

Louise L. Hay • Eckhart Tolle • Esther e Jerry Hicks
Doreen Virtue • Brian Weiss • Micheal Neill
Joy & Roy Martina • Alan Cohen • Denise Linn



i 10 LIBRI

TOP TEN

~2~

La selezione dei migliori capitoli ispirazionali
per motivare, arricchire, trasformare...



Self Help

I 10 LIBRI TOP TEN 2

La selezione dei migliori capitoli ispirazionali
per motivare, arricchire, trasformare...



Indice

PUOI GUARIRE IL TUO CUORE

Louise L. Hay

Capitolo 1 - Cambiare le nostre convinzioni sulla perdita

COME METTERE IN PRATICA IL POTERE DI ADESSO

Eckhart Tolle

Capitolo 1 - Essere e illuminazione

CHIEDI E TI SARÀ DATO SE SAI COME FARLO

Esther e Jerry Hicks

Capitolo 11 - Relatività vibrazionale ed equilibrio energetico

Capitolo 12 - Trovare l'allineamento con la tua Energia della
Fonte

Capitolo 13 - Relatività vibrazionale riguardo al mio corpo
fisico

GUARIRE CON GLI ANGELI

Doreen Virtue

Capitolo 12 - Le sequenze numeriche degli angeli

TERAPIA ANGELICA - IL MANUALE

Doreen Virtue

Capitolo 4 - Parlare con gli angeli

Capitolo 18 - La cura di sé dei maestri e dei guaritori spirituali

IN MEDITAZIONE VERSO LE VITE PASSATE*Brian Weiss*

Capitolo 1 - La felicità è adesso

SUPERCOACH*Micheal Neill*

Sessione Quattro - Un modo facile per prendere le decisioni

LASCIA CHE SIA*Joy e Roy Martina*

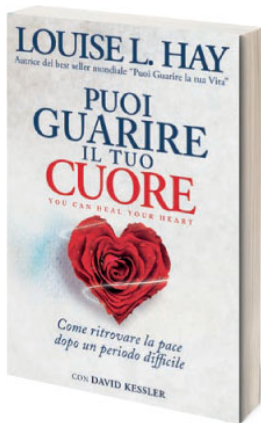
Capitolo 4 - Le 12 leggi del karma

TUTTO IL BELLO CHE C'È*Alan Cohen*

Capitolo 6 - Carpe diem!

SPAZIO MAGICO*Denis Linn*

Capitolo 1 - La casa è un essere vivente



PUOI GUARIRE IL TUO CUORE

Come ritrovare la pace dopo un periodo difficile

“Abbiamo scritto questo libro con l'intento di esplorare il modo in cui riusciamo a riprenderci dopo qualsiasi tipo di perdita, come la fine di una relazione, il divorzio o la morte.

Il dolore è difficile da affrontare, ma spesso sono i nostri stessi pensieri ad aggravarlo ulteriormente.

Con questo libro, speriamo che tu possa espandere la tua consapevolezza e il tuo modo di pensare alla perdita riuscendo a farlo con amore e comprensione.”



LOUISE L. HAY

Louise L. Hay, autrice di Best Seller a livello internazionale, divulga e insegna metafisica e ha venduto più di cinquanta milioni di libri in tutto il mondo. Per oltre venticinque anni, ha aiutato persone di diverse nazionalità a scoprire e a sfruttare al massimo il loro potenziale per favorire la crescita personale e l'autoguarigione. È stata ospite del programma *The Oprah Winfrey Show* e di molte altre trasmissioni televisive e radiofoniche sia negli Stati Uniti che in tutto il mondo.

Per informazioni su Doreen Virtue in Italia:
www.LouiseHay.it

CAPITOLO 1

CAMBIARE LE NOSTRE CONVINZIONI SULLA PERDITA

Mentre guidavo verso San Diego per il primo incontro di lavoro con Louise, pensavo a quali domande le avrei posto. Louise dice sempre: “I pensieri creano.” Come poteva applicarsi quel concetto a una perdita? Pensavo a una relazione che finisce con una rottura. Pensavo anche alla perdita in seguito a un lutto e mi era venuta in mente una cara amica straziata dalla scomparsa improvvisa e inaspettata del marito. Volevo sentire l’opinione di Louise al riguardo. Dopotutto, lei è praticamente la madre del Pensiero Positivo.

Pioniera nel campo della guarigione psicofisica, Louise Hay è stata tra i primi a introdurre il nesso tra i disturbi fisici, e gli schemi di pensiero e le questioni emotive corrispondenti. E io stavo per chiederle di impiegare la sua saggezza, la sua esperienza e le sue idee per analizzare un periodo dolorosissimo nella vita di

una persona. Pur avendo già scritto quattro libri sull'argomento, so che avrò sempre qualcosa da imparare al riguardo. Siamo sinceri, chi potrebbe mai affermare di sapere *tutto* sulla perdita?

La stessa Louise ha scritto così tanti manuali e corsi di meditazione che non vedevo l'ora di conoscere il suo punto di vista unico su una questione tanto importante. Ho suonato il campanello dell'appartamento di Louise e, pochi istanti dopo, è venuta ad accogliermi di persona con un abbraccio carico di affetto e mi ha invitato a entrare. Mi ha fatto fare il giro della casa e io ho ammirato quell'ambiente meraviglioso. Ho percepito subito che si adattava alla perfezione a una donna di quella levatura, con i mobili lussuosi e la miriade di cimeli che Louise ha raccolto durante numerosi viaggi nei luoghi più remoti del mondo.

Mi stavo godendo la vista stupenda dalle finestre, quando lei mi ha detto: "Perché non parliamo mentre pranziamo? C'è un posto fantastico qui dietro l'angolo."

Nel giro di qualche minuto, mi sono ritrovato a camminare a braccetto con Louise Hay per le strade di San Diego. Nessuno avrebbe mai immaginato che stavamo per discutere di uno degli argomenti più dolorosi al mondo. Seduti a tavola, ho visto i volti dei camerieri illuminarsi per la presenza di Louise. "Vedrai che il cibo qui ti piacerà un sacco" mi ha assicurato lei.

Dopo aver ordinato, ho tirato fuori il registratore. "Louise" ho esordito, "ho scritto molto sugli aspetti medici, psicologici ed emotivi della perdita e del lutto, e in ognuno dei miei libri mi sono occupato anche di quelli spirituali. L'altro giorno ero in libreria e pensavo a *questo* libro, e ho capito che sarebbe stato tra i pochi che puntano a esplorare nel profondo il lato spirituale della fine di una relazione, di un divorzio, di un lutto o delle perdite di altro tipo. Perciò, per cominciare, dimmi cosa ne pensi tu degli aspetti spirituali."

“I nostri pensieri creano le nostre esperienze” ha cominciato lei. “Ciò non vuol dire che la perdita non sia avvenuta o che il lutto non sia reale. Significa che i nostri pensieri modellano il modo in cui li viviamo.”

Poi ha proseguito: “David, hai detto che l’esperienza del lutto è diversa per ognuno di noi. Vediamo perché.”

Le ho raccontato della mia amica il cui marito era morto improvvisamente per un’emorragia cerebrale. Sono rimasto sorpreso, perché Louise non mi ha chiesto ulteriori informazioni sulla sua perdita, bensì: “Dimmi quello che pensa lei. Viviamo tutti il lutto in modo diverso perché lo pensiamo in modo diverso. In questo caso la chiave sta nei pensieri della tua amica.”

Stavo per chiederle: “Come faccio io a sapere cosa pensa?”, ma poi ho capito dove voleva andare a parare. “Oh” ho detto, “le sue parole, le sue azioni e il suo dolore riflettono quello che pensa.”

Louise ha messo una mano sulla mia e ha sorriso: “Giusto!” ha risposto. “Raccontami cosa dice.”

“D’accordo. Tra le cose che le ho sentito dire c’è: ‘Non riesco a credere che stia succedendo davvero’, ‘È la cosa peggiore che mi sia mai capitata’ e ‘Non amerò mai più nessuno come ho amato lui.’”

“Bene” ha commentato Louise. “La tua amica ci sta dicendo molto. Prendiamo una frase come: ‘Non amerò mai più nessuno come ho amato lui.’ Sai bene quanto siano importanti le affermazioni secondo me. Le affermazioni sono alla base del nostro dialogo interiore, quindi pensiamo a quello che lei si sta dicendo in questo momento di lutto. *Non amerò mai più nessuno.* Una frase che può determinare la realtà. Ma, cosa più importante, che non giova né a lei né alla sua perdita. Il dolore dovuto al lutto è una cosa, ma poi sono i nostri pensieri ad aggravarlo. A causa della sofferenza, la tua amica crede di non essere più in grado di amare. Ma se si aprisse ad altre possibilità, ad altri suggerimenti,

potrebbe scavare sotto le convinzioni alla base di questa affermazione. E allora potrebbe pensare:

Nel corso della mia vita ho vissuto un amore potente.

L'amore che provo per mio marito è immortale.

*Ricordo l'amore che provo per lui e il mio cuore
continua a cantare di gioia.*

E io ho aggiunto: “Chi vuole andare più a fondo più in fretta, o con il tempo si è staccato dalla morte, potrebbe dire:

Sono aperto a un nuovo amore.

*Intanto che sono ancora vivo, sono pronto a provare
l'amore in tutte le sue forme.”*

Louise si è sporta verso di me e ha detto: “Spero che tu ti renda conto che non diciamo queste cose solo dopo la morte di una persona cara. Le diciamo anche dopo una rottura o un divorzio. Perciò dobbiamo assicurarci di esaminare tutti questi ambiti.”



Mentre Louise e io discutevamo, pensavo al fatto che esistono persone che imboccano sempre la via negativa, eppure c'è anche chi fa del proprio meglio per porre fine a una storia nel migliore dei modi e per trovare i risvolti positivi. Prendiamo per esempio Darren e Jessica. Darren considerava la religione come qualcosa

che apparteneva ai suoi genitori e alla famiglia, non la vedeva come una scelta personale. Ma poi insieme a Jessica aveva scoperto la Scienza Religiosa e aveva cominciato a frequentare una chiesa locale.

“I sermoni riguardavano argomenti legati alla famiglia, alla vita di tutti i giorni” spiegava Darren, “come comprare casa, innamorarsi, sposarsi, gestire i soldi e così via, ma sempre senza alcun giudizio. Solo parole sagge e di approvazione. Quei discorsi spirituali parlavano di un amore molto più ampio di quello con cui io e Jessica eravamo cresciuti. Con il passare degli anni, abbiamo letto libri, meditato e partecipato a seminari. La cosa buffa è che, a distanza di tempo, ci siamo resi conto che il nostro motto, ‘Il karma vede tutto,’ era molto simile alla regola d’oro dei nostri genitori.”

Dopo ventidue anni di quello che, ai suoi occhi, era stato un buon matrimonio, Darren si era reso conto che qualcosa era cambiato nel loro legame. Come poi Jessica mi spiegò: “Avevo l’impressione di aver già vissuto metà della mia vita e di non averla esplorata al massimo. Me ne sono accorta io per prima. Volevo chiudere, volevo di più. Non era una questione di sesso o di altre storie. Solo che avevo preso un impegno per la vita senza aver ben capito quanto fosse lunga e quante cose ci fossero da fare. Amavo Darren, ma lui era contento di stare a casa a far niente e rilassarsi. La vita tranquilla che per lui andava benissimo per me era una noia.

Quando gli ho detto che non volevo più la nostra relazione così com’era e che volevo chiudere, lui è andato su tutte le furie. Si è sentito tradito. L’ha presa sul personale, ma non era così. Mi ha accusato di non amarlo più, ma non era vero. Lo amavo ancora, ma purtroppo la nostra storia era giunta al capolinea. Sapevo che, se fossi rimasta, saremmo stati infelici insieme. Per quanto fosse triste, dovevo andarmene.”

La verità è che tutti noi siamo costantemente spinti a sondare le ferite che devono ancora rimarginarsi. Magari i nostri progressi non sono sempre ovvi e lineari, ma l'amore ci consegna sulla porta di casa tutto ciò che non lo riguarda, così da poterlo guarire. Dunque, mentre Darren si sentiva il cuore a pezzi per la rottura, Jessica non provava né paura né dolore, ma un'irresistibile sensazione di avventura. Mentre faceva le valigie, aveva asciugato con affetto le lacrime del marito e gli aveva detto: "Credi che ti stia lasciando, ma non è così. Me ne vado, ma sarò comunque nel mondo con te. Pensi che io non ti ami più, invece sì. È meglio così per tutti e due. Sono convinta che se questa scelta è giusta per il mio futuro, allora deve esserlo anche per il tuo."

Darren aveva continuato a sentirsi arrabbiato e ferito. "Ammettilo" aveva detto. "Non mi ami più."

Jessica aveva risposto: "A volte dire addio è un altro modo di dire ti amo."

Sono le storie come questa che spesso non hanno la giusta eco quando si parla di rotture. Sappiamo pochissimo sulla conclusione di un rapporto, di un matrimonio o di un lavoro. Non sappiamo come *completarli*, ed è dura accettare il fatto che, se ogni relazione ha un inizio, alcune hanno anche una fine.

Rendere omaggio all'amore

Mentre Louise e io eravamo immersi nella discussione su come gestire il lutto, sono arrivati i piatti che avevamo ordinato. Con un sorriso, lei ha osservato il proprio, l'ha annusato e poi si è messa a pregare, un gesto che mi è parso più sincero e profondo rispetto alla tipica preghiera che pronunciamo più per obbligo o per abitudine.

"Pensavi davvero quelle parole, giusto?" le ho chiesto quando ha finito.

“Sì” mi ha detto, “perché la vita mi ama e io amo la vita. Mi sento così grata.”

Devo ammettere che, in un primo momento, la sua risposta mi è sembrata un tantino esagerata. Ma poi mi sono ricordato con chi ero seduto a tavola: con la persona che più volte aveva dimostrato il potere delle affermazioni. Ero solo stato colto alla sprovvista nel vedere il concetto all’opera nella vita di Louise. Assaporando ogni boccone del pranzo, lei mi ha spiegato che le affermazioni non consistono nel fingere che il lutto non esista. “Non se ne va se fingi che non ci sia. Cosa pensi che gli succeda?”.

“Se non sei pronto a viverlo” ho risposto, “credo che rimanga in stand-by e poi dovrai affrontarlo quando lo sarai. Se non adesso, più tardi. Sta a te scegliere quando; ci sono periodi in cui è necessario mettere il lutto da parte. Potrebbe essere troppo presto o troppo doloroso; o magari sei troppo impegnato a crescere un figlio o a tenerti un lavoro. A prescindere dalle ragioni, verrà il momento in cui dovrai affrontare il lutto messo da parte da troppo tempo. Diventerà vecchio, incustodito, arrabbiato e comincerà ad avere un impatto negativo sulla tua vita. Ma le cose non devono per forza andare così.”

Louise ha annuito: “Dentro di te, hai il potere di creare una realtà nuova e più positiva. Cambiare il punto di vista sul lutto e sulla perdita non vuol dire non soffrire o non vivere il lutto. Significa soltanto che i vari sentimenti non diventeranno un blocco. Ripensando a una perdita, spesso la gente si dice contenta di aver vissuto appieno le proprie emozioni. È contenta di essersi data il tempo necessario per piangere la fine di un legame. O, nel caso della morte di una persona cara, è contenta di averne onorato la scomparsa. Tuttavia, dopo un periodo di lutto prolungato, mi capita spesso di sentir dire: ‘Non avrei dovuto concedere così tanto tempo al dolore.’”

Poi abbiamo parlato di una ventinovenne di nome Caroline che stava ricominciando a uscire con gli uomini. Stando a lei, non

rimpiangeva nessuna delle relazioni avute in passato, ma si pentiva di aver impiegato cinque anni a superare un relazione che ne era durata solo tre.

“Capisco” ho detto. “Una volta una donna mi ha confidato che, a quasi dieci anni dalla morte del marito a causa di un incidente stradale, aveva capito che le sarebbe mancato e che l’avrebbe amato per il resto della sua vita. Ma avrebbe preferito imparare prima a ricordare il loro amore. Quando stavamo per concludere il nostro lavoro insieme, mi ha detto: ‘Renderò omaggio all’amore, ecco cosa farò d’ora in avanti. Non onorerò più il dolore.’”

“È proprio quello che vogliamo insegnare. A rendere omaggio all’amore, non al dolore o alla sofferenza.” Louise mi ha guardato dritto negli occhi e ha proseguito: “In questo libro, parleremo di intenzioni. Dovremo lavorare sulle affermazioni applicate al dolore e alla perdita per portare speranza nella sofferenza. Insegneremo che passare dal lutto alla pace è possibile e mostreremo come fare. Le persone potranno guarire le proprie perdite e il proprio cuore. Non dovranno per forza soffrire per il resto della vita, ma il processo richiede più di un giorno per essere completato.”

“Verissimo” ho confermato. “Guarire dopo una perdita non è come prendere il raffreddore e sentirsi meglio dopo una settimana. La guarigione richiede tempo, ma possiamo insegnare alla gente a ricercare la pace. Vivere il lutto prima di raggiungerla è importantissimo, perché rappresenta un’espressione autentica dei propri sentimenti mentre si gettano fondamenta nuove e più solide.”



Penso spesso alle Cinque Fasi del Dolore individuate da Elisabeth Kübler-Ross: *rifiuto, collera, venire a patti, depressione e accettazione*. Guarire il proprio cuore significa

giungere all'accettazione totale e vivere nella realtà. Non stiamo dicendo che devi essere felice di aver perso qualcuno o che devi dire che va tutto bene. Ma devi riconoscere il fatto che la perdita è reale, anche se l'unica cosa che vorresti è riavere la persona cara che non c'è più.

Ho condiviso con Louise la storia seguente.

Christina era una donna a cui, nonostante la giovane età, era stato diagnosticato un cancro alle ovaie. Il tumore era molto aggressivo e mentre tutti si sforzavano ancora di accettare la notizia, la situazione si era aggravata e lei si era ritrovata in fin di vita. Inaspettatamente, a volte chi è molto giovane ha meno difficoltà ad accettare la morte rispetto ai propri genitori. Nel caso di Christina, era sua madre, Debra, a faticare a tenere il passo con quanto stava accadendo. Christina aveva un'anima bella e coraggiosa e sapeva cosa poteva cambiare e cosa no del proprio mondo. Era consapevole del fatto che stava morendo e l'aveva accettato, raggiungendo così una certa pace.

Durante la malattia, lei e la madre discutevano spesso. Debra diceva: "Sei troppo giovane per morire."

"Be', allora come spieghi il fatto che sto morendo?" replicava la figlia.

"La tua vita non è completa; non puoi morire così presto."

"Mamma, perché una vita sia completa ci sono solo due requisiti: nascere e morire. Tra poco la mia vita sarà completa, perché avrò vissuto e sarò morta. È così che vanno le cose e dobbiamo accettarlo per trovare la pace."

Se c'era una cosa che teneva sveglia Christina la notte era la preoccupazione per la madre. Dopo la morte della ragazza, ho continuato a vedere Debra a distanza di qualche mese. Ripenso ancora a quanto Christina voleva che la madre trovasse la pace e a come questa le sfuggisse sempre. Tuttavia, qualche anno dopo ho incontrato Debra per caso e ho percepito all'istante qualcosa di diverso in lei che non riuscivo a spiegarmi. Le chiesi se fosse

cambiato qualcosa e rispose: “Ho ammesso con me stessa che volevo riavere Christina più di quanto volessi trovare la pace. Alla fine mi sono accorta che volevo trovare la pace sia per me sia per lei. Ho capito cosa significa volere che una persona cara *riposi in pace*.”

“Ancora oggi” ho detto a Louise, “Christina e Debra mi ricordano sempre quanto sia importante voler trovare la pace.”

Louise era d'accordo con me: “Ci dimentichiamo di vivere e di mettere in pratica le parole che ci hanno insegnato da piccoli. Pensa alla frase *riposa in pace*. L'abbiamo sentita tutti ma, nel caso di Debra, solo alla fine ha voluto che la figlia trovasse davvero la pace, consapevole che l'amore è eterno e non muore mai. Allo stesso modo, Christina voleva che la madre riposasse in pace ogni notte, conscia del legame che la morte non poteva spezzare. Adesso Debra è fermamente convinta che un giorno si rivedranno.”

A prescindere dal tipo di perdita da cui deriva il dolore che provi, è fondamentale che tu ti aggrappi al pensiero di *voler* trovare la pace e un modo per guarire il tuo cuore. Sapere che vivere appieno il lutto e raggiungere la pace è un'opzione sempre possibile ti darà grande conforto ed energia. Questo libro presenta una serie di possibilità che magari non hai mai preso in considerazione prima, tra cui mettere in discussione il tuo modo di pensare e usare le affermazioni per cambiare i sistemi di pensiero negativi.

Ricorda che guarire una perdita e il tuo cuore è possibile. La gente ci riesce di continuo, ma devi sempre tenere presente che il tuo lutto è unico, proprio come le impronte digitali. Per poter guarire completamente il tuo cuore, devi riconoscere la perdita e vivere il lutto. Spesso le persone se la prendono con gli amici perché sembrano non comprendere il dolore che stanno vivendo. Forse non ci riescono e non ci riusciranno mai, ma solo tu puoi

capire davvero cos'hai perso, perché sei l'unico che può guarire la situazione.

Diversi tipi di perdita

La maggior parte della gente resta stupita nell'apprendere che esistono molte forme di perdita. "Una perdita è una perdita" si dice, e in un certo senso è vero; tuttavia, dato che ne esistono di diversi tipi, vale la pena analizzarne gli archetipi.

Nella parte restante di questo capitolo ci concentreremo sulla *perdita complicata*, sulla *perdita nel limbo* e sul *non diritto al lutto*. È importante ricordare che il dolore è una reazione alla perdita. Non ci soffermeremo sulle complessità dei vari tipi, ma a volte comprendere quale forma di perdita ti trovi a vivere è sufficiente per aiutarti ad agire al meglio in una data situazione.

La perdita complicata

Per dirla con parole semplici, si tratta di qualsiasi perdita complicata da altri fattori. La maggior parte di noi sa che quando una relazione arriva alla sua conclusione naturale, subiamo una perdita. Questa sarà priva di complicazioni se le due persone scelgono di comune accordo di separarsi o di divorziare o se a morire è un parente anziano in circostanze prevedibili dopo una vita lunga e piena d'amore. Ma quante perdite del genere si verificano? Quanto spesso tutti sono d'accordo e le cose vanno a finire bene?

La vita di tutti noi è complicata e allo stesso modo lo sono anche le perdite. Le perdite si complicano quando non te le aspetti, quando ti colgono alla sprovvista. Anche se riconosci il tipo di perdita che hai subito, e magari ti rendi conto che si tratta di una perdita complicata, sappi che per quanto sia complessa, hai

sempre la possibilità di guarire. Prendiamo in considerazione alcuni esempi di come possiamo cambiare il nostro modo di pensare.

In un rapporto, quando uno dei due vuole la separazione e l'altro no, potrebbe essere utile pensare:

Anche se adesso non capisco questa separazione, la accetto come reale per cominciare il processo di guarigione.

Lo stesso pensiero si applica in caso di divorzio:

Non credo sia necessario divorziare, ma mio marito s'è (oppure mia moglie ha già consegnato i documenti all'avvocato). Anche se non sono d'accordo, sono convinto che ognuno scelga il proprio destino, e il mio partner ha scelto il suo.

Tutti hanno il diritto di scegliere se portare avanti un matrimonio oppure no.

In occasione della morte di una persona giovane, potresti dirti:

Non me l'aspettavo. Credevo che questa persona avesse molte altre esperienze da fare nella vita, ma devo tenere presente che io non vedo e non so tutto. Anche se sono arrabbiato e confuso, non posso conoscere a cosa è destinata una persona.

Ricorda che se anche una perdita è complicata, la guarigione non deve esserlo per forza.

La perdita nel limbo

Ecco alcuni esempi di questo tipo di perdita. Dopo il terzo periodo di pausa in una relazione, una coppia potrebbe dirsi: “La separazione ci sta uccidendo. Se solo potessimo far funzionare le cose o farla finita una volta per tutte.”

Alcune affermazioni utili possono essere:

Questa separazione rivelerà informazioni utili.

*Questa separazione sarà definitiva o terminerà
quando sarà il momento giusto.*

Chi sta affrontando seri problemi di salute potrebbe dire: “I giorni in attesa dei risultati delle analisi sono strazianti,” oppure: “Quanto vorrei guarire del tutto o morire.”

Una buona affermazione a cui ricorrere potrebbe essere:

*La mia salute non dipende unicamente dal risultato
di un esame medico.*

Temere una perdita può essere brutto come la perdita stessa. A volte la vita ci costringe a vivere in un limbo, in cui non sappiamo se la perdita si verificherà davvero. Potresti dover aspettare ore prima di sapere se l'intervento chirurgico di una persona cara è andato bene, o giorni interi prima che questa si risvegli dal coma. Potresti dover aspettare nell'incertezza per ore, giorni, settimane

o anche di più nel caso di un bambino scomparso. Spesso le famiglie dei soldati dispersi sul campo vengono straziate da decenni di attesa nel limbo. A distanza di anni, le persone rimaste non hanno ancora risolto la loro perdita e magari non saranno in grado di farlo finché non scopriranno la verità. Ma quel giorno potrebbe non arrivare mai. Ritrovarsi nel limbo della perdita è una perdita già di per sé.

Tuttavia, non deve per forza andare così. Nel bel mezzo della tempesta, puoi comunque trovare un porto dove riparare. Nel limbo della perdita, probabilmente ti spaventi immaginando gli scenari peggiori. Non sai come riuscirai a sopravvivere se la perdita avvenisse davvero, perciò potresti sentirti paralizzato e non essere di alcun aiuto né agli altri né a te stesso. Un'affermazione per guarire in questi casi è:

*Anche se non so dove si trova il mio caro, confido che
sia al sicuro nelle mani di Dio.*

Nel corso di una rottura, per esempio, potresti pensare: *Rivoglio il mio partner*, oppure: *Non sono pronta ad affrontare la fine della nostra storia*. Be', ripensaci! Perché invece non ti dici:

*Anche se non so come andrà a finire, la vita mi ama e
io starò bene con o senza di lui.*

Se stai attraversando un periodo difficile perché stai lasciando qualcuno, prova a dirti:

Se non sono l'uomo giusto per lei, qualcun altro lo sarà di certo! Meglio che mi faccia da parte perché lei possa incontrarlo.

Il non diritto al lutto

Questa condizione è il risultato di una perdita per cui, agli occhi della gente, una persona crede di non avere il diritto di piangere. Spesso in questi casi il lutto viene vissuto in forma privata perché considerato inaccettabile. Ecco alcuni esempi:

- La relazione non è socialmente approvata o pubblicamente riconosciuta, come nel caso di legami o matrimoni omosessuali.

Prova a pensare:

A prescindere da cosa pensano gli altri del mio amore, io rispetto il mio amore e la mia perdita.

- La relazione riguarda prevalentemente il passato, come nel caso della morte dell'ex moglie o dell'ex marito.

Prova a pensare:

Anche se si trattava del mio ex, l'amore che provo non esisteva solo nel passato, ma anche nel presente.

Piangerò appieno l'amore verso di lui o lei.

- La perdita è nascosta o difficile da vedere, come per gli aborti spontanei o volontari.

Prova a pensare:

Riconosco e rispetto la perdita del mio bambino.

- La modalità con cui è scomparsa la persona cara è vista in modo negativo ed è attribuibile a decisioni sbagliate o a quello che può essere considerato un peccato, come per esempio un suicidio e la morte per AIDS, alcolismo oppure overdose.

Prova a pensare:

Per il suicidio: Il mio caro soffriva e non vedeva una via d'uscita. Adesso si sente integro e in pace.

Per l'AIDS: Il mio caro è bello e dignitoso, a prescindere dalla malattia.

Per l'alcolismo e/o la tossicodipendenza: Il mio caro ha fatto del suo meglio. Me lo ricordo prima della dipendenza e adesso penso a lui senza di essa.

- La perdita di un animale domestico a volte non viene condivisa per paura di sembrare ridicoli.

Prova a pensare:

L'amore che provo per il mio animale è reale.

Condividerò il lutto solo con chi potrà capire la mia perdita.

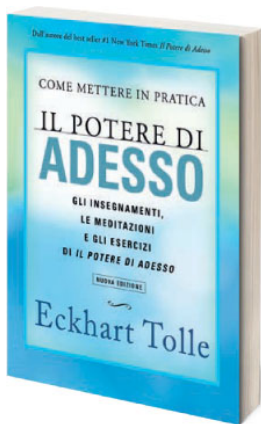
Quando si tratta del non diritto al lutto, ricorda che non puoi modificare il modo di pensare degli altri, ma puoi sempre cambiare il tuo.

Rispetto le mie perdite.

Come vedi, si usano nomi diversi per tipi diversi di perdite. Sebbene ognuno di noi soffra in modo unico, l'esperienza della perdita è universale. E allora è importante sottolineare che, se la perdita è universale, lo è anche la guarigione. Spesso non hai il controllo di una rottura, un divorzio o una morte, ma hai il controllo totale dei pensieri che ne conseguono. Puoi creare un'esperienza in cui vivi appieno il lutto e desideri guarire, oppure puoi diventare vittima della sofferenza. Le affermazioni sono uno strumento utile che può indirizzare i tuoi pensieri verso la guarigione, allontanandoli dal dolore.

Diamo ora un'occhiata più da vicino alla perdita che consegue alla fine di una relazione. Impareremo a concentrare i nostri pensieri sulla guarigione e sui modi di superare le convinzioni negative, così da mostrare in futuro un amore più grande per noi stessi.





COME METTERE IN PRATICA IL POTERE DI ADESSO

*Gli insegnamenti, le meditazioni e gli esercizi di
Il potere di adesso*

Una guida pratica per la vita, da leggere lentamente o da aprire a caso per approfondire un concetto e ricevere una risposta alle proprie domande.

«Molti dei lettori che mi scrivono esprimono il desiderio di vedere gli aspetti pratici degli insegnamenti contenuti in *Il Potere di Adesso* presentati in forma più accessibile e applicabile alla pratica quotidiana. Le loro richieste hanno rappresentato lo

spunto per questo libro. Oltre agli esercizi, tuttavia, Come mettere in pratica il potere di Adesso contiene alcuni estratti più brevi dal primo volume, utilizzabili come ripasso di alcune idee e concetti e prontuario per la loro applicazione quotidiana.»



ECKHART TOLLE

Eckhart Tolle è considerato uno tra i principali maestri spirituali del momento, i suoi libri hanno venduto oltre 10 milioni di copie e sono #1 New York Times bestseller.

È spesso ospite nei principali talk show americani ed è molto amato in tutto il mondo. Dopo essersi laureato all'Università di Oxford, ha lavorato come ricercatore all'Università di Cambridge. A ventinove anni, una profonda trasformazione spirituale ha praticamente dissolto la sua vecchia identità cambiando in modo radicale il corso della sua esistenza.

Dedicò gli anni successivi alla comprensione, integrazione e approfondimento di quella trasformazione, che segnò l'inizio di un intenso viaggio interiore.

Per informazioni su Doreen Virtue in Italia:
www.EckhartTolle.it

CAPITOLO UNO



ESSERE E ILLUMINAZIONE

Al di là delle numerose forme di vita soggette a nascita e morte, esiste un'Unica Vita eterna e onnipresente. Molti la chiamano Dio, io la chiamo Essere. La parola "Essere" non spiega niente, ma nemmeno la parola "Dio". Essere, tuttavia, ha il vantaggio di esprimere un concetto aperto. Non riduce l'invisibile infinito a una entità finita e limitata. È impossibile formarsene un'immagine mentale. Nessuno può rivendicare il possesso esclusivo dell'Essere. È la tua stessa presenza ed è immediatamente accessibile in quanto sensazione della tua presenza. Quindi c'è solo una brevissima distanza tra la parola Essere e l'esperienza dell'Essere.

L'ESSERE NON SOLO È AL DI LÀ MA È ANCHE PROFONDAMENTE INTRINSECO a ogni forma di vita in quanto sua intima essenza invisibile e indistruttibile. Ciò significa che è sempre accessibile, perché si tratta del profondo sé di ognuno, della tua vera natura. Ma non cercare di coglierlo con la mente. Non cercare di capirlo razionalmente.

Puoi conoscerlo solo quando la mente è tranquilla. Quando sei presente, quando la tua attenzione è completamente e intensamente focalizzata sull'Adesso, l'Essere può venire percepito, ma mai compreso razionalmente.

L'illuminazione consiste nella riconquista della consapevolezza dell'Essere e nel dimorare in quello stato di "comprensione intuitiva".

La parola "illuminazione" evoca un'impresa sovrumana e all'ego piace pensare che sia così, ma essa rappresenta semplicemente lo stato naturale dell'unione percepita con l'Essere. È una condizione di connessione con qualcosa di incommensurabile e indistruttibile, che quasi paradossalmente coincide con la tua essenza ma è anche molto più grande di te. Significa scoprire la tua vera natura al di là del nome e della forma.

L'incapacità di avvertire questa comunione dà origine all'illusione della separazione da te stesso e dal mondo circostante. Più o meno consapevolmente, ti percepisci come un frammento isolato dal resto. Nasce la paura, e i conflitti dentro e fuori di te diventano la normalità.

Il più grande ostacolo all'esperienza della realtà della tua connessione è l'identificazione con la mente, che rende compulsivo il pensiero. Non essere in grado di smettere di pensare è un male terribile, ma non ce ne rendiamo conto perché quasi tutti ne soffriamo, quindi è considerato normale. Questo incessante brusio mentale ci impedisce di trovare quella dimensione di quiete interiore inseparabile dell'Essere, creando inoltre una falsa identità mentale che getta un'ombra di paura e sofferenza.

L'identificazione con la mente crea uno schermo opaco fatto di concetti, etichette, immagini, giudizi e definizioni che blocca ogni vero rapporto interpersonale. Si frappone tra te e la tua interiorità, tra te e il prossimo, tra te e la natura, tra te e Dio. È questo schermo di pensieri che genera l'illusione della separazione tra te e un "altro" completamente disgiunto da te. Allora dimentichi il fatto essenziale che, sotto l'apparenza fisica e le forme separate, sei tutt'uno con ciò che esiste.

La mente è uno strumento eccezionale se usata nel modo giusto. Ma se viene utilizzata impropriamente diventa pericolosa e distruttiva. Per essere più precisi, non si tratta tanto di usare la mente in modo sbagliato, ma di non usarla affatto. È lei a usare te. Questa è la malattia. Tu credi di essere la tua mente, invece è lo strumento a prendere il sopravvento sul suo utilizzatore.

È come se fossi posseduto senza saperlo, perciò scambi l'entità che ti possiede con te stesso.

La libertà comincia quando ti rendi conto che l'entità che ti possiede, cioè l'essere pensante, non sei tu. Comprenderlo ti permette di osservare l'essere pensante. Nel momento in cui

inizi a osservare l'essere pensante, si attiva un livello superiore di consapevolezza.

Allora comprendi che esiste un vasto regno di intelligenza oltre il pensiero e che quest'ultimo ne è solo un aspetto minore. Comprendi anche che le cose che contano davvero (la bellezza, l'amore, la creatività, la gioia, la pace interiore) sorgono al di là della mente.

E inizi a risvegliarti.



LIBERATI DALLA MENTE

La buona notizia è che puoi liberarti dalla mente. Questa è la vera e sola liberazione. Puoi fare il primo passo in questa direzione proprio ora.

INIZIA AD ASCOLTARE QUELLA VOCE tutte le volte che puoi. In particolar modo, presta attenzione a eventuali schemi di pensiero ricorrenti, a quei vecchi nastri che ti suonano in testa da anni.

È questo che intendo per “osservare l'essere pensante”, il che è un altro modo per dire: ascolta la voce nella tua testa, sii presente come testimone.

Ascoltala con imparzialità, non giudicarla. Non esprimere giudizi o condanne per ciò che senti, perché farlo

significherebbe far rientrare quella voce dalla porta di servizio. Presto te ne renderai conto: lì c'è la voce, e qui l'“Io sono” in ascolto, in osservazione. Questa realizzazione dell'“Io sono”, la percezione della tua stessa presenza, non è un pensiero. Sorge al di là della mente.

Perciò, quando ascolti un pensiero, non solo sei consapevole di quel pensiero ma anche di te stesso in quanto testimone e osservatore. Subentra una nuova dimensione di consapevolezza.

MENTRE ASCOLTI IL PENSIERO, avverti una presenza consapevole (il tuo sé profondo) come se fosse al di sotto o dietro il pensiero. Allora il pensiero perde il suo potere su di te e presto si acquieta, perché non stai più trasmettendo energia alla mente attraverso la tua identificazione con essa. Questo è l'inizio della fine del pensiero involontario e compulsivo.

Quando un pensiero si placa, sperimenti una soluzione di continuità nel flusso mentale, un intervallo “senza mente”. All'inizio gli intervalli sono brevi, magari di qualche secondo, ma gradualmente si allungano. Quando si verificano, provi una certa quiete e pace dentro di te. Questo è l'inizio del tuo stato naturale di unione con l'Essere, generalmente oscurato dalla mente.

Con la pratica, questa sensazione di pace e quiete si intensifica. Infatti, non c'è fine alla sua profondità. Avvertirai anche una sottile emanazione di gioia sorgere dal profondo: la gioia dell'Essere.

In questo stato di connessione interiore, sei molto più in allerta, molto più sveglio di quando ti identifichi con la mente. Sei pienamente presente. Questo stato fa innalzare anche la frequenza di vibrazione del campo energetico che dà vita al corpo fisico.

Scendendo sempre più in profondità in questo regno “senza mente”, come viene talvolta chiamato in Oriente, realizzi lo stato di pura consapevolezza. In esso, avverti la tua presenza con una tale intensità e con una tale gioia che, in confronto, tutti i pensieri, le emozioni, il corpo fisico e il mondo esterno diventano insignificanti. Non si tratta però di uno stato egoistico, bensì disinteressato. Ti porta al di là di quello che ritenevi essere il “tuo sé”. Quella presenza sei tu, eppure allo stesso tempo è qualcosa di inconcepibilmente più grande di te.

Invece di “osservare l’essere pensante”, puoi creare un intervallo nel flusso mentale semplicemente convo-gliando la tua attenzione sull’Adesso, diventando intensamente consapevole dell’istante presente.

Farlo dà una certa soddisfazione. È un modo, questo, per distogliere la tua consapevolezza dall’attività mentale e creare un intervallo “senza mente” nel quale sei fortemente presente e consapevole di non pensare. Questa è l’essenza della meditazione.

NELLA VITA QUOTIDIANA, puoi esercitarti prendendo un’attività abituale che solitamente rappresenta solo un mezzo per un fine dedicandole piena attenzione, affinché diventi essa stessa un fine. Per esempio, tutte le

volte che sali e scendi le scale di casa o in ufficio, fai molta attenzione a ogni gradino, a ogni movimento, persino al tuo respiro. Sii totalmente presente.

Oppure, quando ti lavi le mani, fai caso a tutte le sensazioni associate a questa attività: il suono e la sensazione dell'acqua, il movimento delle mani, il profumo del sapone e così via.

Oppure, quando sali in macchina, dopo aver chiuso la portiera, fermati per qualche secondo e osserva il flusso del tuo respiro. Diventa consapevole del senso della tua presenza, silenzioso ma potente.

C'è un solo criterio con cui misurare la tua riuscita in questa pratica: il livello di pace che senti dentro di te.

Il passo più importante nel viaggio verso l'illuminazione è questo: imparare a non identificarsi con la propria mente. Tutte le volte che crei un intervallo nel flusso mentale, la luce della tua consapevolezza si rafforza.

Un giorno potresti sorprenderti a sorridere alla voce nella tua testa, esattamente come faresti davanti ai capricci di un bambino. Ciò significa che non prenderai più tanto sul serio il contenuto della tua mente, dal momento che la tua percezione del sé non dipende da essa.



ILLUMINAZIONE: ELEVARSÌ AL DI SOPRA DEL PENSIERO

Crescendo, ti formi un'immagine mentale di chi sei, basandoti sul tuo condizionamento personale e culturale. Possiamo chiamare questo sé fantasma "ego". Esso consiste dell'attività mentale ed esiste solo in virtù di un costante pensare. Il termine "ego" significa cose diverse a seconda delle persone, ma io lo intendo come un falso sé generato da un'inconsapevole identificazione con la mente.

Per l'ego, il presente quasi non esiste; ritiene importanti solo il passato e il futuro. Questo totale rovesciamento della realtà dipende dal fatto che la mente è ritenuta disfunzionale. Si preoccupa costantemente di mantenere vivo il passato: senza di esso chi sei tu? L'ego si proietta costantemente verso il futuro per assicurarsi la sopravvivenza e per cercare un qualche tipo di liberazione o appagamento. Dice: "Un giorno, quando accadrà questo, quello o quell'altra cosa ancora, starò bene, sarò felice, troverò pace."

Anche quando l'ego sembra interessato al momento attuale, in verità non è il presente che vede. Lo fraintende completamente, perché lo guarda con gli occhi del passato. Oppure lo riduce a un mezzo per un fine, un fine che sta sempre nel futuro proiettato dalla mente. Osserva la tua mente e scoprirai che funziona proprio così.

Il presente racchiude la chiave per la liberazione, ma non puoi riconoscerlo finché *sei* la tua mente.

L'illuminazione consiste nel sollevarsi al di sopra del pensiero. Nello stato illuminato, continui a usare la mente pensante

all'occorrenza, ma in un modo molto più focalizzato ed efficace di prima. Te ne servi soprattutto per fini pratici, ma sei libero dal dialogo interiore involontario, e dentro di te c'è quiete.

Quando hai davvero bisogno di usare la mente, specialmente quando ti serve una soluzione creativa, oscilli ogni pochi minuti tra pensiero e quiete, mente e assenza di mente. L'assenza di mente è la consapevolezza senza pensiero. Solo così è possibile pensare creativamente, perché solo così il pensiero ha un qualche reale potere. Il pensiero da solo, scollegato dal più vasto regno della consapevolezza, diventa rapidamente sterile, folle, distruttivo.



EMOZIONE: LA REAZIONE DEL CORPO ALLA MENTE

La mente, come la considero io, non si limita al pensiero, ma comprende anche le emozioni, così come tutti gli schemi reattivi mentali ed emotivi inconsapevoli. L'emozione sorge laddove corpo e mente si incontrano. È la reazione fisica alla mente, oppure potremmo dire che rappresenta il riflesso della tua mente nel corpo.

Più ti identifichi con il pensiero, con ciò che ti piace e con ciò che non ti piace, con i giudizi e le interpretazioni (vale a dire meno sei presente in quanto consapevolezza osservatrice), più forte è il carico energetico emotivo, che tu ne sia consapevole o meno. Se non riesci a sentire le tue emozioni, se ne sei tagliato fuori, finirai col sperimentarle a un livello puramente corporeo, sotto forma di problema o sintomo fisico.

SE FAI FATICA A PROVARE EMOZIONI, inizia focalizzando la tua attenzione sul campo energetico interiore del corpo. Percepisci il tuo corpo dall'interno. Ciò ti metterà in contatto con le tue sensazioni.

Se vuoi conoscere la tua mente, basta prestare attenzione al corpo, che te ne dà un riflesso fedele, quindi osserva le tue emozioni, o meglio sentile nel tuo corpo. Se c'è un apparente conflitto tra mente ed emozioni, è il pensiero che ti inganna, mentre l'emozione esprime la verità. Non la verità ultima di ciò che sei, ma quella relativa al tuo stato mentale in quel momento.

Anche se non sei ancora in grado di portare l'attività mentale inconsapevole a livello della consapevolezza sotto forma di pensieri, essa sarà sempre riflessa nel corpo sotto forma di sensazioni, e di queste puoi diventare consapevole.

Osservare un'emozione in questo modo è come ascoltare o guardare un pensiero, una pratica che ho spiegato prima. L'unica differenza è che, mentre un pensiero si trova nella testa, l'emozione ha una forte componente fisica, perciò viene principalmente avvertita nel corpo. Allora puoi permetterle di esistere senza esserne controllato. Non sei più l'emozione, sei l'osservatore, la presenza che guarda.

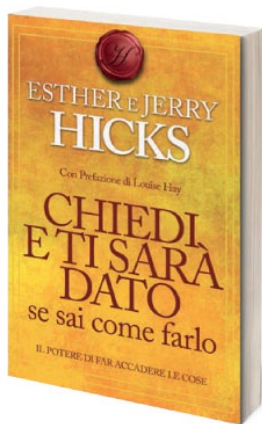
Se ti eserciti in questo, tutto ciò che è inconsapevole dentro di te verrà portato alla luce della consapevolezza.

PRENDI L'ABITUDINE DI DOMANDARTI: "Che cosa sta succedendo dentro di me in questo momento?". Questa domanda ti indirizzerà verso la strada giusta. Ma

non metterti ad analizzare, osserva e basta. Focalizza l'attenzione dentro di te. Percepisci l'energia delle emozioni.

Se non ce ne sono, porta la tua attenzione più in profondità nel campo energetico interiore del tuo corpo. Quella è la porta d'ingresso per l'Essere.





CHIEDI E TI SARÀ DATO SE SAI COME FARLO

Il potere di far accadere le cose

Questo libro rivela i processi dinamici per attingere al tuo potenziale inespresso del tuo cervello e per metterlo al servizio dei tuoi desideri.

Uno degli aspetti essenziali della Legge dell'Attrazione è la comprensione dell'arte del permettere.

Se chiedi all'universo di darti ciò che desideri, l'universo provvederà affinché tu lo ottenga: ma ciò accadrà solo se permetti a questo processo di avvenire.

Questo libro contiene i semplici indispensabili passi per permettere ai desideri di manifestarsi nella realtà della tua esistenza.



ESTHER HICKS, JERRY HICKS

Esther e Jerry Hicks sono diventati il punto di riferimento di una nuova filosofia del benessere, ricevendo un'attenzione mondiale da parte di pensatori e insegnanti all'avanguardia, che a loro volta hanno incorporato molti dei loro concetti nei propri libri e seminari, tra i quali Wayne W. Dyer, Louise Hay, Sylvia Browne. Esther Hicks costituiva il fulcro della prima versione del film *The Secret* (uscita a marzo 2006): era lei ad annunciare per prima la legge dell'attrazione (ruolo in seguito assegnato a Bob Proctor) e gli interventi degli altri "maestri" ruotavano attorno agli

insegnamenti di Abraham esposti dalla Hicks. Poi, in seguito ad una controversia con gli autori, furono tagliati dal film.

Capitolo 11

Relatività vibrazionale ed equilibrio energetico

Il rapporto vibrazionale tra te e la tua Fonte è alla base del *Sistema di Guida Emotivo*. Il tuo sistema di guida, come tutte le guide, si basa su qualcosa in relazione a qualcosa d'altro.

Pensa al navigatore del tuo veicolo (GPS). Sebbene abbia la capacità di segnalare la posizione precisa in cui ti trovi, non ti serve a nulla in termini di guida fino a che non inserisci, o programmi, la destinazione desiderata. Una volta che il navigatore conosce questa informazione, può iniziare a calcolare e a proporti un tragitto dal punto in cui ti trovi fino a dove vuoi arrivare. Allo stesso modo, la relazione tra il tuo peso corporeo attuale e quello desiderato è alla base della guida emotiva che ricevi. La relazione tra la tua situazione economica attuale e l'ammontare di denaro che vorresti avere in banca è alla base della guida emotiva che ricevi.

Il rapporto tra dove ti trovi e dove vuoi essere è alla base del tuo personale sistema di guida. Anche senza un sistema di navigazione elettronico, comprendi la relatività tra dove ti trovi e dove vuoi essere, e senza questa informazione non puoi procedere nel viaggio con chiarezza... ti sposteresti meramente e casualmente da un posto all'altro.

La *Relatività Vibrazionale* esiste in ogni oggetto: in quelli di grande importanza, in quelli che contano meno, in quelli che ritornano diverse volte ogni giorno, e in quelli a cui pensi solo occasionalmente. Una guida precisa e utile è sempre pronta per te in

ogni circostanza, perché non esiste oggetto nella tua vita in cui manchi la *Relatività Vibrazionale*.

Qual è il miglior percorso per le destinazioni che intendi raggiungere?

Se ti è mai capitato di utilizzare un navigatore in automobile, avrai sicuramente provato a programmarlo con la destinazione desiderata e poi, per qualche ragione, avrai deviato dal tragitto consigliato. Qualcosa lungo la strada potrebbe aver attratto la tua attenzione, così hai fatto una deviazione non prevista dal percorso iniziale. Puoi avere le tue ragioni per esserti allontanato dalla rotta prestabilita, ma il navigatore continuerà a segnalare che hai deviato dal percorso desiderato, perché per quanto riguarda il tuo sistema di guida (il navigatore), tu *sei* fuori strada. Ovviamente, puoi riprogrammare il sistema in base alla tua nuova decisione, e il sistema di guida raccoglierà le informazioni e farà un nuovo piano, ma fino a che mantieni una precisa intenzione di dove vuoi andare muovendoti però in direzione opposta, suoneranno campanelli di allarme.

Ora potresti obiettare: “Ma Abraham, di certo esiste più di un percorso che mi porterà alla destinazione desiderata.” E noi siamo d'accordo con te. Ci sono molte vie, molte vie che portano a destinazione, vie che soddisfano la nostra intenzione per diverse ragioni e che ci conducono dove vogliamo arrivare. Infatti, la gioia della vita sta proprio nel viaggio. Tuttavia, il navigatore della tua automobile considera le informazioni all'interno del suo sistema univoco. Ha determinato dove ti trovi, e all'interno del suo sistema di informazioni esistono molte rotte e strade possibili. Quindi alla luce di tutti questi fattori, il navigatore ti segnala il miglior percorso che riesce a calcolare. In altre parole, non può decidere o fare da guida in base alle informazioni che stanno al di fuori del suo sistema.

Anche tu hai un Sistema di Guida Emotivo personale

Il tuo *Sistema di Guida Emotivo* personale funziona in modo simile a un navigatore elettronico. Non puoi essere guidato lungo rotte (o convinzioni) diverse da quelle contenute all'interno del

sistema. Il *Sistema Emotivo di Relatività di Guida* si basa esclusivamente sulle tue vibrazioni attive (convinzioni) e sul loro rapporto con la destinazione desiderata. (Ricorda, una *convinzione* non è altro che un *pensiero* fatto ripetutamente).

Le emozioni sono gli indicatori del rapporto tra le vibrazioni attive dentro di te. Sei venuto al mondo in questo corpo fisico in quanto estensione dell'Energia della Fonte, e la vibrazione della tua Fonte è sempre attiva dentro di te. Mentre sondi la varietà e il contrasto nella tua stessa esperienza di vita, preferenze spontanee relative al modo in cui vorremmo che fossero le cose vengono emesse da te a livello vibrazionale sotto forma di segnali vibratorii (simili a impulsi elettrici). Letteralmente, irradi tali segnali verso la tua vita futura.

Ogni volta che una preferenza o desiderio nasce dentro di te come risultato di qualcosa che stai vivendo, quel segnale vibratorio balza fuori come un razzo del desiderio e inizia ad accumulare forza e chiarezza nel tuo futuro vibrazionale: amiamo chiamare questo accumulo progressivo, *garanzia vibrazionale*. Viene messa da parte espressamente per te. Nessun altro può farvi incursione e appropriarsene, privandoti di ciò che tu stesso hai creato. Rimane lì, pulsante, acquisendo sempre più forza, maestosità e chiarezza, mentre tu continui a modificare i tuoi desideri attraverso l'elaborazione di più esperienze contrastanti. *Il contrasto sul quale ti sei focalizzato fornisce una meravigliosa base da cui lanciare i tuoi speciali desideri, perché ogni volta che sperimenti qualcosa che non vuoi, capisci con sempre maggior chiarezza che cosa desideri.*

La tua Fonte si unisce immediatamente a ogni tuo desiderio

Mentre sei focalizzato su questa realtà spazio-temporale, osservando la vita dal tuo solo punto di vista, emetti incessantemente nuovi segnali per il miglioramento della tua stessa esperienza esistenziale. *Nel momento in cui lanci i razzi dei desideri, l'Energia della Fonte diventa tutt'uno con quei desideri. Infatti, questa è esattamente la ragione per cui continuiamo inequivocabilmente a dirti che se chiedi, ti verrà sempre dato, perché l'Energia della Fonte riconosce i tuoi desideri, concorda con essi, li conosce, e fluisce insieme a loro...* Il potere della Fonte diventa immediatamente

tutt'uno con il tuo desiderio. E ora, la relatività vibrazionale tra il *desiderio* appena lanciato, a cui si è unita l'Energia della Fonte, e i tuoi pensieri abituali correnti o *convinzioni* sullo stesso oggetto, diventa evidente. Puoi letteralmente percepire l'accordo o la mancanza di esso tra le frequenze di queste Energie.

Se dalla buca delle lettere tirassi fuori solo bollette da pagare e ti rendessi conto di non avere denaro a sufficienza per pagarle, un desiderio di denaro balzerebbe fuori da te e finirebbe dentro il tuo futuro vibrazionale. E al momento del lancio, l'Energia della Fonte fluirebbe insieme al razzo del desiderio. Ma se continui ad agonizzare pensando alla mancanza di denaro sul conto corrente per pagare quelle bollette, la tua vibrazione sarebbe molto diversa da quella del desiderio, e così l'emozione legata alla preoccupazione, o alla paura, sarebbe l'indicatore della dissonanza vibrazionale in atto.

Se qualcuno che ami ti ha trattato malamente, balzerebbe fuori da te un razzo del desiderio per essere trattato con maggior rispetto, e la tua Fonte sarebbe d'accordo con esso e reagirebbe alla richiesta... La tua Fonte letteralmente instaura un legame vibrazionale con la richiesta fatta o con il desiderio, e ciò che richiedi viene concesso immediatamente. La Fonte fluisce con il tuo desiderio e lo vede come tu hai richiesto che sia, ma se continui a ricordare o a focalizzarti sull'esperienza dolorosa, resti vibrazionalmente separato dalla tua stessa richiesta; esiste dissonanza vibrazionale tra la vibrazione del tuo desiderio e quella che stai offrendo quando ti focalizzi sul maltrattamento subito.

Se la vibrazione di *Ciò Che È* è la vibrazione dominante dentro di te relativa all'oggetto del desiderio, allora il tuo rapporto vibrazionale con esso non può migliorare. E la sofferenza emotiva che provi indica che la relatività vibrazionale tra dove ti trovi proprio ora e quello che desideri deve essere migliorata. Devi trovare un modo per offrire una vibrazione che si accordi con quella del desiderio espresso e con quella della Fonte se vuoi permettere a te stesso di ricevere il beneficio della richiesta che hai fatto.

Capitolo 12

Trovare l'allineamento con la tua Energia della Fonte

Dal momento che qui sei focalizzato all'interno del tuo corpo fisico, sei un'estensione dell'Energia della Fonte Non Fisica. *L'Io Eterno è focalizzato qui, nel corpo fisico. L'Essere gioioso dalla mente nitida che rappresenta la Totalità di ciò che sei, fluisce verso di te e attraverso di te nel corpo, ma il tuo Essere Interiore, o Fonte, non pensa per te. Non sei una marionetta che esegue gli ordini di quel Sé Superiore. Tu sei un creatore pienamente consapevole che esprime i propri, unici, desideri qui, in questa realtà fisica spazio-temporale. Tu sei libero di scegliere la direzione dei tuoi stessi pensieri.*

Quindi, il tuo *Sistema di Guida Emotivo* esiste per aiutarti a determinare, istante per istante, il rapporto tra la vibrazione di ciò a cui stai prestando attenzione proprio ora, e la *prospettiva* del tuo Essere Interiore.

Visto che sei focalizzato qui, sul tuo corpo fisico, interagendo con gli altri e vivendo i dettagli della tua esperienza esistenziale, hai incontrato molto contrasto e varietà che hanno determinato il lancio di numerosi razzi del desiderio. Potresti dire che questi desideri sono in attesa di essere realizzati da te, da qualche parte, nel tuo futuro. Ci piace dire che di essi si prende cura e sono custoditi per te dalla Energia della Fonte in una specie di garanzia vibrazionale. Sono una tua creazione, ti appartengono, e stanno semplicemente aspettando che tu ti allinei vibrazionalmente ad essi. *E ora devi percepire qual è la tua strada verso quell'allineamento.*

Il tuo *Sistema di Guida Emotivo* (il modo in cui senti) è l'indicatore costante dell'allineamento vibrazionale tra le tue vibrazioni attive o dominanti (convinzioni) e i desideri che hai lanciato e che stanno aspettando di essere realizzati o manifestati nella tua vita. *Quando ti focalizzi sull'oggetto del desiderio, puoi sentire se sei in armonia o in disaccordo con esso: meglio ti senti, più sei in allineamento con il tuo desiderio. Peggio ti senti, più sei fuori allineamento.*

Una maggiore attenzione fa aumentare l'intensità emotiva

Mentre l'oggetto del tuo desiderio viene attivato dentro di te dall'attenzione che gli dedichi, puoi percepire dove ti trovi sulla scala mobile delle vibrazioni. Puoi sentire se stai tendendo verso l'abbondanza del tuo desiderio o verso la mancanza relativa ad esso. *Le emozioni indicano quali sono le tue convinzioni attuali in relazione al desiderio del momento.*

Se le tue esperienze di vita ti hanno spinto a lanciare molti razzi del desiderio relativi a un oggetto, allora l'Energia della Fonte fluisce in modo più potente verso quel particolare desiderio. Se questo è il tuo caso, allora le emozioni che sentirai per quell'oggetto saranno più forti. Più attenzione presti, più la *Legge dell'Attrazione* risponde, e più velocemente si muove l'Energia, e tu riconosci il sentimento legato all'Energia muoversi più rapidamente attraverso quelle emozioni che tu descrivi come entusiasmo, passione, esuberanza, o gioia.

Ma cosa succede quando senti che sono più forti le emozioni negative come la rabbia, l'odio o la paura? Anche queste emozioni indicano certamente che l'Energia si sta muovendo in modo rapido. (In altre parole, la tua esperienza contrastante ti ha spinto a lanciare potenti razzi del desiderio, e l'Energia della Fonte ora fluisce verso questi desideri). Ma le emozioni negative che stai sentendo dipendono dalla relatività vibrazionale tra il tuo desiderio attivo (che ha la piena attenzione della Fonte) e la tua vibrazione attiva in quel momento (dove si trova la *tua* attenzione proprio ora).

Il tuo focus è concentrato in modo predominante su ciò che vuoi?

Quindi, il tuo *Sistema di Guida Emotivo* ti sta dando un feedback basato su due fattori importanti: *uno*, la forza del tuo desiderio (o la sua velocità vibrazionale) determinata dalla quantità di esperienze contrastanti e dal numero di razzi del desiderio che sono stati lanciati; *due*, la direzione del tuo focus nel qui e ora. In altri termini, il tuo *Sistema di Guida Emotivo* ti sta fornendo una guida accurata e potente relativa al rapporto vibrazionale tra dove ti trovi ora e dove vuoi essere.

Se la tua vita ti ha spinto a trovarti al punto di volere davvero qualcosa, e se in ogni istante tu sei focalizzato sul contrario di quel desiderio, allora sentirai forti emozioni *negative*. Ma se il tuo desiderio è forte e i pensieri correnti sono allineati vibrazionalmente con esso, allora sentirai forti emozioni *positive*. Le tue emozioni sono precisi indicatori della relatività vibrazionale tra dove vuoi essere e dove ti trovi qui e ora, e il tuo *Sistema di Guida Emotivo* è sempre preciso e disponibile. È davvero un ottimo sistema.

Capitolo 13

Relatività vibrazionale riguardo al mio corpo fisico

Di seguito riportiamo alcuni esempi di relatività vibrazionale tra *desideri* e *convinzioni* comuni che vediamo in molte persone riguardo al loro corpo fisico. Prima riporteremo un *desiderio* comune che hanno in molti riguardo al proprio corpo fisico, e poi elencheremo una serie di *convinzioni* comuni su quel desiderio. Successivamente, tra parentesi, subito dopo quelle convinzioni,

indicheremo il grado di compatibilità vibrazionale tra *desideri* e *convinzioni*.

Affinché tu possa realizzare qualsiasi desiderio, o prima che qualsiasi cosa possa manifestarsi nella tua vita, deve esserci compatibilità vibrazionale tra desideri e convinzioni.

Mentre leggi fino in fondo ciascuna delle seguenti liste, nota la sensazione di abbassamento della resistenza, o di miglioramento nella relazione vibrazionale, tra il *desiderio* affermato e la *convinzione* comunemente associata a esso.

DESIDERIO:

Voglio vivere una vita lunga e sana in questo corpo.

Convinzione: è improbabile che vivrò a lungo, in modo sano, perché ci sono molti casi di morte per malattia nella storia della mia famiglia. [Questa convinzione è vibrazionalmente incompatibile con il desiderio affermato].

Convinzione: sono nato in un'epoca molto diversa da quella dei miei genitori, dei miei nonni e dei loro genitori. [Questa convinzione è vibrazionalmente più compatibile con il desiderio affermato].

Convinzione: oggi ho maggiore accesso a cibo e informazioni per mantenermi in salute. [Questa convinzione è vibrazionalmente ancora più compatibile con il desiderio affermato].

DESIDERIO:

Voglio vivere una vita lunga e sana in questo corpo.

Convinzione: i miei genitori non erano persone sane. [Questa convinzione è vibrazionalmente incompatibile con il desiderio affermato].

Convinzione: i miei genitori e io conduciamo vite molto diverse. L'ambiente in cui viviamo è diverso, ciò che mangiamo è diverso, e anche il modo in cui vediamo noi stessi è diverso. [Questa convinzione è vibrazionalmente più compatibile con il desiderio affermato].

Convinzione: non c'è alcuna relazione tra la salute dei miei genitori e la mia. [Questa convinzione è vibrazionalmente ancora più compatibile con il desiderio affermato].

DESIDERIO:

Voglio vivere una vita lunga e sana in questo corpo.

Convinzione: nella nostra società oggi ci sono molte malattie. [Questa convinzione è vibrazionalmente incompatibile con il desiderio affermato].

Convinzione: per lungo tempo sono stato circondato da molte malattie e dalla possibilità di ammalarmi ma non è successo. [Questa convinzione è vibrazionalmente più compatibile con il desiderio affermato].

Convinzione: l'esistenza di una malattia non significa che io ne sia personalmente soggetto. [Questa convinzione in qualche modo è vibrazionalmente più compatibile con il desiderio affermato].

Convinzione: il mio corpo intelligente spesso è venuto in contatto con la malattia ma ha gestito la cosa con serenità, senza che io me ne rendessi conto. [Questa convinzione è vibrazionalmente ancora più compatibile con il desiderio affermato].

DESIDERIO:

Voglio vivere una vita lunga e sana in questo corpo.

Convinzione: anche se sono state trovate nuove cure alle malattie, ne nascono continuamente di nuove. [Questa convinzione è vibrazionalmente incompatibile con il desiderio affermato].

Convinzione: il livello di salute fisica standard continua a salire nel mondo. [Questa convinzione è vibrazionalmente più compatibile con il desiderio affermato].

Convinzione: le malattie che sorgono in caso di assenza di allineamento vibrazionale non possono manifestarsi in chi è vibrazionalmente allineato. [Questa convinzione in qualche modo è vibrazionalmente più compatibile con il desiderio affermato].

Convinzione: la resistenza di un'altra persona al suo Ben-Essere non ha niente a che vedere con il *mio* Ben-Essere. [Questa convinzione è vibrazionalmente ancora più compatibile con il desiderio affermato].

DESIDERIO:

Voglio vivere una vita lunga e sana in questo corpo.

Convinzione: la maggior parte delle persone alla fine sperimenta il declino fisico. [Questa convinzione è vibrazionalmente incompatibile con il desiderio affermato].

Convinzione: persone diverse sperimentano diversi gradi di declino fisico. Non è necessario ammalarsi alla fine della propria vita fisica. [Questa convinzione è vibrazionalmente più compatibile con il desiderio affermato].

Convinzione: l'età del corpo fisico di una persona e il grado di declino non sono correlati. [Questa convinzione è vibrazionalmente ancora più compatibile con il desiderio affermato].

DESIDERIO:

Voglio essere attivo e forte per tutta la durata della mia vita fisica.

Convinzione: mentre invecchio nel mio corpo fisico, è inevitabile che la forza e la resistenza vengano meno. [Questa convinzione è vibrazionalmente incompatibile con il desiderio affermato].

Convinzione: quando osservo persone che stanno vivendo un declino fisico, non so che tipo di vita abbiano condotto. [Questa convinzione è vibrazionalmente più compatibile con il desiderio affermato].

Convinzione: ci sono persone forti e deboli a tutte le età; l'età non è il fattore determinante. [Questa convinzione è vibrazionalmente ancora più compatibile con il desiderio affermato].

DESIDERIO:

Voglio raggiungere e mantenere un peso corporeo sano che mi renda attraente.

Convinzione: è molto difficile mantenere il peso corporeo che desidero senza fare estenuanti esercizi quotidiani e senza privarmi di cose che vorrei mangiare. [Questa convinzione è vibrazionalmente incompatibile con il desiderio affermato].

Convinzione: osservando gli altri, vedo che esiste una enorme varietà di attività che svolgono e cibi che mangiano, e ciò determina una enorme varietà di risultati. [Questa convinzione è vibrazionalmente più compatibile con il desiderio affermato].

Convinzione: posso trovare uno stile di vita confortevole che mi darà i risultati che desidero. [Questa convinzione è vibrazionalmente ancora più compatibile con il desiderio affermato].

DESIDERIO:

Voglio essere agile e flessibile. Voglio che il mio corpo si muova con facilità e voglio sentirmi bene mentre lo fa.

Convinzione: invecchiando, divento rigido, fragile e meno flessibile. [Questa convinzione è vibrazionalmente incompatibile con il desiderio affermato].

Convinzione: ci sono molti anziani che stanno bene e sono flessibili e molti giovani non in forma e rigidi. L'età non è un fattore determinante. [Questa convinzione è vibrazionalmente più compatibile con il desiderio affermato].

Convinzione: Noto che quando decido di fare movimento ogni giorno, le condizioni del mio corpo migliorano costantemente, in qualsiasi momento, sempre! [Questa convinzione è vibrazionalmente ancora più compatibile con il desiderio affermato].

DESIDERIO:

Voglio pensare con chiarezza. Voglio imparare facilmente e trattenere quello che ho imparato.

Convinzione: spesso sono confuso e non trattengo le cose che imparo o che leggo. [Questa convinzione è vibrazionalmente incompatibile con il desiderio affermato].

Convinzione: ho notato che la mia memoria è buona quando ho a che fare con argomenti che mi interessano. [Questa convinzione è vibrazionalmente più compatibile con il desiderio affermato].

Convinzione: se voglio chiarezza, e se mi focalizzo intenzionalmente, sono chiaro. [Questa convinzione è vibrazionalmente ancora più compatibile con il desiderio affermato].

DESIDERIO:

Voglio avere una mente lucida. Voglio ricordare dove metto le cose.

Convinzione: non riesco a ricordare dove metto le cose. [Questa convinzione è vibrazionalmente incompatibile con il desiderio affermato].

Convinzione: anche se non ricordo dove ho messo qualcosa, nel tempo lo ritrovo sempre. [Questa convinzione è vibrazionalmente più compatibile con il desiderio affermato].

Convinzione: se decido qual è il posto migliore dove mettere qualcosa e penso al perché questo sia un buon posto, allora ricordo facilmente di averlo messo lì. [Questa convinzione è vibrazionalmente ancora più compatibile con il desiderio affermato].

Sicuramente hai maturato molte opinioni e convinzioni su parecchie cose. Potresti aver individuato alcune delle cose in cui credi riflesse negli esempi che hai appena letto. Ma la domanda che devi porti più importante di tutte è: *questa convinzione è vibrazionalmente compatibile con il mio desiderio?* Perché se non lo è, allora non puoi realizzarlo. Quindi prova a dire o pensare qualcosa che fa stare meglio, che è più compatibile con il tuo desiderio. Se continui a provare, troverai qualcosa che ti fa stare meglio. E mentre ti alleni a stare meglio e continui ad avere pensieri che fanno stare meglio, condurrà la tua vibrazione (e il tuo punto di attrazione) in un luogo dove riceverai solo cose buone.

Alcune delle tue convinzioni sono a tuo vantaggio, ma altre no. La tua consapevolezza della relatività vibrazionale tra il desiderio

attivo e le convinzioni attive ti aiuterà a selezionarle. Scoprirai che non è difficile trovare e attivare convinzioni che si accordano con i tuoi desideri, e quando lo fai, i desideri intenzionali diventano la tua realtà manifesta.



GUARIRE CON GLI ANGELI

Come ottenere l'assistenza delle creature celesti nei momenti più difficili della nostra vita

Scopri come guarire il passato con l'aiuto degli Angeli.

Se ti affidi a loro, puoi migliorare ogni ambito della tua vita attuale e futura.

Questo libro contiene esercizi pratici, affermazioni angeliche e tutte le sequenze numeriche degli Angeli. Trovi un intero capitolo di 20 pagine dedicato alle sequenze numeriche e al messaggio che gli Angeli vogliono comunicarci attraverso combinazioni di numeri.

Gli Angeli possono aiutarti a guarire la tua vita: chiedi il loro supporto e saranno felici di accorrere in tuo aiuto.

Questo libro è per gli appassionati di Angeli e per tutti coloro che credono nella magia della guarigione.

Non dobbiamo fare altro che seguire le indicazioni indicate nel libro da Doreen per aiutare gli angeli ad aiutarci.



DOREEN VIRTUE

Doreen Virtue è una psicologa e scrittrice americana nota in tutto il mondo come la massima esperta in “Angeli” e di “psicologia spirituale”. Sin da piccola, capì di possedere il grande dono di comunicare con il mondo angelico ma lo ignorò per gran parte della sua adolescenza, rinnegandolo al punto da laurearsi in ambito scientifico, diventando Psicologa. E’ la fondatrice ed ex direttrice dell’Ospedale Psichiatrico Femminile a Nashville, Tennessee. E’ stata anche l’amministratrice dell’Ospedale Femminile Woodside nell’area di San Francisco. Entrambi gli

ospedali erano specializzati nel trattamento di problemi psicologici femminili.

Per informazioni su Doreen Virtue in Italia:
www.doreenvirtue.it

 Diventa fan sul gruppo Facebook ufficiale:
Doreen Virtue Italia

CAPITOLO 12



Le sequenze numeriche degli angeli

Gli angeli fanno del loro meglio per catturare la nostra attenzione e comunicare con noi per aiutarci a guarire la nostra vita, ma spesso noi ignoriamo i segnali che ci mandano, liquidandoli come banali coincidenze o frutto della nostra immaginazione.

Ecco cosa ci dicono gli angeli:

“Non possiamo scrivere il nostro messaggio in cielo.

Devi prestare attenzione e avere fede quando vedi uno schema prendere forma nella tua vita, specie in risposta alle tue domande e alle tue preghiere.

Se senti in continuazione la stessa canzone o vedi sempre la stessa sequenza numerica, chi pensi ci sia dietro?

Gli angeli, è ovvio!”.

Sequenze numeriche

Spesso gli angeli comunicano con te attraverso sequenze numeriche, e lo fanno secondo due modalità. Possono bisbigliarti all'orecchio affinché tu alzi lo sguardo per notare l'ora sull'orologio a muro o un numero di telefono affisso a una bacheca; gli angeli sperano che tu ti accorga di vedere sempre la stessa sequenza numerica. Per esempio potrebbe darsi che tu veda spesso la sequenza numerica 111, perché ogni volta che guardi l'ora, il quadrante indica 1:11 o 11:11.

Il secondo modo consiste per esempio nel far sì che la macchina davanti a te abbia un particolare numero di targa che gli angeli vogliono che tu veda. Chi è consapevole di questo fenomeno diventa un esperto nel decifrare i significati in codice delle targhe automobilistiche. Così facendo gli angeli ti trasmettono dei messaggi molto precisi (hai presente il personaggio interpretato da Steve Martin nel film *Pazzi a Beverly Hills*, che viene aiutato a fare le proprie scelte di vita da un cartello stradale che gli suggerisce cosa fare?).

Di seguito sono elencati i significati principali delle varie sequenze numeriche, ma tieni presente che i tuoi angeli ti avvisano se queste acquisiscono per te una valenza diversa in una determinata situazione. Domanda agli angeli: “Cosa state cercando di dirmi?” e loro saranno lieti di darti tutte le informazioni necessarie per decifrare i loro messaggi.

111 – Tieni sotto controllo i tuoi pensieri e assicurati di pensare solo a quello che vuoi e non a quello che non vuoi. Questa sequenza è un segno che ti indica che si stanno aprendo nuove opportunità per te, e che i tuoi pensieri si stanno manifestando a una velocità record. Il 111 è come la luce abbagliante del flash di una macchina fotografica: significa che l'universo ha appena scattato un'istantanea dei tuoi pensieri e sta per manifestarli. Sei

soddisfatto dei pensieri catturati dall'universo? In caso contrario puoi sempre rettificarli, chiedendo eventualmente aiuto agli angeli se hai difficoltà a controllarli o a monitorarli.

222 – Le idee che ti sono appena venute in mente stanno iniziando a concretizzarsi. Continua ad alimentarle e vedrai che nel giro di poco tempo faranno capolino come radici che sbucano dal terreno, permettendoti di vedere il segno tangibile della loro manifestazione. In altre parole: sii paziente o rischi di perderti il miracolo per una manciata di minuti. Presto la manifestazione si paleserà ai tuoi occhi, quindi non mollare! Continua con il pensiero positivo, con le affermazioni e le visualizzazioni.

333 – I maestri asceti ti sono vicini e vogliono farti sapere che sono qui per darti il loro aiuto, il loro affetto e la loro compagnia. Invocali spesso, in particolar modo quando noti il ripetersi di combinazioni con il numero tre. Gesù, Mosè, Maria, Quan Yin e Yogananda sono alcuni tra i principali maestri asceti.

444 – Gli angeli sono intorno a te e in questo momento ti stanno assicurando riguardo al loro affetto nei tuoi confronti e alla loro volontà di aiutarti. Non ti devi preoccupare di niente: l'aiuto degli angeli non tarderà ad arrivare.

555 – Allaccia le cinture: la tua vita sta per cambiare bruscamente direzione. Questo cambiamento non deve essere etichettato come qualcosa di "positivo" o "negativo" poiché ogni mutamento fa parte del flusso naturale della vita. Può darsi che sia la risposta alle tue preghiere: in questo caso non smettere di seminare e di sentirti in pace con te stesso e il mondo.

666 – In questo momento i tuoi pensieri non sono equilibrati e risultano troppo focalizzati sul mondo materiale. Questa sequenza numerica ti chiede di bilanciare i pensieri rivolti al Cielo e quelli rivolti alla Terra. Come fece Gesù nel "Discorso della Montagna", anche gli angeli ti chiedono di concentrarti sulla spiritualità e sull'altruismo: vedrai che poi i tuoi bisogni materiali ed emotivi saranno automaticamente soddisfatti.

777 – Gli angeli ti applaudono. Congratulazioni: sei sulla cresta dell'onda! Prosegui l'ottimo lavoro che stai facendo e sappi che i tuoi desideri si stanno avverando: questo è un segnale molto positivo che lascia intendere che ti aspettano altri miracoli.

888 – Una fase importante della tua vita sta volgendo al termine: gli angeli ti stanno mandando questo avvertimento perché tu possa prepararti adeguatamente al nuovo. Questa sequenza numerica potrebbe indicare che stai scrivendo la parola fine a una particolare fase emotiva, professionale o relazionale che ha segnato la tua vita. Indica anche che “i frutti sono maturi, cogliali e gustali”: non rimandare le tue azioni e non crogiolarti sugli allori.

999 – Completamento: una fase importante della tua vita volge al termine; inoltre questa sequenza numerica nasconde un messaggio per gli operatori di luce coinvolti nella guarigione della Terra: “Mettetevi all'opera: in questo momento la Madre Terra ha bisogno di voi.”

000 – Questa sequenza numerica ti ricorda che sei un tutt'uno con Dio e che puoi sentire l'amore del Creatore dentro di te. Indica anche la conclusione di una determinata situazione.

Combinazioni numeriche

Spesso gli angeli trasmettono messaggi che coinvolgono una combinazione di due o più numeri: continua a leggere e scoprirai il significato principale dei numeri a tre cifre e delle combinazioni di due numeri. Se i tuoi messaggi contengono tre o più numeri, consulta il significato delle diverse combinazioni numeriche: per esempio, se vedi ripetutamente la sequenza 312 prendi il significato della combinazione del 3 e dell'1 e aggiungi il significato di quella dell'1 con il 2.

Oppure, se ti senti guidato a farlo, puoi sommare i numeri tra di loro fino a ottenerne uno a una sola cifra: a questo punto cerca il significato di questo numero nella precedente lista di sequenze numeriche composte da tre cifre identiche.

Combinazioni con il numero 1

Combinazioni di 1 e 2, come 121 e 112 – I tuoi pensieri sono come semi che stanno iniziando a germogliare e tu potresti aver già notato qualche segnale del compimento dei tuoi desideri: è il segno che le cose vanno e andranno nella direzione sperata. Continua ad avere fede!

Combinazioni di 1 e 3, come 133 e 113 – I maestri asceti stanno lavorando con te sui tuoi processi mentali. Sotto molti punti di vista si sono calati nei panni di veri e propri mentori: ti insegnano l'antica saggezza della manifestazione del pensiero, ti infondono coraggio con la loro energia e ti sostengono affinché tu resti focalizzato sui veri obiettivi della tua anima. Inoltre i maestri asceti ti consigliano, ti guidano e ti danno qualche suggerimento utile riguardo al tuo scopo esistenziale, ricordandoti che la creazione nasce sempre da un pensiero o da un'idea. Chiedi il loro aiuto per prendere saggiamente le tue decisioni.

Combinazioni di 1 e 4, come 114 e 144 – Gli angeli vogliono fortemente che guardi i tuoi pensieri in questo preciso momento e ti consigliano di esprimere un desiderio, poiché ti trovi in un portale che li farà diventare realtà proprio adesso.

Combinazioni di 1 e 5, come 115 e 551 – I tuoi pensieri sono all'origine del cambiamento che si sta verificando nella tua vita. Continua a rivolgerli nella giusta direzione. Se i cambiamenti che incombono non sono di tuo gradimento puoi fermarli o cambiarli modificando i tuoi pensieri.

Combinazioni di 1 e 6, come 116 e 661 – Continua a rivolgere i tuoi pensieri verso il Cielo e liberati delle preoccupazioni terrene.

Combinazioni di 1 e 7, come 117 e 771 – È la conferma che stai facendo un ottimo lavoro e che sei sulla strada giusta: continua così! È il segno che hai scelto accuratamente i pensieri da formulare e che dovresti focalizzarti di più sui tuoi obiettivi. Assicurati di associare ai pensieri le emozioni giuste: per esempio, mostrare gratitudine per i doni che la vita ti ha dato accelera il processo delle tue manifestazioni.

Combinazioni di 1 e 8, come 181 e 818 – Sei prossimo alla conclusione di una fase importante della tua vita. Se ti sei stancato di un aspetto della tua vita sappi che presto si risolverà oppure sarà sostituito da qualcosa di meglio; arrenditi e lascia andare quegli aspetti che non vanno: i pensieri di una vita migliore non tarderanno ad arrivare.

Combinazioni di 1 e 9, come 119 e 199 – I tuoi pensieri ti hanno spalancato una nuova porta e ora hai la possibilità di guardare in faccia i tuoi pensieri e le tue creazioni. Lascia andare il vecchio, perché viene rimpiazzato dal nuovo, in accordo con i tuoi desideri.

Combinazioni di 1 e 0, come 100 e 110 – La potente guida celeste di Dio e degli angeli ti chiede di cambiare modo di pensare. Se chiedi felicità e salute questa è la risposta alle tue preghiere: Dio sa che la soluzione che cerchi si fonda sui tuoi pensieri, perciò chiedigli di guidarli nella giusta direzione e di sostenerti durante questa fase di transizione.

Combinazioni con il numero 2

Combinazioni di 2 e 1, come 221 e 112 - I tuoi pensieri sono come semi che stanno iniziando a germogliare e tu potresti

aver già notato qualche segnale del compimento dei tuoi desideri: è il segno che le cose vanno e andranno nella direzione sperata. Continua ad avere fede!

Combinazioni di 2 e 3, come 223 e 323 – I maestri asceti stanno lavorando con te nelle vesti di co-creatori del tuo nuovo progetto. Ti stanno dicendo che condividono il tuo entusiasmo e che tutto sta andando per il verso giusto. I maestri vedono per te un futuro ricco di felicità, proprio come desideri. Goditi questa nuova fase della tua vita!

Combinazioni di 2 e 4, come 224 e 244 – Il libro spirituale *Un corso in miracoli* dice che “gli angeli sostengono il tuo nuovo obiettivo”. È il segno che ricevi aiuto dall’alto per realizzare ciò che desideri in questa fase di transizione. È importante che tu sappia di non essere solo. Attraverso le sequenze numeriche del 2 e del 4 gli angeli ti comunicano che sono accanto a te in questo istante.

Combinazioni di 2 e 5, come 255 e 225 – Poiché le tue preghiere e le tue intenzioni sono sempre state chiare, potenti e senza riserve, aspettati un cambiamento ancora più imminente del previsto. Non perdere la testa quando vedi realizzarsi i tuoi desideri. Potrebbero essere esauditi in modi inaspettati. Continua quindi ad avere fede, a dialogare con Dio e a chiederGli rassicurazione.

Combinazioni di 2 e 6, come 266 e 226 – Stai per fare una nuova spesa o un nuovo acquisto.

Combinazioni di 2 e 7, come 277 e 272 – Hai appena fatto un colloquio di lavoro, ti sei da poco iscritto a scuola oppure hai appena chiesto un prestito? Questi numeri portano buone notizie, non devi mollare né far vacillare la tua fede.

Combinazioni di 2 e 8, come 288 e 282 – Si chiude una porta e si apre un portone. Ora devi ascoltare attentamente le tue intuizioni, poiché saranno loro a guidarti verso un cammino di abbondanza in questa fase di transizione.

Combinazioni di 2 e 9, come 299 e 292 – Se hai sofferto una perdita di recente (hai perso il lavoro, il partner ecc.) vedrai che a breve questo vuoto sarà riempito. Tutto gioca a tuo favore, anche se la fervida attività che c'è dietro potrebbe spingerti a pensare che Dio ti ha abbandonato. Non preoccuparti e concentrati sul flusso energetico della tua vita, che in questo preciso momento sta progredendo. Con questa perdita l'universo non vuole punirti, anzi, ti sta preparando ad affrontare le novità.

Combinazioni di 2 e 0, come 200 e 202 – Dio vuole farti sapere che non ti ha abbandonato né dimenticato, ma anzi che ti ama moltissimo! In effetti Dio sta orchestrando una meravigliosa nuova fase della tua vita; se dialoghi spesso con Dio puoi percepire questo imminente miracolo. Dio ti ricorda inoltre l'importanza del cosiddetto "tempismo divino": a volte è necessario che sussistano determinati fattori *prima* che i tuoi desideri si avverino, ma se rimani saldo nei tuoi pensieri e nella tua fede non c'è nulla che possa impedirti di raggiungere i tuoi obiettivi.

Combinazioni con il numero 3

Combinazioni di 3 e 1, come 311 e 313 – I maestri asceti stanno lavorando con te sui tuoi processi mentali. Sotto molti punti di vista si sono calati nei panni di veri e propri mentori: ti insegnano l'antica saggezza della manifestazione del pensiero, ti infondono coraggio con la loro energia e ti sostengono affinché tu resti focalizzato sui veri obiettivi della tua anima. Inoltre i maestri asceti ti consigliano, ti guidano e ti danno qualche suggerimento utile sul tuo scopo esistenziale, ricordandoti che la creazione nasce sempre da un pensiero o da un'idea. Chiedi il loro aiuto per prendere saggiamente le tue decisioni.

Combinazioni di 3 e 2, come 322 e 332 – I maestri asceti stanno lavorando con te nelle vesti di co-creatori del tuo nuovo progetto. Ti stanno dicendo che condividono il tuo entusiasmo e che tutto sta andando per il verso giusto. I maestri vedono per te un futuro ricco di felicità, proprio come desideri. Goditi questa nuova fase della tua vita!

Combinazioni di 3 e 4, come 334 e 344 – In questo momento stai ricevendo *moltissimi* aiuti! Sia i maestri asceti sia gli angeli sono qui per aiutarti, guidarti e donarti il loro affetto. Aiutali come loro aiutano te.

Combinazioni di 3 e 5, come 353 e 335 – I maestri asceti intendono prepararti per un imminente cambiamento che sta per verificarsi nella tua vita e vogliono che tu sappia che ti tengono per mano accompagnandoti in questa transizione: vedrai che andrà tutto bene. Abbraccia il cambiamento e le benedizioni che porta con sé.

Combinazioni di 3 e 6, come 363 e 336 – I maestri asceti ti stanno aiutando a manifestare i beni materiali che ti occorrono ai fini della tua missione celeste. Che si tratti dei soldi per pagare le tasse scolastiche o degli sbocchi per condividere i tuoi insegnamenti o il tuo lavoro di guarigione, i maestri asceti si mettono all'opera affinché tu possa ottenere ciò che ti serve; vogliono infatti che tu sappia che ti meriti questo aiuto perché ti permette di donare qualcosa di importante agli altri.

Combinazioni di 3 e 7, come 377 e 373 – I maestri asceti sono pieni di gioia: non solo scorgono la tua vera divinità interiore, ma approvano anche il cammino che hai scelto. Vogliono che tu sappia che ti meriti la felicità e ti chiedono di lasciar fluire la sacra beatitudine che deriva dalla tua origine celeste e dal percorso che hai scelto.

Combinazioni di 3 e 8, come 338 e 383 – I maestri asceti ti dicono: “Continua così.” Aumenta l'energia e concentrati maggiormente sui tuoi pensieri e sui tuoi sentimenti. Riallinea il

tuo modo di vedere con la consapevolezza di essere un tutt'uno con Dio, con gli altri e con la vita intera.

Combinazioni di 3 e 9, come 393 e 339 – Questo messaggio potente ti chiede di lasciarti alle spalle tutti gli episodi della tua vita che non rispecchiano la tua integrità o che ormai hanno trovato la loro conclusione. Non restare aggrappato a certe situazioni solo per paura. Sappi che c'è sempre qualcuno che si prende cura di te. È di vitale importanza che guardi a te stesso e al futuro con ottimismo. È proprio questa prospettiva che crea le tue esperienze, perciò chiedi ai maestri asceti di aiutarti a scegliere i tuoi pensieri dal punto di vista supremo dell'amore.

Combinazioni di 3 e 0, come 300 e 330 – Dio e i maestri asceti stanno cercando di attirare la tua attenzione, molto probabilmente in merito a una questione legata al tuo scopo esistenziale divino. Di recente hai ignorato qualche messaggio del Cielo? Se così fosse, può darsi che in questo momento tu ti senta bloccato. Il Cielo ricorre a questa sequenza numerica per dirti che devi fare la tua parte nel processo della co-creazione, il che significa ascoltare e seguire le indicazioni della tua guida divina.

Combinazioni con il numero 4

Combinazioni di 4 e 1, come 441 e 411 – Gli angeli vogliono fortemente che guardi i tuoi pensieri in questo preciso momento e ti consigliano di esprimere un desiderio, poiché ti trovi in un portale che li farà diventare realtà proprio adesso. (Nota: 411 significa: “Domanda agli angeli le informazioni di vitale importanza di cui hai bisogno ora.”).

Combinazioni di 4 e 2, come 422 e 442 – Il libro spirituale *Un corso in miracoli* dice che “gli angeli sostengono il tuo nuovo obiettivo”. È il segno che ricevi aiuto dall'alto per realizzare ciò che desideri in questa fase di transizione. È

importante che tu sappia di non essere solo. Attraverso le sequenze numeriche del 2 e del 4 gli angeli ti comunicano che sono accanto a te in questo istante.

Combinazioni di 4 e 3, come 443 e 433 – In questo momento stai ricevendo *moltissimi* aiuti! Sia i maestri asceti sia gli angeli sono qui per aiutarti, guidarti e donarti il loro affetto. Aiutali come loro aiutano te.

Combinazioni di 4 e 5, come 455 e 445 – Gli angeli sono coinvolti nell'importante cambiamento che sta accadendo ora nella tua vita.

Combinazioni di 4 e 6, come 446 e 466 – Gli angeli ti avvertono del fatto che ti focalizzi troppo sul mondo materiale e ti chiedono di affidare loro le tue ansie, affinché possano intervenire nella tua vita. Cerca di raggiungere un equilibrio tra pensieri mondani e quelli celesti, e sappi che le risorse a tua disposizione sono illimitate, specie se lavori di pari passo con il Divino.

Combinazioni di 4 e 7, come 477 e 447 – Gli angeli si congratulano con te e ti dicono: "Ottimo lavoro, continua così! Sei sulla cresta dell'onda. Metti a fuoco i tuoi pensieri e non perdere mai di vista i tuoi obiettivi, perché ciò ha un enorme effetto positivo."

Combinazioni di 4 e 8, come 488 e 448 – Attraverso questo messaggio cifrato gli angeli ti dicono che una particolare fase della tua vita sta per concludersi. Vogliono che tu sappia che sono al tuo fianco mentre le acque si calmano e che con il loro aiuto ti guideranno verso una nuova situazione che rispecchia meglio le tue esigenze, i tuoi desideri e i tuoi obiettivi.

Combinazioni di 4 e 9, come 494 e 449 – Gli angeli ti stanno dicendo che è ora di lasciarsi alle spalle una situazione che si è conclusa e ti ricordano che per ogni porta che si chiude c'è sempre un portone che si apre. Gli angeli ti stanno aiutando a spalancare nuove porte e a superare il dolore che accompagna la fase di transizione che stai attraversando in questo momento.

Chiedi loro di darti la fede necessaria per credere che ogni inizio e ogni fine sono la risposta alle tue preghiere.

Combinazioni di 4 e 0, come 440 e 400 – Dio e gli angeli desiderano farti sapere che sei molto amato e ti chiedono di fermarti un secondo per sentire tutto questo amore, che è la risposta a molte delle tue domande e la soluzione a ogni problema.

Combinazioni con il numero 5

Combinazioni di 5 e 1, come 511 e 515 – I tuoi pensieri sono all'origine del cambiamento che si sta verificando nella tua vita. Continua a rivolgerli nella giusta direzione. Se i cambiamenti che incombono non sono di tuo gradimento puoi fermarli o cambiarli modificando i tuoi pensieri.

Combinazioni di 5 e 2, come 522 e 552 – Poiché le tue preghiere e le tue intenzioni sono sempre state chiare, potenti e senza riserve, aspettati un cambiamento ancora più imminente del previsto. Non perdere la testa quando vedi realizzarsi i tuoi desideri. Potrebbero essere esauditi in modi inaspettati. Continua quindi ad avere fede, a dialogare con Dio e a chiederGli rassicurazione.

Combinazioni di 5 e 3, come 533 e 553 – I maestri asceti intendono prepararti per un imminente cambiamento che sta per verificarsi nella tua vita e vogliono che tu sappia che ti tengono per mano accompagnandoti in questa transizione: vedrai che andrà tutto bene. Abbraccia il cambiamento e le benedizioni che porta con sé.

Combinazioni di 5 e 4, come 554 e 544 – Gli angeli sono coinvolti nell'importante cambiamento che sta accadendo ora nella tua vita.

Combinazioni di 5 e 6, come 556 e 566 – La tua vita materiale sta registrando un cambiamento importante, come può essere per esempio l'acquisto di una casa o di una macchina nuova.

Combinazioni di 5 e 7, come 577 e 575 – È la conferma che “stai puntando dritto all'obiettivo”, anche grazie a un cambiamento imminente che ti arricchirà a livello fisico, emotivo o intellettuale. Continua dritto per la tua strada e presto vedrai come i cambiamenti possono arricchire la tua vita e quella delle persone che ti circondano.

Combinazioni di 5 e 8, come 588 e 558 – Questa sequenza numerica indica che sei a un passo dal cambiamento, ma non temere: hai tutto l'appoggio e l'amore necessari per attraversare questa imminente fase di transizione.

Combinazioni di 5 e 9, come 559 e 595 – È importante lasciarsi il passato alle spalle affinché il cambiamento possa manifestarsi. Attraverso questa sequenza numerica ti viene chiesto di liberarti del passato, pur nella consapevolezza che a suo tempo questo ha giocato un ruolo fondamentale. La vita, però, è un fiume che scorre e il cambiamento è inevitabile: le novità stanno bussando alla tua porta e sono impazienti di entrare nella tua vita. Per far entrare il nuovo devi prima lasciar andare il vecchio, ricorrendo a tutto l'amore di cui sei capace.

Combinazioni di 5 e 0, come 500 e 550 – Si tratta di un messaggio molto importante per dirti che i cambiamenti che stanno avvenendo nella tua vita seguono un ordine divino e perfetto, sono un dono di Dio e sono in linea con ciò che Egli vuole per il tuo Sé superiore.

Combinazioni con il numero 6

Combinazioni di 6 e 1, come 611 e 661 – Continua a rivolgere i tuoi pensieri verso il Cielo e liberati delle preoccupazioni terrene. (Nota: 611 significa: “Chiedi aiuto per sistemare qualcosa nel mondo materiale che in questo momento ti sta innervosendo o dando fastidio.”).

Combinazioni di 6 e 2, come 622 e 662 – Stai per fare una nuova spesa o un nuovo acquisto.

Combinazioni di 6 e 3, come 663 e 633 – I maestri asceti ti stanno aiutando a manifestare i beni materiali che ti occorrono ai fini della tua missione celeste. Che si tratti dei soldi per pagare le tasse scolastiche o degli sbocchi per condividere i tuoi insegnamenti o il tuo lavoro di guarigione, i maestri asceti si mettono all’opera affinché tu possa ottenere ciò che ti serve; vogliono infatti che tu sappia che ti meriti questo aiuto perché ti permette di donare qualcosa di importante agli altri.

Combinazioni di 6 e 4, come 644 e 664 – Gli angeli ti avvertono del fatto che ti focalizzi troppo sul mondo materiale e ti chiedono di affidare loro le tue ansie, affinché possano intervenire nella tua vita. Cerca di raggiungere un equilibrio tra pensieri mondani e quelli celesti, e sappi che le risorse a tua disposizione sono illimitate, specie se lavori di pari passo con il Divino.

Combinazioni di 6 e 5, come 665 e 655 – La tua vita materiale sta registrando un cambiamento importante, come può essere per esempio l’acquisto di una casa o di una macchina nuova.

Combinazioni di 6 e 7, come 667 e 677 – È la conferma che i tuoi pensieri e il tuo modo di agire nel mondo materiale hanno fatto centro: sei riuscito a trovare l’equilibrio perfetto tra i pensieri e le tue attività, e in questo modo riesci a prenderti cura della mente, del corpo e dello spirito. Ottimo lavoro: continua così!

Combinazioni di 6 e 8, come 668 e 688 – Stai per separarti da un oggetto materiale, come accade quando si vendono i propri beni. Se non intendi perdere o vendere nessun oggetto, puoi cambiare i tuoi pensieri e il corso della tua vita; se invece sei intenzionato a vendere qualcosa o a separartene, questa sequenza numerica è il segno che il tuo desiderio sta per avverarsi.

Combinazioni di 6 e 9, come 669 e 699 – Staccati dai beni materiali, specialmente se ne sei ossessionato. Questa sequenza numerica ti chiede di prendere le distanze dal mondo materiale e ti dice che presto una cosa che hai venduto o perso sarà rimpiazzata da un'altra migliore. Sii pronto a ricevere nuovi beni che vanno al di là delle tue aspettative, così come sei pronto a ricevere una promozione. Ti meriti il meglio!

Combinazioni di 6 e 0, come 600 e 660 – Questo è un messaggio del Creatore riguardo alla vita materiale: con la sua guida celeste Dio ti sta chiedendo di focalizzarti meno sui desideri mondani, il che non significa vivere miseramente, ma cercare di soddisfare i tuoi desideri con un approccio più spirituale. Sappi che Dio è nel tuo cuore ed è la fonte di tutto ciò di cui hai bisogno; non far vacillare la tua fede, mostra gratitudine e sii pronto a cogliere i segnali e le nuove opportunità che soddisferanno i tuoi bisogni materiali. “Cercate prima il regno di Dio [...] e tutte queste cose vi saranno date in aggiunta” è il nocciolo del messaggio che si nasconde dietro questa sequenza numerica. Per maggiori informazioni su questo processo ti consiglio di leggere *The Abundance Book* [Il libro dell'abbondanza] di John Randolph Price oppure il “Discorso della Montagna” riportato nel *Vangelo secondo Matteo*.

Combinazioni con il numero 7

Combinazioni di 7 e 1, come 711 e 771 – È la conferma che stai facendo un ottimo lavoro e che sei sulla strada giusta: continua così! È il segno che hai scelto accuratamente i pensieri da formulare e che dovresti focalizzarti di più sui tuoi obiettivi. Assicurati di associare ai pensieri le emozioni giuste: per esempio, mostrare gratitudine per i doni che la vita ti ha dato accelera il processo delle tue manifestazioni.

Combinazioni di 7 e 2, come 722 e 772 – Hai appena fatto un colloquio di lavoro, ti sei da poco iscritto a scuola oppure hai appena chiesto un prestito? Questi numeri portano buone notizie, non devi mollare né far vacillare la tua fede.

Combinazioni di 7 e 3, come 773 e 733 – I maestri asceti sono pieni di gioia: non solo scorgono la tua vera divinità interiore, ma approvano anche il cammino che hai scelto. Vogliono che tu sappia che ti meriti la felicità e ti chiedono di lasciar fluire la sacra beatitudine che deriva dalla tua origine celeste e dal percorso che hai scelto.

Combinazioni di 7 e 4, come 774 e 744 – Gli angeli si congratulano con te e ti dicono: “Ottimo lavoro, continua così! Sei sulla cresta dell’onda. Metti a fuoco i tuoi pensieri e non perdere mai di vista i tuoi obiettivi, perché ciò ha un enorme effetto positivo.”

Combinazioni di 7 e 5, come 775 e 755 – È la conferma che “stai puntando dritto all’obiettivo”, anche grazie a un cambiamento imminente che ti arricchirà a livello fisico, emotivo o intellettuale. Continua dritto per la tua strada e presto vedrai come i cambiamenti possono arricchire la tua vita e quella delle persone che ti circondano.

Combinazioni di 7 e 6, come 776 e 766 – È la conferma che i tuoi pensieri e il tuo modo di agire nel mondo materiale hanno fatto centro: sei riuscito a trovare l’equilibrio perfetto tra i

pensieri e le tue attività, e in questo modo riesci a prenderti cura della mente, del corpo e dello spirito. Ottimo lavoro: continua così!

Combinazioni di 7 e 8, come 778 e 788 – Hai la sensazione che una qualche fase della tua vita, come una professione o una relazione, stia per concludersi? Queste combinazioni numeriche ne sono la conferma. La fine potrebbe rappresentare l'inizio di un cambiamento positivo nella tua vita oppure il raggiungimento di un traguardo importante; in ogni caso, questa sequenza numerica porta buone notizie riguardo a un imminente cambiamento in positivo che interessa la conclusione di un periodo intenso. Tieni duro: la tua vita sta per prendere una piega decisamente migliore.

Combinazioni di 7 e 9, come 779 e 799 – Congratulazioni! Ti stai liberando dei vecchi aspetti che ormai non fanno più per te e stai conducendo una vita più autentica e in linea con la visione superiore di te stesso. Questa sequenza numerica loda la tua decisione di vivere con onestà e rettitudine.

Combinazioni di 7 e 0, come 700 e 770 – Bravo! Dio ti elogia per il lavoro mentale, spirituale e fisico che stai facendo e ti chiede di proseguire la tua opera, perché il cammino che hai intrapreso è d'aiuto non solo a te stesso ma anche agli altri.

Combinazioni con il numero 8

Combinazioni di 8 e 1, come 811 e 881 – Sei prossimo alla conclusione di una fase importante della tua vita. Se ti sei stancato di un aspetto della tua vita sappi che presto si risolverà oppure sarà sostituito da qualcosa di meglio; arrenditi e lascia andare quegli aspetti che non funzionano: i pensieri di una vita migliore non tarderanno ad arrivare.

Combinazioni di 8 e 2, come 822 e 882 – Si chiude una porta e si apre un portone. Ora devi ascoltare attentamente le tue intuizioni, poiché saranno loro a guidarti verso un cammino di abbondanza in questa fase di transizione.

Combinazioni di 8 e 3, come 883 e 833 – I maestri asceti ti dicono: “Continua così.” Aumenta l’energia e concentrati maggiormente sui tuoi pensieri e sui tuoi sentimenti. Riallinea il tuo modo di vedere con la consapevolezza di essere un tutt’uno con Dio, con gli altri e con la vita intera.

Combinazioni di 8 e 4, come 884 e 844 – Attraverso questo messaggio cifrato gli angeli ti dicono che una particolare fase della tua vita sta per concludersi. Vogliono che tu sappia che sono al tuo fianco mentre le acque si calmano e che con il loro aiuto ti guideranno verso una nuova situazione che rispecchia meglio le tue esigenze, i tuoi desideri e i tuoi obiettivi.

Combinazioni di 8 e 5, come 885 e 855 – Questa sequenza numerica indica che sei a un passo dal cambiamento, ma non temere: hai tutto l’appoggio e l’amore necessari per attraversare questa imminente fase di transizione.

Combinazioni di 8 e 6, come 886 e 866 – Stai per separarti da un oggetto materiale, come accade quando si vendono i propri beni. Se non intendi perdere o vendere nessun oggetto, puoi cambiare i tuoi pensieri e il corso della tua vita; se invece sei intenzionato a vendere qualcosa o a separartene, questa sequenza numerica è il segno che il tuo desiderio sta per avverarsi.

Combinazioni di 8 e 7, come 887 e 877 – Hai la sensazione che una qualche fase della tua vita, come una professione o una relazione, stia per concludersi? Queste combinazioni numeriche ne sono la conferma. La fine potrebbe rappresentare l’inizio di un cambiamento positivo nella tua vita oppure il raggiungimento di un traguardo importante; in ogni caso, questa sequenza numerica porta buone notizie riguardo a un

imminente cambiamento in positivo che interessa la conclusione di un periodo intenso. Tieni duro: la tua vita sta per prendere una piega decisamente migliore.

Combinazioni di 8 e 9, come 889 e 899 – Una fase importante della tua vita è appena terminata e determinerà la conclusione di tutta una serie di circostanze, in una sorta di effetto domino. Come un treno che sta per entrare in stazione, il primo vagone si arresta mentre le carrozze seguenti ci metteranno un momento in più prima di fermarsi. Questa sequenza numerica indica che stai attraversando una catena di eventi in cui molte fasi della tua vita stanno rallentando il ritmo prima di concludersi. Tu però non ti devi preoccupare perché questi cambiamenti sono necessari affinché tu possa vivere nuove fasi e nuove situazioni.

Combinazioni di 8 e 0, come 800 e 808 – Questa sequenza numerica è un messaggio del Creatore, che sta cercando di dirti che la fine imminente è parte del tuo progetto divino. Il compimento e la conclusione di qualcosa sono la riposta alle tue preghiere e indicano che sei in linea con la volontà di Dio rispetto al tuo Sé superiore. Chiedi aiuto a Dio per dissipare ogni paura o preoccupazione nei confronti dei prossimi cambiamenti.

Combinazioni con il numero 9

Combinazioni di 9 e 1, come 991 e 919 – I tuoi pensieri ti hanno spalancato una nuova porta e ora hai la possibilità di guardare in faccia i tuoi pensieri e le tue creazioni. Lascia andare il vecchio, perché viene rimpiazzato dal nuovo, in accordo con i tuoi desideri.

Combinazioni di 9 e 2, come 992 e 922 – Se hai sofferto una perdita di recente (hai perso il lavoro, il partner ecc.) vedrai che a breve questo vuoto sarà riempito. Tutto gioca a tuo favore, anche se la fervida attività che c'è dietro potrebbe spingerti a

pensare che Dio ti ha abbandonato. Non preoccuparti e concentrati sul flusso energetico della tua vita, che in questo preciso momento sta progredendo. Con questa perdita l'universo non vuole punirti, anzi, ti sta preparando ad affrontare le novità.

Combinazioni di 9 e 3, come 993 e 939 – Questo messaggio potente ti chiede di lasciarti alle spalle tutti gli episodi della tua vita che non rispecchiano la tua integrità o che ormai hanno trovato la loro conclusione. Non restare aggrappato a certe situazioni solo per paura. Sappi che c'è sempre qualcuno che si prende cura di te. È di vitale importanza che guardi a te stesso e al futuro con ottimismo. È proprio questa prospettiva che crea le tue esperienze, perciò chiedi ai maestri asceti di aiutarti a scegliere i tuoi pensieri dal punto di vista supremo dell'amore.

Combinazioni di 9 e 4, come 994 e 944 – Gli angeli ti stanno dicendo che è ora di lasciarsi alle spalle una situazione che si è conclusa e ti ricordano che per ogni porta che si chiude c'è sempre un portone che si apre. Gli angeli ti stanno aiutando a spalancare nuove porte e a superare il dolore che accompagna la fase di transizione che stai attraversando in questo momento. Chiedi loro di darti la fede necessaria per credere che ogni inizio e ogni fine sono la risposta alle tue preghiere.

Combinazioni di 9 e 5, come 959 e 995 – È importante lasciarsi il passato alle spalle affinché il cambiamento possa manifestarsi. Attraverso questa sequenza numerica ti viene chiesto di liberarti del passato, pur nella consapevolezza che a suo tempo questo ha giocato un ruolo fondamentale. La vita, però, è un fiume che scorre e il cambiamento è inevitabile: le novità stanno bussando alla tua porta e sono impazienti di entrare nella tua vita. Per far entrare il nuovo devi prima lasciar andare il vecchio, ricorrendo a tutto l'amore di cui sei capace.

Combinazioni di 9 e 6, come 966 e 996 – Staccati dai beni materiali, specialmente se ne sei ossessionato. Questa sequenza numerica ti chiede di prendere le distanze dal mondo materiale e

ti dice che presto una cosa che hai venduto o perso sarà rimpiazzata da un'altra migliore. Sii pronto a ricevere nuovi beni che vanno al di là delle tue aspettative, così come sei pronto a ricevere una promozione. Ti meriti il meglio

Combinazioni di 9 e 7, come 977 e 997 – Congratulazioni! Ti stai liberando dei vecchi aspetti che ormai non fanno più per te e stai conducendo una vita più autentica e in linea con la visione superiore di te stesso. Questa sequenza numerica loda la tua decisione di vivere con onestà e rettitudine.

Combinazioni di 9 e 8, come 998 e 988 – Una fase importante della tua vita è appena terminata e determinerà la conclusione di tutta una serie di circostanze, in una sorta di effetto domino. Come un treno che sta per entrare in stazione, il primo vagone si arresta mentre le carrozze seguenti ci metteranno un momento in più prima di fermarsi. Questa sequenza numerica indica che stai attraversando una catena di eventi in cui molte fasi della tua vita stanno rallentando il ritmo prima di concludersi. Tu però non ti devi preoccupare perché questi cambiamenti sono necessari affinché tu possa vivere nuove fasi e nuove situazioni.

Combinazioni di 9 e 0, come 900 e 909 – Questa sequenza numerica è un messaggio del Creatore che ti comunica che la fase della tua vita che si è appena conclusa è stata guidata dal Divino. Nulla è perduto per sempre e la morte e gli incidenti non esistono. Il recente cambiamento che ha interrotto o modificato il flusso della tua vita è la risposta alle tue preghiere: Dio vuole dirti che non ti sta privando di nulla né che sta per “causarti una perdita”. Sono stati il tuo progetto di vita e le tue preghiere a invocare questo cambiamento grazie al potere che Dio ha infuso in te. Sii pronto a perdonare tutte le persone coinvolte in modo da iniziare questa nuova splendida fase con leggerezza e illuminazione.

Combinazioni con il numero 0

Combinazioni di 0 e 1, come 001 e 010 – La potente guida celeste di Dio e degli angeli ti chiede di cambiare modo di pensare. Se chiedi felicità e salute questa è la risposta alle tue preghiere: Dio sa che la soluzione che cerchi si fonda sui tuoi pensieri, perciò chiedigli di guidarli nella giusta direzione e di sostenerti durante questa fase di transizione.

Combinazioni di 0 e 2, come 002 e 020 – Dio vuole farti sapere che non ti ha abbandonato né dimenticato, ma anzi che ti ama moltissimo! In effetti Dio sta orchestrando una meravigliosa nuova fase della tua vita; se dialoghi spesso con Dio puoi percepire questo imminente miracolo. Dio ti ricorda inoltre l'importanza del cosiddetto "tempismo divino": a volte è necessario che sussistano determinati fattori *prima* che i tuoi desideri si avverino, ma se rimani saldo nei tuoi pensieri e nella tua fede non c'è nulla che possa impedirti di raggiungere i tuoi obiettivi.

Combinazioni di 0 e 3, come 003 e 300 – Dio e i maestri asceti stanno cercando di attirare la tua attenzione, molto probabilmente in merito a una questione legata al tuo scopo esistenziale divino. Di recente hai ignorato qualche messaggio del Cielo? Se così fosse, può darsi che in questo momento tu ti senta bloccato. Il Cielo ricorre a questa sequenza numerica per dirti che devi fare la tua parte nel processo della co-creazione, il che significa ascoltare e seguire le indicazioni della tua guida divina.

Combinazioni di 0 e 4, come 040 e 400 – Dio e gli angeli desiderano farti sapere che sei molto amato e ti chiedono di fermarti un secondo per sentire tutto questo amore, che è la risposta a molte delle tue domande e la soluzione a ogni problema.

Combinazioni di 0 e 5, come 050 e 500 – Si tratta di un messaggio molto importante per dirti che i cambiamenti che

stanno avvenendo nella tua vita seguono un ordine divino e perfetto, sono un dono di Dio e sono in linea con ciò che Egli vuole per il tuo Sé superiore.

Combinazioni di 0 e 6, come 006 e 066 – Questo è un messaggio del Creatore riguardo alla vita materiale: con la sua guida celeste Dio ti sta chiedendo di focalizzarti meno sui desideri mondani, il che non significa vivere miseramente, ma cercare di soddisfare i tuoi desideri con un approccio più spirituale. Sappi che Dio è nel tuo cuore ed è la fonte di tutto ciò di cui hai bisogno; non far vacillare la tua fede, mostra gratitudine e sii pronto a cogliere i segnali e le nuove opportunità che soddisferanno i tuoi bisogni materiali. “Cercate prima il regno di Dio [...] e tutte queste cose vi saranno date in aggiunta” è il nocciolo del messaggio che si nasconde dietro questa sequenza numerica. Per maggiori informazioni su questo processo ti consiglio di leggere *The Abundance Book* [Il libro dell’abbondanza] di John Randolph Price oppure il “Discorso della Montagna” riportato nel *Vangelo secondo Matteo*.

Combinazioni di 0 e 7, come 007 e 070 – Bravo! Dio ti elogia per il lavoro mentale, spirituale e fisico che stai facendo e ti chiede di proseguire la tua opera, perché il cammino che hai intrapreso è d’aiuto non solo a te stesso ma anche agli altri.

Combinazioni di 0 e 8, come 088 e 080 – Questa sequenza numerica è un messaggio del Creatore, che sta cercando di dirti che la fine imminente è parte del tuo progetto divino. Il compimento e la conclusione di qualcosa sono la riposta alle tue preghiere e indicano che sei in linea con la volontà di Dio rispetto al tuo Sé superiore. Chiedi aiuto a Dio per dissipare ogni paura o preoccupazione nei confronti dei prossimi cambiamenti.

Combinazioni di 0 e 9, come 099 e 090 – Questa sequenza numerica è un messaggio del Creatore che ti comunica che la fase della tua vita che si è appena conclusa è stata guidata dal Divino. Nulla è perduto per sempre e la morte e gli incidenti

non esistono. Il recente cambiamento che ha interrotto o modificato il flusso della tua vita è la risposta alle tue preghiere: Dio vuole dirti che non ti sta privando di nulla né che sta per “causarti una perdita”. Sono stati il tuo progetto di vita e le tue preghiere a invocare questo cambiamento grazie al potere che Dio ha infuso in te. Sii pronto a perdonare tutte le persone coinvolte in modo da iniziare questa nuova splendida fase con leggerezza e illuminazione.





TERAPIA ANGELICA - IL MANUALE -

Doreen Virtue tiene i suoi corsi di Terapia Angelica dal 1997, aiutando migliaia di persone ad apprendere le abilità di guarigione spirituale e ad effettuare letture psichiche in sintonia con gli angeli e gli arcangeli.

In questo manuale completo ha raccolto gli strumenti, i segreti e gli esercizi che insegna ai suoi studenti.

Doreen trasmette nozioni che si applicano ad ogni aspetto della vita: ci invita a scoprire come e quando contattare gli angeli per

aiutare la nostra famiglia e gli amici nel momento del bisogno, e per guarire noi stessi.

Questo valido strumento di conoscenza è destinato a chiunque voglia accedere all'incredibile regno degli angeli per ottenere la salute, la felicità e l'appagamento.



DOREEN VIRTUE

Doreen Virtue è una psicologa e scrittrice americana nota in tutto il mondo come la massima esperta in “Angeli” e di “psicologia spirituale”. Sin da piccola, capì di possedere il grande dono di comunicare con il mondo angelico ma lo ignorò per gran parte della sua adolescenza, rinnegandolo al punto da laurearsi in ambito scientifico, diventando Psicologa. E’ la fondatrice ed ex direttrice dell’Ospedale Psichiatrico Femminile a Nashville, Tennessee. E’ stata anche l’amministratrice dell’Ospedale Femminile Woodside nell’area di San Francisco. Entrambi gli

ospedali erano specializzati nel trattamento di problemi psicologici femminili.

Per informazioni su Doreen Virtue in Italia:
www.doreenvirtue.it

 Diventa fan sul gruppo Facebook ufficiale:
Doreen Virtue Italia

» CAPITOLO 4 «

Parlare con gli angeli

Poiché, come tutti, anche tu hai degli angeli custodi, e poiché le ricerche scientifiche hanno dimostrato che l'intuizione è una dote intrinseca degli esseri umani, *puoi* parlare con i tuoi angeli e con gli angeli custodi di altre persone. Il primo passo per riuscirci è affrontare le tue paure in modo che non ostacolino il contatto con il Divino.

Tengo corsi di comunicazione con gli angeli dal 1996; ho insegnato in tutto il mondo a migliaia di persone di ogni età e formazione, e in questa lunga esperienza ho scoperto che il fattore principale che ci blocca è la paura nelle sue varie forme. Invece di ignorare le nostre paure, è meglio riconoscerle e affrontarle. Così facendo, non avranno più potere su di noi.

Ecco le paure più comuni (espresse in forma di domande) che le persone devono affrontare quando decidono di parlare con i loro angeli. Leggendo le informazioni che seguono, nota se per caso scatenano in te qualche reazione fisica o considerazioni del

tipo: “Vale lo stesso per me!”. Rimetti al Cielo tutte le paure immaginando che ognuna sia circondata da una sfera di luce e di affidarla agli angeli che ti circondano. Senti che le stai rilasciando man mano che le rimetti a loro. (Più avanti tratteremo altri metodi di rilascio delle paure.)

1. “Parlare con gli angeli è blasfemo?”. Questa paura nasce dalle religioni organizzate e dalla loro interpretazione dei testi spirituali. Se credi fermamente che sia lecito parlare solo con Dio, Gesù o altri esseri spirituali, non violare questa convinzione, perché il farlo provocherebbe in te inutile ansia e noi di certo non vogliamo alimentare questa emozione negativa.

Tuttavia, considera quanto segue: la parola *angelo*, come abbiamo già visto, significa “messaggero di Dio”. Gli angeli sono doni divini che agiscono come ambasciatori celesti, portando messaggi dal Creatore alle Sue creature e viceversa. Operano con precisione divina nell’offerirci una guida fidata. E come per tutti i doni, Colui che li ha donati (il Creatore) desidera che li usiamo e ne traiamo giovamento. La Bibbia e altri testi spirituali sono pieni di racconti in chiave positiva di persone che parlano agli angeli, e questo fenomeno naturale perdura fino ai giorni nostri.

2. “Cosa succede se non ricevo un messaggio?”. Il motivo principale per cui le persone non riescono a comunicare con gli angeli è che si sforzano troppo di farlo. Di solito ciò dipende dalla paura recondita di non riuscire a sentirli o di non averne al proprio fianco.

Quando contatti il Cielo, l’esperienza che vivi è influenzata dalle tue convinzioni di fondo. I pensieri basati sulla paura ostruiscono il canale d’ascolto nella comunicazione con gli angeli. Invece, mantenere un approccio ottimista favorisce e intensifica le connessioni angeliche. Il concetto essenziale è: non fare pressioni e non forzare le cose. Lascia che siano Dio e gli angeli ad agire e a

inviarti i loro messaggi. Il tuo compito è soltanto quello di essere ricettivo e di notare tutte le impressioni che ricevi (pensieri, sensazioni, visioni o parole).

3. “Cosa succede se mi sbaglio o m’invento tutto?”. La vera guida divina è edificante, ispiratrice, incoraggiante, positiva e amorevole. I messaggi degli angeli indicano sempre come migliorare qualcosa: un atteggiamento, la salute, le relazioni, l’ambiente, il mondo e così via. Di solito gli angeli ripetono questa indicazione attraverso le emozioni, i pensieri, le visioni e i suoni, finché non intraprendi l’azione che ti consigliano. Se non riesci a stabilire l’attendibilità di un messaggio, aspetta un po’, perché la guida divina si ripresenta più volte, mentre le false guide alla fine svaniscono se ignorate.

Stai attento al fenomeno molto diffuso “dell’impostore”, in cui l’ego cerca di convincerti che non sei qualificato a parlare con gli angeli e che non hai capacità intuitive o sensitive. Sappi che questo messaggio è fondato sull’ego e sulla paura.

4. “Non è meglio che io impari da solo le mie lezioni di vita?”. Alcune persone temono di “imbrogliare” se chiedono l’intervento divino. Credono che siamo tenuti a soffrire per imparare e per crescere e che siamo i soli responsabili quando si tratta di metterci e toglierci dai guai. Ma gli angeli dicono che, se è vero che possiamo evolverci attraverso la sofferenza, è vero anche che possiamo crescere ancora di più grazie alla pace interiore. La pace interiore sa infonderci un’ispirazione che la sofferenza non può darci.

Tuttavia, gli angeli non svolgono il lavoro al posto tuo. Sono come compagni di squadra che ti invitano a passare la palla mentre vi spostate insieme verso la meta. Quando chiedi la loro assistenza, a volte possono compiere un intervento miracoloso.

Ma per lo più ti offrono una guida divina in modo che sia tu ad aiutare te stesso.

5. “Come posso sapere per certo che sto parlando con un angelo?”. Dio, gli arcangeli, i maestri asceti e gli angeli parlano sempre con parole amorevoli e positive. Le loro frasi comprendono sempre *te* e *noi*, come quelle di chi ti parla normalmente (mentre l’ego comincia sempre ogni frase con *io*). I cari estinti usano sempre frasi, parole e modi di dire simili a quelli che usavano in vita.

Se ti capita di sentire parole negative da un essere vivente o defunto, smetti di parlarci e invoca immediatamente l’aiuto dell’arcangelo Michele che allontanerà le energie inferiori e ti proteggerà dalla negatività.

Parlare con gli angeli è un’esperienza piacevole e edificante. In qualunque forma, quando li senti, li vedi, avverti la loro presenza o ricevi nuove intuizioni, il contatto con loro ti darà gioia.

Trattare e guarire le paure basate sull’ego

A volte può capitarti di dubitare della validità dei messaggi angelici. Quando questo accade, gli angeli possono stimolare la tua fiducia nelle capacità che hai a disposizione per comunicare con il mondo spirituale. Ecco alcuni metodi comprovati per trattare e guarire queste paure e insicurezze.

- Chiedi un segno. Anche quando non sai con certezza se stai sentendo gli angeli, stai sicuro che loro sentono *te*. Perciò se ti senti in dubbio, chiedi ai tuoi angeli di darti un segno che attesti la validità del messaggio. Puoi esprimere la tua richiesta mentalmente, in forma orale o scrivendo una lettera. Non dire in quale forma vuoi che si manifesti il segno: chiedi solo che sia

chiaro e facilmente riconoscibile, per assicurarti di aver recepito il messaggio in modo corretto.

Poi, presta più attenzione del solito a eventi inconsueti legati alle tue comunicazioni con gli angeli. Per esempio, se hai chiesto qualcosa riguardo a una particolare persona, può capitarti di sentire canzoni che associ a lei, o magari di incontrare persone che hanno il suo stesso nome. In genere, se vedi, ascolti, pensi o senti un messaggio tre o più volte, questo è decisamente un segno.

- **Chiedi aiuto.** Le capacità comunicative sono identiche, sia che tu debba parlare con gli angeli, sia che tu debba parlare con i vivi, perché in ciascuno dei casi devi dire con chiarezza ciò di cui hai bisogno. Per esempio, se qualcuno si rivolgesse a te con un mormorio indistinto, gli chiederesti di alzare la voce. O se qualcuno dicesse cose astruse o usasse un linguaggio criptico, gli chiederesti di spiegarsi meglio. Non avere paura di fare lo stesso con gli angeli.

Se non riesci a sentire il messaggio di un angelo, chiedigli di alzare la voce. Se il messaggio ti risulta incomprensibile, chiedigli di spiegarlo meglio.

- **Assicurati di voler comunicare davvero.** Se hai timore di comunicare con un angelo o un defunto, allora non permetterai che accada. E il Cielo non vuole intimorirti imponendoti i suoi messaggi. Parla onestamente con te stesso e con i tuoi angeli custodi per assicurarti che davvero desideri vederli e ascoltarli.

- **Sfogati.** Non tenerti dentro dubbi e paure! Affidali ai tuoi angeli. Per farlo, puoi ispirare profondamente e immaginare di soffiarli verso i tuoi angeli custodi quando espiri. Oppure visualizza di consegnare loro una bolla che li contiene affinché possano essere dispersi nella luce divina che li trasforma, lasciando solo le lezioni utili e l'amore. Puoi anche scrivere una

lettera ai tuoi angeli custodi raccontando le tue paure e chiedendo aiuto.

Ricorda: non importa avere delle paure, ciò che conta è come le affronti.

- **Invoca Jophiel.** Come ho spiegato nel Capitolo 1, il nome di questo arcangelo significa “bellezza di Dio”. Uno dei suoi compiti è rendere più belli i tuoi pensieri, in modo che devino dal timore e dal pessimismo e si dirigano verso la fede e l’ottimismo. Se noti che i tuoi pensieri entrano in un circolo vizioso negativo, invoca Jophiel per rendere il tuo approccio più positivo. Basta che pensi “Jophiel, ti prego, aiutami” e lei accorrerà ad assisterti. Bada, però, che se vuoi collaborare con Jophiel, lei ti inciterà a rendere più bello l’ambiente in cui vivi e lavori. Quindi non stupirti se all’improvviso ti senti motivato a riordinare il tuo armadio!

- **Rilassati.** Quando vuoi entrare in contatto con gli angeli, assicurati che le tue spalle siano rilassate e che respiri profondamente. Una mente e un corpo rilassati sono le porte per accedere al tuo Io Superiore e alle sue capacità psichiche. Se ti sforzi o se provi con troppa insistenza a sentire gli angeli, entrerà in gioco il livello inferiore - “non psichico” - del tuo ego.

Se durante una lettura angelica cominci a sentirti teso, prenditi un momento per centrarti: chiudi gli occhi, lascia andare le preoccupazioni e respira profondamente. Visualizza un raggio di luce bianca che entra dalla sommità della tua testa e poi attraversa il tuo corpo, attirando come un magnete l’energia carica di tensione. Invoca mentalmente l’assistenza dei tuoi angeli custodi e poi riprendi la lettura angelica.

- **Controlla il tuo stile di vita.** Uno dei motivi per cui gli angeli ci invitano a migliorare le nostre scelte alimentari o le abitudini riguardo al sonno e all’attività fisica è che lo stile di vita

influisce sulla nostra consapevolezza psichica e intuitiva. Un'alimentazione satura di adulteranti chimici, associata alla mancanza di riposo e a un'inadeguata attività fisica, offusca le capacità mentali e abbassa i livelli energetici. Se mangi, dormi e fai movimento in modo corretto, avrai una mente lucida e ricettiva e noterai grandi miglioramenti nelle tue comunicazioni con gli angeli. Di norma, lo stile di vita ottimale prevede di seguire un'alimentazione prevalentemente vegetariana e priva di glutine, di bere molta acqua, di evitare gli additivi chimici, di dormire a sufficienza e di fare regolarmente attività fisica. Se chiedi aiuto agli angeli, saranno loro a indicarti lo stile di vita più benefico per te. E se ci chiedono di modificare le nostre abitudini, è difficile ignorare i loro reiterati consigli!

- **Fai pratica.** Come in ogni ambito, la pratica ti aiuta a sviluppare la fiducia nelle tue capacità di comunicare con il Cielo, quindi non devi scoraggiarti se i tuoi primi tentativi non danno subito i risultati sperati. Mantieni un atteggiamento aperto e disponibile, e sii pronto a collaborare in armonia con i tuoi angeli.

Annota in un diario tutto ciò che riguarda le tue sessioni di comunicazione con gli angeli. Presto ti accorgerai della precisione con cui questi messaggeri celesti predicono il tuo futuro e ti guidano verso scelte di vita positive. Noterai anche degli schemi ricorrenti nei loro messaggi: sappi che anche questi possono essere di per sé una forma di guida divina.



» CAPITOLO 18 «

La cura di sé dei maestri e dei guaritori spirituali

Come ho spiegato nel corso di questo libro, io so che sei una persona portata a dare. Fa parte della tua indole di operatore di luce e della tua missione globale. Eppure, come ho sottolineato più volte, è essenziale che compensi tutto questo dare con il ricevere. Altrimenti sei come un'automobile che viaggia a tutta velocità senza mai fermarsi a fare benzina.

Linee guida per il lavoro di guarigione

Essere un maestro e un guaritore spirituale è una missione che dura tutta la vita e io voglio che il tuo lavoro ti appaghi per lunghi anni. Ecco alcune linee guida per la longevità:

1. Rispetta il tuo corpo come un tempio

È il suggerimento più importante che posso darti. Svolgere questo lavoro può essere fisicamente debilitante, specialmente se viaggi per tenere conferenze e seminari. Prenderti cura di te ti darà l'energia e la salute necessarie per sopportare i fattori di stress legati alla tua professione (gli aeroporti, la valigia sempre pronta, gli orari pressanti, l'ansia da prestazione, le interviste, le scadenze e ascoltatori o organizzatori particolarmente impegnativi).

Gli speaker affermati ancora sulla cresta dell'onda sono quelli che fanno movimento tutti i giorni, mangiano sano, evitano l'alcol, le sigarette, la marijuana e le sostanze chimiche.

Tra gli oratori con cui ho lavorato tempo fa, quelli che abusavano del loro corpo con comportamenti smodati ora non svolgono più questo mestiere.

La resistenza sul lungo periodo dipende da come ci nutriamo. Questo implica seguire tutti i principi di buon senso che i tuoi angeli tendono a suggerirti quotidianamente: le giuste ore di riposo, la disintossicazione, l'attività fisica, la meditazione e così via. Molti maestri e guaritori spirituali seguono un'alimentazione ricca di frutta e verdura organiche ed evitano i cibi elaborati. Molti di noi sono vegetariani o vegani, perché siamo sensibili alle energie negative contenute nella carne degli animali maltrattati e macellati. Gli angeli hanno guidato molti di noi anche a seguire una dieta priva di lattosio e glucosio, perché i nostri corpi reagiscono negativamente a queste sostanze. *Credi ai tuoi angeli, fidati dei segnali del corpo e segui la loro guida verso il giusto stile di vita.*

Il Cielo può anche aiutarti a ridurre la voglia di alcolici, di cibi malsani e così via, se solo chiedi il suo aiuto. L'arcangelo Raffaele, in particolare, può guarire tutti gli impulsi legati alla dipendenza.

Pensa al suo nome e chiedi il suo aiuto. Dirà sempre di sì, anche se hai appena cominciato a lavorare con gli angeli.

2. Rispetta i confini tra te e i clienti

È il mio secondo consiglio in ordine di importanza. I tuoi clienti svilupperanno naturalmente un attaccamento nei tuoi confronti, alcuni addirittura una dipendenza. Fai il possibile per scoraggiare la dipendenza. Non permettere ai tuoi clienti di metterti su un piedistallo perché alla fine rischierai di cadere.

I tuoi clienti sono come soci in affari, perciò potrebbe essere malsano e poco saggio stringere amicizia con loro. Se lo fai, smettono di essere clienti e iniziano ad aspettarsi che tu corra in loro aiuto tutte le volte che ne hanno bisogno.

Allo stesso modo, quando avvii la tua attività di guarigione o di lettura sensitiva, amici e parenti potrebbero aspettarsi delle sedute gratuite. Puoi accontentarli quando sei all'inizio e hai bisogno di fare pratica per acquisire sicurezza o farti conoscere. Ma devi precisare che le sedute gratuite sono una misura temporanea finché l'attività non decolla.

Quando è decollata, puoi fare sconti ad amici e parenti... ma devi comunque ricevere *qualcosa*. Questo accorgimento assicura lo scambio energetico e ti aiuta a far fronte alle spese legate a un'attività in proprio.

Trovo anche che, quando siamo emotivamente vicini alle persone, perdiamo l'obiettività necessaria a svolgere una lettura sensitiva accurata. Siamo troppo intenti a volere che ottengano un certo risultato, quindi è difficile vedere (o riferire) qualcosa che diverge dai loro desideri. Perciò non è una grande idea avere amici e familiari come clienti. Magari mandali da un altro guaritore, che potrebbe mandare *a te i suoi* amici e familiari.

Anche imbarcarsi in una relazione con un cliente è inopportuno, perché crea problemi a livello etico. I tuoi clienti si

fidano di te in quanto figura autorevole, perciò se hai una relazione sentimentale o sessuale con uno di loro violi i tuoi confini, abusi del tuo potere e rischi di ferirli e deluderli. È meglio evitare.

Se scopri che provi dei sentimenti per un cliente, parla con un collega fidato ed esperto. Considera seriamente di cessare le sedute con questa persona, per evitare di metterti in una situazione compromettente che potresti rimpiangere. Oppure interrompi la relazione cliente-guaritore, lascia passare un po' di tempo e *solo allora* valuta l'idea di avere un rapporto extra-lavorativo con questa persona... adotta la massima cautela e rispetta le emozioni di tutte le persone coinvolte.

Tratta i clienti come tali e ricevili solo negli appuntamenti prefissati. *Non* dar loro il numero del tuo telefono di casa o del cellulare personale o il tuo indirizzo e-mail privato. Tieni separate la vita personale e la vita professionale! Se un cliente chiama per fissare un appuntamento e vuole chiederti un paio di cose sulle letture sensitive, evita la tentazione di rispondergli, altrimenti si aspetterà che tu lo faccia ogni volta. Rimanda spiegazioni e chiarimenti alla vostra seduta insieme. Se tracci fin da subito sani confini con i tuoi clienti, ti rispetteranno di più.

3. Attento all'ego

I tuoi clienti e i tuoi ascoltatori ti ricopriranno di elogi dicendoti quanto sei meraviglioso e speciale. Stai attento ad accettare i complimenti e prendili con le pinze! Lo scrittore Charles Clark Munn l'ha detto nel modo più efficace con la battuta: "I complimenti sono come i profumi: vanno inalati, non ingoiati".

Quando le persone ti elogiano, lo fanno per una forma di affetto. Molti complimenti sono la manifestazione di sensazioni

sincere che questi ammiratori provano genuinamente e che non sanno esprimere altrimenti, perciò ricorrono alla lusinga.

Se prendi alla lettera le loro parole, rischi di risvegliare l'ego, che è proprio quel che accade quando ti concedi di sentirti speciale.

Sentirsi “speciali” vuol dire credersi migliore di qualcun altro, fondamento della convinzione di essere separati. Ed è proprio dal pensiero di essere separati dagli altri e da Dio che nascono la paura e il senso di colpa. È più sano filtrare i complimenti con la convinzione che *tutti* siamo speciali e dotati allo stesso modo.

Siccome i complimenti sono un dono ed è importante che tu ti conceda di riceverne, esistono modi eleganti per accettarli senza risvegliare l'ego. Per esempio, sorridere e dire “Grazie” è sempre appropriato. Mentalmente rimandi il complimento a Dio, che è la fonte di tutto ciò che i tuoi clienti apprezzano in *te*. Ricordati che l'ego è fondato interamente sulla paura, non è sensitivo ed è privo di capacità di guarigione. Perciò, se ti concedi di ingoiare le parole dei tuoi clienti, allora perdi il contatto proprio con quelle capacità per cui sei stato elogiato.

Quando senti guaritori e sensitivi che si presentano come “i più dotati” o “i sensitivi migliori del mondo”, scappa a gambe levate. Queste persone hanno ingoiato i complimenti e stanno agendo in base alla convinzione di separazione dettata dal loro ego. Tu non vuoi che ti succeda la stessa cosa.

4. Prendi decisioni professionali basate sulla guida

Molti guaritori avviano un'attività in proprio sull'onda di una forte guida divina. Tutto scorre splendidamente perché le loro azioni hanno un solido fondamento spirituale.

Se però subentrano le preoccupazioni finanziarie, le azioni di un guaritore possono essere motivate dalla paura. Non può più seguire la sua guida interiore, così adotta una linea d'azione

basata sulla paura. Questo porterà la sua attività ad assorbire energia negativa e a seguire la direzione sbagliata.

5. Gestisci i cambiamenti nelle relazioni

Se pensi che diventare un professionista dell'insegnamento o della guarigione spirituale cambierà la tua vita, hai ragione. Ma non sempre lo farà nei modi che ti aspetti.

Un cambiamento significativo riguarda le tue relazioni. La tua nuova professione porterà allo scoperto le tue convinzioni. Se in passato le hai tenute per te, ora potresti sentirti un po' esposto... specialmente se il tuo percorso professionale incontra la derisione o la resistenza da parte di amici e parenti.

Oppure potresti scoprire che alcune persone sono invidiose della tua felicità e del tuo successo. Forse temono che cambierai talmente tanto da smettere di frequentarle.

Ma la sfida più impegnativa è quella che riguarda il rapporto con te stesso. Comincerai a rispettarci sempre più, perciò eviterai quelle attività che ti sembrano sgradevoli o "destabilizzanti". Questa tua tendenza può sembrare una minaccia per familiari e amici che finora erano abituati a sentirti sempre dire di sì.

Se è possibile, è meglio gestire queste energie apertamente e con la massima onestà. Se le dinamiche della tua famiglia scoraggiano le discussioni sincere, allora dialoga con i tuoi angeli custodi per guarire tutte le divisioni e le incomprensioni.

Considerazioni etiche

Come maestro e guaritore spirituale, conquisterai la fiducia dei tuoi clienti, perciò qualcuno potrebbe rivelarti informazioni molto intime. Ovviamente rispetterai la privacy dei clienti e non farai

mai pettegolezzi sulla loro vita. Quello che ti dicono è coperto dal segreto professionale, proprio come per i medici o gli avvocati.

Se decidi di raccontare la storia di un cliente in un libro o in un articolo, dovrai ottenere il suo consenso scritto, altrimenti dovrai camuffare i dettagli personali in modo che nessuno lo riconosca. Per esempio, trasforma un cliente maschio in una donna, cambia il suo lavoro e il posto dove abita. Scrivi solo i tratti fondamentali della storia, quanto basta per aiutare chi la leggerà.

Mantieni le tue promesse con tutti, compresi i clienti. Sii sempre puntuale e attento, gentile e rispettoso, anche con te stesso.

Se un cliente viene da te e accenna a intenzioni suicide, sii cauto. Contatta uno specialista, non cercare di fare il supereroe. Il tuo compito è chiamare un servizio d'emergenza e lasciare che siano gli esperti a salvare la vita di quella persona.

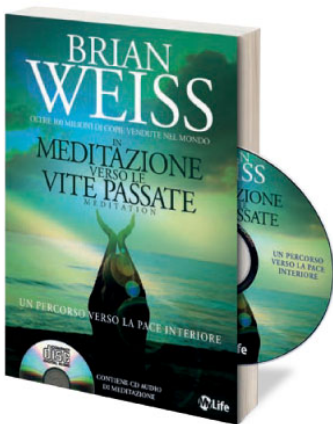
Ricorda i limiti della tua formazione e della tua licenza rispetto al lavoro di guarigione. Non sei un medico, un infermiere, uno psicologo, perciò non addentrarti in questi ambiti con i clienti. Sii molto prudente quando svolgi letture sulle condizioni mediche o sulle relazioni coniugali. Non superare i tuoi limiti.

È bene conoscere un medico e uno psicologo di fiducia a cui puoi mandare i clienti quando hai raggiunto i limiti del tuo ambito professionale.



In ogni situazione che si presenta nella tua pratica di guarigione spirituale, sarai guidato e supportato. Resta nel momento presente, fai del tuo meglio per ascoltare e seguire il tuo intuito e affida a Dio ogni preoccupazione sul domani.





IN MEDITAZIONE VERSO LE VITE PASSATE

Un percorso verso la pace interiore

Grazie a questo libro, e alla meditazione guidata nel CD allegato, puoi raggiungere uno stato di rilassamento e infondere pace e serenità dentro e fuori di te.

La pratica della meditazione ci aiuta a sgombrare la mente. Ci libera dallo stress, dai pensieri importuni, dai frammenti e dall'eco del mondo materiale, tutti elementi che disturbano la mente conscia. La meditazione rende la mente più sensibile a ciò che è davvero importante.

Quanto più scendiamo in profondità grazie alla meditazione, tanto più ci allontaniamo dal livello quotidiano di coscienza (che comprende la frustrazione, lo stress, l'ansia e le preoccupazioni) e più ci avviciniamo al nostro Io superiore, con la sua capacità di amare.



BRIAN WEISS

Brian Weiss, psichiatra, esperto di reincarnazione e ipnosi regressiva. Laureato alla Columbia University e a Yale. Brian Weiss sostiene fermamente la validità della terapia regressiva per alleviare disturbi fisici ed emozionali. Ricordare il passato per curare il presente, quindi, per consentire all'inconscio di fare emergere quelle esperienze che, una volta comprese, permetteranno al paziente di guarire.

Brian Weiss è autore di numerosi bestseller quali: *Molte vite un solo amore*, *Molte vite molti maestri*, *Molte Vite un'Anima Sola*.

Per informazioni su Brian Weiss in Italia visita i siti:

www.BrianWeiss.it

www.mylife.it/brianweiss

 Diventa fan sul gruppo Facebook ufficiale:
Brian Weiss Italia

CAPITOLO UNO

LA FELICITÀ
È ADESSO

USARE LA MEDITAZIONE PER
SUPERARE
I CONFLITTI

Uno dei benefici della meditazione è il rafforzamento della concentrazione. Rimuginare sul passato, oppure accumulare paure sul futuro, è uno spreco di energie mentali, emotive e spirituali.

Questo sperpero di energia mi fa pensare a una tipica riunione d'affari: le persone si sentono messe alla prova dai compiti e dalle scadenze serrate previste da un progetto, eppure non riescono a pensare ad altro che a ulteriori difficoltà elencando tutte le cose da fare in futuro.

Il pessimista del gruppo abbozza scenari terribili: “Non c'è speranza! Non ce la faremo mai... è troppo!”.

Poi, di solito salta fuori una voce mossa da un pensiero lucido che dice: “Be', dobbiamo trovare un modo per gestire tutto questo. Cominciamo dalle cose che devono essere fatte assolutamente e subito, e *poi* passeremo al resto.”

Dopodiché la discussione tende a diventare più produttiva, perché quando riusciamo a focalizzare i pensieri sulla volontà di cambiare il presente, il risultato, il più delle volte, è positivo.

VEDERE CIÒ CHE CI STA DI FRONTE

Vorrei raccontarti un aneddoto. Una volta stavo insegnando a una paziente come meditare. All'inizio di una delle nostre sedute, lei osservò: “Ho appena visto un albero bellissimo!”.

Incuriosito chiesi: “Oh! Dove l’ha visto?”.

“Davanti a casa mia”, rispose. Era sempre stato lì, ma la meditazione le aveva aperto gli occhi sulla bellezza che ogni giorno aveva a portata di mano, ma che fino a quel momento non aveva colto. Questo per dire che quando impariamo a calmare la mente, vediamo cose meravigliose.

Ciò che è accaduto a questa paziente, e a molti altri, mi ha insegnato una fondamentale verità: *il passato ci aiuta a imparare dalle sue lezioni e il futuro serve per pianificare, ma noi viviamo nel presente, proprio qui, ora.* Ed è qui che possiamo interagire, sia nel mondo esteriore che in quello interiore, dove siamo in grado di innescare il cambiamento. La nostra crescita spirituale, e la felicità, si trovano sempre nel presente, che è anche il luogo a cui sono ancorate le nostre azioni.

Ecco un’altra storia a sostegno del mio punto di vista. Armando, un mio paziente, non aveva gravi problemi psicologici o fisici; tuttavia credeva fermamente nel proprio percorso di ricerca verso l’evoluzione spirituale e desiderava con tutto se stesso provare l’esperienza della regressione alle vite passate.

La personalità di Armando era al limite del disturbo ossessivo-compulsivo. Aveva difficoltà a rilassarsi e preferiva trascorrere il tempo libero da solo o con la moglie piuttosto che con altre persone. Malgrado fosse sempre gentile e rispettoso, non era particolarmente generoso o caritatevole verso gli altri.

Nel corso della nostra seconda seduta, lo ipnotizzai profondamente. Sperimentò una condizione estatica piena di pace e amore. Vide anche colori vividi, soprattutto il porpora, colore divino e regale di solito associato alla spiritualità. Ma nonostante tutto il suo impegno, non riusciva a recuperare nessun ricordo dalle vite passate.

Gli consegnai un nastro con un esercizio di rilassamento guidato dalla mia voce. Anche sua moglie, che non avevo mai incontrato, ascoltò la registrazione e a differenza di Armando riuscì ad avere vivide visualizzazioni di parecchie scene delle sue precedenti esistenze, che raccontò al marito invidioso. Armando, invece, continuava a non vedere nulla.

Nella registrazione chiedo all'ascoltatore di cercare di incontrare un saggio, una guida, o un aiutante. Poi gli dico di fare una domanda o due a quella persona e di prestare attenzione alla risposta. Durante l'ascolto, Armando visualizzò ancora la luce porpora da cui si materializzò la sua guida. Si chiamava Michael, aveva diciannove anni, lunghi capelli biondi e indossava un paio di jeans con una camicia di flanella scozzese. Sorridendo, Michael mise un braccio attorno ad Armando e gli disse: "Tirati su, rilassati e non essere così serio."

L'età, lo stile, le caratteristiche e i vestiti della guida che Armando aveva richiamato o immaginato non rispondevano certo alle aspettative di una persona rigida come lui. Lo stesso Armando ne fu sorpreso. Eppure, tutte le volte che ascoltava il nastro, Michael emergeva dalla luce porpora e gli parlava. Gli dava consigli spirituali, lo aiutava con pillole di saggezza sulle sue relazioni professionali e personali, e faceva numerose previsioni dettagliate su eventi che di solito si manifestavano a breve giro.

Ma Armando non era ancora soddisfatto, perché voleva disperatamente vivere una regressione alle vite passate. Così sminuì l'importanza e la bellezza degli incontri con Michael, la sua guida.

Durante la nostra terza seduta, lo ipnotizzai a un livello profondo e gli feci incontrare Michael.

"Chiedigli come mai non ricordi le tue vite passate", lo istruii.

La risposta di Michael fu rapida e concisa: “Ti sarà permesso di ricordare le tue vite come premio, quando lascerai andare le paure correnti. Non c’è niente di cui avere paura. Temi la gente, e non dovresti. Non preoccuparti degli altri, vanno bene così come sono, non aspettarti che siano perfetti. Vai da loro ad aiutarli, anche se cominci con uno per volta.”

Venne fuori che Armando, concentrato com’era sul passato, non aveva bisogno di ricordare le vite precedenti, perché il suo lavoro doveva essere svolto nel qui e ora.

La pratica della meditazione può, e dovrebbe, essere focalizzata sul presente. Da un lato, mettiamo a tacere le voci disturbanti che ci legano al passato. Dall’altro, dobbiamo bloccare le immagini, spesso terrificanti, che creiamo per rappresentare le nostre preoccupazioni sul futuro. Dal momento che sono proprio le nostre paure a generare queste immagini, esse non sono né confortanti né piacevoli e non è detto che esprimano necessariamente il futuro che vivremo, visto che abbiamo a disposizione infiniti futuri possibili.

Molti dei nostri conflitti e tensioni possono essere risolti quando la meditazione ci permette di concentrarci completamente sul presente. È così che sviluppiamo la capacità di focalizzarci su ciò che è importante, smorzando i pensieri estranei. È una pratica che necessita di costanza e tenacia, perché i pensieri negativi possono ritornare spesso, anche solo per la forza dell’abitudine.

Thich Nhat Hanh, monaco buddista vietnamita e filosofo, usa la metafora di una buona tazza di tè per spiegare che cosa sia la consapevolezza. Devi essere completamente sveglio nel presente per assaporare il tè, perché solo con la consapevolezza del presente le tue mani possono percepire il piacevole calore della tazza; solo nel presente puoi gustare l’aroma, assaporare la

dolcezza e apprezzare la delicatezza del tè. Se stai rimuginando sul passato o se ti preoccupi del futuro, ti perderai del tutto il piacere della bevanda che hai tra le mani. Ti ritroverai a guardare la tazza e il tè sarà svanito.

Anche la vita è così: se non sei completamente presente nel qui e ora, ti guarderai attorno e sarà sparito tutto. Avrai perso le sensazioni, l'aroma, la delicatezza e la bellezza della vita. Ti sembrerà che ti sia passata rapidamente accanto, sfiorandoti appena.

Il passato è finito. Impara da esso e lascialo andare. Lo stesso vale per il futuro, che non è ancora qui. Naturalmente è giusto fare dei progetti, ma non perdere tempo preoccupandotene. *Preoccuparsi è inutile*. Quando smetti di focalizzarti su ciò che è già successo e su ciò che potrebbe non accadere mai, allora sei nel presente. *Allora* inizierai a provare la gioia della vita.

In una delle mie meditazioni, una volta ricevetti un messaggio di grande ispirazione che vorrei condividere con te:

Con l'amore e la comprensione sopraggiunge anche una pazienza infinita. Perché avere fretta? Il tempo non esiste; è solo una tua sensazione. Quando non stai vivendo il presente, quando sei assorbito dal passato o preoccupato per il futuro, causi a te stesso profondo dolore e male al cuore. Il tempo è anche un'illusione. Persino nel mondo tridimensionale, il futuro è solo un sistema di probabilità. Perché ti preoccupa così tanto?

Il passato deve essere ricordato e poi dimenticato. *Lascialo andare*. Ciò non vale solo per l'infanzia e i traumi della vita passata, ma anche per gli atteggiamenti, i pregiudizi e i sistemi di credenze che ti sono stati inculcati, e

per i pensieri stantii, anzi proprio per *tutti* i pensieri. Come puoi riuscire a vedere le cose in modo chiaro e fresco con il peso di quei pensieri? E se invece avessi bisogno di imparare qualcosa di nuovo, attraverso una prospettiva diversa?

Smettila di pensare. Piuttosto, usa la tua saggezza intuitiva per sperimentare di nuovo l'amore. Medita. Vedi tutte le cose interconnesse tra loro. Vedi il tuo vero Io. Vedi Dio.

Meditazione e visualizzazione ti aiuteranno a smettere di pensare così tanto e a intraprendere il tuo viaggio di ritorno. La guarigione avverrà. Inizierai a usare la mente che non hai mai impiegato. Vedrai. Capirai. Evolverai diventando saggio. Poi ci sarà la pace.

La saggezza di quelle parole sembra riflettersi nella storia che mi è stata raccontata da un uomo alquanto distinto mentre ero in viaggio per il Sudamerica. Eduardo era stato un attivista politico negli anni Settanta ed era stato ricercato dalla polizia. Per evitare la prigione, fuggì in un posto remoto nel cuore del suo Paese, dove visse in un'umile casa circondata da montagne fittamente rivestite di foreste.

“Passavo le ore seduto alla finestra, dal momento che non avevo nient'altro da fare”, mi raccontò Eduardo. “Mi chiedevo di continuo che cosa stesse accadendo nelle città e nella nazione intera. Provavo un senso di oppressione nel profondo e mi sentivo braccato, come se il mondo si stesse ripiegando su di me. All'inizio fu orribile. Ma poco a poco, queste cose iniziarono a sfumare in lontananza. Non so quanto tempo ci volle, forse una settimana o più. Iniziai a passare il tempo guardando semplicemente la foresta là fuori, osservando i cespugli, gli alberi

e le montagne. Mi sembrava un mare sconfinato di colline ondegianti, che si allungavano a perdita d'occhio...

Un giorno, capii che le persone che mi stavano dando la caccia non sarebbero mai state in grado di trovarmi se mi fossi nascosto dietro a uno dei cespugli sulla cima di quelle montagne, non importava quanto fossero potenti. Sembrava un'idea sciocca, ma incredibilmente mi calmò e mi aiutò a superare quei giorni. Così cominciai a provare piacere nel contemplare la vegetazione seduto alla finestra. C'era una bellissima foresta là fuori, una vista magnifica.”

Eduardo aveva sviluppato intuitivamente un modo di meditare. In pratica, veniva ipnotizzato dal paesaggio circostante e, allentando le tensioni, era in grado di essere più vitale e ricettivo nel presente. Di conseguenza, riusciva a cogliere tutte le sottigliezze e le meraviglie della natura. Guardata da un diverso punto di vista, la sua situazione appariva meno pericolosa e grazie a questo nuovo approccio fu capace di pensare a una via d'uscita.

Anche il nostro risentimento, l'odio, la frustrazione e l'ossessione possono essere trasformati con lo stesso procedimento. La meditazione ci offre la possibilità di fuggire dal nostro Io fisico. Visti da una prospettiva più elevata, i nostri problemi svaniscono. La vera guarigione e l'equilibrio dipendono dal ricongiungimento con la nostra essenza spirituale.

ACCENDERE LA PROPRIA LUCE INTERIORE

A volte, semplici atti di gentilezza possono andare al cuore di un problema e sanare le relazioni a un livello profondo molto più

intensamente di quanto possa fare un approccio intellettuale. Per riuscirci, occorre trascendere il proprio ego e l'orgoglio e lasciare andare il bisogno di avere "ragione".

Una volta, una donna visibilmente sconvolta mi avvicinò e disse: "Mi sento malissimo quando mi guardo indietro e vedo il modo rigido e autoritario in cui ho cresciuto mio figlio maggiore, quando era piccolo. Ero molto giovane e immatura e l'ho allevato allo stesso modo in cui mia madre ha cresciuto me. Vorrei poter ricominciare da capo!".

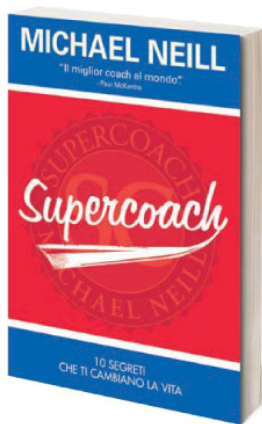
Le risposi: "Amalo ora come avresti voluto fare quando era bambino."

Un anno dopo, incontrai nuovamente questa donna. Era felice dei progressi ottenuti: una meditazione regolare l'aveva aiutata a sciogliere la paralisi che il senso di colpa le aveva imposto. Il risultato finale fu che riuscì ad avvicinarsi al figlio perché lo riempì dell'amore e delle attenzioni che aveva tenuto dentro di sé.

È sorprendente come le intuizioni offerte dalla meditazione possano allargare la prospettiva anche nelle relazioni interpersonali più complesse. È come se si accendesse una luce dentro di noi, aiutandoci a capire meglio l'altra persona. Oppure, forse, ci fa comprendere che cosa è importante nella relazione e cosa non lo è. Qualunque sia la ragione, empatia e compassione sono ottimi guaritori.

Per chi ha una comprensione limitata, persino le piccole cose possono sembrare la fine del mondo. Ma per un'anima consapevole della propria grandezza, le soluzioni sono più semplici. L'anima non si sente mai disperata né in trappola, perché la vita è troppo preziosa per soggiacere all'infelicità e alla disperazione.





SUPERCOACH

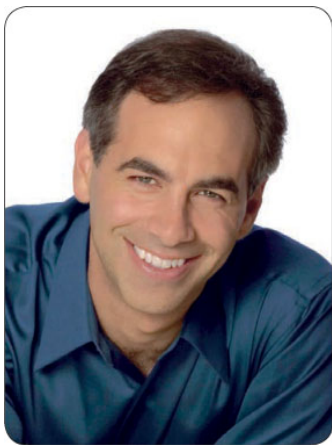
I dieci Segreti che ti cambiano la Vita

**Se SuperMan avesse bisogno di un coach,
sarebbe un SuperCoach come Micheal Neill!**

Divertente, facile da leggere, ironico e illuminante, questo libro ti insegna a smettere di pensare da vittima, ti aiuta a trovare la stabilità economica, a instaurare relazioni positive e durature e a creare le condizioni per la felicità a lungo termine.

Che tu voglia avere un impatto maggiore sulle persone attorno a te o che stia semplicemente cercando di vivere in modo più

intenso, dando un significato profondo alla tua esistenza, questo libro è una guida indispensabile per aiutarti a realizzare il tuo obiettivo.



MICHEAL NEILL

Michael Neill è coach di fama internazionale, al servizio di celebrità nello spettacolo e nello sport e di quanti vogliono cambiare in meglio la propria vita.

SESSIONE QUATTRO

Un modo facile per prendere le decisioni

“Non devi uscire dalla stanza. Resta seduto e ascolta. Non ascoltare nemmeno, aspetta e basta. Anzi, non aspettare, resta tranquillo e da solo. Il mondo si offrirà spontaneamente a te per essere smascherato. Non ha scelta. Si stenderà ai tuoi piedi in estasi.”

Franz Kafka

L'abate e il monaco

Migliaia di anni fa, o almeno così racconta la storia, la parola di Dio fu messa per iscritto. Dal momento che non esistevano i computer, le fotocopiatrici e nemmeno i sistemi di stampa, i monaci copiavano meticolosamente a mano ogni testo originale. Poteva volerci anche un anno per portare a compimento un solo documento.

Un giovane monaco che aveva abbandonato la ricerca dei piaceri mondani voleva vedere coi suoi occhi i testi antichi e bere direttamente alla sorgente di ogni saggezza. Si offrì di copiare i testi antichi, ma si accorse subito di non stare copiando affatto quegli scritti. Stava copiando copie fatte da altri monaci, che senz'ombra di dubbio avevano passato la loro vita copiando altre copie della parola di Dio.

Preda dell'eccitazione e della curiosità, chiese all'abate se fosse possibile controllare i testi originali, conservati nelle cripte del monastero. Dopo tutto, ragionava il monaco, se ci fosse stato qualche errore nelle copie sarebbe stato tramandato di generazione in generazione.

Il vecchio abate non accolse la sua richiesta. Gli disse di non preoccuparsi di certe cose e il giovane monaco obbedì rispettosamente.

Gli anni passarono e il giovane monaco non era più tanto giovane. Malgrado il suo entusiasmo nei confronti della

vita fosse leggermente diminuito nel corso del tempo, il suo duro lavoro e gli anni di ligio servizio lo portarono a essere scelto come nuovo abate quando il suo predecessore morì. Ora, invece di riempire le giornate copiando meccanicamente l'antica saggezza, si ritrovò con il tempo per la contemplazione e la riflessione. Presto riemersero la curiosità e la sete di verità del passato e si assunse la responsabilità di scendere nelle cripte nel cuore del monastero.

Restò laggiù per un mese, studiando con attenzione gli antichi testi al lume di una candela, fermandosi solo per pregare, dormire e consumare i pasti che ogni mattina venivano lasciati fuori dalla porta della cripta.

Un giorno, quando il giovane monaco messo al suo servizio venne per ritirare i piatti vuoti, udì quello che gli sembrò un pianto lontano. Sebbene scendere nelle cripte fosse severamente vietato, il giovane monaco aprì la porta, accese una candela e si fece strada nelle sacre profondità del monastero. Lì trovò l'abate che singhiozzava convulsamente.

"Cos'è successo, fratello?" chiese il giovane monaco all'abate.

L'abate, sfinito, guardò disperato negli occhi gentili del giovane monaco. "Abbiamo fatto un terribile errore" disse. "Il verbo iniziale era 'festeggiate'..."

Sai già cosa fare

In teoria, prendere delle decisioni dovrebbe essere facilissimo. In fin dei conti, una cosa o la vogliamo fare oppure no. In quelle rare

occasioni in cui non siamo veramente sicuri, non c'è da perderci la testa. Possiamo decidere quello che riteniamo più giusto, o persino lanciare in aria una moneta, tanto sappiamo che potremo cambiare idea se ciò che pensavamo di volere non è esattamente come ce lo aspettavamo.

Allora perché la maggior parte delle volte è così difficile decidere?

Soprattutto perché ci lasciamo bloccare dal pensiero che la decisione da prendere sia importante e che in qualche modo dovremmo fare in modo di sapere in anticipo come andranno le cose.

Ma se non sbagliassi in nessun caso? Se qualsiasi cosa tu decidessi di fare si rivelasse sempre la migliore, data la gamma di opzioni e informazioni a tua disposizione in quel momento?

Il segreto di prendere decisioni in modo efficace è questo:

“Quello che decidi non impatterà mai sulla tua vita più di quanto non lo faccia il modo in cui gestirai le conseguenze di quella decisione.”

In altre parole, sposare la persona sbagliata è solo un errore; restarci insieme per venticinque anni ed essere infelice è una cattiva decisione.

Scegliere un lavoro anziché un altro potrebbe essere un errore; rinunciare alla tua carriera e passare il resto della vita struggendoti per quello che sarebbe potuto essere è una cattiva decisione.

Ubriacarti e renderti ridicolo davanti a quello schianto della tua collega potrebbe essere un errore; lasciare che questo episodio

faccia di te un perdente, un alcolizzato o un individuo non adatto alla società sarebbe una cattiva decisione.

Ciò che ci fa prendere delle buone decisioni è quello che il supercoach per dirigenti John La Valle chiama “buon succo di cervello”: la chiarezza mentale che deriva dalle buone sensazioni che proviamo fisicamente. Quando sei in uno stato di lucidità, in genere sai cosa fare oppure ti rendi conto che la decisione non è particolarmente importante. Quando sei bloccato dal cattivo umore (ne parleremo nella prossima sessione), passerai il tempo a immaginare le possibili conseguenze negative della tua scelta e farai fatica a decidere.

Riconoscere che potrai sempre cambiare idea, a prescindere da quello che deciderai, semplifica la situazione.

Qualche anno fa avevo un cliente che doveva decidere tra due offerte di lavoro di alto livello da parte di due aziende rivali. Dopo un lungo dibattito sia interno che esterno, accettò la proposta della società più tradizionale, per scoprire solo pochi giorni dopo che non aveva preso quella decisione con il cuore. Dal momento che era pronto ad attribuire maggiore importanza a ciò che desiderava che all'imbarazzo per aver cambiato idea, tornò dai selezionatori di entrambe le aziende e ammise di aver sbagliato. Mentre la società tradizionale fu riluttante a lasciarlo andare, l'altra azienda lo assunse senza indugio e oggi è un uomo di successo ed è felice nel nuovo ambiente.

Ecco di seguito uno dei miei esercizi preferiti per dimostrare a te stesso che, quando smetti di sforzarti di avere ragione a tutti i costi, scopri di sapere esattamente cosa fare...

Pensa a una decisione che ti piacerebbe prendere. Può trattarsi di una cosa apparentemente ininfluenza, per esempio dove pranzare oggi, o importante, come decidere chi sposare o quale percorso

professionale intraprendere. Prenderai questa decisione nel corso dei prossimi sessanta secondi.

Adesso, prendi una moneta e decidi quale delle due opzioni corrisponde a “testa” e quale a “croce”...

Pronto?

Tra poco ti chiederò di lanciare la moneta. Se esce testa, sceglierai l'opzione A, se esce croce l'opzione B. Prima di farlo, devi promettermi di piegarti alla decisione dell'universo, espressa dal lancio della moneta...

(Tanto per il gusto di farlo, prima di procedere, cosa vorresti che uscisse: testa [opzione A] o croce [opzione B]?)

OK, è arrivato il momento della verità. Fai un profondo respiro, lancia la moneta e scopri cosa sarà della tua vita...

(Una domanda veloce: Come ti senti? Sollevato? Eccitato? Deluso?)

Ecco il segreto: se sei stato al gioco, quasi sicuramente avrai provato una sensazione fisica viscerale in reazione al lancio della moneta. Il modo in cui ti senti prima e dopo il lancio offre un punto di accesso meraviglioso alla tua saggezza interiore.

Ricordati, non ha importanza quello che uscirà. La sensazione che provi mentre la moneta è in aria, e quella che senti dopo che si è posata, ti diranno tutto quello che hai bisogno di sapere.

Confabulazione e "satisficing" (soddisfaccienza)

"La perfezione (come genitori) non è alla portata degli esseri umani normali. Tuttavia, è possibile essere un genitore sufficientemente buono."

Bruno Bettelheim, *Un genitore quasi perfetto*

Sul vocabolario, la definizione di "confabulazione" come termine psicologico è la seguente:

"Riempire i vuoti di memoria di un individuo con invenzioni ritenute reali."

In altri termini, "confabulare" significa creare ad arte ragioni che sembrano plausibili per decisioni e azioni spesso del tutto irrazionali. Se ti è mai capitato di assistere a uno spettacolo di ipnosi, probabilmente avrai visto i volontari spiegare in modo razionale all'ipnotizzatore perché stavano ballando come Mick Jagger o baciando un manico di scopa. Quella è confabulazione! Ma c'è un problema: quando confabuliamo (inventiamo) "ottime ragioni" in base alle quali ci comportiamo in un certo modo, ci stiamo predisponendo a una caduta. Questo è il motivo per cui le decisioni che prendiamo, le azioni che compiamo e gli stati d'animo in cui ci troviamo sono basati spesso su poco più di una reazione inconscia innescata da uno stimolo passato inosservato.

Nel meraviglioso libro di Jonathan Haidt *Felicità: un'ipotesi. Verità moderne e saggezza antica*, vengono citati numerosi studi che mostrano il potere di questi grilletti nascosti. Come scrive l'autore:

“... l’influenza di parole correlate agli anziani rallenta le persone; le parole correlate ai professori rendono le persone più brillanti al gioco di *Trivial Pursuit* e quelle correlate alle tifoserie estreme del calcio le rendono stupide.

Eppure, se interrogate, le persone spiegheranno questi cambiamenti con argomentazioni all’apparenza molto razionali, come: ‘Cammino più lentamente perché oggi sono stanco’, oppure ‘Ho giocato così bene a *Trivial Pursuit* perché ho pescato domande facili.’”

La verità è che siamo progettati in modo che la programmazione inconscia guidi i nostri comportamenti. La mente “razionale” pensante subentra il più delle volte per giustificare le azioni che compiamo, piuttosto che per governare la nave.

Questo è uno dei principi basilari dietro la maggior parte delle forme di influenza e condizionamento sociale presenti nelle pubblicità, nelle tecniche di vendita, nel marketing o persino nella psicologia. (Diciamocelo: credi davvero che “i diamanti siano i migliori amici delle donne”? Se sì, credi di essere nato con questa convinzione?)

Quando siamo disposti a fidarci semplicemente di noi stessi e a seguire l’istinto senza “confabulare” una serie di “ottime motivazioni” per sostenere le nostre decisioni, creiamo una nobile regola empirica per prendere decisioni in tutta sicurezza:

“Il numero delle ragioni che hai per fare qualcosa è inversamente proporzionale a quanto desideri veramente farlo.”

Dal momento che non possiamo fidarci delle nostre motivazioni, l'unico fondamento reale e affidabile in base al quale decidere è questo:

“Vuoi farlo?”.

Se sì, fallo, altrimenti non farlo.

Questo principio porta sempre a prendere la decisione migliore possibile?

No. Né è stato ideato con questa intenzione.

Nel 1957, lo scienziato della politica, nonché premio Nobel, Herbert A. Simon introdusse il termine “satisficing”¹: atto di compiere una scelta che sia soddisfacente e sufficiente insieme, tanto da corrispondere alle esigenze della situazione senza essere necessariamente la soluzione migliore tra le varie opzioni possibili. Simon oppose la strategia decisionale del “satisficing” alla “massimizzazione” (scelta dell’opzione più grande) e alla “ottimizzazione” (scelta dell’opzione migliore possibile).

Per comprendere meglio la differenza tra queste tre strategie, considera i due esempi seguenti:

1. Vendere una casa

● **Massimizzazione**

Con questa strategia, il mio obiettivo è ottenere il vantaggio maggiore possibile. Se massimizzo, probabilmente fisserò un prezzo elevato per poi spingere i potenziali acquirenti ad alzare la loro offerta. La persona che offre di più vince.

- **Ottimizzazione**

Con questa strategia, il mio obiettivo è ottenere l'affare migliore possibile. Se ottimizzo, stilerò un elenco di fattori critici (prezzo, tempistiche, comodità nella gestione delle trattative con il cliente ecc.), soppesando ciascun fattore in base alla sua importanza relativa. Successivamente, valuterò ogni offerta confrontandola con i criteri prestabiliti, cercando la combinazione migliore tra i fattori.

- **Satisficing**

Con questa strategia, il mio obiettivo è ottenere un affare sufficientemente buono. Se sto utilizzando questo approccio, probabilmente fisserò un prezzo e una tempistica per chiudere la trattativa in base ai quali sarò felice e accetterò la prima offerta che soddisfa questi criteri. Anche se ricevessi un'offerta migliore in seguito, con ogni probabilità terrò buona quella del compratore originario fintanto che continuerà a corrispondere alle mie esigenze.

2. *Spesa al supermercato*

- **Massimizzazione**

Il mio obiettivo è semplice: dove posso comprare il maggior numero di prodotti con la minima spesa possibile? Potrei cambiare negozio e supermercato in base alle offerte che vengono proposte settimanalmente sugli articoli che voglio comprare di più.

- **Ottimizzazione**

Il mio obiettivo qui è un po' più complesso, perché la fase decisionale prende in esame fattori diversi dal prezzo. Quali

negozi hanno il cibo più sano o più buono? Quali sono i più convenienti dove fare la spesa? Sceglierò quello dove comprare, cercando di ottenere la combinazione migliore possibile tra salute, gusto, prezzo e convenienza.

- **Satisficing**

Ancora una volta, il mio obiettivo è semplice: un posto “sufficientemente buono” dove fare la spesa. Se baso la mia scelta su criteri di “soddisfaccenza” ogni settimana mi approvvigionerò nel negozio più conveniente nel quale possa permettermi di fare la spesa.

Sebbene possano esserci situazioni nella vita dove sarebbe utile investire del tempo in più per massimizzare o ottimizzare, la grande maggioranza delle decisioni che prendiamo ogni giorno può trarre beneficio da un approccio satisficing.

SUPERCONSIGLIO

Satisficing

Scegli deliberatamente di usare la strategia satisficing (vale a dire “sufficientemente buono”) almeno tre volte nel corso di questa settimana, come modo per ridurre lo stress e semplificarci la vita.

Rifletti su quanto sia facile o difficile per te rinunciare alla “ricerca del meglio”.

Desideri, capricci, fantasie e "dovrei"

Il problema della maggior parte delle persone che passano per la prima volta alla semplicità del principio "Voglio farlo?" come strumento decisionale sta nella distinzione tra quattro tipologie di "voleri" che io chiamo desideri, capricci, fantasie e "dovrei". Diamo un'occhiata a ciascuno partendo dall'ultimo.

1. "Dovrei"

"Se non ti facessi tante seghe mentali, allora non ti
 abbrutiresti,
 non ti spaventeresti, non saresti catastrofista, non diresti:
 'Non
 posso sopportarlo' e non ti abatteresti. Se solo riuscissi a
 condividere la frase: 'Mi piacerebbe tantissimo fare bene,
 ma non
 sono tenuto a farlo', allora non ti daresti fastidio... le seghe
 mentali
 sono brutte e pericolose."

Albert Ellis

In base alle mie ufficiose ricerche nel corso dei diciotto anni di lavoro con le persone, è emerso che la domanda numero uno che la gente cerca di usare per farsi largo nella vita è questa:

*“Quale sarebbe la cosa giusta/migliore/più intelligente da fare
in
questa situazione?”.*

Il problema con questo approccio è che a) non c'è modo di sapere quale sia la risposta “giusta” se non a posteriori e b) la maggior parte di noi detesta sentirsi dire cosa fare, anche se siamo noi stessi a darci degli ordini.

Di seguito riporto alcune parole e frasi chiave che ti faranno capire se il tuo apparente “desiderio” è più un “dovrei”:

- “Dovrei/Non dovrei...”.
- “Devo/Non devo...”.
- “Ho bisogno di/Non ho bisogno di...”.
- “Si suppone che le persone debbano...”.
- “Ovviamente...”.
- “Siccome...”.
- “Ha senso se...”.

2. Fantasie

*“Questa è la mia fantasia più grande: guardare il canale di shopping alla TV, carta di credito alla mano, mentre faccio
l'amore
e mangio contemporaneamente.”*

Yasmine Bleeth

Le fantasie suonano come avventure meravigliose, ma in realtà è altamente improbabile che riusciresti davvero a goderne. Per esempio, la maggior parte degli uomini e delle donne sposati a un

certo punto ha fantasticato sul fare sesso con qualcuno che non fosse il loro partner. Se ti limiti a focalizzarti sullo scenario della camera da letto (o la sala riunioni o il tavolo della cucina o, be', ci siamo capiti!), magari potrebbe sembrarti un'idea niente male. Ora però manda avanti di poco il filmato della tua fantasia, fino alla sequenza in cui ritorni a casa da tuo marito o da tua moglie e spieghi dove sei stato. Osservati mentre discuti sul perché vuoi lavorare fino a tardi (ancora) o sul motivo per cui devi partecipare a quel viaggio aziendale fuori programma proprio nel weekend del tuo anniversario. Osservati mentre discuti con il tuo amante "segreto" sul perché non puoi continuare a fingere di lavorare fino a tardi, ad andare via per i weekend o a lasciare il tuo partner da solo. Se hai dei figli, guardali mentre risentono del clima di sfiducia, della rabbia, del tradimento e della possibile dissoluzione del tuo matrimonio. E adesso chiediti se è proprio quello che vuoi... (io aspetterò.)

Di solito le fantasie sono piacevoli e svolgono un'importante funzione: sollevano dallo stress, dalla noia o da qualsiasi altra manifestazione della tua tristezza. Ma agire in base alle fantasie è per lo più una perdita di tempo ed energie. Come abbiamo discusso nella seconda sessione, cambiare il mondo è il modo peggiore possibile per cambiare come ci sentiamo.

Per verificare se il tuo desiderio è autentico o soltanto una piacevole fantasia, intraprendi almeno tre azioni concrete per trasformarlo in realtà. Se non riesci, non vuoi o se ti senti male una volta che lo hai fatto, saprai che probabilmente è meglio lasciar perdere!

3. Capricci

“Mia moglie mi spinse a sposarla con l'inganno.
Mi disse che le piacevo.”

McLean Stevenson

Un capriccio è un desiderio momentaneo, generalmente innescato da qualche stimolo esterno o stato d'animo interiore. Sebbene i capricci possano essere utili indizi su cosa ti piacerebbe fare, essere e avere, la loro energia motrice è fragile e difficile da sostenere.

Ecco qui tre regole pratiche utili quando si tratta di seguire un capriccio.

1. Se il tuo “capriccio” sembra positivo, rivitalizzante e facile da seguire, soddisfalò il più presto possibile. Se aspetti anche solo un giorno, è probabile che il guizzo di energia che porta con sé si sarà affievolito.
2. Se il tuo capriccio richiede un notevole investimento di tempo ed energie, aspetta almeno settantadue ore (l'ideale sarebbe una settimana) prima di compiere qualsiasi passo. Se lo stimolo ad agire persiste, allora assecondalo!
3. Se il tuo capriccio è anche solo minimamente negativo, distruttivo o pericoloso per te o per gli altri, lascia perdere. La tua guida interiore è molto più gentile di quanto pensi e, anche se è necessario un cambiamento nella tua vita, c'è sempre un modo più delicato e positivo di realizzarlo.

4. Desideri

“Perché ci insegnano sempre che è facile e brutto fare quello che vogliamo e che abbiamo bisogno di disciplina per frenarci? È la cosa più difficile al mondo, fare quello che vogliamo... intendo quello che vogliamo veramente. E richiede il coraggio più grande.”

Ayn Rand

Come mai i desideri hanno una pessima reputazione nei circoli spirituali?

Forse perché desiderare qualcosa esprime un senso di mancanza. Forse dipende dal principio di Budda secondo cui il desiderio è la radice della sofferenza. Ma il desiderio di cui parlava Budda veniva appagato con l'attaccamento e l'avversione, ovvero con la sensazione di avere “bisogno” che accada qualcosa perché la vita valga la pena di essere vissuta. Tutto questo non è desiderio, ma pura bramosia. Significa credere che la tua felicità dipenda dall'*ottenere* quello che vuoi.

Il tipo di desiderio di cui sto parlando parte dal cuore e dallo spirito. È semplice, pulito e puro. Non è un bisogno disperato. È solo qualcosa da cui sei attratto e che accoglieresti volentieri nella tua vita. È il tipo di desiderio che, se impari ad ascoltarlo, a seguirlo e persino ad assecondarlo ti guiderà verso una vita meravigliosa, più di quanto tu possa immaginare.

Sebbene questa formula semplice (ma per nulla facile) abbia portato me e i miei clienti e studenti ad accedere a regni sempre più elevati del successo interiore e materiale, ho notato che le

persone che oppongono resistenza alle indicazioni della propria gioiosa guida come modalità di stare al mondo sperimentano diverse variazioni di una preoccupazione elementare:

“Se facessi solo quello che voglio per tutto il giorno, non concluderei mai niente di ‘importante’.”

SUPERCONSIGLIO

Lasciati guidare dai desideri

Questa settimana, prima di decidere di fare qualsiasi cosa, chiediti: “Voglio farla?”.

Quando è possibile, lascia che la risposta influenzi la tua decisione e guidi la tua scelta.

Fallo a prescindere se sei “dell’umore” o meno. Vedrai che il tuo stato d’animo inizierà a cambiare “da solo”.



LASCIA CHE SIA

*Karma positivo per migliorare la vita,
il lavoro e avere fortuna*

La spiritualità è la chiave interiore per scoprire chi siamo e da dove veniamo. Quando iniziamo a scavare dentro di noi, siamo pronti ad accettare la nostra essenza immortale racchiusa in un veicolo mortale e temporaneo, chiamato corpo umano, che vive esperienze tridimensionali. Quando ci incarniamo nel corpo, siamo già una vecchia anima con tanta esperienza, abbiamo già imparato molte lezioni ma dobbiamo ancora lavorare su certe altre. Questo libro ti spiega come vivere a partire dalla tua essenza immortale che è amore incondizionato, e a comprendere come la

mente umana crei l'illusione della separazione. Fare il bene assumerà un significato del tutto nuovo. Inoltre potrai compiere un ulteriore passo avanti e diventare un canale per la tua Saggezza Superiore attraverso cui praticare l'amore incondizionato.



JOY E ROY MARTINA

Joy Martina è Omega life coach, ipnoterapeuta, esperta di proiezione oleografica dell'intenzione (Psycho-informationology, metodo sviluppato dal professor Ignatenko), ha la qualifica di visore a distanza.

Roy Martina è autore di numerosi best-seller tradotti in sei lingue e ha dedicato la sua vita alla ricerca di nuove strade per la cura di stati di disagio e malattie croniche.

Per informazioni su Joy e Roy Martina in Italia visita i siti:

www.RoyMartina.it

www.mylife.it/Martina

www.mylife.it/Healing

 Diventa fan sul gruppo Facebook ufficiale:
Roy Martina Italia

Capitolo 4

Le 12 leggi del karma

Le leggi del karma ci tengono in carreggiata

Nell'eternità abbiamo bisogno di un sistema che ci faccia evolvere e crescere in modo che possiamo raggiungere il fine ultimo, ovvero l'illuminazione, quello stato in cui non ci sono più ostacoli al flusso delle informazioni, alla saggezza, all'amore e all'armonia che provengono dalla Sorgente. Ecco perché esistono le leggi karmiche. Molte religioni ne hanno dato una interpretazione particolare e le hanno utilizzate per introdurre la paura, per sfruttare la gente e instillare il sentimento di impotenza in miliardi di persone. Invece l'obiettivo è proprio l'opposto: infondere speranza di pace e gioia. Fare del bene porta altro bene; lo stesso vale per il male.

A. CAUSA-EFFETTO

1. Raccogli ciò che hai seminato.

Grande legge del karma.

Ciò che dai ti ritorna indietro per l'eternità. Ecco perché siamo responsabili di tutte le nostre azioni nel tempo e nello spazio.

2. Attrai ciò che sei, non ciò che vuoi.

Quello che sogniamo e desideriamo può essere creato se lavoriamo innanzitutto su noi stessi, rimuovendo la polvere karmica, i blocchi e il sabotaggio. La legge dell'attrazione fa coppia con la legge della creazione. Il tuo contributo influenza il risultato. Ciò che ti circonda (quello che attrai e ciò che fa parte della tua vita) è un indizio della tua intima natura.

3. Ciò a cui opponi resistenza persiste.

Legge dell'umiltà.

Ciò a cui opponi resistenza riflette chi sei dentro. Sei perso nell'illusione e neghi chi sei? La nostra zona d'ombra è la parte di noi che sopprimiamo e che torna a ossessionarci innescata da circostanze che ci portano a giudicare e a condannare.

4. Ovunque tu vada lì ti troverai.

Legge della crescita.

Se non cambi, niente cambia. Ovunque tu vada porterai con te la tua zona d'ombra. Fuggire via da una sfida significa posporre il tuo processo di crescita. Se non trovi il coraggio di confrontarti amorevolmente e di dire la verità sei destinato a soffrire per sempre. I cambiamenti appresi lentamente, fatti con il cuore, sono quelli più duraturi.

B. AZIONE PERSONALE

5. Ogniqualvolta c'è qualcosa di sbagliato, c'è qualcosa di sbagliato in noi.

Legge dello specchio.

Stai dando il tuo contributo e stai facendo la differenza in modo amorevole? Ogni cosa sul tuo cammino è uno specchio per guardarti dentro. Se fuori c'è confusione e inquietudine, penetrando in profondità dentro di te risolti il problema.

6. Anche le azioni più insignificanti acquistano importanza nel momento in cui le compi.

Legge della sincronicità.

Impara la disciplina e l'umiltà. Tutti contiamo e siamo un tutt'uno. È il lungo periodo che conta. Ricordati che verrai messo alla prova e che devi ancora gestire le conseguenze delle tue azioni passate. Perciò magari fai tutto come si deve ma le cose continuano a non funzionare. Resta in carreggiata, alla fine la ricompensa è la crescita che hai ottenuto.

7. Non puoi pensare a due cose contemporaneamente.

Legge della direzione e dei motivi.

Hai motivi reconditi, un secondo fine, o pensi al di là di te stesso? Le incongruenze sono la principale causa di autosabotaggio. La paura del successo e la gelosia degli altri ci impediscono di andare avanti.

8. Se credi che una cosa sia vera, allora talvolta nella vita devi dimostrarlo.

Legge della volontà.

Fai molta attenzione a ciò in cui credi e lavora costantemente sulle tue convinzioni negative e sulle cose negative che dici. Non parlare mai male di te perché è come se ti lanciassi addosso una maledizione. Paura di lavorare sodo? Datti da fare o chiudi il becco.

C. STORIA E RISULTATI

9. Legge del qui e ora.

Lascia andare il passato e vai avanti. Concentrati sul luogo in cui ti trovi e su ciò che devi fare dentro di te per evolverti e progredire. Continua a lasciare andare il passato, perdona, dimentica e ricordati le lezioni che hai imparato.

10. Più le cose cambiano, più restano immutate.

Legge del cambiamento.

La storia si ripete finché non impari le lezioni che cambiano il percorso. Le lezioni vengono dimenticate, ma la saggezza rimane e viene espressa nel nuovo comportamento. Ciò che attrai è diverso o ha un effetto diverso.

11. Se ti focalizzi sulle cose buone nella tua vita, ne accadranno altre.

Legge della pazienza e della ricompensa.

Sei focalizzato su ciò che non hai? Cerchi le cose superficiali e appariscenti anziché quelle essenziali? La felicità deriva dal realizzare ciò che sei destinato a compiere, a prescindere da quanto possa essere semplice o grandioso. Non c'è niente di male a sognare in grande, ma la tua felicità non dovrebbe dipendere dalla realizzazione dei tuoi sogni. La felicità si trova lungo il cammino, non nel suo completamento.

12. Ciò con cui contribuisce ti viene restituito.

Legge del valore e dell'ampliamento.

Il tuo contributo amplia o fa decrescere il tutto. Il valore è l'energia estesa. In molti scelgono la comfort zone della mediocrità, smettono di interessarsi e di imparare cose nuove. Si identificano con il loro lavoro e con i risultati del passato. Il cervello è programmato per un processo di crescita illimitato. Gran parte delle malattie della terza età sono causate dalla pigrizia che ci coglie durante la vecchiaia. Devi tenere allenato il

fisico, mangiare sano e mettere costantemente alla prova il cervello con nuovi compiti, nuovi studi. Non smettere mai di evolverti.

IL TUO LAVORO KARMICO INTERIORE

- Leggi questo capitolo ancora una volta finché non ti rendi conto che devi interiorizzare questi principi ed esprimerli nella tua esistenza. Scrivi ciò sui cui devi lavorare. Fotocopia o stampa i 12 principi e leggili quotidianamente.



TUTTO IL BELLO CHE C'È

Raggiungi la felicità attraverso la semplicità

Se anche tu, come molte altre persone, hai dedicato tempo ed energie nella ricerca del maestro, della tecnica o della filosofia capaci di aggiustare quello che non funziona nella tua vita e di garantirti una costante evoluzione all'insegna della crescita personale, troverai finalmente quello che cerchi in questo libro illuminante, sincero e dinamico.

Inoltre, il libro ti offre 30 chiavi di attivazione per creare la tua vita e 27 esercizi di esplorazione del Sé per metterle in pratica.

Tutto il bello che c'è risveglia la consapevolezza della perfezione insita in ciascuno e ti ricorda che le risposte a tutte le tue domande sono già dentro di te.



ALAN COHEN

Alan H. Cohen è autore di celebri libri motivazionali, tra cui il best seller Tutto il bello che c'è (Edizioni My Life). I suoi libri sono stati tradotti in sedici lingue. È membro del consiglio di facoltà dell'Omega Institute, il più grande centro americano per l'educazione olistica. Alan ha tenuto conferenze in diverse società negli Stati Uniti, in Europa, in Russia, in Indonesia, in Grecia, in Sud America e in Giappone.

6. Carpe diem!

.....

*“Se ti rimanesse poco tempo per vivere
e solo una telefonata da fare, chi chiameresti e cosa diresti?
E perché stai aspettando di farlo?”*

.....

STEPHEN LEVINE

.....

“*Carpe diem*: cogliete l’attimo!” dissi al vasto pubblico di un seminario. Quindi domandai: “Quali sogni state aspettando di realizzare?”.

Una donna di nome Cindy alzò la mano e ammise che avrebbe voluto invitare un certo uomo a un party che si sarebbe tenuto di lì a poco, ma che per la paura del rifiuto aveva continuato a rinviare di chiamarlo.

Mi rivolsi allo sponsor del programma e domandai: “Cindy può usare il telefono del tuo ufficio?”.

“Certo.”

“Te la sentiresti di chiamarlo ora?” invitai Cindy.

“Ora?”.

“Ora.”

“Sì”, rispose Cindy. “Questo è il mio momento.”

Quando Cindy si alzò per andare a telefonare, uno scoppio di applausi entusiasti si levò attraverso l’auditorium. Facevano tutti il tifo per Cindy: apprezzavano il coraggio che ci stava mettendo per trasformare la sua visione in realtà.

Quando circa dieci minuti più tardi Cindy ritornò, le domandai: “Come è andata?”.

“Ho avuto un appuntamento!” annunciò con un largo sorriso.

Il pubblico scoppiò in un’ovazione in cui tutti si alzarono in piedi per applaudire Cindy: fu la più entusiastica ondata di sostegno spontaneo espressa da un gruppo di cui sia stato testimone in un programma come questo. Le persone in sala erano elettrizzate dal trionfo segnato da Cindy sui suoi limiti; il coraggio che aveva dimostrato dimostrò a molti che non dobbiamo aspettare per chiedere ciò che desideriamo.

Quando ritornai l’anno dopo, Cindy, eccitata, mi presentò il suo nuovo marito: l’uomo che aveva chiamato la sera del nostro seminario! C’è una ragione che muove i nostri impulsi interiori e dobbiamo dare all’universo una possibilità per realizzarli. Adesso.

ATTIVAZIONE

Dai valore all’istante presente

Immagina che ti rimangano 24 ore di vita.

Chi chiameresti e cosa diresti?

Nome della persona

Cosa direi

Se necessario, continua su un foglio a parte.

ATTIVAZIONE

Fallo ora

Ritorna alla lista che hai compilato nel precedente esercizio di attivazione *Dai valore all'istante presente*. Metti giù il libro, prendi il telefono e chiama le persone giuste. Ricorda che il tuo intento non è suscitare una particolare risposta, ma dire la verità più profonda di cui sei capace.

Troppo giovani per sistemarsi

La mia amica Lisa mi stava raccontando del suo divorzio. “Qual è stato il fattore chiave che ti ha spinto a lasciare tuo marito?” le domandai.

“Un giorno mi svegliai e mi resi conto che a venticinque anni ero troppo giovane per accettare una vita senza passione” rispose Lisa.

Ci pensai. A venticinque anni si è troppo giovani per accettare una vita senza passione. A trentasette si è troppo giovani per accettare una vita senza passione. A ottantatré si è troppo giovani per accettare una vita senza passione. A *qualunque età* si è troppo giovani per accettare una vita senza passione.

La vita è come una cartolina su cui a grandi lettere scriviamo messaggi banali e poi comprimiamo ciò che realmente vogliamo dire usando caratteri minuscoli intorno ai margini. O come una segreteria telefonica su cui hai un tempo limitato per lasciare un

messaggio. Ti è mai capitato di registrare un messaggio sulla segreteria di qualcuno e di essere interrotto da un forte e disturbante beep proprio nel mezzo di una frase? Per poi dover richiamare per registrare ciò che realmente volevi dire. Dopo che il fatto mi è successo alcune volte, mi sono reso conto che non dispongo di un tempo illimitato per parlare sulla segreteria telefonica degli altri. Ora do prima l'informazione più importante, proprio nel caso venisse troncata la comunicazione. Se mi rimane del tempo, lascio qualche informazione in più. Non sappiamo mai veramente quanto tempo abbiamo per lasciare il messaggio che siamo venuti a rivelare al mondo. Può essere un anno come cento. È un'abitudine veramente saggia fare prima le cose che vengono prima; innanzitutto scrivi le cose più importanti a grandi lettere e registra ciò che realmente vuoi dire prima di essere interrotto. Canta la canzone che più ami ora, e se hai del tempo in più, puoi sempre eseguire alcune variazioni sul tema. Allora non dovrai richiamare per concludere il tuo messaggio.

Essere qui

Ho un mentore di dieci anni che mi fa restare onesto. Un giorno che Shanera e io stavamo tornando a casa in macchina dalla nostra visita alla Giungla dei Pappagalli, lei stava giocando con un coniglietto di pezza che le avevo comperato. Annoiato dalla lunga guida, decisi di fare un po' di conversazione nella speranza che Shanera dicesse qualcosa di divertente o di profondo.

“Allora, Shanera, che ne diresti di raccontarmi la storia della tua vita?” la esortai.

Senza alzare lo sguardo, rispose seria: “Proprio ora la storia della mia vita consiste nel togliere questo cartellino del prezzo dall’orecchio del mio coniglietto!”.

Dalla bocca di una bambina...

Domandai a un’altra giovane amica, Tasha: “Qual è il fine della vita?”. Rimase un momento a pensare, fece una risatina e suggerì: “Essere qui!”.

Siamo attratti dai bambini perché vivono nel regno dei cieli, anche quando i loro piedi toccano terra. Non ripongono le loro gioie in progetti futuri. Sono pienamente presenti, e noi amiamo crogiolarci nella loro gioia. All’altro estremo, ci sono alcune persone anziane che hanno trasceso l’illusione dell’età e della limitazione e hanno chiuso il cerchio tornando a vivere nella gloria dell’istante presente. La mia amica Amalia Frank ha più di ottant’anni ed è un ministro di culto dotata di uno spirito vivace e giovanile. Mentre ero a pranzo con lei, le dissi che mi ricordava la mia amica ottantatreenne Tensie la quale mi aveva mostrato un video di uno sposalizio subacqueo cui aveva assistito di recente.

“Questa è bella!” Amalia rise. “Uno sposalizio subacqueo! Ho celebrato matrimoni su barche, ma non ne ho ancora fatto uno sott’acqua.”

Ancora! Questo è il punto, pensai. *Ancora.* A ottantadue anni, la maggior parte della gente ha rinunciato a vivere o vive nel passato. Ma in questo caso Amalia è aperta, lo sguardo rivolto in avanti verso più ardite esperienze. Per Amalia l’età non è un peso. Lei vive nell’oggi ed è libera.

Quanti anni senti di avere?

Il leggendario lanciatore di baseball Satchel Page domandò: “Che età avreste se non sapeste che età avete?”. Pensaci un

momento. Chiudi gli occhi e mentalmente abbandona qualunque significato di età associato a ciò che ti è stato detto. Quanti anni senti di avere?

Il concetto di età è un messaggio ipnotico pervasivo che ha tenuto l'umanità oppressa per il corso della storia. L'età non ha realtà o potere eccetto quello che le attribuiamo noi. Il tempo è un'illusione, un'invenzione della mente separata e qualunque derivato del concetto di tempo, come l'età, è ugualmente irreali. Su un paraurti ho visto un'etichetta adesiva dichiarare: "Il tempo è ciò che impedisce alle cose di accadere subito." Espresso in termini metafisici, potremmo dire che "senza tempo esisteremmo in uno stato di eterna unità".

Buckminster Fuller notava che "gli esseri umani sono le uniche creature del Pianeta che misurano il tempo e credono di doversi guadagnare da vivere". Mentre il tempo ci aiuta a concludere e a mantenere accordi sul piano terreno, non ci indirizza verso la nostra vera identità, che trascende il tempo. Quando alla mia insegnante Hilda fu chiesto: "Quanti anni ha?", rispose: "Non nacqui mai, né mai morirò." Hilda non si stava riferendo alla sua realtà corporea che è transitoria. Stava affermando la sua identità spirituale che non può essere toccata o devastata da elementi fisici. Forse è per questo che Hilda è stata un'insegnante così potente. Durante la sua vita ha insegnato e guarito molte migliaia di persone e gli studenti che alla fine sono stati influenzati dal suo insegnamento sono milioni. Gli effetti del servizio che ha reso si sono estesi ben oltre la durata della vita.

Se vogliamo superare il concetto di età è utilissimo osservare le persone che dai loro anni fisici acquistano forza, anziché esserne limitate. Giunta alla sua nona decade, la mia amica Tensie è più viva e vibrante della maggior parte dei ventenni. Quando di recente la incontrai in un ristorante, mi fece cenno da sotto il cappello di paglia firmato scusandosi di non potersi trattenere oltre lì seduta a chiacchierare con me, perché era diretta al corso

di macramè presso il collettivo locale di artisti. Quindi avrebbe cenato al ristorante di specialità gastronomiche prima di andare al suo corso serale dal titolo “Scrivi la tua autobiografia come strumento terapeutico”. La lista di Tensie dei corsi da frequentare, dei viaggi da fare e dei sogni da esaudire è più lunga dei dossier medici della maggior parte delle persone della sua età. Invece di riempire il libro della sua vita di malattie e infermità, lo ha riempito di avventure appassionante e fulgidi ricordi. Si dice che “gli amanti ingannano il tempo” e chi semplicemente ama la vita fa lo stesso.

Sei felice come il tuo cane?

Un ragazzo che partecipava a uno dei miei workshop confessò: “Per anni sono stato così infelice da pregare ogni giorno Dio perché mi facesse svegliare felice come il mio cane!”.

Tornai a casa e ci pensai. Sono felice come il mio cane? Hmmm.

Cominciai a osservare il mio cane Munchie che è sempre felice. Questa palla di pelo di tre chili è la creatura più gioiosa che io abbia mai visto. Vive in uno stato di costante piacere. Supposi che questa creatura pelosa sapesse qualcosa che ignoravo (o quanto meno che non ricordavo) e decisi di studiare le sue attitudini e attività nella speranza che anch’io un giorno potessi svegliarmi felice come lui.

La chiave alla felicità di Munchie è che lui vive interamente nel qui e ora. Non ha alcun senso del passato o del futuro ed è pienamente presente a qualunque cosa accada. Non troverete Munchie al bar locale a sorseggiare una birra disperato per un amore perduto. Lui non ha amori perduti. Ama qualunque cosa gli stia di fronte.

Munchie si affaccia regolarmente alla porta di casa chiedendo di entrare e di giocare con me. A seconda di ciò che sto facendo e di quanto sono infangate le sue zampe, a volte lo lascio entrare. Nel momento in cui apro la porta, lui entra *caricandomi*. Non mi dà la possibilità di cambiare idea. Sa ciò che vuole, chiede di averlo e afferra la sua opportunità nell'istante in cui gli viene offerta. Munchie è un maestro di *carpe diem*.

Quando arrivo a casa, mi saluta con entusiasmo. Non appena sente la mia auto raggiungere il garage, lascia cadere qualunque cosa con cui sia alle prese e ovunque si trovi sul terreno di proprietà, *parte a razzo* per venirmi incontro. È così deliziato nel vedermi che latra e piange allo stesso tempo, dimena la coda così forte da spazzare il pavimento del garage con il suo mozzicone peloso, e fa pipì. Munchie mi ha insegnato il significato della frase "Non riuscire a contenersi!" Questo cane *incarna* l'atteggiamento della gratitudine.

Munchie mi offre lo stesso saluto caloroso a prescindere dalla durata della mia assenza. Che sia stato via un pomeriggio o un mese, lui mi dà sempre il suo benvenuto su un tappeto rosso. Quando torno a casa dopo un lungo periodo, lui non se ne sta seduto accoccolato a braccia conserte annunciandomi seriamente: "Penso che sia giunto il momento di discutere del tuo impegno nei confronti della nostra relazione." No, semplicemente è felice di vedermi e me lo fa sapere.

Quando non sono a casa, Munchie trova un mucchio di altri divertimenti. Dà la caccia ai gatti, annusa creature morte, schiaccia pisolini e cerca di montare il pastore tedesco del vicino di casa (è un ideatore di possibilità!). Per quanto posso dire, Munchie è una creatura illuminata. E forse, se gioco in maniera giusta le mie carte, un giorno mi sveglierò felice come lui.

ATTIVAZIONE

Sei felice come il tuo cane?

Osserva il tuo cane, gatto, uccello o altro animale domestico, e scrivi quel che può insegnarti su come vivere la tua vita con maggior pienezza:

Attività del mio animale domestico	Insegnamenti del mio animale domestico
------------------------------------	--

Non aspettare di rimpiangere di non averlo fatto

Uno dei modi più efficaci per approfondire la qualità di una relazione è immaginare che oggi sia l'unico giorno che hai per stare insieme a quella persona. Quando sei turbato nei confronti di un amico o di un membro della famiglia, domandati come ti sentiresti e in quale altro modo agiresti se sapessi che a partire dalla mezzanotte non rivedrai più quella persona. Probabilmente l'apprezzeresti di più per i doni che ti porta e saresti meno interessato ai comportamenti che ti hanno disturbato. Ed è probabile che tu esprima a questa persona l'amore che provi nei suoi confronti.

Non aspettare che qualcuno stia sul letto di morte prima di esprimergli il tuo amore. Ho imparato una tremenda lezione in fatto di priorità al momento dei trapasso di mia madre. Durante la sua vita aveva avuto un certo numero di abitudini che mi disturbavano. Era un'accanita fumatrice e, nonostante le mie obiezioni, mi chiedeva di andare dal tabaccaio a comprarle le sigarette. Criticava le mie abitudini alimentari, accusandomi di vivere di "cibo per uccelli". Quando andavamo al supermercato insieme, restava alla cassa a controllare che ogni singolo articolo corrispondesse allo scontrino per assicurarsi che non le fosse stato caricato un sovrapprezzo (dopo anni di imbarazzo per questo suo atteggiamento, avevo finito per andarmene semplicemente in macchina dove rimanevo ad aspettarla).

Quando vidi mia madre stesa davanti a me nei suoi ultimi giorni di vita, la forza vitale che andava svanendo dai suo corpo stanco, tutti i miei turbamenti sembrarono d'un tratto tremendamente banali e privi di importanza di fronte alla profondità e all'ampiezza del mio amore e del valore che lei e il nostro rapporto avevano per me. In quegli ultimi dolorosi attimi avrei dato qualunque cosa pur di avere la possibilità di portarla al supermercato o di stare seduto davanti a una delle sue pietanze fatte in casa. Sarei stato ben felice di andare dal tabaccaio a prenderle le sigarette; persino le mie critiche riguardo al fumo apparivano meschine alla luce della vita che condividiamo. In seguito, quando vidi il film *Ghost*, fui toccato dalla battuta finale di Patrick Swayze prima che questi svanisse nella luce: *È stupefacente... portiamo con noi tutto l'amore.*

Forse proprio in questo momento ci sono molte cose che avresti voglia di dire a coloro che ti sono vicini o che lo sono stati. Avrai tutte le ragioni e le argomentazioni razionali di questo mondo per non riuscire a essere spontaneo fino in fondo con loro. Ma non sapremo mai veramente quanto tempo abbiamo per stare con una persona cara. Vivere qualitativamente è un paradosso:

per far durare per sempre questo istante, devi agire come se fosse l'ultimo. Non aspettare che qualcuno sia uscito dalla tua vita per capire l'importanza della comunicazione con lui. La telefonata che continui a rimandare potrebbe essere la più importante che avrai mai occasione di fare.

La porta è ancora aperta

Nei miei seminari lavoro spesso con individui che desiderano concludere comunicazioni rimaste in sospeso con persone care da cui si sono visti abbandonati per morte o separazione. Alcune delle guarigioni più potenti che ho avuto modo di osservare sono quelle che si verificano quando parliamo col cuore a coloro che sono importanti per noi, anche se non sono fisicamente presenti.

Dal momento che le problematiche legate alle relazioni vivono *dentro* di noi piuttosto che fra di noi, è possibile risanare relazioni non concluse anche dopo che l'altra persona non è più fisicamente presente o sia morta. Dal momento che siamo creature spirituali, è possibile chiamare chiunque a noi in spirito in qualsiasi momento e comunicare con la sua essenza. Ricorda che la vita non è tanto incentrata sui corpi quanto sull'anima. Pronuncia le parole che rendono libera la tua anima e avrai vinto la sfida della relazione.

ATTIVAZIONE

Concludere la comunicazione con i propri cari

Fai una lista delle persone non più presenti nella tua vita a cui avresti ancora qualcosa da dire. Includi anche le persone defunte e coloro da cui ti sei separato fisicamente o emozionalmente. La tua comunicazione può essere espressione di amore e di gratitudine, oppure del turbamento che hai negato o trattenuto.

Scrivi una lettera a ciascuno di loro, dicendo tutto quello che desideri esprimere. Non lasciare alcun pensiero o sentimento inespresso. Potrai inviare davvero questa lettera, oppure no. Dopo averla scritta, saprai cosa farne.

Siediti con un buon amico o terapeuta e immagina che siano, di volta in volta, ciascuna delle persone elencate sulla lista scritta come indicato nel punto 1. Dì loro tutto ciò che desideri. Il ruolo del tuo amico è di ascoltare amorevolmente; non è tenuto a rispondere.

Quando è il caso, trova le persone con cui hai bisogno di parlare. Talvolta la saggezza ci spinge a esprimerci semplicemente per amor nostro, così da lasciare l'altra persona libera di vivere la sua nuova vita, come noi la nostra. Se ti senti spinto a contattare la persona direttamente, mantieni la visione positiva di una conclusione pacifica e dille ciò che hai nel cuore.

Padroneggiare l'attimo

Se stai per cambiare in meglio la tua vita, l'unico momento per farlo è *ora*. Ho visto spesso persone normali dimostrare uno straordinario coraggio nel tradurre i loro sogni in realtà. Siamo maestri nel trovare tutte le scuse e le razionalizzazioni possibili per posticipare la gioia e la realizzazione del nostro scopo. Ora riprendiamoci il potere che abbiamo ceduto alla procrastinazione e rincanaliamolo nell'azione. Ognuno di noi ha la capacità di vivere la propria visione. La questione non è *se*, ma *quando*. I tempi del nostro destino dipendono da noi. Non c'è alcun potere fuori di noi che possa trattenerci dal fare ciò per cui siamo venuti al mondo. Tutto il potere e tutto l'amore risiedono dentro di noi.

La nostra unica responsabilità è portare al massimo questo momento e celebrarlo con tutto il nostro cuore. Si dice che "il passato è come un assegno annullato, il futuro è come un pagherò e il presente è contante alla mano". Prendi ciò che hai e fai quel che desideri. Ora è il momento che stavi aspettando e tu sei la persona che stavi aspettando per viverlo.

"Se non ora, quando?"

TALMUD



SPAZIO MAGICO

Come ottimizzare l'energia in casa e in ufficio

Il libro tratta del rapporto tra l'individuo e il suo spazio, un tema molto attuale come dimostra la costruzione sempre più diffusa di case ecocompatibili, a basso consumo energetico e a basso impatto ecologico.

Per comprendere come affinare e purificare le energie di casa tua essenziale capire in che modo i nostri spazi vitali s'inseriscono nel contesto della vita che si svolge attorno a noi. A tal fine, Denise Linn illustra i tre principi fondamentali che sottendono alle tecniche di pulizia e purificazione dello spazio:

1. ogni cosa è fatta di energia in costante mutamento;
2. non sei separato dal mondo che ti circonda;
3. ogni cosa è dotata di una consapevolezza propria.



DENISE LINN

Denise Linn, autrice di numerosi best seller come *Soul Coaching* e *Sacred Space*, studia da più di 35 anni i metodi di guarigione e le tradizioni rigenerative delle più disparate culture. È un'insegnante molto nota a livello internazionale nel campo del self-development, disciplina finalizzata a promuovere la crescita personale rispetto a capacità e a doti individuali. E' una formatrice nota a livello internazionale nell'ambito della crescita personale. È autrice del best seller *Lo spazio magico* e del premiato *Feng shui for the Soul*, e ha scritto diciassette libri

tradotti in ventiquattro lingue. Denise è apparsa in numerosi documentari e programmi televisivi in tutto il mondo, tiene seminari in sei continenti ed è la fondatrice dell'International Institute of Soul Coaching®, che offre programmi di certificazione professionale in life coaching e regressione nelle vite passate.

1

La casa è un essere vivente

Le nostre case sono lo specchio di noi stessi. Riflettono i nostri interessi, le nostre convinzioni, le nostre esitazioni, il nostro spirito e le nostre passioni. Raccontano come ci sentiamo nei riguardi di noi stessi e del mondo circostante. Una casa è più di un luogo ove posare il capo e ripararci dalle intemperie. È un posto dove possiamo relazionarci con l'universo. È un crocevia nel tempo e nello spazio che può attrarre o respingere energia.

La tua casa può essere un luogo di rinnovamento e speranza. Può essere un tempio nel quale ritirarti e ricaricarti nei tempi che cambiano; un'oasi di pace in mezzo alla tempesta. La casa può essere un luogo di guarigione e di rigenerazione. Non solo può aiutarti a sentirti più forte e in salute, ma può essere un modello di armonia nel quale tu e chiunque vi abbia accesso possiate confrontarvi con una spiritualità più elevata.

La tua casa può rappresentare la sovrapposizione tra l'universo interiore e quello esteriore, il punto in cui si incrociano la realtà interna e quella esterna. Può essere un punto focale per la magia, la forza e lo spirito. La tua casa può essere un punto di forza, un

vortice di energia sul pianeta. Come un'eco percepita attraverso l'infinito, la tua casa può essere un trasmettitore di energia luminosa. L'energia che da lì s'irradia può essere come un sassolino lasciato cadere in un quieto laghetto dell'universo, le cui increspature arriveranno fino alle più lontane sponde del cosmo.

Nel XXI secolo le nostre case acquisteranno sempre più importanza. È essenziale che le nostre case diventino luoghi sacri e che rafforzino la nostra posizione nell'universo. È molto importante infondere nei nostri spazi vitali un senso di ordine cosmico: portare integrità in casa affinché sia in equilibrio con la nostra essenza e con il flusso della creazione. Le nostre abitazioni possono offrire un asilo e rinnovata speranza nei tempi che verranno, potenzialmente difficili ma sicuramente entusiasmanti. Ci possono offrire uno spazio sacro dove poter ricordare chi siamo e perché siamo su questo pianeta.

Nel corso dell'evoluzione, non c'è mai stato un periodo più straordinario di quello in cui stiamo vivendo ora che ci addentriamo nel nuovo millennio. Attraversiamo un'epoca di grandi cambiamenti: sia per la realizzazione dei nostri sogni, sia per l'evoluzione su base personale e globale. Intorno a noi vediamo un mondo sempre più inquinato e costellato di conflitti; sembra che le antiche profezie siano destinate a realizzarsi. Tuttavia, nonostante questi sinistri presagi sul nostro destino, persiste un tacito senso di speranza.

Nei nostri cuori sappiamo che un'opportunità, dorata e sfavillante come un nuovo mattino, è lì ad attenderci, appena oltre l'orizzonte. Il punto è: come possiamo coglierla e usarla per cambiare le nostre vite, le nostre relazioni e il nostro mondo? Una delle chiavi per rispondere a questa domanda si trova nell'ambiente che ti circonda, e più precisamente nella tua casa. Esistono diversi modi per trasformare quest'energia. Armonizzando e purificando l'energia della tua abitazione, puoi aprire dei canali all'interno del tuo spazio vitale, in modo tale che

diventi un punto di raccolta per l'energia stessa. La tua casa, a sua volta, irradiano quest'energia sotto forma di luce e amore diretti al resto del mondo e dell'universo.

La tua casa può agire da stazione trasmittente per la Luce!

Questo libro parla di energia. Parla di come comprendere l'energia del posto in cui vivi e di come questa interagisca con l'energia dell'universo. Il mio scopo è quello di mostrarti modi diversi con cui purificare e dare risalto all'energia presente nella tua dimora, in modo che non costituisca più solo un tempio per te, la tua famiglia e i tuoi amici, ma possa anche essere un vortice di energia che irradia verso molti altri i propri benefici. Grazie a questo libro apprenderai molte tecniche, alcune delle quali sono state impiegate per secoli da sciamani e guaritori, per purificare le energie presenti nella tua casa. Imparerai anche a valorizzare e intensificare l'energia della tua abitazione in modo che diventi un raggio di luce e di speranza in questi tempi di cambiamento e transizione.

LA CASA ESSERE VIVENTE

Per comprendere come pulire e purificare a fondo le energie nella tua casa, è essenziale capire in che modo i nostri spazi vitali s'inseriscono nell'esistenza che si svolge attorno a noi. A tal fine, è utile comprendere tre principi fondamentali che sottendono alle tecniche di pulizia che qui apprenderai.

1. Tutto è costituito da energia in costante mutamento.
2. Non sei separato dal mondo che ti circonda.
3. Ogni cosa ha una propria coscienza.

La comprensione di questi principi porta a capire che: la tua casa è costituita da energia; non è separata da te; è un essere vivente in evoluzione. Questo libro insegna a capire che la casa è energia in evoluzione con una propria coscienza. Ha una propria “essenza vitale” con cui puoi comunicare; è un essere vivente che può garantire protezione e guarigione a te e alla tua famiglia, allorché comprendi e rispetti la sua natura. Imparare a relazionarsi con i propri spazi vitali può contribuire a creare una vita equilibrata e in armonia con l’energia che ci circonda.

Tutto è energia

Gli antichi nativi americani ritenevano che tutte le forme di vita, dalle nuvole, agli alberi, ai bisonti che erravano per le grandi pianure, fossero forme passeggere di energia in movimento. È una visione che risale ai tempi più remoti delle varie civiltà che hanno abitato il mondo. È una delle più basilari e importanti percezioni che le civiltà indigene hanno della vita. La filosofia odierna, che ci dice che l’universo è fisso e stabile, è radicalmente in contrasto con questa idea di fondo.

Ogni forma di vita è energia. Siamo immersi in un oceano di energia. L’energia che ci circonda fluttua e si muove in correnti incessanti e in costante mutamento attraverso il tempo e lo spazio. I fisici riconoscono che gli atomi e le molecole presenti in tutte le cose sono in continuo movimento. Sotto la forma materiale degli oggetti, al di là del loro aspetto fisso e lineare nel tempo, c’è la realtà dell’energia che, muovendosi in modo vorticoso, prende forma, si dissolve e si riunisce. Il mondo nasce da una danza di due forze opposte ma armoniose che vivono nell’universo: yin e yang, mistero e forma. Il mondo attorno a noi e dentro di noi, nasce da un gioco di queste forme di energia che si trovano in un rapporto di costante fluidità. L’energia rifluisce e

scorre attorno a noi senza i vincoli posti dalle limitazioni del passato e del futuro. Ci troviamo in uno svolgersi infinito eppure modellato, di luce e oscurità, posto al di fuori del tempo. C'è un'innata armonia insita in ogni forma di vita, allorché onde di energia e pulsanti elettroni fanno muovere a spirale "forme" che nascono e si dissolvono.

Non siamo separati dall'universo che ci circonda

Non c'è niente "là fuori" che non sia parte di te. Penso che, a causa del modo lineare in cui percepiamo la realtà, non potremo mai comprendere questo concetto da un punto di vista intellettuale, comunicarlo verbalmente o descriverlo per iscritto in maniera esauriente. Tuttavia, è mia convinzione che nel profondo della nostra coscienza, *tutti sappiamo questa cosa*. Penso che dentro di noi esista un desiderio ardente, uno struggimento e il ricordo di un luogo delizioso in cui tutto era uno, al di là dello spazio e del tempo.

Molte delle difficoltà che le persone sperimentano di questi tempi, con l'evolversi del nostro mondo, derivano da una convinzione erronea: l'idea che siamo esseri separati, disconnessi dal nostro pianeta, dai suoi animali e dai suoi alberi, separati gli uni dagli altri e talora scissi addirittura da noi stessi. La convinzione occidentale è che siamo separati dal nostro spazio vitale e dal nostro ambiente. L'idea che possiamo avere un'esistenza indipendente dall'ambiente che ci circonda è un'illusione. Ed è un'illusione con conseguenze potenzialmente serie per la nostra salute e la nostra felicità. È la fiducia in questa illusione che rende possibile l'epidemia dell'inquinamento globale, dell'odio razziale, delle guerre, della cupidigia e di molti

altri mali che riempiono i nostri quotidiani e disturbano il nostro sonno.

Oggi giorno, si stanno verificando enormi cambiamenti nel campo della tecnologia, delle risorse naturali e di tutto ciò che circonda il pianeta. Nella moderna cultura occidentale spesso è difficile percepire a livello emotivo la propria connessione con ciò che va al di là della sfera privata. Tuttavia, ora è essenziale, non solo espandere la nostra “identificazione dell’io” affinché includa l’ambiente personale, ma estendere il “senso dell’io” oltre i limiti del tempo e della forma, affinché abbracci non solo la casa, ma anche la comunità e il pianeta. Estendere il tuo “senso dell’io” affinché includa casa tua è un buon primo passo, e farlo è fondamentale.

Il nostro pianeta sta cambiando così velocemente da influenzare profondamente il modo in cui ci relazioniamo gli uni con gli altri e con l’ambiente. Sebbene i progressi tecnologici abbiano arricchito molto le nostre vite, ci hanno anche separato dall’ambiente che ci circonda. Nella corsa alla tecnologia, abbiamo “dimenticato” la nozione primordiale che tutte le creature e tutte le cose esistenti sul pianeta sono interconnesse. Abbiamo “dimenticato” che siamo interconnessi all’interno di un universo vivo e palpitante; un universo che risuona di vita e in cui pulsa l’intensità del suo spirito. Abbiamo dimenticato che ogni cosa possiede un’energia vivente.

I nostri antichi progenitori non condividevano queste moderne convinzioni circa la separazione tra esseri umani e cose. La loro visione del mondo s’incentrava sul fatto che nessuno esiste indipendentemente dalle creature simili, dal sole, dalla luna, dalla terra, dai fiori, dagli oceani e da tutte le altre miriadi di meravigliosi esseri e cose che costituiscono la realtà così come la conosciamo. Tutto è relativo rispetto a qualsiasi altro essere; nulla ha un’esistenza isolata. Un esempio della visione globale, propria dei nativi americani, è espresso nella sacra cerimonia della

capanna della purificazione. Quando una persona entra nella capanna della purificazione, si dichiara “a tutte le mie relazioni”. Questo non è solo un riconoscimento nei confronti delle altre persone presenti nella capanna o dei familiari più prossimi: è un’affermazione circa l’interrelazione che esiste tra ogni aspetto della vita e l’intima connessione esistente in tutto il creato.

Nella moderna cultura occidentale, il modo abituale di interagire con il mondo che ci circonda è quello di considerarci separati e autonomi. Di solito ci identifichiamo con il nostro corpo e ci sentiamo separati da ogni altra nostra parte. La maggior parte di noi s’identifica con il proprio corpo fisico. Stabiliamo una sorta di confine che coincide con la nostra pelle. Molti di noi s’identificano occasionalmente con cose che si trovano oltre l’io fisico. A volte ci identifichiamo con i nostri figli o anche con le cose che ci appartengono (per esempio un uomo può correre all’interno di un edificio in fiamme per salvare degli oggetti per lui importanti ponendosi in grave pericolo e identificandosi più con le sue proprietà che con il suo corpo). Possiamo anche identificarci con i vestiti che indossiamo. Per molte persone, il modo di vestire è espressione dell’idea che hanno di sé. Molti altri si identificano con la propria automobile, come risulta dal modo in cui guidano nel traffico congestionato.

Eppure, se ti soffermi un attimo a pensarci, ti ricorderai probabilmente di diverse occasioni in cui ti sei sentito all’improvviso tutt’uno con il mondo intero. Potresti aver avuto la sensazione di essere risucchiato dalla bellezza di un tramonto che illuminava il cielo della sera. Oppure, potresti aver avvertito il senso gioioso e purificante del tuo rapporto con l’universo, mentre guardavi le onde del mare infrangersi ritmicamente sulla riva. Queste esperienze ci ricordano della verità che tutti conoscevamo prima di questa vita: che siamo fondamentalmente una cosa sola con il tutto. Non siamo parte delle montagne, del mare, delle nuvole o delle stelle meno di quanto non lo siamo del

nostro corpo. Siamo tutti manifestazione di energia pura, che fluttua continuamente nelle forme che crea, lasciandoci eternamente interconnessi. Tutto ciò che è e mai sarà si trova dentro di te. L'universo è un'estensione del tuo corpo.

Ritengo essenziale ritornare a questa visione della realtà, una visione così naturalmente innata quanto lo era la connessione con nostra madre quando ci trovavamo nel suo grembo.

Tutto ha una coscienza

Non solo l'universo intorno a te è un vasto campo di energia in movimento a cui sei intimamente connesso, ma *tutto nell'universo ha una propria coscienza*. Anche gli scettici più incalliti concorderebbero circa il fatto che gli animali sono esseri coscienti. E la scienza moderna ha provato che le piante hanno un proprio scopo e che possono reagire al campo energetico umano. Inoltre, il livello di coscienza delle pietre, delle montagne e dei fiumi non è inferiore. Le popolazioni indigene comprendevano bene questo aspetto e chiedevano la benedizione dello Spirito del Mare prima di imbarcarsi per la pesca. Le piante venivano ringraziate prima di essere raccolte. Prima di una battuta di caccia, si chiedeva perdono agli animali. Dopo la caccia, gli animali venivano ringraziati per aver dato la propria vita per il bene della tribù. La terra sotto i loro piedi non era inanimata e inerte: la Terra era Madre. Veniva ringraziata e le si chiedeva perdono prima di scavare nella sua carne. In questo modo gli indigeni riconoscevano e onoravano la coscienza di tutto ciò che li circondava nel mondo.

I popoli antichi comprendevano che siamo tutti connessi e che tutto ha una propria vita. Una pietra liscia, levigata dal fiume, non è meno viva di una grande balena. Un albero di cedro alto e fiero non è meno vivo di un puma che si muove con passo felpato in un

prato verdeggiante. I miei antenati indiani cherokee chiamavano gli alberi fratelli perché riconoscevano la vitalità delle piante. *Tutto è vivo.*

Da questi tre principi si deduce naturalmente che:

1. La tua casa è costituita da campi energetici in perpetua trasformazione.
2. Non sei separato da casa tua.
3. La tua casa è viva e ha una coscienza propria.

La tua casa è costituita di una moltitudine di campi energetici sovrapposti

La tua casa non è solo un insieme di materiali uniti tra loro per fornire riparo e sostegno. Ogni centimetro cubo, sia solido che apparentemente costituito da spazio vuoto, è pieno di infiniti campi energetici in vibrazione. Ci sono vasti schemi di campi energetici ondegianti che si sovrappongono all'interno e attorno casa tua. C'è una moltitudine di dimensioni nella tua casa. Oltre a quella puramente fisica, ci sono energie emozionali e una moltitudine di energie spirituali ed eteriche che si muovono e volteggiano costantemente.

L'ambiente fisico che circonda la tua casa (il suo posizionamento rispetto al sole e al vento, la vegetazione circostante, le terre emerse e i corsi d'acqua), come anche il modo in cui la sua struttura interagisce con l'ambiente, influenzano i campi energetici presenti. I materiali di cui sono fatte la casa e gli oggetti al suo interno, nonché le sostanze chimiche che si trovano all'interno di ogni cosa influenzano i campi energetici. Per esempio, l'energia del legno di pino è più fluida e radiosa della più densa, pesante e radicata energia del legno di quercia. Anche il

posizionamento di una materia prima ha un'influenza sulla sua energia. Per esempio, l'energia di una quercia californiana sarà diversa dall'energia di una quercia che viene dall'Inghilterra. E una quercia che viene da una foresta naturale avrà un'energia diversa da una quercia cresciuta in un vivaio. I campi energetici sono influenzati anche dalla lavorazione dei materiali, se sono fatti a mano o a macchina. Inoltre, il colore delle pareti e del mobilio, il tipo di luci, la qualità dell'aria, gli odori, la dimensione delle stanze, e la distanza tra il tuo appartamento e il piano terra, sono solo alcuni degli aspetti che influenzano il flusso delle energie.

I pensieri e sentimenti che tu, i tuoi familiari e i tuoi ospiti portate con voi, influenzano costantemente l'energia emozionale degli spazi abitativi. Le emozioni hanno una loro struttura energetica che permane a lungo dopo che si sono vissute. Magari ti sarà capitato di entrare in una stanza dopo che c'è stato un litigio e di avvertire una pesantezza nell'aria. Si tratta di un residuo del campo energetico originato durante la discussione. La psicomatria si basa sull'idea che i sentimenti, i pensieri e la personalità di una persona lasciano una traccia sugli oggetti fisici e sull'ambiente circostante. Tutti i sentimenti e i pensieri di chi abita in una casa, *come anche quelli dei precedenti inquilini*, influenzano l'energia emotiva dell'abitazione. Anche le forme di pensiero, le personalità e le attività di coloro che abitavano su un terreno, *persino prima che la casa fosse costruita*, hanno un influsso sull'energia emotiva della casa. Ciascun oggetto all'interno della casa conserva le emanazioni del precedente proprietario come quelle di chi l'ha realizzato. E gli edifici costruiti su vecchie aree cimiteriali sono influenzati dall'energia emozionale che circonda tali luoghi. La struttura dell'abitazione può influire sull'energia emotiva. Per esempio, i soffitti alti possono elevare lo spirito, mentre i soffitti bassi possono essere percepiti come emotivamente limitanti, oppure dare un senso

d'intimità. Ogni parte della casa emana e/o suscita un campo energetico emotivo.

La casa ha un'aura, proprio come l'hai tu. L'aura della tua casa è influenzata dalla forma fisica e dagli oggetti presenti, nonché dalle forme-pensiero emotive che indugiano al suo interno; ma è anche influenzata dai campi energetici spirituali che la pervadono. I campi energetici spirituali sono generati dagli alberi, dalla terra e dal paesaggio e sono pervasi dalle circostanti forze angeliche. L'energia primaria della terra, definita anche come linea di forza, influenza l'aura spirituale della tua casa. Le linee di forza sono create da una corrente elettrica che si forma in modo naturale e che scorre attraverso la crosta terrestre lungo linee o canali. Tuttavia, la cosa più importante che influenza l'energia spirituale all'interno della casa, è l'amore dato e ricevuto tra le sue pareti.

TALK SHOW



Il Talk Show di My Life

Visita:

www.mylife.it/love



Per te le interviste esclusive
con gli autori più amati,
da vedere comodamente a casa tua.



MY LIFE SCHOOL



Visita:

www.mylife.it/school



Scarica Gratis i file audio



Scarica Gratis i manuali PDF



Guarda Gratis i video dei tuoi autori preferiti

CORSI IN STREAMING

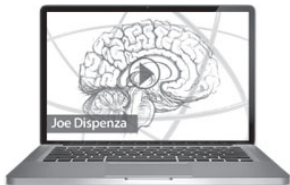


Visita:

www.mylife.it/streaming



Per te le registrazioni video complete dei migliori seminari, da vedere subito online e rivedere tutte le volte che vuoi da tablet, smartphone e computer.



E BOOK O MAGGIO PER TE



Visita:

www.mylife.it/omaggi



e scarica subito GRATIS
gli eBook estratti dai migliori best seller.
Il download è immediato e gratuito.

Buona lettura ;-)

ENTRA NELLA COMMUNITY

My Life la Community #1 in Italia per la Crescita
Personale:
oltre 10.000.000 di visite all'anno



Guarda gratis 500 ore di video su **www.mylife.it/tv**
la prima WebTV italiana di Self Help
con oltre 50 milioni di video visualizzati



Iscriviti al canale You Tube:
www.youtube.com/mylifetvit



Unisciti ora al gruppo Facebook di My Life
per essere aggiornato in tempo reale:
www.facebook.com/edizionimylife

sei tu a scegliere...

Per informazioni
Telefono: +39 0541 341038
Email: segreteria@mylife.it

SEGUI I CORSI

My Life la Community #1 in Italia per la Crescita
Personale:
oltre 10.000.000 di visite all'anno



Dal vivo in sala
www.mylife.it/eventi



Subito in streaming
www.mylife.it/streaming



Con i corsi in DVD
www.mylife.it/university

sei tu a scegliere...

Per informazioni
Telefono: +39 0541 341038
Email: segreteria@mylife.it

E BOOK GRATIS PER TE



Visita:

www.mylife.it/topten



e scarica subito GRATIS
l'eBook Top Ten contenente
256 pagine tratte dai Best Seller
degli autori più amati



Dr. Joe Dispenza



Dr. Brian Weiss



Louise L. Hay



Eckhart Tolle



Doreen Virtue



Roy e Joy Martina

Il download è immediato e gratuito.

Buona lettura ;-)

NOTE

1. *Ndt: Satisficing, all'interno della teoria delle decisioni, si riferisce alla strategia di soddisfazione dei criteri di adeguatezza. La parola satisficing è un neologismo coniato da Herbert A. Simon, composto dalle parole inglesi satisfy=soddisfazione e suffice=sufficienza, traducibile in italiano con "soddisfaccienza".*

