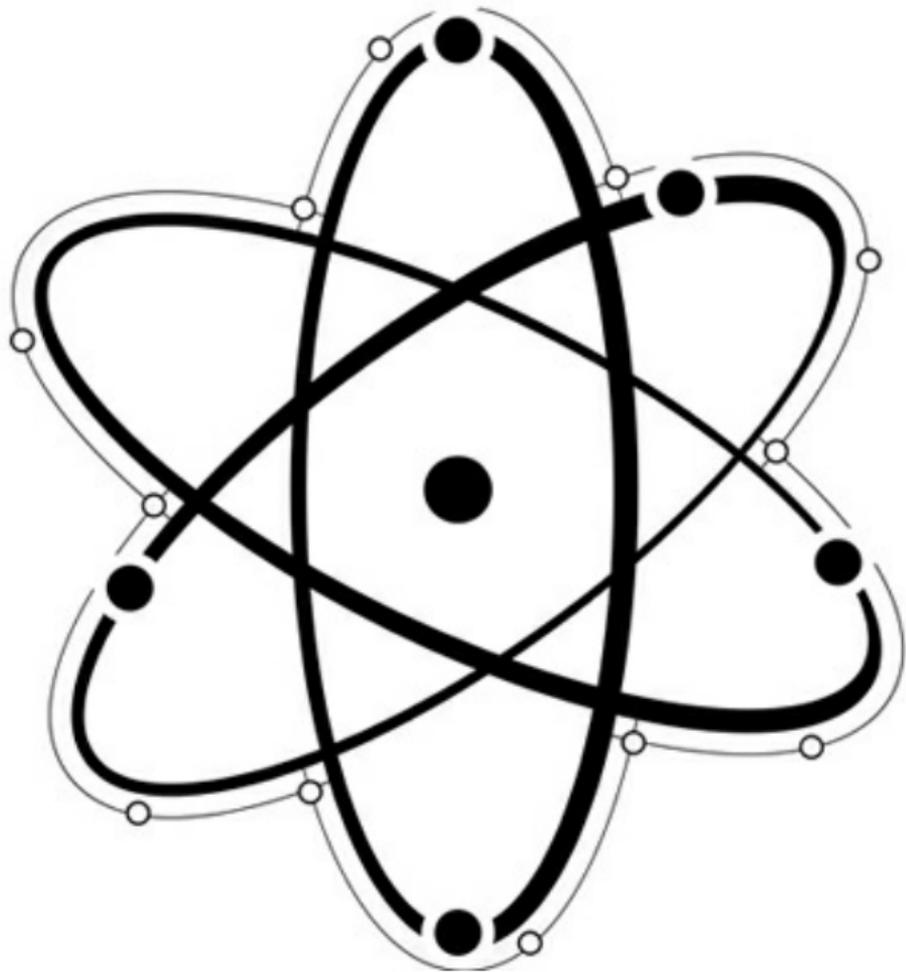
**Tutto è energia: quale scenario scegli nel campo delle infinite possibilità?**

A questo punto avrai compreso *molto bene* come il cervello influenzi la realtà.

Avrai anche ben compreso che la potenza del cervello non è solo pari a quella di “elaborazione”, ma è ben superiore a questo: tanto da *influenzare addirittura gli eventi*.

La verità è che proprio ora sei davanti a un *campo di infinite possibilità*, tutte già presenti in questo momento, fra le quali devi *solo scegliere lo scenario giusto* (e stai per imparare come fare).

Sai cosa rappresenta questa figura?



No, non è un atomo.

Meglio sarebbe dire che è la *rappresentazione di un atomo* (ancora una volta un *programma automatico*

nella tua testa).

Per la precisione questa è la rappresentazione classica e newtoniana di un atomo.

L'epoca newtoniana è un'epoca in cui l'attenzione era concentrata principalmente sulla materia (*programma culturale*).

Gli studi sulla materia, però, specialmente quelli che si sono concentrati sulla parte quantistica, hanno appurato che l'atomo è al 99,99999% energia e solamente allo 0,00001% materia.

La nuova rappresentazione dell'atomo dunque dovrebbe essere quella che vedi nella prossima pagina.

Nuova rappresentazione dell'atomo.  
In pratica, non è niente a livello di materia ma  
tutto a livello di potenziale.

Un foglio bianco, già.  
Tu cosa ci scriverai?  
A te il pennello, *maestro*.

## **Appunti e domande**

– *Ti è mai capitato di sentirti  
osservato?*

---

---

– *Ti è mai capitato di sapere qualcosa  
prima che accadesse?  
(Racconta quando).*

---

---

---

– *Hai mai avuto la sensazione di vivere sempre la solita storia?  
(Descrivi in quali occasioni).*

---

---

---

– *Ti è mai accaduto di vivere un episodio apparentemente sfavorevole ma poi di scoprire, tempo dopo, che aveva un preciso senso nella tua vita? (Racconta).*

---

---

---

– *Ti è mai capitato di vivere un evento e pensare... “Ecco, lo sapevo!”*

---

---

– *Ti è mai capitato il contrario? Pensare a qualcosa e vederlo realizzare?*

---

---

---

– *Ora che hai informazioni nuove, inizi a notare le dinamiche nella tua vita? Quali?*

---

---

---

– *Quali importanti spunti, deduzioni, riflessioni e intuizioni ti sono arrivate dalla lettura di questo capitolo?*

---

---

---

---

---

# La scienza dell'impossibile

COSA C'È DA RICORDARE

- Il potere del cervello si estende a un livello che va ben oltre quello semplicemente meccanicistico.
- Il fatto che tu non lo veda non significa che non esista (ricorda la storia del medico austriaco Semmelweis...).
- Ogni volta che osservi qualcosa la stai in qualche modo creando o quantomeno fortemente influenzando, in modo molto più concreto di quanto tu possa immaginare. Gli esperimenti

della doppia fenditura, quelli dell'Università di Princeton e molti altri dimostrano che *l'osservatore influenza la realtà in modo tangibile.*

- Siamo tutti intimamente interconnessi con tutto essendo immersi nello stesso campo (elettromagnetico) che ci circonda.
- *L'entanglement quantistico* (in inglese letteralmente “groviglio, intreccio”) è un fenomeno in cui lo stato di due o più sistemi fisici dipende dallo stato di ciascun sistema, anche se essi sono spazialmente separati.
- Nella vita reale significa che devi

sapere e tenere conto che ogni tua scelta, pensiero e decisione... provocherà a cascata un cambiamento su vari livelli che vanno *al di là* di quello puramente razionale in tutto ciò che ti circonda.

- La realtà che ci circonda risponde anche a livello *non locale*: questo è stato confermato dagli studi di Backster con il poligrafo e dall'Effetto Maharishi (gruppi di persone unite dallo stesso pensiero sono stati in grado di abbassare i livelli di criminalità).
- Un pensiero è la cosa più potente che tu abbia a disposizione: ogni

volta che *pensi* qualcosa è come se *programmassi* un evento futuro.

- A livello meccanicistico il pensiero si trasforma in uno stato, poi decisione, azione e infine un risultato.
- A livello quantico provoca un'emozione che attiverà una serie di frequenze nel campo elettromagnetico generando un tipo di realtà (determinando un *collasso d'onda*).
- In ogni caso, come risultato avrai un evento che ti fornirà un buon motivo per confermare quel pensiero (per le caratteristiche dei programmi mentali e per

quelle quantiche).

- È *semplice*, non *semplicistico*. Funziona sempre, come la Legge di Gravità, è solo che a volte entrano in gioco altre forze. Elimina il dubbio o cambia almeno la domanda. Non è che non stia funzionando, ma chiediti: *Perché sto creando questo tipo di realtà?*
- Più sei allineato e più darai vita a quelli che Jung e Pauli chiamavano *coincidenze significative* ed *eventi sincronici*.
- Tutto ha un senso nella vita, anche se in quel momento non lo sai, ma come disse Steve Jobs i

puntini della vita li colleghi tra loro solo quando sono passati. Mentre li stai vivendo sembrano “incollegabili” e senza senso.

- Se il potere di una frequenza è capace di creare il DNA dal nulla (come confermano gli esperimenti del premio Nobel Luc Montagnier) *cosa possono produrre le tue frequenze, le frequenze dei tuoi pensieri, nella tua vita?*

## Il Potere del Cervello quantico

### STORIE DI VITA

Che dire, io di obiettivi ne sto già raggiungendo tanti con questa metodologia.

Il mio primo obiettivo era riuscire a stare con la persona che amavo: non ero sicura dei suoi sentimenti, non stavamo ancora insieme, lui viveva una situazione di grande confusione, incertezza e tristezza. Durante l'applicazione del metodo però è successa una cosa molto toccante per me: mi sono sentita in pace, come se io avessi già tutto e l'unica cosa giusta fosse dare. [...] adesso siamo una coppia e stiamo decidendo di andare a vivere insieme. [...]

Il secondo obiettivo è stato quello di mettermi in forma. Sono riuscita a dimagrire 9 chili senza sforzo ma soprattutto ogni giorno mi arrivavano soluzioni nuove per continuare il mio percorso: ricette light veloci, trucchi per avere più energia, un'offerta speciale per palestra e personal trainer (che non salto mai), l'offerta dei massaggi... [...]

La mia seduta giornaliera di Cervello quantico ha accelerato moltissimo il raggiungimento dei miei obiettivi: la realizzazione di un mio progetto lavorativo (una procedura amministrativa per i pazienti del reparto dove lavoro) e due giorni dopo è stato approvato dal Dirigente. Nel frattempo però ho ricevuto degli spunti per renderlo più semplice, più efficace e più comprensibile durante la pausa

pranzo parlando del più e del meno con una collega che di procedure amministrative sa molto poco.

[...] il Cervello quantico mi sta facendo ottenere in modo molto naturale le cose su cui mi concentro, in me si sta rendendo sempre più forte la convinzione che quando avrò un desiderio o un bisogno questo si realizzerà nei tempi giusti e nel modo giusto, questo mi sta dando molta fiducia. [...]

Ringraziandoti di questa meravigliosa opportunità di crescita e di questa potente tecnica che mi hai insegnato, ti abbraccio forte e ti auguro il meglio.

AMALIA

---

11

<http://it.wikipedia.org/wiki/Sincronicit%C3%A0>

12

<http://www.treccani.it/enciclopedia/entanglement>

13

[http://it.wikipedia.org/wiki/Entanglement\\_quantistico](http://it.wikipedia.org/wiki/Entanglement_quantistico)

14

<http://www.lescienze.it/news/2011/12/02/news/710527/>

E inoltre: *Entangling Macroscopic Diamonds at Room Temperature*,

<http://www.sciencemag.org/content/334/6060/1181>

15

“Le Scienze”, *Da La Palma a Tenerife: nuovo record per il teletrasporto*,

<http://www.lescienze.it/news/2012/05/25/news/1046681/>

E inoltre: “Le Scienze”, *Come ottenere stati di entanglement a comando*,

<http://www.lescienze.it/news/2013/06/20/news/1708809/>

E ancora: “Le Scienze”, *Entanglement: ora tocca al momento angolare dei fotoni*,

<http://www.lescienze.it/news/2012/11/07/news/1508809/>

1353576/

<sup>16</sup> Cleve Backster, *Plants can sense human intentions*, <https://www.youtube.com/watch?v=Ntv4ZMvUSWI>

E anche: Cleve Backster, *Primary Perception*, <https://www.youtube.com/watch?v=V7V6D33HGt8>

E ancora: “Voyager”, *Il mistero delle piante intelligenti*, <https://www.youtube.com/watch?v=Wg6fFpT6rKE>

, *Il mistero delle piante intelligenti 2* <https://www.youtube.com/watch?v=Xyo0hcAumco&t=167s>

, *Il mistero delle piante intelligenti 3* <https://www.youtube.com/watch?v=7e8U0gK9ApQ&t=305s>

<sup>17</sup> The Royal Society - Newton Apple, <https://royalsociety.org/library/moments/newtonapple/>

<sup>18</sup> “Le Scienze”, *Dalla madre al neonato: come si trasmettono paure e fobie* (30 Luglio 2014)

<http://www.lescienze.it/news/2014/07/30/news/2227767/>

<sup>19</sup> PNAS - *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* (27 June 2014) *Intergenerational transmission of emotional trauma through amygdala-dependent mother-to-infant transfer of specific fear*, <http://www.pnas.org/content/111/33/12222>

<sup>20</sup> “La Repubblica Scienze”, *In amore i cuori battono davvero all’unisono*, <http://www.repubblica.it/scienze/2013/02/12/news/52489794/>

<sup>21</sup> *Research on the Maharishi Effect* - Maharishi University of Management, <https://www.mum.edu/default.aspx?relid=622766>

<sup>22</sup> *Gli studi del premio Nobel Luc Montagnier: il teletrasporto diventerà realtà?*,

<http://www.blitzquotidiano.it/facebook/nobel-luc-montagnier-studi-teletrasporto-712347/>

<sup>23</sup> Cfr. Lyn Buchanan, *Il Settimo Senso - I segreti delle Spie Psiciche dell'Esercito Americano*.

## **Il Potere del Cervello quantico**

*«Quando di due farete uno  
diventerete figli dell'umanità  
e quando direte "Montagna, spostati!"  
la montagna si sposterà».*

*VANGELO DI TOMMASO*

Eravamo giunti all'ultimo passo, il processo del recupero dati era in pratica terminato e mi accingevo a consegnare le ultime informazioni a J.L. per poi discuterne insieme.

J.L. è uno tosto. Sì, è scettico di natura... ma a me piacciono gli scettici.

Soprattutto quelli come lui che hanno la mente tanto aperta da *rimanere scettici anche nei confronti dei loro scetticismi* (e questo è ciò che auguro anche a te).

Alla fine a lui interessa solo una cosa: che *funzioni*.

E se c'è una minima possibilità che qualcosa funzioni e dia dei benefici tangibili, non ha problemi a mettere in gioco i suoi programmi mentali. Lui prova.

Sono convinto che sia attraverso persone così che questo mondo ha l'opportunità di cambiare.

Per questo ero contento che avesse chiesto proprio a me di fornirgli *le prove* di quanto gli stava accadendo, di lavorarci insieme.

Sì, forse quello che gli era accaduto, così come il nostro incontro tanti anni prima... e come del resto ogni cosa nella vita... *non era stato per niente un caso.*

## L'ennesima intuizione

- Perché accadono le cose? È possibile influenzare gli eventi?
- È possibile *fluire* verso ciò che si vuole anziché dover lottare per ottenerlo?
- Era stato veramente *il metodo* a provocare quegli effetti? E se sì, *perché* funzionava?
- E l'evento "negativo" che aveva

vissuto come s'inseriva in questo contesto?

Erano queste le domande che ci avevano accompagnato lungo tutto il nostro viaggio, già, e dopo aver riordinato i miei appunti di una vita avevo già chiari molti di quegli aspetti. Ma proprio *un attimo prima* di consegnare l'ultima parte dei miei appunti a J.L. mi imbattei "casualmente" in un esperimento che *attirò la mia attenzione*.

Un esperimento che completava in modo *eccellente* l'ultima domanda; rispondeva chiaramente alla domanda: "Perché questo metodo funzionava così bene?".

Per me è stato come la chiusura di un

cerchio.

Anche se non conosci ancora il metodo, ti racconterò cosa ho scoperto nei risultati in quella ricerca (e perché questa scoperta, anzi questa ulteriore conferma, è stata così *illuminante* per me).

Devi sapere che oggi è abbastanza riconosciuta la capacità che hanno determinate *immagini mentali* dirette a *parti specifiche del corpo* di produrre *profondi cambiamenti fisiologici*.

La medicina *mente/corpo* – anche se secondo il mio modesto parere ancora non ha la posizione di rilievo che meriterebbe – ha comunque già dato vita a intere branche della medicina ufficiale, come la

“*Psiconeuroimmunologia*”.

Il dott. Glen Rein però voleva scoprire qualcosa in più: il suo intento era sapere se l'*effetto dei pensieri*, in qualche modo, avrebbe potuto verificarsi anche in sistemi biologici posizionati *fuori* dal corpo. E se sì, naturalmente, era interessato a capire *come* questo potesse accadere.

Così Rein per anni ha studiato l'effetto dell'intenzione umana sul DNA<sup>24</sup>. Ed è proprio uno dei suoi esperimenti che attirò la mia attenzione.

Sì, perché secondo me i suoi risultati erano significativi. *Molto* significativi.

In un esperimento<sup>25</sup> realizzato in collaborazione con l'*Institute Of HeartMath* della California il dott. Rein

mise del DNA all'interno di una provetta.  
Poi prese *tre gruppi di persone*.

### **GRUPPO 1:**

**A questo gruppo venne insegnata una  
tecnica per produrre  
*emozioni intense (come l'amore e la  
gratitudine)***

Mentre i partecipanti di questo gruppo producevano le emozioni di amore e gratitudine, gli vennero fatte tenere in mano delle provette contenenti dei filamenti di DNA. Per due minuti.

Il risultato? Nessuno.

A seguito dell'analisi dei campioni di DNA *non fu riscontrato alcun cambiamento apprezzabile.*

## GRUPPO 2:

**A questo secondo gruppo, oltre che ai sentimenti di amore e gratitudine, venne chiesto di esprimere un'intenzione**

A questo secondo gruppo, che conosceva già la tecnica per produrre emozioni intense come amore e gratitudine, venne chiesto di esprimere in aggiunta all'emozione, un'intenzione che potesse determinare un *avvolgimento o dispiegamento del DNA*.

Anche questo gruppo tenne nelle mani le ampolle per due minuti.

E il risultato questa volta... fu *davvero interessante*. Questo gruppo produsse infatti *cambiamenti statisticamente rilevanti* nella conformazione del DNA:

addirittura in alcuni casi il DNA fu avvolto o dispiegato *con una percentuale del 25%*.

E questo... *in soli due minuti*.

### **GRUPPO 3:**

**A questo gruppo venne chiesto di esprimere**

**chiaramente l'intenzione di *modificare* il DNA,**

**ma *senza provare* alcuna emozione**

In altre parole, il loro *unico scopo* era quello di *influenzare la materia attraverso il pensiero* (intenzione).

Risultato?

In questo caso i campioni di DNA *rimasero immutati*, proprio com'era accaduto al gruppo 1!

Devo ammettere che quando scoprii i risultati di questo ulteriore esperimento... mi sembrò di chiudere un cerchio.

**Mi sembrò di chiudere un cerchio...**

**Ecco perché il metodo funzionava così bene**

Cosa ci insegnava l'esperimento del dott. Rein?

- Quand'è che si accede a quel *campo "magico"*?
- Quand'è che si accede a quel campo

quantico in grado di *modificare* letteralmente il mondo che ci circonda?

Quell'ultimo esperimento era giunto a me come il segnale che un cerchio, lungo migliaia di anni, improvvisamente si chiudeva. Perché?

Perché durante l'esperimento del dott. Rein accadde che quando le persone avevano espresso *solo emozioni* profonde al DNA non si riscontrò nulla. Così come non si riscontrò nulla quando le persone espressero *solo un pensiero*, un'intenzione.

L'unico caso in cui il DNA mostrò segni *tangibili* di cambiamento della sua conformazione, fu *quando all'emozione*

*v e n n e* AGGIUNTO *il pensiero*  
(*l'intenzione*).

Questo fa capire in modo piuttosto chiaro che...

La realtà risponde solo quando  
le due cose  
sono entrambe allineate e  
coerenti,  
ossia nel momento in cui,  
*pensiero ed emozione*,  
trasmettono *lo stesso segnale*.

Mi tornò alla mente il famoso passo del  
Vangelo gnostico di Tommaso:

«Quando di due farete uno  
diventerete figli dell'umanità  
e quando direte "Montagna, spostati!"  
la montagna si sposterà».

Mi piace pensare che *quei due* ai quali si riferisce Tommaso siano proprio loro: pensiero + emozione... *e la montagna si sposterà.*

Il dott. Rein aveva dimostrato che *l'associazione di pensiero + emozione* sembra essere l'unico modo per *far accadere le cose*, intendendo con questo "influenzare" in modo concreto e misurabile la realtà.

Si chiudeva un cerchio, sì.

Ecco perché accadono le cose.

Si chiudeva un cerchio, sì.

| Il campo quantico non risponde  
| a quello che vogliamo,  
| risponde invece *a quello che  
| siamo.*

# Il campo quantico risponde a ciò che siamo

Sì, perché qual è il momento in cui le tue emozioni e i tuoi pensieri sono maggiormente “allineati”, sono “coerenti” verso qualcosa?

Nel momento in cui questo qualcosa è parte “naturale” di *chi sei veramente*.

Questo è il momento in cui tutto è naturale e spontaneo.

Questo è il momento in cui non è richiesto uno sforzo per allineare un pensiero a un'emozione.

È il momento in cui i programmi mentali ti “spingono” a prendere decisioni coerenti con chi sei (e quindi

in qualche modo ti “suggestionano” a fare scelte che ti portano a confermare la tua identità).

Questo sia a livello “fisico”, proprio per come hai visto che funziona il cervello, sia a livello “quantico”.

Una persona che ha l’identità del “missionario credente” e vuole lavorare in Africa, sarà estremamente coerente in pensiero ed emozione nel voler raggiungere questo obiettivo. E con ogni probabilità, prima o poi, si ritroverà proprio all’interno di quella missione in Africa che aveva immaginato.

Poi approfondiremo meglio questo aspetto: per ora ti basti pensare che se sei una persona che *pensa in un certo modo* (cioè se questo fa parte della tua

identità), certe cose *ti vengono facili*.

E che la realtà, come una linea di tendenza, prima o poi “confermerà” non solo a livello tangibile, ma anche – abbiamo visto – a livello “quantico”, *esattamente chi tu sei*.

Ecco perché il metodo funzionava così bene (fra poco scoprirai che questo ha molto a che fare con il metodo di J.L.).

Eh sì, a quel punto avevamo scavato abbastanza.

Avevamo rotto quel pavimento iniziale fatto di vecchie programmazioni e avevamo iniziato a intravedere la terra che c'era sotto.

Poi avevamo iniziato a toccarla, finché non era arrivato il momento giusto.

Così avevamo finalmente piantato *il*

*seme del possibile.*

A quel punto, dopo quest'ultimo tassello, consegnai gli ultimi passi della ricerca a J.L. e iniziammo a discuterne insieme.

Parlammo molto di quello che accadde a lui e del perché accadde.

Da quei dialoghi e incontri nacquero idee e concetti davvero emozionanti, sufficienti per creare metodologie davvero potenti.

Ma nei nostri incontri non discutemmo solo di quello che hai letto in queste pagine.

No: in realtà ci mettemmo a lavorare insieme per affinare questo metodo che J.L. aveva intuito, affinché potesse

diventare *una metodologia replicabile da chiunque*, e non solo da chi già possedeva certe caratteristiche.

Ragionammo parecchio insieme su *come potenziarlo*, anche in virtù delle difficoltà che s'incontravano utilizzandolo nelle sue "prime versioni", su *come superarle*, e su come fosse *il modo migliore di presentarlo*.

Sì, perché l'intuizione di J.L. produceva risultati e proprio da quei risultati è nato tutto questo. Ma, quando è arrivata, non era "completa" in tutte le sue parti: presentava delle "aree grigie" e, soprattutto, così com'era all'inizio sarebbe parsa incomprensibile ai più.

C'è voluto lavoro e costanza prima di arrivare al punto in cui si trova oggi,

come l'integrazione di oltre vent'anni di ricerche e un molte delle cose che hai scoperto in questo libro.

Sono state fatte *sperimentazioni empiriche*, sono stati creati *modelli teorici*, ed è anche stato fatto qualche tentativo apparentemente poco utile (ma che, alla fine, ci ha portato fin qui).

Siamo andati avanti così, idea dopo idea, discussione dopo discussione, limatura dopo limatura.

Finché a un certo punto l'avevamo capito: questo metodo *era pronto per essere utilizzato* non solo da noi e dalla nostra ristretta cerchia di influenza (*che ringraziamo naturalmente per le sperimentazioni*), ma a quel punto anche *da chiunque avesse voluto*

*sperimentare* su se stesso la potenza di questi concetti.

Ecco perché ora, anche tu, sei *libero* di sperimentare su di te.

Ecco perché ora, nel momento più importante di questa lettura, cioè il momento in cui ti verrà spiegato questo metodo che oggi è diventato “metodologia”... in questo momento è a lui, J.L. Marshall, che *riconsegno la parola*.

Perché è giusto che sia lui, a questo punto, a spiegarti i dettagli di questo metodo.

Lui, con la sua mente più razionale e “scettica”.

Lui che ha avuto l'intuizione senza tutte

le basi razionali, una “consapevolezza senza mente”.

Una consapevolezza che però ha scelto di ascoltare, e che ora sta per passare anche nelle tue mani.

*A te la parola J.L.!...*

## **Presentazione del metodo**

*«Noi non cesseremo l'esplorazione.*

*E la fine di tutte le nostre ricerche sarà di giungere là dove siamo partiti, e conoscere il luogo per la prima volta».*

THOMAS STEARNS ELIOT

Bene, qui è J.L. Marshall che t'informa che siamo arrivati finalmente al *momento topico* di questo libro.

Il momento in cui stai per acquisire una conoscenza che, se usata bene, può davvero *fare la differenza* per te e le persone a cui tieni di più, se solo gliene darai la possibilità.

Prima di spiegarti bene *come* funziona questo metodo, ci tengo però a farti capire *perché* funziona.

Infatti data la sua semplicità, e visto che il programma “semplicità” spesso porta con sé un’accezione “negativa” per la maggior parte delle persone... per questo motivo abbiamo ritenuto io e Italo che fosse importante che questo metodo tu “lo capissi”, oltre che lo

applicassi.

Ecco perché, prima di spiegartelo, ti abbiamo fornito tutti i supporti teorici preliminari: abbiamo “scavato” il famoso *buco* nel tuo sistema di credenze.

Questo era un passaggio fondamentale perché ora, proprio su questi supporti, andremo a montare sopra le parti di questo metodo.

Abbiamo scelto di fare così perché, in questo modo, per te sarà più facile applicarti nell'eseguirlo. Non dovrai solo fidarti di una semplice intuizione, com'è stato inizialmente per me, che ero in mezzo a molti dubbi. Abbiamo pensato che per te sarebbe stato difficile farlo (è stato difficile anche per me,

figuriamoci per te che quella non era nemmeno la *tua* intuizione...). Così abbiamo scelto di spiegarti anche i “*dietro le quinte*”, in modo che tu possa “razionalizzare” il motivo per cui tutto quello che sto per dirti ha senso, e affrontarlo dunque con maggiore fiducia. Iniziamo allora.

Devi sapere che il metodo funziona su *cinque livelli differenti*.

## **Primo livello: LA RIPETIZIONE**

Facciamo un ESEMPIO facile per iniziare: supponiamo di togliere la parte di emozioni (invece molto importante, ma qui semplifichiamo). Il primo, il livello vicino al tuo normale

funzionamento del cervello, è quello della *programmazione mentale*.

Tale livello si basa su un semplice assunto: ovvero che *il cervello impara per ripetizione* (ricordi quanto ti ha detto Italo?) e soprattutto, una volta imparato, non dimentica mai (almeno in un certo senso, ma qui non c'è spazio per approfondire anche questo).

Per ora ti basti pensare che questo significa che se tu hai ripetuto o sentito ripetere 100 volte nella tua vita un concetto che non ti piace... un buon modo per cambiare sarebbe ripetere 200 volte il contrario.

Le prime 100 volte servono solo per “*annullare*” l'effetto precedente.

Le successive 100 per *cambiare* quella

credenza/opinione e *invertirne la programmazione.*

Questo è il primo livello con il quale lavora questo metodo.

Attraverso la ripetizione, “sovrascrive” dei concetti (perché nel cervello non si cancella niente o quasi).

In pratica funziona come quando sovrascrivi un file sul computer, con il vantaggio che nei “file” del tuo cervello c’è una regola: *ciò che è più recente, vale di più* (salvo emozioni fortissime o “vecchi programmi già installati”, ma lo vediamo meglio dopo).

## **Secondo livello:**

### **ATTENZIONE SELETTIVA**

Il secondo livello sul quale lavora

questo metodo è quello dell'attenzione selettiva.

Anche qui Italo te ne ha già parlato ampiamente. In pratica il metodo sfrutta il fatto che il cervello filtra le informazioni a seconda del tuo stato di attenzione: come ricorderai, tende a portare alla tua consapevolezza ciò su cui sei concentrato.

Ricordi? Se ti è capitato di pensare di voler cambiare auto, avrai iniziato a vedere quell'auto, proprio quel modello lì, un po' dappertutto.

Ecco: *in parte*, come sai, questi sono fenomeni dovuti all'attenzione selettiva.

Anche questo è un concetto che questo metodo utilizza, soprattutto per darti fiducia nella prima fase (poi ti spiegherò

perché serve un piccolo atto di fiducia, se non è già chiaro da quanto ti ha spiegato Italo fin qui).

Molto semplicemente si tratterà di iniziare a *notare* ciò che nella tua vita ti spinge in una direzione.

Dandogli attenzione, queste cose, in un certo senso, diventeranno più “grandi” nella tua vita.

E per questo porteranno *altre cose* “*simili*”.

### **Terzo livello: IDENTITÀ**

Il terzo livello per cui questo metodo funziona è che sfrutta il *concetto di IDENTITÀ*.

Ricordi cosa ha detto Italo sull'identità

dopo l'esperimento del dott. Rein?

“Il campo quantico non risponde a quello che vogliamo... risponde invece a quello che siamo”.

Ecco perché questo metodo non lavora a livello di semplici “obiettivi”. Invece costruisce, in pratica, una nuova identità per te stesso, “associandola” a quella attuale.

Ed è proprio attraverso quella identità che ti sarà più facile “fluire” verso l'obiettivo che desideri, perché *essere qualcuno* è molto più forte che “*ottenere qualcosa*”.

Quando “*sei*”... parliamo della tua *essenza*.

Quando “*sei*”... è inevitabile “tendere” a comportarsi in modo coerente con chi

sei.

“Essere” cambia i programmi mentali in accordo con chi sei. “Essere”, come ha spiegato Italo nell’esperimento di Rein, allinea emozioni e intenzioni “per definizione”. Anche questo lo scoprirai nei dettagli fra poco.

## **Quarto livello:**

### **COERENZA**

Il quarto livello a cui lavora questo metodo è quello della coerenza.

Come vedrai dopo, il tuo cervello andrà “allineato” affinché tu sia “coerente” con ciò che desideri ottenere/diventare.

Se ci fai caso, noterai che un po’ ovunque nel mondo esiste una fortissima

programmazione interiore sulla *coerenza*. Pensa ai politici che vengono attaccati quando non sono coerenti tra ciò che fanno e ciò che dicono (cosa che, purtroppo, succede piuttosto spesso).

*Essere coerenti*, soprattutto con se stessi, ma anche rispetto alle idee che portiamo avanti, è qualcosa di fondamentale, è un programma *molto molto* forte che è “installato” in ognuno di noi.

Nel metodo che stai per scoprire, vedrai, *sfrutterai questo effetto a tuo vantaggio*. In un certo senso ti verrà da “*comportarti in un certo modo*” nella direzione dei risultati che desideri, anziché “sentire” di doverti comportare

dalla parte opposta, come forse è accaduto fino a oggi (o di sentire “conflitti”).

Vedrai meglio dopo cosa intendo.

### **Quinto livello:**

#### **IL POTERE DEL CERVELLO QUANTICO**

Il quinto principio è quello più elevato:  
*la parte “quantica” del metodo.*

Su questo la scienza ufficiale, come sai, ci aiuta poco. Ma ci ha aiutato molto Italo, facendoci capire che la scienza “di confine” (e in qualche caso non solo quella) ha già dimostrato come essere focalizzati su qualcosa permetta di accedere *quantomeno* a intuizioni di qualità superiore, per non dire di influenzare gli eventi e la realtà!

Ma ha anche dimostrato che è quantomeno molto probabile che il focus “attiri” o “favorisca” certi eventi, a causa ad esempio dell’influenza del campo elettromagnetico, dell’*Entanglement quantistico*, ecc. ecc. (tutte cose che hai già visto).

Dunque questo è qualcosa che va *oltre* l’attenzione selettiva.

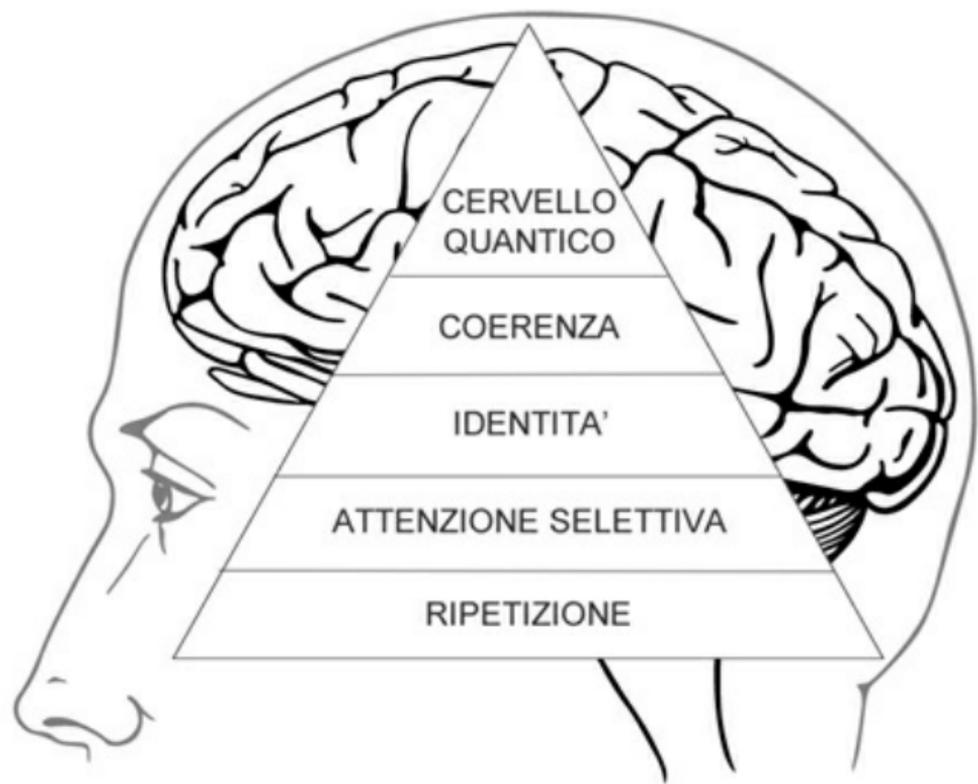
Non è mio compito ora spiegare perché accade, questo l’ha già fatto Italo.

Tuttavia a me, personalmente, importa principalmente di una cosa: che *ACCADA sul serio*.

E presto potrai sperimentare anche tu, sulla tua pelle, *quanto* accade.

# **Ecco perché funziona**

In sintesi, il metodo che stai per imparare ti permette di programmare il tuo cervello nella sua parte più “tradizionale” in primis, ma anche nella sua parte quantica, sfruttando questi cinque livelli di lavoro.



Partendo da una semplice intuizione, c'è voluto molto tempo per trovare l'*alchimia giusta*. Qualcosa che fosse in grado di funzionare su profili diversi: dal più razionale (come me) al più “spirituale”, passando per tutti quelli “in

mezzo”.

Io e Italo abbiamo fatto diversi esperimenti: naturalmente le prime caviglie eravamo sempre noi e un ristretto gruppo di persone a noi vicine (e con la mente aperta).

Poi abbiamo condiviso la cosa con centinaia di persone che Italo ha incontrato durante “Il Potere del Cervello quantico®” *live*, il seminario *dal vivo* nel quale per la prima volta Italo ha diffuso il metodo.

Alla fine il risultato finale è,  
almeno per quanto possiamo  
vedere noi,  
molto chiaro: *il metodo*  
*FUNZIONA.*

Ma funziona... con un trucco!

Sì, c'è un “piccolo segreto”, *una condizione che rende il metodo applicabile con successo da profili mentali diversi (razionali, spirituali, scettici, ecc.)*.

Ma poiché a me piace essere molto chiaro... te lo svelo subito!

## **Un piccolo segreto**

Con Italo eravamo indecisi su chi dovesse presentare in questo libro il metodo, che è stato frutto del lavoro di entrambi. Tuttavia, alla fine, la responsabilità è caduta su di me, J.L. (e me la prendo volentieri).

Il motivo è semplice: io sono una persona conosciuta per essere molto pragmatica.

A me interessano i *RISULTATI* prima ancora delle *teorie* che ci stanno dietro.

È una questione di “identità”, nel mio caso.

Non che Italo non lo sia una persona pragmatica, al contrario, ma io sono più caratterizzato in questo senso.

Dunque che fossi io a spiegare come funziona questo metodo dava a noi la sensazione che fosse *più facilmente assimilabile* anche da persone meno vicine a quello che Italo chiama “*il mondo del possibile*”.

A questo proposito posso dire che, poiché conosco Italo, è stato inevitabile

per me, nel corso del tempo, esplorare questo mondo e la letteratura che si porta dietro.

La cosa che ho notato è che quasi sempre in questo mondo viene richiesto, come prerequisito, il “credere prima di vedere”.

Ora: questo ha perfettamente senso, Italo ha spiegato ampiamente perché nelle pagine precedenti.

Tuttavia, per come sono abituato a vedere le cose io, questo modo di pensare, soprattutto all’inizio, mi sembrava un “cane che si mordeva la coda”.

*“Sì, ma se credo prima è ovvio che poi vedo! Allora non vale! Mi condizioni,*

*mi fai il lavaggio del cervello”* (all’epoca non sapevo che in parte era vero!).

Questo pensavo.

All’inizio. Ma poi...

Poi ho riflettuto sul fatto che questo programma mentale “conservativo” che avevo, da un lato mi proteggeva dall’acceptare teorie senza fondamento o strane proposte religiose, ma dall’altro *mi limitava nello scoprire cose nuove* che potevano essere valide, come questa.

Così ho scelto di reinterpretarlo secondo una nuova visione, che trovo più produttiva.

Visione che voglio ora condividere con te, nel caso tu sia uno “scettico” di

natura, com'ero io (e in parte, mi piace pensare, sono ancora: un “sano scettico con la mente aperta”).

Inizialmente, soprattutto nei tempi in cui studiavo gli esami di statistica all'Università (tempi in cui tendevo a vedere la realtà come un insieme di nuvole di probabilità, e forse non ero così distante dal vero...) avevo sposato *il metodo scientifico classico*.

*Ovvero: una cosa, per essere scientificamente valida, deve essere “replicabile da chiunque nelle stesse condizioni”.*

Bello: peccato che questa cosa, ho scoperto poi, non è praticamente MAI vera nel mondo delle varie discipline che girano intorno al mondo dello

Sviluppo del Potenziale Umano (e, generalizzando, al cervello), nonostante presentino molto spesso tecniche che funzionano.

Perché?

Perché quasi sempre in questo tipo di discipline, anche senza entrare in discorsi “quantistici”, è *NECESSARIO* che in qualche modo tu *creda PRIMA di vedere il risultato*.

Degli ESEMPI?

- Se non credi alla terapia dello psicologo e non ti “affidi” a lui, molto probabilmente sarà inefficace. Almeno fino al momento in cui non avrai iniziato a crederci!
- Se non credi alla “Legge

d'Attrazione “ (per chi sa cos'è), sarà inefficace.

- Se non credi nel potere della guarigione della medicina, o è inefficace o ne riduci la potenza (mai sentiti gli effetti *placebo* e *nocebo*?).
- Ma anche: se non *credi* alla religione, le preghiere saranno inefficaci.
- E, se me lo consenti, se non *credi* nella tua azienda o nel tuo lavoro, è difficile ottenere buoni risultati. Questo è poco ma sicuro!

Insomma: la componente “CREDERE PRIMA” sembra essere un elemento importante in molte discipline, comprese

la Psicologia e altre accettate come “ufficiali”.

E per chi, come me, è cresciuto nella scuola “PRIMA FAMMI VEDERE e poi (forse!) credo”?

Beh, per queste persone, ecco il mio consiglio.

Fa’ come ho fatto io: *prova*.

Io dicevo: «*Ma questi sono tutti un po’ matti a credere prima di vedere?*».

Ciò nonostante, essendo io un *GRANDE sperimentatore* (trovo che la vita sia “sperimentare”), ho deciso di *provare*: prima con cose semplici, poi sempre più complesse.

D’altra parte, come detto più volte, a me importa principalmente del *risultato* che si ottiene facendo qualcosa, prima

ancora di tutta la diatriba “se sia filosoficamente accettabile o meno credere prima di vedere”.

Dunque ho pensato: “*Chi se ne importa se il mio professore di statistica storcerebbe il naso*”.

Mi son detto: “*Io provo, se funziona, tanto meglio*”.

Così ho provato.

Mi sono “sforzato” (e ti assicuro che è stato uno *SFORZO consapevole*, in quel caso) di “*credere prima*”.

Per riuscirci ho sfruttato quest'altra mia credenza (principio di coerenza):

*OCCORRE CHE UNA COSA FUNZIONI.*

Questo è ciò che conta.

Dunque se per farla funzionare  
occorre credere... *crediamo!*

Perché ti dico tutto questo?

Perché è bene che tu sappia che *anche questo metodo funziona così.*

*Non fa eccezione* in questo senso.

Perché funzioni, anche con te, che tu sia razionale o spirituale, è necessario un piccolo “atto di fede”.

Non è opzionale: è *NECESSARIO*.

Questo metodo devi sperimentarlo su di te con la *fiducia* che può funzionare e l'impegno nel seguirne le *semplici istruzioni*.

O almeno con un “dubbio”: *che l'idea “non funzionerà” possa essere confutata.*

Questo sarà nella maggior parte dei casi già sufficiente.

So che uno scienziato rigoroso e “vecchia scuola” direbbe: «*Bella forza, allora ti “auto-suggestioni”*».

La mia risposta è: «E anche se fosse? Basta che poi mi dia *RISULTATI soddisfacenti!*».

D'altra parte, e lo dico senza ironia, non sei l'unico a “suggestionarti” quando pensi intensamente a qualcosa.

- Cosa dovrebbe dire ad esempio l'elettrone nel famoso esperimento delle due fenditure... che quando *viene OSSERVATO* dallo scienziato si comporta come *u n PUNTO DI MATERIA...* e quando *NON viene*

*osservato* si comporta come un'ONDA di probabilità?

Se potesse parlare, forse direbbe questo: “*Quando mi guardi, mi suggestiono!*”.

- O cosa direbbe l'elettrone a un angolo dell'universo se fosse portato a cambiare verso elettronico (il suo *spin*) quando il suo gemello con cui è entrato in sintonia MILLENNI prima, cambia verso anche lui (*Entanglement quantistico*)?

Direbbe: “*Eh, il mio elettrone gemello mi ha suggestionato*”.

- Per non parlare poi dello scienziato che sposa alcuni semplici assiomi

matematici, come: “In un punto passa una e una sola retta”.

Sembra logico vero? Ma se leggi autori come Ervin Laszlo capirai quanto, questi assiomi, vadano presi PER FEDE (e che, in un certo senso, *la scienza è una religione anch'essa*, proprio perché si BASA su assiomi come questi).

Insomma: non sarà un caso se i primi “scienziati” del passato erano in realtà considerati degli stregoni.

Dunque: se i più grandi scienziati del passato e del presente devono *prendere per fede*

*alcuni assiomi matematici*

(*ASSIOMA* = principio che viene assunto come vero)

allora *chi sono io per non farlo?*

Ecco: con questo spero di averti spiegato perché “credere prima di vedere” è necessario (a volte anche nella rigorosissima scienza, quasi sempre nella psicologia e in molte altre discipline) ma soprattutto che è una cosa che *TI CONVIENE*.

Ti conviene senz'ombra di dubbio, considerando cosa puoi fare una volta che impari il metodo e ti metti “nel flusso”.

Per questo motivo sappi che anche

questo metodo, così strutturato, ha un *trucco* che gli permette di funzionare con persone molto diverse tra loro. Anche con te.

E il trucco è che... è richiesto un tuo *ATTO DI FEDE prima* (e questo naturalmente ne favorisce di molto l'efficacia).

Tuttavia voglio anche dirti che questo atto di fede... serve solo per *un breve periodo*, non per sempre.

Poi inizierai (molto preso) a misurare tu i tuoi personali risultati.

Infine non servirà più, perché la fede ha un vantaggio: una volta partita, poi si auto-alimenta da sola, proprio con i risultati.

Chiaro allora?

Bene: passiamo al metodo ora, mi sono dilungato anche troppo.

## **IL METODO:**

# **la Programmazione Mentale Quantica**

Il metodo è bello perché...

- È semplice.
- Richiede poco tempo attivo all'inizio, quasi nullo in seguito.
- Lo fai in qualsiasi condizione e in qualsiasi luogo.

Consiste in *sette passi* (ma alla fine se

fai i primi tre potrebbe addirittura essere sufficiente, originariamente l'intuizione ne prevedeva solo tre, ma io e Italo sospettiamo che almeno una parte degli altri quattro io l'avessi fatta in automatico, o nel mio caso particolare non fossero necessari per come era già la mia programmazione mentale).

1. Prima te li espongo in modo discorsivo, così che tu possa capirli in modo semplice, con tanto di esempi e commenti.
2. Sei autorizzato a dimenticarteli e confonderti in questa fase, non c'è problema!

Poi però te li riepilogo: e a quel punto se sai contare fino a SETTE, ti

chiedo di ricordarli. Anzi: ti aiuteremo anche in questo, potrai scaricarti una serie di risorse utili da questo indirizzo:

[www.poterecervelloquantico.it/libro](http://www.poterecervelloquantico.it/libro)

3. Infine... ti chiedo di iniziare a *mettere in pratica*. Questo, dei tre punti, è il punto senza il quale nulla può accadere (naturalmente!).

Alla fine potrebbero esserti utili alcune delle “risposte alle domande frequenti” che ci sono state poste durante i seminari dal vivo. Trovi materiale in questo senso al link che ti abbiamo appena suggerito. Tra cui appunto FAQ, “*tool*” che ti permettono di tenere

traccia dei progressi che stai vivendo nell'uso del metodo, e *altre cose ancora*.

Vedrai: sono strumenti molto comodi in alcune delle fasi del percorso (ma te ne parlerò meglio in seguito).

Bene: iniziamo allora con l'esposizione del metodo.

E iniziamo con...

# **Introduzione al passo 1 del metodo di Programmazione quantica: IDENTITÀ**

In questo passo 1 sono mescolati diversi

“livelli” di quelli che ti ho spiegato prima nell’introduzione.

Ad esempio c’è il livello dell’*identità*.

Ma anche il livello della *coerenza*.

Il concetto di base è questo...

Se vuoi qualcosa

( e TUTTI vogliono qualcosa, anche gli ASCETI)...

allora pensa a *CHI DEVI ESSERE per ottenerlo,*

e lega ciò che desideri alla tua *identità*.

Perché se non pensi di essere la persona giusta per avere ciò che vuoi, il tuo cervello per “*coerenza*” non ti “sintonizzerà” su ciò che vuoi essere.

Alcuni ESEMPI.

*Una persona che si sente ricca, tenderà alla ricchezza.* Magari affronterà dei momenti di “bassa ricchezza”, o addirittura di povertà (fin troppo famoso il caso di Donald Trump che, dopo aver perso tutti i suoi soldi e aver contratto milioni di dollari di debiti, si comportò comunque come una persona ricca e, anche grazie a questo, riuscì a risalire la china fino a fare più soldi di prima).

*Una persona abituata a sentirsi in forma difficilmente ingrasserà oltre un certo livello.* E quand’anche lo facesse, la “coerenza” con chi è “intimamente” (o per “programmazione”) molto presto la porterà a tornare com’era prima.

L'identità è una *cosa forte*.

È la cosa più forte che esista.

È ciò che fa la differenza in tutto.

Voglio farti ancora qualche esempio in modo che tu possa iniziare a contestualizzare ciò che stai leggendo con ciò che accade nella tua vita:

IO SONO UN GRANDE PILOTA.

*Impossibile che arrivi ultimo.*

*E se ci arrivo, sarà una cosa passeggera, e farò l'impossibile per tornare a essere veloce.*

IO SONO UN GRANDE MANAGER.

*Impossibile che la mia azienda funzioni male.*

*Ma, anche se funzionasse male, farò l'impossibile per farla tornare ad*

*andare come dovrebbe.*

E così via.

Tu che IDENTITÀ hai?  
COSA SENTI DI ESSERE nella tua  
intimità?

Se “*senti*” di essere, ad esempio, uno che non arriva a fine mese e inizi un’attività imprenditoriale per ottenere un guadagno importante... beh, rischia di essere una faccenda lunga e faticosa.

Se “*senti*” di essere una donna che ha sempre avuto problemi di peso e inizi una dieta... anche questa rischia di essere una faccenda lunga, inefficiente e faticosa.

Se “*senti*” che le relazioni sono

difficili, e l'hai sempre visto in amici, genitori, parenti... (attenzione selettiva + programmazione mentale)... sarà dura per te trovare l'uomo o la donna "giusta", o andarci d'accordo anche qualora sia già al tuo fianco.

Chiaro il concetto?

Dunque tu *vuoi* qualcosa.

Questo è scontato.

La domanda è: *COSA vuoi ottenere?*

Cosa pensi manchi nella tua vita per stare meglio?

Per, come direbbe Italo, *passare al LIVELLO SUPERIORE?*

Quando faccio questa domanda, c'è sempre qualcuno che dice: «*Io non lo so che cosa voglio*».

E io rispondo: «*Sciocchezze!*».

Insomma, non proprio così. Dico...  
«*Suvvia, pensaci bene*». E dopo un po' viene fuori che qualcosa c'è.

«*Beh, sì, vorrei guadagnare di più, ma chi non lo vorrebbe?*»

«*Beh, sì, vorrei l'uomo giusto con cui avere una bella relazione, ma non pensavo intendessi questo*»

«*Beh, sì, vorrei fare più sesso (questi sono gli uomini di solito!) ma potrei anche farne a meno!*»

E così via.

Insomma: c'è *sempre* qualcosa che uno vuole.

Ma a volte sembra che ciò che vuoi debba essere per forza qualcosa di nobile o qualcosa del tipo “la mia

grande missione nella vita”.

E chi ha detto che è *questo* ciò che stiamo cercando per il nostro scopo?

Se pensi questo, il motivo è molto semplice: *qualcuno ti ha inserito nella mente questa programmazione.*

Ma ora ne sai abbastanza per riconoscerla come tale.

In realtà è piuttosto semplice realizzare se stessi. *Basta “andare verso” ciò che vuoi, ogni volta che lo vuoi, in accordo con la tua identità.*

E naturalmente (cosa fondamentale): *GODERSI il viaggio.*

*Questo è il semplice segreto per l’auto realizzazione* – o almeno: questo è ciò che pensiamo io e Italo.

In ogni caso, se in questo momento non

sai qual è lo scopo della tua vita, probabilmente il motivo è che... non hai ancora raggiunto il tuo prossimo traguardo.

Esiste infatti una seria possibilità che finché non raggiungi il tuo “prossimo traguardo visibile”, quello che oggi sai già di voler raggiungere (come peso forma, benessere economico e così via) a quel punto ti sarà difficile “vedere” oltre quello, e dunque capire il tuo “scopo ultimo” (se di questo si può parlare).

Il motivo risiede, tra le altre cose, nel come il cervello tende a funzionare: *per priorità*.

Ecco perché se dentro di te senti che “quello” è il prossimo traguardo, anche

se è “piccolo”, “poco nobile”, o “non è quello che credevi sarebbe dovuto essere”... beh, la bella notizia è che anche tu *hai* un obiettivo abbastanza valido e meritevole di essere utilizzato con questo metodo.

E nulla ti vieterà, una volta raggiunto questo obiettivo o addirittura mentre sei *sulla strada* che ti sta portando a raggiungerlo (e senti che è il momento), di capire meglio cosa vuoi, e a quel punto “deviare” verso la strada che, evolvendo, avrai capito essere più giusta per te.

*Ma indovina qual è l'unico modo per capire la strada giusta per te?*

Esatto: inseguire quel primo obiettivo chiaro che pensi darebbe subito un

miglioramento tangibile alla tua condizione, come “voglio dimagrire, voglio una relazione migliore, ecc. ecc.”.

## **Trasforma ciò che *vuoi* in ciò che *sei***

Quindi, appurato che qualsiasi cosa tu desideravi BENE, iniziamo a trasformarla in un *obiettivo adatto alla Programmazione Mentale Quantica*.

Naturalmente molte discipline qui ci aiutano e ci insegnano che – forse lo avrai sentito – per stabilire un buon obiettivo:

- Devi pensare a qualcosa di *molto specifico*
- Devi impostare una *data specifica*
- L'obiettivo deve essere *ben misurabile... ecc. ecc.*

Bene: *sai già* come si fa no?

No.

Perché qui *NON si fa così* (il motivo è che qui funziona a un livello diverso).

Il discorso è questo:  
qui non poni un obiettivo  
concreto  
secondo quei canoni.  
Qui invece *lavori sull'identità*.  
È un livello diverso.  
E credo, anche alla luce degli  
studi di Italo, *superiore*.

Un ESEMPIO.

*VOGLIO LA "LIBERTÀ FINANZIARIA"*

L'esperto delle discipline di crescita personale classica, come la stessa PNL (affascinante a mio parere), ti direbbe: «Trasformalo in qualcosa di specifico: ad esempio *Voglio 15.000 euro al mese entro il 15 gennaio 2015*».

Così hai programmato il tuo cervello!

E in un certo senso... è vero.

Ma noi invece non facciamo questo.

Infatti una cosa che Italo ha scoperto, quando si parla di obiettivi, è che ci sono *due modi* per raggiungerli:

1. Uno che è solo attraverso lo *sforzo* e la *fatica*. Dove per SFORZO

s'intende una FORZA ECCESSIVA (azioni, azioni, azioni...).

2. L'altro è in modo *fluidico*, *naturale*... facendosi in qualche modo "portare" dalla corrente.

Quale funziona dei due? Tutt'e due funzionano.

Sono due modi per arrivare nello stesso punto: sta a te scegliere quale preferisci.

Io personalmente per molto tempo ho usato il metodo "all'occidentale", quello con la data, per intendersi.

Beh, sai cosa? Ha funzionato alla grande! Almeno all'inizio.

Ricordo ancora un obiettivo che mi sembrava incredibile quando avevo iniziato.

Da imprenditore, volevo ritrovarmi in banca con 250.000 euro di “capitale”.

Obiettivo tutto sommato “leggero”, se pensi che questo è più o meno il valore di una casa.

Il problema è che avevo sì e no poche centinaia di euro in banca, in quel momento. E non avevo case!

Parlai con il mio trainer dell'epoca e lui mi guardò dicendo: «E *basta?* Questo sarebbe il tuo “grande” obiettivo?».

Beh, per me era abbastanza.

Mi disse: «*Setta una data. Dividi quanto vuoi ottenere per i giorni che ti separano da lì alla data. Ogni giorno, fa' quello che devi fare per arrivare lì*».

Beh, come ti ho già detto, sono stato da sempre un grande sperimentatore.

Dunque ho fatto così, fidandomi completamente (forse anche troppo) di cosa mi aveva suggerito.

Il problema?

Dopo poco mi sono accorto che la mia tabella di marcia... *non la stavo rispettando.*

Allora mi sono messo a *correre.*

La risposta è stata: *Faccio di più e Dormo di meno.*

Poi: *Faccio ancora di più.*

E: *Dormo ancora di meno.*

Inutile dire che sono stati anni molto, *molto intensi.*

Dopo un po', devo dire la verità, ero quasi certo che non sarei riuscito ad

arrivare lì.

Ma ricordo molto bene il momento in cui invece... era un *dicembre* (perché la data “di scadenza” era nel mese di dicembre), pensai... “*Bah, non ce l’ho fatta!*”.

Mi misi a fare i conti, senza troppa convinzione.

Ma con mio *stupore*... scoprii che tra tutto quanto, valutazione delle immobilizzazioni varie, liquidità, ecc. avevo davvero raggiunto quella cifra!

Leggermente di più. Non ricordo esattamente, ma tipo 250mila e qualcosa.

Davvero: quando finii i conti... rimasi totalmente stupito, anche per la precisione elevata con cui arrivai

proprio lì.

Lo dissi subito a Italo, che già conoscevo, e alla famiglia.

Fu un momento storico per me.

Certo: mi ero fatto un “mazzo” così per tutti quegli anni.

La famiglia non era proprio contenta.

Fatto sta che, finito quel momento, decisi di riprovare, e iniziare un nuovo ciclo!

Ormai *avevo capito* il giochino.

Risettai dunque un altro obiettivo, con un tempo più breve.

Un anno in quel caso.

Anche in quel caso ero indietroissimo sulla tabella di marcia, ma non me ne preoccupai.

Reagii invece come l'altra volta: mi

proposi di *fare di più, di più, di più*, ancora *di più!*

Feci così tanto che contestualmente iniziò una *crisi matrimoniale* che mi portò addirittura a *rischiare il divorzio* (poi fortunatamente evitato).

In ogni caso: arrivai alla fine dell'anno e feci i conti di nuovo.

Ma questa volta... nessuna sorpresa: e r o BEN LONTANO dall'aver ottenuto quel risultato questa volta.

Com'era stato possibile?

Perché la prima volta aveva funzionato, e la seconda no?

Oggi so il perché.

Forse lo sai anche tu, dopo aver letto tutto quello che ti ha detto Italo, ma voglio spiegartelo anche con parole mie.

# Gli obiettivi “all’occidentale”, quelli “all’orientale”... e le regole del gioco

| In realtà un obiettivo  
è *qualcosa di divino*.

Te l’ho spiegato prima, un obiettivo è qualcosa che nessuno dovrebbe giudicare: se lo senti, è *quello giusto* (per il momento in cui ti trovi).

Ma, benché viviamo in un mondo di *infinite possibilità*, sappi che esistono delle REGOLE.

Sì, ci sono delle regole del gioco.

- Perché una barca non affondi, occorre che la spinta di Archimede sia superiore al suo peso.
- Affinché un aereo voli, la portanza alare deve consentirlo.
- Perché una persona dimagrisca, deve assumere meno calorie di quante ne consuma.
- Perché una relazione funzioni, occorre sapere come fare, e la collaborazione e la volontà di entrambe le parti.

Ci sono delle *regole del gioco*, per ogni cosa.

È molto improbabile che tu riesca a far galleggiare una barca contro la spinta di Archimede, anche se fai molti esercizi

mentali (ma io sono sempre aperto al fatto che qualcuno riesca a usare la sua mente anche a questi livelli, dunque se credi di riuscirci ti prego di contattarmi).

Quindi, al di là di fenomeni “fuori dell’ordinario”, quello che succede quando setti un obiettivo preciso, all’occidentale, con una data precisa e numeri precisi (ad esempio *Peserò 60 kg entro il 15-06-15*) è che in realtà hai messo dei *paletti* che potrebbero, per quanto ne sai, violare delle regole.

Se ti è andata bene (come nel mio primo caso, in cui ero già “pronto” per ottenere quel risultato), allora va bene.

Ma non sempre è così.

A d ESEMPIO, se tu pesassi 250 kg e

volessi raggiungere i 100 kg rimanendo in salute, potrebbe accadere che i 6 mesi di tempo che ti sei dato non siano umanamente sufficienti al tuo corpo per un salto di peso così forte (*– 150 kg in 6 mesi, sembra una pubblicità!*).

Ma quando tu hai settato questo obiettivo così preciso, naturalmente non lo potevi sapere.

Insomma: stavi violando una “regola della natura”, che rischiava di mettere in pericolo, in questo caso, la tua salute.

Detto in altre parole: non avevi prima preparato le condizioni perché quell’obiettivo fosse raggiungibile in un tempo così breve, qualsiasi cosa “non estrema” avessi fatto in quel periodo di tempo.

Semplicemente, per raggiungere quell'obiettivo in quei tempi avresti dovuto mettere in discussione cose importanti: la tua salute, ad esempio, subendo operazioni chirurgiche, la tua etica, la tua identità o chissà cos'altro.

Insomma: “volere è potere”, ma se vuoi fare le cose *in armonia* con te stesso è necessario rispettare le regole della realtà.

Come ha riportato Italo prima: “I miracoli non avvengono in contraddizione con la natura, ma in relazione a ciò che noi conosciamo di essa”.

Questo concetto è particolarmente visibile, ancora di più che sugli obiettivi riguardanti la salute e il benessere, su

obiettivi di tipo finanziario.

Considerando che ci sono persone che in un mese guadagnano un milione di euro, perché anche tu non potresti dire “entro un mese guadagnerò un milione di euro” (supponendo che oggi tu viaggi con due zeri in meno)?

Nessuno. Puoi farlo infatti!

Però dovresti quanto meno tenere conto che chi guadagna un milione di euro in un mese ha un'identità probabilmente *molto* diversa dalla tua attuale, identità che gli ha permesso di creare nel tempo le CONDIZIONI per cui si è ritrovata a guadagnare il famoso milione di euro in un mese. Condizioni che RISPETTANO le “regole del gioco”.

Ora, senza entrare nei dettagli (perché è

molto difficile capire quali siano le “regole del gioco”, in quanto variano per ogni obiettivo), potremmo ipotizzare che per guadagnare un milione di euro entro 30 giorni probabilmente serva già avere un’azienda, o degli asset già costruiti, delle competenze su cui fare leva, delle rendite, delle eredità, un certo “*SETUP* mentale” (programmazione) o chissà cos’altro.

Dunque per arrivare proprio lì in soli 30 giorni dovresti o avere già determinate condizioni, o essere in grado di crearle in un tempo molto breve.

A quel punto i casi sono 2.

Caso uno: tu sei già “pronto” per ottenere quel risultato nel tempo che hai

deciso, secondo la tua storia, la tua famiglia, i tuoi pensieri, le tue competenze, le tue conoscenze, ecc...

Ti manca solo il pensiero + l'intenzione (e dunque l'azione).

In questo caso in un solo mese riesci a fare cose ottime, come ad esempio creare una APP e venderla a una multinazionale, o chissà cos'altro che ti porti lì "in armonia" con le regole del gioco.

Mi viene in mente il famoso caso della "*million dollar home page*". Una semplice pagina web, creata da un milione di punti (pixel), che un ragazzo ebbe l'idea di vendere a un dollaro per punto. Per ogni pixel chiedeva un dollaro. L'idea fu così pazza che il

ragazzo vendette tutti gli spazi, e incassò in un tempo brevissimo un milione di dollari.

Quel ragazzo aveva espresso *un pensiero + un'intenzione* e ha avuto il coraggio di farne seguito con azioni concrete. Ma ha creato quel risultato “in accordo” alle regole di quel gioco. Per esempio ha pensato di creare qualcosa che avesse un senso commerciale, benché bizzarro. È stato disposto a vendere degli spazi. Ha capito che doveva far conoscere questa iniziativa. E così via.

Certo un impiegato in un ufficio che si aspetta che il mese prossimo il datore di lavoro gli centuplichi lo stipendio senza

che lui debba fare nulla avrà grosse difficoltà a veder realizzato questo pensiero, perché esso è, quasi ovunque, in contraddizione con le regole della natura.

Dunque tornando al caso del guadagnare “un milione di euro entro 30 giorni”: se oggi sei molto lontano da quel “livello di identità”, è possibile che in un tempo così breve non riesci a creare le condizioni giuste. Questo significa banalmente che quello era un tempo incompatibile per la completa trasformazione della tua identità attuale e delle condizioni che l'identità si porta dietro. Non significa che non ci arriverai mai!

Ma in questo caso cosa succede se vuoi

comunque raggiungere l'obiettivo nei tempi seguendo il metodo all' "occidentale", ma dopo cinque giorni scopri che sei in RITARDO sulla tabella di marcia?

Allora, secondo questa linea di azione, devi essere disposto a sacrificare tutto sull'altare di quel risultato. Etica e libertà comprese (magari puoi pensare a raggiri, rapine e così via). E questo, naturalmente, provoca conseguenze non positive (soprattutto perché sei immerso in un campo universale, come sai).

Insomma: oggi come oggi, quando setti un obiettivo, non hai semplicemente *la competenza necessaria* per scegliere il "tempo" che ti serve per arrivare lì, senza rischiare di violare le "regole

della natura” e senza rischiare di andare “contro” a ciò che ritieni giusto, in qualche modo “violentando” te stesso e, spesso, gli altri.

Quindi: potenzialmente puoi sì arrivare a fare, avere o essere ciò che vuoi, nel tempo che vuoi. Ma tieni conto che se vuoi arrivarci “nel flusso” allora la tua mente, una volta settata correttamente, ti porterà passo dopo passo a muoverti per *scoprire* tutto ciò che è necessario per arrivare esattamente lì nel minor tempo possibile: prima di tutto le famose “regole del gioco” di cui ti parlavo prima, poi le competenze che ti occorrono, e così via.

Questo del *flusso* è il metodo di raggiungere gli obiettivi che io chiamo

“all’orientale” (ho inventato io questa distinzione perché corrispondeva ai miei programmi mentali, quindi sei autorizzato a crearne una tua se questa non corrisponde alla tua idea di “orientale”).

In questo metodo “orientale” anche la variabile “tempo per raggiungere l’obiettivo” sarà una scoperta che farai nel percorso.

Una variabile che semplicemente all’inizio non puoi settare con cognizione di causa e, quand’anche lo facessi, staresti facendo dichiarazioni più o meno casuali, basate sulle tue conoscenze attuali, con ogni probabilità non precise.

Ecco perché a volte ti va bene e a volte

no. Quando ti va bene è perché stai già concretizzando un insieme di “condizioni” che avevi creato in precedenza.

Ma altre volte puoi sbagliare anche di molto, e questo può provocare un *effetto negativo* sull’identità (“*Non ce l’ho fatta – io sono uno che non raggiunge gli obiettivi*”). Anche questa è *programmazione mentale* (fonte 4, te stesso e le storie che ti racconti).

Quindi ricapitolando, come funzionano gli obiettivi all’Occidentale, che portano con sé questa problematica?

Funzionano così:

- Tu metti qualcosa nel futuro (con data e misurabilità).

ESEMPIO: *Voglio una casa con 3 stanze entro il...*

- Spesso i trainer ti dicono «*raddoppia! triplica!*».
- Poi ti dicono: «*ADESSO FA' TUTTO quello che è in tuo potere per raggiungerlo*».

Anzi, ti dicono: «*Ogni TOT giorni fa' un check e guarda a che punto sei, e se sei indietro, fai di più!*».

In effetti è un metodo che *può funzionare*. Io l'ho visto sulla mia pelle.

Ma richiede di aver settato un *obiettivo compatibile con il tuo background* e le tue condizioni attuali.

Ma soprattutto... richiede un grande *SFORZO!*

Perché?

Perché è un modo di procedere che mette molta *tensione*. La stessa “data di scadenza” crea, per sua definizione, una certa “pressione” su di te.

Certo: FACENDO cose,  
pian piano cambia la tua  
identità.

Ma a quel punto, sull’altare  
dell’obiettivo,  
devi essere disposto a  
sacrificare...  
anche tutto quanto.

Tutto ciò che non ti fa andare là potresti doverlo sacrificare.

Ricordi che ti ho parlato di un trainer poco fa? Quello che mi ha aiutato a

settare l'obiettivo a 250.000 euro (e a cui sarò sempre grato)?

Beh: lui sembra sia milionario.

Tuttavia, purtroppo, non si può dire che goda di ottima salute; non ha visto i suoi bambini crescere; ha rinunciato a molte cose per diventare la persona che è.

Insomma: benché egli sia una persona felice, porta sul suo corpo i *segni* di uno stress durato tanti, troppi anni.

Questo, se è ciò che scegli: va bene. Nessuno può giudicarti per questo.

Tuttavia è anche vero che fare così significa, in molti casi, FORZARE la mano.

Porta stress, ansia, e in qualche caso delusione.

Sì, ti porta al tuo livello superiore nel

campo che tu hai scelto.

Ma in modo troppo spesso *non* armonico.

E troppo spesso... pagando un caro prezzo.

Un prezzo che forse *non aveva senso* pagare.

O forse sì, ma non è questo il punto.

Allora mi chiedo: esiste un modo *alternativo* per ottenere lo stesso risultato?

Io sono convinto che, anche sulla base delle nostre esperienze, sì, esiste un metodo alternativo.

È il metodo che io, come sai, ho chiamato “all’Orientale”.

Dove l’obiettivo non è solo ciò che

raggiungerai alla fine, ma anche il percorso.

Dove tieni conto di te stesso e del tuo insieme.

Dove il percorso passa attraverso il...

### **Fluire senza sforzo**

Immagina che bello se invece di dover “tirare oltre il giusto” (e con la “tensione” di una data di scadenza) per ottenere un risultato, non dovessi far altro che *seguire il FLUSSO degli eventi*.

Attenzione: il sedere lo devi alzare dalla sedia!

Che tu non creda di fare lo “spirituale della porta accanto” che chiude gli occhi e aspetta che gli bussino alla porta.

Se il tuo cervello ti dà il suggerimento

“Fa’ questo”... *devi fare quello.*

Una delle cose più mal interpretate della legge d’Attrazione e simili, a mio parere, è sempre stata questa: *chiudi gli occhi, e tutto accade.*

L’unica cosa che accade se chiudi gli occhi?

Rischi di addormentarti (e non solo in senso figurato!).

No: prima abbiamo detto che *l’universo ha le sue REGOLE.*

Per volare, per navigare... e per gli obiettivi.

Una regola è che nulla ottieni, senza *una o più azioni “concretizzatrici”.*

L’ha spiegato anche Italo più volte, nelle pagine precedenti.

Anzi, Italo spesso racconta una storia

vera, che in questo caso mi permetto di prendere in prestito.

È la storia di quando a diciannove anni andò via di casa per lavorare, non era un periodo particolarmente bello della sua vita. Era un militare e fu inviato a circa 600 km di casa.

Il primo sabato disponibile uscì e, proprio quella sera, incontrò una ragazza della quale si innamorò. Qualche anno più grande di lui (lei ventitré all'epoca).

Una fatina!

Laureanda in psicologia (immagina dunque che tipo di alchimia, una di quelle che s'incastava anche con i suoi interessi).

Italo racconta che passavano le serate fuori, poi andavano in macchina e

iniziavano a parlare (sono sicuro che non gli mancavano gli argomenti visti gli interessi comuni) e a guardare le stelle.

Un sera, due sere, tre sere... e proprio alla terza sera, quella ragazza disse a Italo: *«Italo, è tutto molto bello, le stelle sono molto belle... ma non possiamo mica passare tutta la vita a guardare le stelle...!»*.

Quando Italo racconta questa storia solitamente fra il pubblico scatta una sonora, comprensibile risata.

È vero, le stelle sono belle, ma non si può passare la vita a guardarle.

In qualche modo bisogna pur *concretizzare* e l'unico mezzo che concretizza sono le *azioni*.

Dunque *l'azione è la base di tutto*, ma l'azione può essere *spontanea e naturale...* o può essere uno *sforzo*.

La stessa azione può essere entrambe le cose.

## **Sforzo o forza**

Per chiarire la differenza, qui prendo in prestito un'altra storia che mi ha raccontato un amico.

Ci sono due muratori che stanno facendo, entrambi, molta fatica.

Immersi nel sudore, lavorano alacramente allo stesso progetto.

Un passante chiede al primo: «*Cosa stai facendo?*».

E lui: «*Non vedi? Sto tirando su questo muro di mattoni. È faticosissimo, fa un caldo infernale e ne ho ancora per diverse ore*».

«*E perché lo fai scusa?*».

«*Eh, altrimenti come credi che posso sfamare quattro figli!?*».

«*Lasciami lavorare va!*».

Il suo volto tirato e la risposta stizzita ci suggeriscono che tale muratore stia facendo non solo fatica: ma qualcosa *oltre* la fatica. Ovvero: stia facendo uno *sforzo*.

Il passante allora si rivolge all'altro muratore che sta costruendo lo stesso muro, solo qualche metro più in là.

L'altro muratore è ugualmente sudato ma, diversamente dal primo, ha un *volto*

*rilassato, sereno e una luce negli occhi diversa.*

«*Cosa stai facendo?*», chiede il passante.

«*Ah, una cosa bellissima: sto costruendo un capolavoro. Questa, caro mio, sarà la casa di Dio*».

«*E perché lo fai?*».

«*Perché voglio poterlo raccontare ai miei figli. È qualcosa di cui sono orgoglioso*».

Ecco: questa semplice storia ti mostra la differenza tra *sforzo* e *forza*.

Il primo muratore si sta *sforzando*.

Il secondo sta usando la sua *forza*.

Fanno cose diverse? No.

Però dentro di loro, la *percezione* di fatica, è *totalmente diversa*.

Potrebbe il secondo muratore costruire la sua chiesa senza andare al caldo, a costruire il muro?

No.

Ecco: nemmeno tu, se stai con gli occhi chiusi tutto il giorno, se ti fai *solo vision plan* e se ti fai *solo* tutte le cose “new age” che potresti aver letto in giro, costruirai mai nulla nella tua vita.

No: devi andare là fuori e mettere una “*forza*” in ciò che vuoi fare.

Tuttavia quello che cambia è *fare ciò che il cervello ti suggerisce, quando te lo suggerisce*. Oppure non fare nulla.

Questa è la differenza.

Questa è una piccola grande scelta.

# COME FLUIRE VERSO I TUOI

**DESIDERI:**

***IL METODO***

Allora, tornando a noi...

Come si fluisce verso i tuoi più grandi desideri?

Come ci si arriva senza sforzo e stress, ma agendo in armonia con se stessi e con chi siamo?

Ecco *il metodo*...

**Passo 1 del metodo:**

***Trasforma ciò che vuoi in ciò che sei***

Funziona così.

*OBIETTIVO: “Io voglio essere la persona magra che ho sempre sognato di essere”.*

Come sarà il mio obiettivo trasferito sull'identità?

Sarà così: *“Io sono in perfetta forma”.*

Ma come dirai tu?

E non metto *quanto* peso voglio?

E non metto *entro quando* lo voglio?

No.

Perché così lasci fare all'“universo”, inteso come l'insieme di tutte le variabili sempre “interconnesse” tra loro.

Sarà l'universo (o il cervello se preferisci) che tenderà a farti comportare *in accordo con la tua nuova identità*, che ti suggerirà la strada giusta

per arrivare lì.

E non solo: poiché “l’universo/la natura” non digerisce proprio gli sprechi, ti farà arrivare lì... semplicemente *nel minor tempo possibile* tenendo in considerazione:

- Da dove parti.
- Il tuo “karma”.
- Il tuo ambiente.
- Le tue conoscenze.
- Il tuo background.
- *Gli altri obiettivi* importanti per te... tutto insomma.

Italo dice...

Quando ti servi solo  
dell'intenzione specifica

per manifestare ciò che vuoi  
limiti il tuo potenziale perché  
sarà confinato  
alla tua capacità di  
immaginazione.

Ciò che invece farà la tua mente sarà  
*suggerirti* tutte le azioni che ti  
occorrono per arrivare lì, nel *minor  
tempo possibile*.

D'altronde ricordi lo schema *pensiero-  
evento* vero?

Se raggiungere quell'obiettivo ti fa  
pensare allo sforzo cosa accadrà?

Il risultato sarà *un buon motivo per  
sforzarti*.

Se invece dello sforzo metti  
un'identità? Ora sai rispondere da

solo...

Dunque non devo mettere tappe intermedie?

Puoi farlo se vuoi, ma non perdere mai di vista il concetto che, se imposti le cose come ti ho suggerito, stai già andando lì, nel minor tempo possibile.

Ovviamente ho usato il concetto di “perfetta forma” presumendo che tu abbia chiaro cosa significhi per te. Non c'è bisogno di scriverlo: ma se vuoi chiaritelo, scrivi cos'è per te una persona *in perfetta forma*.

Non sforzarti di “creare un concetto”, scrivilo come viene.

Il trucco è usare una neuro-associazione (modello o programma mentale) che hai già.

Se per “perfetta forma” per te è un certo aspetto fisico, una certa salute... allora quello è “perfetta forma” per te.

Il tuo cervello non ti prende in giro: quando sarai in perfetta forma, sarai in perfetta forma.

Ricordati che pur essendo una macchina potente e straordinaria il cervello altro non è che un ottimo *esecutore*.

Stessa cosa per “*Voglio maggiore soddisfazione economica*”.

Molti usano il concetto di libertà finanziaria, quindi userò questo concetto.

*LIBERTÀ FINANZIARIA* TECNICAMENTE SAREBBE: “*Devo guadagnare più di quanto sono i miei costi fissi*”.

Un concetto, talvolta, complicato da

comprendere appieno.

Per fortuna ti viene in aiuto il tuo cervello.

Essere libero finanziariamente probabilmente per te vuol dire disporre del tuo tempo facendo ciò che ti piace.

Vuol dire che puoi, potenzialmente, non lavorare.

Vuol dire: “Fare come quello là che conosco che dice di essere *libero finanziariamente*” (che lui lo sia o no davvero è irrilevante).

Insomma: è un concetto già ben definito dentro di te.

Non c'è bisogno di essere specifici perché *il tuo cervello sa* cosa vuoi.

| “IO SONO FINANZIARIAMENTE

LIBERO”

è già un obiettivo ben formulato ai fini della Programmazione quantica.

Oppure: “IO VOGLIO L’UOMO GIUSTO PER ME”.

Diventa qualcosa tipo: “*Io sono una donna realizzata nella coppia*”.

Anche qui puoi dirlo in 100 modi diversi: se per te *essere realizzata nella coppia* esprime il concetto allora questa sarà la tua formulazione (altrimenti usa la definizione che meglio si addice a cosa significhi per te trovare l’uomo giusto).

Perché funziona?

Ancora una volta: perché significa

creare un obiettivo in relazione alla tua *identità*.

Attenzione però: più riferimenti metti, più “condizioni” metti, allora più stress metti e più limiti le possibilità “dell’universo” di portarti velocemente verso ciò che vuoi (e più rischi di “violare” delle regole).

Tutto questo significa solo una cosa: sarà più difficile e faticoso arrivare dove vuoi tu. Naturalmente ci puoi arrivare comunque, ma sarà *più difficile*.

Se ad esempio dicessi: “IO SONO UNA DONNA REALIZZATA NELLA COPPIA E STO CON NICOLA”.

Questo sarebbe un enorme limite e in più metterebbe la responsabilità del tuo

*essere realizzata all'esterno.*

Fa' attenzione:  
limitati a chi devi essere tu per  
avere ciò che vuoi.  
Poi lascia fare... al tuo cervello  
e all'Universo (sempre inteso  
come  
l'insieme delle  
"interconnessioni").

**Un particolare**  
**fondamentale:**  
**IL TUO NOME**

Fra poche righe vedremo perché, ma una

cosa fondamentale, vicino “all’*io sono*”, è quella di *aggiungere IL TUO NOME...*

“Io sono *J.L. Marshall* e sono un uomo realizzato nella coppia”

“Io sono *J.L. Marshall* e sono in perfetta salute”

“Io sono *J.L. Marshall* e sono libero finanziariamente”

“Io sono *Italo Pentimalli* e sono uno scrittore di successo”

“Io sono *Italo Pentimalli* e sono...”

Perché inserire il proprio nome?

Perché *dobbiamo “sovrascrivere” alcune neuro-associazioni (sinapsi, programmi mentali già esistenti).*

Ricorda come funziona il cervello: usa istruzioni di base e, mettendole insieme, crea concetti complessi.

Dunque, se abbiamo già istruzioni di base, non usarle sarebbe un peccato, non credi?

Usandole *facilitiamo il compito del cervello*: ha già quelle informazioni, deve solo collegarle in modo diverso.

Certo, “io sono” è già una scorciatoia che riferisce al tuo concetto di identità, e fa pensare che tu non abbia bisogno di aggiungere il tuo nome al semplice “io sono”.

Ma aggiungere il tuo nome prima, in realtà, aggiunge a questo effetto anche la componente “*come tu ti vedi dall'esterno*”, come vedi la persona chiamata “NOME e COGNOME”.

Ah, qui non entro nella discussione sul

campo “quantico”, dove tu per gli altri sei “NOME e COGNOME”, e non “io sono”. Ma se ricordi il concetto di “interconnessione” e “campi elettromagnetici” forse intuisci perché questo elemento “nome” sia così importante, vero?

In più inserire il nome prima di “io sono” aggiunge una neuro-associazione sull’identità che già ti appartiene con l’identità che vuoi assumere. Il nome è qualcosa che ti appartiene in modo fortissimo, ma in fondo, se ci pensi, è anche una cosa esterna a te.

Infine, se fai una prova “empirica”, vedrai che dire a voce alta «*Io sono NOME e COGNOME e sono in perfetta forma*» è molto più potente di dire «*Io*

*sono in perfetta forma».*

Lo puoi proprio “*sentire*”.

Capito dunque perché inserire il nome è importante?

Bene, andiamo avanti allora. Cosa accade se vuoi ottenere qualcosa che è difficilmente convertibile in identità?

Quello che voglio dire è che scoprirai che potrebbero esserci alcuni obiettivi che desideri che non sono facilmente trasformabili in identità di per sé, come auto, case, ecc.

Tuttavia questi, vedrai fra poco, possono far parte di un certo tipo di identità che abbiamo in mente (quasi fossero degli “accessori” a quell’identità).

Ecco come, con un ESEMPIO di obiettivo tipicamente maschile: “*Voglio avere una Porsche*”.

Non è un'identità di per sé e non è trasformabile in un'identità.

Ma può essere un *accessorio* di un'identità che io desidero.

E se lo desidero, per quello che ti ho spiegato prima, ha assolutamente senso che io quantomeno *inizi* la strada per arrivare proprio lì (senza giudizio!).

Quindi in questo caso dovrei dire: «*Io sono J.L. Marshal, sono libero finanziariamente e guido una Porsche*».

| Quello che ho fatto è  
| semplicemente

aggiungere un “accessorio” alla mia identità di essere libero finanziariamente, a sua volta associata al mio nome.

Chiaro il concetto?

Premesso che più desideri cose precise (la Porsche), più rischia di essere più lungo il tempo per ottenerle, e richiedere più sforzo... ma nulla vieta che tu lo faccia, se un obiettivo così *ti fa stare bene*.

Devi solo sapere ciò che stai facendo. Poi lascia fare al tuo cervello: il cervello *sa chi devi essere* per essere “uno che guida la Porsche”...

E se oggi non ha tutte le informazioni (cosa quasi certa a meno che non sei già in quella situazione), allora inizierà a farti venire “*voglia*” di *informarti*.

Tu a quel punto cosa dovrai fare?

Semplicemente assecondare questa nuova “voce interiore”.

Ad ESEMPIO: ti viene voglia di entrare in un concessionario, anche se non hai oggi il denaro per acquistare la tua Porche? Beh, inizia a farlo. Quella PICCOLA decisione aprirà la strada a conseguenze che oggi *non puoi immaginare* (“piccole variazioni”... ricordi?).

Alcuni ESEMPI...

Ecco alcuni ESEMPI di cose concrete

trasformate in identità. Te ne faccio vari, di fantasia, giusto per farti capire bene come funziona.

Così ti sarà più facile farlo sul tuo caso specifico.

“VOGLIO LA CASA DEI MIEI SOGNI”

- “Io sono NOME COGNOME, sono in perfetta salute e vivo nella casa perfetta per me”.

Può anche essere più dettagliato (ma ricorda: più metti dettagli, più rischi di allungare il tempo e di doverci mettere “sforzo”).

- “Io sono NOME COGNOME, sono in perfetta salute e vivo nella casa perfetta per me, con almeno dieci stanze e piscina interna”.

## “PIÙ SICUREZZA CON L’ALTRO SESSO”

- “Io sono NOME COGNOME e sono molto sicuro di me”.

Oppure più in dettaglio:

- “Io sono NOME COGNOME e sono molto sicuro di me con l’altro sesso”.

## Oppure PRIMA DI SCRIVERE UN LIBRO...

- “Io sono NOME COGNOME e sono un grande scrittore”.

Oppure più in dettaglio:

- “Io sono NOME COGNOME e sono un grande scrittore che vende almeno 100mila copie.

(Più specifico, più stress).

## Un altro ESEMPIO, PER GLI UOMINI...

- “Io sono NOME COGNOME e guido l’auto dei miei sogni”.
- O più specifico:
- “Io sono NOME COGNOME e guido la Ferrari dei miei sogni”.

Come vedi sta a te scegliere il *livello di dettaglio*.

Consapevole però, te lo dico ancora una volta, che più dettagli metti e più sarà necessario un grado di sforzo superiore (non è bianco o nero, anche qui ci sono “le sfumature di grigio”).

L’ideale comunque è sempre che tu lavori solo sull’identità.

Se dici banalmente...

“Io sono NOME COGNOME e posso permettermi sempre ciò che desidero”

... a questo punto non c'è bisogno di specificare che auto vuoi, che casa vuoi, e così via.

Ma dall'altra parte dovrai essere pronto ad apprezzare ciò che arriverà (e quando sarà arrivato scoprirai, pensandoci bene, che *era veramente ciò che desideravi*).

Se dici...

“Io sono NOME COGNOME e sono in perfetta salute”

... non c'è bisogno che dici “voglio avere il ginocchio sano”.

Ma se tu hai un ginocchio malato da anni e *quello* è il tuo vero obiettivo di adesso, nulla vieta tu lo dica. Diventerà

così...

“Io sono NOME COGNOME, sono in perfetta salute e il mio ginocchio è sano”.

Capito il concetto?

L'importante è che devono essere sentenze *brevi*.

Suggerisco massimo tre elementi per sentenza.

Ad ESEMPIO:

“Io sono NOME COGNOME, ho la relazione giusta per me, posso permettermi ciò che voglio e sono molto sicuro di me stesso”.

Questa considerala una sentenza di MASSIMO livello (con 3 parametri).

Più di così lo sconsiglio.

È già troppo non solo perché il cervello ama le cose semplici (più semplici sono più velocemente ti guida a realizzarle e le lega all'identità) ma così facendo diventa più difficile il passo 2 del metodo.

Dunque: scegli la cosa che più conta per te e usa solo quella.

Le altre cose che vuoi sistemare nella tua vita andranno a posto *da sole*, *durante* il percorso.

Bene: con quanto detto penso che abbiamo coperto abbastanza bene il passo 1.

PASSO 1:

*TRASFORMA CIÒ CHE DESIDERI*

*IN UN'IDENTITÀ.*

Fiumi di parole per spiegarlo ma alla fine si tratta di *trovare la tua sentenza di poche parole.*

Il problema è che senza queste spiegazioni non lo avresti capito veramente (a mio figlio non dovetti dare tutte queste spiegazioni... essendo giovane aveva meno controprogrammazione mentale e non aveva bisogno di tanti supporti razionali, per lui era così e basta).

Questa sentenza, la chiameremo d'ora in poi... il tuo *MANTRA DI PROGRAMMAZIONE.*

**MANTRA:                    prima                    di**

# **continuare è obbligatorio sapere di cosa stiamo parlando**

Visto che è stata introdotta la parola *MANTRA*, anche in questo caso è fondamentale darti un supporto razionale affinché tu *comprenda veramente* di cosa si tratta.

*Mantra* è un termine sanscrito che indica il “veicolo o strumento del pensiero o del pensare”: un’*espressione* o *formula sacra* indirizzata a un *Deva* (parola che indica “ciò che è *divino*”).

La parola deriva dall’insieme dei due termini, *MAN* e *TRA*.

- Il verbo sanscrito *MAN* (“pensare”, da cui *manas*: “pensiero”, “mente”, “intelletto”)
- unito al suffisso *TRA*, che corrisponde all’aggettivo sanscrito *krt* (“che compie”, “che agisce”).

Un Mantra è dunque  
*una FORMA DI PENSIERO che  
 COMPIE,  
 che AGISCE.*

Una forma pensiero dunque che ha un  
*alto livello di concretezza.*

La nozione di *Mantra* prese origine dalle credenze religiose dell’India e da culture religiose come il Vedismo, Brahmanesimo, Buddhismo, Giainismo,

Induismo e Sikhismo, diffondendosi poi lungo tutta l'Asia (dal Tibet alla Cina fino al Giappone, Corea e Vietnam).

Può essere rappresentato da un insieme di suoni o parole, una formula mistica o magica, una preghiera, un canto sacro o una pratica meditativa e religiosa; ed essendo in qualche modo *non solo un insieme di parole* ma una vera e propria *formula divina*, lo stesso concetto si è tramandato in ogni cultura filosofica, mistica e religiosa.

Non solo i monaci buddhisti basano la loro attività giornaliera sulla *ripetizione di specifici mantra*, ma in pratica ogni ripetizione rituale di una serie di parole costituisce *il cuore del concetto stesso di mantra*.

- Le preghiere (di qualsiasi religione) rappresentano un mantra.
- Le formule magiche sono dei mantra.
- I riti sciamanici e voodoo contengono dei mantra molto potenti.

Non si tratta dunque solo di ripetere delle parole (cosa che già programmerebbe il tuo cervello per *ripetizione*). No, ogni volta in cui ripeti un mantra *stai facendo qualcosa in più*: stai formulando un *pensiero che agisce*, stai facendo qualcosa di *sacro*, ti stai collegando al *divino* (“universo” o come preferisci chiamarlo tu).

Un mantra è, dunque, una cosa *molto potente*.

# **Il tuo MANTRA DI PROGRAMMAZIONE: ora è il tuo momento**

Ora che sai cos'è un mantra (e perché funziona).

Dunque è giunto il tuo momento.

Prenditi qualche minuto per scegliere il tuo primo *MANTRA DI PROGRAMMAZIONE*.

Non importa se non è quello definitivo ma scegline uno adesso e scrivilo da qualche parte (se vuoi nello spazio che ti abbiamo riservato qui sotto).

Ti sarà utile a comprendere meglio i passi spiegati più avanti.

Ti ricordiamo la formulazione: “Io sono NOME COGNOME, IDENTITÀ SCELTA”.

**IL TUO PRIMO**  
*MANTRA DI PROGRAMMAZIONE*

**Introduzione al passo 2 del  
metodo di**

**Programmazione Mentale  
Quantica:**

***FA' IL SETUP QUANTICO O***

# ***TROVA IL SENSO DI CERTEZZA***

Ora sai che il Passo 1 del metodo è: *TRASFORMA CIÒ CHE VUOI IN CIÒ CHE SEI*, dunque è arrivato il momento di descriverti il Passo 2.

Ora che hai il tuo MANTRA DI PROGRAMMAZIONE, ti spiego velocemente *cos'è e perché serve il SETUP*.

Una nota prima di iniziare: il *SETUP* può essere fatto *in diversi modi*.

Noi ne abbiamo create *tre versioni*:

1. La prima, quella più semplice, è quella che trovi nel libro.
2. Poi c'è n'è una un po' più

complessa, ma che puoi fare da casa tua guidato dalla voce di Italo (“Programmazione Subliminale Quantica<sup>®</sup>”).

3. E poi ce n'è una molto più profonda che si può fare solo dal vivo (ed è quella che viene svolta durante i seminari *live* “Il Potere del Cervello Quantico<sup>®</sup>”). L'ultima è quella che di solito chiamiamo “*l'Attivazione del Cervello quantico*”.

### **Quali sono le DIFFERENZE fra le tre?**

Prima di tutto: *funzionano tutte e tre.*

La differenza è solo la velocità.

In pratica più fai bene la fase di *SETUP* iniziale e più veloce sarà il processo

che fa sì che il cervello inizi a guidarti verso i tuoi obiettivi, “cambiando” la sua voce interiore nei tuoi confronti.

Questo perché la Fase 2 di *SETUP* non è altro che *un processo che “elimina” l’incertezza dal tuo mantra di programmazione.*

In poche parole ti aiuta a *sciogliere* le *vecchie programmazioni*.

Poiché di questi tre metodi il terzo è il più forte e scavando in profondità nelle *memorie cellulari* può provocare il riaffiorare di ricordi e stati d’animo particolari, abbiamo deciso che l’avremmo fatto solo dal vivo, in nostra

presenza. Infatti, dovendo questo processo slegare vecchie programmazioni (e spesso lo fa riportando alla memoria eventi e ricordi) succede che alcuni potrebbero non saper gestire quei momenti.

Per evitare momenti “di panico” dunque, conviene essere guidati.

Il secondo metodo invece richiede una voce guida, cosa che un libro non può offrire.

Ecco perché il primo è quello contenuto qui in questo libro: e, per la cronaca, è quello che ho fatto anch'io all'inizio.

Dunque *funziona*: è totalmente sicuro, e lo può fare anche un bambino (anzi l'ha fatto, tra i primi, un bambino, come forse ricordi all'inizio del libro).

## Come funziona allora la fase di *SETUP?*

Molto semplice: *ripeti il tuo MANTRA DI PROGRAMMAZIONE.*

Facciamo un esempio concreto:

“Io sono J.L. Marshall e sono un grande scrittore”.

Uso questo mantra adesso come esempio, così ne approfitto: chissà che non riesca a scrivere qualcosa di buono (in realtà, se poi non fai i Passi dal 3 al 7, fare solo l'1 e il 2 vuol dire fare poco... Qualcosa fanno, ma poco).

Tu però usa il tuo mantra, quello che hai preparato nella *fase precedente*.

Ripetilo dunque:

*Io sono... NOME COGNOME, IDENTITÀ*

## SCELTA.

E poi... per prima cosa: *ascoltati*.

Noterai *inevitabilmente* che quanto stai dicendo ti fa provare un senso di *incoerenza*.

Detto in altre parole: “senti” che stai affermando qualcosa che non corrisponde alla realtà, vero?

Ciò è particolarmente vero quando dici cose molto concrete.

Esempio: “Io sono NOME COGNOME, e guido una Ferrari”.

Se oggi non stai guidando una Ferrari,  
il primo pensiero che ti verrà in mente è:  
“*Coraggio, chi vuoi prendere*”

| *in giro?” ...*

| *“Ma dàì, questo è assurdo!”.*

Bene: se ti capita questo, è PERFETTO.

Il motivo per cui ti capita è che il cervello tende a essere *coerente* con una certa identità (quella della vecchia programmazione *in questo momento*).

Se vuoi essere finanziariamente appagato ma non lo sei mai stato (e oggi sei in pessime situazioni economiche), questo senso di disagio o *incoerenza* sarà *molto forte*.

Ma proprio questa *struttura naturale del tuo cervello*, vedrai, la useremo a *nostro vantaggio* nel Passo 3.

*DUNQUE: COME FUNZIONA SE OGGI DICI  
IL TUO MANTRA E TI SENTI*

“INCOERENTE”?

Funziona così:

Ti devi rendere conto che il “*senso di incoerenza*” (come il senso di verità o coerenza) è solo una risposta del tuo cervello creata attraverso un processo bioelettrico.

Nulla che abbia a che fare con ciò che puoi o non puoi diventare.

Una persona in sovrappeso può sentire un grande senso di incoerenza a dire: «Sono NOME COGNOME, e sono in perfetta forma e in perfetta salute». Ma questo non significa che il suo cervello le stia dicendo “Non lo sarai mai!”.

ATTENZIONE: IMPARA A  
RICONOSCERE I SEGNALI:

quel senso di incoerenza (o falsità)...

è solo il tuo cervello che ti fa notare

che questa non è la tua IDENTITÀ  
*ATTUALE!*

D'altra parte l'identità della persona sovrappeso l'hai imparata, a volte molto bene.

Quindi quando ripeti il mantra di programmazione, il tuo cervello ti dirà: "Occhio amico mio, che non è così...". Tu potresti semplicemente accettare il fatto che te lo ricordi, e dire... *"Ok, lo so, ma anche se ora non so come, lo sarà presto"*.

Lui ti segnala l'incoerenza con la

vecchia identità (che chissà da quanto tempo ti porti dietro) ma ricordati che il cervello è dotato di *Neuroplasticità*: ha la capacità di adattarsi ai nuovi contenuti.

Pertanto puoi *sovrascrivere* quella vecchia identità (non disimpararla, ma *sovrascriverla*) con qualcos'altro. Lo vedremo nel Passo 3.

L'OBIETTIVO DEL *SETUP* È *DIMINUIRE* O *ANNULLARE* LA *SENSAZIONE* DI *INCOERENZA* LEGATA AL MANTRA DI PROGRAMMAZIONE.

Come fare?

Ci sono vari metodi come ti ho detto, più o meno “sottili”.

Il Passo 3 è uno di quei metodi, quindi tranquillo/a, non c'è bisogno di preoccuparsi minimamente: lo vedremo

fra poco.

Ma prima di arrivare lì oggi voglio parlarti di un altro metodo.

È quello che originariamente ho usato io, anche con mio figlio.

Ah: non preoccuparti se ti perdi qualche pezzo, perché tutto quello che ora stai leggendo in forma discorsiva lo troverai riepilogato per punti nelle ultime pagine di questo libro, in una sola pagina.

Dunque ora cerca solo di capire, e va' al...

**Passo 2, *SETUP*: lavora sulle sensazioni**

In pratica funziona così:

1. *Quando ripeti il tuo mantra di programmazione per la prima volta, dillo a voce alta, meglio se davanti allo specchio.*

Ma tranquillo: se ora non hai voglia di alzarti e di dirlo davanti allo specchio puoi farlo anche mentre leggi.

Se ora sei lì con marito o moglie vicino al letto tranquillo: fallo lo stesso e ripetilo a mente. Io ti guido.

Dunque: ripeti *ora* il tuo mantra di programmazione (quello che hai preparato prima):

“Io sono *TUO NOME E COGNOME*, e

sono *TUA IDENTITÀ SCELTA*”

2. *A quel punto, mentre lo dici, osservati e ascoltati.*

*Dov'è che senti la sensazione di incoerenza (o, per qualcuno, falsità)?*

Perché c'è di sicuro una sensazione di incoerenza: altrimenti saresti già ciò che desideri essere e avresti già ciò che vorresti avere.

Spesso le persone riferiscono di sentire come un peso sulla bocca dello stomaco.

Io ad esempio sentivo un brivido lungo la schiena, che partiva dal collo.

Sentivo una voce traballante.

Sentivo una voce nel cervello che diceva “*Ehi J.L., non dire ca\*\*\*te!!!*” ... ecc.

Ognuno ha le vocine che si merita!

Ma tutto questo va bene.

Quello che devi fare è  
RIPETERE di nuovo il mantra più  
volte  
e ogni volta ascoltare con  
maggiore attenzione  
*dove sono* queste sensazioni.

Fallo 5, 6... 10 volte finché non hai  
INDIVIDUATO *bene* il punto in cui  
risiedono le sensazioni.

Cosa senti? Dove le senti?

Noterai che più o meno la sensazione di

“incoerenza/falsità” provoca sempre le stesse reazioni fisiche e le stesse “*vocine*”.

A volte può succedere si muovano da un punto all'altro: in quel caso *fai attenzione ai movimenti che fanno*.

Quando hai individuato per bene tutte queste sensazioni... quando le hai SENTITE dentro di te... immagina di *racchiuderle in un contenitore, una “bolla”, e assegna loro un livello di incoerenza da 10 a 0 (dove 10 è sento tanta incoerenza e 0 è niente incoerenza)*.

Io uso il termine “bolla” perché rende l'idea: ma può essere qualsiasi cosa (e nel mio caso non è una bolla sferica, ma qualcosa che si adatta alla sensazione).

- Identifico nel mio corpo tutte queste sensazioni, dovunque esse siano.
- Cerco di fare in modo che la mia “bolla” *contenga tutte queste sensazioni e assegno alla bolla un livello di incoerenza.*

Spesso la sensazione la sento anche FUORI dal corpo (dunque anche la bolla può tranquillamente estendersi fuori dal corpo, senza problemi).

La cosa importante è che tu la senta dentro di te, o “intorno” a te.

Se sei una persona sensibile, sarà più facile per te di quanto lo è stato per me.

Quando l’ho spiegato a mio figlio non sono cosa lui abbia capito, fatto sta che ha funzionato.

Per cui vai tranquillo, prendila leggera, più o meno fallo “come viene viene”, impegnati, ma senza stress.

Bene: *hai identificato le sensazioni di incoerenza/falsità?*

*Le hai inserite nella “bolla”?*

*Hai assegnato alla bolla un livello di incoerenza da 10 a 0?*

Ok: ora fa' attenzione...

- A questo punto: immagina di SPOSTARE QUESTA BOLLA fuori dal tuo corpo.

Puoi aiutarti con un *movimento delle mani* se preferisci (io lo faccio, ma non è indispensabile).

Insomma: questo “*coso*” che hai disegnato con la mente e che

contiene le sensazioni di incoerenza,  
*spostalo fuori dal tuo corpo.*

Davanti a te magari, o dietro, o dove vuoi tu.

Basta che sia interamente fuori.

È fuori?

Bene: ora guarda la tua bolla davanti a te.

*E... rimpiccioliscila.*

Puoi aiutarti anche con le mani: se la bolla fosse davanti a te, con le mani prendila e falla diventare più piccola.

Mentre lo fai, senti, “percepisci” che l’intensità del livello di incoerenza *si sta abbassando*, o che, comunque, sta cambiando qualcosa a livello di sensazione.

Vai avanti fino a che questa bolla non sparisce del tutto.

A quel punto *fai un bel respiro.*

Ah, se durante questo processo senti varie sensazioni che si sovrappongono non ti preoccupare, è perfettamente normale.

Quello che è importante è che ora, dopo questo primo “ciclo”, ti sentirai diverso da prima.

Per vedere quanto ha funzionato è molto semplice.

*Ripeti* di nuovo il tuo mantra davanti allo specchio.

E dopo averlo ripetuto, ascoltati... e chiediti ancora: “*Da 10 a 0 quant’è ora il livello di incoerenza?*”.

Facendo questo noterai, ciclo dopo ciclo, un nuovo *abbassamento* del livello di incoerenza del tuo mantra.

Questo è garantito: fai bene l'esercizio, ed è impossibile che rimanga uguale.

Qualcosa è già successo, immediatamente dopo che l'hai fatto.

Ah, non c'è bisogno che porti a *zero* il tuo livello di incoerenza.

Ottenere questo risultato, con questa versione semplificata del *SETUP*, è difficile, soprattutto in una sessione sola.

Però ciò che è sicuro è che sentirai che di qualcosa si è abbassato.

Questo deve essere sufficiente per te.

Capito il meccanismo dunque?

Ricorda che è un *processo*, non una fase

da fare una volta sola.

Qualche giorno potrai sentire “maggiore incoerenza”, qualche giorno minore. Ciò che è importante è che la “tendenza”, giorno dopo giorno, sia *sentire sempre meno incoerenza* (o *sempre più coerenza* se preferisci).

## **Riepilogo del *SETUP* per abbassare o eliminare il senso di incoerenza**

1. Ripeti il tuo mantra più volte, fino ad identificare le sensazioni di incoerenza per bene.

2. Racchiudi le sensazioni di incoerenza, ovunque esse siano, in una “bolla” e assegna un valore, livello o punteggio di incoerenza da 10 a 0.
3. Spostala dal tuo corpo, fuori da te.
4. Rimpiccioliscila, e mentre lo fai, senti che le sensazioni o diminuiscono, o quanto meno “cambiano”.

Semplice più a farsi che a dirsi.

E soprattutto veloce: la prima volta ci puoi mettere *2-5 minuti* ma poi lo fai in *10-20 secondi*.

**Bene, a questo punto ripeti ancora  
il tuo MANTRA DI**

## PROGRAMMAZIONE...

Fallo ora:

“Io sono *NOME COGNOME, IDENTITÀ*”.

Senti ancora la sensazione di incoerenza?

Ti rispondo io: *Sì!*

Ma probabilmente un po' meno di prima (*fa' sempre riferimento alla scala da 10 a 0*).

Ok, ripeti il processo: *mantra di programmazione, sensazioni di incoerenza, bolla, buttala fuori dal corpo, rimpiccioliscila fino a farla sparire.*

| Quante volte devi andare  
| avanti?

| Semplice: *quanto vuoi.*

Io suggerisco la prima volta di fare almeno 5-6 cicli.

Mio figlio la prima volta mi ha detto «*Ok, non sento più incoerenza*» dopo pochi cicli, mi chiedo se è perché lui è un “fenomeno” o perché... non aveva capito l’esercizio! Ma poco importa.

Io la prima volta ci ho messo una mezz’ora buona ma non è necessario affannarsi: *fa’ quello che ti senti*, l’importante è abbassare la sensazione di “incoerenza”, non eliminarla.

*Quindi fallo 5-6 volte adesso.*

Poi, questo *SETUP*, lo potrai fare una volta al giorno, anche uno o due cicli soltanto, subito prima di fare il passo 3

(che vedremo fra poco).

Vedrai che questo *SETUP* è un grande supporto alla Fase 3 (Fase 3 che, già da sola, basterebbe a se stessa – ma *fare questa Fase 2 accelera di molto il processo*).

Ah, un *piccolo TRUCCO aggiuntivo* per chi fa già meditazioni ed è abituato a “sentire”: una cosa che ha aiutato qualcuno è stato “sovrascrivere” la sensazione di incoerenza con una sensazione di verità o “coerenza”.

Cioè: dopo aver “tolto” la bolla e averla rimpicciolita fino a farla sparire, i più abili a usare queste tecniche possono sentirsi liberi di RIEMPIRE se stessi con una nuova “bolla”, piena di

sensazione di coerenza. E, fatto questo, ripetere il mantra di programmazione e notare come si sentono.

Non sto a spiegare come farlo perché in un libro sarebbe complesso (e non è propriamente necessario), diciamo che è solo una nota *per i più esperti*, solo un ulteriore metodo per accelerare i processi.

### *DUNQUE CHIARO IL METODO DELLA FASE DI SETUP?*

Riepiloghiamo una volta ancora:

1. Ripeti il tuo mantra più volte fino ad identificare le sensazioni di incoerenza.
2. Rinchiudile in una bolla e assegna un livello di incoerenza da 10 a 0.

3. Sposta la “bolla” fuori dal tuo corpo, fuori da te.
4. Rimpiccioliscila fino a farla sparire.
5. Ripeti il tuo mantra di programmazione e nota cosa è cambiato.

## **Passo 3 del metodo di Programmazione**

### **Mentale Quantica:**

### **RIPETI, RIPETI, RIPETI, RIPETI!**

Prima di vedere insieme il Passo 3 del metodo di Programmazione Mentale Quantica, facciamo un PICCOLO

## RIEPILOGO dei Passi 1 e 2.

### *Passo 1: CREA IL TUO MANTRA DI PROGRAMMAZIONE QUANTICA*

- Trasforma ciò che vuoi in ciò che sei.
- “Io sono NOME COGNOME e IDENTITÀ (*ciò che vuoi essere*)”.

### *Passo 2: FA' IL SETUP QUANTICO PER DIMINUIRE O ANNULLARE IL SENSO DI INCOERENZA*

- Fa' uno o più cicli di *SETUP*: *mantra di programmazione, sensazioni di incoerenza, bolla, buttala fuori dal corpo, rimpiccioliscila fino a farla*

*sparire.*

Siamo giunti così al Passo 3: *la fase di PROGRAMMAZIONE vera e propria.*

Questa è talmente banale che c'è poco da dire... il titolo del paragrafo dice tutto.

La fase 3 è:

*RIPETI, RIPETI, RIPETI.*

Stop.

Come: *basta ripetere?*

Sì: *basta ripetere.*

Ti spiego perché e cosa stai facendo mentre ripeti.

Come ti ho detto prima (e ti ha detto anche Italo), il cervello impara (anche) *per ripetizione.*

Purtroppo però (o per fortuna), la tua identità attuale è stata creata con MILIONI di ripetizioni:

- *Ripetizioni esterne*: genitori, amici, parenti, cultura, mass media, ecc.
- *Ripetizioni oggettive*: come l'aver visto una certa situazione e averla registrata nel cervello.
- Ma soprattutto la cosa più importante: *ripetizioni interne*, che altro non sono che il tuo GIUDIZIO relativamente alle situazioni “oggettive” che hai visto.

Cioè: se fatichi ad arrivare a fine mese, è una situazione oggettiva, ma non significa che la tua identità sia di “uomo che fatica ad arrivare a fine mese”.

Cosa avrebbe dovuto dire Donald Trump quando era in *debito di milioni di dollari*?

Certo in quel momento lui aveva meno soldi di quanti ne hai tu oggi.

Lui tuttavia non ha dato il giudizio “sono povero”.

Questa fase del giudizio in cui ripeti a te stesso “sono povero” o “faccio fatica ad arrivare a fine mese” è la parte che *ti condiziona pesantemente*.

Perché è la ripetizione *più potente* che puoi fare sul tuo cervello, in quanto *legata a un'emozione*.

Ma qui impariamo a usare questo effetto *a nostro vantaggio*.

Il concetto è semplice: *il cervello NON cancella, ACCUMULA*.

In qualche modo “sovrascrive” un concetto vecchio.

Con il vantaggio (in questo caso) di dare più PESO SPECIFICO alle ripetizioni recenti che a quelle passate (ok, questo non è SEMPRE vero, ma per i nostri fini, vedrai, funzionerà così come ti sto dicendo).

*DUNQUE, COME FAI A “SOVRASCRIVERE” UN MILIONE DI RIPETIZIONI NEGATIVE?*

Semplice: possono bastare “centomila” ripetizioni positive (in realtà anche meno, come vedrai nella fase quattro).

Però il concetto è questo:

1. SOVRASCRIVI una vecchia identità con una nuova.
2. Poiché leghi ciò che desideri con il

tuo nome, il cervello lega il concetto al tuo nome.

Nel mio esempio di prima, anziché esserci...

“J.L. Marshall = non ha mai scritto un libro in vita sua”;

... pian piano ci sarà:

“J.L. Marshall = grande scrittore”;

... e a forza di ripetere, questa cosa *ENTRERÀ inevitabilmente* a far parte della tua identità.

*Facile vero?*

*BENE: QUANTO TEMPO / QUANTE VOLTE DEVI RIPETERE?*

*Semplice: finché senti una sensazione di coerenza / verità in quello che dici o*

*quantomeno ti risulta indifferente (= non senti nessun senso di incoerenza, ma nemmeno di coerenza), lo dici e basta.*

Perché sai come va a finire no?

Che ci credi veramente...

Parliamoci chiaro: tu puoi anche SALTARE la fase di *SETUP* completamente e semplicemente ripetere, ripetere, ripetere. È un po' il principio dell'*HO'OPONOPONO* se lo conosci (un'antica tecnica Hawaiana che si basa esclusivamente sulla ripetizione di un singolo mantra). Tuttavia la Programmazione Mentale Quantica in qualche modo *dirige* la tua vita dove *tu ci tieni di più*, su cose *più specifiche*.

| È un po' la differenza che c'è

tra un fascio di luce e l'effetto laser.

Ma il meccanismo è lo stesso: *ripeti e sovrascrivi... ripeti e sovrascrivi.*

### *QUANDO DOVRESTI RIPETERE?*

Semplice: *ogni volta che puoi.*

La condizione ideale naturalmente sarebbe avere del tempo dedicato.

A d ESEMPIO io, che passeggio tutti i giorni, ripeto durante le mie passeggiate per una decina di minuti (e lo faccio con una voce bassa, che sia appena percettibile alle mie orecchie... altrimenti mi prendono per matto!).

- Ma quando non posso fare così, lo ripeto *solo muovendo le labbra.*

- E quando non posso fare così, *solo a mente*.

Se fai questo per mezz'ora al giorno, è veramente *potente*.

Ma puoi anche semplicemente farlo *ogni volta che ti viene in mente*: mentre stiri, mentre fai la doccia... un po' quando e come vuoi insomma.

Fallo anche mentre fai altro, anche sovrascrivendo *il tuo dialogo interiore* (quella vocina che senti e che spesso non ti dice cose proprio belle).

Che la fai parlare a fare? Parla tu al posto suo... vedrai che è molto più produttivo (Fonte di programmazione 4, "te stesso e le storie che ti racconti").

Ricorda: potresti avere un milione di

ripetizioni negative da sovrascrivere.

Più lo fai, meglio è.

*COSA SENTIRAI CON IL PASSARE DEI GIORNI?*

Semplice:

- Sentirai che sarà *sempre più naturale ripetere il tuo mantra di programmazione.*
- Sentirai che inizierai a SENTIRTI quella persona lì, che dici nel tuo mantra.
- Inizierai a “pensare” come quella persona lì.
- Sentirai che sarà *sempre più vero* per te.

E passo dopo passo ti accorgerai che:

- Il tuo cervello ti *suggerirà* comportamenti che non ti aveva mai suggerito prima.
- Inizierai a *rispondere* agli altri in modo diverso.
- Inizierai a *comportarti* in modo diverso.
- *Giudicherai* (te stesso e gli altri) in modo diverso.
- Inizierai anche a *notare* (attenzione selettiva) eventi diversi.
- Con ogni probabilità inizieranno anche a *capitarti* eventi diversi (effetto “quantico”).

Sembra incredibile, ma *succederà proprio A TE!*

Non sempre te ne accorgerai al

momento, ma dopo qualche istante penserai... *“Questo non lo avrei detto prima... questo non lo avrei pensato prima... questo non lo avrei fatto prima”*.

Io suggerisco, soprattutto per te che leggi il libro, di fare ogni giorno qualche minuto di *SETUP* (più lavori sulla sensazione di incoerenza, per abbassarla o eliminarla, e più questo processo *funziona velocemente*).

- Man mano che passeranno i giorni, sentirai che è sempre più facile e veloce fare il *SETUP*.
- Sentirai che ogni tanto continuerai ad avere una sensazione di incoerenza.

- Tuttavia sentirai anche che sarà sempre meno... Sempre meno. O sempre più passeggera.

Ah, se sei un amante delle istruzioni precise, fa' così:

1. Ripeti per 5-10 minuti, a voce sufficientemente alta perché tu possa sentirti, quando ti svegli *la mattina*.
2. Per 5-10 minuti a *metà giornata*.
3. E per 5-10 minuti *prima di dormire*.

Ok?

Ma ascoltami bene: piuttosto che stressarti a seguire queste istruzioni alla lettera... *ripeti semplicemente ogni*

*volta che ti viene in mente / ogni volta che puoi.*

Dài, più facile di così non può essere.

## **Passo 4 del metodo di Programmazione Mentale Quantica: *IL LIVELLO "QUANTICO"***

A questo punto, se hai fatto la fase 1 (settato il *Mantra di Programmazione*), la 2 (*SETUP*), e la 3 (*Ripeti...*), potenzialmente non hai bisogno di nient'altro.

Infatti inizialmente l'intuizione era basata su questi tre elementi soltanto.

Ti spiego perché non hai bisogno di nient'altro: perché il tuo cervello, quando lo programmi in questo modo, dialoga automaticamente con la parte diciamo così "*quantica*".

A me piace dire "dialoga con l'Universo".

E lo fa in automatico, senza che tu debba fare altro.

Tuttavia, come al solito, c'è un modo per *aumentare la velocità*.

Puoi favorire il fatto che nella tua vita inizino ad accadere cose "*fuori dal tuo ordinario*"; quasi magiche.

Cose come:

- Coincidenze favorevoli.
- Incontri inaspettati.

- Libri o informazioni che arrivano sulla tua strada *al momento giusto*.

E tutta un'altra serie di cose di questo tipo.

Qui prendo in prestito la frase di Paulo Coelho, che dice più o meno così: *“Quando desideri qualcosa tutto l'Universo TRAMA affinché tu possa realizzarla”*.

Nei modi più impensabili: ma sembra funzionare proprio così.

Ora Italo, che ci ha studiato ben più di me, direbbe che questo equivale a *scrivere nell'energia di punto zero* (vero Italo?).

Quell'energia *origine*, quel flusso nel quale siamo tutti uniti e interconnessi.

A me personalmente importa poco  
cos'è... a me importa *che funzioni*.

E... funziona.

*COME FARE DUNQUE AD AMPLIFICARE  
QUESTO PROCESSO?*

Semplice...

Aggiungi L'EMOZIONE DELLA  
*GRATITUDINE*  
quando ripeti il tuo mantra.

Ovvero metti “forza” (perché all’inizio  
devi mettere forza e attenzione conscia)  
di *sentirti* come si sentirebbe l’uomo o  
la donna che può davvero dire il tuo  
mantra, perché quella è davvero la sua  
identità, la sua realtà.

E di conseguenza ti viene da essere

*grato* per ciò che “hai”.

Io personalmente all’inizio non aggiungevo intenzionalmente la gratitudine: col passare dei giorni però, passeggiando, è venuta da sola. Certo che, come ha suggerito Italo, se la “crei”, fai sicuramente prima.

La gratitudine può essere la *conseguenza* di come ti senti, o il *mezzo* con cui ti senti chi vuoi sentirti. È indifferente: se fai bene l’esercizio, sentirai *entrambe le cose*.

Ovvero: sia ti *sentirai* quella persona lì, sia proverai gratitudine.

Come detto, se ci fai caso, questo non è altro che un “amplificatore” dell’esercizio di *SETUP*: in pratica annulla la sensazione di “falsità” quando

ripeti il tuo mantra e inizia a farti a sentire a tuo agio con quella nuova immagine di te.

Ti fa sentire la persona che hai deciso di essere e (di conseguenza) proverai gratitudine.

*Cosa accade quando fai tutto questo?*

Molto semplice: aumenti (di molto) *la velocità con cui le cose accadono.*

1. Perché come ti ho detto le ultime ripetizioni hanno più peso rispetto alle ripetizioni passate.
2. Ma soprattutto, le ultime ripetizioni con emozione (e non abbiamo scelto la gratitudine a caso...) hanno un peso ancora molto, molto, MOLTO superiore!

Ricordi come si programma il cervello vero? Tramite ripetizione ed emozione... pensa a cosa può accadere se usi tutt'e due i metodi di programmazione in modo consapevole.

La *GRATITUDINE*, poi, è *l'emozione per eccellenza*.

Alan Cohen ha scritto una definizione che mi piace:

«La gratitudine è la cosa più vicina al cielo che si possa trovare in terra».

Tra l'altro è bene che tu sappia che esistono anche delle tecniche che lavorano sull'identità dove basta *una sola ripetizione* (con *una forte emozione*) per far *cambiare tutto*.

Non si possono naturalmente descrivere in un libro, ma questo solo per dire che

più forte è l'emozione, meglio è.

Ora: se tu sei uno di quelli molto sensibili (come Italo), ti sarà facilissimo aggiungere l'emozione di *gratitudine* e di conseguenza il “sentirti” il tuo mantra, o viceversa “sentirti il tuo mantra” e di conseguenza provare *gratitudine*.

In questo caso: meglio per te (gli anni di meditazione come vedi tornano sempre utili).

Se invece sei come me, più razionale, sarà un po' più difficile.

Ma anche qui, come tutto, è questione di esercizio.

Io personalmente ho dovuto ripetere un po' più di volte, e fare il *SETUP* un po' più di volte, ma alla fine, il risultato finale, è stato lo stesso.

Pian piano, anche se sei un pezzo di ghiaccio, inizierai a provare una *emozione positiva*, a “sentirti” ciò che hai deciso di essere con il tuo mantra.

Non c'è bisogno di immaginare, basta “sentire”.

Ti “senti” quella cosa lì, e sei grato per questo.

È naturale che sia così, perché è una cosa del momento presente, non del futuro.

Sei solo focalizzato su quello in quel momento: dunque pian piano viene sempre più naturale (e avrai sempre meno bisogno di fare il *SETUP*).

Questo processo, la fase 4,  
è la fase (insieme alla 3) che

“pesa” più di tutte, nel metodo.  
Perché è la fase che “*scrive* nel campo quantico”.

Secondo quanto studiato da Italo:

- È la fase che *crea* la realtà.
- È quella che fa muovere gli eventi.
- È quella che scatena la “sincronicità”, o il potere delle coincidenze.

Nel mio caso, la prima volta, non era codificata, perché mi veniva naturale. Poi con Italo ci siamo accorti che non è per tutti così.

Ecco perché è nata questa Fase 4.

Credici... e poi vedila! (Non viceversa!).

# Passo 5 del metodo di Programmazione

## Mentale Quantica: *NOTA LA DIREZIONE*

Bene, ora conosci come programmare il tuo Cervello quantico per far *esplosione* il *potenziale nascosto del tuo cervello*.

Significa avere *più idee*, vedere *più opportunità*, avere una capacità di elaborare le idee in maniera superiore, avere più voglia di fare, e molto molto altro.

Se farai con costanza anche solo queste 4 fasi, non avrai davvero bisogno di nient'altro. Imboccherai molto presto la strada che ti può portare verso ciò che

hai scelto, semplicemente *nel minor tempo possibile*.

Tuttavia abbiamo voluto scrivere anche i Passi 5, 6 e 7 perché vogliamo darti delle linee guida da seguire DURANTE l'applicazione di questo metodo, e DOPO l'applicazione di questo metodo.

Anche qui ti ricordo: inizialmente non c'erano. Ma, dopo avere tenuto diversi seminari e ascoltato le testimonianze, io e Italo ci siamo accorti che sono stati molto utili a qualcuno.

Quindi li diamo anche a te.

Considerale dunque, per favore, *parti integranti del metodo*.

Anzi, fa' così: *fai finta* (anche se non è vero) *che SENZA QUESTE FASI, IL METODO NON FUNZIONA*.

Dico *fai finta* perché in realtà funziona lo stesso. Ma per aiutarti a supportare gli eventi di “assestamento” che inevitabilmente accadranno nella tua vita, soprattutto se sei molto distante oggi da dove vorresti essere, ti invito con tutte le mie forze a eseguire questi passi.

Ok?

Dai, non è chissà quale impegno: è un po' facile, ma *fa* la differenza (a meno che tu non abbia una grande fede, ma ce l'hanno in pochi).

La domanda è: *COME TI ACCORGI CHE STAI ANDANDO NELLA DIREZIONE GIUSTA?*

Risposta: è facile, *prendi nota!*

Ripeto: questo è un semplicissimo

esercizio, ma per alcuni si è rivelato addirittura *fondamentale*.

Il motivo?

Ha attivato il fenomeno dell'*attenzione selettiva* (quello che si attiva quando cambi auto, o quando tua moglie rimane incinta, ricordi?).

Ecco: il suggerimento è quello di annotare su un pezzo di carta, su un'agenda, su uno smartphone o da qualche parte... *tutto ciò che ti sembra andare nella direzione* del tuo mantra.

TUTTO CIÒ CHE TI *SEMBRA*  
ANDARE

(ho detto *sembra*, non devi essere sicuro che vada nella direzione giusta, basta la sensazione).

Sia cose grandi, sia cose piccole.

Un'ottima abitudine è farlo una volta al giorno, almeno per i primi 30 giorni (lo abbiamo fatto anche io e Italo in seguito, e aiuta molto).

Infatti aiuta il cervello a *notare* che quello che stai facendo funziona e questo aumenta il *SENSO DI COERENZA* della tua nuova identità.

Il problema infatti è che ogni volta che nella tua vita avviene un piccolo grande miracolo... non c'è nessun cartello che ti segnala "*miracolo in corso*".

Sarai tu a notarli e, notandoli, *amplificherai la loro presenza*.

Come vedi tutto è sempre legato a questo: "*sentirsi*" *coerenti*, mentre si ripete il mantra.

Perché questo semplice esercizio è così importante?

Per superare la *fase* (o le *fasi*) di *assestamento*.

## **Passo 6 del metodo di Programmazione Mentale Quantica:**

***TOGLI IL GIUDIZIO E  
L'ASPETTATIVA***

La fase di assestamento, e come trattarla  
Come ti ho detto prima, soprattutto se  
oggi sei *molto* distante dall'identità di  
ciò che vorresti essere, con ogni  
probabilità vivrai l'esperienza di

*assestamenti* più o meno forti.

Per *assestamenti* s'intendono  
eventi più o meno forti  
che ti stanno portando  
(nel più breve tempo possibile)  
nella direzione che hai chiesto.

Tuttavia questi eventi non sono sempre  
“chiaramente positivi”.

Ricordi che è successo anche a me? Ne  
parlavo all'inizio del libro di  
quell'evento “stranamente” e  
“apparentemente” negativo che mi era  
capitato.

Avevo capito già allora che non era un  
evento “naturale”, dei miei che  
accadevano di solito. Sembrava proprio

fosse qualcosa provocato dall'applicazione del metodo, di "esterno" alla mia solita vita.

Ma non capivo perché accadesse. Ora lo so, e sto per dirlo anche a te.

Per spiegarti come funziona questo concetto "dell'*assestamento*", prendo in prestito una storia vera che mi riguarda.

Non ti parlo nello specifico dell'evento "negativo" che mi è capitato proprio durante la sperimentazione di questa metodologia, perché sarebbe poco significativo per chi non mi conosce. Non sarebbe un buon esempio per te.

Ti parlo invece, come esempio, di eventi di "assestamento" che mi sono capitati in passato nella mia vita, e che solo con il senno di poi ho capito che

erano “eventi di assestamento” verso la mia nuova identità.

Per ora, per favore, ricorda questo concetto: se fai una corretta programmazione mentale e sei oggi molto distante da dove vuoi essere, è possibile (per non dire *probabile*) che ti capiteranno eventi che non sembreranno “chiaramente” positivi subito (per non dire che sembreranno proprio “negativi”). Ma, vedrai, tali eventi diventeranno “chiaramente positivi “ nel lungo periodo.

Ricordi cosa diceva Steve Jobs, a proposito dei *puntini della vita*? *Li puoi collegare tra loro solo, ma solo quando sono passati! Mentre li stai vivendo sembrano invece*

*“incollegabili” e senza senso.*

Di seguito ecco alcuni eventi della mia vita dove ho vissuto “esperienze di assestamento” in seguito a una nuova programmazione mentale. Nota come il “giudizio” fosse una componente sempre presente in queste esperienze.

Iniziamo da quando nella mia vita un giorno accade un evento incredibile, ovvero... incontrai mia moglie!

Mia moglie era così diversa da me da mettermi in testa *idee, per il ME di allora, “strambe”* e fuori dai canoni della mia *identità precedente*.

Cose del tipo:

- Se vuoi puoi farcela.
- Fa' ciò che desideri fare.

(Anche se è improbabile riuscire,  
anche se tutti dicono che non  
funziona,  
anche se non è il momento giusto).

E altre “stramberie” del genere (per me  
che ho sempre avuto la mente  
matematica/economica e concreta, allora  
erano cose strambe forte!)

Insomma: mia moglie *tanto dice e tanto  
fa*. Ma io non mi convinco a fare niente  
di diverso da quanto avevo sempre fatto.  
Tiè! Sono uno deciso io!

Allora mia moglie, che è più decisa di  
me, prende una decisione: mi regala lei,  
di tasca sua, un corso di formazione che  
costava all'epoca circa 1500 euro  
(erano appena arrivati gli euro in Italia,

dunque *era tanto*).

Io credo avessi uno stipendio di 800 euro o giù di lì.

Eravamo finanziariamente in grossa difficoltà e le dissi: «*Tu sei fuori di testa, finirai per rovinarci*».

Però in realtà lei aveva usato i miei stessi limiti contro di me: sapeva che non avrei MAI rinunciato ad andarci («*Non si possono buttare via mille euro così*», diceva il mio cervello!).

Così feci quel corso ma lo feci malvolentieri. Ovvero *per me* era questo un evento *negativo* (= giudizio), una follia di mia moglie.

Finito il corso però *accadde qualcosa*.

Ovvero: mi si aprì la mente, e con essa *nuovi mondi di opportunità!*

Perché in quel corso mi insegnarono alcune tecniche di meditazione e connessione con il Sé (oggi le chiamerei in un certo senso “programmazione mentale”) che avevano lo scopo di permettermi di costruire un nuovo Io. Con il senno di poi erano tecniche molto complesse e dagli effetti discontinui, ma di sicuro qualcosa facevano, infatti ricordo che uscii entusiasta da quell’esperienza (fu la prima di questo genere, per me).

Bene o male, in quell’esperienza, avevo *progettato una nuova identità* (il solo concetto era totalmente nuovo per me).

Insomma l’evento originale “moglie che spende soldi per regalarmi un corso di formazione”, da NEGATIVO, diventò

POSITIVO nei miei giudizi personali.

Ricordo che tornai sentendomi davvero diverso da quel corso.

In verità avevo provato ben poco rispetto a ciò che so ora, ma...

La cosa più importante fu che dopo quel corso capii che *potevo creare la vita che desideravo.*

Infatti mollai il mio lavoro “sicuro” da dipendente, e mi misi in affari.

Mollai dunque il mio lavoro, m'indebitati a più non posso, e partii (te la faccio breve, non fu così veloce).

Tutto bello allora?

No. Perché dopo qualche anno *la mia attività FALLÌ!*

Avevo fatto l'impossibile perché non accadesse, ma *non ne andò bene una*.

Oggi potrei dire "l'Universo fece *di tutto* per farmi fallire".

Ecco che l'evento del corso "pazzo" regalato da mia moglie, che prima era NEGATIVO, e poi POSITIVO, tornò a essere NEGATIVO.

Anzi: MOLTO negativo (nota quanti cambi di giudizio!).

Guarda te dove ero arrivato!

Pieno di debiti, senza nessuna prospettiva... e tutto perché ho "creduto che fosse possibile!".

Che sciocchezza!

Era un disastro!

Ma ecco che, in quella situazione drammatica, iniziai a studiare cose

diverse, che *non avrei mai studiato prima*.

Per il semplice fatto che... non avevo altra scelta. Il mio cervello mi fece, ancora una volta, prendere decisioni che *solo* quella situazione così drammatica mi avrebbe convinto a prendere!

Caso volle (*caso?!)* che per una serie di colpi di “fortuna” (*fortuna?!)* i miei studi erano *proprio quello* che serviva al mercato in *quel* momento.

Così iniziai un’attività diversa dalla precedente: ma in questo caso molto più *gratificante e remunerativa*.

Di nuovo: per fartela breve...

- Nel giro di qualche anno ero arrivato a essere la persona che

volevo.

- Con il reddito che volevo.
- Con la situazione che volevo.
- Avevo estinto tutti i debiti.
- Mi trovavo NEL PUNTO ESATTO che avevo deciso anni e anni prima quando avevo “settato la nuova identità” a quel corso.

Nonostante il metodo di allora avesse molte complicazioni (niente a che vedere con quello che hai conosciuto tu in questo libro!), è anche vero che una mente “poco” programmata verso un obiettivo a cui tieni è sempre più efficiente di una mente PER NIENTE programmata verso un obiettivo a cui tieni.

Ed ecco che, l'evento iniziale di mia moglie che mi ha regalato il corso si era trasformato di nuovo: da negativo, a MOLTO, MOLTO, MOOOOOLTO positivo.

Bene: perché ti ho raccontato questa storia (vera, anche se molto sintetizzata)?

Solo per dirti che un elemento FONDAMENTALE per stare bene durante il processo che ti porta al tuo obiettivo è... (gli dedico un paragrafo a parte, perché se lo merita).

**Notare la direzione,  
sospendere il giudizio,**

# togliere le aspettative

Come dice il titolo di questo paragrafo, ci sono tre cose da imparare a fare durante il processo di Programmazione Mentale Quantica.

Tre cose che *non richiedono tempo* (a parte, forse, la prima) ma richiedono però un *atteggiamento* di un certo tipo.

*Le TRE COSE DA IMPARARE A FARE sono:*

## **1. NOTARE LA DIREZIONE.**

(Questo serve per attivare l'attenzione selettiva. Qui consiglio un bel quaderno dove ti scrivi tutto quello che ti porta lì dove vuoi andare, *secondo* la tua opinione).

2. *SOSPENDERE IL GIUDIZIO.*

3. *TOGLIERE LE ASPETTATIVE.*

Il Punto 1 (notare la direzione) te l'avevo già spiegato.

Il 2 e il 3 meritano ora il loro spazio.

Pensa e credi così (prima di vedere!):

Il processo di programmazione del tuo Cervello quantico funziona.

Sempre.

Ma c'è una cosa che puoi fare per *rallentare*

(o invertire) il processo di programmazione.

Quella cosa è: *giudicare.*

Ti spiego il perché.

Supponi di trovarti nella mia situazione di allora e con la mia testa di allora (scettico, ecc. ecc.).

Sei senza soldi e tua moglie “butta via” 1.500 euro in un corso che ti sembra una sciocchezza per persone poco concrete (così sembrava a me).

Questo era un evento *molto* negativo per me all'epoca.

Ma ti pare di *indebitarti* per fare un corso di formazione? Ma scherziamo?

Robe per gente “che ha bisogno d'aiuto” (erano cose che pensavo davvero... se ci penso ora mi vengono i brividi).

In quel momento, insomma, arriva questo “evento negativo nella mia vita”.

Come ho reagito io?

Male. Malissimo.

Ho reagito vedendo i miei desideri di allora (laurearmi, diventare un manager in qualche azienda), allontanarsi.

Che razza di manager sarebbe stato così poco accorto da cadere nelle mani di uno di questi signori poco raccomandabili che “voleva solo venderti un corso”?

Bah.

Ma ormai era fatta.

Cosa ho fatto in quel momento?

*Ho messo un giudizio* (e mi sono arrabbiato molto).

Quindi: GIUDIZIO (“*Sto andando dalla parte opposta rispetto a dove voglio andare*”) + EMOZIONE NEGATIVA...  
“*Cosa stavo facendo?*”... Ora hai gli

elementi per capirlo.

In pratica stavo scrivendo nella mia testa e nel campo quantico: “*Vado nella direzione opposta a dove voglio andare*”.

Stavo programmando la mia mente quantica...  
al CONTRARIO!

E in quei giorni questa cosa non mi passava dalla testa.

Ripetevo tutti i giorni “*che cavolata ho fatto, come si può finire in queste situazioni*”.

E lo ripetevo con *emozione* (che non era quella della gratitudine come avrai capito!). In pratica stavo facendo una programmazione del cervello... *al*

*contrario.*

Devo dire che in quel periodo sono stato solo “fortunato” a interrompere velocemente questo atteggiamento negativo.

Infatti durante l’esperienza del corso ho avuto l’illuminazione di “aprire” la mia mente (ormai i soldi li avevo spesi!), e cercare di ottenere il meglio da quello che stavo facendo.

In questo modo ho *fermato* questo processo di “programmazione inversa”, e ne ho iniziato uno nella direzione giusta. Processo che poi mi ha aiutato ad aprire la mia prima attività imprenditoriale.

E processo che mi ha aiutato soprattutto a gestire il momento in cui mi resi conto

che tale attività l'avrei dovuta chiudere da lì a poco, senza disperarmi e giudicare, ma rimanendo invece saldo su chi ero io, e vivendo la cosa come *un passaggio* (sull'atteggiamento con il quale affrontare "gli assestamenti", col passare degli anni, sono diventato sempre più abile, perché anche qui è solo questione di esercizio).

Ti dico tutto questo perché voglio che tu *sia consapevole* di una cosa fondamentale...

Ti ho detto come funziona il Cervello quantico:

TI AIUTA AD ANDARE DOVE VUOI  
ANDARE

*NEL MINOR TEMPO POSSIBILE.*

Questo “minor tempo possibile” significa rispetto a *chi sei* tu, rispetto alla tua programmazione precedente, rispetto a dove parti... persino rispetto al tuo KARMA, se credi nel karma.

Ora: senza entrare nel metafisico – che ci vorrebbe un altro libro... – ti basti capire che quello che ti invito a far entrare nella tua testa ora, è che O arrivi dove vuoi arrivare, O inizi a percorrere quella strada in modo INEQUIVOCABILE.

Quindi o ci arrivi, o ti ci avvicini molto (e in modo concreto).

Il problema?

A volte, per arrivare dove vuoi arrivare, devi *imparare delle cose*.

Cioè: se io avevo l'obiettivo di diventare un imprenditore di un certo

tipo, certo non poteva andarmi bene quella prima attività imprenditoriale che avevo iniziato.

*Col senno di poi* era sbagliata sotto tutti i punti di vista.

E anche se avessi avuto successo, sarebbe stato un enorme fallimento.

Semplicemente *non potevo* avere successo: non per diventare chi volevo diventare.

Ma contemporaneamente dovevo capire molto bene come si gestisce un'azienda per ottenere ciò che volevo (le famose "regole del gioco").

E non c'era modo più veloce per capirlo, se non... *sbagliare la prima volta*.

Quell'errore mi ha portato a capire alla

velocità della luce cose che avrei potuto studiare sui libri per anni e anni (anzi le avevo studiate nel periodo della laurea in economia), senza capirle come solo l'esperienza può insegnarti.

Come ti ho detto il cervello, in alleanza con "l'Universo", ti porta *nel più breve tempo possibile* all'obiettivo, o su quella strada che ti porta all'obiettivo.

Il che significa che potrebbe farti *passare* durante una o più *fasi di assestamento*, se questo è necessario.

Tanto per fare degli ESEMPI concreti, se il tuo mantra di programmazione è:

“IO SONO *NOME COGNOME* E VIVO UNA RELAZIONE MERAVIGLIOSA”

... ma in questo momento la tua donna non ti è particolarmente fedele, non la ami, e ti sei sposato per errore... a quel punto una *fase di assestamento* sarà una *crisi matrimoniale*.

Magari una separazione, o un divorzio. Cioè anziché “migliorare apparentemente” la tua situazione attuale potrebbe, nel breve periodo “*apparentemente peggiorare*”.

E supponiamo, per fare un caso particolarmente difficile, che dopo questa esperienza tu conosca un'altra donna: ti ci metti insieme, ma anche con questa donna le cose vanno male.

Di nuovo: *sembra* che tu stia andando nella direzione opposta.

Ma tu continui a usare questo metodo:

imperterritito.

Allora il tuo cervello ti suggerisce di leggere un libro su come attrarre la persona giusta (*pensiero*), tu accetti il suggerimento del cervello e inizi ad agire (*azione concreta*) in modo diverso dal solito, secondo quanto hai imparato in quel libro.

*Finalmente...* ti risposi!

Ma questa volta con la donna perfetta per te con la quale vivere *la tua meravigliosa relazione* che avevi “programmato” nella tua mente.

Riesci a capire, con questo esempio, che senza i due fallimenti precedenti, *non c'era modo* che tu potessi realizzare il tuo mantra?

Era impossibile: *avrebbe violato le*

*regole della natura. Prima dovevi “creare le condizioni”.*

Semplicemente non eri pronto.  
La donna giusta, anche qualora  
l'avessi incontrata,  
sarebbe scappata PER SEMPRE  
se non avessi saputo come  
trattenerla.

Dunque se questo è il tuo caso, se anche tu non sei già pronto a ricevere ciò che desideri (come è stato per me la volta che non sono riuscito a centrare il mio obiettivo)... allora *aspettati degli eventi di assestamento.*

Però, per favore, non giudicarli.

Anzi: voglio darti il mio personale metodo che uso quando incontro eventi

di assestamento, è *potentissimo*.

Si chiama...

## ***IL MANTRA DI ASSESTAMENTO***

Cosa succede se durante il tuo percorso “inevitabile” verso ciò che hai scelto di essere/avere, arriva un evento di assestamento? Ovvero un evento *apparentemente* negativo?

Molto semplice: SOVRASCRIVILO con questo “mantra di assestamento”.

Ripeti:

*“Questo evento è semplicemente la strada più BREVE per arrivare là dove voglio andare”.*

Tutto sembra andare a rotoli?

Ripeti a te stesso: *“Questo evento è semplicemente la strada più BREVE per arrivare là dove voglio andare”*.

Quindi *in NESSUN MOMENTO* della tua vita, sei autorizzato a pensare: *“Ecco, non ci arriverò mai”*; *“Ecco, sto andando dalla parte opposta”*; *“Ecco, c'è qualcosa che non funziona”*.

Ricordati quello che ha scritto Italo: ogni volta che pensi a qualcosa è come se programmassi un evento futuro.

Qualsiasi cosa succeda che “sembri” negativa, ripeti a te stesso:

- *“Questo evento è semplicemente la strada più BREVE per arrivare là dove voglio andare”*.
- *“Questo evento è semplicemente la*

*strada più BREVE per arrivare là dove voglio andare”.*

- *“Questo evento è semplicemente la strada più BREVE per arrivare là dove voglio andare”.*

Chiaro?

L'ho scritto più volte perché è fondamentale. Semplice ma fondamentale.

Questo si chiama *MANTRA DI ASSESTAMENTO*, e, come al solito, più lo ripeterai e più aumenterà la *SENSAZIONE DI CERTEZZA* del tuo mantra di programmazione, anche in situazioni *apparentemente difficili*.

# **Passo 7 del metodo di Programmazione Mentale Quantica:**

***FA' TUTTO CIÒ CHE TI VIENE  
SUGGERITO***

Ora che hai visto i Passi dall'1 al 6, c'è veramente poco altro che devi fare.

La Fase 7 è la più naturale di tutte.

Ed è semplicemente...

*FA' CIÒ CHE TI SUGGERISCE IL  
CERVELLO.*

È banale: ma devi *farlo*.

*FARE* = alzare il c\*\*\* dalla sedia, e

*AGIRE* (scusa il linguaggio volutamente colorito!).

Tanto per essere chiari: le altre 6, senza la 7, *non sono sufficienti*.

Di nuovo: questa Fase 7 non è frutto della mia “intuizione” originale.

Ma, parlando con Italo, ci siamo resi conto che per molte persone questo aspetto va sottolineato, anche per non creare confusione con la famosa “Legge d’Attrazione”.

Se io sono sempre stato uno che ha “*l’indole del fare*” (vedi un po’ che bella identità mi hanno programmato da bambino, chissà quando e chissà come!) ... molte persone hanno l’indole del “non fare” (pigrizia, rimandare, e così via).

Se tu pensi di essere una di quelle persone, *questo passo è per te.*

E, per te, è il *più* importante di tutti (non è vero, ma lasciarmi esagerare un po' per farti arrivare il concetto!).

Sono stato chiaro? Qui insisto, permettemelo, nel caso tu sia un “malato di Legge d’Attrazione”: ovvero uno di quelli che passa ore con gli occhi chiusi, ma poi non fa niente.

Noterai fin *da subito*, mentre applichi i 7 Passi della Programmazione Mentale Quantica, che *accadrà qualcosa nella tua mente.*

Ovvero: la tua *vocina* interiore inizierà, sempre con più insistenza, a dire cose diverse.

E qui molti dicono: *IKKEY!* Ma...

*MA COME FACCIÒ A DISTINGUERE CIÒ CHE È GIUSTO, CIÒ CHE FA PARTE DELLA NUOVA PROGRAMMAZIONE, DA CIÒ CHE È PARTE DELLA VECCHIA?*

Tranquillo: è facilissimo.  
Semplicemente: *lo capisci.*

Italo racconta spesso l'episodio di quando stava per arrivare il loro primo figlio e una notte si recarono all'Ospedale.

La moglie aveva dei dolori ed era sicura che stesse per partorire.

Dopo averli tenuti qualche ora in osservazione, vennero rimandati a casa: «*Signora, non sta per partorire*» disse il Medico «*non sono i dolori giusti, è ancora presto*».

La moglie di Italo allora chiese al dottore: «*Ma io è la prima volta che*

*partorisco, come faccio a capire se sono i dolori giusti?».*

Il dottore la guardò e ridacchiando rispose: «*Non si preoccupi signora, se ne accorgerà, se ne accorgerà!*».

Un paio di giorni dopo arrivarono i dolori giusti e... *aveva ragione il dottore!*

Quando qualcosa è *quella giusta* te ne accorgi, anche se è la prima volta che la provi.

Qui vale la stessa cosa: quando senti *forte* che devi fare qualcosa... lo senti e basta.

Non puoi prenderti in giro e non puoi sbagliare.

Vuoi un “trucco per razionali”, per

capire quando la cosa è proprio “giusta” e devi proprio farla?

Eccolo qua: quando senti che devi fare una cosa ma cominci ad “argomentare troppo” che non dovresti farla *adesso...* allora *falla!*

ESEMPIO: “Dovrei iscrivermi in palestra”.

*ARGOMENTI CONTRO* (il sig. “SIMÀ”):

“Sì, lo farò, ma non ora. Costa, non ho soldi”

“Sì, lo farò, ma non ora. Non ho tempo”

“Sì, lo farò, ma non ora. Perché...”

... STOP!

Se il tuo cervello ha iniziato a tirare fuori tutti questi argomenti e *ancora* senti una vocina che ti dice “dovrei

iscrivermi in palestra”...

STOP: iscriviti in palestra.

METTI GIÙ IL LIBRO E ISCRIVITI IN PALESTRA, ORA!

Chiaro come funziona?

Facciamo un altro ESEMPIO.

Ipotizziamo che guadagni 1500 euro, ma ne vuoi 10.000 (e non hai idea di come fare).

Il tuo cervello ti dice: “*Compra un libro*”.

“Eh ma io non ho tempo per leggere ora”

“Eh, ma non ho soldi ora”

“Eh, ma tanto quegli autori sono tutte persone poco raccomandabili, prima voglio conoscere qualcuno che l’ha

già letto”

“Eh, ma cosa vuoi che mi dicano? Io so già tutto, è solo fortuna nella vita”...

Ecco, se dopo questi pensieri *senti ancora* la voglia di comprare un libro...

STOP!

È ora di comprare un libro!

Altro ESEMPIO: il tuo amico ti dice che puoi guadagnare di più frequentando un corso.

“Sì, un giorno magari lo farò, ma a me sembra tutta gente che ha bisogno d'aiuto”

“Sì, un giorno magari lo farò, ma questo corso costa troppo! Siamo matti?”

“Sì, un giorno magari lo farò, ma con un altro formatore (questo è antipatico)”...

Ma nonostante tutto, il giorno dopo senti ancora che *dovresti* iscriverti a quel corso...

STOP!

È il momento di iscriverti a quel corso!

Capito il meccanismo?

È veramente semplice: non puoi sbagliare.

Giusto per essere chiari: ma allora vuol dire che non sbaglierò più, ovvero...

- che sì, la palestra era davvero la cosa giusta,
- che sì, il libro era davvero la cosa giusta.

- che sì, il corso era veramente valido.

Vuol dire tutto questo?

No!

Invece:

- la palestra può essere addirittura dannosa per la tua salute nel breve, può rivelarsi la cosa più sbagliata per te...
- il libro può essere una perdita di tempo e soldi, senza contenuti validi...
- il corso può essere tenuto da un formatore poco preparato, che dà ben poco valore.

Ma... (ATTENZIONE!!!!)

Se te le ha *suggerite il cervello*  
durante *la fase di*  
*programmazione,*  
allora fare queste cose era  
SEMPLICEMENTE LA STRADA  
PIÙ BREVE IN ASSOLUTO  
PER ARRIVARE A OTTENERE CIÒ  
CHE VUOI.

Perché:

- grazie alla palestra, ad esempio, potresti aver imparato che tipo di movimento devi fare per il tuo corpo e che tipo di movimento NON devi fare per il tuo corpo...
- grazie al libro, per esempio, potresti aver scoperto UN SOLO concetto da tenere a mente che, se lo applicherai

in seguito, avrà il potere di cambiare la tua vita...

- grazie al corso, per esempio, potresti aver conosciuto un corsista con il quale metterti in affari e andare proprio lì dove vuoi andare (anche se il formatore lasciava a desiderare).

È chiaro come funziona?

Magari erano tutte strade *apparentemente* o “razionalmente” sbagliate, di per sé.

Ma tutte contenevano *qualcosa* in grado di dirigerti, in seguito, sulla strada giusta.

Dunque ogni volta che qualcosa *non sembra essere* la strada giusta, vai con

il mantra di ASSESTAMENTO.

“Questo evento è semplicemente la  
strada più BREVE  
per arrivare là dove voglio andare”.

Ma la cosa FONDAMENTALE è:  
*FA' CIÒ che il cervello ti  
suggerisce.*  
Sempre.

Perché se stai programmando il cervello  
e (soprattutto) stai aggiungendo  
emozione... non devi far altro che  
*ascoltarlo* e andare in quella direzione.

Se lo farai, con ogni probabilità andrai  
come un *missile* nella direzione dei tuoi  
obiettivi.

# Conclusione, domande frequenti e un trucco

Bene, siamo arrivati quasi alla fine del capitolo sulla *Programmazione Mentale Quantica*.

Facciamo prima di tutto un riepilogo.

## A) A COSA SERVE LA PROGRAMMAZIONE MENTALE QUANTICA?

Ad attivare *il potere del tuo Cervello quantico*, ovvero inserire all'interno del tuo cervello un programma, utilizzando un apposito mantra, che ti aiuti ad andare nel modo più veloce possibile dove tu vuoi andare: *SENZA sforzo*, ma

in modo *fluido e naturale*.

## B) IN COSA CONSISTE IL PROCEDIMENTO?

Il procedimento consiste in sette passi (o fasi).

Eccoli riassunti:

- Passo 1: *TRASFORMA CIÒ CHE VUOI, IN CIÒ CHE SEI.*

Ad esempio: “Sono J.L. Marshall e sono un grande scrittore”.

- Passo 2: *FA' IL SETUP.*

Diminuisce o annulla la sensazione di incoerenza: *mantra di programmazione, sensazioni di incoerenza, bolla, buttala fuori dal corpo, rimpiccioliscila fino a farla*

*sparire.*

- Passo 3: *RIPETI, RIPETI, RIPETI... IL TUO MANTRA DI PROGRAMMAZIONE.*
- Passo 4: *INFLUENZA IL CAMPO DI INTERCONNESSIONE QUANTICA. AGGIUNGI EMOZIONE (PROVA GRATITUDINE).*
- Passo 5: *NOTA LA DIREZIONE.*  
Prendi appunti su un foglio di tutto ciò che ti “sembra” andare sulla strada giusta, *giornalmente* (è importante farlo ogni giorno, anche con piccole cose).
- Passo 6: *SOSPENDE IL GIUDIZIO E TOGLI L’ASPETTATIVA.*

E se succede qualcosa di apparentemente negativo, ripeti il “MANTRA DI ASSESTAMENTO”:  
*“Questo evento è semplicemente la strada più breve per arrivare là dove voglio andare”.*

- *Passo 7: FA' TUTTO CIÒ CHE “TI SEMBRA GIUSTO FARE”, MA FALLO PERÒ.*

Ripeto: FALLO!

**E cosa faccio se ho delle domande?**

Vai sul sito:

[www.poterecervelloquantico.it/libro](http://www.poterecervelloquantico.it/libro)

Lì troverai, riservato a chi ha letto il libro:

- Le risposte alle domande frequenti.
- Un “tool operativo” che puoi stampare, ricco di contenuti che ti aiutano nella fase di Programmazione quantica (ideale se li stampi e li metti ovunque: a casa, al lavoro, in auto...).

In più sarai aggiornato sulle novità, avrai la possibilità di incontrarci dal vivo e... molto, molto altro ancora.

### **Un piccolo TRUCCO...**

*Ora, prima di finire questo capitolo, voglio svelarti un piccolo “trucco del mestiere”.*

*Un “TRUCCO” che ti aiuterà a compiere questo processo fino in*

*fondo, fino a che non vedrai dei  
RISULTATI TANGIBILI.*

Con l'esperienza dei seminari dal vivo abbiamo visto che le persone, a causa di vecchie programmazioni scorrette, tendono a *dimenticarsi* di fare dei semplici passi come quelli descritti in questo libro (d'altra parte la loro programmazione mentale "filtra" 40 milioni di bit di informazione in accordo con la loro "vecchia identità"...). Dunque ora ti svelo un trucco molto potente per far sì che a te questo non accada.

Sei pronto? Non ci crederai...

*PRIMA COSA: PRENDI LA TUA AGENDA*  
(cartacea, smartphone o calendari

elettronici o quello che vuoi tu).

L'hai presa? Sì, intendo prendila subito, ora.

Non barare eh? guarda che è importante!

Va bene, *faccio finta* che tu l'abbia presa (pigrona/a!).

*A QUESTO PUNTO FA' COSÌ:*

- Segnati fra 7 giorni: “IL POTERE DEL CERVELLO QUANTICO”.
- Poi segnati la stessa cosa dopo 20 giorni.
- Poi segnati la stessa cosa fra 30 giorni.
- Poi fra 45 giorni.
- Poi fra 60 giorni.
- Poi fra 90 giorni.

- Poi fra 120 giorni.
- Poi fra 240 giorni.
- Poi fra 365 giorni – inviare testimonianza a Italo!

*Consiglio vivamente, se usi un calendario elettronico, di mettere anche una sveglia.*

Ad esempio, se usi Outlook o simili, fa' in modo che il sistema ti mandi un'email al momento giusto.

*PERCHÉ FARE QUESTO?*

Perché se tu  
per i prossimi 12 mesi  
metterai l'attenzione su questo  
processo...  
*vedrai* (con i tuoi occhi)

| *RISULTATI che ti stupiranno.*

Con ogni probabilità, vedendo la sveglia dei “dopo 12 mesi”, stenterai a credere a quello che è accaduto.

Tuttavia è vero che una cosa *non* pianificata, non si fa.

È come non fosse reale.

Dunque rispondi sinceramente:

- Vuoi veramente ottenere ciò che vuoi?
- Ci tieni davvero?

Ok, va bene se oggi *non* sei sicuro che questo metodo funzionerà per te.

Non importa se non sei sicuro al 100%.

Pensaci con me: *hai qualcosa da perdere nel farlo?*

Se la risposta è *No...* allora *fallo subito!*

Segnati nel tuo calendario le cose come te le ho suggerite (le date non sono a caso!)

Giorno 7.

Giorno 20.

Giorno 30.

Giorno 45.

Giorno 60.

Giorno 90.

Giorno 120.

Giorno 240.

Giorno 365.

A questo punto, arrivato alla fine del ciclo, non dovrò nemmeno chiederti di suggerire questo libro alle persone a cui vuoi bene, magari rompendogli le

scatole come mia moglie ha fatto con me perché io facessi la mia prima “esperienza di programmazione”, tanti anni fa (per favore tu non fare come mia moglie, NON rompere le scatole a nessuno, poi vedrai come “suggerire” questi concetti agli altri).

Non dovrò nemmeno dirtelo perché... l'avrai già fatto (e tu stesso ne sarai *l'esempio vivente*, cosa che vale più di mille suggerimenti... anzi potrebbero essere loro che chiederanno a te: «Come hai fatto?»).

Ok, ora passo la parola a Italo per i saluti finali – lui è più emotivo di me e sicuramente gli scappa la lacrimuccia!

...

# Una questione di rispetto

Bene J.L., grazie per avermi ripassato la parola, anche se è un passaggio metaforico.

Metaforico perché è difficile dire da chi siano nate le parole di questo libro nelle varie sezioni. Spesso sono state il risultato di riflessioni comuni, di esperienze fatte insieme, di intuizioni.

Una cosa voglio però dire a te che hai in mano questo libro: *tutto ciò che hai letto è ACCADUTO VERAMENTE* (è romanzato, sì, ma ciò che conta davvero è veramente incluso in questo libro).

E adesso che J.L. mi passa di nuovo metaforicamente la palla e conclude dicendo che sicuramente la lacrimuccia

ci scappa... (*dove vai J.L.? tanto lo so che dentro sei rotondo... mica mi scappi sai!*).

Il fatto è che sia io che J.L. siamo ben consapevoli che dietro ogni copia di questo libro c'è una persona che l'ha letto.

Dietro quei *due occhi* che in questo preciso istante *stanno leggendo queste parole*, c'è una persona. E dietro ogni persona c'è una storia.

*La tua storia*, per la quale nutriamo grande **RISPETTO**.

Non avremmo mai potuto scrivere qualcosa che non avessimo *vissuto, provato e sperimentato* prima di tutto su noi stessi.

Ma a proposito, *visto che tanto allo*

*specchio ci devi andare* (per ripetere il tuo primo vero *MANTRA DI PROGRAMMAZIONE*), la prossima volta che lo fai, guarda *dritto negli occhi* la persona che vedi riflessa e chiediti: *CHI È VERAMENTE? COSA VORREI DIRLE?*

Indro Montanelli ha scritto:

«L'unico consiglio che mi sento di dare e che regolarmente do è questo: combattete per quello in cui credete.

Perderete, come le ho perse io le battaglie, ma vincerete sempre la più importante, quella che si ingaggia ogni mattina davanti allo specchio».

Cosa dicono *quegli occhi* che ogni mattina incroci nello specchio?

Puoi avere alle spalle qualsiasi storia.  
Puoi aver commesso qualsiasi errore.

La tua situazione attuale può essere di qualunque tipo.

Ma c'è una cosa che non puoi mai negare a quella persona che vedi riflessa nell'immagine allo specchio.

Quella persona *merita RISPETTO*, il tuo rispetto.

**Ora sono sicuro che vorresti sapere:**

***Ma davvero funzionerà?***

Questo libro sta per finire e hai davanti *un altro di quei piccoli bivi*.

Iniziare ad applicarlo, subito, ora.

Oppure riporlo nella libreria, magari

insieme a tutti gli altri.

Qualsiasi decisione prenderai sarà lecita; ricordati solo che in quel momento stai *scegliendo* uno dei possibili e *potenziali futuri già esistenti in questo momento*.

- Di cosa ti stai accontentando nella tua vita?
- Cosa vorresti veramente ottenere?
- O sei uno di quelli che pensa che siamo nati solo per compiere un ciclo come gli animali (che neanche loro lo meriterebbero)?

*Nascere, lavorare, riprodursi e morire...*

Se pensi così, va bene. Noi ti rispettiamo. Tuttavia no, noi

crediamo che la vita sia qualcosa di più, *molto di più*.

Lascia solo che ti riepiloghi perché questo metodo ha le carte in regola per funzionare, anche con te. Perché...

1. *Utilizza gli stessi meccanismi del cervello.*

Quegli stessi meccanismi che ti hanno tenuto imprigionato per tanto tempo, ma che da oggi puoi usare a tuo vantaggio.

2. *È stato provato, riprovato e perfezionato prima di tutto da noi stessi.*

Non volevamo scoprire qualcosa di nuovo. Le leggi che governano la

vita sono *scritte da sempre* e molte discipline hanno provato nel tempo a trovare una *sintesi* che potesse rendere replicabili certi processi.

Da ognuna di loro (e ti assicuro che ne abbiamo provate tante) abbiamo imparato molto, a loro va *la nostra gratitudine*.

Volevamo però qualcosa di semplice, adatto ai nostri tempi “frenetici” e che funzionasse.

Questo cercavamo.

Abbiamo rispetto per la tua storia, ecco perché prima lo abbiamo provato sulla nostra pelle per così tante volte prima di presentartelo.

**3. *Ha dimostrato la sua efficacia***

*anche con centinaia di persone che l'hanno già provato, prima che arrivasse a te in questo libro.*

Come sai il metodo è già stato utilizzato da centinaia di persone. Questo libro arriva dopo i seminari dal vivo “*Il Potere del Cervello Quantico®*” e dopo il pacchetto audio di “*Programmazione Subliminale Quantica®*”.

Come già spiegato, *il cuore del metodo* è quello che hai letto qui, anche se in queste pagine è stato appositamente riscritto per renderlo fruibile attraverso la sola lettura.

Alcune delle testimonianze di

quelle persone sono state riportate in queste pagine, le abbiamo pubblicate per questo (e sono tutte storie vere, pubblicate con il consenso dei rispettivi interessati). Volevamo farti vedere che non ha funzionato solo con noi – ma ci sarebbe voluto un libro intero a parte, per raccogliere tutte (e magari sarai proprio tu a inviarcì la prossima).

Ecco perché è molto produttivo per te se a questo punto anche tu, alla luce di tutto quanto sai oggi, *scegli* di pensare:

IL METODO FUNZIONA SEMPRE  
NEL FARTI IMBOCCARE LA  
STRADA GIUSTA PER ANDARE

DOVE VUOI.

NEL 100% DEI CASI.

AL MASSIMO È QUESTIONE DI  
TEMPO.

**E ora sono sicuro che  
vorresti sapere:  
*Sarà facile o difficile?***

Chissà quante cose hai in mente in  
questo momento.

*Sarà facile? Sarà difficile?...*

Mi piace sempre ricordare “*Soul  
Surfer*”, il film ispirato alla vera storia  
della surfista Bethany Hamilton.

Vive in una famiglia di surfisti e lei, fin

da sempre, passa le sue giornate sulla tavola da surf piazzandosi spesso ai primi posti delle competizioni alle quali partecipa e diventando presto una piccola campioncina.

Una mattina, all'età di tredici anni, Bethany come spesso accade è in acqua sulla sua tavola da surf: quel giorno è distesa, si sta riposando mentre parla con un'amica.

Ma quel giorno il destino ha in serbo una brutta sorpresa per lei: uno squalo tigre spunta improvvisamente dall'acqua e azzanna il braccio sinistro che Bethany teneva in acqua.

È un momento *drammatico* della sua vita.

La corsa in ospedale, la perdita di oltre

il 60% del sangue.

Ma Bethany riesce a sopravvivere, tanto che quell'episodio viene definito un *miracolo*.

Salva la sua vita, ma non il suo *braccio sinistro* purtroppo, che viene amputato di netto. Tredici anni, senza un braccio e senza l'amore più grande della sua vita: *il surf*.

Dopo una prima discreta reazione, Bethany inizia a chiudersi in sé stessa passando un periodo di grande crisi e disperazione.

Un giorno però accade qualcosa, decide di andare dal padre:

«*Papà*» gli dice «*voglio tornare a surfare*».

Il padre la guarda dritta negli occhi per

alcuni istanti che sembrano interminabili.

Poi, con la franchezza di un padre che non racconterebbe mai una bugia a sua figlia, risponde dicendo: «*Non sarà facile Bethany*».

C'è un attimo di vuoto totale, uno di quei silenzi che fa male, non tanto per il silenzio stesso, ma per l'eco che produce nel silenzio in cui è immerso. A un certo punto Bethany lo rompe, quel silenzio: «*Non voglio sapere se sarà facile papà, voglio sapere se sarà possibile...*».

Che spettacolo la vita!...

Da quel giorno Bethany si rimette in mare e, non senza difficoltà, riesce comunque gradualmente a

“riconquistare” il suo surf, a  
riconquistare la sua libertà, a  
riconquistare la sua vita.

Sì, era *possibile*.

In questo momento immagino tu sia  
davanti a me, che mi stia guardando  
dritto negli occhi.

No, non chiedermi se sarà facile o  
difficile.

Chiedimi *se sarà possibile*.

La mia risposta?

Sì, è possibile.

**C'è un *unico caso* in cui il  
metodo ha**

# **dimostrato                      di                      non funzionare**

Malgrado tutto questo c'è un caso, *un solo caso*, in cui il metodo ha dimostrato di non funzionare.

È il più grande pericolo che potrai incontrare e, per onestà intellettuale e morale, mi sento in obbligo di parlarne.

Ricordi cosa ti ho chiesto all'inizio del libro?

- *Qual è il problema che oggi vorresti risolvere?*
- *Cos'è che oggi vorresti ottenere?*
- *Qual è la tua più grande paura?*

Albert Einstein disse:

«I grandi spiriti incontreranno sempre l'opposizione di menti mediocri... comprese le loro».

Ho riportato la citazione di Einstein non per insinuare che la tua sia una mente mediocre (ti assicuro, lungi da me l'idea), ma perché *l'unico vero ostacolo che potrai incontrare è proprio lì, dentro la tua mente, dentro di te.*

È rappresentato proprio da quella paura, *la tua più grande paura.*

Qual è?

Anch'essa, come molte altre cose, non è una paura reale.

È solo la “risposta” a una programmazione.

Tuttavia potresti “sentirla” dentro.

Di cosa si tratta?

Mi piace descriverla prendendo in prestito le parole della scrittrice Marianne Williamson, rese famose da Nelson Mandela che le ha pronunciate durante un discorso.

### **LA NOSTRA PIÙ GRANDE PAURA**

La nostra più grande paura non è quella di essere inadeguati.

La nostra più grande paura è quella di essere potenti al di là di ogni misura.

È la nostra luce, non la nostra oscurità che più ci spaventa.

Agire da piccolo uomo non aiuta il mondo,  
non c'è nulla di illuminante nel rinchiudersi  
in sé stessi  
così che le persone intorno a noi si

sentiranno insicure.

Noi siamo nati per rendere manifesta la gloria che c'è dentro di noi,  
non è solo in alcuni di noi è in tutti noi.

Se noi lasciamo la nostra luce splendere inconsciamente diamo alle altre persone il permesso di fare lo stesso.

Appena ci liberiamo dalla nostra paura la nostra presenza automaticamente libera gli altri.

**A volte la vita chiede solo questo:**

**un piccolo ATTO DI  
CORAGGIO**

Le parole della Williamson pronunciate da Nelson Mandela hanno sempre risuonato dentro di me come una musica sinfonica, come *la musica della vita*.

Che bella la vita!

Sì, è vero, a volte ci vuole coraggio, ma tu *hai presente che miracolo è la vita?*

E se in quei momenti penserai di non farcela ad avere coraggio, passa almeno attraverso la *curiosità*, quella di scoprire cosa accadrà, quella di scoprire come si evolverà la situazione, di quale lezione si tratti, di quale risposta arriverà.

A volte la vita ti chiede solo questo: *un piccolo atto di CORAGGIO*.

A questo proposito: ho sentito una volta

la storia di una bambina che aveva una rara malattia ereditaria.

L'unico modo per guarirla era fare delle trasfusioni di sangue dal fratellino che, avendo già superato l'ostacolo, aveva prodotto i giusti anticorpi.

Il padre, la madre e i medici chiesero al bimbo: «*Te la senti?*».

Il bimbo non ci pensò neanche un attimo e rispose: «*Scherzate? È per mia sorella, certo che me la sento!*».

Arrivò così il giorno della prima trasfusione.

I due bimbi vennero adagiati su due lettini, nelle loro braccia furono infilati gli aghi e dal bimbo iniziò ad essere trasfuso il sangue.

Lui stette alcuni minuti girato, in

silenzio e con il viso rivolto verso il muro.

A un certo punto si girò e, guardando il medico, gli chiese: «*Dottore, ma inizierò a morire subito? ...*».

(...)

(...)

(...)

Ti dico la verità: la prima volta che ho sentito questa storia, mi sono commosso.

Nella sua innocenza il piccolo bimbo aveva capito che donando il sangue alla sorella... lui sarebbe morto.

Ma, ciononostante, non ci aveva pensato un attimo...

«*Scherzate? È per mia sorella, certo che me la sento...*» aveva detto.

La verità è che *quando hai un “perché” forte*, il coraggio ti viene da solo e il *“come” smette di essere un problema.*

Qual è il problema che oggi vorresti risolvere?

Qual è il sogno che vorresti realizzare?

Ma soprattutto: *perché?*

**L'ultimo segreto svelato:**

***Ecco perché funzionerà  
ANCHE CON TE.***

**(Attenzione: paragrafo da  
LEGGERE IN PIEDI)**

Eccoci qui, siamo giunti alla fine di questo libro.

Alla fine di questo viaggio che prima abbiamo fatto io e J.L. Marshall e che ora abbiamo avuto il piacere di fare insieme a te.

È l'ultimo paragrafo e stiamo per dirti una cosa molto importante.

Forse la più importante del libro, anzi, *sicuramente* la più importante.

È un paragrafo da LEGGERE IN PIEDI, sì.

In questo caso *non vale* rimanere seduti: se hai accanto a te qualcuno (moglie, figli, colleghi, amici) e non vuoi farti vedere in piedi che leggi... *va' in un'altra stanza*, dove nessuno ti veda, ma *ALZATI IN PIEDI*.

Anche se ora non capisci il perché, fa' come J.L.

Ormai lo sai, a lui interessa solo una cosa: *che funzioni*.

Questa cosa funziona: fallo anche tu per favore, poi scoprirai il perché.

Non vale neanche dire “*tanto è uguale se lo leggo seduto*” o “*penso di alzarmi*”: no, credimi, devi **LEggerLO IN PIEDI**.

Quindi ora **ALZATI** e *solo dopo* prosegui la lettura.

Ci sono due motivi per i quali te lo chiedo:

- Il primo è perché in qualche modo è un *rituale* e il cervello adora i rituali (vengono considerati, alla stregua delle forti emozioni, in

grado di programmarlo).

Attenzione: non sottovalutare il potere dei rituali. Pensa alla chiesa cattolica, allo sciamanesimo, a tutti i rituali delle varie filosofie e delle correnti alchemiche, alle religioni: funzionano tutte a *rituali*.

Un rituale è qualcosa di *magico*, un rituale è qualcosa di *alchemico*.

E questo è un rituale, per giunta *molto potente*.

Per cui: *ALZATI IN PIEDI*.

- Il secondo perché ci sono cose che devono essere accolte in piedi, in segno quasi di *sacrale rispetto*.

Stiamo per svelarti un *ultimo aspetto fondamentale*: il vero motivo per cui

tutto quello che hai letto finora *funzionerà con te*, proprio nel tuo caso specifico.

Se ancora non lo hai fatto, dunque, ancora una volta ti prego: *ALZATI IN PIEDI*.

Credimi, lo dico per te.

Stiamo per spiegarti perché *anche tu* con questo metodo, potrai:

- Programmare la tua mente perché ti aiuti a raggiungere *qualsiasi obiettivo* tu sia in grado di *immaginare*.
- Iniziare il percorso che ti porterà a raggiungere ciò che vuoi nel *minor tempo quantisticamente* possibile.
- Agire verso i tuoi desideri senza

sforzo, sperimentando invece un nuovo senso di *fluire*, quasi come seguissi una corrente che ti porta *naturalmente* nella direzione che tu hai scelto.

- Iniziare a notare *eventi sincronici e coincidenze significative* (a volte potresti chiederti se non siano *veri e propri miracoli nella tua vita*).
- Avere la concreta possibilità di vivere una vita piena, e in *costante anticipazione*, piuttosto che una vuota e in perenne affanno.

Stiamo per svelarti perché anche tu potrai scegliere il tuo futuro fra le *infinite possibilità* già esistenti in questo momento e perché, quel futuro,

riuscirai tu stesso a crearlo.

Stiamo per svelarti il *vero motivo* per cui anche tu, se vorrai, riuscirai a *creare la vita come tu la vuoi*. Fin da subito, fin da *questo istante*.

SEI IN PIEDI?

Non barare per favore, ne va del tuo futuro.

SIAMO SICURI CHE TUTTO QUESTO ACCADRÀ ANCHE A TE PER UN SOLO VERO GRANDE MOTIVO. PERCHÉ...

---

<sup>24</sup> *Effect of Conscious Intention on Human DNA*, <http://item-bioenergy.com/infocenter/consciousintentiono>

<sup>25</sup> *CModulation of DNA conformation by heart-focused intention* - Pubblicazione 03-008, HearthMath Research Center, Institute of

HeartMath - McCraty, Rollin, Mike, Atkinson,  
Dana Tomasino.

Te lo meriti.

*«C'è un modo diverso di  
vedere le cose.*

*Sali al tuo livello superiore.*

*Più che puoi. Sempre.»*

*Con stima, amore e gratitudine...*

*ITALO PENTIMALLI*

*J.L. MARSHALL*

# *Il Potere del Cervello quantico...*

## E poi?

Ora lo sai, sei all'ennesimo bivio (ma quanti bivi viviamo ogni giorno vero?).  
In questo caso, è un bivio a tre vie...

**Scelta 1:**

**RIPORRE IL LIBRO NELLA TUA  
LIBRERIA**

Riporre il libro nella libreria, se hai letto fin qui significa che è stata comunque una buona lettura per te, e questo ci fa piacere.

## **Scelta 2:**

### **SFRUTTARE L'ONDA EMOTIVA**

Se sei arrivato a leggere queste parole, molto probabilmente il libro ti ha incuriosito, motivato.

Quello che potresti fare è iniziare a usare il metodo sull'onda emotiva e, fra una settimana o massimo due, farti nuovamente vincere dalla vecchia programmazione, quindi smettere di usarlo (ma non accadrà, se hai compilato la tua agenda!).

## **Scelta 3:**

### **DECIDERE FINALMENTE DI DARE SERIAMENTE UNA SVOLTA**

Questa, siamo sinceri, è la scelta che speriamo tu possa fare.

Una volta finito di leggere il libro ti ritroverai immerso nella vecchia realtà: stesse persone, stesse fonti di programmazione, ecc. ecc. ecc.

Per ottenere benefici da questo metodo devi decidere di non lasciarti sconfiggere dalle apparenti resistenze e continuare a programmarti, perché, se non lo fai tu, sarà qualcun altro a farlo al posto tuo.

A volte potrà essere faticoso ma ricorda: stai solamente sciogliendo le vecchie programmazioni (sinapsi) e tutto ciò che vivi è nuovo, ha bisogno della tua attenzione vigile.

Ma ricorda anche che, una volta programmato il cervello, tutto questo diventerà una competenza inconscia... e

non dovrai più pensarci, andrà avanti da sola, sarà il tuo stato naturale.

Nel caso volessi scegliere questa terza via, abbiamo preparato qualcosa che potrà accompagnarti durante il percorso e che ti consigliamo di fare...

## **DUE MODI PER CONTINUARE A PROGRAMMARE IL TUO CERVELLO**

VISITA IL SITO

[www.poterecervelloquantico.it/libro](http://www.poterecervelloquantico.it/libro)

Troverai materiale inedito, approfondimenti, risposte alle domande frequenti e tutorial che ti aiuteranno lungo tutto il percorso (come ad esempio le schede con il metodo riassunto in due pagine) e che potrai scaricare

gratuitamente.

Avrai inoltre la possibilità di scoprire e conoscere persone che la pensano proprio come te, che conoscono questo tipo di realtà.

Sai qual è uno dei modi migliori per imparare qualcosa? *Insegnandolo*. Insegnare ti costringe a rielaborare i contenuti (quindi a scrivere programmi nel tuo cervello) e a crederci. Per questo diciamo “insegna” perché, insegnando, li farai tuoi con molta più profondità, porterai la tua comprensione (e gli effetti che puoi provare sulla tua vita) al loro prossimo livello.

Tuttavia: *c'è modo e modo* di insegnare.

Per spiegarti cosa intendo, voglio partire da un concetto importante.

Ricordi l'Effetto Maharishi?

## **8400 persone che pensano la stessa cosa**

Prova a pensare all'Effetto Maharishi: ricordi? L'1% della popolazione è in grado di apportare cambiamenti tangibili nella realtà circostante.

Pensa a cosa potrebbe accadere se nel mondo ci fossero 8400 persone che usassero il Potere del Cervello quantico per cambiare il corso della propria vita.

Sarebbe qualcosa che avrebbe un impatto a livello di benessere globale.

Ma abbiamo bisogno di persone che vivano intimamente il concetto del

Cervello quantico. Non siamo i primi a fare questo tipo di esperimenti, ma se vuoi unirti a noi per favorire un benessere globale ti aspettiamo su:

[www.poterecervelloquantico.it/libro](http://www.poterecervelloquantico.it/libro)

**E se non fossero 8400 le persone? Ma solo 2? Oppure 4, 10, 20?**

Se fosse proprio il tuo partner? La tua famiglia?

Se fossero i tuoi amici, collaboratori se ne hai, se fossero tutte le persone che hai a cuore?

Cosa accadrebbe se tutte le persone che hai intorno conoscessero quello che ora conosci tu e, insieme, vi dedicaste a creare consapevolmente un *futuro migliore* per voi stessi e per gli altri?

In questo caso abbiamo visto che ci sono due comportamenti tipici, uno che non funziona, uno che funziona. Vogliamo parlarti di entrambi.

## **Metodo 1:**

### ***CONVINCILI DELLE TUE NUOVE IDEE***

#### **(NON FUNZIONA!)**

Questo è l'atteggiamento tipico di chi ha scoperto qualcosa di nuovo, qualcosa che ha il potenziale potere di cambiare tutto e non vede l'ora di poterlo condividere...

C'è solo un problema: *non ti capiranno mai.*

Così come tu non avresti capito intimamente il metodo se prima non avessi fatto un percorso.

Vuoi sapere la verità? Se parlerai loro di queste cose, a meno che non siano già pronti per conto loro, ti prenderanno per pazzo, ti diranno che ti è stato fatto il lavaggio del cervello (che in un certo senso è vero, tutte le fonti di programmazione sono “lavaggi del cervello”).

Sai cosa ti diranno?

*«Guarda in faccia la realtà».*

Sebbene dunque comprendiamo la tua voglia di condividere questi concetti, il nostro personale consiglio è quello di *NON* cercare di convincere gli altri: non ti diranno che non è vero perché non è vero, ma perché per loro (e per i loro programmi mentali) non è vero, perché

non vedono quello che vedi tu.

Dunque di nuovo: *NON* cercare di convincere nessuno!

## **Metodo 2:**

### **INCURIOSISCI (QUESTO È IL METODO CHE FUNZIONA)**

Quello che puoi fare – e che, con la nostra esperienza, abbiamo compreso che funziona molto meglio – è quello di incuriosire le persone che vorresti venissero a conoscenza di queste informazioni.

Come fare?

Fa' leggere loro questo libro, regala loro una copia, ma senza mai “spingere” o dare la tua opinione. Lascia aperta la porta, fai in modo che siano loro a

scegliere, altrimenti sarebbe una tua scelta e, con molta probabilità, non funzionerebbe.

Mostra i tuoi *risultati*, senza parlarne troppo.

Saranno loro ad accorgersi che qualcosa è cambiato... e saranno loro a chiederti il perché.

Pianta anche tu, nella loro mente, *il seme del POSSIBILE*: ora sai come fare.

## Il Potere del Cervello quantico

### STORIE DI VITA

[...] Ho trovato il modo naturale per perdere peso subito il giorno dopo e l'ho iniziato immediatamente.

Per 7 giorni ho desiderato che il mio

bimbo di 3 anni che parla poco e non chiaramente... formulasse delle frasi e più chiarezza nel parlare e esattamente dopo 7 giorni la maestra dell' asilo mi ha fatto notare che il mio bimbo è più socievole e risponde addirittura [...].

Grazie

MARIA G.

Il corso sul Cervello quantico è stata una rivoluzione incredibile per me!

Premetto che sono un'appassionata di fisica quantistica e legge dell'attrazione, pertanto ho sempre provato ad avere pensieri positivi e a fare visualizzazioni per me produttive, ma con risultati non troppo soddisfacenti.

A gennaio ho partecipato al corso sul Cervello quantico, e rientrata a casa ho

messo in pratica il metodo per 10 minuti al giorno riferito al lavoro.

I risultati sono stati a dir poco strabilianti!!!!

Ti dico che nonostante la crisi, dal mese di febbraio ad oggi (11 aprile) ho superato il fatturato che ho realizzato in tutto l'anno 2013!!! E mi continuano ad arrivare eventi sincronici e "coincidenze" che mi portano a seminare ben bene, e i risultati arrivano quasi da soli!!!

Mi sento completamente dentro il flusso della ricchezza, tutto si aggiusta e si sistema quasi per magia!

Ora sto visualizzando per trovare una collaboratrice valida e motivata, e viste le premesse sono certa di riuscirci.

Vorrei anche farlo per trovare l'anima gemella, ma siccome ho provato su di me che è così potente, non vorrei che

poi si avverasse davvero!!!

Un abbraccio a tutti e... grazie Italo!

MARA B.

Sono molto onorata di poter raccontare di come è migliorata la mia vita dopo il corso Cervello quantico. Sono successe incredibilmente molte cose meravigliose. Cercherò di essere essenziale anche perché l'entusiasmo è immenso e quindi ci sarebbero veramente tantissime cose da raccontare.

Inizio dal mio più grande obiettivo il quale è stato diviso in medi e piccoli obiettivi.

Raggiunto e superato ogni mini obiettivo dell'incremento lavorativo e ovviamente economico che è la conseguenza.

Ho avuto prima un rapporto di coppia molto alternante che è migliorata radicalmente e di questo sono molto felice.

Ho avuto un'opportunità di lavoro che ho sempre sognato, dove mi permette di vivere la vita come voglio e ovviamente l'ho accolta al volo perché lo sentivo dentro di me.

Devo dire che sono diventata molto sicura dentro di me è affronto ogni realtà con molta sicurezza. Le persone che incontro mi dicono che sono una vera luce e mi chiedono qual è il segreto. Sono più spontanea e molto più comprensiva. [...]

È migliorato radicalmente il rapporto con i miei due figli. So e credo fermamente che questa vita è meravigliosa ed io sono responsabile al cento per cento di quello che mi

circonda. Sento la felicità, la sicurezza, la gioia di vivere dentro di me. Italo io non smetterò mai di ringraziarti di avermi dato la mia vita in mano con il libretto delle istruzioni.

Spero che qualcuno possa vivere ciò che vivo io ora. Vi ringrazio per avermi dato la possibilità di condividere con voi i miei successi. Io vi sento la mia vera famiglia.

SUSANNA N.

Come coach ed operatore olistico non sono nuovo a frequentare corsi, infatti negli ultimi 15 anni ho seguito oltre 200 eventi formativi.

La formazione non ha mai fine quindi anche oggi continuo a studiare ed applicare mentre affianco le persone nella propria crescita, per offrire un

servizio di qualità sempre maggiore. È cambiata solo una cosa: la selezione su ciò che decido di seguire. Per il 2014 mi sono dato come limite un numero massimo di 5 eventi formativi!

“Cervello quantico” è stata la mia prima scelta del nuovo anno e non so ben spiegarti il motivo, ma di fatto sentivo che mi sarebbe stato utile.

Così è stato!

Fin dal giorno dopo il seminario ho applicato la visualizzazione proposta da Italo per attivare il Cervello quantico e poi andare ad inserire nuovi programmi subconsci.

I primi programmi riguardavano:

- maggior focus sulle azioni quotidiane soprattutto legate all'attività,
- maggiori risultati
- maggior riconoscimento riducendo

gli sforzi.

Risultato?!

In meno di 60 giorni:

- viene pubblicato l'audio corso della collana ReP preparato per piuchepuoi (PNL Energetica),
- vengo contattato dalla redazione di una delle riviste italiane più importanti sul coaching per la stesura di un articolo che, dopo l'invio, riceve una serie di complimenti dalla direttrice che richiede anche dettagli sui miei eventi formativi,
- propongo la scrittura di un articolo ad un blogger e formatore famoso nel campo della crescita interiore. Il testo è apprezzato al punto che decide di promuoverlo in formato e-book,
- e come ciliegina sulla torta vengo

contattato, e poi siglo un contratto, con un'azienda nel campo di prodotti di bellezza naturali, per un servizio di formazione, rivolto alla crescita personale, nei confronti di collaboratori e dipendenti e rete vendita.

Beh, fate voi, secondo me “Cervello quantico” funziona!!

CRISTIAN M.

[...] Non è passato molto tempo da quando ho iniziato che ho visto i cambiamenti: maggiore decisione nel fare le cose, la determinazione come incredibile risorsa anche nei momenti di difficoltà, maggiore impegno nel mio nuovo lavoro, una nuova convincente immagine di me.

Convincente in primo luogo me

stessa, indipendentemente da tutto e da tutti.

I risultati sono questi:

- Dopo anni di inattività e stato di “fuori forma” mi sono decisa e in 5 settimane di dieta e palestra continua ho perso 5 chili;
- La mia relazione sentimentale ha finalmente trovato la serenità che cercavo;
- Nell’arco di tre mesi ho raggiunto una nuova qualifica professionale mai raggiunta nei precedenti 14 mesi nello stesso posto di lavoro.

Ho capito che ho un enorme vantaggio su chi non ha mai partecipato ad un seminario come questo e anche messa di fronte a situazioni difficili o stressanti non mi arrabbio più, non ne ho bisogno: io sono più forte, più completa, più consapevole.

Io ero tra gli scettici al corso di Milano, ma con la mente aperta...

Hai ripetuto più volte che sarebbe cambiato qualcosa, ma non avrei mai immaginato così velocemente.

A parte una sensazione di calma e lucidità che mi accompagna da allora appena rientrato si è sbloccata subito una situazione sentimentale che mi portavo da tempo e che non riuscivo ad affrontare. [...]

Sul lavoro l'obiettivo è ben saldo e sarà il prossimo oggetto a cui applicherò la "metodologia" come la chiami tu.

La cosa che mi ha sbloccato per me è l'indifferenza al giudizio altrui. Ero molto condizionato dal giudizio degli

altri. Infatti ora molti di quelli che mi stanno intorno (parenti soprattutto) non condividono, ma il loro giudizio non mi turba più, dico a tutti che è colpa mia ma non ne sento il peso. la responsabilità si ci mancherebbe ma non il peso. [...]

Ricapitolando...

Coincidenze favorevoli... quelle che hanno fatto sbloccare la situazione sentimentale.

Affari chiusi... aspettiamo l'evoluzione, in settembre sarò più preciso ma sicuramente muovono nella giusta direzione.

Situazioni sbloccate... con velocità inaspettata l'ho raccontata.

Anche il resto è in evoluzione l'unica cosa che mi devo dire in continuazione è con calma! Troppa euforia rischio di fare danni perché quando sei stato

fermo per anni non riesci a camminare, ti viene di correre!

Grazie.

MAURIZIO S.

[...] A distanza di ormai 5 mesi dalla splendida giornata del Cervello quantico, è veramente cambiato tutto, dal mio stile di vita ai risultati concreti nella vita.

Ti condivido cosa ho raggiunto...

Pochissimi giorni fa ho terminato il mio primo e-book, e non ci posso ancora credere dopo mille resistenze, questo è un sogno che avevo da più di due anni e si è realizzato.

Poi da più di due anni sono affascinato dal business online e il marketing, beh dopo appena un mese dal corso ho

aperto il mio blog e ho deciso di condividere il mio percorso di crescita personale.

In più sono arrivate delle grandissime opportunità per cui ho avuto accesso a corsi di altissimo livello per imparare a creare il mio business e non manca molto che sia avviato.

Dopo più di due anni un altro grande sogno, primo un intervento in un evento sul mio territorio e poi tra due settimane la mia prima conferenza ufficiale.

Altra decisione importantissima, a fine anno vado a vivere con la mia ragazza. E insieme condividiamo ogni singolo passo di crescita personale.  
[...]

E concludo dicendoti che sono sempre molto più centrato e creo la mia realtà ogni singolo istante della

mia vita!!!!

Questo corso ti cambia veramente la vita e vedi ogni singolo giorno con più responsabilità di ciò che succede!!!

Tutto questo per esprimerti la mia più profonda e immensamente gratitudine dal cuore a te e tutto lo staff, grazie grazie grazie, magnifici e veramente ho fatto un salto quantico spaziale!!!

Con questo vi mando un grande abbraccio con affetto.

SALVATORE F.

Ciao Italo!

Devo proprio ringraziarti perché dopo il corso di Roma e soprattutto dopo aver ripetuto alcune volte l'esercizio di coerenza che tu ci hai insegnato è successo... tutto quello che volevo!

La mia salute è migliorata, ho trovato

un'azienda fantastica con cui collaborare e, dopo solo tre mesi, ho raggiunto un buon livello di carriera! Inoltre uno dei miei desideri era di tenere conferenze in tutta Italia e devo dirti che torno proprio ora da un tour di una settimana in cui ho tenuto 5 conferenze in 5 città diverse.

Ora sto già attivando il mio Cervello quantico per il prossimo mio sogno!!!

Grazie

PATRIZIA

# Nota finale degli AUTORI

Ringraziamo tutti coloro che, nel tempo, ci hanno raccontato le loro storie.

Per ovvie questioni di spazio non abbiamo potuto pubblicarle tutte su questo libro: ci sarebbe voluto un libro a parte.

Ci teniamo però a farvi sapere che le abbiamo lette – e le continuiamo a leggere – con grande piacere, sicuri che il vostro messaggio, anche se non attraverso le pagine di un libro, *in qualche modo* arriverà dove deve arrivare.

Grazie.

*ITALO PENTIMALLI e J.L. MARSHALL*

# Gli AUTORI

**Italo Pentimalli** è autore, conferenziere, speaker e fondatore di PiuChePuoi.it, la community sulla crescita e lo sviluppo personale più visitata in Italia (fonte Google AD PLANNER), con oltre 2.000.000 di visitatori ogni anno, più di 100.000 FAN su Facebook e una newsletter giornaliera seguita da oltre 180.000 appassionati lettori.

È stato uno dei pionieri della formazione sul web in Italia, creando un vasto seguito di appassionati dal 2004 ad oggi.

Sito: [www.piuchepuoi.it/](http://www.piuchepuoi.it/)

Fan page:

[www.facebook.com/piuchepuoi](http://www.facebook.com/piuchepuoi)

Il blog personale:

[www.ItaloPentimalli.com](http://www.ItaloPentimalli.com)

**J.L. Marshall** è un imprenditore, un autore e un esperto di marketing e comunicazione. Persona riservata, estremamente concreta e metodica, è “l’arma segreta” di diverse attività imprenditoriali sul web. Uomo curioso e dalla mente aperta sperimenta, spesso in prima persona, principi e tecniche avanzate di sviluppo del potenziale umano alla continua ricerca di modelli di applicazione che siano sia essenziali che universali.

# **E se questo libro te lo regalassimo noi?**

No, non siamo impazziti. Come sai però siamo entrambi amanti degli esperimenti e ci piace “far accadere le cose”. Soprattutto J.L., nel suo lavoro, sperimenta di continuo campagne pubblicitarie e di marketing “fuori dall’ordinario”.

La verità? Qualcuna va bene. Molto bene. Qualcun’altra... meno (come è normale che sia).

Bene, quello che stai leggendo in questa pagina è un vero e proprio esperimento. Un esperimento “in diretta”, nel senso

che nel momento in cui scriviamo non abbiamo assolutamente idea se la cosa potrà funzionare oppure no.

L'idea è questa: per *un certo numero di lettori* abbiamo pensato di provare a “RIMBORSARE” virtualmente il prezzo pagato per questo libro con un buono sconto di pari importo. Un buono sconto che ti permette di acquistare alcune risorse che, siamo sicuri, saranno di tuo interesse. Sono risorse che ti aiuteranno ad approfondire, completare ed integrare ciò che hai letto in questo libro.

Insomma: materiale per continuare a “programmare” (questa volta a tuo

vantaggio) la tua mente e, più in generale, AIUTARTI A DIVENTARE LA PERSONA CHE VUOI DIVENTARE.

Bella idea vero? Sì, il problema è che non sappiamo se questa sia una cosa veramente “gestibile” dallo staff, né se sia veramente sostenibile nel lungo periodo (come capirai ci sono una serie di equilibri importanti che non si possono ignorare). Ecco perché ti suggeriamo di verificare subito se tale possibilità sia ancora disponibile all'indirizzo:

[www.poterecervelloquantico.it/libro](http://www.poterecervelloquantico.it/libro)

SI, QUESTO LIBRO TE LO

# REGALIAMO\* NOI

\*ECCO COME OTTENERE UN BUONO  
SCONTO PARI AL PREZZO DI  
COPERTINA

*Per ottenere un buono sconto che in pratica “annulla” il costo che hai sostenuto per leggere questo libro, visita subito questo indirizzo (trovi tutte le istruzioni).*

[www.poterecervelloquantico.it/libro](http://www.poterecervelloquantico.it/libro)

*P.S. Non è detto che questa promozione rimanga valida per sempre.*

*Dunque se sei interessato a saperne di  
più,  
ti suggerisco di visitare subito il sito:*

