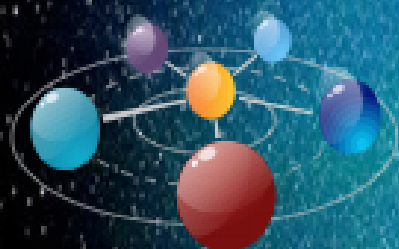


LA VIA DEL
RISVEGLIO

La prima Legge Universale

I come e i perché del segreto dei segreti:
la Legge di Attrazione



Sonia Scarola

Valerio Valenti

Con questa piccola guida vorremmo fare un pò di chiarezza sul funzionamento della “Legge di Attrazione”, che nel corso dell’ebook chiameremo LDA.

Il nostro intento è quello di aiutare il lettore a semplificare le fasi della creazione intenzionale utilizzando tutta l’esperienza accumulata nel gestire il gruppo su Facebook “Legge di attrazione, tutto quello che sappiamo...” link: <https://www.facebook.com/groups/251168524902037/>

Il presente documento sarà disponibile gratuitamente in formato digitale così come l’hanno concepito i suoi creatori Sonia Scarola e Valerio Valenti direttamente dai rispettivi blog:

<http://meravigliadimeraviglie.altervista.org/>

<http://risvegliati.altervista.org>

Buona lettura!



“Tutto quello che siamo è il risultato di ciò che abbiamo pensato”
Buddha (563 a.C. – 483 a.C.)

Tu sei “ l’ Unico ” creatore della tua realtà. Se non credi a questo, non riuscirai nemmeno a creare ciò che desideri. Delegando il tuo potere di creatore a qualcosa di esterno a te, ti precludi la possibilità di creare intenzionalmente.

Cos’è la Legge di Attrazione?

Utilizzando le parole di Aaron Potts, possiamo dire che “simile attrae simile”.

In The Secret vengono utilizzate alcune frasi molto d’effetto per descrivere la Legge di Attrazione; eccone alcune:

“I tuoi pensieri attuali creano la tua vita futura”.

“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 ad 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.”

“I pensieri diventano cose”

La LDA (o Legge di Creazione) si basa su un concetto molto semplice, qua ulteriormente semplificato: l'energia attrae energia simile. L'essere umano è sostanzialmente materia ed energia ed è quest'ultima che decreta il funzionamento della legge di attrazione.

Il nostro corpo è energia ed emette vibrazioni continuamente. Tutto vibra. I pensieri, le emozioni, le parole e gli stati d'animo emettono continuamente vibrazioni e queste non fanno altro che attrarre a sé vibrazioni dello stesso tipo.

Per cui il funzionamento di tale Legge è correlato al tipo di vibrazione emessa dalla persona che interagisce con l'energia dell'Universo a cui è collegata.

La frequenza della vibrazione stabilisce ciò che sarà attratto dal soggetto stesso.

“E' una legge immutabile, imparziale e agisce sempre, a prescindere dal fatto che tu ne sia consapevole o meno.

Come la legge di gravità è ovunque e funziona sempre, sia che tu ci creda o no.”

”Sei un magnete vivente che attrae ciò che vuole.”

Vibrazioni:

"Se vuoi scoprire i segreti dell'Universo, pensa in termini di energia, frequenza e vibrazione "

Nikola Tesla

"Fa' attenzione al tuo stato d'animo e alle tue emozioni, perché esiste uno strettissimo legame tra le tue emozioni e il tuo mondo visibile. "

Neville Goddard

"Cambiare emozione equivale a cambiare il destino."

Neville Goddard

Vibrazioni Positive

Le vibrazioni positive sono generate da sentimenti positivi, come:

Gioia

Amore

Eccitazione

Abbondanza (di qualsiasi cosa che provochi un'emozione positiva)

Orgoglio

Comfort

Fiducia

Affetto

Vibrazioni Negative

Le vibrazioni negative sono generate da sentimenti negativi, come:

Delusione

Solitudine

Mancanza (di ogni cosa, che sia strettamente necessaria o meno)

Tristezza

Confusione

Stress

Rabbia

Dolore

PROCESSO CREATIVO:

*“Non vivi per scoprire cosa ti porta di nuovo ogni giorno, bensì per crearlo.
Crea la tua realtà minuto per minuto, con ogni probabilità senza saperlo.”*

Neale Donald Walsh

Perché la LDA funzioni secondo i nostri obiettivi è importante conoscere i tre passi del processo creativo.

1) CHIEDI

2) CREDI

3) RICEVI

CHIEDI:

Considera la LDA come un messaggero che invia all'Universo le tue richieste. Se il messaggio che vuoi inviare è confuso, all'Universo arriverà un "ordine" confuso. E risponderà inviando una situazione altrettanto confusa. Per cui la richiesta deve essere chiara, precisa che non si presti ad un'interpretazione equivoca.

Puoi creare ad esempio una lista di ciò che desideri ottenere e una volta fatta puoi anche non pensarci più; proprio come quando ordini qualcosa da acquistare. Lo fai solo una volta, confidando nel fatto che quello che hai ordinato sta arrivando.

Tieni sempre presente che l'Universo non riconosce una richiesta preceduta da una negazione. Ad esempio: se vuoi essere in piena forma fisica afferma questo e non dire "non voglio ammalarmi" perchè in questo caso all'Universo arriverà solo l'affermazione "voglio ammalarmi"... una vibrazione concentrata sulla malattia e sulla paura. Basta infatti quel termine perché la vibrazione si abbassi.

Quando compili la lista "dei desideri" sii sempre certo che quello che chiedi è veramente ciò che desideri, percependo dentro di te la stessa emozione che proveresti se avessi già il tuo desiderio materializzato.

"Chiedi con il cuore, non con il pensiero. E chiedi allo stesso modo come se stessi ringraziando per un dono ricevuto. Chiedi, ma in realtà afferma semplicemente la tua gratitudine per l'aiuto ricevuto."

"Che cosa vuoi veramente? Siediti e scrivilo su un foglio. Usa il presente. Puoi cominciare così: «In questo momento sono talmente felice e grato che... », e continuare descrivendo la vita che vuoi, in ogni ambito."

Bob Proctor

"È davvero divertente; è come se l'Universo fosse un catalogo da cui scegliere. Lo sfogli e ti dici: «Mi piacerebbe provare questa esperienza, quel prodotto e trovare una persona come questa». Sei Tu a fare il tuo ordine all'Universo."

Joe Vitale

“Ogni momento della tua vita è infinitamente creativo e l’Universo è infinitamente generoso. Devi solo formulare una richiesta chiara, e tutto quello che il tuo cuore desidera necessariamente arriverà a te.”

Shakti Gawain

CREDI:

Una volta inviato “l’ordine” all’Universo, devi credere fermamente che ciò che hai chiesto è già in viaggio verso di te. Questo puoi farlo immaginando la situazione o l’oggetto come se fosse già materializzato nella tua realtà. Vivi le emozioni che lo accompagnerebbero. Agisci, comportati, senti, parla “come se già fosse”. L’Universo è uno specchio che riflette esattamente ciò che immagini, per cui è importante assumere atteggiamenti che rispecchiano quello che vorresti si realizzasse.

Per aiutare a comprendere come assumere questo modo di sentire e pensare, puoi ricordare ad esempio una situazione in cui hai prenotato una vacanza e ti sentivi già lì. Sia con il pensiero che con l’emozione. Eri certo che quel giorno sarebbe arrivato.

Se subentrano dubbi, impazienza, sfiducia o qualunque altra emozione negativa, le vibrazioni che emani si abbassano e creano un ostacolo alla materializzazione di ciò che vuoi.

La frequenza emotiva con cui vivi tutto questo è fondamentale per cui fai sempre attenzione ai tuoi pensieri e fai in modo che tale frequenza torni ad elevarsi ogni volta che tende ad essere negativa.

“Il modo in cui succederà, il modo in cui l’Universo ti farà avere quello che vuoi, non è affar tuo. Lascia che l’Universo agisca per te. Quando cerchi di capire come accadrà, emetti una frequenza caratterizzata dalla mancanza di fiducia (non credi di avere già quello che desideri). Ritieni di essere tu a dover agire e non credi che l’Universo lo faccia per te. Nel Processo Creativo il “come” non è di tua competenza.”

Joe Vitale

“Il più delle volte, quando non vediamo le cose che abbiamo richiesto, ci sentiamo frustrati e delusi, e cominciamo a dubitare. Il dubbio genera un senso di disillusione. Prendi quel dubbio e trasformalo. Riconosci quella sensazione e sostituiscila con una di fiducia incrollabile. «So che sta arrivando».”

Lisa Nichols

RICEVI:

Una volta inviata la richiesta e confidando totalmente nella LDA, puoi iniziare a permettere a te stesso di ricevere ciò che vuoi. La sensazione che provi determina la frequenza vibrazionale. Se hai chiesto qualcosa che desideri, sai che la sua realizzazione ti farà felice; ti farà stare bene.

Per cui mantieni quello stato ripetendoti che stai per “ricevere”; che sei nella fase in cui accoglierai la materializzazione di ciò che avevi chiesto. Maggiore sarà la permanenza di questa positività, più rapidamente la LDA agirà a tuo favore.

A volte le credenze consce o inconsce, cristallizzate negli anni a seguito delle esperienze vissute, possono ostacolare la ricettività. In questo caso è importante riconoscerle e superarle poiché adesso sei consapevole del tuo potere creativo e che non esistono desideri impossibili da realizzare.

Questi tre passi sono fondamentali perché la LDA funzioni come tu desideri.

Va ricordato però che in alcuni casi l’Universo invia anche segnali che indicano che devi “agire”; cioè non attendere fermo e passivo la realizzazione, ma seguendo l’intuizione, potrai muoverti verso ciò che ti porterà alla concretizzazione del desiderio.

“Può succedere che svegliandoti una mattina te lo trovi lì. Si è concretizzato. Oppure ti potrebbe venire l’ispirazione di fare una certa cosa. Di sicuro non dovresti dirti: «Sì, potrei fare così, ma accidenti, è una cosa che detesto». In questo caso non sei sulla strada giusta.

A volte sarà necessario agire, ma se sei davvero in sintonia con ciò che l'Universo sta cercando di portarti, ti sentirai pieno di gioia e di vita. Il tempo si fermerà e tu potrai andare avanti così tutto il giorno.”

Bob Doyle

“L'Universo ama la velocità. Non indugiare. Non cercare di prevedere quello che succederà. Non dubitare. Quando si presenta l'occasione, quando c'è l'impulso e quando senti la spinta interiore, agisci. Quello è il tuo compito, l'unica cosa che ti compete.”

Joe Vitale

GRATITUDINE:

La gratitudine è una risposta a chiunque ti doni qualcosa di bello e/o utile. Dato che l'Universo è il nostro riflesso, mostrare gratitudine nel momento in cui invii delle richieste è comunque un modo per rafforzare la fiducia nel fatto che ciò che chiedi sarà realizzato.

“Ringraziare” è un atteggiamento, una filosofia di vita, un “sentire” che va sempre più radicato nel nostro modo di vivere la vita.

Svegliarsi al mattino dicendo grazie alla giornata che andrai ad affrontare e a tutto ciò che di bello è nella tua vita, significa elevare le vibrazioni appena messo piede giù dal letto.

Partire bene è sempre fondamentale.

Basterà soltanto guardarti intorno...e riuscirai a cogliere anche ciò che fino a ieri davi per scontato.

Prima di addormentarti, dire grazie a tutto ciò che di utile hai sperimentato durante la giornata trascorsa è un modo per creare un domani con vibrazioni positive e per mantenere l'attenzione su qualsiasi evento che in altre occasioni davi per scontato o che addirittura dimenticavi.

L'esercizio della gratitudine inoltre è un modo per alimentare ancora l'Universo perchè abbia gioia nel donarti altri “regali”.

Infatti quando qualcuno ti ringrazia per qualcosa che hai donato, innesca un sentimento appagante tale da invogliarti ancor di più a continuare a regalare. Chiaramente l'atto del dono deve essere disinteressato ma di sicuro le vibrazioni che arrivano con la gratitudine degli altri nei tuoi confronti sono maggiormente alimentate.

Ringraziare in anticipo ti mette in uno stato energetico positivo. Se risulta difficile perchè sei poco abituato, è necessario che tu prenda un po' di tempo durante il giorno per osservare tutto quello che ti circonda; puoi pensare a chi hai accanto; a ciò che utilizzi durante la giornata per svolgere semplici attività, da quando ti svegli a quando vai a dormire. Durante la giornata pensa agli strumenti che facilitano certi lavori, alle persone che lavorano per consentirti di muoverti in auto, a piedi; a chi mentre dormi, svolge un'attività utile a chi lavora durante il giorno... e così via.

Se fai una lista ogni giorno con qualcosa per cui dire "grazie", ti ritroverai ad elencare cose, persone, situazioni che fino a poco tempo prima non avevi considerato affatto. Dandole appunto per scontate.

La gratitudine è una pratica che arricchisce il tuo spirito oltre che ingentilire le tue giornate.

E' un atto di trasformazione; un vero e proprio processo alchemico in cui si trasmuta tutto quello che in passato vivevi come "normale" in un processo di arricchimento dell'anima, che si incammina verso l'evoluzione della tua vita.

“Quando la gratitudine straripa dal cuore che ne è colmo e respira in un elogio libero e puro per i benefici ricevuti, il paradiso prende questo riconoscimento come incenso profumato, e raddoppia tutte le sue benedizioni.”

George Lillo

Domande e risposte dai gruppi:

Come mai ogni volta che sono attratta da un ragazzo e decido, diciamo, di impuntarmi su di lui, tutto va contro di me?

Credo molto nel pensiero positivo e penso sempre che ci sia una soluzione a ogni problema.

È forse l'inconscio che lotta contro di me e mi allontana da chi mi piace? Se fosse così, come posso resettare tutto?

L'inconscio non lotta contro di noi; solo che segue tutto ciò che abbiamo registrato negli anni e che quindi ci condiziona tuttora se non sciolto, superato, capito...È il nostro bambino interiore...Quindi cosa pensi tu quando decidi di tentare un approccio con un ragazzo che ti piace? Sei serena? Hai delle insicurezze?

Ed è proprio quello che ti boicotta...

Quando si parla di attrarre amore possiamo tenere conto di una cosa importantissima: l'amore che proviamo verso noi stessi. Esso verrà rispecchiato dalle persone che incontreremo.

La LDA ci porta ciò che è presente nel nostro mondo interiore, quindi se con la mente tu lo "scegli" ma a livello emotivo provi insicurezza è quello che attrarrai.

Per cui ti direi: ascolta i pensieri che ti vengono e osservali. Se provi emozioni belle seguile, è il cuore che parla... Se no, è solo la mente.

Ma la legge di attrazione come gestisce i sensi di colpa per cose sciocche? Sono sensazioni che mi abbassano le vibrazioni... E io quando ho i sensi di colpa, di solito è perché penso troppo agli altri e non a me... Come devo agire?

Spesso i sensi di colpa rappresentano la manifestazione di un retaggio culturale/educativo che ci portiamo dietro da tempi passati.

Qualcuno ci ha educati a pensare che ci siano cose che si possono fare ed altre che non sta bene fare o dire, ad esempio. In qualche modo, anche se razionalmente ci rendiamo conto dell'inutilità del provare sensi di colpa, è come se ci fossero delle memorie registrate in noi che partono in automatico.

Anziché dialogare con il tuo cervello, prova a dialogare con il tuo bambino interiore. Rassicalo, digli che va tutto bene e che non ha motivi per provare sensi di colpa. Che tu lo ami e lo accetti così come è.

Le previsioni del tempo sono sempre più precise perché ci crediamo?

Ad esempio per Pasqua è previsto tempo brutto... ma se ci mettessimo in molti a immaginare il sole, il tempo cambierebbe secondo voi o c'è una certa inerzia di base? E poi chi ha stabilito che debba piovere?

Forse non sono precise proprio perché i meteorologi non possono prevedere cosa penseranno le persone.

Da quanto ho letto, le visualizzazioni sono fondamentali per la Lda. Avete tecniche da consigliare o un metodo da seguire?

Non esiste una tecnica giusta in assoluto, ma solo la tecnica giusta per te. Puoi anche crearne una tua, se preferisci: sarà di sicuro perfetta per te. Molti usano anche le immagini, le foto. Ma puoi sbizzarrirti. Non esiste una regola valida per tutti; l'importante è che giochi e ti diverti, altrimenti si fermerà tutto solo a livello mentale.

Perché da quando pratico la legge di attrazione le cose invece di andare meglio vanno sempre peggio?

Quando prendi confidenza con la LDA probabilmente hai ancora radicate delle credenze e sei inconsapevole dei limiti che la tua coscienza si è strutturata nel corso della vita.

Perché la LDA realizzi ciò che desideri, devi credere fermamente che funzionerà.

Se le tue vibrazioni sono condizionate ad esempio dalla sfiducia, dalla lamentela, dal vittimismo che fino ad oggi era presente in te, saranno questi i segnali che invierai all'Universo. Per questo è fondamentale essere consapevoli dei nostri stati d'animo e di ciò che può ostacolare la realizzazione di ciò che vogliamo.

Evitare di ripensare ad eventi passati e concentrarsi sul momento presente è l'atteggiamento migliore perché la Legge funzioni.

"Non sprecare neppure un istante nel rimpianto perché pensare intensamente agli errori del passato significa avvelenare nuovamente te stesso."

Neville Goddard

La LDA funziona sempre?

La LDA funziona sempre.

E' sempre esistita ed ha sempre agito anche se non ne eri consapevole.

Se provi a ricordare qualche evento del tuo passato, sicuramente riaffiorerà in te anche il momento in cui hai attratto quella determinata situazione.

La legge di attrazione capta le tue vibrazioni e le manifesta nella realtà materiale: sia che si tratti di una vibrazione positiva che negativa, lei agisce. Una volta consapevole di questo, puoi dunque applicarla nel migliore dei modi, facendo attenzione a ciò che emani a livello energetico.

“Ricorda, attrai nella tua vita qualsiasi cosa a cui tu presti attenzione, energia e concentrazione, che tu lo voglia o no.”

Michael J. Losier

Cosa non è possibile ottenere con la LDA?

Non è possibile fabbricare moneta:

Puoi immaginare una montagna di soldi ma sarà difficile che si materializzi davanti a te senza che tu faccia niente.

La LDA provvederà ad inviarti segnali su come poterla ottenere o a renderti ricco, mostrandoti le varie opportunità.

Non è possibile costringere le persone a fare qualcosa:

Quando qualcuno agisce come tu desideri, in realtà si è messa in moto la legge di risonanza, grazie alla quale si è creata una relazione di sincronicità tra te e altre persone.

Puoi immaginarti la sensazione di ottenere qualcosa che sicuramente arriverà ma non necessariamente da chi ti aspetti.

Non puoi imporre una cattiva volontà sugli altri:

Quando ti focalizzi su questo tipo di desiderio o vibrazione, ne entri in risonanza...per cui attrai nella tua vita ciò che in origine volevi per altri. Per cui fai sempre attenzione ai tuoi pensieri perché li vedrai manifestati nella tua vita e non in quella altrui.

Non è possibile fare innamorare un altro di te:

La LDA accoglie le tue richieste in base alle vibrazioni che emetti. Se desideri che qualcuno si innamori di te, ma emani il senso di mancanza e sfiducia, l'Universo ti restituisce proprio questo: mancanza e sfiducia. Invece se nell'immaginare una persona al tuo fianco le tue emozioni sono di fiducia, amore e serenità, questo attrarrai. Potrà però arrivare una persona diversa da quella che immaginavi: ma l'essenza che proverai sarà esattamente la stessa.

Non puoi forzare i tuoi figli a cambiare:

Visualizzare e desiderare cambiamenti positivi per i tuoi figli (e non per te) può essere possibile ma come eventuale opportunità che tu offri. Sta poi a loro agire in una direzione o nell'altra.

Non puoi costringere gli altri a capire:

Una volta consapevole dell'esistenza e del funzionamento della LDA puoi modificare la tua vita ma non puoi "costringere" gli altri a fare altrettanto. Ognuno ha tempi e comprensioni diverse. Puoi diffondere questa conoscenza e mostrare la tua esperienza, ma non puoi imporla agli altri.

Non è possibile ignorare la realtà:

La LDA ti mostra le opportunità disponibili per realizzare ciò che vuoi. Davanti a situazioni che ad esempio non ti piacciono, rimanere inermi a chiedersi come è potuto accadere non serve... Bisogna agire cercando di cambiare la situazione o affrontarla con i mezzi che l'Universo di offre.

Non è possibile attrarre quello che non vuoi veramente:

Quando immagini e visualizzi ciò che vuoi, devi essere totalmente certo sia col pensiero che con il cuore, di ciò che stai chiedendo all'Universo. Quindi è molto importante che la creazione sia pura, senza credenze, senza compulsioni ma che sia veramente sentita, amata e voluta. Se qualcosa non si realizza è perchè profondamente non era davvero ciò che desideravi o non così essenziale per la tua felicità.

Non è possibile eliminare l'incredulità:

Nonostante si sia a conoscenza che possiamo creare consapevolmente e credere che tutto è possibile, ci sono situazioni che nel nostro inconscio ancora risultano impossibili da realizzare. Se pensi di credere fermamente ad esempio che buttandoti da un grattacielo, potrai volare, la tua parte inconscia sicuramente ancora non lo crede possibile. Quindi non può funzionare.

Non è possibile fare niente: ossia...è necessario agire:

La LDA funziona sempre e quando vuoi creare qualcosa in modo consapevole non basta leggere qualche libro o fare qualche richiesta all'Universo. Devi anche agire, muoverti, andare verso situazioni che ti si presentano come opportunità per realizzare materialmente ciò che vuoi. Non è una bacchetta magica, ma uno strumento da utilizzare in modo attivo.

Cosa significa "visualizzare"?

Significa immaginare ciò che vuoi creando uno scenario come se fossi lì in quel momento, in quella situazione. Oltre alle immagini, dovrai sentire la stessa emozione che proveresti se quello che stai visualizzando fosse già materializzato nella tua vita.

L'universo non distingue ciò che è reale da ciò che è immaginato e sentito per cui ti accontenterà comunque.

Puoi sbizzarrirti con paesaggi, personaggi, odori, suoni che completano la scena desiderata. Più ripeti tale visualizzazione, rimanendo concentrato su questa per qualche minuto al giorno, più sarà chiaro e forte il segnale che stai inviando. L'importante è che non diventi un'ossessione accompagnata da una sensazione di "mancanza" perché l'universo registrerà altrimenti quella vibrazione e ti accontenterà dandoti proprio la "mancanza".

Cosa vuol dire "usare il cuore" con la Legge di attrazione?

Quando pensi a ciò che vorresti, utilizzi le immagini. Queste però devono essere accompagnate sempre dalle emozioni che proveresti se fossi già nella situazione desiderata.

"La domanda che sentiamo più spesso ripetere dai nostri amici fisici:

- **Perché ci metto così tanto a ottenere ciò che voglio? -**
 - *non perché non lo vogliate abbastanza;*
 - *non perché non siate sufficientemente intelligenti;*
 - *non perché non ne siate degni;*
 - *non perché il destino si accanisca contro di voi;*
 - *non perché qualcun altro vi abbia portato via ciò che volevate.*

La ragione per cui non avete ancora ottenuto ciò che volete è che siete bloccati in uno schema vibrazionale che non corrisponde alla vibrazione del vostro desiderio. E' l'unica ragione!

E' importante capire che, se vi fermate a riflettere o, meglio, a sentire le vostre emozioni al riguardo, potete avvertire tale dissonanza.”

Abraham - Hicks

**La mia domanda è:
ma come faccio a trasformare questa "sfiga" in "fortuna"??**

Comincia nel pensare che la "sfiga " non esiste!

Come faccio a desiderare qualcosa e poi non pensarci più? Cosa significa “*lasciare andare*”?

“*Lasciar andare*” significa inviare la nostra richiesta all’Universo e non pensarci più. La fiducia consente di non focalizzarsi continuamente su ciò che abbiamo chiesto.

Spesso a causa delle aspettative riguardo al “come e quando”, l’ansia prende il posto della fiducia, creando vere e proprie ossessioni. Questo tipo di vibrazioni non fa altro che allontanare la materializzazione della richiesta. Se riesci invece a stare nel desiderio senza aspettative l’ansia non ti coglie e allora puoi sentire la cosa già' realizzata.

Questo accelera la realizzazione.

Quando una persona si ammala spesso vuol dire che fa troppi pensieri negativi ? E poi come si potrebbe usare la legge dell'attrazione per guarire?

I segnali del corpo sono indicativi e riflettono lo stato d'animo e i pensieri di ognuno di noi. Se il corpo presenta dei disturbi significa che i nostri pensieri emanano vibrazioni basse e il corpo stesso sta richiamando l'attenzione. Una sorta di campanello di allarme per farci presente che stiamo perdendo la consapevolezza del nostro bene interiore. Spesso indice di contraddizione tra ciò che pensiamo, sentiamo e come agiamo. Per ripristinare un equilibrio tra mente, cuore e corpo dobbiamo ricordarci di noi. Le affermazioni positive, la gratitudine ed esercizi sul Qui e Ora con obiettivi chiari su come vogliamo sentirci, possono garantire il ripristino di tale equilibrio.

“Non ci sono un flusso di male e un flusso di bene, di malattia o di benessere. C'è solo un flusso di benessere. La domanda che dovete porvi è: "In questo momento, lo sto lasciando entrare? Lo sto permettendo o no?"
Abraham

**Non riesco ad essere in linea con i miei pensieri: ho diversi obiettivi da raggiungere ma a volte mi fermano dubbi o preoccupazioni o anche fretta di vedere un risultato...
Come si possono gestire questi stati d'animo?**

Per prima cosa è utile concentrarsi su un obiettivo per volta. Se sono tutte priorità si consiglia di tenere un diario dove scrivere in modo chiaro, preciso e “sentito” ciò che vogliamo si realizzi. Come una sceneggiatura.

Quando veniamo colti dai dubbi è essenziale essere per prima cosa consapevoli della variazione delle nostre vibrazioni.

Poi fermarsi. Osservare i dubbi e le preoccupazioni.

Con l'ausilio di tecniche come respirazione o esercizi sulle affermazioni positive, si possono modificare le credenze, responsabili di ciò che frena e fa dubitare delle nostre capacità creative.

Una volta riconosciute le ringraziamo e le “salutiamo” perchè fanno parte di un meccanismo mentale che possiamo imparare a gestire e resettare.

Come aiutare chi ci è vicino, magari che non sta bene, e non applica la legge di attrazione? Visualizzandola felice?

Partendo dal presupposto che la realtà che ci circonda è un riflesso del nostro mondo interiore, modificando ciò che abbiamo all'interno si modifica anche l'esterno. Visualizzare l'altra persona felice e sentendone l'emozione correlata sicuramente contribuirà ad emanare vibrazioni "alte" che modificheranno la situazione in senso positivo.

"Potete essere di grande aiuto agli altri guardando a ciò che vogliono essere ed elevandoli a quello che vogliono attraverso le vostre parole e rivolgendo la vostra attenzione in quella direzione. Ma quando vedete una persona che sta attraversando un brutto periodo o gravemente malata o estremamente povera e le parlate con pietà ed empatia di ciò che non vuole, sentirete un'emozione negativa, perché in realtà state contribuendo al problema. Quando si parla agli altri di ciò che non vogliono, gli si aiuta a creare negativamente, perché si amplifica la vibrazione che sta attirando le loro ambascie."
Abraham - Hicks

Credo fermamente che il nostro approccio alla vita sia fondamentale e che davvero ci torni indietro tutto ciò che seminiamo sia nel positivo e nel negativo. A volte però, almeno per quanto mi riguarda, penso sia umano crollare un attimo perché tanto si desidera, tanto si semina e tutto questo tarda a tornare.

Allora vi pongo una domanda: come si fa a non crollare? Perché spesso ciò che uno pensa davvero di meritare non arriva e addirittura si manifesta il contrario? Questo è un nodo dove spesso mi incastro purtroppo...

Se ti senti di crollare lascia fluire quello che è il tuo vero stato d'animo. L'importante è che cerchi il pensiero più positivo a cui puoi accedere in quel momento. Mi spiego meglio. Se sei in una condizione in cui, nonostante tu ci metta tutto l'impegno, le cose non vanno bene lo stesso, stacca la mente dal problema e affidati all'universo. Più pensi al problema irrisolto e più attiri situazioni che lo bloccano così com'è... Se invece sposti il pensiero su altro, su qualcosa che ti dia sollievo, aiuterai l'universo ad aiutarti.

In parole povere, se ti concentri su qualcosa che manca, alimenti la mancanza.

*** **

Alcuni esercizi per affinare la tecnica e lavorare sulle credenze:

Esercizio1

Per far sì che i tuoi ricordi spiacevoli, il tuo passato che ha segnato momenti tristi in determinate situazioni, non influenzi le tue “creazioni” con vibrazioni negative, puoi sperimentare questo metodo:

La sera quando vai a letto o hai comunque a disposizione del tempo per te, in silenzio e da solo, cerca di rivivere e ricordare tutto ciò che in quello stesso giorno ti è accaduto. Incontri, eventi, discussioni, che avresti voluto andassero in altro modo.

Prova allora a “riscrivere” quella particolare sceneggiatura come se fosse realmente accaduto ciò che volevi. Ogni scena, ogni sensazione, ogni minimo particolare deve essere immaginato come fosse realtà vissuta.

Questa “revisione” degli eventi ti permette di riallineare le frequenze orientandole positivamente e ti renderai conto che nei giorni seguenti le stesse persone, le stesse situazioni, assumeranno connotati e emozioni diverse da quelle di oggi. Saranno proprio come tu le hai vissute durante la revisione.

Indispensabile ovviamente mantenere un'emozione positiva che accompagna la visualizzazione durante la “correzione” di tali situazioni.

Questo ti dimostrerà oltretutto che ciò che realmente determina l'andamento delle tue giornate dipende esclusivamente da ciò che emani a livello energetico nella tua realtà esterna, che è la proiezione del tuo mondo interiore.

Esercizio 2

Tra i ricordi che ti hanno fatto sentire bene e reso felice elenca tre sensazioni.

Poi descrivi ogni sensazione cercando di ricordare le emozioni che hai provato in quel momento.

Questo esercizio è utile per mantenere alte le vibrazioni e portare nella nostra vita tutto ciò che ci fa stare bene.

Puoi ripetere l'esercizio ogni giorno.

Esercizio 3

Fai un elenco con sette desideri che vuoi realizzare.

Ogni sera prima di addormentarti leggine uno (uno per giorno) e addormentati visualizzando la situazione che desideri. La mattina seguente rileggi e ringrazia il desiderio del giorno.

Cerca di vivere l'emozione come se già il desiderio si fosse realizzato mantenendo quella sensazione e quella vibrazione per tutto il giorno.

Se perdi l'allineamento con la vibrazione e con l'emozione, rileggi il desiderio e ripeti la parola "grazie" finchè non ritorni allineato alla vibrazione positiva.

Questo puoi ripeterlo ogni settimana.

Modifica la lista ogni volta che uno dei desideri si è realizzato, sostituendolo con un nuovo desiderio.

Ricordati di ringraziare sia il desiderio da realizzare sia quello realizzato.

Esercizio 4

Ogni giorno appena sveglio o appena hai un attimo di tranquillità, visualizza una scena che vorresti vedere realizzata, mantenendo l'immagine (anche una scena in movimento) per almeno cinque minuti. Ricorda di accompagnare sempre la visualizzazione di tale scena con la sensazione che sia già realizzata. Poi lascia andare il tutto confidando nel fatto che l'universo ha già creato ciò che desideri. Puoi ripetere l'esercizio anche più volte durante la giornata, ma senza che diventi un'ossessione.

Esercizio 5

Per prendere confidenza con la LDA puoi iniziare creando qualche situazione semplice, tipo il posto per un parcheggio o un caffè offerto da qualcuno.

Iniziare a sperimentare consapevolmente la LDA partendo da creazioni che la mente ritiene “difficili”, “ardui” e quasi “impossibili”, può attivare una vibrazione bassa e limitare la manifestazione di tali creazioni.

Esercitandoti su richieste semplici starai meno in “attesa” del risultato, avrai poche aspettative e lascerai fare all’Universo.

La realizzazione di semplici richieste alimenterà ulteriormente la fiducia in te e nella LDA e questo ti porterà verso creazioni più elaborate.

“La scienza ha riconosciuto che siamo immersi in un universo plasmabile, dove ogni cosa e fenomeno, dagli atomi, alle cellule e alle galassie, cambia per adeguarsi alle nostre credenze. Ne consegue che il nostro unico limite è rappresentato dal modo in cui ognuno di noi concepisce e percepisce se stesso nell’universo di cui è co-creatore.”

Gregg Braden



Ricordiamo a tutti quelli che volessero seguirci su facebook che i nostri gruppi sono:

<https://www.facebook.com/groups/251168524902037/>

<https://www.facebook.com/groups/527302350688957/>

Sonia Scarola
Valenti Valerio

