

# COME CREO LA MIA REALTÀ

Esperienza di vita sulla  
Legge di Attrazione



Alessio Pomaro  
[www.lamentemente.com](http://www.lamentemente.com)

## Introduzione

Se sei arrivato/a a leggere questo report, ti sarà capitato di sentire parlare di Legge di attrazione, soprattutto da quando è stato pubblicato anche in Italia il libro *Il Segreto* (The Secret) di Rhonda Byrne.

Ma che cos'è la Legge di attrazione?

Se vogliamo enunciarla in parole semplici, o meglio, utilizzando quelle di Aaron Potts, possiamo dire che "simile atrae simile". I pensieri sui quali ti focalizzi maggiormente si materializzano nella tua vita.

Su *The Secret* vengono pronunciate alcune frasi molto d'effetto per descrivere la Legge di attrazione; ne riporto alcune in seguito.

*"I tuoi pensieri attuali creano la tua vita futura. Quello a cui pensi maggiormente o su cui ti concentri di più, si manifesterà come parte della tua vita.*

*I tuoi pensieri diventano cose."*

*"E' impossibile sentirsi bene e nello stesso tempo avere pensieri negativi. Se ti senti bene è perché in questo momento i tuoi pensieri sono buoni.*

*Vedi, puoi avere tutto ciò che vuoi nella vita, non ci sono limiti. Ma a una condizione: devi sentirti bene.*

*... Se ti senti bene crei un futuro in linea con i tuoi desideri.*

*La legge di attrazione è all'opera in ogni secondo della tua giornata.*

*Tutto quello che pensiamo e sentiamo crea il nostro futuro."*

Leggendo le parole che vengono utilizzate sembra tutto molto semplice: penso di godere di ottima salute ed essere ricco, e per magia tutto ciò si materializza davanti ai miei occhi?

Non è esattamente così semplice, come ognuno può osservare dalla propria esperienza. Non lo è, fondamentalmente, perché anche se sviluppiamo un'intenzione, dentro di noi, probabilmente inconsciamente, non lo riteniamo possibile.

A questo proposito desidererei "estrarre dal cilindro" una curiosità. Molti anni fa, con le conoscenze mediche che esistevano, si credeva che non fosse fisicamente possibile scendere sotto determinati tempi nelle gare



di atletica. Ad una edizione dei giochi olimpici, un atleta smentì quella credenza battendo il record tra lo stupore generale.  
L'edizione successiva delle olimpiadi la maggior parte degli atleti scese sotto i "tempi impossibili" dettati dalla scienza di quel periodo.

Cosa significa?

Significa che gli atleti non migliorarono le proprie prestazioni perché lo ritenevano impossibile!

Questo breve racconto ci insegna che spesso i limiti sono dentro di noi.



Come creo la mia realtà  
[www.lamentemente.com](http://www.lamentemente.com)

Sto scrivendo questo report perché voglio raccontarTi la mia esperienza di vita, fino a questo momento, relativamente alla Legge di attrazione.

Ho iniziato ad approfondire l'argomento dopo aver visto i DVD "[What the Bleep do we Know !?](#)" e "[The Secret](#)". Nel primo non vi sono riferimenti al termine "Legge di attrazione", ma il concetto viene espresso in maniera molto efficace.

Interpreto metaforicamente la visione di tali film-documentario come la spinta che ha aperto delle porte che fino a quel momento, con il cammino, con l'esperienza acquisita, erano soltanto socchiuse.

Joe Dispenza, in "What the bleep do we know!?" dice:

*"Alla mattina mi sveglio e creo coscientemente la mia giornata così come mi serve. Certo, alcune volte la mia mente esamina tutte le cose di cui ho bisogno e ci vuole un po' di tempo perché riesca a creare intenzionalmente la mia giornata. Però questo è l'assunto. Quando creo la mia giornata accadono delle piccole cose dal nulla che sono inspiegabili e che sono il risultato della mia creazione. E più accade, più consolido nel cervello una rete neuronale che accetta che ciò sia possibile dandomi la forza e l'incentivo per insistere anche il giorno successivo".*

Dopo aver letto queste parole decisi di provare: "da oggi desidero creare intenzionalmente la mia giornata!".

In quel particolare momento della mia esistenza avevo recentemente perso il sopracciglio destro, probabilmente a causa dello stress al quale ero sottoposto.

Avevo accettato quello stato, ma decisi di iniziare a sperimentare l'attrazione proprio da quel particolare: "vediamo se funziona", pensai.

Da quel giorno, ogni mattina, appena alzato, iniziai a ripetere le frasi: "voglio che ricresca il sopracciglio destro!" e "voglio che torni ad essere identico al sopracciglio sinistro!" con molta convinzione e determinazione immaginando che il sopracciglio sarebbe tornato: ero sicuro che avrebbe funzionato.

Giorno dopo giorno, iniziò a spuntare qualche "novità" dalla pelle ed ecco il primo pelo timido ed isolato.

Raggiunsi la consapevolezza che qualcosa stava cambiando: era proprio lì davanti a me, la potevo vedere, la potevo toccare con mano. La determinazione aumentò fino a divenire certezza quando i risultati erano così evidenti da non essere smentiti.



Ero certo che avrei ottenuto il risultato che volevo; lo stavo attirando a me giorno dopo giorno vincendo le contro-intenzioni. Continuai ogni mattina a pronunciare il mio "mantra" e a visualizzare per scatenare l'attrazione, per plasmare con i pensieri la mia realtà. Il sopracciglio tornò ad essere, ed è tuttora rigoglioso e perfettamente identico a quello sinistro come chiedevo nelle mie frasi rafforzatrici dell'intenzione e come visualizzavo mentalmente.

Dopo aver ottenuto il risultato appena descritto divenni consapevole di essere a conoscenza di un "potere" veramente enorme, tanto che decisi di continuare a svilupparlo mediante acquisizione di informazioni e a sperimentarlo in nuove soluzioni.

Lessi libri e-book; frequentai corsi e seminari, cercando di assorbire il maggior numero di concetti possibile.

Il progetto "[La mente mente](http://www.lamentemente.com)" nacque proprio in questa fase da questa ricerca esageratamente motivata.

Nuovi strumenti tecnici, che descrivo in seguito, si aggiunsero alle frasi descritte precedentemente.



## CENTRATURA

La meditazione Vipassana, la quale è stata una tappa importante nel mio cammino, inizia con una fase denominata "anapana" che consiste nell'osservazione del proprio respiro senza forzature e senza giudizio: osservazione del respiro "così com'è".

Tale fase è necessaria per fissare l'attenzione nel "qui e ora", nel momento presente.

La nostra mente (e possiamo sperimentarlo osservando quello che pensiamo durante la giornata) tende a navigare nel passato (quindi penso a quello che ho fatto) o nel futuro (penso a quello che dovrò fare) e a non rimanere mai nel presente, che è l'unico tempo reale. E' nel presente che dobbiamo vivere: ciò che è passato è irrevocabilmente finito; ciò che è futuro non si può raggiungere, fino a che non diventa presente.

Ricordare il passato e pensare al futuro serve solo nella misura in cui ci aiuta a vivere il presente.

La meditazione Vipassana considera il respiro come il punto di contatto con il momento presente.

La tecnica che ho appena descritto e che ho denominato "centratura" è utile per calmare la mente, per farla rimanere nel momento presente. Iniziai ad inserire "anapana" prima di iniziare il mantra giornaliero e fu davvero efficace.

### Riepilogo della tecnica

Chiudiamo gli occhi e osserviamo semplicemente il respiro: l'aria che entra dalle narici e l'aria che esce dalle narici; non ne modifichiamo il ritmo, ma ci limitiamo ad osservarlo.

Quando la mente divaga, noi dobbiamo, sorridendo e senza tensione, accettare il fatto che, a causa di un'abitudine ormai radicata, essa si è distratta. Non appena ci rendiamo conto che la nostra mente si è distratta, essa ritorna naturalmente e spontaneamente, alla consapevolezza del respiro.



## ATTRAZIONE

La regola principale per "attivare" l'attrazione è pensare, parlare e agire come se avessimo già ottenuto quello che desideriamo: non è sufficiente pronunciare un desiderio. Le frasi "voglio che ricresca il sopracciglio destro!" e "voglio che torni ad essere identico al sopracciglio sinistro!" sono molto più efficaci espresse al presente (come se il desiderio fosse già stato ottenuto): "il sopracciglio destro è rigoglioso e folto come quello sinistro".

E' importante che ci focalizziamo su quello che vogliamo, e non su quello che non vogliamo; per questo motivo dobbiamo avere le idee chiare.

Esempi: se vogliamo che ricresca il sopracciglio, dobbiamo concentrarci sul sopracciglio completamente tornato alla normalità, non sul fatto di non volere la mancanza del sopracciglio.

Se siamo tristi e desideriamo essere felici, dobbiamo focalizzare il nostro pensiero sulla felicità, non sul desiderio di non essere tristi.

La cosa interessante, a proposito di questo punto, è che il nostro inconscio non computa le negazioni (il "no" e il "non" non vengono computati); è come se dicessimo ad un gruppo di persone: "non pensare ad un cane blu!"; la prima immagine che tutti visualizzeranno, almeno per qualche istante, sarà quello di un cane blu. Un altro esempio interessante di questo fenomeno è quello delle raccomandazioni fatte ai bambini: "non mettere le mani in bocca", la prima azione che faranno sarà proprio quella di mettere le mani in bocca.

Se non stiamo attenti, quindi andremo a rafforzare delle convinzioni negative.

Quando ricorriamo alla visualizzazione e all'attrazione, iniziamo con un bel sorriso e pronunciando la frase "oggi è una magnifica giornata, oggi è un nuovo regalo che mi è stato concesso, e per questo sono davvero felice!"; facendo questo, stiamo attraendo positività verso di noi.

Hai mai notato che se ci alziamo arrabbiati, con delle negatività, queste si protraggono per tutta la giornata? E' l'attrazione in azione, ma nella direzione opposta rispetto a quella che desideriamo.

Dobbiamo essere grati per tutti gli elementi positivi che ci circondano in modo da attrarne di nuovi: la gratitudine è un'ottima pratica per richiamare l'attrazione.



## SCRITTURA

La scrittura è un potente strumento per rafforzare il processo dell'attrazione. Dobbiamo scrivere quello che vogliamo ottenere, con le stesse regole con le quali formuliamo le frasi, avendo ben chiaro l'obiettivo e utilizzando il tempo presente (come se l'obiettivo mi appartenesse già). La frase scritta può essere accompagnata da una visualizzazione (immagino di godere del risultato dell'obiettivo desiderato) fatta attraverso i sensi; dobbiamo sforzarci di vedere i colori, vedere come siamo vestiti, sentire i suoni che ci circondano, sentire le sensazioni, sentire gli odori, i gusti, ecc..

Perché questo?

Più la visualizzazione è verosimile e maggiori sono le possibilità di realizzazione della stessa: più è reale nella nostra mente e più realmente può realizzarsi.

L'inconscio non fa una distinzione tra la realtà e l'immaginazione, soprattutto se viene arricchita mediante l'utilizzo dei cinque sensi.

L'esercizio di scrivere ogni giorno per trenta volte la nostra frase su un foglio, accompagnandola, come appena descritto, da una visualizzazione rafforza notevolmente l'attrazione.





Arrivati a questo punto, Ti potresti chiedere: "e se il sopracciglio fosse ricresciuto perché quello sarebbe stato comunque il corso naturale degli eventi?".

Mi feci anch'io questa domanda, ed è per questo motivo che non mi accontentai del dubbio e rimisi immediatamente in gioco il grande potere dell'attrazione.

Ti racconto come...

All'età di dodici anni venni colpito da alopecia: una patologia che porta alla repentina caduta dei capelli e/o di altri peli del corpo.

I medici dissero che la causa di tale patologia poteva essere lo stress, ma non esisteva, e non esiste tuttora, una cura definitiva a causa della mancanza di studi a lungo termine.

Nel 1-2% dei casi la patologia può estendersi all'intero cuoio capelluto o a tutto il corpo, con la totale perdita di tutti i peli del corpo.

Nel mio caso, feci quasi il "punteggio pieno", nel senso che persi completamente i capelli, mentre, per quanto riguarda il corpo, persi i peli su tutti gli arti.

L'impatto psicologico, considerando anche l'età, non fu dei migliori: tendevo a voler nascondere il "problema" e ad evitare alcuni tipi di relazioni con altre persone.

La mia famiglia mi diede la possibilità di effettuare ogni tipo di cura possibile: inizialmente presso la struttura ospedaliera pubblica e successivamente, per anni, presso studi medici privati, ma i risultati furono completamente assenti.

All'età di diciannove anni decisi di mettere fine allo stress di voler trovare una cura ad ogni costo e, dopo un periodo di lavoro su me stesso di ricerca interiore, accettai il mio nuovo stato. Non cercavo più di nascondere il "problema": non esisteva più un problema.

Dopo tutto il tempo trascorso dalla perdita totale dei capelli mi venne detto che era da escludere una futura ricrescita a causa della prolungata inattività dei bulbi.

"Bene, vediamo se funziona ancora, anche in questo caso, l'Attrazione"? Non Ti dico di avere già attenuto una folta chioma, ma, dopo aver inizia-



to ad applicare la Legge di Attrazione, i capelli hanno iniziato a crescere. Inoltre, nel mio totale stupore, iniziarono a crescere anche i peli sugli arti, senza averli minimamente nominati e/o pensati.

Oggi continuo ad applicare quotidianamente, un'ora ogni mattina e nei momenti nei quali ne ho la possibilità, la "pratica" descritta precedentemente, quindi centratura, attrazione (visualizzazione e frasi rafforzative) e scrittura.

Ogni giorno posso notare un piccolo progresso e quindi posso essere grato per quello che ottengo; facendo questo, continuo a mantenere viva la stupefacente meccanica della Legge di Attrazione.

I due esempi descritti sono parte della mia esperienza; ho ottenuto risultati anche in campo lavorativo e nella sfera sociale. Quello che è veramente importante è sentirsi bene ora! Se ti senti bene continuerai ad attrarre altro bene e sarà solo l'inizio di una meravigliosa avventura con la Legge di Attrazione.

*Siamo noi e nessun altro a scegliere,  
istante dopo istante, come ci sentiamo...  
**facciamo la scelta giusta!***



Come creo la mia realtà  
[www.lamentemente.com](http://www.lamentemente.com)



Come creo la mia realtà

[www.lamentemente.com](http://www.lamentemente.com)

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

---