



Sviluppo Creativo

Servizi di Assistenza alla Pubblicazione per gli Autori
Indipendenti in Italia

www.sviluppocreativo.info

Carlo Lesma & Consulelo Zenzani

TU MERITI
L'ANIMA
GEMELLA

Un viaggio straordinario per farti
evolvere, nella vita e nella coppia

Copyright © 2022 Carlo Lesma & Consuelo Zenzani
Tutti i diritti riservati.

Codice ISBN: 9798368325293

Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta
senza il preventivo assenso degli Autori.

TU MERITI
L'ANIMA GEMELLA

Un viaggio straordinario per farti evolvere, nella
vita e nella coppia

INTRODUZIONE

Carlo Lesma

Molto tempo fa lessi questa frase: “*Il migliore investimento è in se stessi*?”. Allora non ne capii il significato ma oggi posso confermare che è vero. Conoscere chi siamo veramente significa andare in profondità, andare oltre la sola facciata, oltre il nostro nome e cognome, oltre quello che pensiamo di sapere, andare oltre la capacità di vedere le cose per come appaiono, oltre la nostra stessa conoscenza e riuscire a mettere in discussione anche quello che abbiamo imparato.

Investire su se stessi significa conoscere quali sono i nostri limiti, capire quando siamo troppo stanchi per prendere delle decisioni importanti, saper intuire quando la nostra energia è a un livello alto oppure no al fine di fare le migliori scelte per la nostra esistenza, giorno per giorno, momento dopo momento. Saper investire su di sé, significa avere obiettivi chiari e specifici per arrivare al

traguardo godendosi il viaggio, senza fretta e senza resistenza, lasciando da parte l'attaccamento al risultato. Il punto è che, se vuoi investire su di te, devi imparare a conoscere in primis i tuoi schemi mentali, quegli schemi che spesso ripeti costantemente, sia che tu faccia cose giuste che sbagliate. In ognuno di noi esistono schemi fissi, se impari a riconoscerli e comprenderli raggiungi la consapevolezza che ti porta verso il cambiamento. Fin da bambini, la nostra famiglia, i nostri maestri, l'ambiente in cui cresciamo, costruiscono in noi degli schemi di pensiero e comportamento, tanto che in età adulta diventiamo abili attori di un copione in cui ripetiamo le stesse scene, ripetiamo le stesse parole che abbiamo sentito dire, ripetiamo per filo e per segno quello che gli altri ci dicono sia giusto fare o non fare.

Tendiamo a fare spesso paragoni tra noi e gli altri, rispecchiandoci nelle persone che riconosciamo simili. Quante volte hai sentito dire, o pronunciato tu stesso questa frase: *“Lui è come me... perché indossa le stesse scarpe, lo stesso orologio, la stessa borsa, frequenta la stessa classe, va in vacanza nello stesso posto...”*. Accade anche nell'ambito della spiritualità: *“Lui è buddista, allora significa che... è cristiano allora è...”* Pensi di essere davvero libero da questi schemi e preconcetti? Sii sincero, ti senti veramente libero? Se sì, quando?

La stessa cosa accade nelle relazioni: gli schemi ai quali ci siamo ancorati hanno ricreato un certo tipo di modello, di uomo o di donna, che pensiamo possa essere giusto per noi e, puntualmente, ci troviamo in storie che

ci feriscono e non ci permettono di evolvere. Investire su di te è il primo grande passo che ti permetterà di portare in trasformazione la tua vita. Quando inizierai a cambiare lo vedrai tu stesso: alcune persone si allontaneranno naturalmente, altre ritorneranno, altre si avvicineranno a te in modo automatico. Di certo, grazie al tuo cambiamento, porterai nella tua vita le persone giuste che vibreranno sulle tue stesse corde.

Qualunque sia la tua età non ha importanza: investire su di te ti permetterà di raggiungere infinite opportunità che mai avresti immaginato prima per vivere al massimo la tua vita, senza limiti mentali. Ci sono tante storie che puoi trovare nel Web o nei libri di persone che si sono ricreate, reinventate e ripartite dal punto zero. Se ti trovi in questa situazione *questo libro può esserti di aiuto* per ripartire da dove sei e riprendere in mano la tua vita, per *ritornare a essere te stesso al 100%*, perché solo quando hai piena consapevolezza e fiducia in te stesso *potrai attrarre nella tua vita la persona che desideri al tuo fianco, la tua anima gemella.*

Forse ti sarà capitato di vedere in TV quelle belle pubblicità che mostrano coppie e famiglie felici, che ti portano a sognare e a pensare quanto, anche tu, vorresti una famiglia, un partner così, ma spesso accade di vivere l'opposto di quello che desideriamo. Ho avuto la fortuna di crescere in tre contesti familiari differenti: i primi sono stati i miei nonni, poi la mia madrina e il mio padrino e poi i miei genitori. Ho vissuto dunque tre modelli di famiglia ben differenti l'uno dall'altro, e sai una cosa? Ho

cercato di creare nella mia vita le stesse situazioni e le stesse condizioni familiari, giuste o sbagliate che fossero, che per me hanno rappresentato quei modelli. Si chiamano schemi, si chiamano condizionamenti inconsci, che applichiamo nella vita senza sapere di farlo. *Pensa un attimo, quante cose hai fatto fino a oggi pensando di fare la cosa giusta ma, nello stesso tempo, non ne hai capito realmente il perché?*

Ci dimentichiamo che il nostro tempo su questa terra non è indeterminato, perché quindi ci perdiamo in cose che non ci portano da nessuna parte? Concentrati su quello che vuoi creare, su chi vuoi diventare, su cosa vorresti progettare. Sia che tu viva una relazione di coppia, oppure sia alla ricerca di un partner, è *necessario partire esattamente da te*, da cosa desideri veramente, definire qual è la tua situazione attuale, quali sono gli ostacoli, i blocchi, gli schemi che si ripetono e che non ti permettono di creare la vita che vorresti vivere, dove e con chi vuoi. *Tu sei un miracolo!*

Dov'eri prima ancora di arrivare su questa terra? Cosa facevi? Pensi mai che milioni di spermatozoi hanno fallito prima che tu fossi concepito? Eppure, uno su quei milioni ci è riuscito, questo non lo consideri un miracolo? Forse ancora no, ora stai respirando e non sai nemmeno perché, questo non è un miracolo? Stai leggendo queste parole e la tua mente le sta elaborando, questo non è un miracolo? Prova tu stesso a farti un po' di domande per convincerti che sei un miracolo, ma se sai che lo sei, allora puoi fare tu stesso della tua vita un capolavoro e, nei vari capitoli del libro, troverai molti suggerimenti e dinamiche

che ti permetteranno di andare oltre il pensiero logico.

L'unico modo per fare la differenza nella vita è iniziare a viverla pienamente, con consapevolezza, quindi ogni volta che sentirai dentro di te il desiderio di fare delle cose concrete, reali, di fare azioni specifiche, non sprecare tempo. Ricorda che, per diventare consapevole, è necessario prima *conoscere*, poi *comprendere* e infine sarai *consapevole*. Quando metterai in azione conoscenza, comprensione e consapevolezza vedrai che anche la tua mente inizierà a trovare altre risposte e arriverai ad avere una visione del mondo molto più ampia.

Se lasci tutto nella tua testa, prima o poi sarà troppo piena di informazioni e diventerai confuso, allora è necessario fare piccole azioni concrete per aumentare la tua conoscenza, solamente così puoi diventare consapevole. Pensare di essere consapevoli senza i primi passaggi è un'illusione legata a esperienze fatte da altri.

Mi chiedo, sei pronto a investire il tempo che hai a disposizione per te stesso? Se senti il desiderio di smuovere le energie che risiedono dentro di te per cambiare, per fare scelte differenti, per portare nella tua vita le persone giuste, per iniziare a sentirti davvero unico come sei e muoverti verso ciò che è importante per te, allora questo libro fa a caso tuo.

La prima parte del libro ti condurrà verso la meravigliosa persona che sei, per permetterti di manifestare finalmente la tua vera identità, accettarti e amarti. *Amare te stesso ti permetterà di aprirti all'amore.*

Nella seconda parte del libro, insieme alla Dott.ssa

Consuelo Zenzani, esplorerai le Energie Maschili e Femminili che albergano dentro di te, per allinearle e ritornare a *credere all'amore e attirarlo nella tua vita*. Quello che ti chiedo di fare è di *mantenere la mente aperta* e rispondere alle domande che troverai in queste pagine. Utilizza gli spazi dedicati o tieni a portata di mano un quaderno o un'agenda, e pratica gli esercizi riportati nei vari capitoli. Vedrai tu stesso come cambierà la tua visione rispetto a quello che hai sempre fatto. Giorno per giorno, respiro dopo respiro, la tua consapevolezza aumenterà e riuscirai a concentrarti su quello che è più importante per te.

La mia domanda è: ci credi?

Potresti rispondere sì o no, ma come ti ho già suggerito devi mantenere la mente aperta e flessibile, solo così potrai trovare le risposte che cerchi. Quando ci facciamo le stesse domande riceviamo le stesse risposte. Ora ti lascio continuare questo viaggio ricco di opportunità, un viaggio verso te stesso senza se, senza ma, senza se avessi, se potessi..., ma semplicemente per essere quello che sei in questo grande e immenso Universo ricco di magnificenza a disposizione di tutti.

Sei pronto per imparare a osservare questo grande mondo con occhi diversi?

Sei pronto per investire su te stesso, amarti e onorarti fino a che morte non ti separi da te?

Carlo

CAPITOLO III: LE TRE PERSONALITÀ

In anni di attività come formatore sulla crescita personale, durante i seminari che svolgo in tutta Italia e all'estero, o tramite le consulenze individuali, ho lavorato con migliaia di persone. La maggior parte di queste vivono *rimuginando sul passato*, cercano di capire come eliminare i pensieri e le sofferenze dettate dalle esperienze del passato. Dal frutto della mia personale esperienza ho individuato *tre tipologie di personalità* che si differenziano per comportamento, abitudini, azioni.

Vediamole qui di seguito.

- La prima personalità è alla ricerca costante di risposte e conferme dal mondo esterno, di approvazione dalle altre persone. Frequenta un corso dopo l'altro o legge tantissimi libri per trovare informazioni, oppure, se più spirituale, va alla ricerca dei segnali dell'Universo o del proprio

Forse potrebbe sembrare un po' folle, ma non c'è dubbio che un pizzico di follia genuina ti aiuta ad aumentare la tua motivazione e a osservare le cose da una prospettiva diversa.

Concretizzare qualcosa che non hai mai fatto e che desideravi ti porta a essere spontaneo, a essere te stesso, e a rinforzare l'autostima. Ricorda che c'è dentro di te un bambino spontaneo che sa come divertirsi con le cose che gli capitano sotto mano, che sia un filo, una pietra, un pezzo di gesso o una vecchia pallina, quel che è certo è che lui saprà in che modo trasformarlo grazie alla sua fantasia.

Per innestare nuove abitudini sane nella nostra vita è necessario essere pronti a liberarci dalla vita che abbiamo programmato per poter ottenere la vita che ci aspetta. Questa è la vera libertà, se non ci liberiamo dalle abitudini nocive o dai progetti creati solo dalla nostra parte logica non possiamo assecondare i grandi progetti dell'anima, legati al nostro cuore, al nostro amore, alla passione. Cerca di capire che se vuoi incontrare la tua felicità devi avere la voglia di inseguirla, senza paura. *Ogni giorno mettiti nel percorso della felicità partendo da adesso, da te stesso!*

Quando sei su questo cammino inizierai a incontrare persone che sono collegate alle tue sensazioni di felicità e che, spesso, aprono le porte al cambiamento nella tua vita. È già qui nel tuo presente, davanti a te, devi solo osservarlo e tenerlo presente: quando ci sono degli ostacoli da affrontare, dobbiamo vederli come occasione di crescita, opportunità per scoprire i poteri più profondi

che sono dentro noi stessi e dire: “*Oggi sì, io posso, oggi posso superare queste difficoltà perché la vita è un’avventura unica, irripetibile*”.

Per questo molte volte è meglio abbandonare ciò che già conosciamo inseguendo qualcosa di nuovo e inaspettato, creando il tuo percorso, passo dopo passo. È il tuo percorso e non è di nessun altro ed è questo il motivo per cui ti spingo a uscire dal tuo classico programma, per scoprire come funziona la tua mente, che rapporto hai con te stesso, per rinnovarti e collegarti al tuo spirito, *immaginare di essere come una goccia di olio che entra nel mare cavalcando ogni giorno le onde e cercare ogni giorno dentro di te la gioia*. Solo così potrai bruciare l’incertezza, l’indifferenza e la stessa sofferenza.

Come creare delle nuove abitudini?

- Il primo passo è scegliere quale abitudine si vuole instaurare, partendo da una mini abitudine. Esempio: bere un bicchiere di acqua al mattino, appena svegli.
- Preparare tutto l’occorrente... Esempio: se voglio iniziare a correre ogni mattina, preparo già i vestiti che dovrò indossare per l’attività, l’acqua e la musica che mi dà carica.
- Creare dei promemoria: attacca dei post-it colorati dove siano visibili o nella tua The Creative Planner.
- Celebrare ogni successo, anche il più piccolo.

Vedrai, quando inizierai a vedere i piccoli cambiamenti, sarai ancora più motivato e vorrai introdurre sempre più nuove abitudini nella tua vita.

Ecco alcune idee di sane abitudini:

- Svegliarsi prima la mattina e ripetere frasi di gratitudine osservando l'alba
- Fare esercizio fisico, possibilmente all'aria aperta
- Praticare meditazione tutti i giorni
- Imparare ogni giorno qualcosa di nuovo, basta anche una parola
- Concedersi almeno 10 minuti al giorno per la cura di se stessi (un massaggio al viso, una sauna, ecc.)
- Leggere almeno un libro al mese
- Smettere di guardare programmi spazzatura in TV
- Tenere un diario a cui affidare i propri pensieri, ogni giorno
- Tenere un'agenda per organizzare il proprio tempo evitando dispersione

Quanto tempo ci vuole per trasformare un'azione in abitudine?

Secondo il chirurgo plastico *Maxwell Maltz*, ci vogliono 21 giorni per creare una nuova abitudine. Arrivò a questa teoria intorno agli anni '60 osservando le reazioni dei suoi pazienti dopo gli interventi facciali. In seguito, si osservò che i neuroni non sono capaci di assimilare del

tutto un nuovo comportamento in questo arco di tempo e che dopo soli 21 giorni di attività corriamo il rischio di abbandonare in modo prematuro l'impresa. La plasticità cerebrale ha dimostrato che il cervello è una spugna modellabile, e che la nostra mappa cerebrale si riconfigura continuamente.

Grazie a successivi studi condotti presso lo *University College di Londra* si è scoperto che ci vogliono in media 66 giorni per trasformare un'azione in abitudine e mantenerla. È stato scoperto anche che smettere di seguire questa routine per un giorno non vanifica l'obiettivo a lungo termine. Inizialmente creare un'abitudine richiede una pratica costante e regolare, in modo che alcuni processi diventino automatici e richiedano uno sforzo minore per essere portati a termine. La durata dell'allenamento varia a seconda dell'atteggiamento che vogliamo acquisire e da quanto l'azione ci risulta familiare. Un'azione del tutto nuova ed estranea alla nostra quotidianità potrebbe richiedere un periodo di adattamento più lungo del previsto.

Quali sono gli elementi necessari per mantenere un'abitudine?

La prima cosa da fare è *creare un piano d'azione* con obiettivi a *breve, medio e lungo termine* per evitare di abbandonare l'impresa al primo ostacolo e per stimolarci a perseguire il nostro obiettivo – in questo l'agenda *The Creative Planner* potrebbe esserti di aiuto –. Nel piano

esprime il vero sé maschile e femminile. Come racconta una storia che io amo profondamente, tratta da un'antica leggenda *Cherokee*, sta a noi scegliere quale lupo nutrire: il lupo Bianco o il lupo Nero. Questa è una versione che io stessa ho rivisitato e che amo raccontare sia ai bambini che agli adulti:

C'era una volta un nonno, il capo indiano, che decise che era arrivato il momento, con l'approssimarsi della fine dei suoi anni, di lasciare al suo nipotino Falco una saggezza sulla Vita. Così, lo condusse in una foresta e si misero a sedere sotto a un'enorme quercia. E il nonno cominciò a raccontare: "Vedi, dentro al cuore di ogni essere umano albergano due lupi: il lupo Bianco e il lupo Nero.

Il lupo Bianco ama il branco, la collaborazione, ama esplorare sempre nuovi territori, è coraggioso, avventuriero e intrepido, il lupo Bianco desidera il bene per se stesso e per il gruppo. Poi c'è il lupo Nero, è la nostra paura, è quella voce dentro di noi che dice: "Ma cosa vuoi fare, non riuscirai mai", "Tu non sei abbastanza per...", "Questi sono solo sogni e illusioni". Il lupo Nero ha paura delle situazioni nuove, dei cambiamenti, lui cerca sicurezza, cerca il rifugio sicuro, tutto ciò che è fuori dalle sue abitudini gli fa paura. Il lupo Nero è spesso avvolto da momenti di tristezza e di rabbia per tutto ciò che non procede secondo le sue aspettative, per tutto ciò che esce fuori dal suo controllo. Vedi, nel nostro cuore dimorano entrambi i lupi e ogni giorno si alternano la supremazia". Allora il nipotino, che come ogni bambino vuole sapere sempre il finale delle storie, chiede al nonno: "Ma nonno, e alla fine chi vince?" "Dipende... Sì, dipende a chi tu dai da mangiare ogni giorno, è il lupo Bianco o il lupo Nero che con i tuoi pensieri, i tuoi

comportamenti, i tuoi gesti... nutri? Ricorda che i due lupi coabiteranno sempre nella casa del nostro cuore, anche il lupo Nero è importante: la sua paura, la sua rabbia e tristezza ci stanno rivelando qualcosa di importante su di noi e le situazioni se lo sappiamo ascoltare. Il lupo Bianco deve saper incontrare e dialogare con il lupo Nero, infatti più lo vuoi eliminare e sconfiggere più lui cresce a dismisura. Il nostro lupo Nero ci chiede tanta pazienza e gentilezza con noi stessi, e allora ci saranno lune in cui dovremmo avere la perseveranza di fare compagnia al nostro lupo Nero, ma perché poi potranno subentrare lune in cui il lupo Bianco sarà ancora più bianco e potrà segnare il suo trionfo. Eh sì... la vita è un susseguirsi di lupi neri e di lupi bianchi mio caro nipote.”

Falco fu commosso, il suo cuore si allargò, abbracciò il nonno e gli disse: “Nonno grazie, grazie perché adesso che so che tutti abbiamo un lupo Bianco e uno Nero e anche tu che sei il capo villaggio e così saggio hai entrambi, sento che non sono sbagliato, vado bene così! Anche quando sono triste e arrabbiato.”

L'imbrunire era giunto, la quercia regnava maestosa, l'abbraccio era così avvolgente che ogni cosa trasudava e respirava di quella saggezza della vita. E il cuore? Si sentiva riconciliato, sì riconciliato... a casa.

**In ogni essere umano esiste un'energia talentuosa,
un'impronta unica!**

“I bambini cercano di vivere due vite contemporaneamente, la vita con la quale sono nati e quella del luogo e delle persone in

mezzo a cui sono nati. L'immagine di un intero destino sta tutta stipata in una minuscola ghianda, seme di una quercia enorme su esili spalle. E la sua voce che chiama è forte e insistente e altrettanto imperiosa delle voci repressive dell'ambiente. La vocazione si esprime nei capricci e nelle ostinazioni, nelle timidezze e nelle ritrosie che sembrano volgere il bambino contro il nostro mondo, mentre servono forse a proteggere il mondo che egli porta con sé e dal quale proviene.”

Il Codice dell'Anima- James Hillman

Dunque quei capricci, quelle ostinazioni, quelle timidezze servono. Celano il modo dell'anima di emergere nella sua vera essenza e onestà a se stessa. James Hillman, nel suo libro ben descrive come veniamo al mondo portando in noi il *daimon*: “[...] *Il daimon ci accompagna fedele e ci stimola alla grandezza, alla potenza. Vuole essere celebre e celebrato e non desidera altro che esprimersi*”. Il *daimon*, demone o essere divino, è l'essenza che abita in noi e che siamo destinati a essere nella nostra vita, in esso è già insito il nostro talento.

Come la ghianda contiene nella sua potenza tutte le qualità che la quercia svilupperà, così in ognuno di noi vi è il *daimon*, la ghianda che contiene le straordinarie potenzialità che siamo chiamati a manifestare e che ci servono per i frutti, la missione che siamo chiamati a realizzare nella nostra vita, ognuno in modo straordinariamente unico. Ecco perché dico sempre alle donne e agli uomini con cui lavoro: “*Ricorda, tu detieni già le*

tue energie maschili e femminili, sono solo tue, perché esistono molteplici modi di essere uomini o donne per quanti sono gli abitanti sulla terra e per quanto si sono succeduti e si succederanno nei secoli dei secoli”.

Il compito è risvegliare la saggezza già insita dentro di noi, riscoprire quelle *Energie Femminili e Maschili* uniche e potentissime che vogliono operare i prodigi nella nostra vita per realizzare la missione che ci compete. Certo, per poterlo fare abbiamo l'importante compito di sbrogliare la nostra vita dai copioni, dalle catene che ci hanno imposto e che continuiamo a scegliere di mantenere. È proprio così, come la ghianda contiene in sé la potenza di una quercia, il bulbo di un tulipano contiene il colore, la forma, la dimensione che sbocciando si manifesteranno in lui, così ogni uomo e ogni donna contengono nell'anima, fin dal momento della nascita, uno scrigno prezioso ricco di pozioni magiche, maschili e femminili. Ma, così come accade alla quercia, al tulipano e a ogni essere vivente che, esposti alle intemperie – al vento o alla pioggia, al sole cocente o alla siccità –, rischiano la sopravvivenza, allo stesso modo la nostra anima è costantemente tentata dalla deviazione alla fedeltà della sua chiamata, dalle voci delle sirene ingannatrici del mondo che confezionano ruoli del femminile e del maschile spesso inarrivabili e finti.

Esistono due tentazioni fondamentali che ci allontanano dalla nostra chiamata:

1. Copioni che ci sono stati impartiti dai *care giver* nel corso della nostra storia personale infantile e che abbiamo

Intanto, ti propongo una tecnica che suggerisco di ripetere più volte per almeno quindici giorni, soprattutto se il sentimento della gelosia occupa spesso la tua mente.

Esercizio potente per disinnescare la gelosia

“Come le persone ti trattano è il loro karma, come reagisci è il tuo.”

Wayne Dyer

1. Immagina di essere in un bellissimo giardino, respira profondamente e guarda le meraviglie che hai attorno a te, i fiori, le piante, respira i profumi e le fragranze, guarda il cielo azzurro che ti avvolge e vedi nel tuo giardino una comoda panchina su cui sederti, davanti a essa uno schermo bianco su cui viene proiettato il film della tua gelosia. Osserva solo te stesso/a in quella situazione di gelosia: quali sono i tuoi pensieri, sensazioni, cosa faresti? Mi raccomando, osservati da un punto di vista esterno.
2. Afferma: *“L’altro non c’entra nulla”*, e anche se avesse fatto qualcosa, tu devi disinnescare il meccanismo e non alimentarlo. *“Io sono libero/a da questa energia, non ne ho bisogno. Pertanto, mi riprendo la mia libertà di stare bene e di essere amato/a. Chi mi amerà, mi amerà sinceramente e gratuitamente”*.

3. Immagina ora di avere tra le mani un evidenziatore enorme, verde fosforescente, e di cancellare con tutta la tua tenacia la scena della gelosia sullo schermo sino a farla scomparire, anche se riguarda i tuoi genitori. Potresti anche immaginare che la scena venga spazzata via da un'onda marina gigantesca che tutto dissolve. Ripetilo più e più volte finché non senti sollievo.
4. Metti una musica divertente che ami tanto e nel film della tua mente, al ritmo di quella musica, vai a ballare e cantare con il tuo partner, canta e balla, canta e balla e se sono coinvolti i tuoi genitori vedi che prendono la scelta migliore per tutti, diventando capaci di ricreare una relazione di coppia tra loro o nuova nella piena fiducia.
5. Riafferma: *“Io sono libero/a e merito amore vero e puro, adesso basta non ho più bisogno del veleno della gelosia”*.

Sii custode nei prossimi giorni della tua energia di purezza, di fiducia, ripetendo l'esercizio ogni volta che la gelosia cerca di entrare. Sii costante, così indebolirai sempre più i circuiti mentali della gelosia. Sii certo/a che questa potente intenzione di dissolvere l'energia della gelosia farà manifestare nella tua vita qualcosa di completamente nuovo di cui essere fiero/a.

L'orgoglio

“Scusarsi non significa sempre che tu hai sbagliato e l'altro ha ragione. Significa semplicemente che tieni più a quella relazione del tuo orgoglio.”

Fabio Volo

“L'Orgoglio si riferisce all'opinione che abbiamo di noi stessi, la vanità a ciò che vorremmo gli altri pensino di noi.”

Jane Austen (Orgoglio e Pregiudizio)

L'orgoglio è un sentimento di eccessiva considerazione di se stessi, di poter contare esclusivamente sulle proprie forze e di costante compiacimento delle proprie capacità e intelligenza, anche a discapito della denigrazione e schiacciamento dell'altro. La considerazione di sé è talmente alta da sentirsi posti sopra a un trono. Il senso di superiorità rispetto agli altri primeggia, sentendosi detentori esclusivi di verità e sapienza, per cui facilmente le persone orgogliose cadono nell'ironizzare e ridicolizzare gli altri, anche in situazioni pubbliche e di questo traggono compiacimento, perché diventa sfoggio della loro supremazia intellettuale. Orgoglio, Superbia e Arroganza sono veleni che vanno a braccetto. Non permettono di mettersi in discussione, di vedere chiaro le situazioni.

La persona superba davvero vede tutto dall'alto facendo del proprio Ego il centro di riferimento, per cui può contare solo su se stessa, non riconosce e non permette a nessuno di indicargli cosa debba fare nelle

INDICE

INTRODUZIONE Carlo Lesma.....	7
INTRODUZIONE Consuelo Zenzani	13
PARTE PRIMA	
CAPITOLO I: PARAGONI	21
CAPITOLO II: PENSIERO E REALTÀ.....	27
CAPITOLO III: LE TRE PERSONALITÀ.....	31
1. La prima personalità.....	33
2. La seconda personalità	36
3. Terza personalità	40
CAPITOLO IV: LA SCIA DEL PASSATO.....	43
CAPITOLO V: VIVERE IL PRESENTE.....	53
CAPITOLO VI: IDENTITÀ	63
Chi sei tu veramente?	63
Ego	76
Disidentificazione	80
Maschile e femminile	84
CAPITOLO VI: FIDUCIA IN SÉ.....	87
Certezza e incertezza.....	87
Abitudini	89
CAPITOLO VII: DAI ASCOLTO AL TUO BAMBINO INTERIORE.....	103
Mente corpo e anima	108
PARTE SECONDA	

CAPITOLO I:PRENDERE IL VOLO: DAL RUOLO FEMMINILE E MASCHILE CHE TI È STATO DATO ALLA TUA VERA AUTENTICITÀ!	115
Come si costruiscono i Copioni	115
In ogni essere umano esiste un'energia talentuosa, un'impronta unica!.....	121
Quale copione del modo di essere donna o uomo hai ricevuto nella tua infanzia?	128
I Modelli che risvegliano la tua vera essenza Femminile e Maschile.....	130
Come riconoscere le caratteristiche maschili e femminili che ci appartengono: gli Archetipi del Maschile e del Femminile	133
CAPITOLO II: LE QUATTRO SIMBOLOGIE DELL'ENERGIA FEMMINILE.....	139
1.La Grande Madre-La Terra	139
2.La Luna	142
3.L'Acqua.....	146
4.L'uovo, l'Uroboros primordiale, il serpente attorcigliato su se stesso	148
CAPITOLO III: LE QUATTRO SIMBOLOGIE DEL MASCHILE	153
1.Il Guerriero-L'Eroe	153
2.Il Sole-Fuoco	154
3. Lo Scettro-Il Bastone.....	157
4.Il Fallo.....	159
CAPITOLO IV:SCOPRI QUALI ENERGIE FEMMINILI E MASCHILI TI APPARTENGONO ATTRAVERSO GLI DEI E LE DEE DELL'OLIMPO	163
Le Energie Femminili e le dee dell'Olimpo	165

Le Energie Maschili e gli dei dell'Olimpo	177
CAPITOLO V: I TRE VELENI PIÙ FREQUENTI CHE UCCIDONO L'AMORE: QUALI GLI ANTIDOTI?.....	195
La gelosia.....	195
L'orgoglio	202
La paura.....	207
CAPITOLO VI: L'INCONTRO CON L'ANIMA GEMELLA: LA SECONDA POSSIBILITÀ DI CRESCERE NELL'AMORE... 	219
Perché incontriamo l'anima gemella?	219
Dalla fase dell'Innamoramento all'imparare ad amare	223
Come sbarazzarsi del tuo vecchio copione interiore per saper vivere un nuovo modo di amare.....	241
CAPITOLO VII: I QUATTRO PRINCIPI DELL'AMORE MATURO: IL TRIONFO DEL CUORE LIBERO!	251
Primo principio: accettazione dell'ombra.....	256
Secondo principio: dal bisogno al desiderio dell'altro.....	262
Terzo Principio: dalla competizione al saper gioire dei successi dell'altro.....	270
Quarto Principio: il perdono	274
CAPITOLO VIII: LA COMUNICAZIONE DELL'INTESA E DELL'INTIMITÀ NELLA COPPIA	283
La parola è magia che crea	284
I gesti che fanno sentire amati.....	289
Ti aspetto nel mio mondo: lo vuoi conoscere?	296
Le quattro fasi della Comunicazione Empatica: Marte e Venere sono pronti per incontrarsi e saper mediare.....	303
Meditazioni.....	315