

MESSAGGI

dall'ANIMA

**Guida ai metodi efficienti per la crescita
personale**

A cura di

M. Laura Algeo

Piacenza, agosto 2012

... e tutto ebbe inizio col pensiero ...

INTRODUZIONE

Cari amici in questo testo potrete trovare delle **informazioni** che permetteranno alla vostra vita di fare un "giro di boa"; è una dispensa frutto di una ricerca personale.

Questo è un testo didattico, con diversi esercizi da fare; l'intenzione è di invitarvi a mettervi all'opera per il cambiamento da subito. Abbiate fiducia in questi metodi, provateli, al massimo mal che vada, vivrete delle ottime giornate piene di entusiasmo. **ABBIATE FIDUCIA IN VOI STESSI!**

Se avete già provato svariate tecniche evolutive (comunemente chiamate self help, pratiche di guarigione, ecc) e ancora non avete riscontrato i risultati desiderati, molto probabilmente, nel vostro interno, a livello inconscio giace un "qualche ostacolo". Esso è sepolto in profondità, dimenticato dalla vostra mente razionale, ma è lì e sta "funzionando", cioè ostacolando la vostra realizzazione piena.

Che cosa sono questi ostacoli? Talvolta sono traumi, o semplicemente "credenze" che la nostra società o la nostra famiglia ci ha tramandato generazione dopo generazione.

NOI CREDIAMO a delle cose, e ci muoviamo nel mondo seguendo "queste credenze", e spesso, ahimè rinunciamo alla nostra felicità pur di rispettare queste credenze!

Per capire meglio e identificare come si manifesta una credenza o un "blocco", fate mente locale a quando desiderate qualcosa e una vocina interiore vi dice: "ma che sta di' " "non ce la farai mai" ; ok, questa vocina sta sabotando i nostri progetti! E se le diamo ascolto, finisce che abbandoniamo l'impresa. Naturalmente riuscite anche a comprendere quanto sia importante la qualità dei pensieri (positivi), delle persone che frequentiamo nella nostra vita. Quindi cerchiamo di fare sempre più spazio a persone che "ci caricano", che ci appoggiano nei nostri progetti, che ci accettano.

E bene cominciare questo viaggio con la CERTEZZA che noi possiamo essere felici rispettando gli altri, intendo dire che sebbene dovremo cambiare delle credenze, riusciremo a ri-conquistare la nostra libertà di azione senza recar danno alcuno.

Sarà normale attraversare qualche momento di disorientamento giacché spesso succede che prima abbandoniamo una credenza e poi ne "costruiamo una nuova"; quindi potrà capitare di sentirci quasi sospesi per aria.

Rilassatevi perché questo “costruire nuove credenze” non è un lavoro arduo, poiché in realtà si tratta di portare alla luce qualcosa che abbiamo già.

Forse avrete sentito dire molte volte che “noi creiamo la nostra realtà”, che “si raccoglie quel che si semina”, ecc; ebbene sì, di questo si tratta, quindi sarete d'accordo con me che prima di fare qualcosa PENSIAMO a quella cosa, perciò il pensiero è alla base delle nostre azioni.

Vogliamo veramente una vita di gioia? Perché se siamo convinti, incominciamo da subito, mettendo nei nostri pensieri belle cose ...

La prima cosa in assoluto è la DECISIONE di realizzare ciò che desideriamo, sia gioia, felicità, abbondanza, ecc. Il termine abbondanza non si riferisce soltanto alla ricchezza materiale, perché è facile capire che se siamo ricchi senza amici, oppure abbiamo rapporti burrascosi, avremo una qualità di vita precaria. Consideriamo l'abbondanza come sinonimo di “qualità di vita”.

La prima parte di questo testo ci illustra una serie di ricerche scientifiche che spiegano brevemente “cosa è questo mondo” e come interagiamo con esso.

Però da subito possiamo iniziare a fare qualcosa per noi stessi: essere consapevoli della qualità dei nostri pensieri, cioè, durante la giornata i nostri pensieri come sono? La maggior parte dei nostri pensieri sono positivi o negativi (paure)?

Certo che a volte possiamo avere delle giornate nere, ma è una nostra decisione “farle scorrere”, come? Non attaccandoci ai momenti sgradevoli, non sentendoci **VITTIME**. Gran parte dei problemi che abbiamo con gli altri nasce dai malintesi.

Dobbiamo anche decidere quale persone frequentare se desideriamo una vita piena di gioia; la correttezza, la ‘verità’ (nel senso di non manipolare i fatti realmente accaduti) dovranno risiedere in noi. Essere persone “bene intenzionate” e ottimiste ci aiuta moltissimo nel raggiungimento dei nostri sani obiettivi.

Cominciamo da subito a proiettare, visualizzandole nella nostra mente, parole come: **gioia, felicità, successo, amore, GRAZIE**. È bene amare e ringraziare le cose che ci circondano, pronunciando queste parole anche mentalmente, per esempio: ti amo albero per la tua bellezza, per l'ombra che ci offri, grazie!

Finora queste parole risiedevano nella vostra mente? **Iniziate ad accoglierle ...**

Indice

PRI MA PARTE

- Pag. 07 Sulla Scienza Moderna
09 Scienza perduta della Preghiera

PARTE SECONDA

- Pag.15 Il Segreto
18 Legge d'Attrazione
21 L'Efficace Processo della Gratitudine
22 Sulla Sopportazione
23 Rilascio del dolore attraverso 'La Benedizione'

PARTE TERZA

- Pag. 27 I Metodi
1- Il primo passo è La Gratitudine
2- Metodo Option per capire l'Infelicità
3- La Terapia Cognitiva
4- Ti Amo
5- Nevillizzatelo
6- Ti Prego, Perdonami
7- Guarire attraverso i Traumi
8- Logosynthesis

ULTI MA PARTE

- Pag. 57 Il Mistero della Bellezza
Bibliografia

PARTE PRIMA

***“Al di là dei concetti di azione giusta o sbagliata,
esiste un campo, lo vi aspetto in quel luogo”***

Rumi

Sulla Scienza moderna

Firenze 1917

Max Planck vincitore del Premio Nobel, durante un famoso discorso tenuto a Firenze nel 1917 ha scioccato il mondo con il riferimento al potere delle forze invisibili della natura. Planck aveva chiaramente anticipato i suoi tempi, poiché le sue intuizioni risalgono a quasi ottant'anni prima che la fisica quantistica dimostrasse, in condizioni di laboratorio, l'esistenza di un campo unitario ...

La scienza moderna è ai ferri corti con la soluzione di uno dei maggiori misteri di tutti i tempi. Non vi capiterà di sentirne parlare durante il telegiornale della sera o forse non lo leggerete sui giornali. Tuttavia, quasi settant'anni di ricerche scientifiche nell'area della cosiddetta "nuova fisica" ci stanno conducendo ad un inevitabile epilogo.

"Tutto ciò che è presente nel nostro mondo è collegato"

Voi direte: questo lo sapevamo, ma qual è il reale significato di essere tutti collegati in questo modo?

La differenza tra le nuove scoperte e le nostre credenze di prima sta nel fatto che in passato ci veniva semplicemente detto che il collegamento esisteva, attraverso un gergo tecnico come "effetto farfalla" e teorie secondo cui un'azione compiuta "qui" ha un effetto "là", potevamo osservare vagamente quel collegamento quando si manifestava nella nostra vita. I nuovi esperimenti, però, ci fanno fare un ulteriore passo avanti. Oggi la ricerca dimostra che il collegamento esiste *grazie a noi*. La connessione ci permette di capovolgere il gioco a nostro favore, rispetto ai risultati che otteniamo nella vita. In ogni area del vivere, dalla ricerca di rapporti amorosi alla guarigione dei nostri cari, fino alla realizzazione delle nostre più alte aspirazioni, noi facciamo parte integrante di tutto ciò che sperimentiamo ogni giorno.

Le scoperte dimostrano che possiamo usare la connessione consapevolmente.

C'è però un piccolo inghippo: il nostro potere è assopito, finché noi stessi non lo risvegliamo. La chiave per evocare un potere talmente sterminato sta nel fare un piccolo cambiamento rispetto al modo in cui concepiamo noi stessi e la realtà.

Ciò può accadere se permettiamo a noi stessi di adottare una prospettiva nuova sul nostro ruolo nel mondo.

“ Per attingere alla forza stessa dell’universo, dobbiamo concepire noi stessi come *parte del mondo* anziché sentirci *separati dal mondo*”

Gregg Braden scrive nel suo libro “ La Matrix Divina” (dove ho trovato l’informazione sopra indicata) che quando raccontò a un suo amico indiano americano di avere letto un comunicato stampa incentrato su un “nuovo” campo di energia appena scoperto, un campo unificante diverso da qualunque altra forma di energia conosciuta, e che questo campo collega tutto, ci connette col mondo, il suo amico gli rispose: “Bene! Avete scoperto che tutto è collegato. Questo è ciò che il nostro popolo continua a ripetere da sempre. È un bene che anche la vostra scienza se ne sia resa conto!”.

È importante sottolineare che per scegliere una possibilità di vita diversa, però, non dobbiamo semplicemente limitarci a *pensare o desiderare* il nuovo modo di essere, c’è un sottile equilibrio tra scegliere semplicemente e adottare veramente pensieri, sentimenti e convinzioni capaci di risvegliare quel risultato, trasformandolo in una nuova realtà.

“ Limitarci semplicemente a dire che scegliamo una nuova realtà non basta!”

Per scegliere una possibilità quantistica, dobbiamo *diventare* quel modo di essere ... vivere nel nuovo stato e non più nel vecchio. Questo è proprio ciò che le antiche istruzioni ritrovate in alcune delle nostre più amate tradizioni di saggezza ci invitano a fare. La tecnica di quest’interfaccia fra piano umano e divino viene spesso chiamata preghiera.

Sulla Scienza Perduta della Preghiera

C'è qualcosa "Là fuori". Appena oltre la nostra percezione del mondo quotidiano esiste una presenza, o una Forza, che nello stesso tempo è misteriosa e confortante. Ne parliamo, la percepiamo, crediamo in questa forza e Le rivolgiamo le nostre preghiere, forse senza nemmeno comprender esattamente che cosa essa sia!

Le antiche tradizioni conoscevano l'esistenza di questa presenza e le assegnavano nomi diversi, come Trama della Creazione o Spirito divino. Sapevano anche come applicarla nella vita quotidiana. Con le parole del loro tempo hanno tramandato a noi, gente del loro futuro, istruzioni dettagliate su come *usare* questa forza invisibile per realizzare la guarigione nel corpo fisico, nei nostri rapporti interpersonali e nel mondo, portandovi la pace. Oggi sappiamo che il linguaggio collega fra loro queste tre sfere di azione, in termini di una modalità "perduta" di preghiera.

A differenza delle preghiere tradizionali che possiamo aver formulato in passato, però, questo modo di pregare non fa uso di parole. Si basa piuttosto sul linguaggio silenzioso delle **emozioni** umane. Ci invita a evocare in noi stessi un senso di gratitudine e apprezzamento, *come se le nostre preghiere fossero già state esaudite*. Secondo gli antichi, questa qualità del sentire ci offre una via di accesso diretta al potere creativo: quello dello Spirito divino.

Nel XX secolo, la scienza moderna ha riscoperto quello Spirito sotto forma di un campo energetico, diverso da ogni altra forma di energia. Esso sembra essere presente sempre e ovunque, e pare esistere dall'inizio dei tempi.

La ricerca contemporanea ha dimostrato come la matrice di Planck sia effettivamente dotata di intelligenza. Proprio come sostenevano gli antichi, il Campo risponde alle emozioni umane!

Ora, non è tanto questione di sapere se "là fuori" c'è qualcosa, quanto di capire cosa rappresenta per la vita umana e come possiamo riuscire a comunicare con il potere superiore in cui tanti di noi credono.

Evocando in noi stessi una determinata qualità di sentimento, in realtà utilizziamo una modalità di preghiera che è stata ampiamente dimenticata dopo le ormai note revisioni bibliche del quarto secolo.

Nel 325, l'imperatore Costantino del Sacro Romano Impero convocò un Concilio per decidere quali libri dovevano essere inclusi, o canonizzati, nella Bibbia così come la conosciamo oggi. Il Concilio decise di eliminare 25 libri e di aggiungerne altri 20. Le scoperte archeologiche del XX secolo, come quelle dei Rotoli del Mar Morto e della biblioteca di Nag Hammadi, ci hanno dato la possibilità di dare uno sguardo al contenuto di quei libri "perduti" della Bibbia.

Quando i testi che trasmettevano le conoscenze relative alle emozioni e al sentire scomparvero dalle nostre tradizioni, fummo abbandonati a noi stessi nell'impresa di comprendere con le nostre sole forze il rapporto fra sentimento e preghiera. Oggi a distanza di diciassette secoli, ci ritroviamo a vivere in una cultura dove si dà poca importanza ai propri sentimenti, li si nega, o talvolta li si ignora del tutto. Nella nostra società ciò si realizza particolarmente rispetto alla figura maschile, sebbene questa tendenza si stia modificando. Perfino i sacerdoti e le figure autorevoli hanno cominciato a dimenticare il potere delle emozioni nella preghiera. È stato allora che abbiamo cominciato a credere che la preghiera sia fatta di parole.

Le recenti traduzioni di antichi manoscritti in aramaico, la lingua degli Esseni, ci aprono uno spiraglio sul perché gli archivi di preghiera giunti fino a noi possano apparirci così vaghi. Dai testi originali è emerso chiaramente che nell'arco di secoli i traduttori si sono presi delle grosse libertà rispetto alle formulazioni e all'intento degli autori antichi; molto è andato perso nella traduzione. Riguardo al potere della preghiera, ad esempio, basterà paragonare la moderna versione biblica del precetto "**chiedete e otterrete**" con la sua versione originale.

La versione moderna e abbreviata del passo biblico contenuto nella versione di Re Giacomo recita:

***“ Se chiederete qualcosa al Padre nel mio nome,
egli ve la darà. Finora non avete chiesto nulla
nel mio nome. Chiedete e otterrete,
perché la vostra gioia sia piena”***

Quando si paragona questa versione con quella del testo originale in aramaico, si riesce a individuare la chiave mancante:

***“Tutte le cose che chiederete apertamente,
direttamente ... nel mio nome, vi saranno date.
Fino ad oggi non avete fatto questo. Chiedete senza
Secondi fini e siate circondati dalla vostra risposta.
Siate avvolti da ciò che desiderate, perché
La vostra gioia sia piena ...”***

Con queste parole ci viene ricordato il principio quantistico secondo cui la preghiera è un flusso di coscienza. Rappresenta uno stato dell'essere continuo, anziché qualcosa che facciamo a una certa ora del giorno.

Se abbiamo il sentimento di essere circondati da un'esistenza risanata e da rapporti guariti e ci sentiamo avvolti dalla pace nel mondo, quel nostro sentire rappresenta sia il linguaggio, sia la preghiera capace di spalancare le porte a qualunque potenziale.

Anche gli sciamani nativi americani conoscono i "segreti della preghiera": la chiave di tutto è che quando chiediamo *affinché* qualcosa succeda, diamo potere a ciò che **non abbiamo**. Le preghiere per la guarigione danno potere alla malattia. Le preghiere per la pioggia danno potere alla siccità.."continuare a chiedere in quel modo dà solo potere alle cose che vorremo cambiare"... **"con l'atto del ringraziare, noi rendiamo onore a tutte le possibilità, pur portando nel mondo solo quelle che scegliamo"**. Sono proprio i cambiamenti chimici che avvengono *dentro* di noi, a trasmettersi *al di là* del corpo fisico grazie agli effetti quantistici, mediante il canale rappresentato da quella misteriosa sostanza che collega tutta la creazione. Se non l'avete ancora fatto, vi invito a provare questa forma di preghiera. Pensate a qualcosa che vorreste sperimentare nella vita - che sia guarigione, abbondanza, trovare la persona ideale- a qualunque cosa pensiate anziché chiedere che si realizzi, percepite come vi sentireste se il risultato fosse già arrivato.

Respirate profondamente e sentite la pienezza della vostra preghiera, già esaudita in ogni dettaglio, in ogni suo aspetto. Provate gratitudine per come la vostra vita è cambiata, dopo l'adempimento della preghiera. Sentite il benessere e il rilascio di energia che emanano dall'atto del ringraziare, anziché da quello di desiderare tipico delle richieste di aiuto!

Disse un abate del Tibet: "quando ci vedete salmodiare per molte ore al giorno e ci osservate mentre usiamo le campane, le coppe e l'incenso, state osservando ciò che facciamo per creare un'emozione nei nostri corpi fisici. Il sentire è la preghiera!"

Gli studi scientifici a sostegno di questi principi hanno rilevato che quando un insieme di persone allenta la tensione attraverso la meditazione o la preghiera, gli effetti sono percepiti *al di là* di quel singolo gruppo. Nel 1972, ventiquattro città degli Stati Uniti con più di diecimila abitanti hanno sperimentato rilevanti cambiamenti nella loro comunità, grazie alla partecipazione del solo uno per cento (cento persone). Queste ricerche ed altre simili hanno condotto a uno studio fondamentale, l'International Peace Project in the Middle East, pubblicato nel *Journal of Conflict Resolution* nel 1988.

Le ricerche hanno confermato che quando una piccola percentuale della popolazione sperimentava la pace interiore, quella sensazione si rifletteva sul mondo circostante.

I risultati tennero conto dei giorni feriali e festivi e perfino dei cicli lunari, rivelando dati coerenti da permettere ai ricercatori di stabilire quante persone sono necessarie per proiettare sul mondo circostante un sentimento di pace: il numero corrispondente alla radice quadrata dell'uno per cento della popolazione!.

Ci viene semplicemente ricordato che la "sostanza" che soggiace alla trama del creato è un'essenza malleabile che riflette le nostre emozioni; quindi, ciò che scegliamo di creare deve prima essere percepito come una realtà. Se siamo in grado di sentire qualcosa nel cuore -non solo di pensarlo- ma di sentirlo *veramente*, allora quel qualcosa diventa possibile sul piano dell'esistenza!.

PARTE SECONDA

***In un giorno in cui il vento è perfetto,
basta solo spiegare le vele e il mondo
si riempie di bellezza.
Oggi è un giorno come quello.***

Rumi

“IL SEGRETO”

Come mai alcune cose che desideriamo riusciamo facilmente ad ottenere, invece altre sono degli ostacoli insormontabili? Alcuni ricercatori sostengono l'esistenza della Legge dell'Attrazione, una legge reale quanto la Legge della gravità, essa funziona senza eccezioni facendo sì che ogni nostro desiderio sia realtà. Quindi tutto ciò che abbiamo nella vita, l'abbiamo *attirato* noi, comprese le cose brutte. L'abbiamo attirato a livello inconscio. Ergo, diventando consapevoli dei modelli mentali alla base delle nostre esperienze, possiamo cambiarli e iniziare così ad attirare solo ciò che vogliamo veramente.

Nei primi anni del'900 Wallece D. Wattles scrisse:

“I fallimenti sono dovuti al fatto che consciamente pensiamo di essere capaci di fare determinate cose, ma inconsciamente siamo convinti di non essere in grado di farle. È più che probabile che la vostra mente inconscia sia piena di dubbi sulla vostra capacità di avere successo.

Dovete rimuovere questi dubbi, altrimenti la mente rifiuterà di darvi il suo aiuto proprio quando ne avrete più bisogno”.

Joe Vitale è un maestro contemporaneo, oggi conosciuto a livello internazionale per la sua ricerca sui modi per liberare il nostro potenziale nascosto. Nel suo libro “The Key” ci fornisce degli strumenti per vincere la forza dei blocchi che ci impediscono di raggiungere i nostri obiettivi.

Quindi qual è il segreto perduto per attirare *tutto* ciò che vogliamo?

Sono certe programmazioni mentali quelle che impediscono di realizzarci.

Ripulirci dai nostri blocchi interiori è il Segreto perduto per attirare tutto ciò che desideriamo.

Per sapere se abbiamo bisogno di "ripulirci" basta rispondere con sincerità alle seguenti domande:

- . nella nostra vita c'è un'area che ci dà continuamente problemi?
- . abbiamo mai preso una decisione per l'anno nuovo e non l'abbiamo rispettata?
- . siamo stanchi di tutte le tecniche di auto-aiuto che non hanno funzionato?
- . non facciamo niente per ottenere ciò che desideriamo?
- . dopo aver visto il film "The Secret" continuiamo a non riuscire ad attirare le cose che vogliamo?

La sensazione comune a qualunque blocco è quella di sentirsi una vittima.

Pensate che sì, il problema è vostro, ma la causa è esterna. È colpa del capo, del governo, dell'inquinamento, del DNA ... si riesce a provare rabbia per tutti, Dio incluso. Non può essere colpa nostra, siamo delle brave persone che meritiamo molto di più!

Anche se tutte le altre aree della vita vanno bene, quando arriviamo a "questa", non siamo *puliti* e non riusciamo a vedere una via d'uscita.

Ripulirci serve in modo da mettere d'accordo il conscio e l'inconscio.

In seguito troverete una serie di esercizi e metodi (di autori conosciuti) che vi permetterà passo a passo di riconoscere i blocchi, rendendovi consapevoli di essi, portandoli dall'area inconscia a quella conscia. Prendete carta e penna, o tenete un diario dove scrivere i vostri progressi.

Joe Vitale nel suo libro *The Attractor Factor* illustra la formula per ripulirsi in cinque passi:

- 1- Capire ciò che non volete.
- 2- Scegliete ciò che volete.
- 3- Ripulirvi.
- 4- Sentirlo come già realizzato.
- 5- Lasciarvi andare quando agite in maniera ispirata.

Sull'Universo

Normalmente quando abbiamo un forte desiderio facciamo una specie di richiesta: i credenti pregano, le persone che concepiscono la fisica quantistica provano con la legge dell'attrazione, si cerca di comunicare coll'universo, con la matrix divina. Secondo la fisica quantistica le cose "tra noi e l'universo" vanno così:

- 1- L'Universo (chiamatelo pure Dio, il Divino, la vita, il Tao, ecc) manda e riceve continuamente messaggi. Ci manda ispirazioni e da noi riceve richieste.
- 2- Questo dialogo viene filtrato attraverso il nostro sistema di credenze, che ci spinge a fare o meno una certa cosa.
- 3- Il risultato è la conseguenza di queste due premesse. Anche il modo in cui noi lo interpretiamo dipende dal nostro sistema di credenze.

Il risultato finale è quella che chiamiamo la nostra realtà. Cambiando le nostre credenze, le nostre convinzioni, cambierà anche la nostra realtà.

Ad esempio, l'idea di creare un nuovo oggetto è un dono che ci fa l'universo. Ma dopo aver avuto l'idea, la ponderiamo in base alle nostre risorse per "realizzarla", magari non abbiamo né il denaro né la conoscenza ... non passiamo all'azione. Spesso succede che "quell'oggetto" venga inventato da qualcun altro, ma come mai? Il fatto è che l'universo manda la stessa idea a molte persone, sapendo che la maggior parte non ne farà niente, si dice che "l'universo ama la rapidità".

Il successo arride solo a quelli che passano all'azione. L'universo è sempre lì, pronto ad ascoltare e ad aiutare.

È importante capire che la maggior parte delle nostre convinzioni sono inconsce o subconsce. Le più potenti sono quelle seppellite più in profondità. Sono queste convinzioni che creano "il programma base" su cui noi reagiamo. La PNL (programmazione neuro-linguistica) studia questo fenomeno e ci aiuta a ri-elaborare, a smontare gli schemi in cui rimaniamo intrappolati generando in noi sentimenti quali la frustrazione.

Per ripulirci, dobbiamo sbarazzarci di queste convinzioni profonde, per cambiare la nostra sorte dobbiamo cambiare le nostre credenze inconsce.

Ripulirsi è il segreto.

La legge dell'Attrazione

Questa legge venne esposta per la prima volta nel 1906 da William W. Atkinson nel suo libro *Thought Vibration, or The Law of Attraction in the Thought World*. Scriveva:

Parliamo sempre della legge di gravità, ma ne ignoriamo un'altra altrettanto fantastica: la LEGGE DELL'ATTRAZIONE NEL MONDO DEL PENSIERO. Conosciamo perfettamente la legge Universale che tiene assieme gli atomi da cui è formata la materia, che attira i corpi sulla Terra e mantiene in orbita i pianeti, ma siamo ciechi a quella *Legge potentissima che ci fa attirare le cose che vogliamo o che temiamo, che crea la nostra vita o la distrugge.*

Se comprendiamo che il Pensiero è una forza, una manifestazione dell'energia dotato di un potere di attrazione simile a quello di una calamita, inizieremo a capire il perché di molte cose che ci sono sempre sembrate oscure.

Nessuno studio è in grado di ripagare altrettanto bene chi vi si applica come lo studio del funzionamento di questa potentissima

Legge del mondo del Pensiero: La Legge dell'Attrazione.

Oggi conosciamo bene questa legge fondamentale della Psicologia, la quale dice che otteniamo ciò a cui pensiamo di più. **Il problema è che la maggior parte delle persone concentra la mente su ciò che non vuole, e il risultato è che ottiene proprio quello!**

Ti sarà capitato di conoscere persone che si sono arricchite enormemente, hanno perso tutti i loro averi e nel giro di poco tempo sono tornate ad essere ricchissime. In questi casi, che lo sapessero o meno, i loro pensieri erano concentrati perlopiù sulla ricchezza, ed è così che se la sono procurata all'inizio.

In un secondo tempo hanno permesso ai pensieri concentrati sul "timore di perdere" la ricchezza di entrare nelle loro menti fino a diventare i loro pensieri dominanti. Hanno lasciato che i pensieri di perdita prevalessero su quelli di ricchezza e così hanno perso tutto. Ma a quel punto il timore della perdita è scomparso per lasciare di nuovo posto ai pensieri di ricchezza. E la ricchezza è tornata.

Ti è mai capitato di cominciare a pensare a qualcosa di cui non eri soddisfatto, e più ci pensavi e peggio ti sembrava? Questo accade perché quando un tuo pensiero è intenso, la legge di attrazione te ne procura immediatamente altri **simili**. Nel giro di qualche minuto sei assalito da tanti pensieri tristi che sembrano peggiorare la situazione. Più ci pensi e più ti agiti.

Da secoli l'umanità è tormentata da una terribile epidemia, l'epidemia del "non voglio". Questa epidemia è alimentata dall'atteggiamento delle persone che pensano, parlano, agiscono e si concentrano soprattutto su ciò che "non vogliono".

La legge di attrazione non tiene conto dei "no", dei "non" o di qualsiasi altra parola che esprima negazione. Ecco cosa percepisce la legge di attrazione quando usi termini di negazione: "Non voglio litigare" - "*voglio litigare ancora di più*".

"Non mi parlare così" - "*voglio che tu e anche gli altri mi parliate così*"

Invece di pensare "non voglio soffrire per malattie" sarebbe meglio darsi un input in positivo "voglio essere in salute".

*Il nostro compito di esseri umani consiste nel tenerci stretti
i pensieri relativi a ciò che vogliamo e nel chiarirci il più
possibile i nostri obiettivi. Dopo di che possiamo cominciare
a invocare una delle più grandi leggi dell'universo, la legge
di attrazione. Diventiamo quello a cui pensiamo di più, ma
attraiamo anche le cose a cui pensiamo maggiormente. John Assaraf*

La legge di attrazione è la legge della creazione. I fisici quantistici ci dicono che tutto l'Universo ha avuto origine dal pensiero!

Tu crei la tua vita attraverso i tuoi pensieri e attraverso la legge di attrazione, esattamente come ogni altro singolo individuo al mondo.

Questa legge portentosa è sempre in azione, non solo nel momento in cui ne vieni a conoscenza. Quando ne diventi *consapevole* prendi coscienza anche del tuo enorme potere, del tuo essere in grado di creare la tua vita con il PENSIERO.

Il pensiero si unisce magneticamente alla frequenza *simile* e nel giro di qualche secondo ti restituisce la lettura di quella frequenza attraverso le tue emozioni. In altre parole, le tue emozioni sono una risposta dell'Universo che ti dice su quale frequenza ti trovi in quel momento. Le *tue emozioni* sono il tuo meccanismo di feedback della frequenza! Quando provi buone emozioni, è l'Universo che ti sta dicendo che i tuoi pensieri sono buoni. Analogamente, quando ti senti male, l'Universo ti sta comunicando che i tuoi pensieri sono cattivi.

Le forze di attrazione continuano a lavorare sugli ultimi pensieri che abbiamo formulato prima di addormentarci. Fa in modo di addormentarti con buoni pensieri!

Ricordiamo, questa legge non ammette eccezioni. Perciò è opportuno mantenere una continua vigilanza sulla nostra mente, ma poiché non possiamo essere consapevoli di tutto quello che fa il nostro sistema operativo centrale, il lavoro che dobbiamo fare è quello di **ripulirci**.

Prima di addormentarci nei diversi metodi per ripulirci proposti da eccelsi ricercatori, vorrei condividere con voi "la pratica quotidiana della gratitudine" e la "Benedizione", pratiche che personalmente tengo a cuore, sono semplicissime e realmente efficaci ...

L'Efficace processo della Gratitude

Che cosa puoi fare fin d'ora per cominciare a imprimere una svolta alla tua vita?

Il primo passo consiste nel fare un elenco delle cose di cui sei grato. È un'azione che cambia la tua energia e inizia a modificare il tuo modo di pensare. Mentre prima di questo esercizio è probabile che la tua attenzione sia concentrata sulle cose che ti mancano, sulle tue lamentele e i tuoi problemi, quando l'avrai messo in pratica prenderai un'altra direzione. Comincerai a provare gratitudine per tutte le cose che ti fanno sentire bene.

“Se l'idea che la gratitudine metta la tua mente in più intima armonia con le energie creative dell'Universo ti risulta nuova, prendila bene in

Considerazione e vedrai che è vera”. W. Wattles

La gratitudine è senz'altro il sistema migliore per far arrivare più cose nella tua vita.

Fai una lista delle cose per le quali devi essere grato...man mano che compili questa lista vedrai che il tuo stato d'animo cambia in meglio.

Sii grato per quello che hai ora. Quando comincerai a riflettere su tutte le cose della tua vita per le quali provi gratitudine, resterai stupito nello scoprirne infinitamente tante. Devi solo cominciare, dopo di che la legge di attrazione riceverà i tuoi pensieri di gratitudine e te ne invierà altri simili. Allora ti sarai sintonizzato sulla frequenza della gratitudine e tutte le cose buone saranno tue.

“La pratica quotidiana della gratitudine è una delle vie attraverso le quali ti arriva la ricchezza”. W. Wattles

Il portentoso esercizio di gratitudine di James Ray: “Nella mia esperienza la gratitudine si è rivelata un esercizio estremamente efficace. Ogni mattina al risveglio dico grazie. Appoggio i piedi sul pavimento e ringrazio. Poi, mentre mi lavo i denti e sbrigo le altre faccende mattutine, passo in rassegna tutte le cose per cui sono grato. Non mi limito a pensarle meccanicamente, ma le elenco e provo gratitudine”.

IL RICONOSCIMENTO ATTIRA COSE E INCORAGGIAMENTO.

Sulla Sopportazione

E' stata descritta quasi duemila anni fa, nel II secolo, dai testi della Biblioteca di Nag Hammadi, con parole che oggi mantengono invariato il loro significato originario. Alcuni dei brani contenuti nei testi gnostici antichi spiegano che l'umana vulnerabilità al dolore costituisce la porta che ci fa aprire alla guarigione e alla vita. Alla resa dei conti, l'amore che risiede in ciascuno di noi è la fonte di ogni guarigione. Ma per percepirlo dobbiamo esporci al nostro dolore. In altre parole, talvolta il dolore è il prezzo da pagare per scoprire che siamo già in possesso dell'amore necessario per guarire noi stessi.

"Quanto dolore possiamo ancora sopportare?". Secondo le antiche tradizioni, la risposta a domande come questa è breve, chiara e diretta. Le grandi sfide della vita si presentano a noi quando, *e solo quando*, noi abbiamo tutto ciò che ci occorre per superarle e per guarirle.

***Noi abbiamo già tutto ciò che ci serve per sopravvivere
alle sfide della vita.***

Solo quando abbiamo imparato tutto ciò che ci serve e quando tutti gli strumenti utili alla sopravvivenza e guarigione sono stipati nella nostra "cassetta degli attrezzi spirituali", possiamo attrarre nella nostra vita gli amori, i cambiamenti professionali, i soci in affari e le amicizie che ci consentono di mettere in pratica le lezioni apprese. Finché non avremo gli strumenti, non arriveranno mai neanche le esperienze!... per gli esseri umani sembra invece che non esistano limiti di tempo per accumulare gli strumenti spirituali necessari.

L'antico rimedio per permettere all'amore di guarirci è di lasciarlo entrare nella nostra vita. Per farlo, dobbiamo trovare il modo di trasformare le ferite più profonde nella forma più alta di saggezza. La chiave che da un nuovo significato alle cose che ci feriscono è la stessa che ci permette di abbandonare il giudizio. Si tratta dell'antico potere della benedizione.

Rilascio del dolore attraverso "LA BENEDIZIONE"

Quando proviamo un grande dolore, il potere della benedizione può rappresentare la chiave della nostra guarigione. La capacità di "chiuderci in noi stessi" è un meccanismo di difesa che ci permette di andare avanti nella vita senza dover gestire la fulminea sofferenza che colpisce i sensi e la sensibilità umana. Allo stesso tempo, però, le emozioni che sono state create dentro di noi permangono, sebbene messe da parte.

Tim Laurence concepisce il riconoscimento del dolore come un passo scomodo ma irrinunciabile ai fini della guarigione. "Si tratta di un processo di catarsi emotiva", afferma, "che mette le persone in grado di superare la sensazione che qualcuno ha fatto loro del male". Si può perfino arrivare a credere di aver dimenticato ciò che ci ha fatto male. Il corpo umano, però, non dimentica. Le ricerche hanno dimostrato che il DNA e le nostre cellule sono in diretta comunicazione con le emozioni che proviamo rispetto alle nostre esperienze di vita. Per ogni emozione, il corpo fisico crea una risposta chimica corrispondente. Attraverso il rilascio di ormoni che affermano la vita, come il DHEA (deidroepiandrosterone), o che la negano, come il cortisolo, sperimentiamo letteralmente quella che potremmo definire come una chimica dell'"amore" o dell'"odio".

Alcune tradizioni olistiche arrivano a sostenere che malattie come il cancro sono espressione di rabbia, dolore e senso di colpa irrisolti che emergono dalle parti del corpo in cui sono stati immagazzinati anni prima. Sebbene attualmente non si sia ancora in grado di fornirne le prove scientifiche, una correlazione fra il trauma emotivo e gli organi associati a quel trauma esiste, e merita di essere studiata più approfonditamente.

Il ruolo reale della benedizione è invece quello di liberarci dalle nostre esperienze dolorose. Quando benediciamo chi ci ha feriti, chiaramente non stiamo né giustificando l'accaduto, né segnalando il desiderio che l'evento si ripeta. La benedizione non giustifica né scusa in alcun modo nessuna atrocità o atto che infligga sofferenza. Dà atto che tali eventi, qualunque essi fossero, fanno ormai parte del passato.

Quando ciò si verifica, noi permettiamo ai sentimenti collegati a quelle esperienze di fluire *attraverso* l'organismo, anziché restare bloccati al suo interno.

La benedizione sospende il dolore che proviamo, per il tempo necessario a sostituirlo con un'altra emozione.

Attraverso l'atto di benedire, vi assumete il potere di lasciare andare le ferite più profonde e i sentimenti non risolti della vita. La benedizione raggiunge questo risultato senza il bisogno né di risalire all'origine di quei sentimenti e di rivivere mille volte quel dolore per studiarlo a fondo, né di imbarcarsi nella ricerca infinita del perché le cose siano andate proprio così. Un singolo atto di benedizione è sufficiente a darvi il potere di cambiare la vostra vita; e lo fa in un battito del cuore! Quando siamo nella posizione di fare delle scelte e di formulare le nostre preghiere da un luogo interiore fatto di forza e chiarezza, anziché dalla condizione di debolezza che caratterizza gli stati di rabbia e dolore, comincia a succedere qualcosa di splendido.

La ragione per cui benedire rappresenta un atto talmente efficace è facilmente comprensibile: è impossibile giudicare qualcosa e nello stesso tempo benedirlo. La mente umana non ci permette di fare entrambe le cose simultaneamente. C'è però un prerequisito da osservare, bisogna rispondere sinceramente e onestamente a una singola domanda: "Accetto di andare oltre la reazione viscerale o la vecchia convinzione che "qualcuno deve pagare" o che "devo pareggiare i conti" per cancellare un torto che ho subito? ... siete pronti ad andare al di là del modo di pensare che giustifica l'atto di ferire qualcuno perché quella persona a sua volta vi ha ferito?. Se la vostra risposta è "sì", allora la benedizione fa per voi e raccoglierete i suoi frutti!. Se al contrario la risposta è "no", dovrete imboccare una strada che vi aiuti a comprendere perché scegliereste di aggrapparvi a una convinzione che vi tiene prigionieri della ferita da cui scaturisce proprio quella sofferenza che state cercando di guarire.

I testi spirituali occidentali che custodivano gran parte delle conoscenze relative alla benedizione furono riveduti o, in taluni casi, completamente eliminati. Oggi ci restano solo notizie sparse di antiche tecniche conservate nei libri "perduti" della Bibbia che sono stati recuperati a metà del XX secolo.

Vi invito a provare il processo di benedizione seguendo le istruzioni ...

Per prima cosa, trovate un luogo tranquillo dove nessuno possa udire ciò che state per dire. Poi semplicemente, iniziate a pronunciare ad alta voce le seguenti parole:

“Io benedico _____ (inserite il/i nomi di coloro che vi hanno ferito, o la situazione che vi ha inflitto la sofferenza), poi ripetetela. Ripetetela nuovamente.

Citate nomi, enti, persone e date precise ogni volta che menzionate chi vi ha causato il dolore che state benedicendo. Più siete specifici, più l'accesso alla memoria della ferita che custodite nel vostro corpo fisico sarà diretto.

Talvolta la benedizione va ripetuta più volte affinché il suo effetto si realizzi veramente.

Il motivo di ciò è che per sopravvivere in questo mondo, tutti abbiamo abilmente imparato a mettere sotto chiave le nostre ferite all'interno di noi stessi. Talvolta siamo così abili nel mascherare i sentimenti scaturiti durante le nostre esperienze, che *perfino noi* dimentichiamo dove li abbiamo nascosti. Cercate di non scoraggiarvi se all'inizio, dopo aver formulato la vostra benedizione, vi sembra che non stia dando frutti. Potrebbero volerci un paio di tentativi per penetrare la corazza protettiva di cui vi siete circondati. Quindi, continuate a benedire.

Nella mia esperienza personale, all'inizio addirittura non riuscivo a pronunciare la parola “ti benedico”. Mi rappresentava un gran sforzo sedermi in meditazione con l'intenzione di benedire. Ora mi riesce più naturale.

Sempre con la stessa formula potete Benedire chi sta soffrendo, e anche Benedire voi stessi in quanto testimoni della sofferenza altrui (come nel caso di una catastrofe).

PARTE TERZA

“C’è qualcosa che sapete, ma che non sapete di sapere. Quando scoprite ciò che sapevate, ma che non sapevate di sapere, sapete di poter **Incominciare**”

Milton H. Erickson

I METODI

Passiamo ora a conoscere una serie di metodi, ciascuno dei quali è completo in se stesso, significa che non abbiamo bisogno di altro. È tutto ciò che ci serve per la nostra trasformazione. Vi conviene leggerli tutti e poi magari scegliere la tecnica che vi attira di più. Dobbiamo avere fiducia in noi stessi. La nostra crescita personale riguarda noi, perciò possiamo scegliere il metodo che ci attira di più a seconda della situazione.

Ora stendete una lista di cose che vorreste avere, fare o essere. È molto importante. Dichiarare le vostre intenzioni spinge il vostro pensiero a dare il via al lavoro per realizzarle. Vi allinea alla Legge dell' Attrazione. Inoltre accade qualcosa di magico. È come se faceste un'ordinazione all'universo (o comunque volete chiamare quel potere più grande di noi) e l'universo iniziasse a mettervi nelle condizioni giuste per attirare ciò che desiderate.

Ricordate di pensare in grande. È bene avere degli obiettivi "ecologici", nel senso di desiderare cose o situazioni che non causino alcun danno al pianeta, agli esseri viventi .

Se includono il bene degli altri, le intenzioni sono più potenti!

Allora, che cosa vorreste? Scrivetelo qui o nel vostro diario.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Pensate più in grande di quanto abbiate mai pensato! E pensate anche agli altri.

Volere del denaro per voi va benissimo, ma volerlo per voi e per la vostra famiglia è ancora meglio.

IL PRIMO PASSO è LA GRATITUDINE

Il primo passo è la gratitudine. Questo metodo è fondamentale per ripulirvi e manifestare i vostri desideri.

Vi invito a verificare questo metodo così magico.

Chi conosce una qualsiasi tecnica di meditazione può utilizzarla. Per chi non ha mai fatto meditazione vi propongo una tecnica, giusto con l'intenzione di ottimizzare il metodo (se non riuscite, non importa, la cosa più importante è che troviate un modo appropriato per accogliere questo metodo): mettetevi comodi, in uno spazio riservato, silenzioso e piacevole, preferibilmente seduti, in modo che la linea cuore e testa sia in posizione eretta verso il cielo, respirate con calma e profondamente, concentratevi sul vostro respiro ... visualizzate i vostri polmoni, iniziate ad indirizzare l'aria in modo di riempire essi prima dalla base, poi centralmente e per ultimo l'apice dei polmoni. Quando riempite i polmoni alla loro base, avviene la respirazione addominale, il diaframma si curva verso il basso apportando un massaggio benefico alle viscere. Durante la respirazione intermedia il torace si dilata, è la respirazione toracica. Per ultimo la zona apicale fa sì che le nostre clavicole si alzino leggermente. Questa è la respirazione completa. Potete fare questa respirazione completa gradualmente, cioè per prima e per alcuni minuti la respirazione addominale, dopo provate la toracica, e per ultima l'apicale in modo da imparare a distinguerle. Come potrete vedere non è veloce, questo "esercizio" -anche se dovremo normalmente respirare così- ci conduce a uno stato di particolare calma mentale. Dopo dieci o quindici minuti di respirazione profonda, quando avete raggiunto un ritmo armonico, iniziate a pensare alle cose, situazioni o vostre capacità per cui provate sincera gratitudine, vedrete che un sorriso si manifesterà e rimarrà lì per un po' di tempo ... non è un sorriso forzato, proviene dalla energia del cuore ... ora la vostra energia è cambiata in confronto all'inizio dell'esercizio. Adesso scrivete la vostra lista di cose a cui siete grati e alla fine aggiungete cosa desiderate, è bene essere il più specifici possibile.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

METODO 2

CAMBIARE LE NOSTRE CREDENZE

Ciò in cui crediamo è ciò che riceviamo. Ma come cambiare le credenze per cambiare i risultati?.

Ogni volta che non otteniamo ciò che vogliamo, come conseguenza proviamo un'emozione che può essere: rabbia, frustrazione, depressione, amarezza, dolore o tutte le varianti della parola *infelicità*.

IL METODO OPTION PER CAPIRE L'INFELICITA'

di Mandy Evans

Per migliorare qualunque aspetto della nostra vita, dai rapporti al denaro, dovete scoprire le credenze nascoste che vi impediscono di migliorare. Dopo averle trovate, potete esaminarle più a fondo, per vedere se alla luce del giorno sembrano ancora reali.

Potete liberarvi dalle emozioni dolorose come la paura, la rabbia o la colpa scoprendo e smantellando le credenze che provocano queste emozioni e le tengono in vita. Invece di lottare inutilmente per cambiare una situazione, potete cambiare le credenze che vi bloccano. Una credenza è limitante o sfavorevole se provoca infelicità o vi impedisce di riconoscere e seguire i desideri del vostro cuore. Sono le credenze che danno forma e colore a tutto ciò che ottenete, compresi i vostri sogni. Le credenze che impediscono la felicità sono le più limitanti di tutte e le più frustranti.

Se invece siete felici e "ripuliti", le vostre scelte e le vostre azioni prendono una strada completamente diversa da quella dettata dalla rabbia o dalla paura.

Uno degli elementi principali del metodo Option è un dialogo domanda - risposta, una specie di intervista che fate a voi stessi. Il primo passo è accettare il modo in cui siete in questo momento. Se vi giudicate invece di accettarvi, vedrete solo il vostro giudizio e non la realtà dei fatti.

Prendetevi tutto il tempo che vi occorre. Esaminate il più a fondo possibile le vostre emozioni e le vostre credenze. Ogni domanda deve essere uno sviluppo della domanda precedente. È utile scrivere le domande.

Siate pronti ad attraversare periodi di confusione.

Cambiando le vostre credenze, la vostra visione della realtà crolla prima che se ne formi una nuova, e questo può essere a dir poco disorientante. Sono domande che a volte si intrecciano e sovrappongono, ma ricordate che riguardano le *vostre* emozioni e le *vostre* credenze.

Ecco le sei principali domande che dovete farvi:

1. *Di che cosa siete infelici?* Oppure arrabbiati, preoccupati, in colpa e così via? Questa domanda serve a identificare il tipo di emozione e a che cosa si riferisce.
2. *Perché siete infelici di quella certa cosa?* Il motivo della vostra infelicità non è ciò di cui siete infelici. La causa sono sempre le vostre credenze.
3. *Che cosa avete paura che accadrebbe se non foste infelici di quella cosa?* Questa domanda, apparentemente sciocca, vi aiuta a capire se avete paura che la sensazione di infelicità vi abbandoni. Spesso siamo riluttanti a lasciar andare un nostro modo di sentire, anche se è doloroso.
4. *Credete in quello che provate?*
5. *Perché credete in quello che provate?*
6. *Che cosa avete paura che accadrebbe se non ci credeste?* Spesso conserviamo una credenza o una convinzione anche se è limitante o se provoca infelicità. Ora che avete visto le convinzioni che vi limitano, continuano a sembrarvi reali?

Interroga la tua infelicità. Non darla mai per scontata. La felicità è il primo premio nel gioco della vita e potete procurarvelo da soli. Alla vostra felicità!

METODO 3

Applicando gli strumenti per l'individuazione delle credenze è possibile portare alla luce le convinzioni nascoste che guidano la nostra vita. Sono convinzioni inconsce, ma utilizzando gli strumenti giusti potete scoprirle. Uno di questi deriva dalla psicologia cognitiva. In seguito troverete una pubblicazione della Dottoressa Larina Kase in cui ci illustra un metodo di psicologia cognitiva.

I 5 passi per "ripulirsi" attraverso

LA TERAPIA COGNITIVA

La terapia cognitiva (CT), sviluppata da Aaron Beck, viene applicata da quarant'anni e costituisce un valido strumento per ripulirvi da qualunque credenza limitante.

I materiali con cui lavora la CT sono i pensieri, le emozioni, i comportamenti e le risposte biologiche. Tutti questi elementi interagiscono determinando i vostri stati d'animo e le vostre azioni. Ecco cinque semplici passi per aiutarvi a ripulirvi.

1. Identificate i vostri pensieri negativi, distruttivi e disgreganti. Scriveteli. È come andare a caccia di farfalle con una rete. I pensieri sono rapidi e mutevoli, e in genere non ne siamo consapevoli. Identificare i pensieri accresce la consapevolezza e ci mette in grado di lavorare per cambiarli. Se avete difficoltà a riconoscere i pensieri, fate attenzione ai vostri cambiamenti d'umore. Appena notate un cambiamento d'umore, chiedetevi: "che pensiero ha appena attraversato la mia mente?". Identificato il pensiero, lavorate al suo cambiamento.
2. Trattate i vostri pensieri come una giuria assolutamente imparziale che deve valutare le prove. Invece di partire dal presupposto che i vostri pensieri dicano la verità, cercate le prove di quello che affermano. Prendete un foglio e dividetelo in tre colonne. Nella prima scrivete: "pensieri emotivi". Nella seconda: "prove a favore della loro verità". Nella terza: "prove a favore della loro falsità". Inserite nelle colonne tutte le prove pro e contro. È come studiare una farfalla con interesse scientifico, senza dare nessun tipo di giudizio.

3. Sottoponete a ulteriori verifiche l'eventuale verità di un pensiero. Se pensate ad esempio: "ogni volta che parlo in pubblico faccio la figura dello stupido", verificatelo parlando a vari tipi di pubblico. È vero che fate *sempre* la figura dello stupido?. Questo procedimento vi aiuta ad affrontare le cose di cui avete paura e ad acquistare fiducia vedendo, con il tempo, che i risultati temuti non si sono verificati.

4. Ora rivedete la veridicità di un vostro pensiero in base alle prove iniziali e alle verifiche successive. È molto probabile che, alla luce dei fatti, quello che pensavate si dimostri falso. Se invece continua a sembrarvi vero, chiedetevi in che modo potete gestirlo. Scoprirete di essere pieni di risorse e di essere in grado di gestire quella situazione difficile quando si presenta.

5. Comprendete che i pensieri che vi bloccano o vi limitano sono inutili. Non stanno facendo il vostro bene. Di per sé i pensieri non possono farvi del male, quindi non fate resistenza, ma ricordate che più fate resistenza a qualcosa e maggiori sono le probabilità che vi accada. Se cercate di reprimere un pensiero, ritornerà come una canzone che non riuscite a togliervi dalla testa. Quando un pensiero ritorna, lasciatelo essere. Se ne andrà come una farfalla che prima o poi vola via. Allora sarete puliti.

Ora applicate il metodo di Larina a un vostro specifico pensiero limitante:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

METODO 4

TI AMO

Il dottor Ihaleakala Hew Len insegna un metodo molto potente per liberarsi delle convinzioni limitanti.

Il nucleo di questo metodo sono due semplici parole rivolte al Divino (al Divino, alla vita, al Tao o comunque vogliate chiamare il potere superiore dentro e attorno a noi): "Ti amo". Basta questo per innescare la guarigione.

Il suo metodo deriva da una forma di spiritualità hawaiana chiamata *ho'oponopono*.

L'idea di base è che qualunque vostra azione deriva o dall'ispirazione o dalla memoria. L'ispirazione è un messaggio diretto dalla Divinità. La memoria è un condizionamento del nostro inconscio. Bisogna ripulire la memoria, per poter agire in base ai segnali ricevuti dal Divino.

Ad esempio, le reazioni che proviamo leggendo questo testo si basano probabilmente sulla nostra memoria. Se siete d'accordo o in disaccordo con le parole di questo testo, è a causa di un vecchio programma che è allineato o si oppone con queste affermazioni. In entrambi i casi non siamo mai né oggettivi né precisi, a causa del bagaglio che ci portiamo dietro. Questo bagaglio sono i ricordi. Per ripulirci, è sufficiente dire: "Ti amo".

Secondo il dottor Len, semplicemente dire "ti amo" al Divino mette in moto il processo di pulizia. Da un lato, queste due parole suscitano dentro di noi un sentimento corrispondente. Dall'altro, Dio le ascolta e vi manda un segnale che ripulisce tutti i ricordi che si oppongono allo stare nel momento presente in totale chiarezza e consapevolezza.

Può darsi che, quando vi avvicinate a questo metodo per la prima volta, non vi dica molto. Il motivo è che la vostra memoria è in conflitto con questo approccio. Se siete confusi, siate consapevoli della vostra confusione e dite semplicemente "ti amo" al Divino (o a quello che significa per voi).

Il metodo del dottor Len è basato sul ripulire tutti i brutti ricordi e la negatività per trasformare noi stessi e gli altri.

Può sembrare strano, ma quando ci liberiamo dei nostri problemi, gli stessi problemi scompaiono anche negli altri.

Ci sono altre frasi utili: 'Mi dispiace', ' Ti prego, perdonami ' e ' Grazie'.
Ripetendo queste parole più volte al giorno, come un mantra, sia ad alta voce che mentalmente, si genera uno stato di beatitudine.

Possiamo usarle e applicarle a tutto: nel traffico, al telefono, nella vasca da bagno, camminando, facendo la fila, provando un dolore, ricordando qualcosa. Anche se vi sembra qualcosa di assolutamente folle, che male ci fa ripetere mentalmente "ti amo" mentre lavoriamo, scriviamo mail, ecc, come minimo avremo una giornata migliore.

Pensate a qualcosa o a qualcuno che vi sta dando dei problemi. Potrebbe essere la salute o un collega di lavoro, ecc. quando avete scelto, fate il seguente esercizio:

portate la cosa o la persona nella vostra consapevolezza e dite mentalmente: "Ti amo". Potete indirizzare queste parole direttamente al Divino. **Non importa se non ci credete. Date al processo la vostra fiducia e continuate.**

Tutto ciò che dovete fare è ripetere "ti amo". Ripetendo queste parole inizierete a sentire amore e trasformerete quella cosa o quella persona, intendo dire il rapporto o ruolo che essa o ella ha nella nostra vita.

Ricordate che gli altri non devono sapere che cosa state facendo. Il dottor Len dice: "non c'è un là fuori". Tutto è dentro di voi. Tutto è nel vostro rapporto con il Divino. E tutto ciò che dovete fare è purificare questo rapporto e pronunciare queste due piccole parole.

Dopo averlo fatto, annotate la vostra esperienza qui o nel vostro diario.

.....

.....

.....

.....

.....

METODO 5

NEVILLIZZATELO

Neville Goddard, un mistico delle Barbados afferma che creiamo la nostra realtà attraverso l'immaginazione. Quando vogliamo cambiare qualcosa nella nostra vita, lo facciamo immaginando la nuova esperienza. Ma aggiunge subito che l'immaginazione, da sola, non è sufficiente. Occorrono altre due cose: sentire il risultato finale e sentirlo come se fosse già avvenuto. Molti pensano che, se vedono qualcosa nella mente, quella cosa accadrà. Ma, per accelerare la sua manifestazione, dovete anche provare come vi sentireste a cose fatte. In un discorso del 1969, Neville disse:

“Se vedete una situazione come esterna a voi, rimanete intrappolati nelle sue ombre, perché chiunque risponda alla vostra immaginazione è un'ombra. Come potrebbe un'ombra creare qualcosa di reale nel vostro mondo? Non appena date a un altro il potere di creare, avete trasferito su di lui un potere che appartiene di diritto a voi. Gli altri sono solo ombre che testimoniano quello che avviene dentro di voi. Il mondo è uno specchio che riflette continuamente ciò che fate dentro di voi”.

Neville insegna che il vostro mondo esterno è una proiezione del vostro mondo interno. Cambiate l'interno e cambierete l'esterno. Se volete attirare qualcosa, dovete farlo nella vostra dimensione interiore. E lo fate attraverso l'immaginazione.

Sia Wattles che Neville ci suggeriscono di usare l'immaginazione per creare il futuro che vogliamo.

Volete una nuova casa? Wattles scrisse: “vivate con l'immaginazione nella nuova casa, finché si manifesterà materialmente attorno a voi. Godetevi quello che desiderate nella vostra dimensione mentale”. “Vedetevi realmente e materialmente circondati dalle cose che desiderate, vedetevi mentre le usate, sentite che sono già vostre”.

Ma il trucco è sentire e non solo immaginare, caricate con l'emozioni corrispondenti. È l'emozione che preme sull'acceleratore.

Neville disse una volta: "State recitando una parte. Se non vi piace, potete cambiarla. Potete entrare nel ruolo di una persona più ricca di quanto foste ventiquattro ore prima. È solo una parte e se volete potete recitarla".

Neville scrive nel suo libro *The Power of Awareness*:

Dovete provare la sensazione che il vostro desiderio si sia realizzato, sentendola con la vividezza sensoriale della realtà. Dovete sentire di stare già sperimentando quello che desiderate. In altre parole, sentire la sensazione di appagamento per il vostro desiderio realizzato, lasciando che vi posseda completamente, cancellando dalla coscienza qualunque altro pensiero.

Nello spazio che segue, o nel vostro diario, nevellizzate qualcosa che volete attirare. Descrivetelo con la massima precisione. Metteteci tutta la vostra concentrazione. Siete gli sceneggiatori dei vostri sogni. State imparando a creare consciamente eventi e situazioni. Ricordate però che l'esperienza potrà essere diversa da come la descrivete "nevellizzandola", perché state ancora imparando ad attirare le cose.

Tutto ciò che vi serve è una penna e l'immaginazione unita al sentire. Divertitevi!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

METODO 6

TI PREGO, PERDONAMI

Se abbiamo un blocco in un'area della nostra vita, se non riusciamo ad attirare una casa, un lavoro, un partner ecc, la causa potrebbe essere la mancanza di perdono.

Forse non abbiamo perdonato qualcuno. Forse non abbiamo perdonato noi stessi. Non fa differenza. Rimanere attaccati a emozioni passate, memorie o storie, blocca la nostra energia e la nostra capacità di attirare ciò che vogliamo. In questo caso dobbiamo perdonare.

In parte, perdonare è un comportamento egoistico. Dicendo a qualcuno "ti perdono", acquisisci un certo potere su di lui, siete come un re o una regina che decreta che l'altro è "libero" dal vostro risentimento. Questo non è perdono, anzi può essere una forma di manipolazione.

Molto più potente è dire "perdonami" alle persone che avete danneggiato. Il perdono che è uno degli strumenti più potenti e immediati per ripulirsi è perdonare *se stessi*.

L'errore è sempre nella nostra percezione di una persona o di una situazione, non è mai nell'altro. Forse hanno fatto qualcosa che avremo preferito non avessero fatto, ma è il nostro giudizio che causa il conflitto. Lasciando andare il giudizio, liberiamo noi stessi. Comunque, la vera motivazione è sempre perdonare noi stessi.

Potremmo chiamarlo perdono radicale. È la comprensione che non è accaduto niente di male. Siamo stati noi a giudicare una cosa negativamente, ma agli occhi del Divino ciò che è accaduto è semplicemente ciò che è accaduto.

Rimanere attaccati al nostro giudizio riguardo a una persona o ad un evento risucchia la nostra energia, energia che invece andrebbe usata per attirare ciò che desideriamo.

Colin Tipping scrive:

*In genere, con perdono intendiamo "metterci una pietra sopra".
Finché funziona, va bene, ma se continuiamo a considerarci vittime
di un'ingiustizia, cadiamo in due energie in conflitto:
il bisogno di condannare e il desiderio di perdonare.*

Qualunque cosa non è accaduta *a noi*, ma *per noi*. È accaduta per aiutarci a risvegliarci e a crescere. Fa parte del percorso che ci ha portato dove siamo in questo momento.

Ovviamente la cosa da fare è perdonare; in che modo?

Dire "mi perdono" può non essere sufficiente per provocare quel salto di coscienza che stiamo cercando. E non dobbiamo dire "ti perdono" a nessuno, perché nessuno ha colpe. L'altro ha agito semplicemente in base alla sua programmazione ed entrambi abbiamo creato congiuntamente la situazione che ci ha fatto crescere. Quindi, in realtà dovremmo ringraziare l'altro.

Dobbiamo chiedere al Divino di perdonarci per i nostri errori di giudizio. Possono essere frasi semplicissime come: "Ti prego, perdonami" o "Mi dispiace". Non occorre dirle ad alta voce e non occorre nemmeno sentirle. È sufficiente pronunciarle mentalmente e rivolgerle al Divino (in qualunque modo lo intendiate). In questo modo iniziate a liberare le energie bloccate dentro di voi. Non è complicato e non dovete nemmeno capire perché funziona. State semplicemente lavorando a livello dell'anima per sciogliere i blocchi creati dai vostri giudizi.

Provate , dite: "Ti prego, perdonami", o "Mi dispiace", a ciò che dentro di voi sentite come il Divino. Poi entrate nel silenzio e lasciate che il silenzio vi liberi. Qui sotto potete fare una lista di persone e di eventi che hanno bisogno di perdono.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

E ricordate, soprattutto di perdonare voi stessi!

METODO 7

GUARIRE ATTRAVERSO I TRAUMI

di Jennifer Mc Lean

Prima di mettere in pratica questa tecnica è necessario leggere tutta la descrizione.

Parte prima: *Trovate il vostro centro*

Assumete una posizione comoda, sdraiati o seduti con la schiena eretta. Fate una serie di respiri profondi (per almeno 3 minuti) per ossigenare il corpo e rilassarlo. Ogni respiro deve durare almeno 10 secondi. Prima riempite d'aria l'addome (potete appoggiarvi la mano sopra per controllare che si espanda), poi il petto e infine l'apice dei polmoni (sollevando leggermente le spalle).

Visualizzate l'ultima parte del respiro che riempie i polmoni fino alla loro sommità. Con la fine di ogni respiro, sentite di fare un massaggio interno alle spalle e al collo.

Da questo stato di rilassamento, entrate nel corpo e trovatene il centro. Mentalmente scendete all'interno del vostro corpo come una perla che affonda lentamente e dolcemente nell'acqua. Quando la perla si ferma, lì è il vostro centro. Percepите la calma e l'immobilità del vostro centro. Se dei pensieri vi attraversano la mente, piegateli come se fossero una camicia e metteteli da parte.

Parte seconda: *Guardare, notare, sentire, dialogare*

Dalla calma e dall'immobilità del vostro centro andate nei punti dove avvertite disagio fisico, tensione o dolore. Dolori e tensioni stanno richiamando la vostra attenzione per un motivo preciso. Andare in un certo punto, significa portare l'attenzione in quel punto. Immaginate di guardare dentro il vostro corpo e di vedere i punti di tensione o di dolore. È la parte più importante di questa tecnica: "andare" e osservare. Che cosa vedete?

Alcuni vedono una forma, altri un colore, altri percepiscono una sensazione tattile (molle, duro, appiccicoso ...), altri un'emozione (rabbia, frustrazione, confusione).

Dopo aver portato tutta la vostra attenzione su un punto, guardate da vicino e iniziate il dialogo interiore.

Descrivete a voi stessi tutti i particolari di quello che state vedendo o percependo nel punto di tensione o di dolore. Notate se cambia e osservate i cambiamenti (ricordate l'effetto osservatore: il vostro corpo è contento che lo osserviate e vuole comunicarvi delle informazioni attraverso un linguaggio simbolico che voi potete capire). Chiedete:

- . perché sei lì? (alla cosa, alla sensazione o all'emozione osservata)
- . che cosa sei?
- . hai qualcosa da farmi vedere? (notate se la cosa cambia e, se cambia, chiedete perché è cambiata).
- . in che modo (questa forma, sensazione, emozione) mi è servita?
- . da dove vieni? (da un incidente, un fatto, una frase ...)

Nota importante: se deriva da un evento traumatico, non entrate nel trauma; riconoscete che si tratta di un ricordo e ritornate al punto osservato sapendo che la tensione è il prodotto di un trauma.

- . Sono pronto a liberarti? In che modo posso liberarti? (non siete in cerca di una tecnica, la risposta è nella cosa osservata e nel momento in cui la osservate. Qual'è la sensazione di liberazione che provate?)
- . C'è qualcosa di preciso che posso fare per liberarti? (le possibilità sono molte: farsi guidare, rivolgersi a un professionista dell'aiuto, imparare strumenti efficaci ...)

Notate i cambiamenti avvenuti in seguito a questo dialogo. Il punto con cui avete parlato cambierà in direzione del riequilibrio, che potrà esprimersi come un profondo sospiro, uno scoppio di pianto o una risata. Anche un gorgoglio nella pancia può essere un segnale di energie liberate.

Talvolta lo scioglimento di un punto ci dà l'opportunità di notare un altro punto di tensione, probabilmente collegato al precedente. L'area collegata può trovarsi anche in un'altra parte del corpo. Andate nel punto che richiama la vostra attenzione e ripetete l'esercizio.

È bene concludere l'esercizio usando la tecnica *ho'oponopono* del dottor Len: chiedere perdono per l'esperienza che ha causato quel blocco e dare amore alla persona che ha creato il blocco (voi) e alla persona (sempre voi) che l'ha sciolto.

LA STORIA NEGATIVA

Tutti abbiamo delle storie alle spalle, a molte delle quali rimaniamo attaccati. Qualcuno (un genitore, un amico, il vostro capo) si è 'comportato male' e voi continuate a rimanere attaccati all'incidente, perché spesso si è inciso nel corpo.

Quando i ricordi negativi rimangono come blocchi energetici, agiscono come enormi macigni nel torrente della vostra vita, deviando e rallentando il flusso dell'energia. Quando il flusso dell'energia è bloccato, ci ammaliamo e proviamo dolore fisico, emozionale e mentale (ad esempio perdita della memoria). Questo blocco del flusso interiore riflette il blocco del flusso delle cose buone che ci arrivano.

Tuttavia abbiamo la possibilità di ripulirci dalle nostre storie. Il nostro corpo è un perfetto strumento diagnostico delle cause inconsce che originano le nostre disfunzioni abituali.

. Raccontate nuovamente a voi stessi la vostra storia negativa o di vittime, ma attenzione: avete solo uno o due minuti per farlo!

. Usando il metodo di osservazione interna descritto nella tecnica precedente, scoprite che sensazioni produce nel vostro corpo la vostra storia. Percepitelo. In che punto del corpo si annidano queste emozioni negative?

. Dite a voi stessi: "Non voglio sentirle più"

. Ora chiedetevi: "che cosa voglio sentire?". Collegatevi e ancoratevi all'area del plesso solare e del cuore per capire che cosa volete sentire.

. Spostate questa nuova sensazione positiva dalla mente (dove la maggior parte delle persone pensa di sentire) al corpo. Che sensazione fisica produce questa nuova energia positiva? Che sensazione fisica produce sentire pace, sentire gioia, sentire fiducia, sentire abbondanza? In quali punti del corpo sentite queste meravigliose energie?

Rimanete nel corpo e percepite intensamente queste nuove energie positive.

. Ora portatele al livello successivo e descrivete com'è la vostra vita con queste nuove sensazioni. Usate le nuove sensazioni corporee per ancorare lì una storia, una visualizzazione della vostra vita, che cosa accade se siete realmente in armonia con queste energie positive e come sta il vostro corpo.

. Portate nel corpo la "storia" che volete per voi e sentitela intensamente.

Questa è la Legge dell'Attrazione in azione. Se rimanete attaccati alle storie del passato e continuate a sentirvi vittime, non fate che rafforzare quella stessa energia e attirare altre esperienze simili. Usate questo esercizio per spostarvi verso ciò che volete davvero e usate il corpo per ancorare queste sensazioni, creando un flusso di energia positiva che viene verso di voi.

In seguito troverete una serie di esercizi per liberarsi dai pensieri e dalle emozioni indesiderate, dal libro Emotional freedom 101 di Peter Michel.

SULLA LIBERTA' EMOZIONALE

Liberarsi dai pensieri e dalle emozioni indesiderate

Le emozioni sono programmi (esattamente come quelli dei computer) inseriti nella mente *pro*-sopravvivenza. Purtroppo si rivelano *anti*-sopravvivenza, perché sono costruiti sul passato e ci fanno agire/reagire in base ad esso, invece di rispondere al momento presente. Danneggiano la nostra responsabilità, cioè la capacità di discriminare e di rispondere adeguatamente.

Le emozioni possono tenerci completamente in loro potere. Invece di funzionare, fanno funzionare noi. Tutti questi programmi derivano da una cosa sola: il *desiderio*, un senso di *manca*nza.

Le emozioni sono nella mente, ma si esprimono nel corpo sotto forma di sensazioni. Il corpo è un'estensione (o una condensazione) della mente e dei modelli ripetitivi di pensiero. Il corpo non fa nulla senza che nella mente si sia formato in precedenza il pensiero corrispondente. È molto simile al corpo che vediamo in sogno: ci sembra molto reale, ma al risveglio comprendiamo che era reale solo nella mente. Anche nello stato di veglia il corpo si trasforma in un incubo a causa delle emozioni gestite male.

Di chi sono le emozioni? Le nostre emozioni sono dei nostri genitori? Dei nostri vicini? Del nostro partner? Dei nostri figli? **Sono Nostre**, è questa la bella notizia: se non ci piacciono, possiamo fare qualcosa per cambiarle.

Lasciar andare le emozioni/sensazioni negative rende la mente tranquilla, cancella i programmi di auto-sabotaggio, attira abbondanza con facilità e ci dà una felicità che non ci abbandona mai.

In qualunque momento, o agiamo in base al senso di mancanza/limitazione, che è come un virus nel nostro computer, oppure le rimuoviamo/scarichiamo dal sistema corpo-mente, consentendogli di funzionare senza intralci. Momento per momento, la scelta è sempre nostra.

Quasi tutte le malattie sono legate allo stress. Tutte le mancanze derivano dai pensieri limitanti del corpo-mente.

I rapporti distruttivi derivano da emozioni negative di non amore che sono state represses e vengono in seguito proiettate sui nostri partner, familiari e amici.

Quindi, che cosa preferite? Alimentarle e sperimentare sempre più mancanza, malattia e disarmonia? Oppure lasciarle andare e sperimentare sempre più abbondanza salute e amore?

COME FARE PER LASCIAR ANDARE ...

Anche se la mente balza avanti e indietro in quello che chiamiamo tempo, possiamo lavorare con le nostre emozioni solo nel momento presente: *adesso*. Se siamo nel momento presente, possiamo affrontare le emozioni/sensazioni come *energie*.

Non esistono emozioni positive o negative. C'è un'unica energia emozionale (e-mozione= energia in movimento) che etichettiamo come positiva o negativa.

Attraverso la paura e la negatività, la nostra mente ci ha mantenuti focalizzati sempre su quello che *non* volevamo e in questo modo abbiamo attirato sempre più cose *non* desiderate.

Ci sono tantissimi metodi per liberarsi da pensieri ed emozioni indesiderate consentendoci di lasciar andare le emozioni negative e di focalizzarci sull'attrarre quello che vogliamo davvero. In seguito troverete delle tecniche molto efficaci. Troverete che a volte i passi di queste tecniche si ripetono, ma le ripetizioni servono a farvi prendere confidenza con il processo di entrare in contatto diretto con l'energia dell'emozione, al di là della sua etichettatura mentale e della semplice comprensione intellettuale.

Questi strumenti non sostituiscono la terapia, se sei in terapia consulta il tuo terapeuta prima di usarli. Alcuni portano a galla contenuti emozionali molto forti.

Se prendi ansiolitici e psicofarmaci, chiedi al tuo medico di ridurli, perché questi farmaci reprimono le emozioni, effetto che si oppone al lavoro di liberazione e di risoluzione.

1. Accogliere l'emozione

Accogliere un'emozione è il contrario di reprimerla. Accoglierla scioglie le resistenze che in genere la reprimono o la bloccano. Per accogliere un'emozione potete seguire questi passi:

- 1- Piegate la testa in avanti e posate le mani sull'addome o sul petto per aiutarvi a *sentire* l'emozione.
- 2- Sentite l'emozione nel corpo.
- 3- Misuratela su una scala da 0 a 10
- 4- Assumete un atteggiamento di accoglienza, come se deste il benvenuto a un amico che suona alla porta. Aprite la porta all'emozione e lasciatela entrare, invitandola nella vostra consapevolezza e accogliendola nella vostra coscienza, invece di guardare da un'altra parte per evitarla.
- 5- Accogliendo un'emozione che non avete mai voluto vedere, sentirete che si scioglie e si dissolve (perché avete smesso di fare resistenza).
- 6- Misuratela di nuovo sulla scala da 0 a 10. È diminuita? Se è così, siete sulla strada giusta. Continuate l'esercizio finché l'intensità dell'emozione scende a 0. Se non diminuisce, ripetete dall'inizio l'esercizio o provate un altro metodo.

2. ***Scendete nell'emozione***

Se scendete fino al nucleo di un'emozione, possono accadere due cose. Se è un'emozione negativa (rabbia, angoscia, paura) scompare quasi all'istante. Se è un'emozione positiva (pace, amore, gratitudine) aumenta di intensità. Questo esercizio è simile a quello di accogliere con alcune differenze.

- 1- Piegate la testa in avanti e posate la mano sull'addome o sul petto per aiutarvi a *sentire* l'emozione.
- 2- Sentite l'emozione nel corpo.
- 3- Misuratela su una scala da 0 a 10.
- 4- Scendete profondamente nell'emozione, portando la consapevolezza fino al suo nucleo e osservando che cosa trovate.
- 5- Che cosa c'è al cuore dell'emozione? Com'è?
- 6- Se siete davvero arrivati al nucleo dell'emozione, invece di limitarvi a etichettarla intellettualmente, notate che si scioglie e inizia a scomparire (oppure, che è scomparsa del tutto), come se non ci fosse più niente che la "tiene assieme". Un'unica cosa la teneva lì: la resistenza a sentirla. Scendendo nell'emozione la portiamo alla coscienza e la coscienza la dissolve.
- 7- Misuratela di nuovo sulla scala da 0 a 10. È diminuita? Se è così, siete sulla strada giusta. Continuate l'esercizio finché l'intensità dell'emozione scende a 0. Se non diminuisce, ripetete dall'inizio l'esercizio o provate un altro metodo.

Se la nostra resistenza è 0, le emozioni ci attraversano mentre noi rimaniamo aperti e liberi.

3. **Rafforzamento intenzionale (raddoppio)**

Perché rafforzare o raddoppiare volontariamente l'intensità di un'emozione?

Perché in questo modo l'emozione si dissolve. Nella medicina cinese, in agopuntura, se a una situazione yang (tensione) applichiamo un'altra situazione yang (più tensione), creiamo una situazione yin (rilassamento).

- 1- Piegate la testa in avanti e posate la mano sull'addome o sul petto per aiutarvi a *sentire* l'emozione.
- 2- Sentite l'emozione nel corpo.
- 3- Misuratela su una scala da 0 a 10.
- 4- Aumentate o raddoppiate volontariamente la sua intensità.
- 5- Aumentatela ancora, ancora, ancora ...
- 6- Aumentando l'intensità, noterete che si scioglie e inizia a scomparire.
- 7- Misuratela di nuovo sulla scala da 0 a 10. È diminuita? Se è così, siete sulla strada giusta. Continuate l'esercizio finché l'intensità dell'emozione scende a 0. Se non diminuisce, ripetete dall'inizio l'esercizio o provate un altro metodo.

Questa tecnica funziona per due motivi:

- 1- Secondo la fisica quantistica, due cose non possono occupare lo stesso punto nello stesso tempo. Se sentite una sensazione e nello stesso tempo tentate di sentirne *di più*, le due cose si escludono a vicenda.
- 2- La non resistenza scioglie. Se consentite all'emozione di aumentare non state facendo resistenza. In questo modo l'emozione viene a galla, vi attraversa e scompare senza sforzo.

4. Dare Amore

- 1- Piegate la testa in avanti e posate la mano sull'addome o sul petto per aiutarvi a *sentire* l'emozione.
- 2- Sentite l'emozione nel corpo.
- 3- Misuratela su una scala da 0 a 10.
- 4- Notate qualunque reazione non amorevole nei confronti di una vostra emozione.
- 5- Decidete di dare amore a qualunque vostra emozione.
- 6- Date amore a voi stessi e alle vostre sensazioni seguendo questi tre passi:
 - a- Dite: "Ti amo", alla vostra emozione.
 - b- Consentitevi di dare amore alla vostra emozione.
 - c- Date amore a voi stessi mentre percepite la vostra emozione.
- 7- Accettate/approvate qualunque pensiero o emozione.
- 8- Misuratela di nuovo sulla scala da 0 a 10. È diminuita? Se è così, siete sulla strada giusta. Continuate l'esercizio finché l'intensità dell'emozione scende a 0. Se non diminuisce, ripetete dall'inizio l'esercizio o provate un altro metodo.

L'amore ha quattro aspetti: lasciar essere, accettare, approvare e apprezzare. Scegliete uno di questi aspetti e datelo alla vostra emozione.

La resistenza è la forza "congelante" che blocca emozioni e sensazioni.

Lasciar essere, accettare, approvare e apprezzare scioglie la forza congelante, consentendo all'energia di scorrere.

L'amore scioglie le emozioni bloccate, irrigidite e limitanti. Questo esercizio vi consente di riappropriarvi di tutte le energie che avete inconsciamente investito resistendo e opponendovi alle vostre emozioni.

5. Lasciar andare le emozioni indesiderate apprezzandole

Questo esercizio è molto simile al precedente, salvo che gli obiettivi sono l'apprezzamento e la gratitudine.

- 1- Piegate la testa in avanti e posate la mano sull'addome o sul petto per aiutarvi a *sentire* l'emozione.
- 2- Sentite l'emozione nel corpo.
- 3- Misuratela su una scala da 0 a 10.
- 4- Sentite gratitudine per l'emozione (pensiero, sensazione) e ditele: "Grazie". Perché sentire gratitudine? Perché un'emozione o un pensiero negativo è lì per il fatto che, a livelli diversi, pensate che vi serva, forse per mettervi al riparo da qualcosa. La verità è che solo le emozioni positive danno sicurezza. Le emozioni negative ci riempiono di negatività. Sentire gratitudine ci dà invece positività, e non possiamo stare bene e male nello stesso tempo. Non possiamo sentirci grati ed essere negativi nello stesso tempo, ed in questo modo la negatività si dissolve.
- 5- Misuratela di nuovo sulla scala da 0 a 10. È diminuita? Se è così, siete sulla strada giusta. Continuate l'esercizio finché l'intensità dell'emozione scende a 0. Se non diminuisce, ripetete dall'inizio l'esercizio o provate un altro metodo.

6. Paragonare coscientemente

Anche se non ci faremmo mai del male e non ci limiteremmo mai consapevolmente, inconsciamente lo facciamo tutti i giorni. Se rendiamo l'inconscio conscio, possiamo discriminare (vedere quello che stiamo facendo) e quindi lasciar andare in modo spontaneo tutto ciò che non ci serve.

È la discriminazione che rende possibile il lasciar andare. Paragonare coscientemente ci fa capire che non siamo le nostre emozioni, che le emozioni non ci hanno in loro potere e che possiamo scegliere se rimanere attaccati alle emozioni o lasciarle andare.

In seguito troverete una serie di domande, è un esercizio di consapevolezza che usa la mente per sciogliere le sue stesse limitazioni. Dopo ogni domanda, chiedetevi quale alternativa scegliete in questo momento.

- 1- Quando penso a ... (un problema o una situazione che vi provoca stress), mi sento positivo o negativo? *Scelgo consapevolmente di essere positivo.*
- 2- Sono libero o legato? Che cosa scelgo?
- 3- È amore o paura? Che cosa scelgo?
- 4- È dubbio o fiducia? Che cosa scelgo?
- 5- È abbondanza o mancanza? Che cosa scelgo?
- 6- È unità o divisione? Che cosa scelgo?
- 7- È pace o agitazione (paura)? Che cosa scelgo?
- 8- È apertura/rilassamento o contrazione? Che cosa scelgo?
- 9- Sto dicendo "sì" o "no" a ... (abbondanza, libertà, me stesso, i miei obiettivi)?
- 10- Sto accogliendo o rifiutando? Cosa scelgo?
- 11- Sono rilassato o contratto? Cosa scelgo?
- 12- Voglio essere libero o legato? Felice o infelice? In pace o nella paura? Sicuro o insicuro? *Che cosa scelgo?*
- 13- Sto afferrando e controllando, o sto accettando e lasciando che le cose siano? Che cosa scelgo?
- 14- Sto dando agli altri e alla vita, o voglio/desidero solo delle cose da loro? Che cosa scelgo?
- 15- Sono interiormente silenzioso o rumoroso? Che cosa scelgo?

7. Darsi approvazione

Date a voi stessi approvazione incondizionata, per il semplice fatto di respirare e di essere vivi!. Che cosa significa darsi approvazione? Significa accettarsi e amarsi.

- 1- Iniziate con una goccia di approvazione, una quantità molto piccola. Fatela cadere sulla vostra testa e sentite che vi penetra dentro.
- 2- Ora fate la stessa cosa con una quantità maggiore: un cucchiaino di caffè.
- 3- Un po' di più: una tazza.
- 4- Un po' di più: un secchio.
- 5- Un po' di più: una cascata di approvazione.
- 6- Immergetevi in un oceano di approvazione.
- 7- Fluttuate come una spugna in questo oceano di pura accettazione e auto-approvazione.
- 8- Lasciate che permei ogni vostra cellula. Lasciatevi marinare dentro.

Questo è un metodo molto potente per ottenere salute, felicità, abbondanza e libertà.

METODO 8

LOGOSYNTHESIS ***“LA MAGIA DELLE PAROLE”***

Dr. Willem Lammers

Nel 2005 il Dr. Lammers, psicologo con conoscenza di PNL (programmazione neuro-linguistica), EFT (Emotional Freedom Therapy), bioenergetica, terapia d'ipnosi, sviluppò un rivoluzionario metodo che chiamò Logosynthesis. L'idea fu di riunire in un solo metodo il principio di efficienza che aveva studiato in svariati sistemi e che racchiudesse in sé tutte le sfere della persona: corpo, mente e spirito; Logosynthesis applica il potere delle parole come strumento di guarigione creando uno spazio unico per consentire una dimensione spirituale di cambiamento.

La Logosynthesis ci illustra che ogni situazione “disturbante”, sia reale o immaginaria, “congela” presso di sé della nostra energia. Anche i bei ricordi e le fantasie positive fanno parte delle situazioni disturbanti in quanto intrappolano energia personale rendendola stagnante.

La nostra energia vitale può essere immagazzinata in ‘strutture’ energetiche, strutture nello spazio tridimensionale, occupando un’area ben determinata quanto i mobili in una stanza. Possiamo percepirle con i nostri sensi nello stesso modo in cui percepiamo qualsiasi struttura materiale intorno a noi. Si dice, che ogni persona, oggetto o esperienza di vita può generare la creazione di una struttura d’energia. Ergo è facile comprendere, che se molta della nostra energia è congelata ci risulterà difficile reagire in modo adeguato nel presente.

Attraverso l’uso delle parole, di frasi specifiche è possibile liberare l’energia congelata permettendole di fluire ancora e quindi di essere a nostra disposizione nel momento presente, nel “qui - ora”.

È consigliato iniziare a sperimentare questo metodo con piccole situazioni disturbanti. Sarà come sfogliare un carciofo, foglia dopo foglia ci muoviamo verso il cuore. Quest’approccio ci permette di risolvere con dolcezza traumi, dipendenze, paure e sintomi di stress.

Ora v'invito a fare un esercizio, è necessario essere da soli in un luogo tranquillo, col telefono silenziato e avere dell'acqua a disposizione. Per prima cosa entrate in contatto con il vostro respiro (le braccia e le gambe non devono essere incrociate). Cercate di conquistare un ritmo sereno e profondo nel vostro respiro; ricordate che la respirazione addominale porta una particolare calma alla nostra mente e ne consegue la lucidità.

Ora portate nella vostra mente un episodio, un ricordo o una fantasia che vi abbia procurato dello stress (intenderò per stress: paura, ansia, rabbia, cioè qualsiasi emozione disturbante). Cercate di entrare nel vivo della situazione in modo di poter misurare il livello di stress in una scala da 0 a 10.

A occhi chiusi, dove si trova nel vostro spazio questa situazione, a destra? A sinistra? In alto, davanti o dietro di voi?

Come fate a percepirla? Ne sentite l'odore? La vedete? Udite rumori o voci?

Identificate la situazione come una sfera, non è importante dove si trovi, la localizzazione serve per focalizzare meglio la struttura congelata.

Adesso pronuncerete la prima frase liberatoria, ripetete a voce normale, senza enfasi, la seguente frase:

"Recupero tutta la mia energia legata a questa scena

(descrivete il ricordo, fantasia, ecc),

e la riporto nel posto giusto in me stessa/o".

Lasciate che le parole "lavorino" in voi stessi per alcuni minuti. Rimanete in ascolto, in osservazione del cambiamento. Bevete dell'acqua.

.....
.....

Adesso userete una seconda frase liberatoria:

"Allontano tutta l'energia non-mia collegata a questa scena ...

(descrivete il ricordo, fantasia, ecc) da tutte le mie cellule, dal

mio corpo e dal mio spazio personale e la rimando nel luogo al

quale realmente appartiene".

Lasciate ancora che le parole entrino in voi, che lavorino per alcuni minuti. Rimanete in osservazione.

.....
.....
.....

Ora potete pronunciare una terza frase che permette di liberare l'energia associata alla vostra "reazione" verso quella situazione.

"Recupero tutta la mia energia legata a tutte le mie reazioni a questa scena di , e la riporto nel posto giusto in me stessa/o".

Lasciate lavorare le parole in voi per qualche secondo. Bevete dell'acqua.

.....
.....
.....

Notate un cambiamento?

Portate ancora nella vostra mente la questione sulla quale avete lavorato, quanto stress vi crea adesso, misuratelo in una scala da 0 a 10. È cambiato qualcosa?

È cambiata la vostra visione e reazione verso quella situazione?

Potete ripetere ancora questo esercizio in modo da eliminare l'emozione disturbante.

Noterete che liberandovi di certe emozioni disturbanti, i dolori fisici legati a esse spariscono immediatamente.

Se trovate interessante questo nuovo metodo e decidete di adottarlo sarebbe opportuno procurarsi il libro di auto-coaching, una guida facile al metodo della Logosynthesis con l'approfondimento della teoria.

Se siete in terapia consultate il vostro terapeuta.

ULTIMA PARTE

***“Tu hai appena trovato le condizioni
in cui il desiderio del tuo cuore può diventare
la realtà del tuo essere”***

(disse un maestro a Gurdjieff)

IL MISTERO DELLA BELLEZZA

La storia umana rappresenta il racconto del nostro rapporto con la bellezza: il potere e il fascino che esercita su di noi, le peripezie che abbiamo affrontato per inseguirla, il nostro desiderio di raggiungerla e la convinzione di poter riuscire, in qualche modo, a dominarla.

La bellezza ha significati diversi per ciascuno di noi. Il significato che la bellezza ha assunto nella vita si basa sulle esperienze personali. Per uno scienziato, la bellezza può manifestarsi sotto forma di una soluzione a un'equazione matematica, per un fotografo potrebbe essere un vivace contrasto di luci e ombre di una composizione.

Albert Einstein affermava: " La musica di Mozart è così pura e meravigliosa, che la concepisco come un riflesso della bellezza interiore dell'universo".

A prescindere dal ruolo che le assegnamo nella vita – intendendola come una forza, un'esperienza, una qualità, un giudizio o una percezione-, la bellezza esercita su di noi un potere concreto: in sua presenza **cambiamo**.

La bellezza costituisce una forza di per sé, si tratta di una delle forme più strane di energia della natura.

Sebbene sia chiaro che probabilmente non sappiamo esattamente *cosa sia*, è altrettanto evidente che possiamo usare ciò che *realmente* sappiamo sul potere della bellezza per guarire la sofferenza, il dolore e le paure che sono presenti nella nostra vita.

A differenza della forza di gravità e della forza elettromagnetica, che sembrano esistere indipendentemente da noi, il potere della bellezza sembra restare assopito finché non le rivolgiamo la nostra attenzione. Anche se si tratta di un potere che potrebbe cambiare il mondo, la bellezza resta dormiente fino a che non viene destata; e noi siamo gli unici esseri che possono risvegliarla! Poiché siamo la sola forma di vita che ha il potere di sperimentarla, la bellezza si risveglia soltanto quando ne sappiamo riconoscere la presenza.

Si tratta di un'esperienza che coinvolge cuore, mente e anima.

Scaturisce dalla nostra disponibilità a vedere la perfezione in quelle che spesso chiamiamo le "imperfezioni" della vita.

Forse, per trovare la bellezza in ogni esperienza, il nostro ruolo consiste più nel riconoscerla che nel crearla. Infatti, la bellezza è sempre presente in tutte le cose.

Quando scendiamo nelle profondità del nostro animo per riappropriarci della capacità di dare nuovi significati alle esperienze più dolorose, incontriamo la grande saggezza che fa capo a tutti gli antichi maestri. Quella saggezza ci ricorda semplicemente che **il potere di vedere la bellezza rappresenta una scelta.**

Si tratta di scegliere, in ogni momento di ogni giorno della nostra vita, di scorgere solo ciò che ci mostra il presente, prendendolo così com'è, senza paragonare fra loro le esperienze. In tal modo gettiamo sul terreno della nostra consapevolezza i semi che richiamano dosi crescenti di bellezza nella nostra vita.

Solo quando paragoniamo la nostra reale esperienza di bellezza con l'idea preconcepita di come *dovrebbe* essere, diventiamo incapaci di scorgere la bellezza del momento.

Sperimentando la bellezza, ci viene dato il potere di cambiare le emozioni presenti nel corpo umano. A loro volta, le emozioni sono direttamente collegate al mondo che si estende al di là del corpo fisico. Infatti, come abbiamo già indicato, le emozioni e la preghiera influenzano concretamente la materia di cui è fatto il mondo. Ergo quando affermiamo che la bellezza ha il potere di cambiare la nostra vita, non è esagerato sostenere che quella stessa bellezza ha anche il potere di cambiare il mondo!

Affinché questo avvenga, dobbiamo sviluppare la nostra capacità di riuscire a guardare al di là delle ferite, della sofferenza e del dolore che il mondo ci propone, e riconoscere la bellezza che è già presente in tutte le cose.

BIBLIOGRAFIA

“La Matrix Divina” di Gregg Braden

“The Key” di Joe Vitale

“La Scienza Perduta della Preghiera” di Gregg Braden

Maria Laura L. Algeo nasce a Campana, Buenos Aires, Argentina, nel 1966.

Esegue studi presso l'Università di Lujan (Bs As) in Sviluppo Sociale.

In Italia, studia lo Shiatsu Zen presso il Monastero Zen Enso-ji di Milano.

Pratica per un periodo la meditazione zen (meditazione yang);

Studia e pratica lo Yoga e la meditazione yin.

Prende iniziazione di 2° livello Reiki presso il Centro “Kunpen”

(Centro di Buddismo Tibetano) di Milano.