

## Manuale

# REALISTIC LAW of ATTRACTION

### LEGGE DI ATTRAZIONE REALISTICA



## CAPITOLO 1 – LA LEGGE DI ATTRAZIONE

Le sette leggi universali, tratte dal libro "Il Kybalion," sono principi fondamentali della filosofia ermetica. Queste leggi rappresentano concetti chiave attraverso i quali gli antichi ermetici spiegavano la natura dell'universo e i suoi fenomeni. Ecco un breve riassunto di queste sette leggi:

1. **\*\*Legge del Mentalismo\*\***: Questa legge afferma che "tutto è mente." L'universo è una manifestazione della mente, e la realtà che percepiamo è il risultato del pensiero o della coscienza. Questo concetto implica che la mente è il fondamento di tutto ciò che esiste.
2. **\*\*Legge della Corrispondenza\*\***: La seconda legge sostiene che "come sopra, così sotto; come sotto, così sopra." Questo principio sottolinea che c'è una corrispondenza tra i diversi livelli di realtà, come il microcosmo e il macrocosmo. Gli stessi schemi e leggi si applicano in tutte le dimensioni dell'universo.
3. **\*\*Legge della Vibrazione\*\***: Secondo questa legge, tutto nell'universo è in movimento costante, vibra e ha una frequenza. Non c'è nulla di completamente statico. La vibrazione determina la natura di ogni cosa e le differenze tra diverse forme di materia e spirito.

4. **\*\*Legge della Polarità\*\***: Questa legge afferma che tutto ha il suo opposto o polo. Ogni cosa esiste lungo un continuum di polarità, e gli opposti sono in realtà solo estremi di una scala. Comprendere questa legge permette di vedere come gli opposti possono essere trasformati l'uno nell'altro.
5. **\*\*Legge del Ritmo\*\***: La quinta legge si riferisce al movimento ciclico o al ritmo dell'universo. Tutto si muove in modo ciclico, con alti e bassi, flussi e riflussi. Questo ritmo può essere osservato in ogni aspetto della vita e della natura.
6. **\*\*Legge della Causa ed Effetto\*\***: Questa legge stabilisce che ogni azione ha una reazione o conseguenza. Nulla accade per caso; tutto è parte di una catena causale. Comprendere questa legge permette di comprendere il rapporto tra le azioni e le loro conseguenze.
7. **\*\*Legge del Genere\*\***: La settima legge afferma che esistono principi maschili e femminili in tutto l'universo. Questi principi non sono necessariamente legati al genere biologico, ma piuttosto rappresentano energie o forze che agiscono in modo complementare. L'equilibrio tra queste energie è essenziale per la creazione e l'armonia.

Queste sette leggi universali offrono un quadro filosofico per comprendere la natura dell'universo e la nostra interazione con esso. Sono spesso utilizzate come strumenti per la crescita personale e spirituale.

## Cos'è la legge di attrazione

La legge di attrazione è un principio che afferma che i pensieri e le emozioni di una persona hanno la capacità di attirare eventi e circostanze corrispondenti nella sua vita. In altre parole, secondo questa legge, ciò a cui una persona pensa e crede in modo costante tende a manifestarsi nella sua realtà.

L'idea centrale della legge di attrazione è che i pensieri positivi attirano esperienze e risultati positivi, mentre i pensieri negativi attirano esperienze e risultati negativi. Questo principio si basa sulla convinzione che esista una connessione tra la mente umana e l'universo, dove la mente funge da magnete che attira ciò che corrisponde alla sua energia o frequenza.

È importante notare che la legge di attrazione ha avuto grande popolarità grazie a libri come "The Secret" di Rhonda Byrne, ma ha anche ricevuto critiche per la mancanza di basi scientifiche solide e per la sua interpretazione a volte semplicistica di come funziona la realtà. Nonostante questo, molte persone trovano nella legge di attrazione uno strumento motivazionale e ispirante per perseguire i propri obiettivi e mantenere una mentalità positiva.

## Le 3 regole d'oro

La legge di attrazione è un principio popolare che suggerisce che i pensieri e le emozioni delle persone possono influenzare il loro ambiente e le circostanze della loro vita. Secondo questa filosofia, per ottenere ciò che si desidera, è essenziale allinearsi con l'energia del desiderio stesso. Ecco le tre regole principali della legge di attrazione e come si articolano le fasi del "chiedere", "attendere", e "ricevere":

### ### 1. Chiedere

La prima regola è "chiedere" ciò che si desidera. Questa fase implica essere chiari e specifici riguardo a quello che si vuole manifestare nella propria vita. La chiarezza è essenziale perché aiuta a concentrare i pensieri e l'energia su un obiettivo preciso. Ecco cosa comporta questa fase:

- **\*\*Definire il Desiderio\*\***: È necessario avere una visione chiara di ciò che si vuole. Questo potrebbe essere un obiettivo specifico, un oggetto, una relazione, o anche un cambiamento di vita.

- **Esprimere il Desiderio**: Questo può avvenire attraverso la visualizzazione, le affermazioni positive o la scrittura. Ad esempio, puoi creare una lista di desideri o una "vision board" che rappresenti ciò che stai chiedendo.
- **Focalizzarsi sul Desiderio**: Concentrarsi regolarmente sul proprio obiettivo aiuta a mantenere una connessione emotiva e mentale con esso.

### ### 2. Attendere

La seconda regola è "attendere", ma non nel senso di aspettare passivamente. Questa fase riguarda la creazione di un'atmosfera di fiducia e apertura, e l'adozione di un atteggiamento positivo nei confronti della possibilità che i desideri si realizzino. Ecco come si caratterizza questa fase:

- **Mantenere una Mentalità Positiva**: È importante restare ottimisti, evitando pensieri e parole negative che potrebbero creare ostacoli.
- **Essere Ricettivi**: Rimanere aperti alle opportunità e ai segni che indicano che il desiderio è sulla via della realizzazione.
- **Non Focalizzarsi sulla Mancanza**: Invece di concentrarsi su ciò che manca, bisogna immaginare che il desiderio sia già realtà, mantenendo un senso di gratitudine.

### ### 3. Ricevere

La terza regola è "ricevere". Questa fase riguarda il momento in cui i desideri si manifestano e come si risponde a essi. È fondamentale riconoscere quando le opportunità si presentano e agire per accoglierle. Ecco alcuni elementi chiave di questa fase:

- **Riconoscere le Opportunità**: Essere consapevoli dei segnali e delle occasioni che si allineano con ciò che si è chiesto.
- **Accogliere con Gratitudine**: Mostrare gratitudine per i risultati ottenuti e per le cose che stanno andando nella direzione desiderata.
- **Agire di Conseguenza**: La legge di attrazione non è solo immaginare; richiede anche azione. Quando si riceve ciò che si è chiesto, bisogna prendere provvedimenti per portare avanti il processo e fare in modo che i risultati continuino a manifestarsi.

Queste tre regole possono essere viste come una guida per creare un atteggiamento e un comportamento che favorisca il manifestarsi dei propri desideri.

Guarda il mio video YouTube - <https://www.youtube.com/playlist?list=PLhkXeQTJwUfW0sI54X1D48tIZVnnBPwbA>

## Pensieri CONSAPEVOLI e pensieri INCONSAPEVOLI

La teoria che divide la mente umana in parte consapevole e parte inconscia è un concetto centrale nella psicologia e nella psicoanalisi, particolarmente associato a Sigmund Freud. Ecco una descrizione generale di questa teoria e di ciò che si trova in ciascuna parte:

### ### Parte Consapevole

La parte consapevole della mente, anche chiamata mente cosciente, rappresenta tutto ciò di cui siamo consapevoli in un dato momento. Include i pensieri, le sensazioni, le percezioni e le esperienze che possiamo osservare e riconoscere. In questa parte della mente troviamo:

- **Pensieri Razionali**: Idee, decisioni, giudizi e processi mentali di cui siamo consapevoli e che possiamo esprimere.
- **Emozioni Riconosciute**: Sentimenti ed emozioni che siamo in grado di identificare e descrivere.

- **Percezioni Sensoriali**: Tutto ciò che percepiamo attraverso i sensi (vista, udito, tatto, gusto e olfatto).
- **Ricordi Accessibili**: Ricordi e informazioni che possiamo richiamare facilmente dalla memoria a breve e lungo termine.

### ### Parte Inconscia

La parte inconscia, o mente inconscia, contiene pensieri, desideri, ricordi e impulsi che sono al di sotto della soglia della consapevolezza. Questa parte della mente può influenzare in modo significativo il comportamento e le emozioni senza che ne siamo consapevoli. Nella parte inconscia troviamo:

- **Desideri Repressi**: Impulsi e desideri che vengono inconsciamente repressi perché considerati inaccettabili o socialmente non conformi.
- **Traumi e Ricordi Dolorosi**: Esperienze che sono state rimosse dalla consapevolezza a causa del loro impatto emotivo.
- **Pulsioni Primarie**: Desideri istintivi e impulsi inconsci legati alla sopravvivenza, all'aggressività o alla sessualità.
- **Schemi di Comportamento**: Modelli di comportamento inconsci che si manifestano senza una chiara consapevolezza.

Secondo Freud, la parte inconscia ha un ruolo importante nell'influenzare pensieri, sentimenti e comportamenti. Egli suggeriva che molte delle nostre azioni e decisioni fossero guidate da forze inconse. La psicoanalisi, la teoria psicologica sviluppata da Freud, si proponeva di portare alla luce questi contenuti inconsci per renderli consapevoli e affrontarli.

Al di là di Freud, altre correnti della psicologia, come la psicologia cognitiva, riconoscono anche l'esistenza di processi mentali inconsci, pur non aderendo necessariamente alla visione psicoanalitica. Questi processi inconsci possono includere memorie implicite, schemi di pensiero automatizzati e bias cognitivi che influenzano le nostre percezioni e decisioni.

---

## LE TECNICHE per MANIFESTARE

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLhkXeQTJwUfUT0-NraZjbrDK5pS2WdISP>

## LA TEORIA DELL'AUTO ROSSA

<https://dnahealth.altervista.org/lauto-rossa/>

---

LIBRI CONSIGLIATI : Capitolo 1

The secret - <https://amzn.to/3JSowQ7>  
Il Kibalion - <https://amzn.to/3WCu3Si>

---

---

## CAPITOLO 2 - COME CREARE LA VITA DEI SOGNI

I quattro aspetti fondamentali per la crescita personale: introspezione, gestione emozionale, risoluzione del passato e pratica del "qui e ora." Seguendo queste linee guida, potrai sviluppare una maggiore consapevolezza di te stesso, affrontare le tue emozioni, risolvere conflitti passati e vivere nel presente con più serenità.

---

### Parte 1: Introspezione

L'introspezione è il processo di esplorazione del proprio mondo interiore per comprendere meglio i propri pensieri, emozioni, valori e desideri. Ecco alcuni passaggi chiave per una pratica efficace di introspezione:

#### ### 1.1. Creare un Ambiente Appropriato

Trova un luogo tranquillo e privo di distrazioni dove poterti concentrare su te stesso. L'ambiente dovrebbe essere confortevole e rilassante.

#### ### 1.2. Usare Strumenti di Auto-Riflessione

Puoi tenere un diario, fare domande a te stesso o utilizzare meditazione guidata per aiutarti a esplorare i tuoi pensieri e sentimenti. Alcune domande utili da porre a te stesso includono:

- Quali sono i miei valori più importanti?
- Cosa mi rende felice?
- Quali sono le mie paure e come le gestisco?

#### ### 1.3. Praticare l'Ascolto Interiore

Dedica del tempo all'ascolto del tuo "dialogo interno." Osserva i tuoi pensieri senza giudicarli e cerca di individuare schemi ricorrenti. Questo ti aiuterà a capire meglio te stesso e le tue reazioni.

---

### Parte 2: Gestione Emozionale

La gestione emozionale riguarda la capacità di riconoscere, comprendere e gestire le emozioni in modo sano e costruttivo. Ecco alcuni suggerimenti per sviluppare questa abilità:

#### ### 2.1. Riconoscere le Emozioni

Impara a identificare le tue emozioni nel momento in cui si manifestano. Dai loro un nome e riconosci che tutte le emozioni, positive e negative, sono parte dell'esperienza umana.

#### ### 2.2. Comprendere le Origini delle Emozioni

Chiediti cosa sta causando una certa emozione. Potrebbe essere un evento esterno, un pensiero o un ricordo. Comprendere le origini delle emozioni ti aiuterà a gestirle meglio.

#### ### 2.3. Trovare Strategie di Coping

Trova modi sani per affrontare le emozioni intense. Alcune strategie includono:

- Respirazione profonda e rilassamento.

- Esercizio fisico o attività creative.
- Parlare con qualcuno di fiducia.

### ### 2.4. Rispondere Invece di Reagire

Prendi tempo per riflettere prima di reagire emotivamente. Cerca di rispondere in modo consapevole e ponderato piuttosto che reagire impulsivamente.

---

## Parte 3: Risoluzione del Passato

Affrontare il passato è essenziale per liberarsi da schemi negativi e vivere con maggiore serenità. Ecco come affrontare i problemi irrisolti del passato:

### ### 3.1. Identificare Questioni Non Risolte

Rifletti su eventi passati che ancora influenzano la tua vita. Può trattarsi di traumi, conflitti o relazioni interrotte.

### ### 3.2. Accettare il Passato

Accetta che il passato non può essere cambiato. Riconosci che gli eventi passati sono parte della tua storia, ma non devono definire il tuo presente o futuro.

### ### 3.3. Cercare il Perdono

Se il conflitto è legato a qualcun altro, considera la possibilità di perdonare. Il perdono non significa giustificare il male subito, ma liberarsi dal peso del rancore.

### ### 3.4. Creare Nuove Narrazioni

Riscrivi la tua storia personale in modo da vedere il passato come un'opportunità di crescita. Trova lezioni apprese e riconosci il tuo progresso.

---

## Parte 4: Qui e Ora

Vivere nel "qui e ora" significa essere presenti nel momento e godersi l'esperienza corrente senza rimanere bloccati nel passato o preoccuparsi del futuro. Ecco alcuni suggerimenti per praticare questa mentalità:

### ### 4.1. Praticare la Mindfulness

La mindfulness è una tecnica che ti aiuta a essere presente. Pratica esercizi di consapevolezza come la respirazione profonda o la meditazione guidata per rimanere nel momento.

### ### 4.2. Limitare le Distrazioni

Riduci le distrazioni esterne come smartphone e social media. Dedicare del tempo a concentrarti su ciò che stai facendo in quel momento.

### ### 4.3. Coltivare la Gratitudine

Trova cose per cui essere grato ogni giorno. La gratitudine ti aiuta a rimanere positivo e apprezzare il presente.

### ### 4.4. Praticare l'Accettazione

Accetta le cose come sono nel momento attuale, senza cercare di controllare tutto. Essere presenti significa accettare che la vita è fluida e in continua evoluzione.

---

Seguendo queste linee guida, puoi sviluppare una maggiore consapevolezza di te stesso, gestire meglio le emozioni, risolvere questioni del passato e vivere il momento presente con più serenità e gratitudine.

-----

## Le ROUTINE

Le routine sono importanti perché forniscono struttura, stabilità e prevedibilità alla vita quotidiana. Possono aiutare a ridurre lo stress, aumentare la produttività e creare abitudini sane. Quando si costruiscono routine ben pianificate, è possibile integrare pratiche benefiche che contribuiscono al benessere fisico, mentale ed emotivo. Ecco come la meditazione, il tapping, la lettura e l'esercizio fisico possono migliorare la tua vita:

### ### Meditazione

La meditazione è una pratica che coinvolge l'attenzione consapevole e il rilassamento mentale. Integrarla in una routine quotidiana offre numerosi benefici:

- **Riduzione dello Stress**: La meditazione aiuta a ridurre lo stress e a calmare la mente, contribuendo a un senso di serenità.
- **Miglioramento della Concentrazione**: La meditazione favorisce la focalizzazione e la chiarezza mentale.
- **Aumento della Consapevolezza**: Essa incoraggia a essere presenti nel momento e a sviluppare una maggiore consapevolezza di sé.

### ### Tapping (EFT - Emotional Freedom Technique)

Il tapping, o EFT (Emotional Freedom Technique), è una tecnica che combina elementi della terapia cognitivo-comportamentale con la digitopressione. Può essere incorporata in una routine per:

- **Gestione delle Emozioni**: Il tapping aiuta a gestire emozioni intense o negative attraverso l'interazione con specifici punti del corpo.
- **Riduzione dell'Ansia**: Può essere efficace nel ridurre l'ansia e gli stati emotivi stressanti.
- **Sblocco di Blocchi Emotivi**: Il tapping può aiutare a sbloccare emozioni represses e a promuovere la guarigione emotiva.

### ### Lettura

La lettura è un'abitudine che offre vantaggi significativi per la mente e l'anima. Integrare la lettura nella routine quotidiana può:

- **Stimolare la Mente**: La lettura mantiene attivo il cervello, migliorando il vocabolario e le abilità cognitive.
- **Favorire il Relax**: Leggere è un'attività rilassante che può essere un'ottima pausa dai dispositivi digitali.
- **Espandere le Prospettive**: Attraverso la lettura, puoi esplorare nuove idee, storie e punti di vista, aumentando la tua comprensione del mondo.

### ### Esercizio Fisico

L'esercizio fisico è fondamentale per il benessere generale. Una routine che include l'esercizio fisico offre vantaggi notevoli:

- **Salute Fisica**: L'esercizio regolare contribuisce a una migliore salute cardiaca, alla gestione del peso e al rafforzamento muscolare.

- **Salute Mentale**: L'esercizio fisico rilascia endorfine, migliorando l'umore e riducendo l'ansia e la depressione.
- **Aumento dell'Energia**: L'esercizio regolare può aumentare i livelli di energia e migliorare la resistenza.

## Come Creare una Routine Efficace

Per creare una routine che integri queste pratiche benefiche, considera i seguenti suggerimenti:

- **Flessibilità**: La routine dovrebbe essere abbastanza flessibile da adattarsi ai cambiamenti della vita quotidiana.
- **Costanza**: Cerca di essere costante nella tua routine, dedicando tempo regolare a ogni pratica.
- **Integrazione Progressiva**: Se stai introducendo nuove abitudini, fallo gradualmente per evitare di sentirti sopraffatto.

Incorporare la meditazione, il tapping, la lettura e l'esercizio fisico in una routine quotidiana può aiutarti a raggiungere un migliore equilibrio tra corpo e mente, contribuendo a una vita più sana e soddisfacente.

---

## Crescere passo dopo passo

La crescita graduale, passo dopo passo, è un principio fondamentale per il successo a lungo termine e il benessere personale. Quando si affronta un grande obiettivo o si cerca di apportare cambiamenti significativi nella propria vita, il percorso verso il successo può sembrare travolgente. Ecco perché adottare un approccio graduale può fare la differenza. Ecco alcuni motivi per cui una crescita passo dopo passo è importante:

### ### 1. Riduzione dello Stress e dell'Ansia

Affrontare un grande obiettivo tutto in una volta può generare stress e ansia. Adottando un approccio graduale, puoi suddividere l'obiettivo in piccoli passi gestibili, riducendo la pressione e rendendo il percorso più sostenibile. Questo metodo permette di avanzare senza sentirsi sopraffatti.

### ### 2. Creazione di Abitudini Sostenibili

Cambiamenti improvvisi e drastici possono essere difficili da mantenere. La crescita graduale consente di creare nuove abitudini e routine in modo sostenibile. Con piccoli passi, è più facile consolidare i cambiamenti e renderli parte integrante della vita quotidiana.

### ### 3. Aumento della Motivazione

Raggiungere piccoli obiettivi incrementali genera un senso di successo e di progresso. Ogni traguardo raggiunto rafforza la motivazione e incoraggia a continuare. Questo circolo virtuoso di successo e motivazione aiuta a mantenere l'entusiasmo e a rimanere focalizzati sull'obiettivo finale.

### ### 4. Maggiore Consapevolezza e Apprendimento

Crescere gradualmente offre l'opportunità di imparare lungo il percorso. Puoi osservare cosa funziona e cosa no, e adattare la tua strategia di conseguenza. Questa flessibilità consente di migliorare costantemente e di affrontare gli ostacoli con maggiore consapevolezza.

### ### 5. Riduzione del Rischio di Fallimento

Approcciarsi ai cambiamenti con piccoli passi riduce il rischio di fallimento. Se un piccolo passo non va come previsto, è più facile fare correzioni e riprovare senza grandi conseguenze. Questo rende l'intero processo meno rischioso e più resiliente.

### ### 6. **Promozione della Resilienza**

La crescita graduale favorisce la resilienza. Imparare a superare piccoli ostacoli e ad affrontare sfide incrementalmente aiuta a sviluppare una maggiore resistenza alle difficoltà. Con il tempo, diventi più abile nel gestire situazioni complesse e nel mantenere la calma sotto pressione.

### ### 7. **Costruzione di una Base Solida**

Quando cresci passo dopo passo, stai costruendo una base solida per il futuro. Ogni piccolo passo contribuisce a creare una struttura stabile che può sostenere ulteriori progressi. Questa base solida ti consente di raggiungere obiettivi più grandi con maggiore sicurezza e stabilità.

### ### 8. **Aumento della Fiducia in Sé Stessi**

Raggiungere piccoli obiettivi e vedere il progresso incrementale aumenta la fiducia in sé stessi. Ti rendi conto che puoi affrontare le sfide e superarle, e che hai il potere di creare cambiamenti significativi nella tua vita.

## Come Implementare una Crescita Graduale

Per implementare una crescita graduale, inizia con la definizione di un grande obiettivo e poi suddividilo in piccoli passi concreti. Stabilisci traguardi intermedi raggiungibili e celebra ogni successo. Mantieni la flessibilità per adattare il percorso e ricorda che il progresso è più importante della perfezione.

In sintesi, una crescita graduale, passo dopo passo, è un approccio sostenibile e efficace per raggiungere obiettivi significativi. Offre benefici tangibili in termini di motivazione, resilienza e costruzione di una base solida per il futuro.

## L'importanza del CONTESTO

Scegliere il contesto in cui viviamo è una delle decisioni più importanti che possiamo prendere, poiché l'ambiente circostante influisce profondamente sul nostro benessere, sulla nostra crescita personale e sulle opportunità che possiamo cogliere. Ecco alcuni motivi per cui la scelta del contesto è fondamentale:

### ### 1. **Influenza sul Benessere Emotivo e Fisico**

Il contesto in cui viviamo può avere un impatto significativo sul nostro benessere emotivo e fisico. Un ambiente tranquillo, sicuro e pulito può ridurre lo stress e promuovere la salute. Al contrario, vivere in un contesto caotico o insicuro può aumentare l'ansia e i rischi per la salute.

### ### 2. **Opportunità di Crescita Personale e Professionale**

Il contesto determina anche le opportunità di crescita personale e professionale. Vivere in un ambiente che offre accesso a istruzione, lavoro e risorse culturali può aprire molte porte. Una comunità che incoraggia l'apprendimento e la collaborazione può favorire il successo.

### ### 3. **Influenza sulle Relazioni**

L'ambiente in cui viviamo influisce sulle persone che incontriamo e sulle relazioni che costruiamo. Un contesto con una comunità forte e solidale favorisce legami positivi e amicizie durature. Inoltre, un ambiente diversificato può arricchire le nostre prospettive e promuovere la tolleranza.

### ### 4. **Sviluppo di Abitudini e Comportamenti Positivi**

Il contesto può influenzare le nostre abitudini e comportamenti. Vivere in un luogo che promuove uno stile di vita sano, con accesso a spazi per l'esercizio fisico e cibo salutare, facilita l'adozione di abitudini positive. Al contrario, un contesto che incoraggia il consumo di cibo spazzatura e la sedentarietà può ostacolare uno stile di vita sano.

### ### 5. Impatto sullo Stato Mentale

Il contesto può influenzare lo stato mentale e la creatività. Un ambiente che ispira e motiva favorisce la creatività e la produttività. Inoltre, vivere vicino alla natura o in luoghi con accesso a spazi verdi può migliorare il benessere mentale.

### ### 6. Conformità con i Propri Valori

Scegliere il contesto in cui vivere consente di allinearsi con i propri valori e ideali. Un ambiente che riflette i tuoi principi etici e sociali può rafforzare il senso di appartenenza e comunità. Inoltre, un contesto che condivide i tuoi valori può rendere più semplice essere fedeli a te stesso.

### ### Come Scegliere il Contesto Giusto

Per scegliere il contesto in cui vivere, considera i tuoi bisogni, valori e obiettivi personali. Valuta fattori come sicurezza, accesso a servizi, opportunità di lavoro, qualità dell'istruzione e senso di comunità. Cerca di trovare un equilibrio tra praticità e qualità della vita, assicurandoti che il contesto supporti la tua crescita e il tuo benessere.

*In conclusione, scegliere il contesto in cui viviamo è fondamentale per la qualità della nostra vita. Un ambiente positivo può migliorare il benessere fisico ed emotivo, fornire opportunità di crescita e promuovere relazioni sane e significative.*

## CAPITOLO 3 – La Consapevolezza

La consapevolezza, conosciuta anche come "awareness" o "mindfulness" in inglese, è la capacità di essere **pienamente presenti e coscienti del momento presente**, con attenzione focalizzata e priva di giudizio. Essere consapevoli significa notare ciò che sta accadendo dentro di noi (pensieri, emozioni, sensazioni fisiche) e attorno a noi (ambiente, persone, eventi), senza lasciarsi distrarre dal passato o dal futuro.

### A cosa è utile la consapevolezza

La consapevolezza ha numerosi benefici e può essere utile in diverse aree della vita:

- **\*\*Riduzione dello Stress\*\***: Essere consapevoli aiuta a ridurre lo stress, poiché ci permette di gestire le nostre reazioni emotive in modo più calmo e riflessivo.
- **\*\*Miglioramento delle Relazioni\*\***: Con una maggiore consapevolezza, possiamo ascoltare meglio gli altri, capire le loro emozioni e rispondere in modo più empatico.
- **\*\*Aumento della Concentrazione\*\***: La consapevolezza aiuta a focalizzare l'attenzione, migliorando la capacità di concentrazione e produttività.
- **\*\*Benessere Emotivo\*\***: La consapevolezza ci permette di riconoscere e accettare le nostre emozioni senza giudicarle, contribuendo a una maggiore stabilità emotiva.
- **\*\*Crescita Personale\*\***: Attraverso la consapevolezza, possiamo comprendere meglio noi stessi, identificare i nostri schemi di comportamento e lavorare verso una crescita personale consapevole.

### Come sviluppare la consapevolezza

Esistono diverse pratiche e strategie per sviluppare la consapevolezza. Ecco alcuni modi per farlo:

- **\*\*Meditazione Mindfulness\*\***: Una delle pratiche più comuni per sviluppare la consapevolezza. Consiste nel concentrarsi sul respiro, sulle sensazioni corporee o su altri punti focali, accettando i pensieri che emergono senza giudicarli.

- **Respirazione Consapevole**: Fare esercizi di respirazione profonda e consapevole aiuta a calmare la mente e ad ancorarsi al momento presente.
- **Osservazione senza Giudizio**: Cerca di osservare i tuoi pensieri e le tue emozioni senza giudicarli o reagire impulsivamente. Questo ti aiuta a sviluppare una prospettiva più distaccata e consapevole.
- **Attività di Routine Consapevole**: Trasforma le attività quotidiane in pratiche di consapevolezza. Ad esempio, mentre cammini, concentrati sulle sensazioni del corpo e sui suoni attorno a te.
- **Pratica del Qui e Ora**: Lavora sulla capacità di rimanere nel momento presente, evitando di ruminare sul passato o di preoccuparti per il futuro.

Sviluppare la consapevolezza richiede pratica e costanza, ma i benefici possono essere significativi per la salute mentale, le relazioni e il benessere generale. Con una maggiore consapevolezza, possiamo vivere in modo più autentico e in armonia con noi stessi e gli altri.

## CAPITOLO 4 – LE CREDENZE LIMITANTI

Le credenze limitanti sono pensieri o convinzioni profonde che ci impediscono di raggiungere il nostro pieno potenziale. Spesso derivano da esperienze passate, influenze culturali, familiari o sociali, e possono influenzare negativamente il nostro comportamento, le nostre decisioni e le nostre relazioni. Ecco una breve descrizione delle credenze limitanti e alcune pratiche utili per modificarle:

### Cosa sono le Credenze Limitanti

Le credenze limitanti sono idee o convinzioni che ci tratteniamo inconsciamente, creando ostacoli nella nostra vita. Alcuni esempi comuni includono:

- **"Non sono abbastanza bravo"**: La convinzione che non siamo all'altezza delle aspettative o che non abbiamo le competenze necessarie.
- **"Non posso farlo"**: La convinzione che alcuni obiettivi o compiti siano al di là delle nostre capacità.
- **"Non merito di essere felice"**: L'idea che non meritiamo il successo, la felicità o l'amore.
- **"Tutti mi giudicano"**: La convinzione che le persone attorno a noi siano costantemente critiche o negative nei nostri confronti.

### Pratiche Utili per Modificare le Credenze Limitanti

Modificare le credenze limitanti richiede consapevolezza, impegno e pratica costante. Ecco alcune pratiche che possono aiutare:

- **Riconoscimento delle Credenze Limitanti**: Il primo passo è identificare le credenze limitanti. Prendi nota dei pensieri negativi ricorrenti e cerca di capire da dove provengono.
- **Chiedersi "Perché?"**: Una volta identificata una credenza limitante, chiediti perché la credi. Questo può aiutarti a comprendere la sua origine e metterla in discussione.
- **Affermazioni Positive**: Sostituisci le credenze limitanti con affermazioni positive e costruttive. Ripeti queste affermazioni regolarmente per rinforzare la nuova prospettiva.
- **Esercizi di Visualizzazione**: Immagina di superare le tue credenze limitanti e di raggiungere i tuoi obiettivi. Questo può aiutarti a creare una nuova narrativa positiva.
- **Cambiare il Linguaggio**: Fai attenzione al modo in cui parli a te stesso e agli altri. Sostituisci parole e frasi negative con quelle positive e incoraggianti.

- **Cercare Prove Contrarie**: Trova esempi nella tua vita o nella vita di altri che dimostrino che la tua credenza limitante è falsa. Questo aiuta a smantellare le convinzioni limitanti con la logica.
- **Lavoro con un Coach o Terapeuta**: Se le credenze limitanti sono radicate profondamente, lavorare con un coach o terapeuta può essere utile. Questi professionisti possono aiutarti a esplorare e superare le tue convinzioni limitanti.
- **Pratica della Gratitudine**: Coltivare la gratitudine aiuta a cambiare la prospettiva e a riconoscere le cose positive nella tua vita. Questo può contribuire a ridurre il potere delle credenze limitanti.

*Cambiare le credenze limitanti è un processo che richiede tempo e pazienza. Tuttavia, con impegno e costanza, è possibile sostituire le convinzioni che ti trattengono con quelle che ti spingono avanti, migliorando la tua vita e aprendo nuove possibilità.*

## CAPITOLO 5 - Pratiche per trasformare rapidamente la quotidianità

Ecco una breve descrizione di ogni esercizio menzionato e del loro potenziale impatto sulla quotidianità:

- 1) **POSTURA**: Migliorare la postura significa allineare il corpo in modo sano ed efficiente. Una buona postura può ridurre il mal di schiena, aumentare l'energia e la fiducia in sé stessi, uscire immediatamente da uno schema mentale vittimistico e migliorare l'efficacia della respirazione.
- 2) **Respiro Pranayama**: Si tratta di tecniche di respirazione provenienti dallo yoga. Il Pranayama può aiutare a migliorare la salute generale, a schiarire i pensieri e a ridurre l'ansia, promuovendo uno stato di calma e concentrazione. (respirazione a narici alternate) <https://youtu.be/SghJDVMZ9f8>
- 3) **Cancella Cancella Cancella**: Questo esercizio di programmazione neurolinguistica (PNL) permette di rimuovere velocemente piccoli problemi o pensieri negativi dalla mente. Ripetendo "cancella" si può "cancellare" l'emozione negativa associata a un evento o pensiero indesiderato. <https://youtu.be/LaERyM7cMtY>
- 4) **Visualizza la realtà "buffa"**: Questo esercizio di PNL aiuta a risolvere problemi di media entità riducendo la tensione. Visualizzando una situazione problematica in modo comico o buffo, si può ridurre l'ansia e sviluppare una prospettiva più leggera e positiva. <https://youtu.be/IzOLMzLUzW0>
- 5) **Scrittura della realtà mattutina**: Scrivere al mattino aiuta a focalizzare l'attenzione sulla giornata e a stabilire le intenzioni. Questo esercizio permette di riflettere, organizzare i pensieri e iniziare la giornata con un obiettivo chiaro.
- 6) **Esercizi di gratitudine**: Praticare la gratitudine quotidianamente può aiutare a trovare il lato positivo in ogni situazione, aumentando il benessere emotivo e sviluppando una visione più positiva della vita.
- 7) **Divisione della giornata in fasce orarie**: Pianificare la giornata in blocchi di tempo aiuta a mantenere la concentrazione e la produttività, oltre a offrire l'opportunità di fare un "reset" mentale tra un'attività e l'altra.
- 8) **Tapping con affermazioni potenzianti**: Il tapping è una tecnica che combina la digitopressione con affermazioni positive. Aiuta a ridurre lo stress e migliorare l'autostima, aumentando il senso di benessere generale.

9) **Saltelli sul posto**: Saltellare sul posto può dare una rapida spinta di energia, aumentando la circolazione sanguigna e migliorando l'umore. È anche un buon modo per fare una pausa energizzante durante la giornata.

10) **Creare una sfera di energia**: Questo esercizio immaginativo consiste nel visualizzare una sfera di energia positiva. Aiuta a mandare un'intenzione al subconscio e a generare una sensazione di potere e controllo sulla propria realtà.

11) **Darsi in "affitto"**: Un concetto dal Transurfing che suggerisce di "affittare" se stessi per affrontare situazioni difficili o stressanti. Questo approccio aiuta a distaccarsi emotivamente e a vedere le situazioni da una prospettiva più oggettiva, riducendo l'ansia e lo stress.

## I CHAKRA

I chakra sono centri energetici che, secondo la tradizione indiana e le filosofie orientali, esistono lungo la colonna vertebrale e hanno un ruolo fondamentale nella salute fisica, emotiva e spirituale. La parola "chakra" significa "ruota" o "disco" in sanscrito, riflettendo la loro natura rotante e vorticosa. La visione tradizionale ne identifica sette principali, che si estendono dalla base della spina dorsale fino alla cima della testa. Ognuno di questi chakra ha un'associazione specifica con determinate aree del corpo, emozioni, stati mentali e spirituali.

### Fase Ascendente: Guarigione e Crescita Spirituale

La fase ascendente dei chakra riguarda la guarigione, la crescita spirituale e l'illuminazione. In questa fase, l'energia è diretta verso l'alto, partendo dai chakra inferiori fino ai chakra superiori. La pratica spirituale, la meditazione e altre forme di introspezione sono spesso utilizzate per guidare questa energia verso la crescita interiore.

1. **Chakra della Radice (Muladhara)**: Situato alla base della colonna vertebrale, è legato alla sopravvivenza, alla stabilità e alla connessione con la terra. La guarigione di questo chakra porta a una sensazione di sicurezza e radicamento.

2. **Chakra Sacrale (Svadhithana)**: Situato nel basso ventre, è associato alla creatività, alla sessualità e alle emozioni. La guarigione di questo chakra favorisce l'equilibrio emotivo e la libera espressione creativa.

3. **Chakra del Plesso Solare (Manipura)**: Localizzato nell'area dello stomaco, è collegato alla forza di volontà, all'autostima e al potere personale. La guarigione di questo chakra aiuta a sviluppare la fiducia in se stessi e la determinazione.

4. **Chakra del Cuore (Anahata)**: Al centro del petto, è associato all'amore, alla compassione e all'empatia. La guarigione di questo chakra promuove relazioni sane e una connessione più profonda con gli altri.

5. **Chakra della Gola (Vishuddha)**: Si trova alla base della gola ed è collegato alla comunicazione e all'espressione di sé. La guarigione di questo chakra aiuta a migliorare la capacità di comunicare chiaramente e autenticamente.

6. **\*\*Chakra del Terzo Occhio (Ajna)\*\***: Situato tra le sopracciglia, è associato all'intuizione e alla visione interiore. La guarigione di questo chakra favorisce l'intuizione e la saggezza.

7. **\*\*Chakra della Corona (Sahasrara)\*\***: Posto sulla cima della testa, è legato alla connessione spirituale e all'illuminazione. La guarigione di questo chakra porta a una maggiore consapevolezza spirituale e a un senso di unità con l'universo.

## Fase Discendente: Manifestazione

La fase discendente dei chakra riguarda la manifestazione, ovvero il processo attraverso il quale l'energia spirituale e le intenzioni si materializzano nella realtà fisica. In questa fase, l'energia è diretta verso il basso, dai chakra superiori a quelli inferiori, per trasformare le idee e le intenzioni in azioni concrete.

- **\*\*Manifestazione del Pensiero\*\***: Le intuizioni e le ispirazioni provenienti dai chakra superiori si trasformano in idee concrete.
- **\*\*Espressione Creativa\*\***: Attraverso il chakra della gola, le idee prendono forma e vengono comunicate al mondo.
- **\*\*Realizzazione del Potere Personale\*\***: Il chakra del plesso solare fornisce la forza e la determinazione necessarie per tradurre le idee in azioni.
- **\*\*Creazione e Procreazione\*\***: Il chakra sacrale, legato alla creatività e alla sessualità, è il centro di nuova vita e creazione.
- **\*\*Stabilizzazione e Manifestazione Fisica\*\***: Il chakra della radice rappresenta la manifestazione finale, dove le idee e le intenzioni diventano realtà tangibili.

*Lavorare con i chakra in entrambe le fasi, ascendente e discendente, può portare a un equilibrio energetico che supporta la guarigione interiore e la manifestazione esteriore dei nostri desideri e obiettivi.*

*Mi auguro di aver fatto cosa gradita scrivendo questo manuale.*

Il canale YouTube "Dna Health" <https://www.youtube.com/channel/UCMi4MFOyYFJmtQUmoyz2fUQ>

Seguimi sui social [Facebook](#) – [Instagram](#) – [Telegram](#)

Il blog - <https://dnahealth.altervista.org/>

*Da adesso in avanti la scelta è solamente tua!*

*Buona Vita*

*Dna Health – Raoul Erario*

**SE QUESTO CORSO TI E' PIACIUTO, LASCIAMI UNA RECENSIONE SU GOOGLE**

<https://g.page/r/CSGOx92GFoacEBM/review>

*Grazie*



**Raoul Erario Counselor olistico**

Percorsi di crescita e benessere

Trattamenti energetici

[www.lifevolution.it](http://www.lifevolution.it)

Facebook – [lifevolution84](#)

Instagram – [lifevolution.it](#)

Cel. 3891746931