

# Indice

Prefazione di <i>Max Formisano</i>	7
Introduzione	9
MENTE	11
Siamo ciò che pensiamo	13
Smetti di lottare e attrai ciò che vuoi	17
Le mappe mentali	20
Passato presente e futuro	23
Qui e ora	24
Svuotare la mente	26
Consapevolezza e scelta	27
Il dialogo interiore	31
Assenza di giudizio	34
Pensieri e salute	35
Fisiologia e stati d'animo	36
Eliminare l'importanza	41
Importanza interiore ed esteriore	44
Nemmeno questo libro è importante	46
CORPO	49
Benessere fisico e alimentazione	51
Alimentazione	52
Le dieci regole d'oro per una corretta alimentazione	55
Sane abitudini di vita	61
Il fumo	61
Il respiro	65
Attività fisica	65
Il sonno	66

Va in cerca del piacere	68
Meteo e benessere	71
Sei come il tempo	71
ANIMA	77
Meditazione	79
Una tecnica per favorire la meditazione	81
Meditazione esistenziale	82
Siamo unica energia	85
Nulla accade per caso	91
Amore	95
REALIZZAZIONE DI SÉ	101
Accettazione di sé	103
Siamo esseri unici	111
Pensa differente	115
Ottieni ciò che vuoi	119
Paura e cambiamento	120
Felicità e soldi	126
Felicità e obiettivi	127
Conclusione	131
<i>Scegli</i>	133
Ringraziamenti	135
Libri consigliati	137

# Siamo ciò che pensiamo

*Fa attenzione ai tuoi pensieri... si trasformeranno in parole  
Fa attenzione alle tue parole... si trasformeranno in azioni  
Fa attenzione alle tue azioni... si trasformeranno in abitudini  
Fa attenzione alle tue abitudini... diventeranno il tuo destino*

Anonimo orientale

Ciò che pensiamo determina la nostra vita.

O meglio: il modo in cui pensiamo determina le cose che ci accadono nella vita, dalle più piccole alle più grandi.

Non ci credi?... legittimo... anche io reagirei così, d'istinto.

Ma fermati soltanto un attimo e pensa a quante volte, sicuramente tante, hai temuto che accadesse qualcosa e puntualmente si è avverata. Oppure, al contrario, quante volte realmente hai desiderato in positivo una cosa, o hai cercato di raggiungere un obiettivo con tutto te stesso, anima e corpo, ed ecco che arriva, forse proprio quando meno te lo aspetti.

Che tu razionalmente ci creda o no, ***ciò che noi pensiamo si traduce in realtà***, anche i pensieri negativi.

Questo è il motivo per cui risulta fondamentale pensare in positivo, ***pensare a ciò che si desidera e non a ciò che non si desidera.***

Mi riferisco alla capacità di prendere consapevolezza dei propri pensieri, connessi a sensazioni ed emozioni, e quando questi si rivelano negativi, fare immediatamente cambio d'abito mentale e sostituirli con pensieri positivi. Sta in questo semplice scatto il nostro principale e importantissimo atto di volontà cosciente in direzione della gioia e della felicità.

D'altro canto, pensaci un attimo: un momento vissuto, un giorno passato, una serata trascorsa... non torneranno più, non usciranno più in questa fantastica roulette chiamata Vita.

Quindi... tanto vale viverli al meglio, che ne dici?, senza contamarli con pensieri negativi e seghe mentali che, nella gran parte dei casi, non hanno nulla a che vedere con ciò che in quel momento stai vivendo, oppure riguardano situazioni che si riveleranno poi molto meno gravi di quanto credi al momento.

La stragrande maggioranza delle nostre preoccupazioni riguarda cose futili, minchiate, chiamale come vuoi... eppure ci facciamo condizionare dai nostri giri e rigiri mentali.

All'inizio adottare un nuovo sistema di pensiero potrà apparire un po' strano o difficoltoso, ma poi diventerà un'abitudine... e che abitudine! Pensieri positivi si susseguiranno a pensieri positivi, e man mano d'istinto imparerai a vedere in ogni situazione e in ogni persona soltanto gli aspetti positivi e le caratteristiche positive.

E riuscirai finalmente a vedere in un bicchiere mezzo pieno la parte piena d'acqua e non la parte vuota.

Si racconta che:

*Tre persone erano al lavoro in una cava di pietra sotto un sole cocente. Avevano lo stesso compito, ma quando fu loro chiesto quale fosse il loro lavoro, le risposte furono diverse. «Spacco pietre» rispose di getto il primo alquanto infastidito. «Mi guadagno da vivere» rispose il secondo con rassegnazione. «Partecipo alla costruzione di una splendida cattedrale» disse il terzo con entusiasmo.*

È fondamentale sapere e capire che *non sono le cose che ci accadono a determinare la nostra felicità o infelicità, ma come noi reagiamo ad esse.*

Siamo noi che in qualsiasi momento e in qualsivoglia situazione possiamo decidere con consapevolezza come reagire.

Mi rendo conto che possa apparire retorico e un po' semplicistico, ma è realmente possibile farlo e porta risultati straordinari. Certo, non possiamo controllare del tutto gli eventi e le circostanze che ci accadono, a volte possiamo solo influenzarli; *possiamo però sempre controllare i significati che attribuiamo agli eventi e alle circostanze.*

Nella stragrande maggioranza dei casi ci preoccupiamo di cose non certo vitali o perlomeno non fondamentali per la nostra esistenza, o di cose risolvibili con un po' di attenzione.

Spesso ci preoccupiamo per situazioni trasformate in problemi dalla nostra mente in stato di stress, o a causa del nostro corpo non in perfetta armonia ed equilibrio, oppure perché in preda alle cosiddette malefiche seghe mentali.

Operare su mente, corpo e anima per arrivare all'armonia più completa: questo l'obiettivo finale a cui tutti possiamo e dobbiamo ambire.

Obbietterà qualcuno: «E quando invece mi trovo di fronte a situazioni oggettivamente negative? (es. morte di un parente, problemi gravi di salute, ecc.). Anche in questi casi pensiero positivo e via... sorriso ebete?». Ovviamente no! Però anche in questi casi si può fare la cosa giusta: mantenendosi in uno stato di totale consapevolezza si può riuscire a vivere il dolore, metabolizzarlo e andare oltre; la differenza sostanziale sta proprio in questo: *riuscire ad andare oltre!* Non rimanere attaccati al dolore o alle esperienze negative che si vivono, di qualsiasi genere esse siano, anche le più gravi ed importanti. Ci sono tantissimi esempi di guarigioni quasi miracolose o di straordinaria gioia di vivere nonostante gravissimi handicap fisici sopraggiunti.

Al riguardo, la vita del pilota italiano di F1 Alex Zanardi in seguito all'amputazione di entrambe le gambe è un esempio straordinario.

Addirittura si può riuscire a far ciò anche in situazioni estreme.

Ad un mio carissimo amico fu diagnosticata la SLA all'incirca intorno ai 30 anni. È una delle malattie più terribili e subdole.

Ebbene... nonostante la gravissima situazione in cui egli versava, sebbene fosse totalmente cosciente e consapevole dell'inesorabile spegnimento del suo corpo, egli è stato capace di regalare un sorriso a tutti fino all'ultimo giorno di vita.

Un essere illuminato, Carmine, un esempio di gioia di vivere per tutti noi "sani". E se Carmine è riuscito fino all'ultimo istante di vita a regalare un sorriso e una parola buona a tutti, *pensi davvero di non riuscire a farlo tu che grazie a Dio forse stai un po' meglio? Che ne dici?*

Anche per quanto riguarda il lavoro, problema molto sentito da molti, si può in qualsiasi momento fare uno switch, effettuare cioè un cambio d'abito mentale immediato e trasformare una situazione potenzialmente negativa in un'opportunità.

Ho perso un lavoro, ho ricevuto un rifiuto, oppure non riesco a trovare il primo impiego: invece di arrovellarmi su me stesso e fossilizzarmi sul problema cerco di cogliere nuove opportunità di crescita personale e nuove strade da percorrere.

Sull'argomento lo psicoterapeuta Raffaele Morelli afferma:

*Quando arriva un fallimento, nel lavoro, negli affetti, in amore, l'unica cosa da fare non è sognare o fantasticare un'altra vita, rimpiangere, ma accettare quello che accade. Non siamo noi che falliamo, è semplicemente la nostra anima che vuole portarci in un'altra direzione, verso la nostra vera fioritura, verso il vero talento.*

*Accettarsi quando si sbaglia, senza rimproveri, senza punirsi, è il primo passo verso la gioia di vivere.<sup>2</sup>*

---

<sup>2</sup>R. Morelli, *Le piccole cose che cambiano la vita*, Mondadori, Milano 2006, p. 59.

In proposito posso citare una mia esperienza personale: dopo una carriera universitaria brillante e veloce (laureato in economia a 23 anni) ho sostenuto per ben 9 volte (nove!) l'esame per diventare dottore commercialista; mai superato! Ero diventato improvvisamente un brocco? Non credo. Semplicemente la mia anima stava dandomi dei segnali di strada sbagliata, e il mio Io più profondo "sapeva" che quello non era il modo migliore per esprimere i miei talenti.

Avevo due possibilità davanti a me: deprimermi oppure trasformare quel problema, quella minaccia di insuccesso in una opportunità nuova.

Ovviamente ho scelto la seconda opzione.

In quel momento ho capito un insegnamento fondamentale: ***nella vita non esistono mai fallimenti ma solo risultati differenti da quelli che ci si aspetta.***

Smetti di lottare e attrai ciò che vuoi

*Quando desideri realmente qualcosa,  
l'intero universo cospira affinché tu possa realizzarla!*

P. Coelho

Avrai probabilmente già sentito parlare della legge di attrazione. Ne hanno trattato libri di successo come *The Secret* di R. Byrne, o autori di nicchia come Vadim Zeland nella sua trilogia sul *Transurfing*. Anche i mistici e i saggi di tutte le culture e di tutte le epoche, attraverso percorsi diversi, sono arrivati a concordare sul punto finale, un principio di importanza straordinaria: e cioè che ***noi attraiamo nella nostra vita ciò che pensiamo.***

Per veder funzionare la legge di attrazione occorre fare quattro cose fondamentali: la prima è ***chiedere*** quello che si desidera avere; la seconda è ***credere*** con convinzione di ottenere ciò che si è chiesto;

la terza è avere ferma intenzione di **ricevere** disponendosi nella forma di stato d'animo come se si fosse già ottenuto ciò che si desidera.

A questi tre elementi c'è da aggiungere però un quarto principio assolutamente indispensabile affinché i nostri pensieri si dimostrino realmente efficaci: **smettere di lottare**.

Sì... occorre deporre le armi. E' il principio cardine per veder funzionare in maniera realmente efficace la legge di attrazione dei nostri pensieri.

Occorre lasciar fluire le cose e gli avvenimenti, lasciarli scorrere in maniera naturale. Assecondare e mai forzare. Occorre aver ben chiaro il fine da raggiungere ma non preoccuparsi del "come" raggiungerlo: questo è compito dell'Energia Universale.

Smettendo di lottare con noi stessi, con gli altri, con il mondo, arriveremo a sviluppare quell'intuito e quelle capacità emozionali innate che ci consentiranno di interpretare le cose e gli avvenimenti alla luce dei nostri reali e innati desideri.

Le chiavi fondamentali per raggiungere tale stato sono due: **gratitudine** e **visualizzazione**.

Devi cercare di provare *gratitudine incondizionata* nei confronti della vita, delle persone che ami, delle cose che hai, della natura e nei confronti di tutto ciò che di positivo la vita ti regala ogni giorno.

Predisporre in uno stato di gratitudine è il presupposto essenziale per arrivare a ottenere tutto ciò che si desidera nella vita, in ogni campo.

Il senso di gratitudine ci permette di entrare in una frequenza mentale tale da annullare automaticamente, senza sforzo, ogni pensiero o sentimento negativo e consente, all'opposto, di attivare meccanismi virtuosi di pensieri, sensazioni e sentimenti positivi nei confronti di noi stessi, degli altri, e della vita.

È il sistema più stupefacente per dare la giusta impronta alla propria giornata, a tutto ciò che accadrà nel corso di essa, a tutto ciò che la vita ci offrirà momento per momento.

Tutti i più grandi uomini, i più illuminati, in tutti i campi, hanno avuto il tratto comune di coltivare in se stessi questo straordinario sentimento. Grazie, grazie!

La seconda chiave è riuscire a *visualizzare* ciò che si desidera: un oggetto materiale, una persona, obiettivi immateriali come serenità e appagamento; qualsiasi cosa.

La mente non distingue tra ciò che immagina e ciò che vive realmente, le reazioni biochimiche sono le stesse.

È importante far volare la mente e immaginarsi che l'oggetto dei nostri desideri sia già entrato nella nostra vita.

Non basta però semplicemente chiudere gli occhi e immaginarsi di avere l'auto e la casa dei sogni, o la persona di cui si è innamorati. È fondamentale vivere le emozioni e le sensazioni anche a livello multisensoriale; occorre cioè avere ***la vivida sensazione di vivere già quella determinata situazione con gioia e felicità.***

Ad esempio, se il tuo sogno è riuscire un giorno a possedere una bella villa con piscina, isolati nella tua stanza e prova ad immaginarti mentre parcheggi l'auto nel garage accanto alla villa.

Immagina di sentire il rumore della porta che si chiude, l'odore di casa, le persone che ami che ti vengono incontro, il profumo di cucina; prova a immaginare il colore vivido dell'azzurro della piscina che entra in casa dalle vetrate.

Puoi fare la stessa cosa immaginando di stare già con la persona che desideri e, senza forzare, prova solo gioia nel vivere quell'istante nella tua mente.

E mentre fai tutto ciò prova felicità e gioia irrefrenabile.

Mentre fai tutto ciò cessa ogni forma di lotta per il controllo di te stesso, degli altri e degli eventi. Fai fluire le situazioni e le cose avendo soltanto ben ferma in mente l'immagine dell'oggetto dei tuoi desideri, coltiva nel cuore gioia incondizionata, e non preoccuparti del *come* raggiungere l'obiettivo.

La strada da percorrere la "sentirai" da solo.

Solo in questo modo riuscirai a mettere in moto, in maniera realmente efficace, i meccanismi della legge di attrazione.