

Migliora te stesso

**Strategie
quotidiane per
realizzare i tuoi
Obiettivi**

Carlo Lesma



MIGLIORA TE STESSO

*Strategie quotidiane per
realizzare i tuoi Obiettivi*

Carlo Lesma

Copyright © 2017 Good Mood

ISBN 978-88-6277-920-3

Sommario

Presentazione.....	5
I° giorno-Liberarsi del Passato	7
II° giorno - Il potere delle Parole.....	18
III° giorno - Come generare il tuo Successo.....	23
IV° giorno - Vivi il tuo Equilibrio	29
V° giorno - Scopri il tuo Talento.....	36
VI° giorno - Come sviluppare la Fiducia in te stesso	43
VII° giorno - Ascolta i tuoi Pensieri.....	51
VIII° giorno - Come creare un Mantra	60
IX° giorno - Impara a Meditare	65
X° giorno - Libera la tua mente e ritrova l'Armonia	73
XI° giorno - La tua Identità genera il vero Cambiamento ...	81
XII° giorno - Progetta la tua Vita	86
XIII° giorno - La tua Identità	92
XIV° giorno - Decidi e Agisci.....	98
XV° giorno - Progetta la tua Settimana.....	105
XVI° giorno - Abitudini che cambiano la Vita.....	112
XVII° - Come sviluppare la tua Autostima	116

XVIII° giorno - Come sentirsi Motivato	122
XIX° giorno - Come essere Perseverante	128
XX° giorno - Il Luogo Sacro.....	133
XXI° giorno - Il meglio di Te.....	141
BIOGRAFIA	152

Presentazione

In questo straordinario percorso, Carlo Lesma ha creato un concentrato di formazione che racchiude le strategie quotidiane essenziali per migliorare ogni aspetto della vita.

Liberarsi dal passato, Il potere delle parole, Il successo, L'equilibrio interiore, Il talento, Le buone abitudini, sono solo alcuni dei temi affrontati in questo eBook innovativo.

Ogni argomento è affrontato con semplicità, affinché la comprensione sia immediata, già alla prima lettura.

L'opera promette, in 21 giorni, la definizione e la costruzione di nuovi percorsi finalizzati al miglioramento personale e professionale.

Contiene inoltre tutti gli strumenti necessari per affrontare e vivere il cambiamento, e le ispirazioni utili a stimolare la voglia di iniziare.

Sarà una bellissima sorpresa scoprire come rivoluzionare le prospettive, semplicemente cambiando abitudini.

Bastano 21 giorni.

I° giorno-Liberarsi del Passato

Ci sono eventi negativi che restano dentro di noi e continuano a farci soffrire anche a distanza di anni.

Ci sono eventi, spesso chiamati traumi, che ci hanno segnati in maniera così profonda da inquinare ancor oggi i nostri pensieri.

Esistono famiglie in cui è ancora fortemente sentito un lutto di 30 anni prima; casi in cui una grave malattia di un parente, seppur superata da tempo, tiene tutti i familiari in uno stato continuo di allerta; casi in cui un segreto molto antico si aggira tra le pareti di casa come un ospite sgradito.

A volte sembra che il passato abbia creato dei solchi talmente grandi nella nostra memoria, da farcelo vivere come se fosse presente.

Spesso tutto ciò viene reso ancora più intenso dalla nostra ferma volontà di impedire che questo passato torni al suo posto, negandoci da soli qualsiasi possibilità di voltare pagina.

Qui di seguito troverai tre punti fondamentali da seguire per ridimensionare l'influenza che certi eventi passati hanno nella tua vita presente.

1 - Non parlarne più con gli altri né con te stesso

Ogni volta che parli del tuo passato ne alimenti il ricordo e, così facendo, permani nell'illusione che sia ancora presente. Questi ricordi ti bloccano e ti allontanano da te stesso.

2 - Crea il tuo spazio

Quando vivi con persone che hanno vissuto il tuo stesso evento traumatico, è molto più facile che il passato emerga, facendo sentire la sua presenza.

Crea un Diario, che sia il tuo spazio sacro, in cui non far entrare nessun altro e in cui, giorno dopo giorno, ringraziare per i doni che ricevi e a cui raccontare ciò che vuoi costruire nel tuo presente e cosa desideri ci sia nel tuo futuro.

3 - Sii grato, ogni giorno di più

La gratitudine è un potente alleato per alimentare la tua energia positiva. Smetti di dare per scontato ciò che hai: poter camminare, parlare, guardare il mondo, sono già degli ottimi motivi per cui essere grati ogni giorno!

La gratitudine è come un muscolo che va allenato con costanza ed energia!

Ed ora, ti propongo un esercizio che ti aiuterà a rimuovere ciò che ti disturba del tuo passato, permettendoti di procedere più leggero e spedito verso la tua realizzazione personale.

Ti chiedo di trovare un posto tranquillo dove non ci siano distrazioni o elementi di disturbo.

Se non l'hai già fatto, siediti su una sedia o su una poltrona; con i piedi che toccano bene il pavimento, le mani comodamente appoggiate sulle gambe, la testa e il collo rilassati.

Ascolta attentamente la mia voce.

Ora iniziamo.

Lo scopo di questa induzione è quello di rimuovere i blocchi del passato per poter tornare a vivere con maggiore leggerezza e armonia il tuo presente.

Chiudi gli occhi fai un respiro profondo e lascia andare distrazioni e sensazioni che ti disturbano a livello fisico.

Se senti qualche tensione nel tuo corpo, porta la tua attenzione su di essa, respira profondamente e lasciala andare. In questo momento ti è inutile.

Voglio comunicare con la parte più profonda di te. Ti chiedo di darmene il permesso. Desidero portare la mia voce, le mie parole e questa musica sempre più in profondità dentro di te, per liberarti da schemi mentali e sensazioni che in questo momento ti sono di intralcio.

Fai un altro respiro profondo. Proprio così; lascia andare i dubbi, lascia andare i pensieri che emergono.

Immagina di trovarti davanti ad una porta antica, chiusa. Senti la sua consistenza, osserva il materiale di cui è fatta, prova a percepire la sua resistenza. Stai per attraversarla.

Immagina ora che dietro di te ci siano tutti i vecchi ricordi, quelli che vuoi lasciare andare per aprirti al nuovo.

Dietro questa porta troverai la dimensione giusta per vibrare al meglio nella vita.

Nella tasca destra hai una chiave. È dorata; se vuoi puoi prenderla e aprire la porta.

La porta si apre lentamente. Ora davanti a te vedi un corridoio illuminato da luci soffuse.

Prosegui camminando lentamente, in fondo vedi una stanza. È piena di colori, ma è soprattutto il suo profumo che ti colpisce: è intenso, speziato, piacevole. Anche la temperatura di quella stanza è confortevole. Inizi a sentirti molto bene in quel luogo. C'è un divano comodo, decidi di accomodarti.

Chiudi gli occhi, un fascio di luce bianca scende su di te e le tue cellule si riempiono di gioia e di felicità.

Il tuo DNA si sta riprogrammando per la guarigione emozionale. Respira, ascolta i battiti del tuo cuore: sono calmi e regolari, la circolazione sanguigna è regolare, il tuo corpo si sta dirigendo verso la guarigione emozionale.

Concediti questo tempo per essere felice e sentirti bene, in pace con tutto ciò che ruota intorno alla tua vita.

Si dice che se tu sorridi, anche le persone sorrideranno con te.

É ora di lasciarti andare e immaginare la tua vita come tu la vuoi, senza limiti.

Ti sei accorto? É aumentata la tua vibrazione, ora puoi portare dentro di te un fascio di luce dorata e sentirti in armonia.

La via della guarigione emozionale inizia da oggi: stai sperimentando cosa significa stare bene con te stesso; stai diventando padrone della tua vita attraverso i tuoi pensieri.

E ora cambia punto di vista, osserva la tua vita dall'alto, come se fosse quella di un'altra persona. Vuoi viverla con gioia, per questo stai sorridendo; stai bene, sei pervaso di vitalità e sei in grado di trasmettere agli altri quello che sei veramente.

Sei fonte di guarigione e di amore. Ti guardi, come se fossi allo specchio, e ripeti dentro di te queste parole.

Porto nella mia vita gioia e felicità.

Sono pace e rifletto amore incondizionato.

Sono un creatore.

Sono grato.

Grazie.

Il passato ora è lontano anni luce dalla mia vita.

Nel mio cuore porto speranza e fiducia.

Ripetile ancora, le sentirai di sottofondo e diventeranno parte di te, saranno integrate alla tua vita.

Vai bene così.

Ecco ancora, altre parole da ripeterti:

La mia vita diventa ogni giorno più favolosa.

Attendo con fiducia ciò che porta con sé ogni nuova ora.

Il più grande dono che posso fare a me stesso è l'amore.

Adesso respira profondamente e inizia ad osservare gli oggetti che sono all'interno della stanza in cui ti trovi.

Concentrati su quello che ti attrae di più. Avvicinati ad esso e chiediti che cosa rappresenta per te, che emozioni ti suscita.

Rimani nella vibrazione alta, stai nella gioia, nella felicità.

Mantieniti in questa condizione di padronanza, i tuoi pensieri comandano questo viaggio. Ora è il momento di cambiare.

Prendere le redini della tua vita è come salire su un cavallo, indicargli la giusta direzione, scegliere la velocità.

Decidi di liberarti dalle vecchie catene del passato e di proiettare la tua nuova vita con immagini piene di felicità e di gioia.

Sei equilibrato, radicato al suolo ma con una forza incredibile.

In questo momento puoi liberarti completamente dal tuo passato.

Ritorna indietro. Ritorna al corridoio e alla porta: aprila, c'è una strada che ti porta in un luogo pieno di gioia e di felicità.

E la felicità è così grande che le cellule del tuo corpo vibrano, ti illuminano fin nel profondo.

E tu porti questa luce dentro di te.

Tu stai bene.

Stai facendo un grandissimo lavoro, sono felice per te.

Tutte le volte che ascolterai questo audio tornerai a sentirti bene, e ogni volta che porterai i tuoi pensieri a questo ricordo, le tue cellule vibreranno della stessa intensità che stai vivendo ora, della stessa pace, della stessa serenità, del medesimo equilibrio, dell'identica gioia mentale e fisica.

Rilassati ora, fai un bel respiro. Proprio così.

Senti ora i tuoi piedi, le tue gambe, il tuo bacino.

Porta lì la tua attenzione e proietta la luce guaritrice. Respira.

Senti ora il tuo addome, il tuo petto, le tue spalle, le tue braccia; porta la tua attenzione a queste parti del tuo corpo e invia loro la luce dell'armonia.

Respira. Senti ora il tuo collo, la tua testa, la tua cute, i tuoi occhi. Sono leggeri e in armonia; senti il sorriso che si dipinge sulle tue labbra. Il tuo sorriso porta luce.

Respira.

Tra qualche minuto sarai pronto per ritornare.

Bene. Fai un respiro profondo. Senti calma e tranquillità.

Conterò fino a tre, e al mio tre, aprendo gli occhi, ti sentirai bene.

Uno: prendi consapevolezza dei tuoi piedi, delle tue gambe; muovili lentamente.

Due: senti il tuo busto, la tua schiena, le tue braccia che si muovono e prendono lentamente il ritmo calmo e delicato che hai acquisito durante questa sessione.

Fai un altro respiro profondo e lascia andare.

Tre: fai un altro respiro profondo e senti il tuo collo, la tua testa leggera, libera da tensioni. Il tuo viso è rilassato. E con un bel sorriso sulle labbra ti senti qui, presente.

Se vuoi puoi aprire gli occhi, oppure puoi restare in questo stato ancora qui per un po' di tempo. Decidi tu quanto vuoi rimanere. É il tuo tempo.

Sappi che comunque puoi ripetere questo training tutte le volte che vorrai, anche se il mio consiglio è quello di dedicare a questi pochi minuti di allenamento almeno 21 giorni di seguito.

Ti garantisco che sarai più centrato dal punto di vista emotivo e mentale, più orientato verso pensieri utili.

Questo ti permetterà di essere più presente nel mondo che ti circonda, ti ascolterai con maggiore lucidità e riuscirai a cogliere le migliori opportunità che la vita ti mette a disposizione. A quel punto sarà più facile decidere, sarà più facile agire e ottenere il tuo successo personale.

Troverai la libertà desiderata vivendo la felicità che hai sempre sognato.

Porterai maggiore beneficio a te stesso e alle persone che ti circondano, utilizzando al meglio il tuo potenziale.

Ora sai che ogni volta che lo vorrai, potrai ritrovarti in questo stato di armonia, equilibrio e luce.

II° giorno - Il potere delle Parole

Il potere delle parole è immenso, le parole hanno la forza di costruire o di distruggere una buona comunicazione, sia con noi stessi che con gli altri.

Può succedere che una conversazione si trasformi in diverbio, che uno scambio di opinioni diventi un litigio, che una chiacchierata di conforto possa essere percepita dall'altro come inopportuna, che dolci parole affettuose possano risultare invece poco azzeccate.

Per ogni situazione in cui ti trovi a comunicare verbalmente, ti consiglio di assumerti la responsabilità del suo esito e di aver cura di scegliere le parole più appropriate!

Vediamo ora in maniera molto semplice qual è il meccanismo per cui una parola o una frase possono essere fraintese.

Quando parli con qualcuno non fai altro che trasformare le immagini che hai visualizzato nella tua mente in parole e procedi all'invio di questo messaggio. Il tuo interlocutore dovrà interpretare le tue parole per poi trasformarle nuovamente in immagini.

Ma se l'immagine nella nostra testa non coincide con quella venutasi a formare nella mente dell'altro?

Esatto, è proprio così che nascono i fraintendimenti e i conflitti! Tanto più le immagini saranno diverse, tanto più grossi saranno gli equivoci.

L'utilizzo corretto e attento delle parole non ti dà la certezza di raggiungere il tuo obiettivo, ma posso dirti con sicurezza che un loro utilizzo errato e superficiale non ti farà andare molto lontano!

Per farti capire l'importanza delle parole e il loro profondo impatto su di noi ti dirò che in alcune parti del mondo esistono delle cliniche olistiche che curano le persone utilizzando parole, mantra e canzoni che aiutano il processo di guarigione dalle malattie.

“Il linguaggio, questa invenzione squisitamente umana, può consentire quello che, in linea di principio, non dovrebbe essere possibile.

Può permettere a tutti noi – perfino a chi è cieco dalla nascita – di vedere con gli occhi di un altro.” Oliver Sacks

Tutti noi sappiamo come spesso si creino dei malintesi a causa del peso o del significato differente che diamo alle parole. Ad esempio possiamo essere convinti di fare di tutto per dimostrare alla nostra fidanzata che la amiamo, e invece ci sentiamo dire, tu non mi ami!. E tutto questo perché ciascuno di noi, appunto, dà un peso e un significato diverso alle parole. Dipende da noi comprendere cosa significa per noi “amore”, e cercare di capire con il nostro partner cosa invece intende lui.

Spesso diamo per scontato che gli altri abbiano un modo di pensare simile al nostro, che diano alle parole lo stesso significato che diamo noi, che le associno alle stesse nostre esperienze. Ma non è così: dietro ad ogni parola c'è un mondo che ha colori, contorni e suoni diversi per ciascuno di noi, perché su questo Pianeta non esistono due persone che abbiano

avuto un'esistenza uguale e che quindi possano associare alla stessa parola lo stesso identico significato.

Inizia anche a pensare alla quantità di parolacce che usi durante il giorno, a quello che ti dici quando sei arrabbiato con te stesso, a come ti esprimi quando sei agitato, magari in occasione di un colloquio di lavoro, o quando sei accanto a una persona che ti piace.

E ora comincia a farti le domande giuste, così potrai dirigere la mente verso una determinata direzione ed esprimerti a parole in una maniera utile e strategica.

Ad esempio, quando una discussione si accende, e i toni rischiano di farsi pesanti, fermati un momento e chiediti: *“Qual è il mio obiettivo in questa discussione?”*.

Vedrai come la tua mente inizierà automaticamente una ricerca più approfondita delle parole, perché ha davanti a sé l'obiettivo finale cui le parole vogliono arrivare. Che può essere ottenere un aumento di stipendio, far capire a qualcuno che lo si ama davvero, chiarire una situazione ostile, ecc.

Ricorda, quello che conta sono le domande che ti fai. Prima di agire d'istinto davanti ad un evento che ti scuote, rifletti e chiediti:

“Cos'è giusto che io faccia in questo momento?”

oppure

“Che sia salutare per me e per la persona che ho davanti a me?”

Ora cerca di capire quali sono le parole che usi con maggiore intensità durante il giorno, ricorda che esse creano l'esperienza, quindi, cosa vuoi vivere oggi attraverso le tue parole? Un'esperienza di pace, amore, armonia, serenità oppure di guerra, sfida, battaglia o attaccamento alle tue regole?

Pensaci, inizia ad ascoltarti! Il primo passo è sempre la capacità di ascolto, senza questo primo passaggio è molto difficile sapere cosa vogliamo, cosa possiamo fare e come possiamo creare la vita che davvero vogliamo.

III° giorno - Come generare il tuo Successo

C'è un solo tipo di successo: quello di fare della propria vita ciò che si desidera.

Nella vita, come del resto nel lavoro, ci sono persone che vivono al massimo e ci sono quelli che si accontentano di attraversare passivamente questo straordinario viaggio.

Ci sono persone ferme ai bordi della propria vita che si lamentano di come nulla vada bene e di quanto tutto sia difficile e complicato.

Poi ci sono le persone che giorno dopo giorno mettono una bella “spunta verde” all'ultimo obiettivo realizzato nella lista dei loro sogni.

Lo fanno con un sorriso profondo, lo fanno abbracciando le persone che amano, fiduciosi che il prossimo passo, quello che stanno per compiere, sarà ancora migliore del precedente.

Lo stesso succede nel lavoro.

Ci sono persone che non fanno nulla per cambiare la propria situazione o fanno il minimo indispensabile perché tanto, si sa...

“C’è poco da fare”,

“Chi sono io per...”

e

“Alla fine non cambierà nulla”.

E ci sono persone che trasformano le avversità, i problemi e le crisi in grandi opportunità da cui trarre il meglio.

Vedi, il successo è più di un’idea.

È uno stato mentale, un modo di pensare, è l’atteggiamento con cui affronti la vita ogni singolo giorno.

Il concetto di successo è personale e relativo e la chiave del successo è l’atteggiamento con cui scegli di vivere la tua vita e di cogliere le opportunità che la vita ti offre sotto forme diverse.

Da qui la grande domanda:

“A livello pratico, come posso avere il successo che desidero nella vita?”

La prima cosa che mi sento di consigliarti è di ascoltare le tue intuizioni, esse sono i tuoi sensi innati più affidabili.

A questo punto potresti chiederti come fare a distinguere tra sane intuizioni e idee create al fine di coprire un disagio. In realtà, la risposta è molto *semplice* e sta nel rallentare i tuoi pensieri e la tua mente, facendo cose diverse da quelle che hai sempre fatto e cercando di rilassarti utilizzando le tecniche che preferisci, dalla corsa alla meditazione.

Fai della vita la tua palestra, cerca in ogni esperienza un significato più profondo oltre a quello che sei abituato a dargli, utilizza il tuo tempo per creare il copione della tua vita.

Non limitarti, ma coltiva la tua curiosità e non perdere l'occasione per formarti sempre più su quello che ti piace e ti appassiona, che sia una lingua straniera, uno sport o un hobby decisamente insolito.

Quello che impari oggi, farà una bella differenza sul tuo domani. Prenditi cura di te!

Non c'è niente di più importante della tua salute, della tua serenità d'animo e del benessere psicologico.

Meriti di dedicarti tutto l'amore e le cure di questo mondo. Sempre e comunque.

Se non altro perché è solo quando stai realmente bene che hai l'energia necessaria per migliorare il tuo rendimento al lavoro, nutrire relazioni sane e autentiche ed essere al meglio di te in qualsiasi area della tua vita.

Medita, fai sport, ripostati, adotta uno stile di vita sano, lascia perdere quel bicchiere in più o quel dolce di troppo, metti in ordine la tua casa, elimina le cose negative dalla tua vita e respira.

Fai tutto ciò che serve per avere sempre la mente chiara e focalizzata, un corpo tonico e in forma e una profonda serenità nell'animo.

Sii consapevole delle tue piccole azioni quotidiane, sono loro che formeranno il tuo carattere e plasmeranno l'uomo o la donna che sarai.

Ci saranno persone da prendere a modello per migliorare in alcuni ambiti, altre che ti faranno capire chi non vuoi essere.

Sarà essenziale anche prendere nota e celebrare ogni tuo piccolo successo e ritrovare la carica e la motivazione giusta per fare ancora un altro passo verso la realizzazione dei tuoi desideri.

Infine, immagina di raggiungerlo, questo successo!

Einstein sosteneva che l'immaginazione è più importante della conoscenza. Se immaginerai il tuo successo nei dettagli, i risultati arriveranno. Così come un ingegnere immagina un ponte prima di costruirlo, puoi essere l'ingegnere del tuo successo dedicando alcuni minuti al giorno al film mentale di come andranno le cose.

Immaginati in un film in cui hai una vita ricca e realizzata. Cosa fai in questo film? Come ti senti ad avere successo? Assapora questa sensazione, e usala per alimentare il fuoco della tua motivazione.

Allo stesso tempo, ti invito a non farne un'ossessione. Tutte le persone di successo credono in sé stesse e nella loro missione. Allo stesso tempo comprendi che anche altri desiderano avere

successo; il tuo obiettivo dovrebbe essere realizzare te stesso senza calpestare i desideri delle altre persone!

E anche se è un momento in cui ti senti scarico, provato dalla vita, disilluso, inizia comunque a fare dei piccoli passi in direzione della luce. Un po' alla volta tutto diventerà più semplice e naturale, e vedrai come sarà bello e soddisfacente esserti messo sulla via della ricerca del tuo successo.

IV° giorno - Vivi il tuo

Equilibrio

Pensa per un momento a quello che succede in Natura: nonostante i grandi sconvolgimenti come uragani, tempeste, terremoti e così via, tutto ha un suo equilibrio. Il paradosso è, infatti, che dietro a queste catastrofi travolgenti e inevitabili, c'è l'equilibrio di un sistema molto vasto. La pioggia, il sole, la nebbia, il freddo pungente, il caldo torrido, qualsiasi manifestazione naturale, ci conferma che tutto si muove secondo un preciso equilibrio.

Così anche le nostre emozioni: i nostri pensieri, le nostre parole, le persone con cui ci relazioniamo, il cibo, quello che beviamo, tutto si muove nella nostra vita secondo un determinato equilibrio. La musica stessa genera delle

frequenze all'interno della nostra mente, creando una determinata armonia nella vita di tutti i giorni.

Uno scienziato giapponese di nome Masaru Emoto ha dedicato molti anni della sua vita allo studio del potere dell'acqua, e di come la sua struttura venga modificata in base alle frequenze o alla qualità delle energie circostanti. Puoi trovare in rete molte delle sue ricerche, sono davvero interessanti.

In sostanza, cosa faceva? Prendeva delle gocce d'acqua, le metteva su delle piastrine di vetro e a ogni goccia, faceva, per così dire, "vivere" esperienze differenti. Ad esempio, alcune di queste erano esposte alla recitazione di preghiere, altre all'ascolto di musica metal. Oppure metteva l'acqua in dei barattoli, e su alcuni barattoli scriveva parole come "amore" o "gratitudine", mentre su altri scriveva "odio" oppure "guerra".

Dopo un certo periodo di tempo, congelava quest'acqua e analizzava al microscopio le forme in cui questa si era cristallizzata; l'acqua che era stata esposta a parole di amore o a preghiere, cristallizzava in forme splendide, mentre quella che era stata esposta a parole di guerra o a musica di bassa

frequenza, cristallizzava male, con forme poco armoniose o deformi.

Considerando che il nostro corpo è composto dal 70% di acqua, ti invito a riflettere su quanto ti ho appena raccontato. Non è forse meglio circondarsi di persone che ti trasmettono emozioni positive, ascoltare buona musica, assumere cibi di qualità ed utilizzare con noi stessi e gli altri un linguaggio corretto?

Secondo l'antica filosofia cinese il Cosmo si fonda sull'equilibrio tra due principi opposti e complementari, lo *Yin* e lo *Yang*. Questi due principi sono interdipendenti tra loro, cioè non possono esistere l'uno senza l'altro, come la notte non può esistere senza il giorno, e viceversa. Nessun elemento dell'Universo può essere completamente Yin o completamente Yang: infatti ciascuno dei due contiene in sé anche il seme del proprio opposto, come ogni donna ha in sé anche una parte maschile, e viceversa, ogni uomo ha in sé una parte femminile.

Ora mi rivolgo a te e ti chiedo:

“cos'è per te l'equilibrio?”

“Cosa dev’esserci nella tua vita perché tu ti senta profondamente in equilibrio?”

La Vita, di per sé, tende all’equilibrio. Quindi, anche tu, nonostante i momenti di stress, le difficoltà, le tensioni, avrai sempre la tendenza a trovare un equilibrio all’interno delle diverse situazioni che ti si proporranno. E questo percorso ti è utile proprio perché tu sia sempre più veloce ed abile nel ricreare equilibrio nella tua vita.

Per equilibrio interiore si intende quella condizione di benessere e serenità che caratterizza gli individui che hanno deciso di lasciarsi alle spalle rabbia e frustrazione, ma soprattutto che non sono più vittime degli eventi negativi della vita.

Ecco alcuni suggerimenti che possono aiutarci a mantenere o a ritrovare l’equilibrio nella nostra vita:

Fare spazio

Liberarsi dal superfluo, eliminando sia dal piano fisico che da quello mentale tutto ciò che non ci è più utile e che, anzi, aumenta la confusione dentro di noi.

Meditare e pregare

Alcuni scienziati dell'Università di Los Angeles, California, hanno verificato che chi prega o medita vive più a lungo, perché queste pratiche permettono di rilassarsi, di abbandonare i pensieri negativi e di allontanare la rabbia.

Dedicarsi a ciò che piace

Per sentirsi in equilibrio è fondamentale dedicarsi a ciò che piace e, se non si è così fortunati da fare un lavoro che soddisfi quest'esigenza, possiamo trovare un interesse a cui dedicarci nel tempo libero.

Fai del bene

Per qualche persona fare del bene significa: immergersi nel volontariato, oppure fare beneficenza; sono elementi che aiutano moltissimo a stare bene con noi stessi e far sentire meglio chi sta accanto a noi. Ma possiamo fare del bene anche ascoltando il prossimo con sincerità o donando un sorriso. É

molto utile comprendere che se stai bene con te stesso puoi fare del bene.

Immergersi nella natura o stare in compagnia di animali

Tutti, soprattutto coloro che vivono in città, dovrebbero ritagliarsi dei momenti per stare in mezzo alla natura e agli animali. Camminare sulla spiaggia a piedi nudi, al parco, correre con il proprio cane o fare una passeggiata a cavallo, sono tutte situazioni con un potente effetto calmante e distensivo.

Condurre una vita sana

Alimentarsi correttamente, dormire e riposare il tempo di cui il corpo ha realmente bisogno, fare attività fisica e ridurre i vizi alle occasioni speciali, sono situazioni che contribuiscono a prendersi cura di sé, ritardano il processo di invecchiamento, migliorano l'umore e allontanano le malattie.

Divertirsi

Le persone che hanno un buon equilibrio interiore sono anche quelle che nella vita si divertono, ridono e fanno in modo di

creare situazioni piacevoli, non prendendo con troppa serietà la loro esistenza.

Quando hai tempo, ti consiglio di fare questo esercizio che trovo sia molto utile per tornare in armonia con te stesso.

Mettiti seduto in un posto tranquillo, con della buona musica di sottofondo (se puoi utilizza delle cuffie), chiudi gli occhi e ripensa ad un momento della tua vita in qui eri veramente felice, in cui ti sentivi bene. Tuffati nel ricordo di quel momento con intensità, amplifica questa sensazione e resta all'interno di essa per un po'.

Prima di concludere, ringrazia te stesso per esserti dedicato questo piccolo spazio di benessere.

Ricorda che quest'esperienza rimane sempre a tua disposizione in qualsiasi momento dovessi averne bisogno: è merito della memoria emozionale, una vera e propria banca dati cui è possibile accedere ogni volta che si desidera!

Anche nei periodi in cui ti senti in difficoltà, anche quando hai poco tempo, ti invito a dedicare qualche istante a questo esercizio.

V° giorno - Scopri il tuo Talento

Come già ti suggerisce il titolo, in questa sessione parleremo della ricerca dei nostri talenti. Prima di andare al sodo, però, desidero fare un'importante distinzione tra Punti di Forza, Talenti e Doni.

Per primi analizzeremo i Punti di Forza. Prendi carta e penna e fai in modo di avere almeno 10 minuti di tempo in cui focalizzarti su questo lavoro.

Ti elencherò ora una dozzina di punti di forza. Ti chiedo di trovarne 5 che rispecchino le tue qualità in questo periodo della tua vita (sappi che I Punti di Forza possono variare in base a momento che si sta vivendo, non sono fissi).

Ora pensa ad altre tue caratteristiche che ti piacciono, incluse quelle fisiche (ma non solo dal punto di vista estetico), culturali,

professionali. Mi raccomando, fai attenzione a non sottovalutarti! Spesso diamo per scontate in noi delle qualità che non lo sono affatto.

Ecco alcuni suggerimenti di punti di forza:

Passione nell'imparare - Piacere nell'acquisire la conoscenza completa di un argomento.

Saggezza - Capacità saper leggere lucidamente le situazioni e le persone.

Coraggio - Capacità di dirigersi verso un obiettivo superando le resistenze interne ed esterne.

Perseveranza - Finire ciò che si è iniziato. Trovare piacere nel completare le opere cominciate.

Onestà - Presentarsi con sincerità e accettare la responsabilità delle proprie azioni ed emozioni.

Vitalità - Approcciare la vita con entusiasmo ed energia.

Umanità – Capacità interpersonali che includono l’empatia, il saper prendersi cura dell’altro e l’approcciarsi agli altri con il cuore sgombro.

Amore - Dare valore alle relazioni intime con le persone, sia nell’amicizia che nelle relazioni di coppia. Provare piacere nel prendersi cura di una persona cara e di se stessi.

Generosità – Donare con piacere ciò che si ha da offrire (tempo, denaro, ascolto, ecc.).

Intelligenza Sociale – Capacità di comprendere le motivazioni e le emozioni che spingono le persone ad agire. Comprendere cosa stimola le persone a fare quello che fanno.

Autodisciplina - Capacità di saper ascoltare e gestire i propri impulsi e le proprie emozioni.

Speranza e Ottimismo - Aspettarsi il meglio dal futuro mentre si lavora per ottenerlo.

Comicità - Divertirsi a stuzzicare giocosamente gli altri. Capacità di far sorridere le altre persone.

Spiritualità - Avere una concezione dello scopo e del significato della Vita al di là del materialismo. Avere un senso di qual è il proprio posto nello schema dell'Universo.

Ora che hai preso coscienza di alcuni dei tuoi punti di forza, inizia a riflettere su come potresti farli emergere quando comunichi con una persona appena conosciuta o con qualcuno che ti è caro. E pensa a come migliorerebbe la tua vita e quella di chi ti sta attorno se ti sentissi libero di esprimerli serenamente.

I Talenti, invece, li puoi scovare osservando le tue passioni, osservando ciò che più stimola il tuo interesse, il tuo intelletto, la tua creatività. I Talenti sono le tue abilità.

Quindi ora ti chiedo di prendere un altro foglio e dell'altro tempo e di elencare ciò in cui spicchi maggiormente, quello che sei più bravo a fare e anche ciò in cui desideri eccellere.

In qualsiasi area della vita si nascondono dei Talenti, non ci sono limiti, perciò ti chiedo: quali sono le qualità che vuoi coltivare al fine di creare la vita che desideri?

Se in un giorno di grande stress e stanchezza fisica e mentale ti chiedessi di uscire con me per andare in un luogo dove poter vivere le tue grandi passioni, dove sentirti libero di esprimerti al meglio, cosa mi risponderesti? Non credo che mi diresti che sei stanco e non hai voglia di uscire. Probabilmente ti precipiteresti fuori di casa con me per poter prendere una bella boccata di ossigeno dedicandoti a ciò che ami di più. Non lo credi anche tu?

Ed è proprio questo che ti sto chiedendo ora: di smettere di tergiversare, rimandando il cambiamento della tua vita a un momento in cui ti senti più tranquillo, sereno e in forze, e di iniziare ora, in maniera attiva, ad operare il cambiamento che desideri.

Non è mai troppo tardi per iniziare un nuovo percorso nella vita!

Una gran quantità di talento viene sprecata nel mondo per mancanza di un po' di coraggio. Ogni giorno manda nei loro cimiteri uomini sconosciuti la cui timidezza ha impedito loro di compiere il primo sforzo. Il punto è, che per fare qualsiasi cosa al mondo che valga la pena di fare, non dobbiamo ritrarci

tremanti, pensando al freddo e al pericolo, ma tuffarci e attraversare la mischia al meglio che possiamo. Sydney Smith

Anche se ora, nonostante ti sia più chiaro cosa sia un Talento, non hai la più pallida idea dell'area in cui vuoi iniziare a lavorare, non preoccuparti. Seguendo questi audio, andrai sempre più in profondità, alla scoperta di te stesso, e avrai delle ottime intuizioni anche sui tuoi Talenti.

Inoltre, se desideri approfondire ulteriormente l'argomento, qualche anno fa ho scritto un libro che si intitola "Scopri il tuo talento e cambia la tua vita" in cui troverai molti esercizi pratici che ti potranno essere d'aiuto.

Infine i Doni. Sono caratteristiche che abbiamo dalla nascita, sono i nostri punti di luce, dei diamanti, che però spesso vengono soffocati o dimenticati quando siamo ancora bambini.

Il Dono, a differenza del Talento, non deve essere allenato né scoperto, può essere anche possibile che emerga in età avanzata, oppure mai. Quello che ha più importanza ora è che tu segua ciò che in maniera del tutto spontanea e irrazionale ti attira.

Per approfondire ancora di più la tua ricerca, potresti chiedere a qualcuno di cui ti fidi e che preferibilmente conosci da poco tempo, in che cosa ti trova bravo e in quali aree professionali ti vedrebbe bene.

E mi raccomando, tieni un diario in cui scrivere tutte le intuizioni e le ispirazioni che avrai!

Sono sicuro che durante questo percorso assieme a me, troverai le idee giuste da mettere in pratica per cambiare la tua vita al meglio. Non ti sto dicendo che qui troverai la pillola magica della fortuna e del successo, ma se ti applicherai con costanza, alla fine troverai la chiave di volta che ti permetterà di fare un passo dopo l'altro verso il successo.

Seguimi, giorno dopo giorno e, se lo desideri, scrivimi, oppure ascolta nuovamente gli audio precedenti.

Ti auguro tutto il meglio.

VI° giorno - Come sviluppare la Fiducia in te stesso

Se non avrai fiducia in te stesso, nessun altro potrà averla al tuo posto!

Puoi avere tutti gli strumenti necessari per inventare la tua vita ma se ti manca quest'elemento, molto difficilmente riuscirai a realizzare quello che desideri.

Tutto ciò di cui hai bisogno quando ti butti in un nuovo progetto ha un nome e si chiama Fiducia. La fiducia è il terreno su cui costruire il castello dei tuoi successi: se questo terreno è fragile e fangoso, il castello cadrà alla prima pioggia.

Tuttavia ho una buona notizia per te: non si tratta di una dote innata ma di una delle tante qualità che possiamo sviluppare, rafforzare e aumentare attraverso il pensiero, attuando le giuste strategie.

Ecco per te alcuni consigli per aiutarti a vivere sempre più la tua vita con Fiducia verso te stesso e il tuo infinito potenziale.

1. Mantieni le promesse

Perdiamo la fiducia in noi stessi quando per troppo tempo non manteniamo le promesse che ci facciamo. Per esempio, ci ripromettiamo che al rientro dalle ferie ci rimetteremo in forma ed inevitabilmente ci ritroviamo un anno dopo più grassi e demotivati che mai. Se vuoi avere maggiore fiducia e aumentare la tua autostima fai poche promesse a te stesso, falle realistiche e soprattutto mantienile.

2. Poniti un piccolo obiettivo e raggiungilo

Molti guru della crescita personale sostengono che per avere successo nella vita bisogna porsi obiettivi ambiziosi: NI! Se per troppo tempo ti sei posto obiettivi che puntualmente non hai raggiunto, darti l'ennesimo traguardo impossibile è la via certa per l'insuccesso e la frustrazione. Gli obiettivi funzionano solo se ti aiutano ad innescare un circolo virtuoso in cui ad ogni obiettivo raggiunto segue un premio che ti motiva a raggiungere obiettivi ancor più importanti: io lo chiamo il sentiero del

successo. Se vuoi creare anche tu questo circolo virtuoso, smettila di darti obiettivi in cui neanche tu credi: datti un piccolo obiettivo, un obiettivo ravvicinato nel tempo, ma fai di tutto per raggiungerlo.

3. Cambia una piccola abitudine

Smettila di pensare a quelle assurdità a base di “*Cambio-radical-di-vita-stile-1°-Gennaio!*”

Non servono a un bel niente. Scegli una, e una sola, piccola abitudine che vuoi eliminare, cambiare o instaurare, dedicatici per 21 giorni come stai facendo ora e poi passa all’abitudine successiva.

4. Allena il tuo corpo

Se non ti alleni abitualmente, molto probabilmente ritornerai nel vortice mentale del “tanto non riesco”. Allenarti costantemente è qualcosa che va ben oltre la salute, il benessere e la forma fisica: lo sport è una scuola di vita. Qualsiasi attività fisica richiede perseveranza, determinazione, motivazione. Tutto quello che impari tra le macchine di una palestra, le vasche di una piscina e le strade che percorri durante una maratona lo

ritrovi poi sui banchi dell'università o sul desk del tuo ufficio. Allena i tuoi muscoli per rafforzare la tua anima. E se il tuo scoglio sono i soldi, ricorda che ci sono tantissime attività sportive a costo quasi zero.

5. Sorridi

Puoi fare qualcosa per risolvere i tuoi problemi? Sorridi e fallo. Non puoi fare nulla per risolverli? Sorridi e fregatene. Insomma, non dimenticarti di sorridere: è un gesto tanto semplice quanto efficace per migliorare il tuo umore e dare una spinta alla tua autostima.

7. Sii grato

Troppe persone sono ancora convinte che essere grati sia un puerile pensiero da appassionati di New Age. Non sono d'accordo perché da molto tempo ormai, ogni giorno penso a 3 cose di cui sono stato grato, e ti assicuro che mi ha cambiato la vita. Se impari a concentrarti su ciò che funziona, invece di lamentarti sempre, è inevitabile che la tua autostima cresca.

8. Concentrati sulle soluzioni

Ti svelo un segreto: tutti noi abbiamo problemi. Lo so che sentirti l'essere umano più sfigato del mondo è un qualcosa di cui vai particolarmente fiero, ma continuare a raccontarti quanto la tua vita faccia schifo difficilmente ti aiuterà a riconquistare la fiducia in te stesso. Piuttosto che pensare ossessivamente ai tuoi problemi, impara a concentrarti sulle loro possibili soluzioni!

9. Aiuta qualcuno

É sorprendente come le persone più ansiose ed insicure siano sempre concentrate su sé stesse, mentre quelle più serene e sicure di sé si prendano cura degli altri. Non dico che devi trasformarti in un volontario per l'Africa, ma di iniziare a preoccuparti sinceramente per gli altri, ascoltandoli e cercando di aiutarli. Aiutare qualcuno solo perché aspettiamo che quel qualcuno ricambi è qualcosa di tremendamente ipocrita ed egoista. Aiuta qualcuno in modo disinteressato.

10. Leggi

Quanti libri leggi in un anno? Dieci? Cinque? Uno? Nessuno? Le istruzioni del telefonino contano poco! Più leggi e più idee

sviluppi. Più idee sviluppi e più progetti realizzi. Più progetti realizzi e più accresci la fiducia in te stesso!

11. *Impara a studiare*

Quando siamo preparati su un argomento ci sentiamo sicuri di noi stessi. Ecco perché la conoscenza migliora la nostra autostima. Non solo, funziona anche al contrario: più siamo sicuri dei nostri mezzi, migliori saranno le nostre performance. Mi raccomando, una volta che ti sei preparato, agisci! Vuoi essere preparato al meglio? Impara, studia e agisci.

12. *Agisci in positivo*

Il *Think Positive* è stato uno dei tanti tormentoni della crescita personale negli anni 80-90. La verità è che pensare positivo non fa la differenza. Ciò che fa davvero la differenza è agire in positivo, ovvero agire verso i nostri obiettivi. Quando impari ad agire, in maniera diversa da come sei abituato, diventi una persona diversa, una persona più sicura di sé.

13. *Smettila di procrastinare*

Vuoi sentirti meglio con te stesso? Pensa a una cosa che stai rimandando da troppo tempo e falla come prima cosa domattina!

14. Fingi di essere già arrivato

Questo tipo di atteggiamento ha basi psicologiche ben più solide di quanto si potrebbe pensare. Una delle strategie utilizzate nella psicoterapia per aiutare chi soffre di carenza di autostima, ma anche di ansia ed attacchi di panico, consiste proprio nello spingere il paziente ad agire come se non avesse alcun tipo di disturbo, applicando quella che viene chiamata la tecnica del “Come se”. Pensa alla persona che vorresti diventare da qui ad un anno ed inizia ad agire “Come se” fossi già quella persona.

15. Affronta una situazione che ti mette a disagio, uscendo dalla tua zona di comfort

Il punto è che l’autostima si costruisce strato dopo strato, ricordo dopo ricordo. Abbiamo fiducia in noi stessi e nei nostri mezzi se abbiamo il ricordo di situazioni passate affrontate con successo. Se però ogni volta che ti trovi di fronte ad una

situazione di disagio, fuggi, inevitabilmente il tuo cervello inizierà a convincersi che non sei in grado di affrontare quella situazione. Appena ne avrai occasione, affronta gradualmente situazioni che ti mettono a disagio.

Se credi poco in te stesso e nelle tue abilità scegli una soltanto di queste strategie e prova a metterla in pratica già da questa settimana. I cambiamenti non avvengono mai in un solo giorno, ma qualsiasi cambiamento ha inizio in uno specifico giorno. Oggi potrebbe essere quel giorno! Dipende da sempre da te!

Ti auguro di vivere al massimo.

VII° giorno - Ascolta i tuoi Pensieri

Sai quanti pensieri negativi passano ogni giorno nella nostra mente?

Tra i 10.000 e i 13.000 pensieri negativi al giorno.

La maggior parte delle volte nemmeno ce ne accorgiamo, semplicemente ci sentiamo tristi, demotivati, ansiosi, frustrati e via dicendo.

Esistono però dei semplici accorgimenti che possono aiutarti a vivere più serenamente, libero da preoccupazioni.

In fondo, quello in cui crediamo, non è altro che il frutto di specifici percorsi neuronali che avvengono nel nostro cervello. Pensieri che si sono ripetuti così tante volte da diventare praticamente automatici e che si sono trasformati in azioni altrettanto automatiche.

Ora rifletti con me: come fai a capire che tutto quello che scegli e decidi è buono per te? Come fai a sapere che sei sulla strada giusta? Come comprendi quali sono i pensieri positivi e quelli negativi? Come nascono le buone idee? Da dove viene l'ispirazione? Tutto quello che vedi intorno a te è frutto di un pensiero, ogni scelta che fai è generata dal campo dei tuoi pensieri.

Tutte le emozioni sono create dal pensiero.

Inoltre, il pensiero genera delle convinzioni che fanno sì che ci comportiamo in una determinata maniera, a seconda del giudizio che abbiamo su ciò che ci accade. Se abbiamo certe convinzioni, ad esempio, sulle donne (o sugli uomini), giudicheremo il comportamento di una certa persona in base a queste convinzioni, e le nostre reazioni alle sue azioni saranno determinate, appunto, da quello che pensiamo.

Non significa che ogni pensiero negativo sia da buttare, ma significa comprendere che esistono pensieri in grado di gestire la nostra vita e di modificare la percezione di come stia andando la nostra giornata.

Ti invito a riflettere sul fatto che i nostri stati d'animo sono frutto dei nostri pensieri. E la cosa ha un'enorme rilevanza nelle nostre vite.

Si dice che entro il nostro diciassettesimo anno di vita abbiamo sentito la frase 'No, non puoi' una media di 150 mila volte.

Abbiamo sentito la frase 'Sì, puoi' circa 5000 volte. Parliamo di 30 no per ogni sì! Questo crea già di per sé la credenza e convinzione che 'No, Non puoi!'. In base a questo, si tenderà a generare un modo di pensare negativo o positivo?

Molte persone vedono i propri obiettivi come meri sogni, o speranze, per cui il pensiero che formulano verbalmente diventa:

“Vorrei tanto ottenere quel posto di lavoro”

“Vorrei tanto cominciare un'attività di successo”

“Vorrei tanto trovare il compagno ideale”

Ma questo segue un pensiero negativo che può essere più o meno inconscio che dice:

“Sì, ma tanto è impossibile”.

L'ostacolo più grande al raggiungimento dei propri obiettivi, per la maggior parte delle persone, non ha nulla a che vedere con limitazioni o accadimenti esterni.

É legato al semplice fatto che non credono davvero che quello che desiderano possa verificarsi.

Ora, lascia che ti dica una cosa: se non credi che qualcosa possa accadere, stai certo che non accadrà! Per quale motivo? Perché spesso non vedrai lucidamente quando i tuoi sogni si stanno avverando, o quando questi sogni hanno smesso di essere tali e non ti interessano più veramente.

Poiché quelle credenze sono ben impiantate nella parte del cervello che sta conducendo lo show, e sono cristallizzate in abitudini che guidano le tue azioni, difficilmente potrai vedere le nuove opportunità che ti si stanno presentando.

Se la tua abitudine a pensare in un certo modo non viene interrotta, stai certo che non accadrà nulla di quanto desideri.

Sono le tue abitudini che guidano le tue azioni, non i tuoi desideri.

Capisci la differenza?

Magari desideriamo ardentemente un cambiamento radicale nelle nostre vite, ma le nostre azioni continuano a ripetersi sempre allo stesso modo.

Einstein afferma che:

“Follia è ripetere la stessa cosa ancora e ancora, aspettandosi un risultato diverso!”

Come fare allora a cambiare le nostre abitudini e dunque le nostre azioni?

Uno dei passi significativi da fare è quello di non farci influenzare dal passato: questo passaggio ci dà la possibilità di cambiare le nostre azioni e quindi di vivere meglio

Prendi in mano le redini del tuo futuro! Il passato è passato. Perché mai dovrebbe diventare il futuro?

Molti di noi si abituano a credere che se abbiamo fallito una volta, allora falliremo sempre...

Se siamo stati sovrappeso per la maggior parte della nostra vita, lo saremo per sempre...

Se non ci è ancora capitato di incontrare il vero amore dopo anni, significa che non lo incontreremo mai...

Credo che a questo punto tu abbia capito dove voglio arrivare.

Perché ho parlato di abitudine?

Perché, come abbiamo già visto, dopo qualche tempo il nostro cervello comincia a creare un collegamento sempre più stretto tra credenza/aspettativa e realtà.

Ora, se da una parte è possibile spezzare questo collegamento e trasformarlo in un legame diverso, è pur vero che se continuiamo a credere che quanto accaduto in passato possa predeterminare in qualche modo il futuro, allora renderemo il legame corrente sempre più forte e difficile da spezzare.

Interrompi questo legame e il passato smetterà di determinare il tuo futuro! Puoi aiutarti con alcuni esercizi di visualizzazione e di affermazione come quelli che sto per proporti.

La prima cosa da fare per agire sui tuoi pensieri è osservare la tua postura, il modo in cui cammini, come respiri, cosa dici a te stesso mentre ti occupi del tuo lavoro e delle faccende giornaliere. La postura è lo specchio delle tue emozioni e il riflesso dei tuoi pensieri.

Osserva come cammini, ad esempio. Per prima cosa, comincia a camminare sentendoti fiero di te (o, per lo meno, come se fossi fiero di te!); incedi a testa alta, anche se all'inizio ti sembrerà una forzatura, stai con le spalle dritte, osserva come i tuoi piedi appoggiano al suolo.

E poi occupati dei tuoi pensieri.

Smetti di credere ai pensieri negativi e alle credenze limitanti, e se sei in un pessimo stato mentale non prendere decisioni affrettate. Cerca sempre di prenderle quando la tua mente è in equilibrio e sei in pace con te stesso.

Oggi fai questa prova: ogni volta che ti passa per la testa un pensiero negativo, notalo e poi lascialo andare, senza aggrapparti ad esso; piuttosto concentrati su ciò che vuoi.

Per esempio se noti che rispetto a qualche progetto che hai in ballo, il pensiero è

“Non ce la farò mai, andrò malissimo”

sostituiscilo con

“Sarà impegnativo, ma io ce la posso fare”.

Quando cambi i tuoi pensieri anche il tuo stato d'animo cambia e quando stai bene emotivamente anche le tue scelte saranno migliori.

Il primo step verso la trasformazione è diventare consapevoli del problema. Se sei arrivato fino a questo punto, molto probabilmente sei già consapevole di avere delle credenze limitanti e pensieri negativi che desideri cambiare.

Capire questo concetto è la chiave per realizzare il cambiamento.

Ecco perché è fondamentale prestare attenzione soprattutto a dove la tua mente scivola quando ti sembra di non pensare a nulla: potresti rimanere sorpreso da quello che scoprirai!

Oggi impara a essere l'osservatore senza giudizio dei tuoi pensieri.

Il segreto, infatti, è proprio quello di vederti come osservatore di te stesso. I pensieri spesso ci portano a dirigere la nostra vita verso determinate direzioni, forse per un istintivo bisogno di proteggerci da qualcosa, forse per fuggire da alcune possibilità di successo. Quello che è importante comprendere, è che il pensiero è solo pensiero, solo noi possiamo determinare quanto peso avrà nella nostra vita.

Io stesso nella mia vita ho combinato parecchi guai, agendo d'impulso, senza prestare attenzione alla mia saggezza interiore e facendo delle scelte affrettate in momenti in cui i miei pensieri erano agitati.

Quindi, oggi ti consiglio di prendere delle decisioni quando il tuo stato mentale è sereno.

Per esercitare la tua mente a stare in equilibrio puoi fare degli esercizi di meditazione, yoga, andare a correre, o puoi fare qualsiasi cosa ti aiuti a liberare la mente degli attaccamenti spasmodici alle situazioni che coinvolgono il tuo lato emotivo.

Ti aspetto alla prossima sessione durante la quale ti darò un suggerimento utilissimo per liberare la mente da quei pensieri che sono poco utili al processo di creazione, al fine di renderti produttivo e allo stesso tempo sentendoti in pace con te stesso.

Come sempre ti auguro tutto il meglio.

VIII° giorno - Come creare un Mantra

Il Mantra è uno strumento del pensiero. Ripeterlo ti aiuta a calmare la mente e a manifestare il tipo di energia che desideri. La parola Mantra deriva da due parole sanscrite, **Man** che significa Mente, e **Tra** che significa Strumento.

Quindi, letteralmente, Mantra significa “Strumento per la mente”.

Un *Mantra da meditazione* serve a quietare i pensieri agitati ed ha un effetto anche sul piano energetico, attraverso la vibrazione del suono.

L’Aum, spesso traslitterato come Ohm o Om, è un Mantra sacro, sicuramente il più rappresentativo della religione induista; è considerato il suono primordiale che ha dato origine alla Creazione. Secondo le scritture induiste, il Mantra Aum

rappresenta la sintesi e l'essenza di ogni Mantra, preghiera, rituale, ecc. e, proprio per questo, spesso viene recitato all'inizio di altri Mantra.

L'Aum purifica la mente, allarga la nostra coscienza, ci dona momenti di profonda intimità con l'Universo e con l'ambiente circostante e ci aiuta ad eliminare le emozioni dannose per il nostro equilibrio psico-fisico;

Un *Mantra personale*, invece, è molto diverso dato che, a differenza di quello da meditazione, non ci è stato tramandato ma viene creato su misura per te. Il suo obiettivo non è quello di aiutarti ad entrare in uno stato meditativo o ad evolverti spiritualmente bensì quello di sbloccare i tuoi pensieri limitanti, riprogrammando la mente all'equilibrio e al benessere.

Attenzione a non confondere il Mantra personale con una citazione ispirante o una frase motivazionale, dato che il Mantra ha delle caratteristiche specifiche. Inoltre, un Mantra personale serve a te per parlare con te stesso: non scambiarlo per uno slogan pubblicitario da usare con gli altri!

Sei pronto a creare un Mantra personale? Ecco le caratteristiche che dovrà avere.

Innanzitutto il Mantra personale è semplice nella struttura: poche sintetiche parole, nessun uso di subordinate relative, avverbi o altri dettagli. E dev'essere affermativo: si usa il tempo indicativo presente e si evita qualsiasi tipo di negazione.

Familiare nel linguaggio: utilizza la tua lingua madre e un lessico simile al tuo parlato.

Personale: deve avere parole che parlano direttamente al tuo cuore e che senti tue. È creato su misura per te e non c'è bisogno che sia capito anche dagli altri.

Comincia individuando una situazione della tua vita che desideri modificare. Scrivila in maniera molto sintetica iniziando la frase con "Io sono" (es: io sono... bloccato creativamente, dipendente economicamente, sottovalutato...).

Sostituiscila ora con un'affermazione positiva, sempre iniziando con "Io sono", immaginando di essere già nella situazione desiderata (es: io sono... pieno di idee creative,

autosufficiente e prospero, apprezzato e riconosciuto per il mio valore).

É **NECESSARIO** che, prima di tutto, tu abbia ben chiaro cosa vuoi raggiungere e che qualità vuoi che abbia la tua energia.

Come tutti i Mantra va ripetuto molte volte! Puoi farlo davanti allo specchio, la sera quando vai a dormire, prima di un appuntamento di lavoro, sul tuo diario o creando un collage da appendere sopra la scrivania.

Quali sono gli effetti benefici della recitazione dei Mantra?

Innanzitutto, essi ci aiutano a modificare le nostre vibrazioni, facendoci entrare in risonanza con ciò che vogliamo sperimentare. Inoltre, aiutano a calmare la mente e, col tempo, possono scavare nei pensieri cristallizzati nel subconscio, integrandoli e portandovi pace.

Tradizionalmente i Mantra vanno ripetuti 108 volte al giorno per 40 giorni. Potresti notare dei cambiamenti sostanziali anche prima dello scadere dei 40 giorni, ma ti consiglio comunque di continuare, per consolidare il nuovo stato energetico che sei riuscito a creare.

Nella prossima sessione troverai tutte le informazioni che ti permetteranno di integrare le tue meditazioni con dei Mantra personali.

IX° giorno - Impara a Meditare

L'obiettivo della meditazione è quello di rilassare la mente per raggiungere gradualmente un più profondo livello di consapevolezza di sé e, quindi, di calma.

L'arte della meditazione può essere praticata in qualunque luogo e in qualunque momento, indipendentemente da ciò che succede intorno.

Questo audio ti permetterà di esplorare le basi della meditazione, fornendoti un ulteriore strumento per la tua ricerca interiore.

Scegli un luogo tranquillo, al riparo da qualsiasi stimolo che possa influenzare la tua mente e in cui non potrai essere interrotto per l'intera durata della meditazione (dai 5 ai 30

minuti). Per i principianti, in particolare, è fondamentale evitare qualsiasi tipo di distrazione.

In ogni caso, lo spazio per la meditazione non dev'essere per forza completamente silenzioso, quindi puoi fare a meno dei tappi per le orecchie! Il suono di un tagliaerba in funzione o di un cane che abbaia non dovrebbe pregiudicarne la buona riuscita.

Essere consapevoli dei rumori che ci circondano senza permettere che i nostri pensieri ne vengano dominati è infatti una componente importante per raggiungere un buon livello di meditazione.

Prima di iniziare decidi la durata della tua sessione; anche cominciare con due sessioni al giorno da 5 minuti può andare bene. Dovresti inoltre provare a meditare ogni giorno alla stessa ora, ad esempio nei primi 15 minuti della giornata o nei 5 minuti liberi durante la pausa pranzo. Qualunque sia il momento del giorno prescelto, cerca di trasformare la meditazione in un punto saldo della tua routine quotidiana.

Una volta deciso il momento e la durata, impegnati a rispettarli. Non lasciarti scoraggiare se hai la sensazione che non sia efficace, ci vorrà del tempo e molta pratica!

La meditazione può essere eseguita anche a occhi aperti, ma per i primi tempi ti consiglio di tenerli ben chiusi, per evitare stimolazioni visive esterne.

La tecnica di base più diffusa è quella rivolta alla consapevolezza del proprio respiro, ed è un ottimo punto di partenza.

Scegli un punto sopra al tuo ombelico e focalizzati su di esso. Diventa consapevole di come il respiro, entrando e uscendo, solleva e abbassa l'addome. Non fare alcuno sforzo cosciente per modificarne ritmo o intensità.

Potrebbe esserti d'aiuto accompagnare tutto questo con la visualizzazione di una boa che galleggia nell'oceano, cullata dalle onde, oppure di un fiore appoggiato sull'addome, pronto a schiudersi ogni volta che espiri. Oppure di qualunque immagine sia per te d'aiuto o di ispirazione.

Non preoccuparti se la tua mente divaga spesso, è assolutamente normale, specie all'inizio!

La visualizzazione è un'altra pratica meditativa piuttosto diffusa che prevede la creazione e l'esplorazione di un luogo di calma nella tua mente, allo scopo di raggiungere uno stato di totale tranquillità.

Scegli di visualizzare un luogo che ti piace, personalizzandolo e rendendolo unico ed accogliente. Potrebbe essere una lunga spiaggia assolata, un prato fiorito o una foresta tranquilla, oppure una comoda poltrona accanto a un camino acceso. Qualunque sia il luogo prescelto, lascia che diventi il tuo santuario.

Uno stile di vita salutare può contribuire a meditare in maniera più efficace e benefica; ti consiglio quindi di scegliere un'alimentazione sana e di praticare un tipo di esercizio fisico piacevole per te. E non dimenticare di dormire a sufficienza! Dovresti anche evitare di guardare troppa televisione, o di bere o fumare prima di meditare, poiché ognuna di queste attività

può intorpidire la mente impedendoti di raggiungere il livello di concentrazione necessario per una buona meditazione.

La meditazione è un viaggio il cui scopo è quello di calmare la mente, raggiungere la pace interiore e raggiungere una dimensione spirituale superiore.

Non aspettarti risultati immediati, lo scopo non è quello di trasformarti in un maestro zen in una sola notte!

Ora iniziamo con una semplice meditazione.

Trova un luogo tranquillo, privo di distrazioni, metti della musica che ti rilassi e che ti trasmetta buone vibrazioni. Chiudi gli occhi e fai un respiro profondo. Se senti delle tensioni muscolari in qualche parte del corpo, porta la tua attenzione su di esse, respira profondamente e lasciale andare.

Voglio comunicare con la tua parte più profonda e ti chiedo il permesso di farlo. Desidero portare la mia voce, le mie parole e questa musica di sottofondo sempre più in profondità, per aiutarti a liberarti da schemi mentali e sensazioni inutili che riportano la tua attenzione verso l'esterno.

Fai un altro respiro profondo... proprio così; lascia andare il dubbio, lascia andare i pensieri che emergono.

Questo è il momento di liberarti dai pesi inutili e di sentirti bene. Te lo meriti. Lo puoi fare.

Posiziona la mano destra al centro del petto, sovrapponendola al chakra del cuore. Ora appoggia la mano sinistra su quella destra.

Fai un respiro profondo e durante l'espriro pronuncia la parola "yum", che è la vibrazione associata al chakra del cuore. Mentre lo fai, immagina una brillante luce verde, che rappresenta l'amore, che viene irradiata dai tuoi palmi e dal tuo petto.

Quando ti senti pronto, solleva le mani e lascia che l'energia si diffonda dai palmi affinché il tuo amore raggiunga i tuoi cari e chiunque altro in questo mondo.

Bene. Fai un respiro profondo. Senti calma e tranquillità.

Conterò fino a tre, e al mio tre aprirai gli occhi ti sentirai molto meglio di prima.

Uno. Prendi consapevolezza dei tuoi piedi, delle tue gambe; muovili lentamente.

Due. Senti il tuo busto, la tua schiena, le tue braccia che si muovono lentamente. Fai un altro respiro profondo e lascia andare.

Tre. Fai un altro respiro profondo e senti il collo e la testa leggeri, liberi da tensioni muscolari. Il viso è rilassato. E con un bel sorriso sulle labbra ti senti qui, presente.

Quando ti senti pronto, puoi aprire gli occhi.

Ti garantisco che se praticherai con costanza questa meditazione, tutti i giorni, per almeno 21 giorni, sarai emotivamente e mentalmente più centrato e circoleranno nella tua mente pensieri più utili.

Questo ti permetterà di essere più presente nel mondo che ti circonda, ti ascolterai con maggiore lucidità e riuscirai a cogliere le migliori opportunità che la vita ti mette a disposizione; a quel punto sarà più facile decidere, sarà più facile agire e raggiungere i tuoi obiettivi. Ne beneficerai tu, perché utilizzerai al meglio il tuo potenziale, e di conseguenza, le persone che ti circondano.

Ora sai che ogni volta che deciderai di ritrovarti in quello stato di armonia, equilibrio e luce, lo potrai fare.

X° giorno - Libera la tua mente e ritrova l'Armonia

Quante volte sentiamo la mente affollata da pensieri, preoccupazioni, ansia... In una parola, quante volte sentiamo pesantezza nei nostri pensieri!

Tutti ci portiamo appresso un ricco bagaglio emotivo, carico di tutto ciò che abbiamo vissuto, di tutte le esperienze e degli incontri che ci hanno condotti ad essere quello che siamo oggi. Il problema sorge nel momento in cui questo bagaglio diventa troppo pesante per essere trasportato e diventa d'ingombro al nostro procedere. Arriva un momento, quindi, in cui dobbiamo alleggerirlo.

Disfare questo bagaglio emotivo può far paura perché significa andare incontro al nostro vero Io, a ciò che vogliamo

diventare. Tuttavia, alleggerirci è un atto necessario se vogliamo veramente percorrere la strada della felicità.

Se non facciamo spazio per il nuovo, come possiamo pretendere che entrino delle nuove opportunità nella nostra vita?

Permetti che ti faccia una domanda: quando ti prepari per un viaggio cosa fai, ti porti via tutto l'armadio?

Immagino che tu voglia mettere in valigia solo gli indumenti più adatti. O, almeno, questa sarebbe la soluzione ideale!

Se rifletti, mediamente, durante una vacanza, utilizziamo il 20% di quello che portiamo e il resto molto spesso torna a casa senza neanche essere stato utilizzato.

Lo stesso accade nella vita: pensiamo di essere sempre pronti e preparati a ciò che accadrà, dato che abbiamo una valigia bella piena, ma per qualche ragione ci capita quotidianamente di imparare qualcosa di nuovo. E a volte capita anche che le cose vadano diversamente da come le avevamo programmate! Ma se il bagaglio che ci portiamo appresso è leggero, lungo questo viaggio che è la vita, abbiamo la possibilità di recuperare più velocemente le forze e riprendere serenamente il cammino.

“La mente che mente” diceva Osho!

Per trovare la nostra armonia interiore sarebbe molto meglio fare un passaggio semplice, utilizzando nella vita il 20% della mente razionale e l'80% delle sensazioni. In poche parole dovremmo mettere assieme la parte razionale e la parte emotiva, un passaggio molto utile per prendere decisioni e saper scegliere bene, quando ci troviamo in momenti di piena incertezza. È impossibile poter seguire solamente la razionalità o solamente l'emotività: il segreto sta nell'equilibrio tra i due.

Ma come mettere in pratica tutto questo?

Qui sotto ti elenco alcuni punti per allenare la mente a gestire alcuni ostacoli che possono presentarsi nel nostro quotidiano:

1. Impara a lasciar andare

Ogni esperienza vissuta, ogni errore commesso, ci hanno insegnato qualcosa. Il nostro compito è impararla e poi andare oltre. Come puoi usare le esperienze di ieri per stare bene oggi?

Le persone di successo hanno l'abitudine di imparare dagli errori, rialzandosi velocemente per andare oltre e fare il passo successivo verso nuove esperienze. Molti altri, invece, si

soffermano sul vecchio e mettono tutta l'attenzione lì, senza guardare oltre.

E tu, davanti ai tuoi errori, come agisci? Sei in grado di prenderti le tue responsabilità?

2. Godi del presente

Il passato è passato, il futuro non esiste. L'unico momento certo è il presente, il qui e ora, ed il respiro è un ottimo modo per riportarti ad esso. Ogni volta che senti ansia, affanno, preoccupazione, fai un respiro profondo e nota la sensazione che ti dà, soffermandoti su quello che accade al tuo corpo mentre lo fai. Un solo respiro cosciente è sufficiente per fare spazio laddove prima c'era una successione ininterrotta di pensieri e per riportarti al qui e ora.

Il qui e ora è anche il solo momento che abbiamo per prendere le decisioni che creano il nostro futuro. Non possiamo decidere ieri e non possiamo farlo domani. Possiamo solo farlo ora. E se ora la nostra mente è da qualche altra parte, ci perdiamo quest'occasione!

3. Ricordati delle cose belle

Siamo molto bravi a focalizzarci sulle cose negative, dimenticandoci di tutte quelle belle che ci accadono ogni giorno.

Tenere un diario della gratitudine da aggiornare ogni sera prima di andare a dormire ci può aiutare a ricordarci della grazia che ci circonda. Uno dei mezzi più potenti per essere felice è proprio la gratitudine!

4. Agisci!

Non rimandare a domani quello che puoi fare oggi. Saper di dover fare qualcosa senza però agire, comporta un grande spreco di energie intorno a quel pensiero. Invece di posticipare, agisci subito! In questo modo, non occuperai inutilmente spazio mentale e potrai usare quell'energia per altri scopi.

5. Chiarisci!

Anche le questioni in sospeso richiedono un gran dispendio di energie. Se c'è stato un malinteso con qualcuno, è meglio chiarire subito per evitare di alimentare una spirale di emozioni e pensieri negativi intorno a quell'episodio e a quella persona.

Ricorda che il per-dono è un dono che facciamo prima di tutto a noi stessi. Cerchiamo di farci questo dono più spesso.

6. Fai ordine

L'ordine fisico è la manifestazione del nostro ordine mentale. Mantenere un ambiente ordinato ci aiuta ad avere uno stato mentale più rilassato e più concentrazione per i nostri progetti.

7. Sorridi

Sorridere è un'abitudine che non costa niente e vale tanto: quando sorridiamo, infatti, i muscoli si rilassano e percepiamo immediatamente una sensazione di benessere. Ricordati di sorridere più spesso ai tuoi cari, ai tuoi amici, agli sconosciuti che incontri per strada. Sorridi e il mondo ti sorriderà!

8. Circondati di persone positive

Essere circondati da persone positive è importante per mantenere alta la motivazione e per alimentare i pensieri positivi e potenzianti. Lasciarti ispirare da queste persone ti aiuterà anche a focalizzarti meno sulle tue preoccupazioni e di più sui tuoi sogni.

9. Impara qualcosa di nuovo

Imparare una nuova abilità o coltivare un nuovo hobby apre la mente a nuove prospettive e aiuta a considerare le cose da un nuovo punto di vista. Creare cambiamenti intenzionali allena la nostra autoefficacia, la fiducia verso la capacità di imparare cose nuove e di raggiungere piccoli o grandi obiettivi.

É importante liberare i nostri pensieri in modo da tornare alle origini. É come avere tra le mani un libro di 200 pagine tutto da scrivere. Come ti sentiresti? Che cosa scriveresti dentro questo libro? Quale argomento della tua vita vuoi iniziare a raccontare per sentirti pieno e ricco di energia?

Dobbiamo iniziare a sentirci bene con quello che abbiamo, e se vogliamo dei cambiamenti, la domanda giusta da porci è:

“Cosa posso fare per creare la vita che desidero?”

Trova il tuo punto di equilibrio proprio ora, anche se stai vivendo un momento di stress, fallimento, lutto. Trova il tempo necessario per liberare la tua mente e iniziare a ritrovare te stesso anche in questi momenti di difficoltà.

Fino a quando siamo vivi la vita ci offrirà sempre delle sfide:
sta a noi accoglierle come opportunità di cambiamento anziché
restare dove siamo.

Ti auguro di vivere al massimo.

XI° giorno - La tua Identità genera il vero Cambiamento

“Chi sono?”

Anche se certamente non si tratta di una domanda infrequente, non è così semplice riuscire a rispondere, non trovi?

Ecco per te una serie di spunti e di osservazioni che ti permetteranno di esplorare te stesso da diversi punti di vista e avere quindi un'idea più chiara di chi sei veramente. Si tratta di un passo essenziale da compiere per poter generare un autentico cambiamento nella tua vita!

Ma passiamo ai suggerimenti che ti aiuteranno ad ampliare la prospettiva che hai di te stesso.

Fai una lista delle qualità che desideri migliorare, dall'accrescere la tua capacità di ascolto all'ignorare il giudizio

degli altri sul tuo conto. Non è detto che le cambierai subito e in maniera radicale, ma spesso basta mettere la propria attenzione su qualche aspetto perché qualcosa spontaneamente si muova.

Se vuoi puoi farti aiutare dalle persone di cui ti fidi, chiedendo il loro parere su quali siano i tuoi punti di forza e quali i tuoi lati da migliorare. Cerca di trovare aiuto in coloro che ti conoscono veramente e che possono darti un'opinione costruttiva e positiva, che non ti ferisca. Probabilmente questo non ti dirà chi sei veramente, ma ti farà capire come ti vedono gli altri, e cosa colgono di te che tu ancora non noti.

Una volta individuati i lati da migliorare e il modo in cui intendi farlo, tieni un diario del tuo cambiamento, elencando soluzioni, elaborando un piano. Scrivere un diario può renderti più responsabile verso te stesso, può ridurre lo stress e contribuire ad apportare utili cambiamenti. Prova a scrivere almeno cinque minuti al giorno, per non perdere di vista il tuo scopo.

Programma dei momenti per stare da solo, soprattutto se sei sempre indaffarato tra lavoro, impegni vari e amici. Se la tua agenda è troppo piena, prova a cancellare ciò che ha meno

importanza, per poter dedicare quelle ore alla scoperta di te stesso. Non devi necessariamente trascorrere questo tempo meditando o riflettendo: puoi scoprire qualcosa di nuovo anche mentre guardi il tuo film preferito o fai esercizio fisico.

Mettiti alla prova. Fai qualcosa che normalmente non faresti perché magari ne sei spaventato o intimidito, partendo dalle piccole sfide e aumentando gradualmente la difficoltà. Potresti scoprire di essere più determinato di quanto non tu non creda, e di avere talento in quello che fai.

Potresti unirti a un nuovo gruppo di persone e a farti dei nuovi amici, iscriverti a una corsa di 10 km anche se non ne hai mai percorsi più di 4 senza fermarti, oppure vedere quanto tempo puoi resistere senza consultare il tuo profilo di Facebook.

Trascorri del tempo con persone diverse da te, che potranno offrirti la possibilità di nuove prospettive e faranno emergere lati di te che normalmente rimangono sopiti.

Non cercare di essere perfetto. Spesso la perfezione è un ideale che imponiamo a noi stessi, ma che rischia di renderci insoddisfatti se la si considera come la chiave della felicità. È

molto più sano accettarsi per quello che si è: è probabile che scoprirai di essere molto più felice e più onesto con te stesso assumendo un atteggiamento di auto-accettazione.

Assumiti la responsabilità delle tue azioni; è facile incolpare gli altri dei tuoi fallimenti o delle tue battute d'arresto. Tuttavia, una volta che accetti di prendere il controllo del tuo destino, riconoscendo di essere il solo responsabile dei tuoi insuccessi, sarai in grado di apportare i cambiamenti atti a migliorare la tua vita.

Onora la tua persona. Rendi omaggio a chi sei veramente, ricordando che sei unico e che meriti amore e attenzione. Dona a te stesso le cure che pensi di meritare realmente, stila una lista dei lati che adori della tua personalità, guardati allo specchio e sorridi. Accetta di non essere perfetto e amati per quello che sei. Accetta le tue peculiarità ed enfatizzale, se puoi! Sai che noia se fossimo tutti uguali?

Fai una lista delle 100 cose che desideri realizzare. Ciò che fai influenza la tua personalità, quindi scrivile e scopri cosa puoi dedurne. Vedi che cosa unisce le voci scritte nel tuo elenco ed

elabora un piano per raggiungere quanti più obiettivi puoi. Alcune voci potrebbero essere completamente inverosimili e magari non sarai mai in grado di portarle a termine, ma ti aiuteranno a capire che cosa riesce a emozionarti veramente.

Scrivendo i tuoi obiettivi sarai molto più propenso a portarli a compimento. Non temere di modificare la tua lista, man mano che la tua personalità si evolve.

Sogna a occhi aperti permettendo alla tua fantasia di vagare liberamente. Se, da un lato, sognare a occhi aperti ti rilassa, dall'altro ti offre anche l'opportunità di scoprirti più creativo e prospero di idee.

In qualsiasi avventura ti butti, qualunque sia il progetto che vuoi portare a termine, per ogni tuo obiettivo, ricorda di rispondere sempre ad una domanda: Perché? È importante tenere bene a mente le motivazioni che ti spingono a fare qualcosa, in modo tale da mantenere ben fisso il focus e per motivarti a tenere duro e ad andare avanti.

Ti auguro il meglio.

XII° giorno - Progetta la tua Vita

Molto tempo fa ideai un corso che si chiamava “Disegna la tua vita”, il cui obiettivo era quello di aiutare i partecipanti a creare la vita che desideravano.

Cosa significa vivere la vita dei propri sogni? Direi che significa fare davvero quello che si ama, inseguire le proprie passioni e creare qualcosa che abbia un significato profondo nella propria vita, dare valore a quello che si fa ed esprimere al meglio ciò che si è.

Proprio per questo, durante questa sessione, desidero darti alcuni suggerimenti per progettare la tua vita come se ripartissi da zero, potendo creare ciò che desideri.

Tutti vorrebbero una vita da sogno, tuttavia in pochi sanno come fare per raggiungerla!

Molti di noi danno per scontato che la vita scorra da sola, supponendo che alla fine tutto, in qualche modo, si metterà a posto. A volte succede proprio così, ma più spesso sono necessarie delle piccole azioni. È necessario iniziare a piantare dei semi di qualità e dedicarci le dovute cure, cioè è necessario coltivare pensieri e azioni che ci avvicinino sempre di più al nostro obiettivo.

Innanzitutto ti suggerisco di essere specifico circa i tuoi obiettivi.

Se volessi scalare il Monte Everest non partiresti mai senza informarti sulle condizioni climatiche, sull'equipaggiamento necessario, e così via, come non partiresti senza esserti adeguatamente preparato fisicamente. Infatti, correre dei rischi può essere positivo, dato che alimenta il proprio intuito e la propria fiducia verso la vita, ma non si può lasciare tutto al caso.

Dunque, quando pensi alla realizzazione dei tuoi obiettivi, sii il più specifico possibile.

Usa il meglio della tua immaginazione per creare il copione della tua vita, istituendo un vero e proprio **DIARIO DI BORDO**,

ossia un quaderno in cui scrivere tutto ciò che desideri si avveri. Fai come se fossi davvero un regista che sta scrivendo un'opera unica ed emozionante.

Fai dei programmi concreti ma, allo stesso tempo, abbastanza flessibili! Essendo il regista della tua vita puoi cambiare, cancellare o aggiungere qualunque cosa tu voglia, mantenendo il controllo delle circostanze senza doverle subire. Quindi non esitare a cambiare il tuo cammino se il tuo istinto te lo suggerisce!

E ricorda, quello che vorrai non sarà necessariamente facile da raggiungere, ma se conta veramente per te, ci arriverai!

Ora fai questo piccolo esercizio.

Trova un luogo tranquillo, dove non sarai disturbato per almeno 20 minuti.

Prendi una matita e il tuo **DIARIO DI BORDO**.

Su una pagina traccia una linea retta orizzontale, che sarà la linea del tempo che andrà da oggi verso il futuro, fino ad un anno ad esempio.

Sulla sinistra della linea del tempo scrivi: "Condizione Attuale"; a destra scrivi: "Condizione Desiderata".

A sinistra della linea descrivi in maniera molto dettagliata il tuo Stato Attuale.

Puoi aiutarti facendoti delle domande di questo tipo:

- a. *“Cosa sto facendo adesso?”*
- b. *“Qual è la qualità della mia vita?”*
- c. *“Mi piace quello che faccio?”*

A destra, sotto la Condizione Desiderata, descrivi molto chiaramente cosa vorresti fare o dove vorresti essere fra un anno. Chiedi a te stesso:

“Se non ci fosse il rischio di fallimento...”:

- a. *“Cosa vorrei essere veramente?”*
- b. *“Cosa vorrei avere?”*
- c. *“Come sarebbe la mia vita?”*
- d. *“Quali sono le persone che vorrei al mio fianco?”*

Tra la Condizione Attuale e la Condizione Desiderata, evidenzia la linea del tempo e poi chiediti:

- a. *“Cosa devo fare per ottenere ciò che voglio?”*
- b. *“Chi può aiutarmi?”*
- c. *“Quali abilità mi occorrono?”*
- d. *“Quali risorse mi servono?”*
- e. *“Su cosa voglio concentrarmi maggiormente?”*
- f. *“Cosa posso fare di più, rispetto a quello che faccio ora, e cosa posso fare di meno?”*

Cerca soprattutto di creare obiettivi che abbiano te stesso come principale responsabile della loro realizzazione: ad esempio, può anche essere che arrivi a sposare quell'attrice famosa di cui sei segretamente innamorato, ma, in questo caso, la responsabilità del raggiungimento dell'obiettivo non sarebbe esclusivamente nelle tue mani.

Non smettere mai di lavorare al tuo Diario di Bordo che sarà in continuo movimento, come la vita, e che ti accompagnerà sempre.

Come tutti, anche tu potrai subire delle battute d'arresto, potrai avere dei momenti, anche lunghi, di avversità. Ma sappi che se i

tuoi desideri sono autentici, in un modo o nell'altro si concretizzeranno.

Non è mai troppo tardi per riprendere in mano le redini della tua vita, anzi, per rimetterti in pista e ricominciare a sognare, magari dopo una vita spesa a rincorrere sogni altrui. Non potrà che farti un gran bene!

Ti auguro il meglio.

XIII° giorno - La tua Identità

“Chi sono veramente io?”

L'identità è un concetto abbastanza complesso e difficile da definire. Chi siamo è un insieme di molti elementi come il carattere, la personalità, il comportamento, le abitudini, i pensieri, le emozioni, l'aspetto fisico, il corpo, l'immagine di sé. Sostanzialmente, è un insieme di tantissimi elementi difficilmente sintetizzabili in un unico concetto.

La tua identità è come un fiume: scorre continuamente senza mai fermarsi. Sebbene il fiume abbia un nome, come te, non puoi pensare di chiudere le sue caratteristiche nel suo nome, né credere di poterlo catturare o comprendere, se raccogli e bevi un secchio della sua acqua.

Ciò che sei è molto di più dei tuoi comportamenti, del tuo carattere, dei tuoi pensieri. Infatti, tutto questo cambia col

passare del tempo e delle esperienze: oggi pensi cose che dieci anni fa non avresti assolutamente pensato, ad esempio.

I comportamenti che hai sono tuoi, ma non sei tu; i pensieri che hai ti appartengono, ma non sei tu; le emozioni che provi sono tue, ma non sei tu; le tue esperienze, il tuo passato sono un bagaglio che tieni con te, ma non sei tu; qualsiasi cosa gli altri possano vedere di te ti appartiene, ma non sei tu: Tu sei la persona che sceglie di essere tutte queste cose tramite il pensiero.

Tu sei come il fiume, che muta, ma che è sempre *quel* fiume: ciò che si vede di te è un'apparenza esterna, ti appartiene ma non può definire chi sei. Qualunque etichetta o nome non potrà mai racchiudere chi sei veramente.

Ciò che tu pensi di essere, con tutta probabilità, non è quello che hai mostrato finora di te stesso: le tue scelte passate, i tuoi comportamenti, le tue emozioni dicono di te solo cosa sei stato fino ad ora. Non sei ciò che sei stato, ma sei ciò che scegli di essere.

“Allora chi sono veramente?”, *“Qual è lo scopo di questa mia vita?”*, mi dirai.

C'è chi rimane intrappolato di fronte a queste domande o chi preferisce ignorarle e lasciarsi vivere, per evitare complicazioni indesiderate. Sono molte le persone che quando iniziano a vivere momenti di confusione, invece di tuffarsi coraggiosamente e tenacemente in una ricerca di verità e armonia, preferiscono facili vie di fuga o consolanti risposte in cui rinchiudersi per non dover affrontare le paure.

Ora però sei qui, stai investendo il tuo tempo per comprendere e mettere in atto il programma che ti propongo, perciò desideri una risposta a queste domande che, probabilmente, ti accompagnano da tempo. Forse al momento sei un po' confuso, ma ti consiglio di farti animare dallo spirito dell'esploratore e di proseguire con la tua ricerca. Grazie al tuo innato desiderio di vedere e comprendere profondamente la natura del tuo mondo interiore, potrai trovare il significato profondo che ti anima.

Chi sei tu?

L'indagine, l'osservazione attenta e attiva, ci mostrano come noi non siamo ciò che solitamente crediamo di essere. Io non posso essere il mio lavoro, il mio conto in banca, la mia casa o

le mie proprietà, questo è ovvio! Eppure sono in molti a non vedere al di là di questo.

Se chiudo gli occhi e cerco di comprendere come funziono, vedo che nella mia mente scorrono molti pensieri, alcuni sembrano generati da me, altri si generano spontaneamente; alcuni mi piacciono, altri li rifiuto.

Comprendere di non essere i propri pensieri è un passaggio fondamentale: smettere di identificarti con i tuoi pensieri ti aprirà a nuove incredibili comprensioni di te stesso e della tua vita.

Se noi non siamo quello che facciamo e non siamo neppure i nostri pensieri, cos'è realmente la nostra identità?

Puoi immaginare che essa sia un vestito: in un certo periodo della tua vita puoi sentirti a tuo agio con certi abiti, perché sono quelli che si adattano meglio a quello che stai facendo. Sono abiti confortevoli, adatti alle situazioni che ti trovi ad affrontare.

Può essere che tu abbia anche tipi diversi di abito, in base alle situazioni.

E può essere anche che tu ti renda conto che alcuni vestiti che per anni ti hanno fatto stare bene, improvvisamente siano diventati inadatti per il momento che stai affrontando.

Come puoi ben capire tu non sei i vestiti che indossi, così come non sei i tuoi pensieri e le tue considerazioni su quegli abiti. Come certamente hai intuito, la tua identità non ha un'immagine fissa, ma muta in base a come cambi tu nell'affrontare la vita.

Tutti i pensieri e le frasi con cui definiamo noi stessi sono condizionamenti che ci hanno appiccicato addosso sin da quando eravamo piccoli. Prova ad ascoltare con attenzione quello che dici quando inizi una frase con “Io sono”; per esempio: io sono cristiano, sono italiano, sono incapace, stupido, bello, un medico, un padre, io sono. La verità è che questa è solo una piccolissima caratteristica di ciò che tu sei, e a volte, quando ti guardi con gli occhiali sbagliati, neppure quella.

Per scoprire la nostra vera identità, quello di cui abbiamo maggiormente bisogno è la capacità di ascoltarci e individuare un nostro equilibrio o benessere. E quando la mente sarà quieta, porteremo nel nostro cuore la gratitudine di sentirci parte integrante di un Universo che respira insieme a noi.

Ti consiglio di non fissarti troppo sull'idea di scoprire chi sei: come ti dicevo prima, siamo in continuo cambiamento, e possiamo scegliere chi vogliamo essere in qualsiasi momento della nostra vita, impegnandoci in qualcosa di nuovo, oppure orientandoci verso un'energia completamente diversa per affrontare quello che abbiamo sempre fatto.

Vivi giorno per giorno dedicando attenzione a te stesso e liberandoti dalle preoccupazioni inutili, fai ciò che ti fa stare bene e ti fa sentire vivo.

Ti auguro di scoprire che sei già un essere unico e speciale.

XIV° giorno - Decidi e Agisci

Si dice che una scelta sola sia un obbligo, due scelte un dilemma e tre scelte, un'opportunità. Quindi, se riesci a generare tre opportunità, hai realmente la possibilità di decidere!

Spesso diamo importanza alle grandi decisioni e sottovalutiamo le piccole decisioni quotidiane, ma ti assicuro che saper scegliere è un'arte da coltivare giorno dopo giorno. Esercitarsi tutti i giorni con le piccole decisioni, nel tempo, può rivelarsi un utile allenamento per affrontare le scelte più importanti.

Non possiamo pretendere di prendere una buona decisione davanti a un importante bivio della nostra vita se abbiamo spesso sbagliato le scelte apparentemente più insignificanti. Se rifletti, è facile infatti giungere alla conclusione che la maggior parte delle nostre sofferenze dipende da quattro cause legate alle

decisioni: decisioni sbagliate, decisioni lente, decisione affrettate e non-decisioni.

Cos'è una decisione? Chi è un indeciso? Perché a volte facciamo fatica a scegliere tra due o più alternative o non ci sentiamo abbastanza sicuri per intraprendere un certo percorso? Esiste un modo per uscire dal tunnel dell'indecisione e diventare più determinati? Per cominciare a rispondere a queste domande è necessario innanzitutto sapere di cosa stiamo parlando.

Cominciamo con il dire che la vita stessa non è altro che una lunga, ininterrotta catena di decisioni. Anzi, iniziamo a scegliere addirittura prima della nascita!

Diverse ricerche hanno, infatti, dimostrato che già nella vita intrauterina, siamo in grado di scegliere quali suoni provenienti dall'esterno ci sono più graditi e quali meno, manifestando il nostro consenso tramite la variazione di alcuni parametri fisiologici e motori.

Crescere e maturare vuol dire sostanzialmente aumentare gradualmente la quantità di decisioni che prendiamo quotidianamente.

Suddividiamo per comodità le decisioni in "ordinarie" e "straordinarie".

Le prime sono quelle che rientrano nella quotidianità e che col tempo diventano automatiche, o quasi. Tra queste, ad esempio: la prima cosa da fare appena svegli, cosa mangiare o bere a colazione, come vestirsi e così via fino alla fine della giornata, quando si sceglie in quale parte del letto dormire. Sono tutti comportamenti apparentemente acquisiti e consolidati; se ci si pensa bene, sono comunque frutto di decisioni, prese magari molto tempo prima e mai rimesse in discussione, ma pur sempre decisioni. Da quanto detto finora, cioè che "vivere è decidere", possiamo già ricavare la prima considerazione generale sulle decisioni. Applicando infatti la proprietà transitiva a questo concetto, potremmo tranquillamente affermare che decidere è vivere.

Le decisioni straordinarie sono invece tutte quelle decisioni che trascendono la normale quotidianità. Tra queste possiamo includere, per esempio, la scelta della scuola superiore, decidere se lasciare o meno il nostro partner, accettare un buon lavoro

che però ci costringe ad un trasferimento in un posto lontano, e via dicendo.

Come puoi notare, nella maggior parte dei casi, la scelta si riduce a due/tre alternative.

É possibile imparare a decidere?

Ti posso dare una buona notizia: sì è possibile, anche se questo non ti impedirà comunque di sbagliare, a volte! Ma, comunque andrà, avrai accumulato esperienza, un elemento fondamentale per poterti destreggiare nella vita.

L'uomo utilizza da sempre lo stesso termometro per decidere qualcosa: piacere e dolore. Ad esempio, molte pubblicità fanno leva proprio su questo per reclamizzare i loro prodotti. Se prendi le pubblicità dei prodotti per la casa, questi ti mostreranno sempre un ambiente sporco ed invivibile prima, e dopo l'utilizzo del prodotto, ti faranno vedere un cambio radicale della situazione, con ambienti puliti e piacevoli. In poche parole fanno leva proprio sul meccanismo di piacere/dolore, per spingere le persone all'acquisto del loro prodotto.

Qual è la differenza tra chi decide subito e chi tentenna? Potremmo definire i primi individui impulsivi e i secondi riflessivi.

Potremmo anche parlare di individui determinati o indecisi.

Analizzando le persone che decidono rapidamente, possiamo dire che la differenza tra un impulsivo e un determinato sta nel fatto che il primo agisce senza pensare, si affida cioè all'inconscio, mentre il determinato sa già coscientemente cosa vuole, quindi, davanti a una decisione ha già bene in mente l'alternativa che sceglierà. I determinati sono di solito individui che conoscono se stessi abbastanza bene, sono soggetti introspettivi, sanno quindi cos'è meglio per loro, e sceglieranno sempre l'opzione che li porterà più vicino possibile al raggiungimento dei loro traguardi.

La differenza tra riflessivi e indecisi, invece, consiste nel fatto che i primi tendono a valutare le conseguenze delle loro scelte proiettandole nel futuro. Gli indecisi veri e propri sono quelli che nonostante riflessioni e rassicurazioni, tendono sempre a rimandare le proprie decisioni.

Spesso ciò che ci blocca davanti ad una scelta è proprio il timore di non avere altre "possibilità" nel caso in cui fallissimo il primo "tiro". Le origini di tale paura possono essere diverse e soggettive, ma di norma affondano le radici nelle prime esperienze infantili.

Quello che conta di più quando ci troviamo di fronte ad una scelta, è la "buona" sensazione che ci trasmette un'opzione piuttosto che un'altra. Può essere molto flebile e appena percettibile, ma è un ottimo segnale per capire se stiamo facendo la scelta migliore per noi in quel momento.

Un altro importante elemento dell'arte del decidere è l'atteggiamento che adottiamo nei confronti delle decisioni, che dev'essere attivo, dinamico, proiettato verso il risultato da raggiungere e non sfiduciato e vittimista.

Una decisione, per quanto impegnativa, non è mai la nostra ultima chance. E' vero che alcune occasioni capitano una sola volta nella vita ma, se usciamo dal tunnel dell'indecisione per fare qualcosa di nuovo, di diverso, noteremo immediatamente che quell'occasione non è insostituibile. Ogni cambiamento che avviene in noi, negli altri, nella realtà che ci ruota intorno, apre

a variabili diverse, secondo un nuovo ordine, creando e ricreando continuamente nuove occasioni.

Si possono anche perdere singole occasioni, ma non si perde MAI la possibilità di averne altre, diverse e anche migliori. In altre parole: un certo treno può anche passare una volta sola, ma l'importante è che ci sia ancora la stazione e in una stazione, si sa, possono succedere sempre un sacco di cose! In conclusione, desidero aggiungere che una scelta è comunque un passo avanti. Vuol dire sbloccarsi, imparare a superare le paure.

Ti auguro il meglio.

XV° giorno - Progetta la tua Settimana

Non tutti si rendono conto, o non vogliono ammettere, che rimandano in continuazione molto di quello che hanno da fare. Spesso si tratta di questioni anche importanti e urgenti, che richiedono una certa azione immediata!

In questa sessione andremo a esplorare cosa ci fa rimandare in continuazione le nostre azioni quotidiane e vedremo come smettere finalmente di essere dei procrastinatori.

Ti è mai capitato di usare dei vestiti, di metterli sulla sedia pensando di sistemarli più tardi, e di ritrovarti invece dopo qualche giorno con la sedia sommersa da abiti gettati alla rinfusa? Questo accade in ufficio, in auto, in garage, negli armadi e, purtroppo, anche nella nostra vita.

Sostanzialmente sono 3 le cause che ci fanno rimandare l'azione:

Paura: dell'ignoto, di ciò che potrebbe accadere se fallissimo, o se vincessimo, di ciò che comporterebbe (come responsabilità, mancanza di tempo, ecc.).

Zona di comfort: la nostra zona di comfort ci dice di non provare cose nuove, di rimanere dove siamo e di non osare. Questo può essere di ostacolo quando vogliamo fare dei veri passi verso il cambiamento e quando desideriamo trarre maggiori soddisfazioni dalla vita.

Dubbi su di noi: delle nostre capacità, pensando magari che gli altri sono migliori, che non siamo capaci di portare a termine qualcosa o che non siamo all'altezza, ossia abbastanza abili, competenti.

Ora, se vaghi per Internet e nei Social Network senza una meta, potrebbe essere che ti ritrovi su Youtube senza sapere bene perché: stai rimandando cose più importanti.

Se ti ritrovi a controllare continuamente la casella di posta elettronica, aspettando chissà quale spam che ti annunci che sei

il visitatore numero 9.999.999 e che hai vinto una Maserati, stai rimandando cose più importanti.

Se mandi messaggi frivoli a tutta la rubrica del cellulare con scritto "Ciao, che fai di bello?", stai rimandando cose più importanti.

Se passi le tue giornate sul divano davanti alla TV cercando qualcosa di interessante da vedere, qualche pettegolezzo o altro, stai rimandando i tuoi veri impegni.

Lo svago e le attività più spensierate fanno sicuramente del gran bene alla nostra vita, potrebbero essere un premio per tutto l'impegno che stiamo mettendo ai nostri progetti, ad esempio. Ma non devono diventare la scusa per rimandare impegni più importanti, come il raggiungimento dei nostri desideri più alti.

Potresti cominciare dandoti un obiettivo, ad esempio concentrarti per due ore sui tuoi impegni, e poi prendere 15 minuti per un caffè al bar, per ascoltare della buona musica o altro. Oppure potresti impegnarti per un mese intero su di un progetto e poi prenderti un fine settimana di stacco totale.

Ora vediamo insieme alcune strategie per smettere di rimandare ed iniziare ad agire.

1. Fai un piano di azione, ovvero poniti un obiettivo ben formato. Spesso i problemi nascono dal fatto che non si sa esattamente cosa fare e che passi eseguire, perché si ha una vaga idea di ciò che si deve e vuole fare. Questo porta confusione e disorientamento e quindi alla dispersione di tempo.

2. Fai una lista delle cose da fare giorno per giorno, mese per mese e persino anno per anno. Le persone abituate ad agire hanno una lista efficace con tutte le attività da svolgere, elencate in ordine di importanza, con le rispettive scadenze.

Sì, lo so, potrebbe essere frustrante ma è solo una questione di mettere ordine alla mente. Se trovi che sia un sistema troppo complesso e macchinoso, allora concentrati solo su un obiettivo e scrivi cosa fare giorno per giorno.

3. Evita, o meglio, elimina tutte le frasi che iniziano con "*Comincerò quando...* ", "*Inizierò non appena...* ". e simili, perché non portano a niente di buono, anzi, invitano il cervello a rimandare.

4. Molte volte si rimanda "semplicemente" perché il problema è troppo grande e complesso per essere affrontato tutto in una volta. L'idea di base è quella di scomporlo in piccoli sotto-problemi, più facili e veloci da portare a termine. Anche in questo caso, fare una lista è molto efficace.

Dopo aver evidenziato tutti i sotto-problemi, decidi con quale vuoi iniziare. C'è chi preferisce iniziare con le attività più difficili ed impegnative, per poi rilassarsi con quelle più semplici. C'è chi, invece, per iniziare a "carburare" ha bisogno di qualcosa di facile.

5. Molte persone rimandano quello che hanno da fare perché si lasciano demoralizzare da un ambiente troppo disordinato e caotico e non sanno da dove cominciare. Il tempo è la cosa più preziosa che abbiamo, ottimizza il tuo spazio e il tuo luogo di lavoro e, così facendo, ottimizzerai anche il tuo tempo. Oltre a mettere ordine anche alle tue idee.

6. Non aspettare che tutto sia perfetto perché tutto cambia in continuazione e, se aspetti il momento giusto, probabilmente

non arriverà mai. Datti quindi da fare subito con le risorse che hai adesso a tua disposizione.

7. Trova sempre un po' di tempo da dedicare a te stesso, per ricordarti quanto vali, rafforzando la fiducia nelle tue potenzialità e capacità. Non paragonarti agli altri, a quello che fanno o hanno fatto, perché ogni persona ha capacità e potenzialità diverse. Decidi cosa vuoi fare e fallo ora con piena fiducia in te stesso.

8. Quando fai un sacrificio e sei costante nelle tue azioni ricorda sempre di premiarti. Promettiti che quando porterai a termine quel lavoro, quel capitolo, quell'obiettivo, ti farai un bel regalo, perché te lo sei meritato. Non aspettare i complimenti dagli altri e che riconoscano i tuoi sforzi: sei tu la persona più importante per te stesso e quindi fatti dei regali e premiati.

9. Se puoi, chiedi aiuto a qualcuno a te caro, dicendogli che vuoi smettere di rimandare e che desideri iniziare ad agire. Chiedi a quella persona di aiutarti e di ricordarti che devi darti da fare ogni volta che stai rimandando o stai vagando senza meta.

Farsi aiutare non è un segno di debolezza ma di intelligenza, perché risparmi tempo ed energie preziose. Non dimenticare anche di ricambiare ed offrire a tua volta il tuo aiuto a quella persona!

É arrivata l'ora di darsi da fare! Abbiamo detto che nessun piano può essere realizzato se non ci si impegna e l'unica cosa da fare ora è iniziare subito, senza più rimandare! Fai qualcosa che ti dia l'input giusto e che ti faccia capire che finalmente hai cominciato a realizzare ciò che desideri.

Bene, da questo momento non sei più una persona che rimanda i propri impegni, ma che si dà da fare per portarli a termine. Appena finisce l'audio, fai subito qualcosa che stimoli l'azione: ripara un oggetto rotto, dipingi, pulisci casa, butta via le cose vecchie, fai qualcosa che ti tolga immediatamente dall'abitudine alla pigrizia.

Ci sentiamo alla prossima sessione che tratterà delle abitudini, un tema essenziale quando si vuole cambiare vita!

XVI° giorno - Abitudini che cambiano la Vita

Ci sono due tipi di abitudini: quelle non utili, che io chiamo spazzatura, e quelle utili, che spesso sono necessarie al raggiungimento dei propri obiettivi.

Se pensi alla tua vita, alle tue giornate, sicuramente potrai compilare un elenco di abitudini-spazzatura ed uno di abitudini utili.

Il mio consiglio è quello di lasciar perdere il più possibile quel tipo di abitudini che non ti portano a nulla di buono, che ti sembrano una perdita di tempo, di denaro, di energia. Ti consiglio semplicemente di non alimentarle, sostituendole, magari con abitudini più utili e costruttive.

Ora analizziamo, da un punto di vista pratico, come individuare quelle abitudini che sono utili al raggiungimento dei nostri obiettivi.

Se, ad esempio, tu volessi perdere 7 kg in 3 mesi, la prima domanda che potresti porti è: Qual è il primo passo che devo compiere per raggiungere questo obiettivo?

La risposta varierebbe da persona a persona: c'è chi potrebbe pensare di rivolgersi a un dietologo, chi invece potrebbe pensare di eliminare da casa tutti i dolciumi e i cibi iper-calorici, e chi penserebbe di iniziare a camminare un'ora tutti i giorni.

Come potrai comprendere, non esiste una risposta universalmente giusta, esiste però la risposta giusta per te. E quello sarà il tuo primo passo.

Poi, dovresti continuare a porti la stessa domanda, e farti guidare, un passo alla volta, fino al raggiungimento del tuo obiettivo.

Questi passi, spesso, sono proprio le abitudini utili: gesti quotidiani, o periodici, che un po' alla volta ti conducono verso il tuo obiettivo. Perché, una cosa che spesso dimentichiamo ai giorni nostri, è che il raggiungimento degli obiettivi richiede tempo e perseveranza!

Invece di cercare di diventare ricchi in un mese o di dimagrire in una notte, quello che serve realmente è concentrarsi sui piccoli miglioramenti quotidiani. Questi miglioramenti si sommano e, dopo mesi o anni di impegno, ci sarà un miglioramento enorme nella vita!

Purtroppo, siamo abituati a vedere solo il risultato finale degli sforzi altrui, e a non considerare tutti i gesti fatti quotidianamente per raggiungerlo.

Cerca di iniziare con piccole azioni quotidiane, non aspettare di essere perfetto, non aspettare il momento giusto (anche perché potrebbe essere che non arrivi mai!).

Anche il frequentare certi tipi di persone può essere una buona abitudine o un'abitudine-spazzatura, a seconda dei casi! Jim Rohn ha detto: "Tu sei la media delle 5 persone con cui trascorri la maggior parte del tempo."

Le persone di cui ti circondi, hanno, infatti, un ruolo significativo nella tua esistenza, perché finisci con l'assumere uno stile di vita molto simile al loro. Se stai con persone che fanno soprattutto pensieri negativi, sarà difficile che tu possa

mantenere alto il livello dei tuoi pensieri. E, al contrario, frequentando persone con delle buone abitudini e pensieri positivi, sarai spinto a diventare la versione migliore di te stesso.

Un'altra buona abitudine da prendere, è quella di sentire che sei tu l'unico responsabile delle tue azioni! Spesso si attribuiscono agli altri le colpe per i propri fallimenti, ma questo non serve a nulla, se non a peggiorare i rapporti interpersonali e le relazioni. Incolpare gli altri vedendoli come la causa principale delle tue frustrazioni non ti aiuterà a fare dei cambiamenti positivi!

Ti svelo un segreto: in realtà quasi sempre sono le tue azioni o la tua pigrizia a determinare la qualità della tua vita.

Incolpare gli altri è una scusa per evitare il duro lavoro necessario per cambiare realmente. Smetti di farlo e inizia a prenderti davvero cura del tuo futuro, perché dipende da te!

Ti auguro di coltivare ogni giorno le abitudini che migliorano la tua vita!

XVII° - Come sviluppare la tua Autostima

L'autostima è l'opinione - più o meno alta - che ciascuno ha di se stesso.

Quando l'immagine che abbiamo di noi corrisponde all'immagine che proiettiamo all'esterno, si ha una condizione ideale di autostima.

Quando invece abbiamo bisogno dell'approvazione altrui per poter riconoscere il nostro valore, oppure di ottenere dei risultati visibili per sentirci persone apprezzabili, significa che l'autostima non poggia su solide basi, e che, di fondo, non abbiamo un'idea molto alta di noi stessi.

La stima di se ci parla dei sentimenti che ciascuno di noi ha verso se stesso, del modo in cui si vede, si giudica e si attribuisce valore.

Il livello della propria autostima si riflette su tre importanti aspetti della vita: il modo in cui ci si presenta agli altri, la capacità di passare dal pensiero all'azione, e infine, il modo di reagire di fronte al successo o ai fallimenti.

Quindi, ecco il mio primo consiglio: inizia ad osservare come ti rivolgi a te stesso! Questo ti permetterà di avere un'idea chiara di cosa pensi di te!

É importante comprendere, prima di continuare, che avere una buona stima di sé non ha nulla a che vedere con la spacconeria, con l'arroganza, con il pestare i piedi agli altri per primeggiare.

Avere un'autostima alta significa essere consapevoli del proprio valore, del diritto che ciascuno ha di realizzare sé stesso e di trovare il proprio posto nel mondo.

Da questo punto di vista è chiaro che più ci si stima e ci si vuole bene, più facile sarà agire nel migliore dei modi, per sé e per gli altri. E, di conseguenza, si dimostrerà maggior perseveranza nella volontà di concretizzare le scelte fatte e nel perseguire gli obiettivi che ci si è posti, perché si è più impermeabili ai giudizi altrui, alle cadute, alle naturali delusioni.

Chi ha un'autostima bassa spesso rimane bloccato e non riesce a passare all'azione, alla concretizzazione dei propri progetti; accade perché non sentendosi sufficientemente sicuro del proprio valore e delle proprie qualità, evita di scegliere o agire per un eccessivo timore di sbagliare. Spesso capita che chi ha un'autostima bassa si accontenti di lavori poco interessanti, di situazioni costrittive e limitanti, di rinunciare ai propri desideri.

Se ci pensi è più facile impegnarsi in scelte poco soddisfacenti piuttosto che pensare di riuscire ad apportare cambiamenti più o meno radicali nella propria vita.

Inoltre, il giudizio altrui ha un valore altissimo per chi ha scarsa autostima: c'è chi a volte rinuncia in partenza a progetti interessanti perché si è sentito "smontare" da una battuta di un amico o di un familiare.

Quando sei consapevole di questi meccanismi puoi iniziare a pensare che allenando la tua autostima puoi trasformare la tua vita dall'interno verso l'esterno, influenzando il tuo percorso personale.

A molti è capitato di fare delle scelte che non hanno portato a quello che desideravano, molti si sono fidati delle persone sbagliate, a molti, nella vita, le cose non sono andate come avrebbero voluto. La capacità che hanno alcuni di riprendersi e rimettersi in cammino, fonda il suo segreto proprio su una buona autostima, su una certa fiducia.

Hai intrapreso questo percorso di 21 giorni, questo è un chiaro segnale che hai deciso di migliorarti e di darti nuove opportunità!

Quindi cosa puoi fare, di diverso, da oggi?

Cambia i pensieri che hai su di te, osserva i “fallimenti” passati come esperienze di crescita e miglioramento e poi, guarda avanti!

Circondati di persone che ti vogliono bene in maniera genuina e sana, frequenta ambienti dove percepisci pace e amore, trova un gruppo con cui condividere le tue idee e i tuoi pensieri, prenditi del tempo per pensare a te stesso e portare nuova energia nella tua vita.

Concretamente, per incrementare la stima di sé occorre agire su tre ambiti: il rapporto con sé stessi, il rapporto con l'azione e il rapporto con gli altri.

Per cambiare il rapporto con sé stessi è necessario cambiare l'opinione che si ha di sé, imparando a conoscersi, diventando consapevoli dei propri limiti reali, dei propri bisogni ed esigenze e anche delle proprie capacità. È necessario accettarsi, evitando di pretendere da sé stessi la perfezione.

Per cambiare è indispensabile agire e quindi modificare il proprio rapporto con l'azione. In effetti è più funzionale nel rinforzare la stima di sé, provare a raggiungere uno scopo, anche piccolo, piuttosto che continuare a procrastinare.

Modificare solo il proprio modo di pensare non serve a molto: per quanto modesto, un progetto che si traduce in azione dà maggiori soddisfazioni rispetto ad un piano che rimane fermo alla fase delle intenzioni o delle idee.

Per poter agire è indispensabile far tacere tutti i possibili pensieri di critica e di sfiducia che indirizziamo a noi stessi e

alle azioni che stiamo per compiere, saper correre dei rischi e gestire anche l'eventuale insuccesso.

Infine, per poter migliorare la stima di sé è importante modificare anche il rapporto con gli altri: occorre imparare ad affermare sé stessi, cioè saper esprimere ciò che si pensa, che si vuole, che si sente, mantenendo il rispetto verso il pensiero altrui ma senza sminuire il proprio.

Tutto questo presuppone la capacità di mettersi in ascolto e di capire il punto di vista dell'altro rimanendo in contatto con la propria saggezza. In tal modo sarà possibile accettare senza timori un No, chiedere qualcosa senza sentirsi per forza in debito, affrontare con calma le critiche e così via.

Ti auguro di vivere la tua vita come tu la desideri.

XVIII° giorno - Come sentirsi Motivato

Un formatore americano di nome Antony Robbins sostiene che il 20% di un cambiamento è dovuto al sapere “come” fare, mentre il restante 80% è dovuto al ricordarsi “perché” lo si fa.

É un modo come un altro per dirti che per raggiungere un obiettivo è essenziale sentirsi motivati!

Ovvero, ricordarsi costantemente *perché* si stanno facendo determinate scelte ed azioni, ricordarsi qual è l’obiettivo finale del proprio viaggio.

Dato che però, come tutti gli esseri umani, anche tu avrai momenti di energia alta – in cui ti sentirai invincibile, positivo, in una parola, motivato – e momenti di energia bassa – in cui ti sentirai inetto e dubiterai di te stesso o della possibilità di raggiungere l’obiettivo che ti sei posto, Avrai bisogno di

qualche trucco per far tornare alta la motivazione, anche dopo le battute d'arresto.

Inoltre, vorrei che ti ricordassi sempre di goderti innanzitutto il viaggio verso il raggiungimento dei tuoi obiettivi, altrimenti rischieresti di non renderti conto dei momenti speciali che la vita ti dona!

Supponiamo che tu decida di partecipare alla Maratona di New York: ti prepari fisicamente, curi l'alimentazione, inizi a conoscere persone che sono al tuo livello. Inizi ad essere sempre più motivato, al punto che senti che puoi spingere il tuo corpo oltre le capacità che gli attribui.

Una volta arrivato alla gara, ti rendi conto che ci sono molte persone preparate meglio di te, ti senti impacciato e pesante, inizia a prenderti il panico, ti senti un disastro! Ecco che dentro di te inizia un dialogo distruttivo, l'immagine di te stesso va sotto i tacchi, perdi forza ed entusiasmo.

Poi, proprio quando stai pensando di mollare, una luce dentro di te si accende e ti rendi conto che se sei lì è perché il tuo desiderio era quello di arrivare fino alla fine della Maratona. E che anche se arrivassi per ultimo, torneresti a casa carico di

esperienze ed emozioni che valeva la pena vivere: hai provato a fare qualcosa che non avevi mai fatto prima, hai conosciuto persone nuove, hai capito gli errori di preparazione che hai compiuto, ti sei dato la possibilità di viaggiare... Bello, vero?

Questo è quello che accade tutti i giorni nella nostra vita quando ci dedichiamo a qualcosa di nuovo, che sia un progetto o che sia una relazione. Come si dice, ricorda che l'importante è il viaggio, non il risultato!

Da un punto di vista tecnico, la motivazione è una combinazione di due movimenti opposti: l'allontanarsi da qualcosa di sgradevole da un lato, e l'avvicinarsi a qualcosa di piacevole, dall'altro.

Ciò che più spesso blocca questo movimento spontaneo è la paura, come abbiamo già visto nelle altre sessioni.

La motivazione può calare anche quando siamo stanchi, sia fisicamente che mentalmente. Basterà quindi prenderne atto e prendersi cura di sé a sufficienza per recuperare le forze: la motivazione tornerà ad accendersi naturalmente.

Ed ora ecco qualche consiglio per mantenere la motivazione ad un buon livello.

Innanzitutto, consiglio di focalizzarti su un obiettivo alla volta, suddividendolo a sua volta in tante piccole azioni. E, cosa importantissima, pianifica delle ricompense per te stesso!

Spesso ci vuole tempo per raggiungere i risultati desiderati: ci vogliono anni per trarre guadagno da un nuovo affare, mesi per perdere i chili indesiderati, e virtualmente, una vita intera per essere felici con noi stessi. Per superare questo inevitabile aspetto della vita, concediti delle ricompense intermedie: ti aiuteranno a mantenere alta la motivazione.

Un altro consiglio che ti do è quello di fare una lista di 5 cose che possiedi o traguardi che hai già raggiunto, e per cui ti senti grato. Rileggila ogni giorno. Focalizzandoti su ciò che hai fatto e che hai già, ti sentirai maggiormente motivato ad andare avanti.

Inoltre, non dimenticare mai che non sei solo lungo il tuo percorso: trova una persona di fiducia a cui comunicare il tuo obiettivo che, possibilmente, deve restare un segreto tra di voi

due. Spiega cosa vuoi fare, chi vuoi diventare, cosa vuoi produrre e mentre parli cerca di ascoltare le sensazioni che ti provoca ciò che dici.

Oppure chiedi alle persone che secondo te “ce l’hanno fatta”, di raccontarti il loro percorso: da un lato sentire delle storie di successo ti aiuterà a motivarti, dall’altro ti aiuterà a capire meglio che quasi nessuno ha ottenuto tutto e subito, senza sforzo.

Altri strumenti utili possono essere le visualizzazioni, ossia dedicare qualche minuto ogni giorno a immaginare te stesso nel momento del raggiungimento del tuo obiettivo.

Potresti creare delle immagini motivazionali da tenere sempre con te, sul telefono, in casa, in auto, in ufficio. Si tratta di immagini-simbolo scelte da te, che ti ricordano l’obiettivo che ti sei posto e che, quindi, ti aiutano a rimanere focalizzato.

Infine, se ti piace scrivere, annota i tuoi progressi settimana per settimana, o giorno per giorno: tenendo una traccia del tuo operato potrai mantenere bene a mente il ricordo di tutto ciò che hai già ottenuto, e nei momenti di sconforto, avrai un utile

strumento che ti ricorderà che no, non è vero che non hai combinato niente di buono fino a quel momento!

Ti auguro il meglio!

XIX° giorno - Come essere

Perseverante

Per raggiungere il successo non esiste forza più potente della capacità di perseverare, giorno dopo giorno. La forza della Perseveranza può essere associata a quella dell'acqua: una forza che, col tempo, un po' alla volta e in maniera del tutto invisibile, scava la roccia, imprimendovi la propria forma.

La Perseveranza è forza di volontà, intesa come capacità di attuare costantemente libere scelte di miglioramento. Forza di volontà e desiderio, se ben combinati, costituiscono una coppia irresistibile.

La Perseveranza ha sempre fatto la differenza tra successo e fallimento: è l'ingrediente che più di tutti, se manca, può compromettere pesantemente il buon esito di un progetto.

Se vuoi realizzare un tuo desiderio, dovrai abituarti alla Perseveranza!

Quando le cose si faranno oscure e ti sembrerà che non ci sia alcuna ragione per continuare, quando dentro di te emergerà il desiderio di rinunciare, sarà quello il momento in cui la Perseveranza ti sosterrà e, come un'imbarcazione sicura, ti permetterà di spostarti dalle agitate acque della paura, al calmo mare dell'abbondanza. Con la Perseveranza, il successo sarà a portata di mano.

É una qualità così importante perché nella maggior parte dei casi gli obiettivi che ci poniamo richiedono un impegno a medio-lungo termine; è facile, nei primi tempi sentirsi forti e motivati. Quando però si incontrano difficoltà più insistenti del previsto, problemi di varia natura che ci distraggono dall'obiettivo, sopraggiunge la noia. Senza Perseveranza nessun progetto può rimanere in piedi. Purtroppo la maggior parte delle persone getta la spugna proprio alle prime difficoltà.

La Perseveranza gioca un ruolo importante anche nelle tue relazioni personali. Quando fai una richiesta o quando rifiuti qualcosa, la Perseveranza ti può aiutare ad affermare i tuoi bisogni e a sostenere le tue esigenze. Inoltre, ti aiuterà a non cedere quando ti troverai a difendere le tue tesi di fronte a qualcuno la cui approvazione, per te, ha molto valore.

Fortunatamente, la Perseveranza è uno stato mentale, per cui può essere coltivata! E come tutti gli stati mentali, si fonda su basi ben precise, quali:

1. *Precisione di intenti*: sapere ciò che si vuole, innanzitutto. Una forte motivazione aiuta a vincere molte difficoltà.

2. *Desiderio*: è certamente più facile acquisire e mantenere la Perseveranza quando si intende perseguire un obiettivo sostenuto da un intenso desiderio.

3. *Fiducia in se stessi*: credere di poter conseguire un risultato incoraggia a seguire il piano con Perseveranza.

4. *Precisione nei programmi*: programmi precisi, anche se inizialmente potranno essere scarni, incoraggiano la Perseveranza.

5. *Conoscenza accurata*: sapere che i propri progetti sono saldamente basati sull'esperienza acquisita e sulla conoscenza specifica, incoraggia la Perseveranza.

6. *Condivisione*: quando condividi i tuoi sforzi con persone di fiducia che reputi importanti, metti un valore aggiunto al tuo progetto di vita.

7. *Forza di volontà*: l'abitudine a concentrare i propri pensieri sulle mete programmate, per il raggiungimento di uno scopo preciso, comporta Perseveranza.

8. *Abitudine*: la Perseveranza è il diretto risultato dell'abitudine.

Esistono momenti nella vita in cui le priorità cambiano: se fino a ieri il lavoro era al primo posto, oggi potremmo mettere la salute o la famiglia. È importante rimanere sempre in ascolto di se stessi e valutare onestamente se quelli che ieri erano i nostri obiettivi principali, oggi hanno lo stesso valore. È davvero importante sviluppare la capacità di osservare cos'è meglio per se stessi, accettando il fatto che potresti scoprire che un certo obiettivo non è più così importante per te, e allo stesso modo, accettando quelli che ti possono sembrare dei fallimenti.

Puoi imparare a considerare il fallimento come un evento naturale sulla strada del successo, come una chiave per crescere. Chiediti: Qual è il mio atteggiamento verso il fallimento? Non mi sto impegnando in qualcosa per paura di fallire? Sto usando

la paura di fallire per evitare di essere Perseverante? Il mio livello di successo riflette tutto ciò?

La maggior parte di noi non gareggerà mai alle Olimpiadi, non diventerà il direttore di una grande multinazionale e non vincerà un Nobel per la Pace, ma possiamo continuare ad ammirare ed emulare quelli che ci riescono, senza crearci troppe frustrazioni.

I modelli ci servono per ispirarci ma ricorda che dobbiamo mettere la nostra personalità in ogni nostra azione! E Perseverare nei nostri obiettivi!

XX° giorno - Il Luogo Sacro

Immagina che la tua casa sia simile ad un essere umano: oltre al corpo fisico, tangibile, quindi, supponiamo che esista anche una componente mentale e spirituale. Secondo le più antiche tradizioni, tra cui quella dell'Antico Egitto, esiste una sorta di “anima della casa”, che i Romani definivano “Genius Loci”, che significa “Spirito del Luogo”.

Da sempre le culture tradizionali di ogni parte del Pianeta, parlano di entità spirituali che custodiscono le case e i luoghi a noi cari. Moltissimi sono i Genius Loci che hanno protetto tanto le grandi città sedi di poteri forti, quanto i piccoli villaggi, per non parlare di specifici edifici e luoghi. Oggi ci facciamo beffe di queste credenze ma, nei secoli scorsi, la convinzione che esistessero questi “custodi” era talmente forte da lasciare un'impronta nei nomi delle città, dei villaggi o di alcuni luoghi.

La nostra casa è in realtà un essere vivente che respira, si nutre, soffre e gioisce con noi, i suoi proprietari. È a tutti gli effetti una creatura energetica sottile che ci comprende, ci protegge e ci nutre.

Possiamo definire il Genius Loci come un'energia sottile, che è, per semplificare il concetto, la somma di ogni vibrazione e di ogni onda di tutto ciò che contiene la casa stessa: i materiali di costruzione, le strutture di sostegno, le forme geometriche impiegate, l'energia del terreno, del luogo, dei corsi d'acqua circostanti, dei precedenti proprietari e di tutti gli oggetti contenuti.

Come un insieme di cellule organizzate costituisce un corpo, e un insieme di neuroni e organuli collegati sapientemente costituisce il cervello, così il Genius Loci non è altro che la “risonanza eterica e sottile” di ogni singola parte materiale ed energetica che anima la casa, che la fa respirare, vivere, pensare. Come l'Anima abita il nostro corpo fisico e lo vitalizza rendendolo sacro, così il Genius Loci agisce nelle nostre abitazioni, come agisce nelle chiese e nei luoghi sacri.

La tua abitazione è un luogo salutare? Quanto ordine c'è in casa tua? Quanti ricordi positivi tieni nel tuo ufficio o nella tua abitazione? Quando ti alzi al mattino qual è la prima immagine che vedi?

Nonostante tutti gli impegni quotidiani, passiamo sempre una gran quantità di tempo a casa, fra le mura domestiche, e dovremmo quindi trovare la possibilità di “ricaricarci” nel corpo, nella mente e nello spirito. Ma non sempre è così: ad esempio, la tendenza è spesso quella di “portarci i problemi a casa”, anche nelle stanze da letto, peggio ancora quando discutiamo con il partner prima di addormentarci.

Mettere ordine nella nostra vita aiuta a farci sentire a nostro agio, ci rende più padroni delle cose che abbiamo e ci dà più sicurezza in noi stessi.

Ecco che imparare a sbarazzarsi del superfluo conservando solo ciò che è utile o che ha un valore sentimentale, contribuisce a renderci sereni e fiduciosi. Gli oggetti sono energia che transita nella nostra vita, è buona cosa poterli utilizzare fino a quando abbiamo bisogno di loro.

Il motivo per cui accumuliamo oggetti inutili, invece, va ricercato in quelle ragioni psicologiche che ci obbligano a tenerli. L'insicurezza, il sentimentalismo, il gusto di possedere, il desiderio di autostima, l'avarizia, ci portano a trattenere un qualcosa che, poi, ha una grande influenza sulla qualità della nostra vita.

Così, se liberiamo il nostro spazio, se “facciamo piazza pulita”, stimoliamo il nostro benessere e la nostra creatività e permettiamo al nuovo di entrare più facilmente nelle nostre vite.

Avere spazi più ordinati e organizzati favorisce un modo di pensare più salutare ed equilibrato, sempre aperto ad accogliere tutte le opportunità che la vita ci offre.

Il concetto di casa è collegato al nostro stato di benessere psicofisico e alla capacità di vivere meglio la nostra vita: basta saper amministrare i nostri sforzi e le nostre energie ed avere un po' più di coraggio nell'allontanare da noi tutto quello che, in fondo, non ci è veramente utile.

Come potrai ben comprendere, la casa si può trasformare da sacro rifugio per l'uomo, in un luogo inquinato e inquinante. Come pensi che si possa comportare il nostro sistema nervoso, e

soprattutto la nostra mente, in una casa malsana, soffocata da dense e pesanti energie negative?

Ecco alcuni suggerimenti per creare un luogo sacro nella tua abitazione o nel tuo ufficio: per prima cosa fai pulizia ed ordine!

Osserva i cassetti, gli armadi, i registri, i libri e fai un inventario, osserva in che modo è organizzato il tuo spazio e considera che il criterio che ti spingerà a decidere se tenere qualcosa o buttarlo dev'essere unicamente la sensazione che l'oggetto ti trasmetterà. Tutto ciò che non ti dice più niente può andarsene, nella spazzatura o, meglio, in donazione a qualche centro di accoglienza. Liberati dal tuo passato e costruisci il tuo spazio sacro in positivo.

Trova delle immagini che richiamino quello che vuoi creare nella tua vita, come un quadro che ti trasmetta una grande forza, e appendilo in una zona specifica. Se hai dell'incenso puoi utilizzarlo per purificare le diverse stanze della casa o dell'ufficio.

Ora, richiama alla mente tutto ciò che ricorre più spesso nella tua vita, portando con sé grosse emozioni negative, come blocchi nel lavoro, discussioni con il partner, mancanza di gratificazioni, persone che ti fanno soffrire. Ora che hai portato la tua attenzione su tutto ciò, programma la tua mente per fare il processo opposto: dì a te stesso quello che vuoi ottenere e realizzare nella tua vita. Tienilo bene a mente quando inizierai il processo di purificazione: è importante che per te sia ben chiaro e che queste immagini ti facciano sentire bene.

Trova della musica con frequenze a 432hz, che ti aiuteranno a portare energia, equilibrio e gioia nella tua vita. Andrai così ad allineare la mente e il cuore, fino ad armonizzare la tua casa.

Lascia pure che la musica continui ad andare anche quando non ci sei, con un volume adeguato: questo passaggio porterà nuove vibrazioni nel tuo spazio fisico.

Ora che hai ri-armonizzato lo spazio grazie alla musica, alle immagini, all'incenso, e che hai allineato i tuoi pensieri, siediti in questo nuovo spazio sacro, chiudi gli occhi e concentrati su immagini e pensieri belli, respira, concentrati sul bene, sul

potere che hai di creare cose positive e di ottenere ciò che meriti.

Respira, se credi in Dio, prega, se credi in un'altra entità, medita o recita un mantra, creando una preghiera, giusta per te. Chiedi che in questo luogo possa esserci la magia giusta per creare quello che vuoi, senti il battito del tuo cuore, porta questa frequenza in assetto con i tuoi pensieri. In pochi giorni queste preghiere avranno un effetto straordinario.

Il tuo corpo e la tua mente sapranno indicarti il momento giusto per staccarti da questo processo.

Ora non hai più scuse, come avrai capito, sta a te creare il tuo luogo sacro, dentro di te, dentro la tua mente. Se poi in casa tua disponi dello spazio sufficiente per farlo, potrai creare un piccolo altare dove portare e ricordare tutto quello che stai facendo, attivando così un processo curativo per i tuoi pensieri e per la tua casa.

Sono a tua disposizione, se vuoi scrivimi, e saprò come aiutarti per velocizzare il processo di creazione di un luogo sacro.

Ti auguro il meglio.

XXI° giorno - Il meglio di Te

Il nostro tempo è limitato, per cui non lo dobbiamo sprecare vivendo la vita di qualcun altro. Non facciamoci intrappolare dai dogmi, che vuol dire vivere seguendo i risultati del pensiero di altre persone. Non lasciamo che il rumore delle opinioni altrui offuschi la nostra voce interiore. E, cosa più importante di tutte, dobbiamo avere il coraggio di seguire il nostro cuore e la nostra intuizione. In qualche modo, essi sanno che cosa vogliamo realmente diventare. Tutto il resto è secondario. Steve Jobs

Ti faccio due semplici e, apparentemente, banali domande:

“Stai dando il meglio di te stesso?”

“Stai producendo i risultati che vuoi ottenere?”

Se la risposta è Sì, ti chiedo di osservare in quale area della tua vita senti che manca qualcosa, ad esempio nelle relazioni, nelle finanze, nel fisico, nella famiglia, nella spiritualità.

Osserva bene dove sei più carente e dove, invece, ti stai impegnando maggiormente: è infatti normale che nella vita dedichiamo maggior focus ad alcune aree, rischiando però poi di dover fare i conti con quello che abbiamo tralasciato.

Nel caso in cui tu non stia dando il meglio di te stesso in tutte le sfere vitali, potrebbe esserci qualche problema e quindi ti consiglio vivamente di farti una vacanza! Scherzi a parte, capita a tutti di passare dei periodi in cui, per alcune cose, ci sentiamo particolarmente pigri, svogliati, senza obiettivi e ci serve una spinta per operare dei cambiamenti.

L'importante è essere pronti, dato che dopo un periodo di discesa c'è sempre una risalita, da fare a tutta velocità oppure camminando lentamente. Decidi tu il tempo che vuoi dedicare a queste aree che hai tralasciato, in modo tale da portare maggiore equilibrio nella bilancia della tua Vita.

Se invece la tua risposta è stata No, probabilmente ti starai chiedendo “Come si fa a dare il meglio di sé stessi e produrre

risultati?”. In questa sessione scopriremo insieme alcuni trucchi che ti aiuteranno a lavorare in modo intelligente, dando il meglio di te.

Dare il meglio non significa lavorare di più, fare più cose, non avere tempo libero. Significa che quando facciamo qualcosa, ci dedichiamo unicamente a quella. La facciamo bene, con attenzione, concentrando tutte le nostre energie su di essa.

Ti faccio qualche esempio. Se leggi un libro che ti appassiona e ti piace, però magari quel giorno sei stanco, non stai sicuramente dando il meglio di te nella lettura. Il che può andare bene, a volte. Ma quando dai il meglio, leggi quel libro con tutta la tua attenzione e concentrazione, senza sprecare tempo prezioso.

Se vai a correre, o se ti dedichi a qualche altra attività fisica, e magari hai solo 20 minuti di tempo per farlo, dai il massimo nel poco tempo che hai a disposizione.

Quando stai con una persona a te cara, evita di osservare continuamente il cellulare, piuttosto dai ascolto a quello che ti vuole dire, seguendola con attenzione e interesse.

Noi italiani, pur dedicando più tempo al lavoro rispetto ai tedeschi - circa il 25% in più - abbiamo una produttività inferiore di 23 punti. Significa che probabilmente, è un po' nella nostra cultura privilegiare la quantità di tempo dedicato al lavoro, piuttosto che la qualità.

Allora cosa devi fare per aumentare la tua produttività, ossia per lavorare meno ma in modo più intelligente?

La risposta, come starai già indovinando, sta innanzitutto nel migliorare la qualità dell'attenzione a ciò che fai. Quando scrivi una mail importante, o stai lavorando ad un progetto, tieni lontano il cellulare: se ti lasci distrarre dai messaggi e dalle circostanze esterne, molto difficilmente potrai condensare il tempo da dedicare a quel lavoro. Focalizzarsi esclusivamente sul presente è il primo essenziale passo che ti permetterà di dare il meglio in tutto ciò che fai.

Mettere il tuo focus su ciò che desideri veramente che si realizzi, può far deviare completamente il corso della tua vita, indipendentemente da ciò che è successo in passato. Quindi, per prima cosa scegli in modo chiaro i tuoi obiettivi e, successivamente dedicaci il massimo della tua attenzione.

Inoltre, fai in modo di esprimere sempre soddisfazione e gratitudine per ciò che hai e per ciò che hai fatto.

Essere soddisfatti e orgogliosi del proprio lavoro, del tempo che abbiamo, esprimere gratitudine per ciò che si ha e che si è ottenuto, oltre che a rafforzare la fiducia in sé stessi, aumenta il grado di felicità.

Ti consiglio di fare questo esercizio, in uno dei due modi proposti.

Scrivi ogni giorno tre cose di cui sei soddisfatto e grato. Scrivile la sera, prima di andare a letto, oppure la mattina, dopo aver fatto colazione. Scrivile ogni giorno, anche se sono le stesse di quelle dei giorni precedenti.

Oppure puoi scrivere un elenco completo di tutto quello che hai fatto e di cui ti senti particolarmente orgoglioso e soddisfatto, di cui sei grato. Aggiorna periodicamente quest'elenco.

In entrambe i casi, rileggi ogni giorno, anche più volte al giorno, ciò che hai scritto, in particolare nei momenti in cui ti senti particolarmente teso o stressato. Rileggi e rifletti per

qualche minuto, poi di GRAZIE ad alta voce. Non aver paura di ringraziare per qualcosa o di ringraziare qualcuno, non ti vergognare, fallo ogni volta che ne hai motivo, fallo ogni sera quando sei a letto, prima di addormentarti.

Al mattino, quando stai lasciando le braccia di Morfeo, o di chi sta al tuo fianco, prendi l'abitudine di rivolgere parole di amore a te stesso e al mondo che ti circonda. Molte persone pregano, altre meditano, altre ancora sorridono mentre si lavano i denti: non importa quello che farai tu e come lo farai, l'importante è che ogni mattina tu faccia qualcosa che porti il tuo focus verso il benessere fisico e mentale.

Definisci ogni giorno tre piccoli compiti da svolgere nella giornata, inizia sempre da cose piccole e allenati a portarle a termine. Un esempio potrebbe essere: leggi due pagine di un libro, evita di bere caffè e fai una passeggiata a passo sostenuto attorno all'isolato.

Per dare il meglio di te devi avere l'energia per farlo, e per avere energia, ci sono tre regole importanti che devi seguire: evita i cibi tossici curando la tua alimentazione, controlla i

pensieri e mantieni il tuo corpo in movimento. Puoi fare un po' di jogging la mattina, oppure degli esercizi in casa o in ufficio, o più semplicemente puoi parcheggiare l'auto un po' più lontano del solito e camminare di più, oppure salire le scale anziché prendere l'ascensore.

Per ottenere il meglio di te nel lavoro, nello studio e nello sport applica la regola del 90/10, cioè lavorare per il 90% del tempo e lasciare l'ultimo 10% a una pausa.

In pratica, negli ultimi 10 minuti dedicati un po' a te stesso, allontanandoti dalla scrivania per fare due passi, uscendo a prendere un po' d'aria, facendo una telefonata oppure ancora meditando.

Se ti è di aiuto puoi anche utilizzare un timer che suoni dopo 50 minuti.

Ogni fine giornata dedica 10 minuti alla riflessione, facendo un resoconto di ciò che hai fatto.

Chiediti cos'è andato bene, cosa devi o vuoi migliorare, chiediti come puoi essere più efficace in quello che fai.

Chiediti anche quale grado di soddisfazione hai dato agli altri con il tuo lavoro, pensando che chiunque utilizzi o riceva il tuo lavoro è da considerare come un prezioso cliente.

Infine, ora ti spiego una strategia utilissima per poterti ricordare rapidamente quello che desideri davvero.

Prendi un foglio e, con una penna, suddividilo in quattro parti uguali.

Nel primo quadrante scrivi una cosa che vorresti smettere di fare.

Nel secondo scrivi una cosa che vorresti fare di meno.

Nei restanti due quadranti scrivi una cosa che vorresti iniziare a fare e una cosa che vorresti fare più spesso.

Aggiorna questo schema due volte l'anno e, ogni giorno, ricordati di riguardare quello che hai scritto (meglio se lo fai appena sveglio).

Sono certo che se applicherai ogni giorno questi consigli lavorerai in modo più intelligente, lavorerai di meno e migliorerai la tua produttività.

Ora ti racconterò la storia di due professionisti, che hanno lavorato in maniera completamente diversa alla presentazione dello stesso progetto, pur avendo a disposizione lo stesso tempo e le stesse energie. La presentazione doveva aver luogo un Lunedì mattina.

Il primo professionista ha deciso che per concentrarsi meglio sulla presentazione che doveva fare ci avrebbe lavorato nel week-end, chiudendosi in casa e dedicandoci due giorni interi.

La notte prima dell'incontro è andato a letto tardi perché ha controllato e perfezionato gli ultimi dettagli del lavoro. Così la mattina della riunione si è alzato in ritardo, si è vestito in fretta e furia, si è preparato alla meno peggio, senza riuscire a prendere nemmeno un caffè per poter arrivare puntuale all'incontro.

Si è presentato alla riunione affamato e stanco, ma anche ansioso ed agitato e per nulla sicuro del lavoro fatto, non avendo avuto il tempo di rifletterci su.

Il secondo professionista, invece, ha deciso di lavorare alla presentazione per tutta la settimana precedente: aveva definito gli obiettivi della settimana, inserendo quest'attività come una delle 3 cose da portare a termine nei giorni precedenti il week-end.

Durante il fine settimana ha così avuto modo di rilassarsi e di scaricare la tensione accumulata nei giorni precedenti e la notte prima della riunione è andato a letto come al solito.

La mattina dell'incontro si è alzato, ha bevuto un bicchiere d'acqua, ha fatto un po' di esercizi, quindi, dopo la consueta colazione, si è preparato.

Prima di uscire per andare in ufficio è riuscito anche a meditare alcuni minuti ed è riuscito ad esprimere tutta la sua soddisfazione per il buon lavoro che aveva preparato.

Così è arrivato in ufficio senza dover correre e si è sentito a suo agio, tranquillo e pronto ad illustrare il suo progetto agli altri e a raccogliere la loro soddisfazione.

Prenditi il tempo necessario per fare l'elenco delle cose di cui sei orgoglioso e rileggilo tutte le volte che ne avrai necessità.

Fai dei piccoli passi, giorno per giorno: si dice che un bisonte non può essere mangiato in un sol boccone, ma se lo si vuole mangiare è necessario farlo a piccoli bocconi.

Cerca di non vivere il meglio di te come una sfida ma come un processo che ti porterà ad ottenere dei risultati concreti. E

ricorda che puoi applicare i consigli che hai trovato in questo audio a qualsiasi area della tua vita.

Ti auguro il meglio.

BIOGRAFIA



Carlo Lesma entra nel mondo dell'impresitoria a 24 anni realizzando la sua prima attività nei sistemi di climatizzazione

civili e industriali, ma la sua passione nella ricerca verso il miglioramento personale, diventa una luce dominante, e intraprende un suo percorso di vita lavorando a contatto diretto con le migliori società di formazione.

Carlo Lesma si è specializzato in ricerca e sviluppo dei talenti personali e professionali; la sua formazione e specializzazione nel campo della consulenza e del training, si evolve tra i migliori relatori di fama mondiale: il Dr. Richard Bandler, il Dr. John Grinder, il Dr. Wayn Dyer, Antony Robbins, all'Istituto di NLP di Alessio Roberti, all'istituto di Ipnosi NGH, e altri ancora.

La sua passione e continua ricerca, orientata ai risultati pratici e concreti, lo spinge a creare vari metodi efficaci e rapidi per comprendere nell'immediato qual è il talento di ogni singola persona.

É inoltre autore di numerosi audio di visualizzazione e di rilassamento pubblicati da GOODmood Edizioni, casa editrice che produce e distribuisce audioBook.

Nei suoi corsi di formazione utilizza approcci formativi rivoluzionari sempre più efficaci, orientati al miglioramento di

vita individuale e lavorativo, creati per coloro che voglio diventare protagonisti del loro percorso.

“Saper decidere, saper agire”, “Scopri e realizza il tuo talento”, “Ritrova l’armonia con il cerchio sacro”, “Da oggi non fumo più”, “Training per la tua forza interiore”, “Dormire bene per essere più felici e vitali”, sono solo alcuni dei suoi audiolibri prodotti.

É autore anche del libro “Scopri il tuo talento e cambia vita” e del micro libro-eBook “Come creare un’attività”.

Tiene corsi di formazione dal vivo e on-line.

Il suo blog e la sua pagina Facebook contengono articoli collegati al cambiamento, e al miglioramento di vita.

Collabora con lo staff di Anthony Robbins dal 2004, portando il suo contributo a tutte quelle persone che vogliono delineare con precisione i propri obiettivi; le tecniche utilizzate spaziano dalla intuizione alla visualizzazione, dalle strategie di azioni concrete alla meditazione.

La sua attività è di aiuto a tutte quelle persone che al termine di un percorso di studio o di vita, hanno la necessità di orientarsi, e a tutti coloro che riconoscono i propri talenti ma

non sanno come utilizzarli per guadagnare e creare una rendita nel lungo termine.

Il suo intervento è sempre orientato al risultato.

“Credo che ogni singola persona ha con sé uno straordinario potere personale e può fare la differenza in questa società, per questo è utile sapere che esistono sistemi per ampliare la consapevolezza di se stessi e renderla facilmente utile per noi e per gli altri”. Carlo Lesma