

strategies

22

POTENTI STRUMENTI

per trasformare
la tua paura in
**FELICITÀ,
PACE E
ISPIRAZIONE**

A cura di
Evolution Ezine

DIALOGIKA E-BOOK www.dialogika.it

Edizioni  Dialogika

DIALOGIKA E-BOOK

Questo libro digitale fa parte del catalogo Edizioni Dialogika.

Contiene risorse essenziali per migliorare le proprie competenze in ipnosi, counseling e altri ambiti della trasformazione personale.

Puoi trovare altri titoli su www.dialogika.it.

Buona lettura!



<http://www.facebook.com/Dialogika>



<http://twitter.com/Dialogika>

STRATEGIES

**22 POTENTI STRUMENTI PER
TRASFORMARE LA TUA PAURA IN
FELICITÀ, PACE E ISPIRAZIONE**

Titolo originale

*22 Powerful Tool to Transform your Fear into Happiness, Peace
and Inspiration*

A cura di
Evolution Ezine

INDICE

INTRODUZIONE	5
CAPITOLO 1: PAURE PERSONALI.....	11
CAPITOLO 2: PAURE COLLETTIVE	19
CAPITOLO 3: COSCIENZA E PAURA	23
CAPITOLO 4: STRUMENTO DI TRASFORMAZIONE #1	29
STRUMENTO DI TRASFORMAZIONE #2	36
STRUMENTO DI TRASFORMAZIONE #3	41
STRUMENTO DI TRASFORMAZIONE #4	46
STRUMENTO DI TRASFORMAZIONE #5	50
STRUMENTO DI TRASFORMAZIONE #6	53
STRUMENTO DI TRASFORMAZIONE #7	59
STRUMENTO DI TRASFORMAZIONE #8	60
STRUMENTO DI TRASFORMAZIONE #9	62
STRUMENTO DI TRASFORMAZIONE #10	67
STRUMENTO DI TRASFORMAZIONE #11	69
STRUMENTO DI TRASFORMAZIONE #12	74
STRUMENTO DI TRASFORMAZIONE #13	76
STRUMENTO DI TRASFORMAZIONE #14	78
STRUMENTO DI TRASFORMAZIONE #15	81
STRUMENTO DI TRASFORMAZIONE #16	85

STRUMENTO DI TRASFORMAZIONE #17	87
STRUMENTO DI TRASFORMAZIONE #18	89
STRUMENTO DI TRASFORMAZIONE #19	94
STRUMENTO DI TRASFORMAZIONE #20	96
STRUMENTO DI TRASFORMAZIONE #21	99
STRUMENTO DI TRASFORMAZIONE #22	105
A) RISPOSTE CONDIZIONATE.....	105
B) IPNOSI.....	109
CONCLUSIONE.....	116
DISCLAIMER.....	117
PER I TUOI APPROFONDIMENTI.....	118

INTRODUZIONE

La paura è senza dubbio una delle risposte emozionali più forti ed influenti che abbiamo, e può agire come forza sia protettiva che distruttiva, a seconda della situazione.

Chiaramente, la paura può aiutarci ad evitare situazioni pericolose, innescando la risposta di “lotta o fuga” quando ci sentiamo minacciati. Sfortunatamente, questa stessa risposta può essere innescata anche quando non esiste alcuna minaccia reale. Ci ritroviamo semplicemente a sentirci sopraffatti e ansiosi, anche quando siamo certi da un punto di vista logico che non ci verrà fatto alcun male.

Per molti di noi, la paura può diventare un serio ostacolo nella nostra vita, che ci impedisce di trovare un lavoro migliore, di incontrare possibili compagni di vita, di sottoporci a trattamenti medici, o in casi estremi, persino di avventurarci fuori dalle nostre case.

La paura è una delle ragioni più comuni che le persone oppongono al vivere la vita dei loro sogni. Anche se desiderano intensamente creare circostanze migliori, possono lottare con una paura opprimente di fallire, così

rifiutano di correre dei rischi perché potrebbero dover affrontare risultati spiacevoli. In questi casi il rischio di fallire sembra avere più peso rispetto ai benefici del successo, così le persone si trattengono e non fanno niente.

Anche la paura del successo può essere un grande ostacolo, facendo sì che le persone si sentano stressate e sopraffatte dalle responsabilità ulteriori che probabilmente arriverebbero con un successo più grande. Possono temere di non essere in grado di affrontare queste responsabilità, o temere di sentirsi obbligati a continuare a mantenere lo stesso livello di successo nel futuro. Queste paure spesso bastano da sole perché le persone sabotino i loro sforzi, anche quando desiderano davvero avere più successo.

Ad ogni modo, la paura è forte abbastanza da paralizzare la maggior parte di noi – sia che ciò che temiamo sia vero o immaginato.

La paura e l'amore non possono coesistere

Per natura, la paura e l'amore agiscono in modi opposti nelle nostre vite. La paura è restrittiva, repressiva e limitante. L'amore è espressivo, copioso e va a ruota libera. La paura contrae, l'amore espande. La paura batte in

ritirata, l'amore apre nuovi sentieri. La paura è chiusa e statica, l'amore è aperto e vibrante.

A causa della natura riflessiva del nostro universo, l'atteggiamento mentale che assumi più di frequente si rispecchierà in ogni tua esperienza e in ogni persona che incontri.

Quando vivi la tua vita con un atteggiamento mentale di paura, sei destinato a vedere quella stessa caratteristica di stasi e repressione dappertutto. Le tue opportunità sembreranno più piccole o più restrittive (o perfino inesistenti). Le persone con cui interagisci quotidianamente probabilmente sembreranno più riservate, meno generose e interessate. Anche il tuo lavoro sembrerà represso, magari noioso o insoddisfacente; e magari le tue entrate potrebbero restringersi in proporzione.

Diversamente, quando inizi a vivere la tua vita con un atteggiamento mentale di amore, ogni cosa intorno a te sembra espansiva e piena di gioia. Le persone che incontri sembrano più calorose, più gentili e gioviali. Le opportunità ti corrono incontro, piuttosto di dover essere tu a inseguirle, e il tuo lavoro probabilmente sembrerà più appagante e piacevole – per non dire più redditizio.

Al contrario di quanto si crede comunemente, non hai bisogno di essere altamente spirituale o “illuminato” per vivere a partire dall’amore piuttosto che dalla paura. Tutto ciò che ci vuole è un semplice cambiamento nel tuo atteggiamento mentale per creare grandi cambiamenti nel mondo che ti circonda.

Le tre paure universali

Nel suo libro, l’autore de *La Matrix Divina*, Gregg Braden, scrive: *“Le radici delle nostre esperienze ‘negative’ possono essere ridotte a una fra tre paure universali (o una loro combinazione): abbandono, bassa autostima o mancanza di fiducia”.*

Se ci pensi, tutte le risposte di paura che hai nella tua vita probabilmente corrispondono a una o più di queste tre paure universali. Puoi aver paura di essere solo, di essere rifiutato, o di non essere bravo abbastanza; puoi avere difficoltà a fidarti delle altre persone, dell’universo, o delle tue personali forze e abilità.

La buona notizia è che gli schemi di pensiero relativi alla paura come questi sono semplici abitudini che ci vengono inculcate da bambini o che apprendiamo da soli una volta

adulti. E come tutte le abitudini, possono essere cambiate con appena un poco di determinazione.

Nei primi 3 capitoli di questo e-book imparerai come queste 3 paure universali influenzino le nostre vite attraverso le nostre paure personali, quelle collettive e la coscienza.

Poi, nel capitolo 4, scoprirai 22 semplici tecniche che possono aiutarti a trasformare le tue paure in sensazioni più potenzianti. Questi metodi possono essere semplici, ma non farti ingannare e pensare che non è possibile che funzionino, perché sono immensamente potenti se dai loro una possibilità.

Alcuni di questi metodi possono richiedere tempo e uno sforzo considerevole per funzionare al meglio, ma altri possono dare sollievo nel giro di pochi minuti. Sentiti libero di scegliere quelli che pensi funzioneranno meglio per te – e puoi anche sentirti ispirato a personalizzarli.

Ricorda che lo scopo finale di questi esercizi è quello di aiutarti a SENTIRTI meglio – di trasformare la tua paura e la tua ansia in sentimenti di pace, gioia, amore, contentezza, sicurezza, o qualsiasi altra emozione positiva che ti piacerebbe provare. Perciò, non ci sono modi giusti e modi sbagliati di usare questi metodi. Provali in ogni modo

che ti sembri giusto, oppure usali come punto di partenza per creare le tue personali ed efficaci tecniche.

CAPITOLO 1: PAURE PERSONALI

Parte 1: Perché le paure limitano il tuo potenziale nella vita

Ti sei mai sentito come se la paura ti impedisse di raggiungere il tuo pieno potenziale nella vita? Se è così, certamente non sei il solo, visto che la paura è uno dei più grandi ostacoli che molte persone affrontano quando cercano di creare migliori condizioni di vita.

Ecco alcuni dei modi più comuni in cui la paura può trattenerci:

La paura può impedirti di fare cambiamenti positivi

A volte la paura può far sì che anche i cambiamenti più piccoli sembrino estremamente difficili. Ad esempio, potresti detestare il tuo lavoro, ma sentirti nervoso e insicuro se si tratta di cercare e candidarti per una nuova posizione. O potresti aver sempre sognato di comprare una casa, ma essere preoccupato che le responsabilità sarebbero troppe da gestire.

La paura può impedirti di perdere abitudini distruttive

Sappiamo tutti che fumo, scelte alimentari sbagliate, troppo alcol e uno stile di vita sedentario sono la ricetta per i problemi di salute, ma spesso manteniamo queste abitudini perché aiutano ad attenuare i nostri sentimenti di ansia o di paura. Se hai mai provato ad abbandonare una cattiva abitudine come una di queste, sai quanto può essere stressante, perché all'improvviso sei pieno di ansia e non sai come gestirla se non tornando ai tuoi "calmanti" – proprio quelle abitudini che stai cercando di abbandonare.

La paura può impedirti di correre rischi

Molti di noi indietreggiano davanti al rischio perché temono le conseguenze negative. Per esempio, potresti esitare a investire il tuo denaro perché temi di perderlo, o evitare di iniziare una nuova relazione perché sei rimasto troppo scottato dall'ultima. Quello che la maggior parte di noi non capisce è che il rischio può portare anche grandi ricompense. Evitare il rischio può aiutarci ad evitare possibilità negative, ma ci perdiamo

anche l'eccitamento e la gioia che derivano dai risultati positivi.

La paura può impedirti di raggiungere i tuoi obiettivi

Hai mai sognato di fare qualcosa di grande, ma non sei mai riuscito a spingerti a farlo? Magari sognavi di essere un cabarettista, ma tremavi al pensiero di parlare in pubblico, o volevi disperatamente essere un autore di bestseller, ma avevi troppa paura di scrivere quel romanzo che ti frullava in testa.

La paura può impedirti di espandere la tua vita

L'ansia sociale è un altro modo comune in cui la paura può limitare il tuo potenziale. Può impedirti di sviluppare contatti, cosicché la tua carriera o la tua impresa non possano crescere in modo adeguato, oppure potresti evitare di prenderti quella vacanza di cui hai tanto bisogno per rilassarti ed esplorare nuove culture perché hai paura di volare o di andare in crociera.

Come far sì che la paura non limiti il tuo potenziale

È importante notare che tutte queste paure sono nella maggior parte dei casi senza fondamento. Sono meramente

una percezione del fatto che le cose “potrebbero” andare male – ma ciò non significa che sarà così.

Piuttosto che cercare di farti strada attraverso la paura, potresti trovare più facile esplorare i molti modi in cui puoi liberare con successo la tua mente, le tue emozioni e il tuo corpo dalla paura. Quando sai come lasciar andare la paura, semplicemente la gestisci come faresti con ogni ostacolo di poco conto, e poi continui per la tua strada per creare la vita migliore possibile.

*Parte 2: Alcune paure comuni che potrebbero nascondersi
nella tua mente*

Paura di morire

Probabilmente è la paura principale della maggior parte delle persone... *Quindi ecco qualcosa a cui pensare...*

“Questo sé (il tuo ego) possiede alcune informazioni strabilianti. Sa che se è *fortunato*, è destinato ad invecchiare, ammalarsi e perdere tutto ciò che ha amato. Poi morirà. Questa è una versione abbreviata di ciò che il mondo ti ha offerto, il che probabilmente ti lascia

disorientato e sbalordito riguardo all'assurdità di questa cosa che chiamiamo vita.

In questo scenario desolato, che ispira paura e perfino terrore, vorrei introdurre un concetto che eliminerà il terrore. Voglio che tu sappia che non hai bisogno di accettare quest'idea che tu sei soltanto questo ammasso di ossa e di tessuti, destinato ad essere annichilito nel processo di invecchiamento.

Tu sei emerso da un campo universale di Creazione che ho definito *intenzione*. La vita in sé è eterna, e tu sgorgi da questa infinita *non-cosa* che si chiama vita.

Perciò dobbiamo giungere alla conclusione che la vita, in termini del nostro corpo e tutti i suoi risultati e possedimenti, che senza eccezione hanno inizio e terminano nella polvere, non è la vita in sé. Afferrare la vera essenza della vita potrebbe cambiare radicalmente in meglio la *tua* vita.

Questo cambiamento verso il vedere te stesso come un essere spirituale infinito, piuttosto che il contrario – ossia un umano che ha esperienze spirituali occasionali – racchiude molta paura per la maggior parte delle persone. Ti invito a osservare quelle paure e affrontarle direttamente proprio adesso; il risultato sarà una connessione permanente

all'abbondanza e ricettività della fonte universale che intende il tutto della Creazione in una forma temporanea.”

Tratto da *“The Power of Intention”* del Dr. Wayne Dyer.

Altre paure comuni

Paura di fallire

Se ti sei mai tirato indietro da un obiettivo o hai evitato di compiere azioni che ti avrebbero condotto a un esito positivo, potresti aver avuto paura di fallire. La paura di fallire può essere subdola, poiché le nostre menti possono uscirsene con scuse infinite che non è il momento giusto per correre un rischio, o di come le probabilità non sembrano giocare a tuo favore, e così via.

Paura del successo

È difficile credere che qualcuno possa aver paura del successo (di solito non è una cosa positiva?), ma è molto più comune di quanto tu possa pensare. La maggior parte delle volte non è il successo in sé che le persone temono, ma piuttosto tutte le responsabilità e incertezze che lo accompagnano. Se ti preoccupi di non riuscire a gestire

queste cose, eviterai di metterti in una posizione in cui dovresti affrontarle.

Paura del rifiuto

La paura del rifiuto è solitamente legata a una bassa autostima, ma può manifestarsi in modi subdoli. Potresti prendertela con gli altri quando un possibile rifiuto è imminente; sabotare le relazioni in modo da essere quello che rigetta l'altro piuttosto che il contrario; o potresti semplicemente ritirarti da ogni interazione sociale per evitare la possibilità di essere rifiutato in generale.

Paura di non essere abbastanza bravo

Questa è un'altra paura connessa all'autostima, e spesso influisce su tutto quello che fai nella vita. Potresti evitare di fare cambiamenti per migliorare la tua vita; accontentarti di un lavoro insoddisfacente che ti fa guadagnare meno di quanto saresti capace; o sabotare continuamente i tuoi obiettivi. Se non credi di meritare di avere una vita migliore, non ti consentirai di crearla.

Parte 3: Le 10 paure/fobie più comuni in America

1. Serpenti – 51%

2. Parlare in pubblico – 40%
3. Altezza – 36%
4. Essere chiusi in uno spazio stretto – 34%
5. Ragni e insetti – 27%
6. Aghi e punture – 21%
7. Topi – 20%
8. Volare in aeroplano- 18%
9. Cani – 11% • Tuoni e fulmini – 11% • Folla – 11%
10. Andare dal dottore – 9%

*Fonte: Gallup Poll, 18-21 Febbraio 2011 (1.016 intervistati,
circa il 3%)*

CAPITOLO 2: PAURE COLLETTIVE

Parte 1: Le paure collettive e come ti vengono inculcate

La maggior parte di noi ha un set di paure uniche relative alle nostre vite, come preoccupazioni per le persone che amiamo, grattacapi finanziari e così via; ma ci sono anche molte paure “universali” – o magari potresti chiamarle paure “collettive” – che ci vengono comunicate attraverso il nostro ambiente.

Queste paure spesso si riferiscono a situazioni ed eventi che ci lasciano con la sensazione di essere vulnerabili e privi di difese, come ‘pandemie’ (...e ‘vaccini’) mondiali, attacchi ‘terroristici’, crisi economiche e finanziarie, e così via.

Non solo vediamo e sentiamo riferimenti continui a questi scenari spaventosi sui mezzi di comunicazione e dalle persone che ci circondano...

... L’energia delle paure collettive si infiltra anche nel vero e proprio tessuto della nostra realtà (il campo

quantico) e continua a risuonare intorno e dentro di noi.

Poiché tutti siamo connessi alla coscienza collettiva, possiamo davvero assorbire questa “energia della paura” mentre viviamo le nostre vite tutti i giorni – anche se non prestiamo attenzione al martellamento dei media e all’isteria di massa.

In altre parole, se il desiderio della società fosse quello di manipolare e controllare le persone tenendole soffocate in uno stato di paura a bassa vibrazione... *ciò potrebbe influenzare tutti quanti.*

Ti sei mai sentito nervoso, irritabile, teso o vulnerabile senza ragione apparente? Persino quanto tutto nella tua vita andava bene, potresti lo stesso essere stato influenzato da queste paure collettive ed esserti di conseguenza sentito a disagio...

... E per rendere le cose peggiori, nel momento in cui inizi a concentrarti su questi sentimenti di paura, inizi ad aumentare l’energia della paura collettiva senza nemmeno rendertene conto...

Parte 2: Ridurre l’impatto delle paure collettive

Non è facile evitare di assorbire questi messaggi pieni di paura, specialmente quando sembri esserne circondato da infiniti esempi ogni giorno. Comunque, ci sono alcune cose che puoi fare per minimizzare l'impatto che questi hanno sulla tua vita.

Un primo passo ovvio è di limitare la tua esposizione ai notiziario, specialmente quando sembrano sempre parlare di eventi spaventosi che vanno oltre il tuo controllo...

Concentrarti su questa programmazione infarcita di paura ti farà soltanto sentire più vulnerabile e aumenterà l'energia della paura collettiva. Certamente puoi rimanere informato sugli eventi che accadono nel mondo, ma è consigliabile ricercare fonti di notizie indipendenti e imparziali sul web, e poi iniziare immediatamente a spostare la tua attenzione su qualcosa di meno spaventoso.

Potenziati ricordando che la maggior parte delle cose di cui hai paura non avrà mai luogo. In effetti, quando ricordi che dare la tua attenzione a qualcosa fa sì che questa diventi sempre più grande e più angosciante, puoi certamente vedere la saggezza contenuta nell'essere più perspicace riguardo alle cose a cui pensi.

Concentrarti deliberatamente di più su cose positive ti aiuterà anche a non tenere conto degli stimoli negativi che ricevi ogni giorno. Quando assumi un miglior controllo della tua concentrazione e la poni in maniera decisiva sulla creazione di una realtà piena di gioia e positiva, contribuisce con quella stessa energia al campo quantico. Ciò aiuta a minimizzare una parte dell'energia della paura a cui contribuiscono altre persone nel mondo.

È vero che ci sono molte cose orribili e spaventose per cui preoccuparsi – ma ci sono in egual numero cose meravigliose e allegre su cui meditare. Trascorri un po' di tempo ogni giorno a pensare alle persone che ami, a ricordi felici e alle fantastiche esperienze che potrebbero essere proprio dietro l'angolo. Può non far scomparire del tutto le possibilità spaventose, ma migliorerà il tuo umore, lasciandoti più allegro e meno spaventato.

CAPITOLO 3: COSCIENZA E PAURA

Coscienza e paura

“Una volta che viene superata la paura della morte, la vita diventa un’esperienza trasformata, perché quella particolare paura è alla base di tutte le altre. Poche persone sanno cosa sia la vita senza la paura – ma oltre la paura c’è gioia, quando il significato e lo scopo dell’esistenza diventano chiari.”

David Hawkins – “Power vs Force”

“La paura domina molto del mondo”

“La paura domina molto del mondo, stimolando un’attività infinita. Paura dei nemici, di invecchiare, della morte, del rifiuto, e una moltitudine di paure sociali che sono i motivatori principali nella vita della maggior parte delle persone.”

“Dal punto di vista di questo livello, il mondo sembra rischioso, pieno di trappole e minacce. La paura è lo strumento ufficiale preferito per il controllo da parte di agenzie totalitarie oppressive.”

“La proliferazione della paura è senza limiti come l’immaginazione umana; una volta che la paura diventa il centro di una persona, gli infiniti eventi preoccupanti la nutrono. Il pensiero dominato dalla paura può gonfiarsi nella paranoia oppure generare strutture neurotiche difensive e, poiché è contagioso, diventare una tendenza sociale dominante.”

David Hawkins – “Power vs Force”

Nel suo libro “Power vs Force”, David Hawkins calibra le emozioni delle persone dal livello 20 fino al 1000, con 20 che corrisponde a Vergogna, che è pericolosamente vicino alla morte. È distruttiva per la salute sia emozionale che psicologica, e ci rende più esposti alle malattie a livello fisico.

All’altro estremo della scala, da 700 a 1000 c’è l’illuminazione. Questo è il livello dei Grandi, come Krishna, Buddha e Gesù. È il picco della coscienza evolutiva nel regno umano.

Tutti i livelli (che potrebbero essere classificati come livelli di vibrazione) sotto il 200 sono definiti come privanti l’energia, e al di sotto dell’interezza. Essi variano da Colpevolezza

(30), Dolore (75), Paura (100), Desiderio (125), Rabbia (150), fino ad Orgoglio (175).

Le persone si sentono positive quando raggiungono il livello di Orgoglio. Comunque, l'Orgoglio sembra bello solo in opposizione ai livelli più bassi. L'Orgoglio è difensivo e vulnerabile perché dipende da condizioni esterne, senza le quali può improvvisamente tornare a un livello più basso.

Al livello di coscienza 200, il potere appare per la prima volta. Il Coraggio (200) è la zona dell'esplorazione, dei risultati, della forza d'animo e della determinazione. Le persone a questo livello ridanno al mondo la stessa quantità di energia che prendono da esso; ai livelli più bassi, i popoli, così come gli individui, traggono energia dalla società senza restituirla.

Ulteriori livelli includono Neutralità (250), Disponibilità (310), Accettazione (350), Ragione (400) e Amore (500).

Quest'ultimo livello è caratterizzato dallo sviluppo di un Amore che è incondizionato, immutabile e permanente. Non fluttua – la sua fonte non dipende da fattori esterni. Amare è uno stato dell'essere. È un modo di relazionarsi al mondo pronto a perdonare, che nutre e sostiene. È il livello della vera felicità.

Elementi interessanti dal libro:

- Il concetto e le teorie dietro questi esperimenti furono elaborati durante un periodo di oltre 20 anni usando una varietà di test ed esami kinesiologici.
- La Kinesiologia ha un'accuratezza di lettura quasi del 100% ogni volta. Darà sempre risposte di Sì, No, Vero e Falso.
- Coscienza collettiva: questi esperimenti rivelano che c'è un potere più alto che connette chiunque e qualunque cosa.
- Ogni cosa è calibrata a certi livelli, da debole a forte, inclusi libri, cibo, acqua, vestiti, persone, animali, edifici, macchine, film, sport, musica, ecc.
- L'85% della razza umana è calibrato sotto il livello critico dell'interezza a 200.
- La media generale della coscienza umana sta a 207.
- La coscienza umana è stata appesa al di sotto del livello di 200 (190) per molti secoli, prima di alzarsi improvvisamente ai suoi livelli attuali a un certo punto a metà degli anni 80. Per questo motivo le profezie di Nostradamus sulla fine del mondo possono essere

risultate false (le fece in un periodo in cui la coscienza umana era al di sotto del livello di 200). Rimanere a livelli al di sotto del 200 per un periodo di tempo prolungato causerebbe al mondo un grande squilibrio, che porterebbe indubbiamente alla distruzione di tutta l'umanità.

- Il potere dei pochi individui in cima alla scala controbilancia la debolezza delle masse.
- 1 individuo al livello 300 controbilancia 90.000 individui sotto il livello 200
- 1 individuo al livello 500 controbilancia 750.000 individui sotto il livello 200
- 1 individuo al livello 700 controbilancia 70 milioni di individui sotto il livello 200

In altre parole, come co-creatore del mondo, una volta che esci dal livello della paura a bassa vibrazione e vibri al livello del coraggio (e oltre), non solo trasformerai la tua vita personale in un'esperienza incredibile, aiuterai anche ad aumentare la coscienza del genere umano, e farai la tua parte nel creare un mondo meno pieno di paura per tutti.

**Sei pronto ad essere il cambiamento che vorresti
vedere nel mondo?**

CAPITOLO 4: STRUMENTO DI TRASFORMAZIONE #1 – EFT (Emotional Freedom Techniques®)

Emotional Freedom Techniques® (letteralmente “Tecniche di Libertà Emozionale”) sta diventando sempre più conosciuta (e rispettata) in molti campi relativi alla medicina e al benessere alternativi. Non solo si sta provando estremamente efficace su una gamma di disturbi in aumento (incluse paure e fobie) – è così semplice che anche i bambini possono praticarla una volta imparate le basi.

EFT viene spesso descritta come una “versione senza aghi dell’agopuntura”, perché elimina i blocchi di energia lungo le linee dei meridiani del corpo e sostiene che la maggior parte delle malattie (se non tutte) sono causate da problemi emozionali irrisolti. Che tu ci creda o no, è difficile negare l’efficacia di EFT quando la vedi in azione – spesso risolvendo disturbi mentali, emozionali e fisici di lungo corso nel giro di secondi. Si esegue EFT picchiettando molto delicatamente con due dita su punti specifici del corpo:

- Il **punto del colpo di karate** è all'estremità esterna di ogni mano, a metà fra il mignolo e il polso – circa il punto con cui colpireste dando un colpo di karate. Questo punto viene picchiettato continuamente mentre si recita un'affermazione di preparazione tre volte. Questa affermazione progettata per invertire una cosa che viene chiamata "Rovesciamento psicologico", che è una resistenza interiore al picchiettare che sarà fatto in seguito.

Oltre al punto del colpo di karate, ci sono 7 punti principali da sottoporre al trattamento nel corpo:

- **Sopracciglia:** sul punto interno più alto di ciascun sopracciglio, direttamente sul bordo osseo della cavità oculare.
- **Lato dell'occhio:** all'angolo esterno di ciascun occhi, anche questo sul bordo osseo della cavità oculare.
- **Sotto all'occhio:** direttamente al di sotto di ogni occhio, ancora sul bordo osseo della cavità oculare.
- **Sotto il naso:** a metà fra il naso e il labbro superiore.

- **Mento:** nella piega tra labbro inferiore e mento.
- **Clavicola:** poco al di sotto e in ciascuna parte dell'incavo a forma di U in cui si uniscono le clavicole.
- **Sotto il braccio:** circa 2,5 centimetri al di sotto dell'ascella, sul tronco (circa all'altezza del reggiseno, per le signore).
- **Punti alternativi:** alcuni praticanti picchiettano anche la sommità del capo, quattro delle dita su ciascuna mano o altri punti, ma anche attenersi a quelli principali descritti sopra funziona benissimo per la maggior parte delle persone.

Per eseguire una seduta di EFT per alleviare la paura, inizia picchiettando delicatamente e continuamente con due dita sul punto del colpo di karate a lato della mano, recitando l'affermazione di preparazione tre volte: *“Anche se mi sento spaventato adesso, mi amo e mi accetto profondamente e completamente”*. Essere molto specifico riguardo ai dettagli può spesso aiutarti ad ottenere risultati perfino migliori, quindi potresti voler dire: *“Anche se ho*

paura di non ottenere questa promozione, mi amo e mi accetto profondamente e completamente”.

Poi inizia a picchiettare dalle cinque alle sette volte i punti principali, iniziando da quello delle sopracciglia e continuando lungo il corpo verso il basso. Mentre picchietti ciascun punto, sintonizzati sui sentimenti di paura e fai un'affermazione riguardo alla paura: *“Questa paura. Questa paura di fallire. Questa paura di essere deluso. E se non ottengo questa promozione? E se rimango intrappolato in un lavoro senza prospettive per sempre? Mi sento così nervoso. Non voglio essere più spaventato da questo risultato”.*

Una volta completati tutti i punti, puoi continuare con questa affermazione e picchiettare ancora altre volte (se ti senti ancora ansioso), oppure puoi passare ad affermazioni più positive, potenzianti, e picchiettare con esse. Affermazioni positive come queste tipicamente funzionano benissimo: *“Non mi devo sentire nervoso riguardo a questa cosa. Credo che tutto si risolverà. Scelgo di essere sicuro riguardo il mio successo. Scelgo di credere che otterrà*

questa promozione. O qualcosa di ancora meglio succederà per me. Tutto va bene. Io so che tutto va bene”.

Picchiettando sulle affermazioni negative mentre ti sintonizzi sui tuoi sentimenti di paura, eliminerai i blocchi nel campo energetico del tuo corpo. Proseguire con affermazioni positive si è dimostrato efficace per molte persone, perché queste aiutano a rinforzare un punto di vista positivo dopo aver eliminato le emozioni negative.

Più regolarmente fai EFT, meglio sembra funzionare. Alcune persone iniziano con una serie o due di colpetti senza entusiasmo e giungono alla conclusione che non funziona, ma alcuni problemi possono essere ostinati e richiedere diverse serie di colpetti – perfino nel corso di un periodo di giorni, settimane e mesi. Lo stesso probabilmente sarà vero per la paura: se stai lavorando su paure di lunghissimo corso e molto intense, potrebbe volerci del tempo perché vengano eliminate del tutto. Attacchi di ansia o nervosismo più piccoli dovrebbero essere più facili da eliminare, spesso nel giro di minuti.

Ricorda: sii il più specifico possibile circa i problemi su cui stai picchiando. Piuttosto che picchiare per “Sono

spaventato”, prova ad includere le ragioni per cui sei spaventato, quello che più di ogni altra cosa temi accada, e perché. Ciò ti aiuterà a connetterti davvero con le credenze limitanti e le forti emozioni che alimentano la paura in primo luogo.

Contributi dei lettori

“Al momento devo affrontare la peggior paura di ogni madre, perché mia figlia ha il cancro. Uso molti metodi per liberarmi della paura, prima di andare a dormire chiedo agli angeli di prendere la mia paura e trasformarla perché possa dormire in pace... sono molto cortesi in tal senso. Inizio la mia giornata meditando e portando in me la luce del mio sé più alto. Mentre sono in questo stato di alte vibrazioni, penso a tutte le cose per cui devo essere grata e mando benedizioni agli altri. Uso anche EFT per mandare via con i colpetti le paure e picchiettare in pace; molte volte lo faccio mentalmente durante la meditazione con favolosi risultati. Uso tutti questi metodi per tenere i miei pensieri nella luce, dove la paura non può scavare.” – *Rhonda*

“Ho inventato una tecnica che combina EFT con Ho’oponopono e ho aggiunto una affermazione della liberazione delle contratture interdimensionali che elimina diversi problemi su vari livelli in una seduta. Ho trovato questa combinazione di metodi uno dei processi più potenti ed efficaci fino ad oggi.” – *Jan Turner*

“Il metodo migliore in assoluto che ho trovato per liberarmi delle paure è EFT. L’ho usato per eliminare la paura del successo, la paura del fallimento, la paura che le persone che amo muoiano o si facciano del male, e molte altre paure irrazionali. Ho anche usato EFT per aiutare altre persone a superare le loro paure (dell’altezza, di parlare in pubblico). È uno strumento profondamente potente e straordinariamente veloce – meglio di qualunque altro metodo in cui mi sia imbattuto. È semplice (e gratis) da imparare, puoi praticarlo da solo in situazioni in cui ti senti sopraffatto dalla paura e liberarti di essa nel giro di minuti.”
– *Ros*

STRUMENTO DI TRASFORMAZIONE #2 – ASSERTZIONI PER FORZA, PACE E SICUREZZA

Le asserzioni sono simili a preghiere affermative, tranne per il fatto che non le stai dirigendo all'universo, ma stai semplicemente recitando frasi positive con l'intenzione di cambiare la tua focalizzazione da paura ad amore, pace, gioia, sicurezza, o qualsiasi altro sentimento potenziante.

Perché le asserzioni siano davvero efficaci, hanno bisogno di essere ripetute di frequente nel corso della giornata – o ancora meglio, continuativamente per periodi di tempo più lunghi.

Puoi usare asserzioni scritte da altre persone oppure scrivere le tue. Scrivere le tue asserzioni è più facile di quanto tu possa pensare. Semplicemente, pensa al sentimento che vuoi che l'asserzione inneschi dentro di te e pronuncia la frase al tempo presente.

Per esempio, se ti senti nervoso a causa di un incontro di lavoro imminente, puoi creare un'asserzione che affermi:

“Mi sento calmo, sicuro e centrato”. Ripeti questa asserzione fino a che non inizi davvero a sentirti calmo, sicuro e centrato.

Un problema comune con questo approccio: la tua mente inconscia può opporre resistenza e continuare a riproporti le ragioni per cui sei spaventato. Di conseguenza, verrai ingaggiato in una sorta di “tiro alla fune” con il tuo inconscio, in cui tu continui a dire quanto ti senti calmo e sicuro, e la tua mente inconscia continua a replicare: *“Che sciocchezza! Tu lo sai che in realtà hai paura!”*

Se questo effettivamente accade, sarai in grado di avvertirlo perché le asserzioni sembreranno delle bugie ogni volta che le reciti. Se continui lo stesso ad enunciarle, probabilmente ti sentirai sempre più ansioso via via che procedi.

Una soluzione efficace è di trasformare la tua asserzione in un'affermazione di **scelta** consapevole. Piuttosto che dire: *“Mi sento calmo, sicuro e centrato”*, puoi dire: **“Scelgo di sentirmi calmo e centrato, proprio adesso”**.

Ciò aiuta a bypassare le tue obiezioni inconsce perché non stai negando i tuoi sentimenti di paura: stai semplicemente riconoscendo che **scegli** di sentirti diversamente.

Un'altra soluzione è quella di allentare la pressione che avverti concentrandoti su un processo graduale di trasformazione, piuttosto che enunciando l'asserzione come un fatto. Esempio: *“Ogni momento che passa mi sento più calmo e più in controllo”*, oppure *“Sto iniziando a sentirmi un po' più calmo adesso”*.

Se ti accorgi che stai ancora lottando per far sì che le asserzioni funzionino per te, c'è ancora un'altra opzione che può essere efficace quando le altre hanno fallito. Prova ad affermare quello che **VUOI**, piuttosto che preoccuparti di quello che non vuoi.

Per esempio: *“Voglio andare a quell'incontro di lavoro sentendomi molto sicuro di me, molto centrato e davvero pieno di risorse. Voglio sapere istintivamente come rispondere alle domande che mi verranno fatte, e voglio lasciare l'incontro sentendo di aver fatto una forte buona impressione”*.

Mentre pronunci queste parole, cerca di sintonizzarti nei sentimenti di quello che stai dicendo. Immagina di sentirti fiero di te, sicuro delle tue capacità, e consapevole che l'incontro è andato bene.

Questa tecnica dovrebbe avere un effetto positivo sul tuo stato mentale, perché avrai rinforzato la tua visione del risultato che vuoi, piuttosto che continuare a perpetrare la paura.

Contributi dei lettori

“Uso le asserzioni, e ne ho modificato una che ho letto da qualche parte. ‘L’amore è dappertutto, l’amore è nell’aria, si sta diffondendo in tutto il mondo, toccando tutti, riempiendoli di amore e di pace. Io sono piena di amore ed amata.’ Spesso lo ripeto silenziosamente a me stessa mentre cammino, oppure quando voglio cambiare dalla paura all’amore. Immagino persone ovunque che percepiscono amore e una luce che brilla da loro.” – *Deb*

“Una cosa che spesso mi aiuta e che ho usato con i miei clienti con grande successo è questa asserzione: ‘Non c’è

paura, c'è soltanto Dio', ma devi essere credente per usare questa tecnica, se non in 'Dio', perlomeno in un Ordine e una Saggezza Divina. È molto potente perché ti mette in contatto con quell'ordine e quella saggezza più grandi che governano l'universo, in cui non c'è paura. È molto distensivo e ti aiuta a sentirti pieno di pace, stabile e radicato al tuo interno.” – *Ismini Apostoli*

“Uso le asserzioni positive quotidianamente (sono programmata per il successo). Quando una persona comprende cos'è davvero la paura, può superarla facilmente. È come una chiave inglese lanciata contro il tuo progetto preferito. Hai il potere illimitato della tua mente di correggere ogni cosa negativa e di fare tutto quello che vuoi nella vita. La paura può esistere soltanto se glielo consenti. Esci dalla tua zona di comfort e scala qualunque montagna ci sia nella tua vita.” – *Gail*

STRUMENTO DI TRASFORMAZIONE #3 – CONNETTERSI CON LA PURA ENERGIA POSITIVA

Uno dei modi più rilassanti per eliminare la paura e riconnetterci con il nostro sé interiore è trascorrere del tempo in presenza di pura energia positiva: natura, bambini o animali.

Contesti naturali come parchi, foreste, spiagge, giardini, o perfino il cortile di casa tua sono virtuali tesori nascosti di energia positiva.

Sederti tranquillamente o fare una piccola passeggiata mentre contempi tutta la bellezza e l'abbondanza della natura può avere un potente effetto corroborante su mente, corpo e spirito – e ci vuole veramente poco tempo per sentire davvero la differenza!

Inizia lasciando andare consciamente pensieri sparsi o pieni di paura e sintonizzandoti con gli scenari e i suoni intorno a te.

Respira profondamente, goditi la sensazione del sole che riscalda la tua faccia e dei leggeri venti che ti agitano i capelli, e concediti qualche minuto per rilassarti del tutto.

Ascolta gli uccelli che cantano, guarda i piccoli animaletti che rovistano in cerca di cibo, e nel giro di pochi minuti sentirai che i tuoi livelli di stress iniziano a calare spontaneamente.

Ancora meglio, chiudi gli occhi e cerca di avvertire l'energia positiva che scorre da ciò che ti circonda ad ogni cellula del tuo corpo. Ad ogni respiro, immagina di inalare energia positiva, che poi si diffonde in tutto il tuo corpo.

Se non hai nessun contesto naturale da goderti vicino casa, puoi comprare un CD di suoni naturali come richiami di uccelli, suoni della foresta pluviale, temporali, ruscelli che gorgogliano o rumori del vento, con cui rilassarti ogni volta che vuoi.

Semplicemente, chiudi gli occhi e fingi di essere lì, infondendoti energia positiva.

Trascorrere del tempo con dei bambini è un altro ottimo modo di riconnetterti con l'energia positiva, semplicemente

perché sono così spensierati e felici per la maggior parte del tempo. Non hanno ancora imparato come limitare il loro pensiero, e perciò hanno un'immaginazione vibrante e attiva.

Se hai dei figli piccoli, passa un'ora o due a costruire una "tenda" fatta con le coperte nel tuo soggiorno, e fai credere loro che state campeggiando nella natura selvaggia. Oppure mettete insieme qualche strumento artistico e create qualcosa di divertente. O porta i bambini al parco e mettetevi a correre per eliminare l'energia nervosa dal tuo sistema.

Se non hai figli, vai semplicemente in un parco nei paraggi e osserva dei bambini giocare per circa trenta minuti. Nota quanto sono entusiasti, pieni di gioia e quanto si godono il divertimento, e sperimenta quelle stesse qualità svegliandoti al tuo interno.

Gli animali sono un'altra grande fonte di energia positiva. Stai mezzora ad accarezzare il tuo gatto o a giocare tirando un bastone al tuo cane, o portandolo fuori per una camminata a passo svelto – e osserva quanto velocemente la tua tensione si dissolve. Se non hai animali, potresti

offrirti di portare a spasso il cane di un vicino oppure offrirti come volontario in un rifugio per animali qualche ora ogni settimana.

Comunque tu scelga di farlo, gioire di queste semplici fonti di pura energia positiva, anche solo per pochi minuti al giorno, può aiutarti a diminuire la paura e migliorare il tuo umore.

Contributi dei lettori

“Accarezzo e gioco con il mio cane. I cani sono noti per avere un’alta frequenza vibrazionale, e questo è il motivo per cui sono un così grande strumento di guarigione per le persone. Quando lavoravo come terapeuta, portavo il mio cane a lavoro con me, e lui aveva un grandissimo effetto non solo sulla felicità delle persone che erano lì, ma anche sui loro progressi.” – *Deb*

“Appena mi è possibile, trascorro del tempo con il mio figlioletto o il mio gatto e subito mi sento protettivo, e questo riduce molto la mia paura. L’istinto di protezione è molto forte, e ciò porta via la maggior parte delle paure iniziali, ma

poi più tardi, nel corso della meditazione, affronto la paura sentendomi più coraggioso, ma utilizzo la mia personale tecnica. Mentre medito, mi immagino di essere il mio bambino di quattro anni o me stesso a quell'età, e faccio quello che fanno tutti i bambini di quattro anni, e metto in dubbio le mie paure fino a quando non viene data risposta a tutte. Poi immagino di essere il mio gatto seduto fuori dalla tana di un topo, ed ogni paura che viene fuori la attacco, ci gioco, la esamino dal punto di vista del mio gatto e di solito trovo che la mia mente vaga verso pensieri adesso più importanti, e so che le paure sono sparite.” – *Anonimo*

STRUMENTO DI TRASFORMAZIONE #4 – RIMANERE NEL PRESENTE

Uno degli aspetti più difficoltosi della paura è che spesso può alterare la tua prospettiva così tanto che non riesci a mantenere una visione bilanciata della situazione che ha innescato la tua paura. La tua risposta di paura di solito è profondamente connessa con le tue convinzioni limitanti, che creano una sorta di “filtro” attraverso il quale vedrai la maggior parte delle tue esperienze di vita. Questo filtro darà significato a tutto quello che ti succede, anche quando tale significato non esiste affatto.

Ecco un esempio: immagina di avere fatto richiesta per una promozione sul lavoro di recente, e parte del processo consisteva nello scrivere e inviare una relazione dettagliata al tuo capo. Molti giorni dopo aver inviato la tua relazione, il tuo capo si avvicina con un’espressione seria sul volto e ti chiede un colloquio in privato a fine giornata.

Quale sarebbe la tua prima reazione? L’espressione severa del tuo capo innescherebbe sentimenti di paura ed ansia?

Salteresti alla conclusione che la tua relazione non deve essergli piaciuta? Oppure considereresti delle possibilità non collegate a ciò, come il fatto che potrebbe essere impensierito o preoccupato per una situazione che non ha niente a che vedere con la tua promozione? Rimarresti ottimista sul fatto che la tua relazione era ottima e che hai ancora buone possibilità di ottenere la promozione?

I tuoi valori soggiacenti faranno tutta la differenza nel sentirti impaurito o sicuro di te in questo tipo di situazione. Se hai la forte convinzione di non essere “bravo abbastanza” (o che la qualità del tuo lavoro in qualche modo sia carente), salterai naturalmente a conclusioni negative. Se ti senti sicuro di te e del tuo lavoro, probabilmente non ti sentirai preoccupato.

Quando senti che le tue convinzioni possono creare emozioni di paura come nell'esempio precedente, c'è una semplice tecnica che puoi usare per scacciarli e centrarti nuovamente. Non appena noti che paura ed ansia iniziano a crescere, interrompi immediatamente quello che stai facendo e prenditi qualche minuto per sintonizzarti sulle tue sensazioni corporee. Nota che i muscoli delle spalle

potrebbero iniziare ad irrigidirsi, che il respiro potrebbe diventare rapido e superficiale, che il battito cardiaco potrebbe iniziare ad aumentare, e così via.

Inizia come prima cosa a sintonizzarti su quelle sensazioni, e a riconoscere che stanno avendo luogo. Puoi perfino dire a te stesso: *“Riesco a sentire le mie spalle che diventano rigide e tese. Le mie mani stanno diventando umidicce. Mi sento davvero nervoso ora come ora”*.

Poi, inizia a calmare deliberatamente queste reazioni, respirando lentamente e profondamente, rilassando i muscoli e rimanendo mentalmente nel presente.

Resisti alla tentazioni di lasciar andare avanti i pensieri e di preoccuparti per quello che può accadere, quello che ciò potrebbe “significare” per te. Queste sono meramente percezioni – non necessariamente quello che sta davvero accadendo.

Rimani nel momento presente per tutto il tempo che ti serve per riuscire a sentirti calmo di nuovo. Se semplicemente eviti di lasciare che i tuoi pensieri si precipitino verso scenari spaventosi, la paura dovrebbe svanire facilmente.

Contributi dei lettori

“È molto facile ed allo stesso tempo difficile per molte persone, possiamo chiamarla dualità, è quello che riguardo alla nostra vita qui è su questo pianeta, l'amore è sempre presente, ti circonda, amore universale, tutti quanti possono avvertirlo. La paura non è razionale, la creiamo noi. Quindi, se tu vuoi eliminare le tua paure, non crearle. È davvero così semplice: la paura non esiste, l'amore sì.” – *Roberto Durante*

“Il mio approccio alla paura è semplice. Sposto la mia attenzione sul presente. Esperisco pienamente l'emozione della paura. Consento che avvenga. La cosa peggiore che può accadere è tentare di combattere la paura. Non puoi, la lasci semplicemente esistere rimanendo nel Presente. Alla fine si dissolverà da sola, ed ha funzionato a meraviglia per me molte volte, ancora e ancora. Questo è il modo più semplice ed efficace che io abbia usato nella mia vita, e puoi usarlo dovunque, in qualsiasi momento.” – *Tan Jun Yang*

STRUMENTO DI TRASFORMAZIONE #5 – RISCRIVERE LA PAURA

Puoi anche portare un passo più avanti le tecniche precedentemente esposte “riscrivendo” le tue paure in qualcosa di molto più positivo. Ricordati che la paura è la risposta naturale del tuo corpo a quella che **credi** sia una situazione minacciosa. D’altro canto, se puoi scegliere di credere che non c’è niente da temere, il tuo corpo non avrà motivo di reagire.

Se hai cercato di rilassare il tuo corpo e di rimanere mentalmente nel momento presente, ma non ti è sembrato di essere riuscito ad allontanare i sentimenti di paura ed ansia, potresti provare a riscrivere deliberatamente la tua esperienza in modo che abbia un risultato diverso da quello che temi.

Continuando con l’esempio del capo scontento, potresti cambiare la tua convinzione circa il significato della sua espressione severa. Piuttosto che dare per scontato che riguardi te e saltare a conclusioni negative circa la tua

promozione, potresti dire a te stesso: *“Probabilmente è semplicemente stressato per via di una scadenza o di un altro problema. Forse ha avuto una discussione con qualcuno. Forse non si sente bene oggi. Forse...”*. Continua fino a che non hai esplorato tutte le alternative che ti vengono in mente.

Un altro approccio è quello di darci un taglio e rivolgere i tuoi pensieri in una direzione più potenziante.

Non appena noti che stai iniziando a virare verso pensieri negativi sulla tua promozione, fermati immediatamente ed impegnati in una conversazione potenziante con te stesso, come questa: *“So che non può essere arrabbiato per la mia relazione, perché ci ho messo molto sforzo. So di aver fatto davvero un buon lavoro! Sono fiero di me stesso per questo motivo. Sono sicuro che è semplicemente stressato o preoccupato per qualcos’altro. Non importa quello che succede riguardo questa promozione, sono certo che sarà fantastico”*.

Oppure puoi rafforzare la tua convinzione di riuscire a gestire qualunque esito: *“Anche se non gli piace la mia relazione, io sento di aver fatto del mio meglio. Anche se*

non avrò questa promozione, sono certo che qualcosa di meraviglioso mi succederà molto presto”.

Infine, puoi creare un gioco in cui te ne esci con il risultato migliore che riesci ad immaginare – non importa quanto strano possa essere. *“Probabilmente è così strabiliato dalla mia relazione che è rimasto senza parole! Probabilmente ha paura che alla fine mi venga offerto il SUO posto di lavoro! Forse adesso capisce di potersi permettere di pagarmi i milioni di dollari annuali che valgo tutti. Non importa quello che succede, scelgo di aspettarmi il meglio!”.*

Crea i più bizzarri, divertenti o ispiranti risultati che riesci a immaginare, e in men che non si dica sentirai la paura svanire e il tuo cuore alleggerirsi (e magari anche qualche risata che ti viene da dentro). La parte più importante dell’usare queste variazioni è liberarsi dall’illusione di possibilità spaventose e ricordarti che la paura è soltanto una risposta emotiva innescata dai tuoi pensieri. Cambiare i tuoi pensieri cambierà anche la risposta emotiva.

STRUMENTO DI TRASFORMAZIONE #6 – SCEGLIERE GRADUALMENTE PENSIERI MIGLIORI (TECNICA ABRAHAM-HICKS)

Nel loro bestseller, Jerry e Esther Hicks offrono una tecnica che cambierà la vostra vita, facile da usare a prescindere dal vostro livello di sviluppo. Ti incoraggiano a partire da dove sei in questo momento e poi scegliere deliberatamente un pensiero che ti faccia sentire **anche solo un po' meglio**.

Usiamo un esempio per vedere la tecnica in azione. Immagina di essere afflitto da problemi finanziari seri. Rimani sveglio la notte domandandoti come farai a pagare le bollette; le tue entrate non sono sufficienti a coprire tutto, così rimani sempre più indietro e la tua ansia e paura continuano a crescere.

Quando sei bloccato in una situazione del genere, i tuoi pensieri dominanti saranno probabilmente qualcosa del genere: *“Non so quello che farò. Mi sento così impotente.*

Mi sento così spaventato per il mio futuro finanziario. Devo trovare un po' di denaro ma non so come. Potrebbero succedere cose terribili se non sistemo questa situazione velocemente!". Ovviamente pensieri di questo genere sono sabotanti, e questo non farà altro che continuare a farti sentire bloccato.

Usare la tecnica Abraham-Hicks implica scegliere un pensiero che ti faccia sentire un po' meglio di quanto facciano gli altri pensieri. Un buon pensiero potrebbe essere: *"Voglio credere che alla fine tutto si risolverà"*.

Continua a ripetere quel pensiero per diversi minuti, e ti accorgerai che riuscirai a sentirti un po' più speranzoso e meno spaventato. Poi inizierai un altro pensiero che ti faccia sentire anche meglio, come questo: *"Me la sono cavata in tempi duri prima d'ora, quindi sono sicuro che ci riuscirò anche adesso"*. Di nuovo, rimani con questo pensiero per alcuni minuti, fino a che non noterai che inizi a sentirti più forte. Poi scegli ancora un altro pensiero che ti faccia sentire anche meglio: *"Sono convinto che le cose si risolveranno per me, anche se ci vorrà un po' di tempo in più"*. Continua così fino a quando le tue paure non saranno

completamente rimpiazzate da ottimismo, speranza e coraggio.

Questo metodo di solito funziona benissimo perché non stai cercando di forzarti a saltare direttamente da pensieri negativi ad altri positivi, ma piuttosto usi un approccio più graduale.

Questo può aiutarti ad evitare di sentirti come se stessi mentendo a te stesso, come abbiamo già detto nella sezione *Asserzioni*. Prenditi il tuo tempo ed opera il cambiamento in modo molto graduale. La parte migliore di questa tecnica è che praticarla costantemente ti darà più controllo sui tuoi pensieri di quanto crederesti fosse mai possibile – aumentando platealmente la tua sicurezza e il tuo senso di controllo.

Hai difficoltà ad arrivare a quel pensiero migliore successivo? Il mistico moderno Joel Bruce Wallach insegna una tecnica rivoluzionaria per sintonizzarsi su ed aumentare delicatamente il tuo stato vibrazionale.

Semplicemente tracciando con il dito un righello immaginario, chiunque può imparare ad elevarsi al di sopra della sensazione di paura.

Contributi dei lettori

“Questa tecnica la applichi avendo una conversazione con te stesso, che parta proprio da dove sei adesso a livello emozionale, che sia rabbia, paura, etc., su qualsiasi questione tu stia affrontando. Il punto non è cercare di risolvere il problema o di conquistare il mondo in un attimo. Inizia semplicemente con qualsiasi sentimento si stia diffondendo nel tuo corpo in quel momento. Lascia che si esprima un po’; comprendi che c’è valore nell’emozione che stai provando, non importa quale essa sia.

Poi prova a trovare nella tua linea di pensiero qualsiasi pensiero che ti faccia sentire un po’ meglio. Non ti preoccupare se ci sono momenti in cui ricadi nella vecchia abitudine di preoccuparti. Inizia semplicemente con il processo ogni volta che si presenta qualcosa e continua a cercare di trasformare i tuoi pensieri in qualcosa di meglio. All’inizio dubitavo che farlo avrebbe realmente portato qualche beneficio. Sembrava semplicemente che mi stessi sfogando e dicessi parole fasulle. Dopo qualche giorno che lo facevo, durante una delle mie conversazioni, mi lasciai andare al sarcasmo su quello che stavo facendo e

ridacchiai. Fu in quel momento che compresi che avevo migliorato il modo in cui mi sentivo. Il modo in cui mi ero sentita prima era oscuro e brutto.

So che non sembra proprio un successo, ma l'abilità di trovare il sarcasmo al posto della depressione crea un peso più leggero, per così dire. Qualcosa così piccolo crea immediatamente una condizione migliore di quella precedente. Devi continuare a farlo ogni volta che inizi a percepire qualunque tipo di sentimenti preoccupati. Io semplicemente continuo a farlo, anche se il sollievo era solo appena al di sopra dello sfogo. Alla fine ciascuna emozione darà spazio ad una diversa, e se tu cerchi sempre di far andare la conversazione in una scala di pensieri migliori di quelli che precedevano, il tuo livello emozionale si alza sulla scala.

Un consiglio: i miei tentativi precedenti fallimentari erano dovuti al fatto che cercavo di andare da una sensazione di paura ad una di sicurezza in un istante. Era impossibile, per quanto lo volessi e sapessi che esisteva per me. Ero stata catturata nelle emozioni di quello che stava accadendo. C'è stato un inizio lento per me, ma è migliorato velocemente



Edizioni
Dialogika

DIALOGIKA E-BOOK

A cura di Evolution Ezine

**STRATEGIES - 22 POTENTI STRUMENTI PER TRASFORMARE
LA TUA PAURA IN FELICITÀ, PACE E ISPIRAZIONE**

via via che mi ritrovavo ad usarlo e a trovare pensieri
migliori.” – *Kim*

STRUMENTO DI TRASFORMAZIONE #7 – TECNICHE DELLA MEDICINA ENERGETICA

Allena la tua mente e il tuo corpo ad evitare l'ingresso ai virus di oggi – Rinforza il sistema immunitario

Un sistema interno debole può diventare preda di forti virus. Soprattutto questa paura dei virus stessi compromette il tuo sistema immunitario. Allora, cosa puoi fare?

Quando ti alleni con le vibrazioni naturali dell'energia guaritrice, puoi sentire che ti rilassi in stati di coscienza alfa e perfino theta. Potenziato da questo stato profondamente rilassato e ricettivo, il tuo sistema immunitario si rafforza attraverso due potenti metodi di energia guaritrice.

Basato sul principio che tutto è energia e che la nostra energia è influenzata da tutto ciò con cui entriamo in contatto, Krystalya Marie ha sviluppato un metodo totalmente nuovo di guarire il corpo e trasformare le emozioni negative attraverso l'uso di simboli energetici.

STRUMENTO DI TRASFORMAZIONE #8 – QUAL È LA COSA PEGGIORE CHE POTREBBE SUCCEDERE? (TECNICA DI DALE CARNEGIE)

La paura spesso va fuori controllo perché ti preoccupi delle terribili conseguenze che potrebbero prodursi, quando queste conseguenze potrebbero non essere così tremende come pensavi inizialmente. Per esempio, potresti trovarti tra le grinfie di un attacco d'ansia quando pensi a fare qualcosa di diverso, come parlare davanti a un gruppo di persone.

Lo scrittore e conferenziere Dale Carnegie ha insegnato un metodo potente per gestire questo genere di paure. Domandati: *“Qual è la cosa peggiore che potrebbe succedere?”*. Usando l'esempio del discorso in pubblico, potresti rispondere: *“Potrei fare la figura dello sciocco; il pubblico riderebbe di me; sarei così imbarazzato e pieno di vergogna”*. Per quanto queste conseguenze non sarebbero piacevoli da sperimentare, potresti certamente gestirle se davvero avessero luogo, giusto? Accetta le peggiori

conseguenze possibili che pensi potrebbero avvenire, e poi decidi di andare comunque in avanti.

Questa tecnica può essere incredibilmente potenziante perché riduci la dimensione e la grandezza della tua paura capendo che puoi gestire cose da cui altrimenti ti ritrarresti.

STRUMENTO DI TRASFORMAZIONE #9 – CONNETTERTI CON LA TUA FONTE ATTRAVERSO LA PREGHIERA

La preghiera può essere uno dei metodi più veloci e semplici per placare pensieri e sensazioni spaventose, semplicemente perché l'atto di pregare occupa la tua mente in modo così completo che non puoi concentrarti sui pensieri spaventosi allo stesso tempo.

Ci sono molti tipi di preghiera che possono calmare i pensieri spaventosi:

Preghiera di richiesta

Questo è il tipo di preghiera con cui probabilmente la maggior parte delle persone ha familiarità, che include la richiesta di un risultato specifico all'universo.

Esempi: *“Per favore, guarisci questa malattia; per favore, proteggi mio figlio oggi; per favore, aiutaci a pagare le bollette più facilmente...”* e così via.

Quando si tratta di paura, questo tipo di preghiera ha la massima efficacia se rivolgi deliberatamente le tue preoccupazioni ad un potere più grande e sei convinto che se ne prenderà cura.

Ad esempio: *“Non so cosa fare riguardo a questa situazione ed ho davvero paura; mi sto rivolgendo a te perché tu la trasformi e la guarisca. Grazie, Amen”*.

Poi concentrati sul lasciar perdere e sul consentire al potere più grande di gestire la faccenda per te. Se i pensieri spaventosi minacciano di prendere di nuovo il controllo della tua mente, ripeti semplicemente il processo di rivolgerti a questo potere e lasciar perdere.

Preghiera affermativa

La preghiera affermativa è uno dei tipi di preghiera più potenzianti perché stai affermando all'universo la tua convinzione che tutto andrà bene, invece di “chiedere” che sia così.

Per esempio, invece di “chiedere” all'universo di occuparsi di qualcosa per te, affermi invece che SAI che quella cosa si risolverà nel modo migliore possibile:

“Anche se questa situazione mi spaventa, so che te ne stai occupando e so che tutto andrà a finire al meglio. Grazie.”

Preghiera di ringraziamento

Le preghiere di ringraziamento possono essere immensamente confortanti semplicemente perché migliorano la tua condizione emotiva e ti fanno sentire molto felice, il che rende quasi impossibile che la paura rimanga all'interno della tua consapevolezza.

Le preghiere di ringraziamento sono semplici: scrivi oppure afferma ad alta voce tutte le cose meravigliose nella tua vita per cui ti senti grato, e ringrazia per esse in maniera sentita. Soltanto pochi minuti di quest'attività possono far scomparire la paura e farti sentire sicuro e ispirato.

Comunione silenziosa

Che tu ci creda o no, non devi parlare né scrivere una singola parola per connetterti con la tua fonte.

Invece, puoi semplicemente chiudere gli occhi, respirare profondamente e immaginare che una serie di brillanti luci bianche viaggi dall'universo attraverso la sommità della tua testa e giù al centro del tuo cuore. Immagina questa luce

che riempi lentamente il tuo intero essere, dissolvendo tutte le sensazioni spaventose e riempiendoti di gioia e pace.

Questa forma di preghiera potrebbe essere definita a ragione “meditazione” o “visualizzazione” – tranne per il fatto che saresti deliberatamente concentrato sulla tua connessione con l’universo.

In definitiva, non conta il tipo di preghiera che usi, fintantoché la usi per aiutarti a spostare l’attenzione dalla paura e verso pensieri più tranquilli.

Contributi dei lettori

“Lasciate che condivida con voi una semplice preghiera che rinforza la mia fede e mi fa affrontare tutte le mie paure con sicurezza e quindi vivere la mia vita felicemente in ogni momento. Dice così: ‘DIO, io sono sempre in Tua presenza perché tutto è dentro di Te. Fa sì che la Tua presenza viva nel mio cuore puro e nella mia mente sana, cosicché io possa continuamente fare tutte le azioni buone e giuste nel Tuo amore. Amen’.” – *Roman Sermon Tolentino*

“Quando la paura mi colpisce, mi consolo pensando che non è permanente, che si placcherà, e ripongo fiducia nel fatto che con la preghiera posso superarla. Sono convinta di essere stata messa qui per una ragione e che ci sia protezione in ciò in cui credo.” – *Charlotte*

“Libero la mia paura attraverso la preghiera, confidando implicitamente in Dio perché non mi ha MAI abbandonato. Confesso a Lui le mie paure e Gli chiedo di aiutarmi a gestirle, in accordo con il Suo piano per la mia vita. Mi concentro sul superare le mie paure e su quello che voglio succeda, vivo la vita come se fosse già così. A volte le mie paure mi prendono di petto e sono costretto ad affrontarle, ma una volta che Dio mi ha aiutato a farlo mi rendo conto di aver perso più energie a scappare da esse che nel superarle. Mi sento liberato, al contrario della sensazione di essere intrappolato che si ha quando si evitano le paure. In effetti, una persona non inizia a VIVERE fino a quando non affronta le sue paure sapendo che le supererà. La mia fede è nel mio Creatore che non abbandonerà mai né me né te SE TU CREDI. Dio ti benedica. Vi amo tutti.” – *Cary Green*

STRUMENTO DI TRASFORMAZIONE #10 – ELIMINARE LA PAURA CON LA SCRITTURA AUTOMATICA

La scrittura automatica è il processo di scrivere senza pianificarlo o pensarlo consciamente – in altre parole, semplicemente riversando le parole su carta senza censurarti, editarti o dirigere il flusso dei pensieri in una qualsiasi direzione deliberata. È un metodo potente per lavorare su pensieri basati sulla paura perché ti consente di bypassare la mente conscia e di connetterti con pensieri più forti, inconsci, che potrebbero innescare la tua paura. Anche meglio, la tecnica è molto facile da mettere in pratica; avvicina semplicemente la penna al foglio e lascia che qualsiasi cosa venga fuori sulla pagina. Scrivi e scrivi, fino a quando senti di non avere nient'altro.

Non sai da dove cominciare? Prova con un'affermazione aperta come una di queste:

“Mi sento spaventato adesso perché...”

“Non so cosa fare riguardo a...”

“Mi sento impotente riguardo a...”

Non appena avrai finito di scrivere, dovresti sentirti più leggero e in pace, come se ti fosse stato tolto un peso dalle spalle.

STRUMENTO DI TRASFORMAZIONE #11 – MEDITARE PER LIBERARSI DELLA PAURA

La meditazione è la pratica di concentrare consciamente la tua attenzione per un certo periodo di tempo. Anche se ci sono diversi modi per attuare una meditazione efficace, l'essenza della pratica è quella di imparare a concentrare la tua attenzione mentre scegli.

Cosa ha a che fare questo con la paura? Potresti aver sentito dire che ogni momento nella vita ti offre una scelta: puoi venire da “amore” oppure “paura”. Ci sono molti modi di affermare la scelta contrastante che offre ciascun momento, ma l'idea di base è la stessa: puoi vivere in una situazione positiva e aperta alla vita, oppure con un atteggiamento di negatività e protezione.

La scelta è una capacità. Significa che puoi vedere le alternative e concentrarti su una invece che sull'altra. In altre parole, puoi concentrare consciamente la tua attenzione a seconda di chi scegli di essere. È da qui che

entra la meditazione. La meditazione allena la tua consapevolezza e le tue capacità di attenzione. Ad esempio, un modo di meditare è di concentrarti sul tuo respiro. Mantieni l'attenzione concentrata sul tuo respiro. Trova una posizione comoda ed eretta, da seduto, in un luogo tranquillo e indisturbato, rilassa il corpo e concentrati sul ritmo naturale di inspirazione ed espirazione.

L'abilità arriva quando nella tua mente entra qualcosa di diverso dal prestare attenzione alla tua respirazione, diciamo un pensiero su altre cose che devi fare, un ricordo, o una qualche percezione o sensazione nel tuo corpo. In meditazione, gestisci i tuoi pensieri, i tuoi sentimenti, o le tue sensazioni che divagano in tre passi:

1. Riconosci il pensiero, sentimento o sensazione che è diverso dall'oggetto su cui sei concentrato (in questo caso la respirazione). Diventi consapevole del fatto che la tua attenzione ha divagato. Accetti qualunque cosa abbia attratto la tua attenzione. La accogli nella tua consapevolezza.
2. Delicatamente, lasci andare il pensiero, il sentimento o la sensazione che ha attratto la tua attenzione. Ne sei

consapevole, ma lo lasci perdere, senza concedergli più tempo, energia o attenzione.

3. Ritorni a ciò su cui ti stavi concentrando nella meditazione (di nuovo, in questo caso, la respirazione).

Tutte le volte che la tua mente vaga verso altri pensieri, sentimenti o sensazioni, ripeti questi tre passi. Li chiamo “le tre R”: Riconoscere, Rilasciare e Ritornare.

Più mediti, più migliori nel mantenere il tuo focus e più facile diventa lasciar perdere qualunque cosa ti distraiga da ciò su cui ti stai concentrando. È un’abilità che puoi applicare a qualunque cosa tu faccia nella vita.

Ad esempio, potresti desiderare di stabilire una relazione migliore con qualcuno. È un obiettivo consapevole per te. Quando ti ci avvicini, potrebbero sorgere delle paure come risultato di esperienze di relazioni dolorose nel tuo passato. Puoi trattare queste paure come tratteresti qualunque altro pensiero, sentimento o sensazione che si presenti durante la meditazione.

Primo, riconosci la tua paura, onoralo, e accoglilo nella tua consapevolezza. La paura ha il suo potere più grande

quando si annida nel tuo inconscio. Diventa consapevole della tua paura ed accettala. Non averne paura. Osservalo senza reagirvi. Questo inizia a togliere la carica emotiva da essa.

Secondo, liberati consciamente della tua paura. Prendi la decisione che non le dedicherai più tempo, energia o attenzione.

Terzo, ritorna a concentrarti sul tuo intento consapevole di costruire una relazione intima. Concentrati su quella sensazione di comunicazione onesta e aperta che desideri e portala nel momento. Sii quello. Comportati in quel modo.

Ogni volta che la paura ricompare, passa in rassegna le tre R.

La maggior parte delle persone trova che i progressi nella meditazione, così come i progressi nel mantenere un obiettivo nella vita, procedano per gradi nel corso del tempo. Se la pratichi costantemente, potresti accorgerti che, all'inizio, diventi più consapevole dei tuoi pensieri e sentimenti di quanto tu non lo sia mai stato prima. Potresti non essere stato così consapevole delle tue paure fino a

che non hai iniziato a prestare attenzione alla tua vita interiore. Va bene. È normale.

In secondo luogo, inizierai a relazionarti diversamente ai tuoi pensieri, sentimenti e paure. Vedrai che vanno e vengono. Imparerai che quando ne diventi consapevole e li accetti, iniziano a perdere presa sulla tua attenzione. Sarai capace di rilasciarli sempre più facilmente nel corso del tempo.

Infine, sarai in grado di centrarti nel tuo punto di concentrazione scelto, sia esso l'approfondimento di un'esperienza meditativa o qualsiasi altra esperienza desideri nella tua vita.

Qualunque cosa su cui ti concentri aumenta. Perciò, la tua abilità di concentrare consciamente la tua attenzione è l'abilità più essenziale che tu possa padroneggiare. La meditazione è il miglior modo che conosco per apprendere questa abilità.

STRUMENTO DI TRASFORMAZIONE #12 – CERCARE UN’OPINIONE OBIETTIVA

Pensieri e sensazioni spaventosi possono essere allontanati anche parlandone con qualcuno di cui ti fidi. Hai mai notato quanto ti senti meglio dopo una chiacchierata sincera con un amico intimo o un membro della famiglia?

Mentre parli dei tuoi sforzi, processi le emozioni soggiacenti che si presentano con essi e ti senti ripulito quando hai finito – come se avessi depurato il tuo sistema da tutta la negatività.

Comunque, è importante scegliere la persona con cui parlare attentamente. Evita di confidarti con persone che siano eccessivamente negative, dalle vedute ristrette o severe. Piuttosto, cerca di scegliere qualcuno che abbia molta esperienza della vita, che sia in generale una persona di successo ed equilibrata nella sua vita, e che sia di sostegno ed incoraggiamento nel suo approccio al tuo problema.

Non solo ti sentirai meglio dopo aver confidato tutti i dettagli dei tuoi sforzi con questa persona, ma essa potrebbe essere in grado di darti dei suggerimenti validi ed obiettivi che potrebbero esserti sfuggiti perché eri troppo emotivamente coinvolto nella situazione.

STRUMENTO DI TRASFORMAZIONE #13 – Distruggere la paura simbolicamente

Se non hai una persona che ti sostenga di cui fidarti, c'è un altro modo per eliminare le tue paure e farle sparire una volta per tutte attraverso una forte azione simbolica.

Prendi un foglio di carta vuoto e scrivi tutto quello che ti sta dando fastidio. Concentrati non soltanto sulle situazioni che ti preoccupano a livello fisico, ma anche sul modo in cui ti fanno sentire. Usa un linguaggio forte per esprimere questi sentimenti e non trattenerli!

Esempio: *“Questi problemi finanziari mi fanno sentire così disperato. Mi sento una vittima perché non riesco a trovare un modo per risolvere questi problemi di soldi, e questo mi fa arrabbiare! Non me lo merito! Non accetterò più questa situazione!”*. Sintonizzati davvero sulla tua paura, rabbia, disperazione, tristezza, o qualunque altra emozione che tu percepisci in quel momento, ed immagina di riversarle tutte su quel pezzo di carta.

Quando senti di aver eliminato del tutto la negatività dal tuo sistema, prendi quel pezzo di carta e distruggilo con tutta la forza che hai. Strappalo in tanti piccoli pezzi, straccialo, brucialo, buttalo già per il wc, o gettalo nell'immondizia.

Mentre fai queste azioni, afferma che la paura adesso se n'è andata – l'hai lasciata andare e non può più tornare a darti la caccia. (Non preoccuparti se effettivamente ritorna; ripeti semplicemente il processo tutte le volte che è necessario.)

STRUMENTO DI TRASFORMAZIONE #14 – ELIMINARE LA NEGATIVITÀ CON HO’OPONOPONO

Un altro modo efficace di eliminare la negatività è cercare l'intervento divino. Un metodo che gode di popolarità crescente è chiamato *Ho'oponopono* – che nell'idioma hawaiano significa “mettere a posto o ripulire”.

Ho'oponopono è una pratica antica che è stata di recente riportata a pubblica attenzione attraverso il lavoro del Dr. Ihaleakale Hew Len e del Dr. Joe Vitale, nel loro libro *Zero Limits*.

La premessa di base per Ho'oponopono è che dobbiamo prenderci la responsabilità totale per tutto quello che accade nelle nostre vite. Può essere un boccone amaro da ingoiare per molti di noi, perché non creiamo problemi e conflitti di proposito – ma i nostri pensieri inconsci spesso lavorano tranquillamente dietro le quinte per attrarre le cose che non vogliamo nella nostra vita.

Il Dr. Hew Len suggerisce che le nostre menti possono essere influenzate soltanto da due cose: ricordi o ispirazione. I 'ricordi' sono pensieri inconsci e vecchi programmi che si ripetono continuamente nelle nostre menti, causando dolore, frustrazione e problemi. L' 'ispirazione' si ha quando cancelliamo questi vecchi ricordi e ci riconnettiamo con la nostra fonte (la Divinità).

Ho'oponopono è usato per cancellare quei ricordi e riconnettersi con la Divinità. Non soltanto è un processo molto facile da usare, spesso può aver effetti positivi a lungo termine nella tua vita.

Ho'oponopono implica la recitazione di quattro semplici frasi mentre ti concentri sui tuoi problemi:

- Mi dispiace*
- Per favore perdonami*
- Grazie*
- Ti amo*

Mentre ripeti queste parole e ti concentri sulle questioni che stanno provocando in te la sensazione di paura o dolore, in

sostanza stai dicendo alla Divinità: *“Mi prendo la piena responsabilità per la comparsa di questi problemi nella mia vita, anche se non so come li ho creati. Per favore, elimina questi ricordi e rimetti a posto la situazione. Grazie. Ti amo”*.

Suona troppo semplice? Troppo bello per essere vero? Provaci, e probabilmente scoprirai quello che molte persone già sanno: funziona!

STRUMENTO DI TRASFORMAZIONE #15 – IL METODO SEDONA®

Il Metodo Sedona® è un semplice processo che ti consente di lasciarti alle spalle tutte le emozioni dolorose o problematiche e implica uno o più di tre possibili approcci:

1) Fare la scelta consapevole di lasciar andare il sentimento.

La maggior parte delle volte siamo così aggrovigliati nelle nostre risposte emotive che non ci rendiamo conto di aver l'opzione di lasciarle perdere e distaccarsi da esse, ma questa è una delle tecniche chiave insegnate nel Metodo Sedona®. Ecco un esempio di come usare questa tecnica: quando noti che ti senti sopraffatto dalla paura, fai una pausa in quel momento e scegli di distaccarti dal sentimento. È molto simile a fare un “passo indietro” emozionale. La paura è ancora lì, ma non sei più avvolto da essa. Semplicemente, fai cadere il tuo attaccamento ad essa, proprio come molleresti la

presa su un oggetto fisico come una penna e lo lasceresti cadere dalla tua mano.

2) Consentire ed accettare il sentimento piuttosto che fargli resistenza.

Di solito cerchiamo di evitare emozioni dolorose negandole, reprimendole, o scappando da esse, ma sfortunatamente continuano a tornare fino a quando non le affrontiamo. Ecco come consentire ed accettare sentimenti di paura: quando senti che la paura (o qualsiasi altra emozione inquietante) prende il controllo nel tuo corpo, interrompi quello che stai facendo in quel momento e semplicemente consenti ai sentimenti di invaderti. Non cercare di opporvi resistenza o di trasformarli, accettali e basta.

Dovresti notare che il più delle volte avanzeranno e si ritireranno come le onde, a volte rafforzandosi e altre volte scomparendo. Il beneficio più grande di questo esercizio è realizzare che i sentimenti di paura non possono farti del male. Possono essere fastidiosi, ma sono semplicemente sentimenti – sensazioni innescate dai tuoi pensieri.

3) Abbracciare l'essenza del sentimento.

La maggior parte di noi è così abituata a scappare dalle emozioni di paura che il pensiero di abbracciarle sembra terrorizzante – ma questa tecnica può rafforzare la tua sicurezza in modi straordinari. Ecco come farlo: immergiti nelle sensazioni ed esplora appieno. Nota quello che il tuo corpo percepisce quando intrattieni i vari pensieri. Nota come la tua risposta emozionale aumenta mentre la paura scorre dentro di te. Abbraccia questi sentimenti e impara da essi, ed essi diminuiranno in intensità più velocemente di quanto farebbero se cercassi di evitarli.

Contributi dei lettori

“La tecnica del Metodo Sedona di Rilascio come insegnata da Larry Crane. Innanzitutto, consenti alla paura di arrivare (non cercare di combatterla), la ‘abbracci’, non ti spaventi della tua stessa paura, perché è SOLTANTO un sentimento! Poi chiedi a te stesso se sei capace di lasciar andare un po’ di questa paura, se lo FARESTI, e alla fine di poni la domanda: ‘Quando?’, e la risposta è proprio adesso.

Poi, di nuovo, consenti a te stesso di provare qualunque paura tu stia ancora provando e su una scala da uno a dieci ti domandi quanta paura hai adesso. Poi percorri il processo di consentire e rilasciare. Gradualmente, la tua paura diventa un nove, un otto, un sette, eccetera, e nel giro di dieci-quindici minuti puoi lasciar andare tutta la tua paura e sentirti di nuovo molto leggero e rilassato.

A volte questa paura viene percepita nel corpo come una contrattura nell'area dello stomaco. Puoi mettere il tuo pugno proprio sullo stomaco, molto stretto all'inizio e iniziando a rilassare il tuo pugno (che rappresenta la tua contrattura interiore) e rilassandoti lentamente, aprendo il pugno. Ciò apre il plesso solare che si contrae quando proviamo paura, e la paura è sparita.” – *Ismeni Apostoli*

STRUMENTO DI TRASFORMAZIONE #16 – LIBERARE LE EMOZIONI CARICHE ATTRAVERSO IL GROUNDING

Il *grounding* è noto nelle cerchie di coloro che si occupano di metafisica come il processo con cui si connette la tua consapevolezza alla terra e si libera l'energia in eccesso dal corpo attraverso azioni fisiche. Poiché anche le emozioni sono energia, il processo funziona molto bene nel rilasciare paura, ansia e rabbia.

Ci sono molti modi diversi di fare grounding, ma alcuni fra i più comuni sono i seguenti:

“Radicarti” nella terra.

Esci fuori e pianta stabilmente i piedi sul terreno (scalzo è meglio, ma funzionerà anche se tieni le scarpe) e immagina che le piante dei tuoi piedi stiano mettendo radici che si allungano nel profondo della terra. Mentre inspiri, immagina di trarre energia guaritrice e rinforzante dalla terra dentro al tuo corpo.

Anche se non puoi uscire, puoi fare ugualmente l'esercizio al chiuso – immagina semplicemente che le radici si allunghino dai tuoi piedi giù attraverso l'edificio e nel terreno sotto di esso.

Lavar via l'energia in eccesso.

Anche fare una doccia o un bagno sembra aiutare a scaricare l'energia emotiva in eccesso dal corpo. Acqua calda, tiepida o fredda funzionerà ugualmente bene. Mentre ti lavi, sfrega i tuoi capelli e il tuo corpo vigorosamente e immagina che stai eliminando paura, ansia e preoccupazioni che potrebbero essersi attaccate a te. Quando ti sciacqui, vedi quelle particelle di energia che vengono lavate via giù per lo scarico, lasciandoti con una sensazione di freschezza e rinnovamento.

STRUMENTO DI TRASFORMAZIONE #17 – ESPELLERE LA PAURA ATTRAVERSO LA RESPIRAZIONE

Respirare è un altro fantastico modo per espellere sentimenti di paura. Quando siamo spaventati il nostro respiro si fa automaticamente rapido e poco profondo, riducendo la nostra assunzione di ossigeno e facendoci sentire soffocati.

Per contrastare ciò, passa diversi minuti a respirare lentamente e profondamente. Concentrati sull'espandere totalmente i tuoi polmoni dal fondo (senti prima l'addome che si espande) fino alla parte superiore (senti poi il torace che si espande). Fai una pausa per un momento o due, poi espira lentamente, consentendo ai polmoni di sgonfiarsi. Fai di nuovo una pausa prima di inalare, e ripeti tutte le volte che vuoi.

Puoi anche potenziare questo lavoro sulla respirazione immaginando che stai inalando luce bianca e purificante, avvertendo che si espande in tutto il corpo, e poi esalando

energia nera o grigio scura, che simboleggia i tuoi sentimenti di paura. Con ogni espirazione, vedi che l'energia scura diventa sempre più leggera mentre viene espulsa dal tuo corpo, fino a che alla fine ti trovi ad inalare ed esalare pura e scintillante luce bianca.

STRUMENTO DI TRASFORMAZIONE #18 – TERAPIA DEL SUONO

La terapia del suono è un modo potente di trasformare la paura in gioia, pace ed ispirazione. Sotto sono elencati alcuni dei più comuni tipi di terapia del suono:

Medicina del Suono

Il suono è uno strumento di guarigione vibrazionale particolarmente potente perché la creazione in sé ebbe inizio con un suono. Ogni tono ha il suo proprio ed unico modello geometrico ed ogni modello geometrico ha un suono. Nel suo lavoro con la Medicina del Suono, Misa Hopkins ha imparato che siamo tutti capaci di sentire e produrre con la voce quei suoni che richiamano le nostre cellule nella loro propria vibrazione geometrica.

La Medicina del Suono va al di là del linguaggio, in tracce geometriche ed emozionali che sono state parti della tua anima fin da quando sei stato creato. I suoni della guarigione onorano i sentimenti e le convinzioni che esistono in questo momento. Finalmente ascoltate e

riconosciute ai livelli più profondi, le tue cellule prendono figuratamente un sospiro di sollievo, mentre tu ti trasformi a livello emozionale e fisico.

Cambia le convinzioni di fondo e cambia lo schema, e puoi cambiare il disagio che stai sperimentando.

Musica

Si è creduto a lungo che la musica abbia un effetto positivo sulle nostre menti e i nostri corpi perché stimola emozioni positive ed aumenta le nostre vibrazioni. Scegli una musica che includa toni ascendenti, come quelli di chitarra, pianoforte, flauto o arpa. Esplora differenti tipi di musica per trovare quelli che funzionano meglio per te – fino a quando ascoltarla ti fa sentire bene, sei sulla strada giusta.

Le sei frequenze del solfeggio

Queste originali frequenze di suono erano apparentemente usate negli antichi Canti Gregoriani, come il grande inno a San Giovanni Battista, insieme ad altri che le autorità ecclesiastiche hanno detto essere stati persi secoli fa. Si pensava che i canti e i loro toni speciali impartissero enormi

benedizioni spirituali, quando cantate in armonia dalle folle in adorazione religiosa.

Queste potenti frequenze sono state riscoperte dal dr. Joseph Puleo, come è stato descritto nel libro *Healing Codes for the Biological Apocalypses* dal dr. Leonard Horowitz. Rendo merito ad entrambi questi signori per il ruolo che hanno giocato nell'aiutare a restituire queste frequenze perdute all'umanità.

Le sei frequenze del solfeggio includono:

- DO 396 Hz Liberare colpa e paura
- RE 417 Hz Risolvere situazioni e facilitare il cambiamento
- MI 528 Hz Trasformazione e miracoli (riparazione del DNA)
- FA 369 Hz Connettersi/Relazioni
- SOL 741 Hz Risvegliare l'intuizione
- LA 852 Hz Ritornare all'ordine spirituale

Per esempio, la terza nota, la frequenza 528, corrisponde alla nota MI sulla scala e deriva dall'espressione "MI-ra

gestorum”, che in latino significa “miracolo”. Incredibilmente, questa è la stessa identica frequenza usata dai biochimici che si occupano di genetica per riparare il DNA rotto, il modello genetico su cui è basata la vita!

Brain Wave Entrainment

Il Brain Wave Entrainment sta aumentando in popolarità a causa della sua efficacia nell’innescare le tue onde cerebrali affinché assumano uno schema differente. “Toni binaurali” è uno dei programmi audio disponibili più comuni, e funziona introducendo due tonalità differenti vicine in frequenza, ciascuna in un orecchio. Quando il tuo cervello percepisce questi toni, crea una ‘pulsazione’ che innesci una differente frequenza delle onde cerebrali. Ad esempio, quando ti senti stressato o spaventato, il tuo cervello è nello stato beta, che è relativo al risvegliare la consapevolezza. Se dovessi ascoltare un programma audio che stimoli stati alfa o theta, presto ti ritroveresti più calmo e tranquillo – la paura sparisce perché il tuo cervello passa ad una nuova frequenza.

La cosa migliore di questi programmi audio è che possono provocare cambiamenti impressionanti in tempi molto brevi.

E più ascolti, più facilmente e velocemente il tuo cervello si abitua a scivolare nello stato alternativo.

Ripetere una litania

Ripetere un mantra (breve parola o espressione) può avere lo stesso effetto dei toni binaurali sulle tue onde cerebrali. Scegli semplicemente una parola o un'espressione facile da recitare, come "pace" o "va tutto bene", e siediti tranquillamente, chiudi gli occhi e ripetila più e più volte a voce alta. Mentre lo fai, metti da parte i pensieri di paura ed entra in uno stato meditativo (stato alfa), che sposta le tue onde cerebrali ad una frequenza più rilassata, e ti fa calmare.

STRUMENTO DI TRASFORMAZIONE #19 – NUTRI LA TUA MENTE CON ISPIRAZIONE E SAGGEZZA

Hai mai notato che i tuoi pensieri tendono a “crescere a valanga” quanto più ti focalizzi in una particolare direzione? Più ti concentri su cose che ti fanno sentire spaventato, più quei sentimenti di paura continueranno a crescere.

D'altra parte, se puoi distrarti da questi pensieri di paura – anche solo per pochi minuti – noterai che comincerai automaticamente a concentrarti su una direzione più positiva. Anche meglio, questo effetto valanga può durare per ore, molto dopo aver smesso di concentrarti deliberatamente su pensieri positivi.

Per questa ragione, nutrire deliberatamente la tua mente con materiale positivo proveniente da libri e film può avere un effetto potente e calmante sulla paura. Alcune delle migliori fonti di ispirazione e saggezza sono opere di letteratura esaltanti, libri non di narrativa potenzianti, e film che mandano messaggi di coraggio, forza e gioia.

Non solo puoi assorbire pensieri positivi leggendo i libri e guardando i film, puoi portare il processo un passo più avanti e buttare giù qualche osservazione in proposito su un quaderno vuoto ed esplorare come potrebbero applicarsi nella tua stessa vita.

Contributi dei lettori

“Non leggo quotidiani e non guardo i notiziari per quanto possibile, e non guardo i programmi televisivi, che sono pieni di rabbia e paura. Guardo solo film che mi fanno sentire bene.” – *Deb*

STRUMENTO DI TRASFORMAZIONE #20 – TRASFORMARE LA PAURA IN GRATITUDINE

La gratitudine è un modo fantastico non soltanto per calmare emozioni turbolente come la paura, essa può anche aiutarti davvero ad apprezzare la tua vita per com'è adesso (problemi e tutto il resto compresi), ed anche ad attrarre in continuazione esperienze migliori. Ci sono maniere infinite di usare la gratitudine, ma eccone alcune che dovrebbero essere utili a proposito della paura:

Concentrarti su qualcosa che apprezzi.

Quando sei bloccato in uno stato mentale di paura, automaticamente ti concentri sulle cose brutte che stanno avvenendo nel momento oppure che potrebbero avvenire a breve. Come abbiamo già detto in precedenza, questi pensieri di paura hanno un effetto valanga che va fuori controllo molto velocemente.

Puoi invertire questo processo concentrandoti invece su qualcosa per cui puoi provare un sincero apprezzamento.

Potrebbe essere una figurina che ti ha dato tua madre e che adori, una sedia che ti piace un sacco nel tuo soggiorno, o una lettera d'amore dal tuo coniuge. Trascorri qualche minuto ad osservare questo oggetto, e sentiti grato di averlo. Pensa alle ragioni per cui ti piace (o lo ami) così tanto, e lascia che quei sentimenti di felicità scorrano attraverso te per diversi minuti.

Se non ci sono oggetti che puoi apprezzare vicino a te, prova a fare una lenta passeggiata all'aperto, e ad apprezzare gli alberi, i fiori, gli animali e le persone che incontri. Concentrati su qualcosa di positivo che li riguardi, e presto troverai che ti saltano agli occhi altre qualità positive.

Concentrarti su qualcuno che ami.

Puoi anche farlo con persone (o animali) che ti stanno a cuore. Richiamale semplicemente alla mente e pensa a quanto le ami, quanto ami trascorrere il tuo tempo con loro, e ai molti modi in cui aggiungono gioia e felicità alla tua vita. La persona o l'animale non devono necessariamente essere vivi – puoi guardare vecchie foto dei tuoi nonni, del tuo primo animale domestico, dei tuoi amici d'infanzia, e rivivere i ricordi felici che hai condiviso con loro.

Concentrarti sul lato positivo dei tuoi problemi.

La gratitudine può anche essere un sentiero potente per arrivare a vedere i tuoi problemi e le sfide sotto una nuova luce. Piuttosto che concentrarti sugli aspetti negativi e sentirti spaventato da essi, sposta la tua attenzione e cerca di trovare uno o più aspetti positivi. Ad esempio, una diagnosi spaventosa può sembrare straordinariamente brutta – ma puoi affermare il fatto che ti viene data una nuova possibilità di prenderti cura del tuo corpo in modo migliore; o che superare la malattia aiuterà te e i tuoi cari a diventare più forti e più uniti. Rendi grazie per le lezioni e le opportunità che sono sempre nascoste in ogni sfida.

STRUMENTO DI TRASFORMAZIONE #21 – DIFFONDERE LA PAURA TENENDO UN DIARIO

Abbiamo esplorato vari tipi di scrittura che ti aiuteranno a trasformare la paura, ma ce n'è ancora un altro: tenere un diario. Potresti avere familiarità con il concetto di scrivere su una “agenda”, ma tenere un diario è leggermente differente.

Un'agenda spesso viene usata per registrare gli eventi giorno per giorno, ma un diario riguarda più i sentimenti che provi riguardo quegli eventi – specialmente i sentimenti “negativi” come paura, rabbia, dolore e così via.

Ci sono molti modi diversi di tenere un diario, e ne esploreremo alcuni di seguito. Comunque, come per la maggior parte delle tecniche di cui abbiamo discusso, c'è molto spazio per personalizzarli affinché si adattino alle tue preferenze. Lascia che a guidarti nell'esplorazione di questo potente processo sia la tua creatività.

Liberare il passato.

Uno dei metodi più trasformativi di tenere un diario è quello di esplorare gli eventi e le esperienze passati che ti hanno lasciato con una sensazione d'impotenza o di paura – e che potrebbero ancora adesso influenzare la tua vita.

Ad esempio, un episodio di abuso sessuale nell'infanzia potrebbe aver creato una forte risposta di paura che si accende ogni volta che si cerchi di stabilire una relazione intima adulta. Esplorare il dolore, la colpa, la vergogna e la rabbia relative all'abuso sessuale può aiutare enormemente ad eliminare quelle vecchie emozioni e iniziare finalmente il processo di guarigione.

Come farlo:

Semplicemente, prendi il tuo diario e la penna e inizia a scrivere i tuoi pensieri sull'esperienza/e, su come ti ha fatto sentire quando ha avuto luogo, e su come ancora adesso ha effetto su di te.

Se l'esperienza coinvolge un'altra persona (come qualcuno che ha commesso un abuso), puoi scrivere delle lettere direttamente a questa persona per dar voce ai tuoi

sentimenti, o puoi semplicemente scrivere come se stessi raccontando una storia.

La parte più difficile di questo processo è che il vecchio dolore e la vecchia paura che avevi provato anni prima può all'improvviso emergere in superficie e minacciare di sopraffarti nuovamente.

Se ciò accade, prova un'altra delle tecniche che abbiamo trattato in precedenza per riprendere il controllo. Comunque, il punto è non cercare di evitare di sentire i tuoi sentimenti – ma affrontarli ed eliminarli in maniere salutari e costruttive.

Esplorare una possibilità spaventosa.

Puoi anche tenere un diario per affrontare la paura che ha a che fare con eventi o esperienze future. In modo simile a quanto fatto nell'esercizio di scrittura automatica, riversa semplicemente i tuoi pensieri e le tue paure su qualcosa che ti fa preoccupare. Puoi anche combinare questo esercizio con il metodo di Dale Carnegie e chiederti: *“Qual è la cosa peggiore che potrebbe accadere?”*. Poi metti per iscritto la tua risposta. Per ogni risposta, trova una reazione che ti aiuterebbe a gestire meglio un'evenienza del genere.

Ad esempio, se ti sentissi teso a proposito di una imminente visita dal dottore, perché questi potrebbe farti una diagnosi negativa, potresti scrivere: *“Ho paura che il dottore mi dica che non c'è niente che possa fare per aiutarmi. Temo il pensiero di vivere con questa malattia per sempre – o di perdere perfino la vita per questa ragione”*.

Poi concentrati sui modi possibili per affrontare una diagnosi del genere:

“La tecnologia medica è ormai così sviluppata che ci sono probabilmente almeno alcuni trattamenti che potrei provare. Anche se la medicina tradizionale non dovesse aiutarmi, ci sono trattamenti alternativi che potrebbero funzionare, per non parlare della mia personale determinazione a stare bene. Posso gestire ogni esito di questa visita, e mi aggrapperò alla mia fede e sicurezza che tutto andrà bene”.

Esplorare blocchi interiori.

Un'altra ottima applicazione per tenere un diario è esplorare i blocchi interiori che hai rispetto al vivere la vita dei tuoi sogni. Inizia scrivendo una breve descrizione o un elenco

per punti del tipo di vita che vorresti poter avere. Ad esempio:

- Mi piacerebbe guadagnare 100.000€ l'anno.*
- Mi piacerebbe essere il proprietario della mia casa.*
- Mi piacerebbe trovare l'anima gemella.*
- Mi piacerebbe fare viaggi un paio di volte l'anno.*
- Mi piacerebbe avviare un famiglia nel giro di pochi anni.*

Poi esamina da vicino ciascuna di queste aspirazioni e chiediti cosa potrebbe essere che ti trattiene dal raggiungerle. Dedica una pagina o più a ogni punto e scrivi dei fattori interiori ed esterni che si frappongono fra te e le cose che vuoi.

Esempi:

- Non credo di essere in grado di guadagnare così tanto perché non mi sento abbastanza talentuoso da raggiungere quel livello di successo. Anche se ce la facessi, probabilmente sarebbe difficile mantenerlo. Dovrei probabilmente lavorare molte ore e sacrificare la mia vita sociale, cosa che non sono disposto a fare.*

Mi piacerebbe essere il proprietario della mia casa, ma il mio conto in banca non è molto gonfio quindi probabilmente non sarebbe possibile per me in questo momento. Anche se riuscissi a rimpinguare le mie finanze, ho già grossi debiti che dovrei pagare per potermi permettere di chiedere un mutuo.

Mentre esplori i blocchi rivelati dalla tua scrittura, dovresti notare qualcosa di molto interessante: nella maggior parte dei casi i tuoi blocchi non sono altro che convinzioni limitanti!

Ad esempio, la situazione del salario descritta sopra. È proprio vero che chiunque guadagni 100.000€ o più l'anno non ha una vita sociale e lavora con grande sforzo? Chiaramente no. Questa è una convinzione limitante (e piuttosto comune, in effetti), e può essere cambiata.

Diventare consapevole di queste convinzioni limitanti è solo il primo passo del processo; poi devi concentrarti sul trasformarle in convinzioni più potenzianti, che può essere fatto con l'uso delle asserzioni, della visualizzazione e di altri strumenti.

STRUMENTO DI TRASFORMAZIONE #22 – PROGRAMMARE IL SUBCONSCIO PER LA RIMOZIONE AUTOMATICA DELLA PAURA

A) RISPOSTE CONDIZIONATE

Quando portavo il mio cane, Kolby, alle lezioni di addestramento, la prima cosa che ci veniva insegnata era di associare un rumore con una ricompensa. Facevo suonare un campanellino, creavo il suono di uno scampanello e davo a Kolby un pezzo di tacchino.

Non ci volle molto perché il suono del campanellino attirasse la sua attenzione.

Poi imparai a pronunciare il suo nome, far suonare il campanellino e poi dare la ricompensa. Nel giro di pochi minuti Kolby imparò ad associare il sentire il suo nome con qualcosa di buono. Dopo ciò, fu soltanto questione di abitudine prima che riuscissimo a fargli fare un gran numero di cose.

Se hai un cane a casa e passi del tempo ad osservarlo, noterai che gran parte delle sue attività quotidiane sono il risultato di queste “Risposte Condizionate”, che esse gli siano state impiantate di proposito oppure no.

Prendi in mano il guinzaglio e osserva i saltelli festosi, dirigitosi verso il contenitore del cibo e vedrai la sua salivazione aumentare. E lanciagli un’occhiataccia, così vedrai i suoi occhi abbassarsi perché avrà capito, attraverso la tua azione, di aver fatto qualcosa di sbagliato.

I cani non sono gli unici a reagire al mondo attraverso una serie di Risposte Condizionate. Anche se principalmente per caso e la maggior parte delle volte inconsciamente, il modo in cui noi umani reagiamo al mondo intorno a noi è dettato in larga parte da una serie di Risposte Condizionate che abbiamo appreso fin dall’infanzia.

L’amore e il calore che senti dentro quando senti il profumo dei biscotti che cuociono nel forno è il risultato di quello che hai appreso nella cucina della nonna. La contrazione nello stomaco e nelle spalle prima di guardare la partita della tua squadra del cuore – imparati dal tuo allenatore o da tuo padre quand’eri bambino.

Le Risposte Condizionate sono instillate in noi o in maniera delicata, con la ripetizione nel corso del tempo, oppure come risultato di un'esperienza traumatica. E l'esperienza traumatica non deve necessariamente essere vera. A volte un film davvero spaventoso può instillare la paura del buio in qualcuno proprio come quella dell'essere attaccati mentre si percorre una viuzza stretta e buia.

La bella notizia è che, una volta ottenuta una comprensione generale delle Risposte Condizionate, diventa possibile condizionarne consciamente di nuove. E puoi condizionare queste risposte con un innesco che puoi attivare ogni volta che vuoi suscitare la reazione.

Con il cane abbiamo usato il campanellino come innesco. Ogni volta che sente il campanellino si concentra e si compiace di sé. Dopo breve tempo, il semplice sentire il campanellino lo rende un cane felice, anche se non riceve il tacchino, il suo corpo risponde come se lo avesse avuto.

Per noi umani, suppongo che si possa usare un campanellino come innesco se vogliamo, ma non è necessario. Un certo tocco funziona, come anche una

parola o perfino un odore. Qualunque cosa sia, non dovrebbe essere qualcosa di cui fai esperienza spesso.

Una volta scelto l'innesco, puoi poi programmarlo perché susciti una reazione specifica. Diciamo che vuoi sentirti sicuro di te a comando (utile quando stai andando a fare quel colloquio di lavoro). Per questo esempio, vuoi che l'innesco sia qualcosa di casuale che puoi attivare davanti ad altre persone, quindi potrebbe essere il tuo pollice premuto brevemente all'interno del sopracciglio.

Poi, non appena ti senti sicuro di te, premi sul punto di innesco. Essenzialmente, ciò programma il sentimento di sicurezza nell'azione dell'innesco. Una volta programmato, si tratta solo di attivarlo ogni volta che desideri sentirti più sicuro.

B) IPNOSI

L'ipnoterapia è un'applicazione dell'ipnosi per ottenere benefici terapeutici. Può essere usata in campi come la medicina, lo sport, e per lo sviluppo del benessere personale. Non sorprende scoprire la diversità dei problemi di cui soffre la gente. Due persone con lo stesso problema possono facilmente avere diverse ragioni per creare quel problema, e differenti motivazioni per abbandonarlo. Abbiamo scoperto che l'approccio di gran lunga migliore è quello di trattare tutti come individui.

La ragione per cui diciamo che le persone "creano" il loro problema è che il solo mondo che esiste davvero è quello che creiamo all'interno delle nostre menti. Comunque, visto che siamo creature abitudinarie, e incarichiamo regolarmente il nostro sistema nervoso di compiere specifici atti, emozioni e comportamenti, diventa più facile comprendere come le persone credano che il problema non soltanto è fuori da loro, ma anche fuori dal loro controllo. Quando si ricevono i pazienti per un consulto ipnoterapeutico, è sempre utile spiegar loro il modo in cui il

cervello acquisisce, filtra e rappresenta le informazioni per produrre stati specifici. Una conoscenza di base del modello comunicativo della PNL è particolarmente utile per spiegare questo processo interno alla mente.

L'ipnosi consente alla tua mente di focalizzare la concentrazione, producendo uno stato di profondo rilassamento. Nel corso di questo processo, la tua mente è più aperta alle suggestioni, consentendoti di fare cambiamenti nella tua percezione e nel tuo comportamento, per il beneficio della tua salute. Usare la tua immaginazione è una forma blanda di auto-ipnosi. Ciò ci dice che la trance è un fenomeno perfettamente naturale e normale. Durante l'ipnoterapia la trance è aiutata dal tuo concentrarti sulla voce dell'ipnoterapeuta. Quando ti concentri in questo modo sei in grado di ignorare, se lo vuoi, la grande quantità di altre distrazioni che potrebbero essere intorno a te. Mentre sei in ipnosi, non sei mai né completamente sveglio né totalmente addormentato. Per quanto profondamente tu possa andare in ipnosi, rimarrai in controllo della situazione e continuerai a ricevere importanti dati sensoriali.

METAFORE PER IGNORARE LE FOBIE – Script Ipnotico di Gemma Bailey

C'era una volta un abile giardiniere che teneva un bellissimo giardino di rose non troppo lontano da qui. Coltivava le rose più romantiche che tu possa immaginare. Ogni colore dell'arcobaleno, tanto forti nei petali quanto lisce come velluto di lusso e un forte, dolce odore profumato che ti sopraffaceva quando passavi vicino al giardino.

Le rose erano preziose, come ricordi, erano state piantate in ricordo di momenti o eventi significativi, ciascuna rosa aveva una storia differente, alcune felici, alcune tristi, alcune per quelle che il giardiniere aveva amato, alcune per chi aveva perduto. E lui andava al giardino, ogni giorno, per prendersi cura di quei ricordi che gli davano un senso di pace e amore, ed anche perché era l'unico luogo nel mondo in cui poteva venire a rilassarsi e a sfuggire dal mondo pieno di sfide e di sforzi.

Un giorno, il diligente giardiniere stava estirpando i fiori morti da uno dei più belli cespugli di rose rosa – sapete, intendo il colore – e mentre lo faceva, una spina si staccò

dalla pianta e gli si conficcò nel pollice. L'uomo si mise a imprecare e, anche se la ferita sanguinava, non riuscì a togliere la spina dall'interno del suo pollice. Andò a casa quella sera e mise il dito in acqua calda e bicarbonato di soda, ma ancora la spina non si decideva a uscire.

Alla fine sua moglie gli disse di lasciarla lì. Disse: "Il tuo corpo è un organismo intelligente. Espellerà sempre le cose che non gli servono più, e non c'è bisogno che tu te ne preoccupi. Rilassati, e lascia che svolga il suo compito. Lo ha fatto per così tanti anni che sono sicura che abbia un'idea migliore della tua sul da farsi". Così il giardiniere andò a letto quella notte con la spina della rosa ancora incastrata nel suo pollice.

La mattina, quando si svegliò, per qualche momento si scordò del pollice e poi, quando controllò, si accorse che la spina non era più lì, il suo corpo l'aveva espulsa – con delle buone ragioni, e adesso se ne stava pulita nell'angolo del suo letto.

Penserai che sia la fine della storia, ma in realtà non lo è. Il giardiniere tornò al lavoro quella mattina per continuare ad occuparsi del giardino come al solito. Tranne per il fatto che

si accorse di essere estremamente attento alle spine, che per molto tempo non lo avevano infastidito. Era così ansioso, in effetti, che non solo vedeva spine dappertutto, ma iniziò a contarle e, certo che non le avrebbe più sopportate, le eliminò tutte.

Lavorò così freneticamente, che non si accorse del sole che brillava, né del meraviglioso odore dei fiori né dei colori, e neppure di quando il cielo si rannuvolò ed iniziò a piovere. Quella notte tornò a casa distrutto ed esausto, ma certo di aver tolto tutte le spine da ciascuna pianta. Quando sua moglie lo guardò, domandò quale fosse il problema e, quando lui rispose, disse semplicemente: “Questa ossessione non farà affatto bene alla tua salute”.

Il giorno dopo (che credo fosse giovedì), il giardiniere tornò al lavoro e inorridì nel rendersi conto che in ogni cespuglio di rose e in ogni pianta avevano iniziato a rispuntare le spine. Vistosi al perso, il giardiniere prese la decisione consapevole di ignorare le spine. Si disse: “Non guardare le spine, non toccare le spine, non verrò tagliato o graffiato da queste spine”.

Eppure, malgrado i suoi pensieri e i suoi sforzi, il giardiniere si tagliò e si graffiò perfino di più di quanto avesse fatto in tutta la sua attività lavorativa. Mentre se ne stava seduto disperato, guardandosi le mani e che brutto aspetto avevano, un mago che lo osservava da un po' si avvicinò per offrirgli i suoi consigli.

Il giardiniere raccontò al mago tutto sulle spine e di come sembrasse non riuscire ad eliminare il problema, perché le spine continuavano a crescere, e di come quando si era detto “Non guardare le spine, non toccare le spine, non verrò tagliato o graffiato dalle spine”, si era tagliato e graffiato più che mai.

Così, il mago spiegò che nella vita quello che ottieni di più è quello su cui ti concentri, e il giardiniere disse: “Non mi stavo concentrando sulle spine, stavo dicendo a me stesso di non farlo!”. Così il mago spiegò: “Dire ‘Non guardare le spine’ implicava che ci fossero delle spine e che tu potessi vederle e toccarle. ‘Non verrò tagliato o graffiato dalle spine’ implicava non solo che ci fossero delle spine, ma che avevano l’abilità di tagliarti e graffiarti”.

“Allora qual è la soluzione? La soluzione è di concentrarti su quello di cui vuoi di più – hai notato il profumo dei fiori oggi, o quel nuovo bocciolo là, che si sta proprio schiudendo, o la lieve brezza, o il suono dei bambini che giocano?”. Il giardiniere non aveva notato nessuna di queste cose.

Disse: “No, sono stato troppo occupato a pensare...”, e a quel punto il mago lanciò un incantesimo. Non fece scomparire per magia tutte le spine, non le rese nemmeno invisibili, il problema era ancora lì, un problema naturale, che c’era per una buona ragione. Quello che il mago fece, piuttosto semplicemente, fu di far concentrare il giardiniere solamente sugli elementi più belli delle rose, i profumi, i colori, la sensazione dei petali vellutati.

E quel che successe fu che ciò su cui si concentrava divenne la realtà e i problemi, visto che non si concentrava più su di essi, sparirono. Quindi, anche se il giardiniere non riuscì a far sparire le spine, imparò a non concentrarsi su di esse e a concentrarsi invece su tutte le cose belle e meravigliose. Le sue convinzioni divennero la sua realtà, così adesso non c’è più dolore ma soltanto amore e rose.

CONCLUSIONE

Si spera che, durante l'esplorazione di questi grandiosi strumenti per trasformare la paura, tu abbia compreso che davvero "non hai da temere nient'altro che la paura stessa".

Anche se questa tende a fiorire dove non esiste nessuna minaccia reale, puoi imparare a gestirla facilmente lavorando con le tecniche di cui abbiamo parlato.

DISCLAIMER:

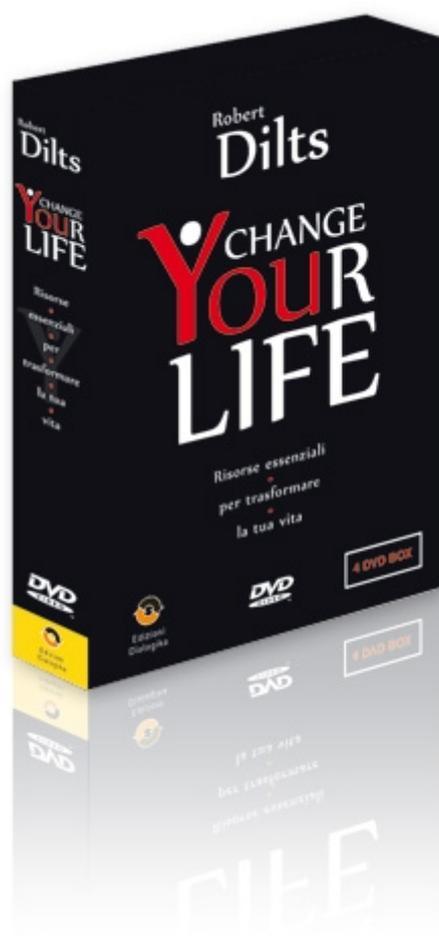
Il presente e-book ha esclusivamente uno scopo formativo e rappresenta la libera opinione dell'autore. Il lettore si assume piena responsabilità delle proprie scelte, consapevole dei rischi connessi a qualsiasi forma di esercizio.

Il contenuto di questo e-book è la versione italiana di un'opera digitale disponibile in lingua inglese all'indirizzo

<http://www.realmindpowersecrets.com>

PER I TUOI APPROFONDIMENTI

[CHANGE YOUR LIFE](#)



La presenza carismatica di Robert Dilts ti guiderà in un graduale processo di cambiamento che trasformerà la tua vita.

www.dialogika.it/change_your_life

IPNOSI PER IL BENESSERE

EVENTO
ECCEZIONALE



IPNOSI PER IL benessere



Dialogika Network s.r.l. | Cod. Fiscale e P. Iva 01998100976
C.so XXII Marzo, 24 - 20135 Milano
Tel 02 87365520 | info@dialogika.it

PRENOTA SUBITO
www.dialogika.it - 02 87365520

www.dialogika.it/Ipnosi_per_il_benessere

CATALOGO EDIZIONI DIALOGIKA

Per il catalogo completo delle opere visita
www.dialogika.it



Versione
MP3
DOWNLOAD
BEST SELLER

Box - Audiodorso

IL POTERE DELL'IPNOSI CONVERSAZIONALE®

49 LEZIONI PER IMPARARE A NEGOZIARE, VINCERE, CONVINCERE

di **Charlie Fantechi**

Il primo e unico audiodorso di Ipnosi Conversazionale® in italiano che ti permetterà di rendere la tua comunicazione davvero ipnotica.

Le 49 lezioni sono organizzate in modo da permettere un facile apprendimento delle tecniche di ipnosi conversazionale. Ogni lezione contiene un esercizio che potrai svolgere per seguire i tuoi progressi attraverso la semplice applicazione delle pratiche presentate.

Potrai sentire degli esempi di applicazione delle tecniche di ipnosi conversazionale direttamente dalla voce di Charlie Fantechi.

File audio mp3 + Manuale pdf - € 119.00



Disponibile in
versione
MP3
DOWNLOAD

Box - Audiodorso

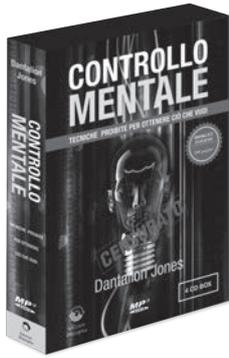
21 GIORNI DI IPNOSI

PER CAMBIARE LA TUA VITA

di **Charlie Fantechi**

21 giorni per 21 induzioni durante le quali riuscirai a superare ogni tua preoccupazione, a risolvere conflitti interiori, a vedere il mondo e la vita in una luce nuova per realizzare i tuoi sogni e vivere serenamente. Con questa serie d'induzioni audio puoi fornire al tuo inconscio gli strumenti per liberare la mente e superare i limiti attraverso l'ipnosi, sviluppando la capacità di gestire le incongruenze e ottimizzare gli sforzi tesi al tuo benessere psicofisico.

Cofanetto contenente 3 CD + Manuale - € 97.00



Versione
MP3
DOWNLOAD

Box - Audiocorso

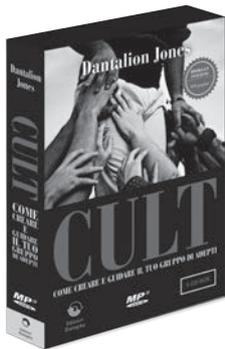
CONTROLLO MENTALE

TECNICHE PROIBITE PER OTTENERE CIÒ CHE VUOI
di **Dantalion Jones**

Si può controllare la mente delle persone e spingerle a fare tutto quello che vogliamo? La risposta è sì... e Dantalion Jones ci spiega quanto sia facile. Frasi “innescò” agiscono nella mente delle persone per influenzarle senza che sospettino di essere manipolate.

Le tecniche verbali che Dantalion Jones ci illustra sono semplici e di utilizzo immediato. Ascolta questi schemi linguistici negli audio, studiali parola per parola sul booklet e prendi il controllo della realtà, adesso!

File audio mp3 + Manuale pdf - € 97.00



Disponibile in
versione
MP3
DOWNLOAD

Box - Audiocorso

CULT

COME CREARE E GUIDARE IL TUO GRUPPO DI ADEPTI
di **Dantalion Jones**

Un nuovo, eccezionale audiocorso dal maestro dell'influenza mentale Dantalion Jones. Questo audiolibro ti insegna come diventare un leader e ti mostra le caratteristiche salienti dell'assetto mentale vincente. Adesso potrai imparare come costruire il tuo “culto” personale, ovvero un gruppo di persone legate a te e ai tuoi obiettivi, diventando il punto di riferimento e il modello da seguire per tutti gli altri: la tua influenza sarà irresistibile. La giusta attitudine mentale è il tratto vincente del leader di un culto e Dantalion Jones ti insegna passo per passo come crearla.

Realizza il tuo “culto” e raggiungi tutti i tuoi obiettivi!

Cofanetto contenente 4 CD mp3 + Manuale - € 119.00



Disponibile in
versione
MP3
DOWNLOAD

Box - Audiocorso

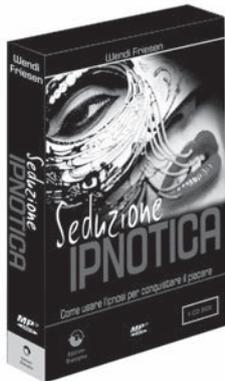
DIVENTA UN IPNOTISTA ORA

...E CONQUISTA TUTTI CON L'IPNOSI

di **Igor Ledochowski**

Col suo stile breve ed elegante, Igor Ledochowski presenta un corso pratico ed efficace. La prima delle tre sezioni offre una presentazione chiara e schematica dei principi teorici fondamentali dell'ipnosi, permettendoti di capire come sfruttare al meglio i vari stati di coscienza. Le due sezioni successive, "Esercizi: Le abilità di base" e "Esercizi: Le abilità ipnotiche" presentano strumenti di fondamentale importanza per migliorare le tue abilità nella creazione del rapport, nella calibrazione e nel dare suggestioni potenti ed efficaci.

Cofanetto contenente 2 CD + Manuale - € 97.00



Disponibile in
versione
MP3
DOWNLOAD

Box - Audiocorso

SEDUZIONE IPNOTICA

COME USARE L'IPNOSI PER CONQUISTARE IL PIACERE

di **Wendi Friesen**

Ci sono persone in grado di catturare l'attenzione di chiunque stia intorno a loro: sono carismatiche, affascinanti, divertenti, magnetiche... in una parola: SEDUCENTI. E questo audiocorso, tenuto dalla più grande esperta di seduzione ipnotica a livello mondiale, può insegnarti come diventarlo. Wendi Friesen ti offre tutti gli strumenti necessari per scoprirti più affascinante che mai e trasformare in realtà la passione che hai sempre sognato. In ciascuno di noi esiste il potenziale per essere pienamente vivi, sensuali e tentatori, e con *Seduzione Ipnotica* puoi imparare a sfruttare il potere della mente per accendere la scintilla che realizzerà questo potenziale!

Cofanetto contenente 2 CD + Manuale - € 97.00



Disponibile in
versione
MP3
DOWNLOAD

Box - Audiocorso

IPNOSI PER IL SESSO di Wendi Friesen

Se *Seduzione ipnotica* ti ha conquistato e ammaliato, allora non perdere tempo: *Ipnosi per il sesso* è qui! Questo audiocorso straordinario ti offre la panoramica più completa di ciò che è possibile realizzare quando sesso e ipnosi si incontrano... hai mai pensato che si può raddoppiare la durata e l'intensità degli orgasmi? Che puoi vivere come reale la tua fantasia erotica più spinta? Continua il tuo lavoro per diventare sensualmente irresistibile con Wendi Friesen, ora è il momento di imparare l'arte dell'ipnosi erotica.

Cofanetto contenente 2 CD + Manuale - € 97.00



Disponibile in
versione
MP3
DOWNLOAD

Box - Audiocorso

IL PIÙ GRANDE IPNOTISTA DEL MONDO *COME FARE SPETTACOLO CON L'IPNOSI* di Jonathan Chase

Finalmente disponibile per te, *Il più grande ipnotista del mondo* affronta in maniera brillante e inusuale l'arte dell'ipnosi da palcoscenico offrendotene un quadro davvero esauriente. Con lo humor che contraddistingue tutte le sue opere, Jonathan Chase guida il suo pubblico in un divertente percorso costellato di induzioni spettacolari, consigli da veterano dello show business, paradossali incidenti di percorso e battute di spirito.

Scopri come diventare un vero maestro dell'ipnosi da palcoscenico!

Cofanetto contenente 2 CD + Manuale - € 97.00



DVD + Booklet

L'ARTE DEL CARISMA

STRUMENTI PRATICI PER AUMENTARE IL PROPRIO POTERE PERSONALE

con **Robert Dilts**

Questi DVD sono il frutto dello studio approfondito delle caratteristiche di tutti i maggiori personaggi carismatici dell'ultimo secolo. *L'Arte del Carisma* contiene anche esercizi di visualizzazione per trovare la propria mission e vision.

“Non esiste alcuna relazione tra Carisma e quoziente d'intelligenza o tra Carisma e posizione sociale. Il Carisma è una competenza che può essere appresa.”

– Robert Dilts

Cofanetto contenente 4 DVD + Booklet - € 97.00



DVD + Manuale

IPNOSI PER VENDERE

TECNICHE DI COMUNICAZIONE IPNOTICA PER VENDITORI DI SUCCESSO

di **Charlie Fantechi**

Il primo corso in Italia che applica le potenti tecniche dell'ipnosi conversazionale ad un argomento fino ad oggi ritenuto tabù: la vendita. Ogni buon venditore è un buon ipnotista: esercita, cioè, un'influenza inarrestabile sugli altri e sa produrre risultati eccellenti per lui e per i suoi clienti. Charlie Fantechi illustra in questi imperdibili DVD come sviluppare tutte le competenze necessarie per diventare molto più abile nella vendita attraverso strategie uniche e innovative.

Cofanetto contenente 4 DVD + Manuale - € 97.00



DVD

BE RICH

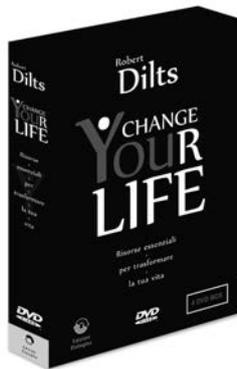
ABBONDANZA - PROSPERITÀ - RICCHEZZA

con **Robert Dilts**

È un corso innovativo nel panorama della formazione di qualità che ti permette, in questi 4 DVD, di cambiare la tua situazione economica partendo dalla tua identità. La ricchezza economica cresce e si sviluppa in modo duraturo solo se nasce da qualcosa di più profondo e ancora più prezioso: la ricchezza interiore.

Incaminati sul sentiero della prosperità, regalando benessere alla tua vita.

Cofanetto contenente 4 DVD - € 97.00



DVD

CHANGE YOUR LIFE

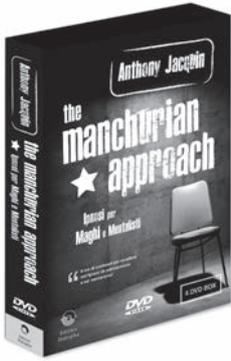
RISORSE ESSENZIALI PER TRASFORMARE LA TUA VITA

con **Robert Dilts**

Questo box DVD, contenente la registrazione integrale del corso *Change Your Life* con Robert Dilts, fornisce specifici strumenti ed esercizi pratici per il cambiamento personale e per la crescita a livello di identità. Lavorare a livello di identità apre anche alla possibilità di un cambiamento trasformatore ed “evolutivo”. Non ti limiterai a “correggere” comportamenti sbagliati o piantare i nuovi semi del tuo futuro, ma cambierai completamente il paesaggio all’interno del quale hai già iniziato a “crescere”.

Con spiegazioni approfondite e dimostrazioni pratiche delle tecniche illustrate, la presenza carismatica di Robert Dilts ti guiderà in un graduale processo di cambiamento che trasformerà la tua vita.

Cofanetto contenente 4 DVD - € 97.00



DVD

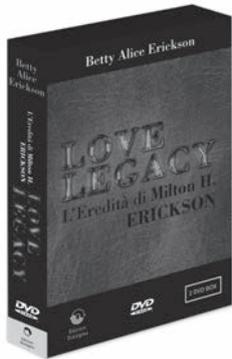
THE MANCHURIAN APPROACH

IPNOSI PER MAGHI E MENTALISTI

con **Anthony Jacquin**

Vorresti scoprire come incollare le persone al pavimento? Ti piacerebbe essere in grado di leggere la mente di chiunque? Con questi video puoi imparare a farlo! Con esempi pratici, tratti da performance dal vivo in contesti improvvisati, oltre a spiegazioni dettagliate delle varie tecniche, *The Manchurian Approach* ti porterà in una dimensione dove tutto è possibile e i limiti sono dettati soltanto dalla tua immaginazione. Rivolto a maghi e mentalisti, professionisti o alle prime armi, questo box si concentra principalmente sull'ipnosi per l'intrattenimento.

Cofanetto contenente 4 DVD - € 97.00



DVD

LOVE LEGACY

L'EREDITÀ DI MILTON H. ERICKSON

con **Betty Alice Erickson**

Questo DVD racchiude l'evento unico del Milton Erickson Day tenutosi a Milano il 14 maggio 2011 con la partecipazione straordinaria di Betty Alice Erickson.

Il seminario, full immersion nel mondo affascinante del più grande ipnotista del XX secolo, è stata una occasione significativa per scoprire, o riscoprire, questa figura eccezionale attraverso le parole ispirate della figlia Betty Alice.

Cofanetto contenente 2 DVD - € 49.00



DVD

MILTON H. ERICKSON

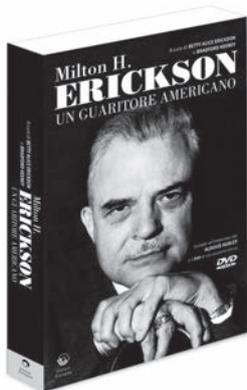
ESPLORAZIONI IN IPNOSI E TERAPIA

di **Jay Haley e Madeleine Richeport-Haley**

Questo documentario offre un ritratto intimo e di vasta portata sulla vita e il lavoro di un uomo eccezionale che ha rivoluzionato il campo dell'ipnosi e della terapia.

Grazie a numerosi e inediti filmati di interviste e sedute terapeutiche approfondirai la conoscenza di Milton H. Erickson e del suo lavoro attraverso le parole di colleghi, studenti, pazienti e familiari. Questo ritratto ti svelerà l'incredibile potenziale dello spirito umano.

DVD - € 37.00



Libro + DVD

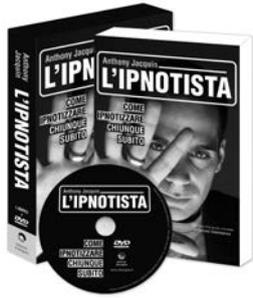
MILTON H. ERICKSON

UN GUARITORE AMERICANO

a cura di **Betty Alice Erickson e Bradford Keeney**

Questo ritratto di Milton H. Erickson costituisce un documento davvero unico nel suo genere. La voce e lo spirito di questo straordinario personaggio ne attraversano ogni parte, riprendendo vita nell'affettuoso ricordo di coloro che hanno avuto il privilegio di conoscerlo meglio di chiunque altro. Amici, familiari e allievi tratteggiano il profilo del più grande ipnotista del xx secolo, tanto dal punto di vista professionale che da quello umano; un intreccio di voci che racconta i casi, le storie e tutto ciò che ha caratterizzato la vita di questo straordinario guaritore.

Libro 440 pagine + 1 DVD - € 29.00



Libro + DVD

L'IPNOTISTA

COME IPNOTIZZARE CHIUNQUE SUBITO

di Anthony Jacquin

Anthony Jacquin è un talento nel mondo dell'ipnosi e un ipnoterapeuta altamente qualificato. Nel corso della sua carriera ha lavorato con migliaia di persone, aiutandole a trovare la chiave per portare un cambiamento positivo nella propria vita.

L'Ipnostista è un valido strumento per capire che cos'è l'ipnosi e per imparare a usarla in modo efficace in tutte le situazioni della vita. L'ipnosi istantanea non ha più segreti: riuscirai a ipnotizzare chiunque e in qualunque circostanza ti trovi.

Libro 155 pagine + 1 DVD - € 97.00



Libro

LA MEDICINA DEL XXI SECOLO

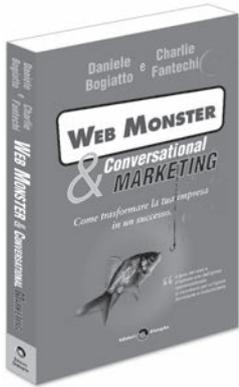
LA PROVA SCIENTIFICA DEL POTERE DELLA MENTE

di C. Devin Hastings

Questo libro documenta l'evidenza medica di guarigioni eccezionali attraverso storie stupefacenti che mostrano come tutti noi possiamo raggiungere risultati miracolosi imparando a utilizzare l'ipnosi e altre tecniche mente-corpo. C. Devin Hastings guida il lettore nel mondo delle terapie alternative per i disturbi e le malattie più comuni.

Troverai storie di allergie e problemi dermatologici magicamente scomparsi, di ansie e fobie sconfitte senza ricorrere a nessun tipo di medicinale.

Libro 332 pagine - € 24.00



Libro

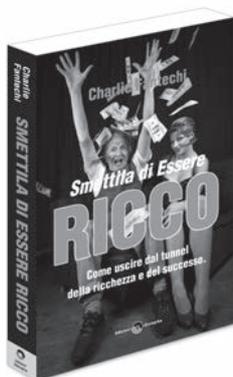
WEB MONSTER & CONVERSATIONAL MARKETING

COME TRASFORMARE LA TUA IMPRESA IN UN SUCCESSO
di **Daniele Bogiatto** e **Charlie Fantechi**

Due menti illuminate per un'opera rivoluzionaria. Le voci di Daniele Bogiatto, guru del business e del web, e Charlie Fantechi, numero uno dell'ipnosi conversazionale ed esperto di comunicazione efficace, si intrecciano per dare vita a un dialogo inaspettato, sorprendente e ricco di spunti preziosi.

Un testo che ti guiderà in un processo di maturazione di una nuova consapevolezza e un nuovo modo di concepire l'azienda e il tuo ruolo al suo interno, con costanza, eticità e valori saldi.

Libro 148 pagine - € 18.00



Libro

SMETTILA DI ESSERE RICCO

COME USCIRE DAL TUNNEL DELLA RICCHEZZA E DEL SUCCESSO

di **Charlie Fantechi**

Questa è la prima guida al mondo che insegna ai ricchi a diventare poveri. Oggi infatti chi vuol diventare ricco trova centinaia di libri e corsi di formazione utili allo scopo. E chi invece è diventato ricco e vuole uscirne, che cosa può fare? Questo libro surreale e irriverente ti insegna a condizionare la tua mente verso la povertà e l'insuccesso, oppure se lo leggi da una diversa prospettiva, a capire ancora più a fondo quali sono le caratteristiche peculiari della mente del ricco.

Libro 176 pagine - € 20.00



Libro

REAL ESTATE

GUIDA PRATICA AGLI INVESTIMENTI IMMOBILIARI IN AMERICA

di **Fulvia Arienti**

L'andamento altalenante del mercato immobiliare americano offre un'occasione eccezionale a chiunque possieda una certa dose di intraprendenza e la voglia di mettersi alla prova in un ambiente che cambia continuamente. In questo preciso momento oltre un milione di case, che possono essere acquistate a meno della metà del loro valore, sono pronte per le tue offerte. Fulvia Arienti ti guiderà passo passo in un percorso nel mercato immobiliare americano che ti porterà a scoprire tutti i segreti del Real Estate. Sei pronto a lanciarti in questa nuova corsa all'oro?

Libro 108 pagine - € 9.50



Audio Mp3

IPNOSI PER IL CAMBIAMENTO

CALMA LA TUA MENTE

di **Charlie Fantechi**

La nostra mente è spesso sovrastimolata da numerose informazioni ed emozioni e come risultato spesso ci troviamo a rincorrere la vita con una sensazione di ansia costante e immotivata. Fai la mossa giusta e riporta la pace nella tua mente: è l'ora di tornare ad affrontare il mondo in modo corretto e funzionale. Questo audio ti può aiutare a riprendere il normale ritmo delle cose, calmando la tua mente e facendoti vivere in maniera più tranquilla ed equilibrata.

Gli AUDIO di Ipnosi, prodotto unico nel loro genere in lingua italiana, possono sostenerti nella tua vita quotidiana nelle risoluzioni di problemi e nel superamento di emozioni negative.

Audio mp3 - € 6.90



Audio Mp3

IPNOSI PER IL CAMBIAMENTO

CANCELLA IL MAL DI TESTA

di **Charlie Fantechi**

Il mal di testa è uno dei disturbi più comuni e più fastidiosi. In molti casi, il mal di testa è strettamente collegato e influenzato dallo stress. I ritmi frenetici di oggi ci impongono un dispendio di energie sempre più elevato, e spesso il mal di testa può essere semplicemente il segnale che la nostra mente ha bisogno di un po' di riposo rigenerativo. Cancella il mal di testa è l'audio che in poche sedute può aiutarti a ridurre notevolmente l'intensità e la durata del dolore, permettendoti di vivere una vita più serena e produttiva.

Gli AUDIO di Ipnosi, prodotto unico nel loro genere in lingua italiana, possono sostenerti nella tua vita quotidiana nelle risoluzioni di problemi e nel superamento di emozioni negative.

Audio mp3 - € 6.90



Audio Mp3

IPNOSI PER IL CAMBIAMENTO

FISSA GLI OBIETTIVI

di **Charlie Fantechi**

Quante volte hai avuto un progetto o un obiettivo che ti stava a cuore e che non sei riuscito a portare a termine? Qualunque obiettivo tu abbia, possiamo aiutarti a raggiungerlo. Grazie all'audio Fissa gli obiettivi, puoi stimolare il tuo inconscio in modo ancor più profondo trovando la chiarezza che ti serve; riuscirai a fissare con chiarezza i tuoi obiettivi, ritrovando lo slancio necessario per trasformarli in realtà, supererai il problema di procrastinazione e la tua realizzazione non sarà più solo un sogno.

Gli AUDIO di Ipnosi, prodotto unico nel loro genere in lingua italiana, possono sostenerti nella tua vita quotidiana nelle risoluzioni di problemi e nel superamento di emozioni negative.

Audio mp3 - € 6.90



Audio Mp3

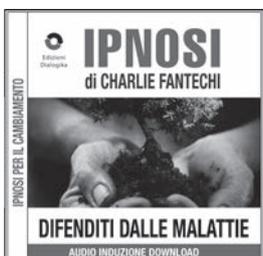
IPNOSI PER IL CAMBIAMENTO

DORMI TRANQUILLAMENTE

di **Charlie Fantechi**

Sono molte le cause di un sonno cattivo: preoccupazioni, un'emozione forte, uno stile di vita stressante, o addirittura delle onde cerebrali che non funzionano a dovere. L'ipnosi è uno strumento potente contro l'insonnia, anche quella cronica. Ha un effetto benefico sul nostro corpo regolando e ripristinando il normale benessere psicofisico: grazie a Dormi tranquillamente di Charlie Fantechi riuscirai a riprendere i normali ritmi veglia-sonno permettendoti di addormentarti con più facilità, dormire meglio e svegliarti più riposato. Gli AUDIO di Ipnosi, prodotto unico nel loro genere in lingua italiana, possono sostenerti nella tua vita quotidiana nelle risoluzioni di problemi e nel superamento di emozioni negative.

Audio mp3 - € 6.90



Audio Mp3

IPNOSI PER IL CAMBIAMENTO

DIFENDITI DALLE MALATTIE

di **Charlie Fantechi**

Avere delle buone abitudini alimentari e fare esercizio sono due ottimi modi per essere in buona salute. Ma non sono sufficienti: molto spesso il nostro stato mentale, i nostri pensieri, convinzioni e atteggiamenti possono influenzare il nostro sistema immunitario, affaticandolo e compromettendo lo stato di salute. Con Difenditi dalle malattie, puoi insegnare al tuo cervello a riprogrammare il tuo corpo per la salute e il benessere, rafforzando le tue naturali difese e permettendoti di vivere una vita più sana. Gli AUDIO di Ipnosi, prodotto unico nel loro genere in lingua italiana, possono sostenerti nella tua vita quotidiana nelle risoluzioni di problemi e nel superamento di emozioni negative.

Audio mp3 - € 6.90



Audio Mp3

IPNOSI PER IL CAMBIAMENTO

GESTISCI IL DOLORE

di **Charlie Fantechi**

Qualunque sia l'origine del dolore, l'ipnosi può essere l'aiuto migliore per gestirlo. Se da una parte il dolore è una sensazione fisica molto reale, dall'altra il nostro cervello sa come intervenire per fermarlo o rallentarlo. Questo audio è la risposta che cercavi: Charlie Fantechi ha elaborato una risorsa efficace per aiutarti a non percepire il dolore o ridurlo ampiamente, ed è un valido aiuto anche nei casi di gestione del dolore cronico. Gli AUDIO di Ipnosi, prodotto unico nel loro genere in lingua italiana, possono sostenerti nella tua vita quotidiana nelle risoluzioni di problemi e nel superamento di emozioni negative.

Audio mp3 - € 6.90



Audio Mp3

IPNOSI PER IL CAMBIAMENTO

MIGLIORA L'AUTOSTIMA

di **Charlie Fantechi**

È attraverso le emozioni che il nostro inconscio “ragiona” ed è per questo che non dimentichiamo mai le emozioni che proviamo. Le emozioni hanno un ruolo fondamentale: tutto la programmazione che riceviamo in tenera età è collegata alle emozioni, e quando queste sono emozioni negative, è la nostra autostima a farne le spese. Grazie all'ipnosi e all'audio Migliora l'autostima di Charlie Fantechi puoi cambiare le emozioni collegate al passato e insegnare al tuo inconscio a rievocare emozioni positive e salutari, migliorando così la tua autostima.

Gli AUDIO di Ipnosi, prodotto unico nel loro genere in lingua italiana, possono sostenerti nella tua vita quotidiana nelle risoluzioni di problemi e nel superamento di emozioni negative.

Audio mp3 - € 6.90



Audio Mp3

IPNOSI PER IL CAMBIAMENTO

SUPERA LA TRISTEZZA

di **Charlie Fantechi**

Ecco per te un aiuto per superare quei momenti di tristezza passeggera e utilizzarli come un modo di raccogliere le idee e le emozioni per poi tornare velocemente a sorridere e ad apprezzare la vita in ogni sua meravigliosa forma. Grazie a *Supera la tristezza* di Charlie Fantechi è possibile ritrovare lo slancio perduto e quell'ottimismo che ormai sembrava irrecuperabile. Cancella tutte le emozioni negative e impara un nuovo modo di pensare che ti permetta di vivere una vita piena di risorse.

Gli AUDIO di Ipnosi, prodotto unico nel loro genere in lingua italiana, possono sostenerti nella tua vita quotidiana nelle risoluzioni di problemi e nel superamento di emozioni negative

Audio mp3 - € 6.90
