



Peggy McColl

CAMBIA IL TUO DESTINO CON UN CLIC

Accendi la vita dei tuoi sogni

Come padroneggiare le emozioni e
attrarre a sé la vita dei propri sogni

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Peggy McColl

CAMBIA IL TUO DESTINO CON UN CLIC

Accendi la vita dei tuoi sogni

Come padroneggiare le emozioni
e attrarre a sé la vita dei propri sogni

PREFAZIONE DI NEALE DONALD WALSCH,
autore di "Conversazioni con Dio"



Indice

Prefazione.....	9
Introduzione	11

PARTE PRIMA - IL VOSTRO MONDO INTERIORE

1. Il potere delle emozioni.....	28
2. La natura e il valore delle emozioni	44

PARTE SECONDA - L'INTERRUTTORE DELLE EMOZIONI

3. Il vostro interruttore del destino.....	60
4. Scegliere le emozioni creative.....	72
5. Evitare le emozioni distruttive.....	91

PARTE TERZA - EQUILIBRARE LE EMOZIONI IN QUALUNQUE SITUAZIONE

6. Agire sull'interruttore delle emozioni	114
7. Creare nuove abitudini emozionali.....	134
8. Gli illuminatori.....	149
9. Le quattro emozioni chiave del vostro interruttore del destino	168

PARTE QUARTA - RIMETTERSI IN CARREGGIATA

10. Usare l'interruttore del destino nei momenti difficili...	184
11. Il vostro pianificatore del destino.....	197
Ringraziamenti	214
Nota sull'autrice	216

IL POTERE DELLE EMOZIONI

Le emozioni hanno una forza immensa. Possono spingervi alla realizzazione del vostro destino e aiutarvi a superare gli eventi più traumatici, oppure possono bloccarvi a causa anche di piccoli contrattempi. La vita vi offrirà sempre delle sorprese e il controllo che avete sul mondo esterno sarà sempre relativo, ma avete sempre, *sempre*, la scelta di gestire e armonizzare le emozioni dentro di voi.

Può sembrare che non sia così quando le emozioni vi sottraggono il meglio di voi, ma non siete costretti a subire il loro dominio. E non siete nemmeno obbligati a rimanere in una situazione che non vi piace, incapaci di cambiare perché pensate di non avere abbastanza entusiasmo, coraggio o determinazione per uscire dai vecchi solchi e imboccare la strada del vostro destino.

È importante comprendere che non potete avere il controllo totale sulle vostre emozioni. Tutti abbiamo dei giorni no e tutti riceviamo dei brutti colpi: sono un elemento naturale della vita. Le persone muoiono o ci abbandonano, i rapporti finiscono, le delusioni sono all'ordine del giorno. Ci saranno momenti che provocheranno emozioni negative come rabbia e amarezza, e momenti in cui emozioni positive come la fiducia o la felicità non sono così forti come avreste voluto. Ma, sviluppando la capacità di equilibrare le emozioni, i problemi inattesi non tur-

beranno così facilmente il vostro equilibrio interiore e ritroverete molto più rapidamente una visione positiva delle cose.

L'equilibrio delle emozioni

Se le vostre emozioni sono equilibrate, probabilmente non darete loro troppa attenzione. In qualunque situazione vi sentirete bene. Sarete solleciti nei confronti delle cose e gentili nei confronti degli altri, perché siete in contatto con il vostro Sé superiore e siete pieni d'amore. Siete ottimisti riguardo al futuro e non guardate il passato con rimpianto. Siete appagati, in pace, accettate le cose come vengono, vi sentite energici ed entusiasti.

Se non vi sentite così, potreste pensare che le cose stanno andando storte, ma non è vero. Può darsi che sbagliate l'uscita dell'autostrada e che il prossimo svincolo per tornare indietro sia tra venti minuti, oppure potete aprire l'estratto conto e scoprire che le uscite di questo mese hanno superato le entrate, ma niente di tutto questo ha il potere di deprimervi, impaurirvi o stressarvi. Siete voi a poter scegliere che cosa sentire, a decidere quanta paura o quanta fiducia avere rispetto a un evento, o quanta gioia o tristezza provare.

Ho scoperto che quando le mie emozioni sono in equilibrio provo un senso di gratitudine. Riconosco tutti i doni che ho e tutte le cose belle della mia vita, assegno ai problemi la loro giusta importanza, la mia mente è piena di pensieri positivi e sento l'aspirazione a essere utile al mondo. Se invece le mie emozioni non sono in equilibrio, mi focalizzo su quello che non va nella mia vita invece che su quello che va magnificamente.

Qualche giorno fa una mia amica, Renée, tornava a casa in macchina con il figlio di sette anni che era andata a prendere a scuola. Era preoccupata: aveva dei conti da pagare, ma non il denaro necessario. Suo marito si era ammalato e non andava al lavoro da tempo, ed erano in ritardo con le rate del mutuo. Era una situazione seria che esigeva indubbiamente la sua attenzione, ma non tutta la sua attenzione ogni

minuto della giornata.

Mentre guidava, il figlio le parlava delle foglie che stavano cambiando colore e dei semi degli aceri che, se gettati in aria, ricadevano girando come le pale di un elicottero. Renée non lo ascoltava quasi, perché tutta la sua mente era occupata dai suoi problemi finanziari.

Si fermò a un semaforo rosso, gettò un'occhiata al figlio e in un momento di improvvisa consapevolezza... capì quello che si stava perdendo. Le sue preoccupazioni le impedivano di stare con suo figlio, di essere in contatto con lui. Peggio ancora, si stava abituando ad ascoltarlo solo a metà. Decise di cambiare emozione e si chiese: *Che cosa potrei provare in questo momento invece della paura e della preoccupazione?*

Aveva varie possibilità. Poteva sentire:

- Gratitudine per passare del tempo con suo figlio e per la loro vicinanza.
- Gioia per sentirlo parlare di cose che gli piacevano e lo eccitavano.
- Curiosità e genuino interesse per come il figlio aveva passato la giornata.
- Fiducia nella sua capacità di gestire la crisi finanziaria.

Se avesse voluto, avrebbe potuto sentire immediatamente quelle emozioni. Forse non sarebbe stata in grado di dimenticare del tutto la sua ansia, ma era in grado di non lasciare che l'ansia dominasse le altre emozioni. Lasciandosi dominare dall'ansia, rinunciava a provare altre emozioni positive. Le sue emozioni non erano in equilibrio e tutto le sembrava cupo e buio.

Tutti abbiamo conosciuto momenti come questi, in cui realizziamo che nessuna delle emozioni che proviamo ci rende felici. Spesso, il desiderio di ritornare a sentirci bene è sufficiente per ispirarci a cambiare la nostra bilancia emotiva.

Emozioni e destino

Bilanciare le emozioni è importante perché vi aiuta a realizzare il vostro destino. Dovete imparare a ridurre la negatività e ad aumentare il volume delle emozioni più positive.

Molte persone non pensano al loro destino e possono avere paura anche di questa semplice parola, pensando erroneamente che il destino sia qualcosa di “grandioso” riservato alle figure storiche, alle guide spirituali e ai personaggi famosi. Ma io credo fermamente che ognuno di noi ha un destino e che per scoprirlo dobbiamo collegarci a quello che ci fa sentire più vibranti e gioiosi. A questo punto possiamo incanalare il potere delle nostre emozioni per realizzarlo.

C'è chi ritiene che il destino sia predeterminato, ma io condivido invece l'idea che Neale Donald Walsch esprime così bene nel suo libro *Conversazioni con Dio*: “Ogni anima deve scegliere, e sceglie, il suo destino momento per momento”. Sono convinta che ognuno di noi crei il proprio destino e che lo riconosciamo quando sentiamo pace, felicità e un profondo collegamento con il sacro. Qualcuno può sperimentare questa felicità semplicemente occupandosi del suo giardino, contento di far crescere bellezza in un minuscolo angolo di mondo. Un altro può provare la stessa emozione parlando alle folle e ispirandole con le sue parole, mentre per un altro ancora questa stessa esperienza può essere “piacevole” quanto una pulizia canalare dal dentista.

Il vostro destino potrebbe essere qualcosa di semplicissimo, come per esempio essere una persona la cui risata aiuta gli altri a vedere il lato buffo in qualunque situazione. Se pensate alle persone che vi hanno influenzato di più, da cui avete ricavato più gioia e ispirazione, sono sicura che molte di queste erano persone che vivevano una vita molto semplice. Se non sapete ancora qual è il vostro destino, ponetevi le seguenti domande:

- Che cosa mi fa sentire più eccitato, più vibrante e più vivo?
- C'è qualcosa in cui, facendola, il tempo vola senza che me ne accorga?
- C'è qualcosa che mi mette particolarmente in contatto con il mio spirito e con il sacro?

Ricordate che il vostro destino non deve necessariamente coincidere con la vostra professione, anche se è possibile. Se il vostro destino è aiutare gli altri potreste diventare chirurghi, psicoterapeuti o agopunturisti, oppure dedicarvi a sanare le fratture tra altre persone guarendo nello stesso tempo le vostre ferite emozionali. Se il vostro destino è trasmettere gioia potreste diventare un comico, e se è quello di creare un collegamento con lo spirito potreste cantare nel coro di una chiesa.

Considerate le vostre attività e chiedetevi: *Questa attività mi aiuta a realizzare il mio destino? Mi fa sentire in contatto con la gioia, la passione e lo spirito oppure mi allontana da tutto questo?* Quando seguo il mio destino sono gioiosa e ho successo in tutto quello che faccio, che aiuti un'altra persona facendo pubblicità al suo libro o che sia una buona madre per mio figlio Michel ascoltandolo e incoraggiandolo quando lo accompagno agli allenamenti di hockey o mentre preparo la cena.

Una delle cose che ho imparato sul destino è che cercare di definirlo in termini riduttivi o pensare che debba svilupparsi in un certo modo e secondo una tempistica precisa può causarmi delusione e infelicità. Ho sempre desiderato avere denaro e risorse sufficienti per realizzare il mio destino di aiutare gli altri a conoscersi meglio e a stare meglio con se stessi, ma ero molto pignola sul tipo di risorse e su quando un assegno doveva materializzarsi nella mia buca delle lettere! Legavo i miei obiettivi a una tempistica precisa: "Entro il prossimo autunno devo avere fatto...", "Entro gennaio devo avere X soldi in banca...".

Cercavo anche di immaginare esattamente la realizzazione di un obiettivo, per poi sentirmi frustrata o avere paura se le cose non andavano come avevo programmato. Capii che dovevo rimanere sincera nei confronti del mio destino, ma rimanendo aperta ai possibili modi in cui poteva realizzarsi. Imparai anche ad avere fiducia nei tempi dell'universo, invece di entrare in panico se i miei desideri non si realizzavano esattamente quando volevo io.

Quattro anni fa iniziai a dedicare più tempo alle conferenze e ai seminari, ma finii per aiutare le persone a pubblicizzare i loro libri in internet. Sto sempre realizzando il mio destino, anche se in forma diversa

da quella che mi aspettavo. Non posso sapere se tra dieci anni continuerò a fare la stessa cosa, ma so che tra dieci anni Michel andrà da solo dove deve andare e si preparerà da solo la cena. Non avrà più bisogno di me come oggi, ma ciò non significa che il mio destino cambierà. Avrò semplicemente altre opportunità di nutrire mio figlio, così come potrò trovare nuovi modi per aiutare gli altri nel loro percorso di crescita.

Se siete sulla strada del vostro destino, lo sentite. Non smettete di fare quello che volete perché qualcosa vi ha impaurito o perché non sapete quale sarà la vostra prossima mossa. Può occorrere un po' di tempo prima che la prossima opportunità si presenti. Non sprecherete mai il vostro tempo finché terrete gli occhi e il cuore aperti alle possibilità di realizzare il vostro destino: potreste imparare qualcosa di cruciale rispetto a quello che farete in futuro.

Conosco una donna che si è laureata in latino con grande stupore dei suoi amici, che ritenevano il latino un campo di studi inutile e di nessun valore pratico. Ma a lei piacevano le qualità analitiche richieste dallo studio del latino, cosa che la aiutò a capire meglio il funzionamento dei computer in rete e a creare nuove reti. È diventata la sua professione, aiuta gli altri a superare la paura della tecnologia e a usarla come utile strumento, e sente di realizzare il suo destino di utilizzare le capacità di analisi che ha acquisito per aiutare gli altri a raggiungere i loro obiettivi. Oggi, diventata madre, ha un lavoro part-time, ma insegna a risolvere i problemi e a raggiungere i loro obiettivi ai figli. Anche questo fa parte del suo destino. Qualunque sia la vostra passione, non rinunciate solo perché gli altri la considerano inutile o priva di interesse. Se vi sentite vivi e appagati portando a spasso il cane o coltivando l'orto, chiedetevi che cosa c'è in queste attività che vi piace e vi appassiona: vi aiuterà a capire qual è il vostro destino.

Quando siete felici e realizzate i vostri scopi, le vostre emozioni sono in equilibrio. Quindi, se volete ritrovare questo stato e allinearvi al vostro destino, potete decidere di recuperare la vostra armonia emozionale.

Equilibrare le emozioni per realizzare il vostro destino

Mi piace guardare le competizioni sportive e vedere come la sicurezza, la determinazione e lo spirito competitivo degli atleti li spingono a dare il meglio di sé per diventare il numero uno. Ma le emozioni che rendono grandi negli sport possono non essere le più adatte nella vita privata. Immaginate che un'atleta dica a suo marito: "Mi spiace, non posso venire con te al cinema. Mentre pulivo i fornelli mi sono accorta che il forno ha bisogno di una sgrassata a fondo. Voglio che la cucina brilli, so come farlo in modo perfetto".

C'è un tempo per la determinazione e la decisionalità, e c'è un tempo per abbassare il volume di queste emozioni e aumentare quello della dolcezza e dell'amore. Le emozioni più efficaci sul lavoro possono non esserlo in famiglia o con gli amici.

Non sto dicendo, se siete degli atleti, di dividere in compartimenti stagni le vostre emozioni, lasciando fuori dalla porta decisione e determinazione quando tornate a casa, o al contrario lasciando fuori dall'arena sportiva empatia e gentilezza. Tutte queste emozioni sono utili nelle circostanze appropriate. Un atleta può essere determinato a migliorare la comunicazione con sua moglie e avere fiducia nei risultati, a tutto vantaggio del loro matrimonio. Nello stesso tempo, pur essendo molto competitivo, può essere leale e sportivo nei confronti dei suoi avversari, anche continuando a mirare alla vittoria. Il punto è che per ogni situazione c'è un set di emozioni appropriato.

Se riconoscete l'utilità di un interruttore emozionale, come si fa a passare da una gioia moderata all'euforia, dalla rabbia a una leggera irritazione, dall'agitazione alla calma o dall'insensibilità all'amorevolezza? Per prima cosa dovete conoscere il rapporto tra emozioni, pensieri e comportamenti.

Emozioni, pensieri e comportamenti

Emozioni, pensieri e comportamenti si influenzano a vicenda, ma le più potenti sono le emozioni. Per questo è così importante controllarle e bilanciarle. Se pensiamo o ci comportiamo in modo ossessivo, lo facciamo solo perché le nostre azioni e i nostri pensieri sono guidati da forti emozioni. Per esempio, un alcolista berrà un bicchiere dopo l'altro di vino o di vodka perché l'alcol stimola i centri del piacere del cervello, inducendo una falsa sensazione di benessere, rilassamento e fiducia in se stesso. Anche se decidesse di non bere e non pensarci più (buttando via tutte le bottiglie per non potersi versare nemmeno un goccio), il desiderio di provare le emozioni stimulate dall'alcol può essere molto più forte dei tentativi di controllare i suoi pensieri e il suo comportamento.

Se abbiamo dei pensieri ossessivi, è perché li stanno causando delle forti emozioni. Se siamo di fronte a una sfida e stiamo analizzando le varie possibilità, e se le emozioni corrispondenti non sono troppo forti, possiamo distogliere la mente dal problema. Poi, il pensiero: *e se affrontassi la situazione da questa prospettiva?* può venirci mentre siamo sotto la doccia o facciamo la spesa, entrando così in uno stato mentale creativo, ma non ne siamo assillati o ossessionati. Se invece i pensieri sono guidati da una forte emozione, prendere le distanze è molto più difficile. Perdiamo il sonno, passiamo la notte a chiederci che cosa sarà di noi o a ricordare una storia d'amore finita ma che ci fa ancora soffrire. Sono le emozioni che ci intrappolano nei pensieri ossessivi.

Tutte le emozioni sono a vostra disposizione

Per realizzare il vostro destino dovete essere capaci di sentire emozioni positive a un alto livello. Potreste pensare di non avere la capacità di sperimentare determinate emozioni, ma vi assicuro che non è così. Dentro di voi c'è un'ampia gamma di emozioni, dovete solo imparare a collegarvi. I modi per farlo sono molti.