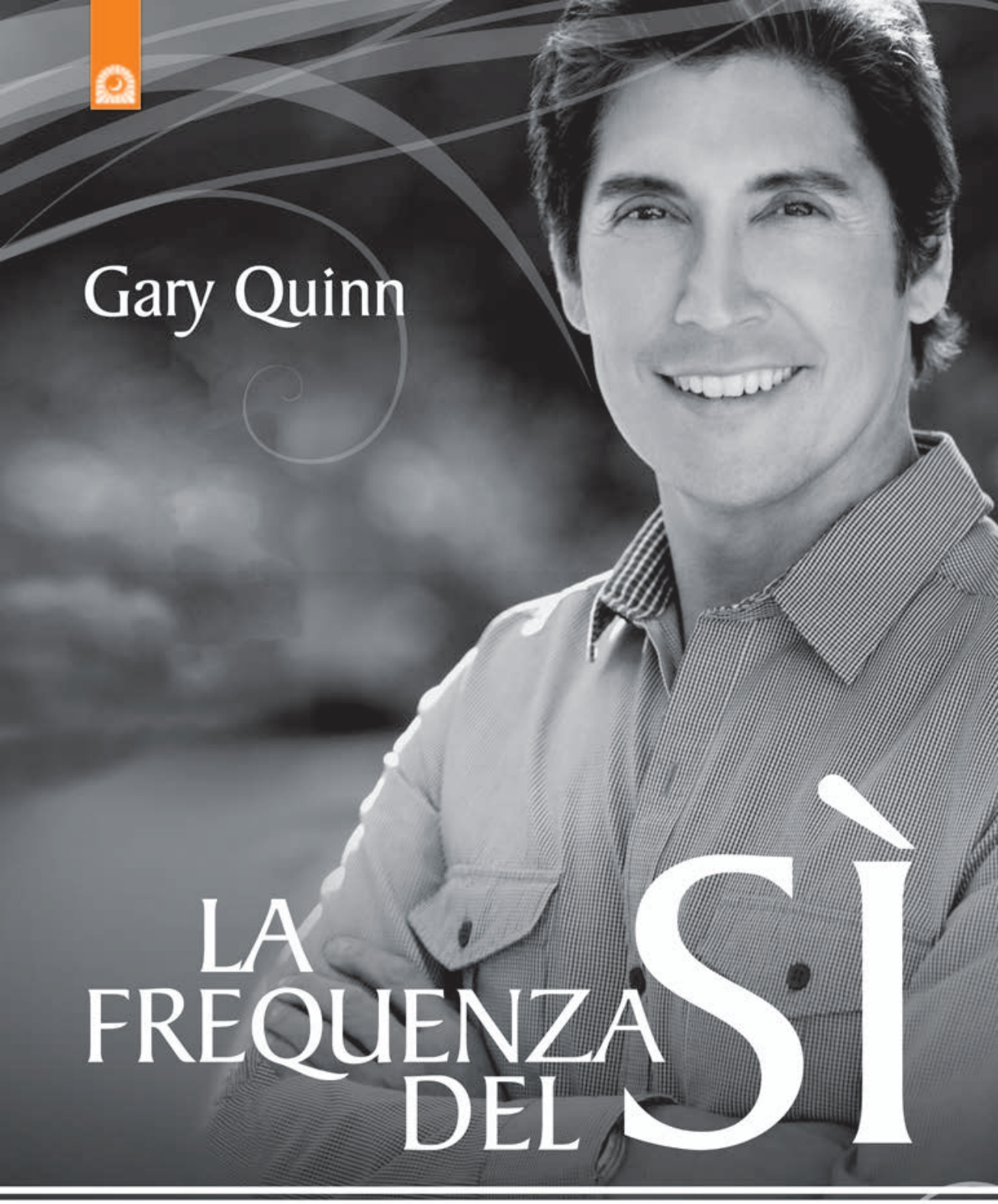

Gary Quinn

LA FREQUENZA DEL SÌ

Una tecnica semplice ed efficace per creare la vita che desideri davvero

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Gary Quinn

LA FREQUENZA DEL SÌ

Una tecnica semplice ed efficace
per creare la vita che desideri davvero

Basato sul
Touchstone for Life Coaching Program™

EDIZIONI
IL PUNTO
D'INCONTRO

Indice

Introduzione 7

Parte prima - ASSUMERE IL CONTROLLO DELLA VITA

1. La frequenza del SÌ 16
Come ho trovato la mia strada 23
Codici Base del SÌ:
definizione di ciò che desideri o "vuoi" 33
Identificare gli obiettivi 41
Formulare la strategia 45
L'applicazione del Sole 61

2. La frequenza del perdono 64
Assumersi la responsabilità 67
Abbandonare il passato 70
Vincere il fattore paura 76
Autosabotaggio 81

3. La frequenza dell'amore per se stessi 85
Mente inconscia e mente conscia 88
Fiducia in se stessi 95
Il potere delle domande e delle affermazioni 101
Abbandonarsi all'amore 109
Gratitudine 113

Parte seconda - RICONFIGURARE IL COMPORTAMENTO

4. La frequenza della purificazione 116
Attaccamento al comportamento negativo..... 117
Eliminare la collera..... 121
Controllare le emozioni..... 128
L'uso positivo della meditazione 133

5. La frequenza delle parole 136
Il linguaggio dei miracoli..... 137
Le chiavi dell'impegno 140
Vincere il self talk negativo..... 142
Fiducia 146
Rafforzare la fiducia in se stessi 152

Parte terza - VIVERE LA VISIONE

6. La frequenza dell'intuizione..... 156
Il dono 157
Entrare nel processo 160
Ricevere le informazioni 162
Sincronicità 167

7. La frequenza del successo 170
Costruire la vita ideale..... 173
Visualizzazione..... 175
Conclusione..... 177
Storie di successo..... 178
SÌ – Affermazioni per una vita soddisfacente 180

Ringraziamenti..... 182
Letture consigliate 184
Nota sull'autore..... 186
Touchstone for Life Coaching Program 191

Introduzione

Benvenuto nella *Frequenza del SÌ*!

Quando entrerai in questa "frequenza" olistica, la vita si trasformerà in qualcosa di talmente radioso che i cambiamenti ti sembreranno una sorta di rinascita e apporteranno un influsso benefico a tutta la tua esistenza. Questa è una guida essenziale che farà partecipare la tua mente alle gioie di una vita di successo, una sorta di istruzione ibrida che ti motiverà ad andare avanti, elevando gli standard della vita così come la conosci a nuovi livelli di appagamento attraverso l'uso di rinforzi positivi, verso la creazione di sogni e obiettivi.

Quello che mi accingo a condividere con te non è un segreto: attraverso i secoli, molti autori hanno scritto sull'argomento della coscienza. La novità che io propongo consiste nel modo di comunicare questa frequenza del "SÌ". Condividerò la mia interpretazione utilizzando alcune delle tecniche che ho acquisito. Forse riconoscerai qui episodi della mia vita già riportati in testi precedenti, ma attraverso questa nuova frequenza del vivere ti rivelerò alcuni significati più profondi e li condividerò con te. La mia esistenza consiste in un infinito ed edificante viaggio, e molti allievi e maestri spirituali mi hanno

incoraggiato a diffondere tali insegnamenti e a renderne partecipi gli altri. La mia enunciazione dei principi è semplice, diretta e comprensibile.

I miei doni sono intuitivi: io ascolto e attingo a vibrazioni energetiche. Ciascun incontro mi invita a leggere e sentire vibrazioni di autentica energia che emanano da ogni singola persona. L'input commutativo di un'intera stanza può trasformarsi in una vibrazione positiva o negativa, e ciò influisce sull'esperienza. Attraverso le mie molte ore di istruzione, ho attinto a una frequenza che trasforma l'ordinario in straordinario.

Condividerò con te una delle mie prime rivelazioni di questo genere e il modo in cui si è prodotta. Durante uno dei viaggi in Germania che ricordo con maggiore piacere, avevo in programma una conferenza con un gruppo di persone. Normalmente, quando mi presento per fare il mio discorso vengo ricevuto con una sensazione di "braccia aperte". Invece, in quella particolare situazione, quando raggiunsi il centro della scena il locale irradiava una vibrazione talmente potente di "pesante negatività" che sentivo quasi impossibile comunicare. Cerca di capirmi: quando parlo a molte persone sono solito lasciar prevalere una sorta di osmosi naturale. Non mi presento con discorsi programmati o ripassati mentalmente: nessuna delle mie conferenze è simile a un'altra. Preferisco lasciare che attraverso me si attui una comunicazione con il divino.

Quel particolare giorno, la comunicazione divina era intralciata. Percepivo il blocco del flusso naturale che in genere per me è subito disponibile, quindi rimasi in silenzio per un lasso innaturale di tempo.

La stanza piena di persone trasudava una bassa frequenza energetica tale da lasciarmi per un istante tramortito come se fossi stato toccato con uno storditore elettrico.

Feci un respiro profondo e chiesi aiuto all'universo: mentre espiravo lentamente, sentii la voce intuitiva che ben conosco esortarmi a lasciare che i miei poteri positivi sgorgassero da me per riversarsi nella stanza. La voce mi ordinò di chiedere all'intero uditorio di prendere un respiro profondo e semplicemente ripetere con me "sì", e poi di nuovo "Sì", e ancora "SÌ". Dopo ogni singolo "sì" il peso della vibrazione della stanza si elevava a una frequenza più alta, irradiando energia positiva. Come nel gioco del ping pong, il "sì" rimbalzava da me all'uditorio, e la frequenza del "sì" elevava e illuminava la stanza a un grado tale che tutti parteciparono al coro dei "SÌ".

Questa storia è un frammento di vita che ti guiderà nell'innalzamento della tua frequenza interiore del "Sì".

Ecco un fatto che riguarda la decostruzione della frequenza del SÌ: quando riuscirai ad avvertirla, non potrai mai più tornare alla banalità. Una volta compenetrati da questo concetto, i doni e i miracoli continuano per sempre.

Nulla di quel che sto dicendo è nuovo nell'universo, ma la novità fondamentale è il modo in cui io ho raccolto e tradotto queste informazioni per te. Io uso i miei doni per comunicarti le indispensabili pietre di paragone della frequenza del SÌ condividendo le mie personali esperienze; ti invito a riceverle con cuore aperto. Ti chiedo di ascoltare come fa un grande attore, e poi di prendere da tutto ciò quel che più ti piace e farlo tuo.

Esistono molti livelli ai quali è possibile permettere a queste parole di operare, poiché i miei doni non hanno quasi nulla a che fare con me. Quando tengo un discorso in pubblico, nell'istante in cui entro in scena la mia mente è libera. In un certo senso, sono soltanto un catalizzatore di espressione.

Se avessimo l'occasione di trovarci nella stessa stanza, sarebbe quest'ultima a dettare le regole dello scambio. Più che altro io sono un canale: affidandomi alla voce interiore posi-

tiva, permetto all'energia di passare attraverso me e motivare l'argomento della conversazione. Ciascuna esperienza si dimostra assolutamente originale, poiché non esistono due discorsi identici l'uno all'altro. Credo che le lezioni ci arrivino e siano trasmesse sotto molte forme. Ciascuno di noi ha caratteristiche individuali, ed è mia intenzione raggiungere tutti su una base individualizzata. A tal fine, devo sforzarmi di essere una sorta di oratore imparziale in grado di raggiungere e abbracciare tutte le convinzioni. Pur essendo preferibile ricevere i miei doni in maniera più tangibile, quella che mi è stato chiesto di presentarti è una guida sintetica per elevare la tua vita.

Alla base della *Frequenza del SÌ* c'è il mio Touchstone for Life™ coaching program. Questo processo sistematico facilita la guarigione emotiva, nel contempo eliminando ostacoli o limiti che sbarrano la strada ai tuoi sogni. Attraverso l'uso della parola "sì", nonché di esercizi, domande, autoesami e affermazioni, imparerai a liberarti dei vecchi pensieri ed emozioni negativi. Usando tali strumenti, imparerai a curare l'esistenza, ricostruire la sicurezza e ripristinare la forza interiore. Immagina le possibilità che si apriranno quando raggiungerai il tuo massimo potenziale e sperimenterai questa frequenza terapeutica.

Se prestiamo attenzione alla quantità di chiacchiericcio negativo che attraversa quotidianamente il nostro cervello, non c'è da sorprendersi del fatto che la maggior parte di noi non conosce questo benessere spirituale. Quindi, per gran parte del tempo noi usiamo parole "limitanti" che ci collegano a vecchi comportamenti. Il mio obiettivo è mostrarti come trasformare questa attitudine distruttiva semplicemente unendo i puntini.

I puntini? Al centro abbiamo Valori e Convinzioni. La nostra vita è composta da Obiettivi, Comportamenti, Emozioni, Situazioni e Pensieri. Se i nostri Valori e Convinzioni non si

allineano con nessuno degli Obiettivi, Comportamenti, Emozioni, Situazioni e Pensieri, che cosa succede? Una completa anarchia. Se cambiamo i nostri Comportamenti ma continuiamo ad alimentarci delle Emozioni e dei Pensieri del passato, ricreiamo quegli stessi schemi e situazioni. Se ci limitiamo ad alterare i nostri Pensieri ed Emozioni, ma il nostro Comportamento rimane lo stesso, non vi sarà alcuna trasformazione. Al fine di apportare un cambiamento dobbiamo fare in modo che l'intero sistema di valori sia in completo allineamento. Affinché la frequenza del SÌ sia dentro di te, dovrai essere sicuro di non vanificare i tuoi Valori e Convinzioni fondamentali. Questo libro ti consentirà di individuare dove l'allineamento ha ceduto e ti aiuterà a scoprire il meglio di te stesso.

Come fare, quindi, per raggiungere questa "frequenza" e sperimentare tutte le meravigliose benedizioni che arrivano con essa, nel contempo ricostruendo il meglio di noi stessi? La risposta a tale domanda riflette un significato più importante che mai, perché viviamo in un'epoca di progresso tecnologico, multiprogrammazione, settimane lavorative di cinquantadue ore e ossessione-compulsione da messaggi di testo.

Questo libro intende aiutarti a creare una vita meravigliosa, nella quale ti sentirai davvero ispirato e stimolato. Ti sembra qualcosa impossibile da raggiungere? Introducendoti alla tecnica della Frequenza del SÌ, ti aiuterò a sviluppare un sistema di convinzioni positivo che ti permetterà di uscire "dal passato, dal futuro, dalla carenza e dalle limitazioni", e nel far ciò di creare una potente strategia per la tua vita, una specie di "fast pass" per accedere alla frequenza delle cose che cominciano ad avere un senso. Ti aiuterò anche a comprendere come e in che misura tale strumento possa contribuire a integrare di nuovo il tuo vero sé attraverso l'ottenimento della consapevolezza. Ti aiuterò a riconnetterti al potere del sé e alla tua vera identità.

Tutto inizia da te. Quando cominci a modificare pensieri, parole e azioni, inizi anche a trasformare il modo in cui percepisci te stesso. Ti mostrerò come hai creato la persona che sei, e come puoi plasmare un te stesso migliore. Che tu te ne renda conto o no, la tua esistenza è diretta dalle scelte che crei personalmente. Questo libro mira a insegnarti come diventare maggiormente consapevole del fondamento di tali scelte, facendoti uscire dalla paura e dall'illusione in cui la maggior parte di noi vive. Imparerai a infrangere tutte le barriere, a perdonare, a lasciar andare e a guarire il passato. Sarai più concentrato e sereno. La chiarezza si sostituirà alla confusione, e ciò ti condurrà a riottenere il tuo potere personale e riecheggerà nella tua frequenza verso il successo.

Nel mio primo libro, *Che gli angeli siano con te*, ho fatto riferimento alla storia del Mago di OZ. Tu hai sempre avuto la capacità (o le scarpe magiche, nel caso di Dorothy) per ritrovare la via di casa. Proprio come il Mago, io ti mostrerò che hai sempre avuto quel potere. Ti sto semplicemente mostrando i passi: sarai tu a percorrere la strada. La scelta è tua. Entrare nella Frequenza del SÌ rappresenta una scorciatoia verso la comprensione di come opera l'universo.

Quando arriverai a capire il potere della scelta, scoprirai di essere più disponibile ad accogliere nella tua vita cose, persone e occasioni positive. Nel mio secondo libro, *Vivere nella zona spirituale*, ho parlato del flusso di energia, idee, amore, fiducia senza limiti, e del potere che esiste nell'universo. Ciò può essere ottenuto soltanto quando viviamo e operiamo consapevolmente con tali principi.

Entrare nella Frequenza del SÌ configura una strategia "vibrazionale" che creerà il "nuovo te stesso" che stavi cercando. Questi strumenti ti aiuteranno ad allineare la mente conscia e quella subconscia, con l'effetto di nutrire il tuo spirito e la

tua anima.

Ogni giorno abbiamo l'opportunità di pensare, parlare e vivere consapevolmente. Quando i pensieri negativi si infiltrano nella nostra coscienza, possiamo sostituirli con altri positivi. Possiamo anche sorprenderci noi a usare i vecchi, soliti modelli verbali che potrebbero produrre carenze e limitazioni, e riformulare il nostro discorso per creare abbondanza e potenziale illimitato per la nostra vita. Vivere consciamente in questo modo riempie continuamente le nostre esperienze.

Le informazioni pratiche in ciascun capitolo mirano a incoraggiare in te un impegno creativo nella tua situazione, ad assicurare maggiori intuizioni, coraggio e armonia alla tua vita, compresa la libertà di eliminare cose che per te non vanno bene, a chiedere ciò che tu meriti di sperimentare e a essere il tipo di persona che sai di dover essere (non avere timore di fallire o di sbagliare qualcuno degli esercizi: è impossibile!). Vorrei aggiungere che – come il titolo suggerisce – l'intero concetto del presente volume si basa sul principio "credi e riceverai". Partecipa a questo viaggio dagli esiti sorprendenti usando la parola SÌ.

Mentre lavoravo a questo libro, mi è sembrato logico combinare affermazioni speciali da aggiungere alla parola SÌ. Come vedrai, queste parole e le loro proprietà sono collegate a settori impegnativi della vita moderna che talvolta richiedono un tocco di ulteriore ispirazione. Sono così tante le persone che cercano guida e sostegno, e spero ardentemente che in queste pagine troveranno speranza.

La Frequenza del SÌ è dentro di te: lascia che io ti aiuti ad attingere a essa. Iniziamo!

C'è una frequenza che ci circonda, e che fa vibrare la vita in tutti gli aspetti dell'universo. Quando capisci come usare la tua frequenza, la tua vita entrerà in sintonia con l'abbondanza, il successo e l'appagamento.

— Gary Quinn

PARTE PRIMA

ASSUMERE IL CONTROLLO DELLA VITA

Capitolo Primo

La frequenza del Sì

Esiste una frequenza assoluta nelle tue parole, simile a una particolare tonalità della tua voce, e la musicalità del tuo tono di voce influenza il modo in cui le persone reagiscono a te. Analogamente, nelle tue parole ci sono una vibrazione e una frequenza che possono dettare il modo in cui l'universo percepisce le tue intenzioni.

Nell'insegnare la Frequenza del SÌ e cercando il modo migliore per formulare e condividere questa tecnica, ho pensato che fosse interessante e pertinente considerare la parola in sé e per sé – il termine "sì" – e ne ho cercato la definizione tradizionale in un dizionario adeguato. Eccola.

> Sì
> *avv.*[1] (invariabile)
> Così è, in questo modo, in tal modo, nel modo che si è detto o che si sta per dire. Usato per esprimere affermazione, ac-

1 L'inglese *yes* deriva dall'antico *gēse*, così sia!: probabilmente *gēa*, così; vedi *i-* nelle radici indoeuropee + *sīe*, possa essere così; vedi *es-* nelle radici indoeuropee. Dall'*American Heritage Dictionary of the English Language*, Houghton Mifflin, 2000 (quarta edizione).

cordo, conferma positiva o consenso.
1. Risposta affermativa o consenziente.
2. Voto o elettore favorevole.
v. tr. (Dire di) sì
Dare una risposta affermativa.
inter.
Usato per esprimere grande soddisfazione, approvazione o felicità.

È interessante leggere le definizioni fondamentali delle parole che usiamo ogni giorno. La tecnica che segue ti chiarirà gli schemi del tuo vocabolario e ti mostrerà in che modo ogni singola parola da te scelta delinei il tuo futuro. Se sei disposto ad affidarti all'illimitata frequenza del SÌ, ciò che ti attende è una vita di straordinario appagamento dalle possibilità illimitate.

Naturalmente, la Frequenza del SÌ simboleggia tutte le "speranze" e i "sogni" della tua vita. Non stiamo parlando di dire sì a problemi, situazioni o eventi negativi: ovviamente, ciò sarebbe controproducente nei confronti del miglioramento del tuo essere. La mente è un animale complicato: cerca sempre di formulare giudizi su ogni pensiero ed esperienza o di attaccarsi a essi, catalogandoli come buoni o cattivi. È l'istinto di andare oltre. Il fatto di affidarti all'esperienza della frequenza del SÌ crea una forza potente dentro di te. L'unione che tutti desideriamo è in questa esperienza. Non si basa su chi siamo, cosa possediamo, o dove pensiamo di andare in futuro, bensì sulla verità del fatto che siamo esseri divini fatti di quella stessa forza potente che è in noi, la stessa che crea le bellezze della nostra Terra e l'infinito universo nel quale ci troviamo.

Consciamente o inconsciamente, siamo tutti in allineamento con questa Forza amorevole. La Frequenza del SÌ è in questo momento: non ieri o domani, ma in questo stesso istante. Questo momento non tornerà più, quindi cerca di

fare saggiamente le tue scelte. Noi sviluppiamo costantemente abitudini e livelli di fiducia sulla base delle condizioni del nostro passato, ma abbracciare il momento presente porta con sé più di questo. Dobbiamo essere tutti disposti a trasformare e guarire il passato, così da poter veramente vivere il presente.

Per alcuni di noi, a seconda della storia individuale, tutto ciò potrebbe sembrare difficile da gestire. Devi essere emotivamente allineato per connetterti con la Frequenza del SÌ. Non è difficile come appare. La parte interessante è la seguente: tu possiedi già la capacità di allinearti in questo modo e attingere alla Frequenza del SÌ; semplicemente, non sai ancora come sbloccarla.

Lascia che ti parli della parola SÌ. Il SÌ emette una grande vibrazione, un'energia che dà colore alla tua esistenza dall'interno. Immagina come potrebbe essere la tua vita attuale se tu permettessi al SÌ di governare non solo questo momento, ma l'intera giornata e tutta la settimana. So per certo che saresti alquanto stupito dei risultati.

Che cos'è la frequenza del SÌ? E come ci fa sentire a ogni livello? Quando odi un "SÌ!" ti senti sollevato per tutte le ragioni più ovvie.

Non viviamo forse immersi per quasi tutto il tempo in un mondo di NO? Qual è la differenza, e in che modo queste due parole apparentemente semplici producono un effetto tanto profondo e potente su di noi, sulle nostre emozioni, il nostro corpo, le nostre convinzioni e il nostro spirito, per tutta la nostra vita? Vivere nella Frequenza del SÌ crea un mondo molto simile al regno di Utopia, anche se questa nel migliore dei casi potrebbe sembrare una remota possibilità. La maggior parte di noi pensa a situazioni ed esigenze di ogni giorno che non si prestano in alcun modo a un SÌ incondizionato. Vogliamo più di qualcosa, meno di qualcos'altro, o forse semplicemente

qualcosa di diverso, e tutto ciò non ci dà affatto quella sensazione del SÌ. Sotto molti aspetti, nella nostra vita il NO sembra essere il sentimento più diffuso.

Quando l'elenco dei desideri personali emerge nella nostra mente, i desideri si fanno più chiari e i sogni più intimi vengono attentamente riesaminati. Spesso avvertiamo che il NO costituisce la nostra tranquilla risposta interiore.

Noi viviamo dall'interno verso l'esterno. Ciò che pensiamo e sentiamo dentro di noi colora la nostra prospettiva, la nostra esperienza e i nostri sistemi di convinzioni nel mondo esterno.

Il NO è divenuto sinonimo di quella che chiamiamo "realtà". Possiamo giustificare il No con il pragmatismo. Sii "realistico": sai bene che non possiamo avere questo, fare quello ed essere quest'altro, qualunque cosa desideriamo essere quando ascoltiamo i sogni che abbiamo dentro di noi. In questo spazio "realistico" noi incorporiamo il NO nel nostro vocabolario interiore quasi fin dalla nascita.

Alcuni di questi NO vengono formulati da persone benintenzionate che si preoccupano profondamente per noi. Altri derivano dai nostri gruppi sociali e culture, che definiscono le regole e i regolamenti del comportamento previsto. Dopo molti anni di pratica di ripetizione, alla fine interiorizziamo magistralmente il NO, che nella maggior parte dei casi crea una connotazione negativa nel nostro subconscio. A un certo punto questa risposta diviene spontanea, una reazione istantanea inconscia.

Il NO configura un senso assoluto di limitazione, mentre il SÌ rappresenta un ambito aperto di possibilità. Il SÌ risuona dentro di te e ti armonizza con la sua Frequenza, creando possibilità infinite, offrendo un'ancora di salvezza per un mondo più comunicativo, illimitato e appagante. Lascia che il SÌ abbia la meglio. Nei capitoli che seguono ti indicherò anche al-

cune fasi pratiche e linee guida che ti aiuteranno a incorporare una nuova attitudine al SÌ nella vita di tutti i giorni.

La parola magica è SÌ. Specialmente in inglese. Io l'ho sperimentato in varie lingue – tedesco, giapponese, francese – e non ho trovato equivalenti in idiomi stranieri che abbiano la stessa esaltante carica di energia contenuta in YES. Ripeti YES! Trova un luogo tranquillo e vuoto, e per tre minuti ripeti soltanto YES, ancora e ancora: yes, yes, yes… La semplice ripetizione di questa parola ti farà avvertire una delicata elevazione dello spirito.

Avevo una cliente che si trovava in una brutta situazione. Le dissi di ripetere SÌ mille volte al giorno per una settimana. Immagini cosa accadde il settimo giorno? Cominciarono a verificarsi miracoli, l'energia si trasformò, tutto cambiò perché aveva modificato la mente inconscia. Aveva cambiato frequenza e per questo ora era in grado di ricevere trasformazioni positive. Dopo sette giorni mi disse. "Se posso farlo io, chiunque può riuscirci".

Ho visto accadere la stessa cosa a molte persone in tutto il mondo, semplicemente ripetendo la parola SÌ. Non ho idea del perché funzioni; non me lo chiedo, mi limito a crederci, perché ho visto operare trasformazioni incredibili. Mi ci sono voluti cinque anni di letture e di esperienze personali, e i risultati cui ho assistito sono più esaltanti che mai. E non solo dentro di noi: vedrai come la Frequenza del SÌ influisca anche sulle persone intorno a te.

Innanzitutto controlla le tue reazioni a tutto. Osserva sia il tuo dialogo interno che le tue affermazioni verbali. Pratica pensando e ripetendo SÌ. Ripeti SÌ, SÌ, SÌ! Limitati a percepire l'energia della parola, e osserva la sensazione che quell'energia ti dà interiormente. Dove rimane impressa nel tuo corpo? Come influisce sul tuo stato emotivo, sulle azioni, sull'energia

e la vitalità? Ripetilo ad alta voce! Ripetilo molte volte e controlla la tua reazione; percepiscilo interiormente ed esteriormente. Devi capire che hai una Frequenza del SÌ, una sorta di vibrazione e di energia che è positiva e aperta quando lo ripeti. Impara a percepire la differenza e applica il SÌ più spesso che puoi durante la giornata.

Quindi passa all'azione. Questa fase implica il cambiamento di alcune delle tue vecchie e radicate abitudini. Presta una particolare attenzione alle tue parole; ascolta ogni frase che pronunci e crea un momento SÌ nel maggior numero di situazioni possibili durante la giornata. Se filtrano pensieri o reazioni negativi, sostituisci quei pensieri e quelle parole con un SÌ. In questo modo cominceremo a notare i vecchi abituali schemi di discorso, che possono produrre in noi squilibri e limitazioni. Adattati al principio del SÌ, riformulando il modo in cui ti esprimi verbalmente per riflettere le tue nuove attitudini di potenziale illimitato. Invece del NO (non posso fare questo, permettermi quello, avere quest'altro, organizzare questa cosa e così via), sostituiscilo con un SÌ, anche se ciò potrebbe introdurti in un regno nuovo e sconosciuto. Tutti possiamo imparare nuovi modi di essere!

Quando qualcuna di quelle vecchie parole, attitudini o comportamenti sorge di nuovo in te e si scatena, sostituiscila immediatamente con nuove parole, pensieri e azioni. Questa fase richiede disciplina e consapevolezza; è qui che cominciamo a porre le basi di un nuovo apprendimento e a introdurre il processo iniziale di svelamento del segreto che ti aprirà la prima porta per accedere alla Frequenza del SÌ. Intensificherà la tua aura e le sue vibrazioni energetiche, e ciò ti consentirà di essere presente e partecipare con amore.

Sei tu a guidare la tua vita. Ti insegnerò a scrivere la storia della tua esistenza e a esserne il protagonista.

SÌ, è la mia attitudine positiva a dominare.

Tutto ciò ti apporterà il bene più grande. Parlando e riferendoti soltanto ai tuoi pensieri positivi, devi apprezzare te stesso, il tuo corpo e tutto il tuo essere. Tu sei infinito e illimitato. Tutta la vita può essere vista come amore. Siamo noi a creare e donare l'abbondanza dell'amore. L'amore è l'essenza di ciò che siamo nel mondo.