Enrica Maria des Dorides

AUTOIPNOSI PER VIVERE MEGLIO

Attiva il potere della mente,
risveglia le tue risorse creative,
migliora tutti i settori della tua vita

EDIZIONI
IL PUNTO
D'INCONTRO

Enrica Maria des Dorides
Autoipnosi per vivere meglio
Copyright © 2023 Edizioni Il Punto d'Incontro
Prima edizione italiana pubblicata nel gennaio 2023 da Edizioni Il Punto d'Incontro, via Zamenhof 685, 36100 Vicenza, tel. 0444239189, fax 0444239266, www.edizionilpuntodincontro.it
Finito di stampare nel gennaio 2023 presso LegoDigit, Lavis (TN).
Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di quest'opera può essere riprodotta in alcuna forma senza l'autorizzazione scritta dell'editore, a eccezione di brevi citazioni destinate alle recensioni.

ISBN 978-88-6820-896-7

Indice

Introduzione 7

Risveglia la tua immaginazione 9

Visualizzazioni creative 9
Orso o tricheco? 11
Sole o tempesta? 16
Dal peggio al meglio 19
L'arciere e il suo arco 21
La freccia di precisione 23
Ristorante Panorama 25
Il tuo itinerario di benessere 28
Il tuo treno 30
Regionale, diretto o superveloce? 34
Maestro di gong 36
Il tuo "ding" interiore 39
La cerimonia del TE 41
Il tuo premio 43
Il tuo riordino 45
Conservi o butti via? 48
Il tuo divano 50
Cinque minuti di relax 53
Il tuo albero 55
Il radicamento 58
Il tuo ritmo 60
La meditazione camminata 62
La tua spa 64
Il rituale di benessere 66
Il tuo balcone 68

Il profumo preferito 70
Il soffio vitale 72
Respirare dentro alle cose 74
La tua ricarica 76
Le tue pile 79
Il tuo sogno 81
Il diario magico delle coincidenze 85

Vivere meglio 87
I passi per vivere meglio 90
Mantieni il cervello giovane 93
Le onde cerebrali 94
I vantaggi di un profondo rilassamento 96
L'esperienza ipnotica 97
Mantra per il benessere 99

Le sette sfere dell'esistenza 101
Migliora i settori della tua vita 101
1. La sfera dell'autostima 102
2. La sfera della famiglia 106
3. La sfera dell'amore 110
4. La sfera del lavoro 114
5. La sfera dell'abbondanza 118
6. La sfera della salute 121
7. La sfera del benessere globale 124

La pratica dell'autoipnosi 127
Componi la tua autoipnosi 129
Suggerimenti pratici 131
Traccia audio 133
Come una goccia di rugiada 134

Conclusione 137
Bibliografia 138
Nota sull'autrice 139

Introduzione

Qual è l'autoipnosi per vivere meglio di cui si parla in questo libro? È l'ipnosi che puoi fare da solo, leggendo il testo e seguendo le tracce narrative, elaborate in modo da condurti, attraverso un percorso di riequilibrio personale, a potenziare tutte le "sfere dell'esistenza": autostima, famiglia, amore, lavoro, abbondanza, salute, benessere globale. Visualizzazioni creative, affermazioni vincenti, mantra personalizzati ed esercizi pratici da applicare nella vita quotidiana contribuiranno a innalzare la tua energia, risvegliando le risorse necessarie a raggiungere i risultati che desideri. Tutto accadrà senza sforzo, perché già conosci nel profondo della tua essenza i concetti contenuti nel libro. Si tratta di riportarli a un livello di consapevolezza tale da poterli usare per essere in armonia con te stesso e con l'universo.

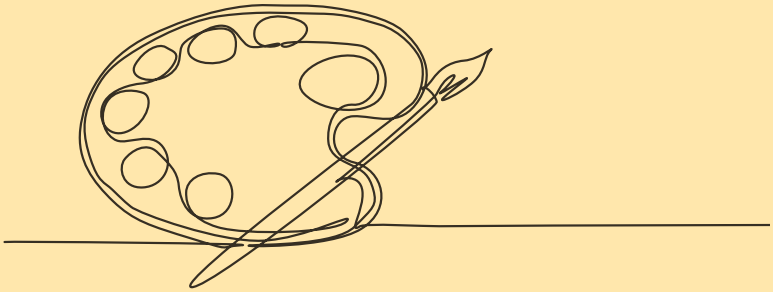
Allora, vuoi scoprire quanto può essere facile entrare in uno stato naturale di autoipnosi utilizzando il pensiero, il respiro e l'immaginazione? Sicuramente sì. Stai intuendo che si tratta di qualcosa di molto familiare che fa parte di te da sempre, perché l'ipnosi è uno stato naturale dell'essere che si verifica spontaneamente, quando sei completamente assorto in un'attività che cattura la tua attenzione.

Come si trasforma questa attitudine in una vera e propria autoipnosi? Ricreando volontariamente uno stato di concentrazione rilassata, in cui la mente è più ricettiva alle suggestioni. Qui

si spalanca un mondo. Le parole, i simboli, le storie prendono vita in una dimensione creativa in cui, come su un grande schermo, puoi proiettare le immagini di ciò che vuoi vedere realizzato. Queste visualizzazioni sul futuro desiderato trasformano positivamente le tue emozioni, ponendo le basi per un cambiamento. La spinta interiore che ne deriva apre la porta a nuove opportunità di crescita personale, fino a quel momento impensabili.

Tramite la pratica costante dell'autoipnosi, si possono risvegliare energie virtuose, carburante essenziale del rinnovamento necessario per diventare protagonisti del proprio benessere e successo. Il corpo impara a rilassarsi, mentre la mente si calma. Tu diventi di giorno in giorno più centrato e consapevole.

Sei pronto per questa esaltante esperienza? Non resta che partire dal primo capitolo. Per avere un risultato non dovrai attendere l'ultimo, perché tutto è nel percorso: mentre leggi impari e ti trasformi, attivando la versione migliore di te stesso. E questa non è magia. È il tuo potere in azione!



Risveglia la tua immaginazione

Visualizzazioni creative

Esiste un bene prezioso che hai da quando sei nato: il cervello. Magari non lo hai ancora sfruttato a fondo. Con il giusto approccio puoi riuscire a risvegliarne il potenziale. Lo dicono anche i neuroscienziati che si può migliorare la propria vita utilizzando le capacità della mente.

Ti piacerebbe scoprire come? Il cervello funziona come un vero e proprio elaboratore. Ha la facoltà di formare immagini mentali per rappresentare sia realtà note sia eventi di fantasia. Puoi impiegare questa abilità per visualizzare il futuro che desideri. Quando la mente si apre a un campo di opportunità, che prima non riusciva a intravedere, emergono soluzioni creative. "*L'immaginazione è più importante della conoscenza. La conoscenza è limitata, l'immaginazione abbraccia il mondo, stimolando il progresso, facendo nascere l'evoluzione*" (Albert Einstein). Applicando queste preziose considerazioni al quotidiano puoi migliorare il tuo senso di autoefficacia. Di fronte a una meta particolarmente difficile da raggiungere, invece di

demoralizzarti, utilizza immagini rinforzanti per creare uno scenario di successo.

Il primo passo è visualizzare il tuo desiderio già esaudito. Il secondo passo consiste nel percepire, nel momento presente, le emozioni legate alla sua realizzazione. Il terzo è permettere che tutto questo si rifletta positivamente nel tuo mondo interno, creando le premesse per modificare anche la realtà esterna. Il quarto è verificare i risultati del tuo nuovo atteggiamento mentale. Cambiando prospettiva puoi diminuire l'influenza che gli eventi hanno su di te e riuscire a superare le paure che ti impediscono di realizzare te stesso.

Per ritrovare la tua centratura puoi prendere spunto dalle visualizzazioni contenute nel libro. Storie e racconti da vivere in prima persona, per mettere a fuoco i tuoi obiettivi e formulare propositi. Il percorso immaginativo fornisce suggerimenti per governare la mente, riequilibrare il respiro, vivere nel presente, rilassare il corpo ed elevare la tua energia. Esercizi pratici e schede da compilare facilitano la riflessione e la messa in pratica dei concetti esposti. Li puoi svolgere subito dopo la lettura oppure quando hai tempo a disposizione per potenziare il tuo benessere.

Sei pronto ad attivare il tuo potere creativo? Proprio come un pittore dipinge la sua tela, tu puoi realizzare il quadro della tua vita ideale. Puoi decidere il soggetto da rappresentare, disegnare l'ambiente, tracciare le forme, scegliere i colori e dare vita ai personaggi. Sei tu che hai in mano il pennello. Lascia la tua mente libera di immaginare anche l'impossibile. La creatività ti appartiene. Puoi dare libero sfogo alla fantasia e scoprire in te stesso qualità inaspettate. Allora, cosa aspetti? Non resta che iniziare a progettare la tua esistenza come una vera e propria opera d'arte. Comincia adesso!

Orso o tricheco?

Il polo nord è uno dei territori più inospitali della terra. La vita tra i ghiacci non è facile per gli animali che popolano la remota regione artica. Ogni giorno orsi e trichechi lottano per la sopravvivenza. L'orso bianco è un carnivoro molto pericoloso per gli altri mammiferi. I trichechi devono difendere i loro cuccioli dall'assalto del temuto predatore. I rischi sono insiti nel ciclo della vita e della morte. A volte i piccoli soccombono, in altre occasioni resistono agli attacchi, protetti dagli esemplari anziani.

Quando, a causa del riscaldamento globale, cominciano a sciogliersi i ghiacci, le condizioni di vita diventano più critiche per tutti. Il solitario orso bianco non si rende conto di quello che sta accadendo e resta intrappolato su una lastra di ghiaccio. Il suo posto sicuro si trasforma in una zattera, trascinata dalle forti correnti sempre più al largo. Il suo destino è segnato. Non ha via di scampo. L'orso gira e rigira su se stesso, intrappolato dallo schema dei suoi stessi pensieri. Immobilizzato dalle sue prevedibili abitudini. Azioni sempre uguali che non gli hanno fatto capire quando era il momento di salvarsi, invece di crogiolarsi nell'illusione di essere in grado di fronteggiare ogni situazione.

Anche per i trichechi il pericolo è vicino. Chissà se si faranno cogliere impreparati dalla primavera. L'isolotto su cui vivono si sta restringendo. Non potranno restare sulla banchisa ancora per molto. Il tricheco anziano deve prendere una decisione mol-

to difficile per tutta la sua comunità: rimanere nel luogo dove il gruppo di mammiferi si è adattato oppure migrare alla ricerca di un nuovo territorio. La posta in gioco è altissima.

Come spesso accade nella vita, arriva un momento in cui bisogna rischiare. Il capobranco si butta con determinazione nelle acque più gelide della terra. Tutti gli altri esemplari lo seguono fiduciosi. Ci vuole intuito, forza e coraggio per sfidare l'ignoto. Bisogna nuotare e non mollare mai. Vorrebbe dire soccombere, far morire il proprio sogno, la speranza in una vita migliore. Anche se affrontare l'oceano comporta uno sforzo enorme, i trichechi devono proseguire. Devono mantenere la mente concentrata sull'obiettivo per poter aspirare a nuove opportunità di rinascita. Possono contare solo sulle proprie forze. Dopo giorni e giorni in mare senza cibo, nuotare tra le onde artiche diventa sempre più arduo. Le speranze di sopravvivere sono al minimo. Proprio quando sembra tutto perduto, finalmente in lontananza appare la costa. È il momento dello sprint finale. Il tricheco anziano si gira per controllare se il gruppo lo sta ancora seguendo. Ormai la salvezza è vicina. È sempre più stanco ma felice, perché capisce che ce la stanno facendo. La sua determinazione e il suo coraggio lo hanno condotto a riva, mettendo in salvo anche tutti gli altri animali della sua specie. La parte saggia della sua coscienza sapeva la direzione da prendere. Lui l'ha semplicemente ascoltata. Così ha trovato un porto sicuro. Il territorio di pace, amore e abbondanza che aveva sempre sognato.

Quando il surriscaldamento mentale crea cataclismi emotivi, fatti trovare pronto. Non lasciarti intimorire dai dubbi. Non restare sulla lastra di ghiaccio, bloccato dalle tue paure. Cerca una soluzione, anche se la strada è irta di ostacoli.

A volte è necessario accantonare le proprie certezze per buttarsi nell'avventura. Stare nel flusso del cambiamento è una condizione necessaria per vivere al meglio ogni esperienza. Hai visto cosa succede quando il tricheco si tuffa in acqua? Tutti gli altri lo

seguono. Lo stesso vale per i tuoi pensieri. Adottando un ragionamento ottimistico, puoi interrompere il ciclo della negatività e aprire la mente a nuove opzioni. Ci vuole costanza e metodo per invertire una tendenza, ormai assodata, che è diventata la tua quotidianità. Si parte sempre da un primo passo. La comodità ti mantiene in una zona sicura solo in apparenza, perché il mondo muta velocemente, anche se non vuoi.

Quello che è certo oggi potrebbe non esserlo più domani. Per quanto tu possa protestare, sei costretto ad aggiornarti, adattarti alle nuove tecnologie e affrontare le sfide che coinvolgono l'umanità. Puoi sfruttare le occasioni che si presentano nei momenti di crisi per fare un grosso salto di qualità.

Il tuo identikit

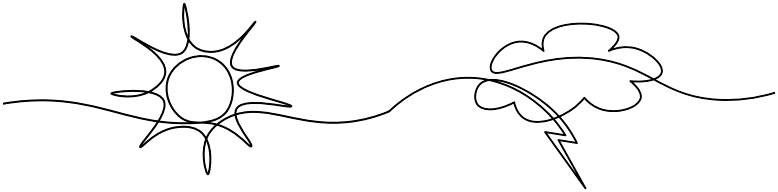
Come affronti un imprevisto? Come ti comporti di fronte a una nuova sfida? Protesti o ti adegui? Ti immobilizzi o reagisci? Scopri quanto sei predisposto a cambiare. Nel test sottostante trovi atteggiamenti tipici dell'orso e del tricheco protagonisti della storia, in cui puoi identificarti. Per ciascuna colonna metti una croce nella casella vicino alla frase che ti corrisponde in questo momento. Naturalmente, potresti avere caratteristiche di entrambe le categorie.

ORSO		**TRICHECO**	
Solitario		Vive in branco	
Abitudinario		Avventuroso	
Resistente al cambiamento		Disponibile alle novità	
Individualista		Protettivo	
Passivo		Attivo	
Orientato al passato		Orientato al futuro	
Apatico		Dinamico	
Inconsapevole del problema		Consapevole del problema	
Ignaro della soluzione		Fiducioso in una soluzione	
Statico		Reattivo	
Titubante		Deciso	
Chiuso nel suo mondo		Aperto alle possibilità	
Preoccupato		Rilassato	
Conservatore		Innovatore	
Ripetitivo		Creativo	
Prevedibile		Ingegnoso	
Evita i pericoli		Affronta i pericoli	
Detesta le novità		Ama le novità	
Indifferente		Curioso	
Distratto		Attento	
TOTALE		TOTALE	
Più il valore totale è alto e si avvicina a 20, più sei resistente al cambiamento e all'avventura.		Più il valore totale è alto e si avvicina a 20, più sei predisposto al cambiamento e all'avventura.	

La scheda ti ha portato a riflettere in modo razionale. Ora, invece, entra in un piano immaginativo. Chiudi gli occhi, fai tre profondi respiri e lascia che appaia davanti a te, in modo spontaneo, l'orso o il tricheco. Osserva cosa sta facendo. Non avere fretta e rilassati. Non importa se non compare subito nessuna immagine. Quando sei pronto, puoi riaprire gli occhi e riprendere il contatto visivo con l'ambiente intorno a te.

Cosa è successo? Il protagonista scelto con la razionalità è uguale o diverso da quello che ti apparso nella visualizzazione?

Potrebbe anche succedere di vedere un animale che non c'entra con la storia. Va bene così. Vuol dire che la tua mente ha voluto darti una indicazione differente, comunque giusta per te. Puoi con tutta calma riflettere sul risultato dell'esercizio immaginativo, per comprendere il significato e l'insegnamento che il personaggio vuole trasmetterti.



Sole o tempesta?

Stai rientrando da un lungo week-end alle terme. Stai guidando da qualche ora ma non sei stanco. Senti ancora nel corpo la reazione di calore dopo la sauna. I capelli sono umidi come il clima tropicale della piscina. I muscoli sono piacevolmente rilassati, come la tua mente. Saresti restato in quel paradiso terrestre ancora qualche giorno. Purtroppo le cose belle finiscono. Domani ricomincia una settimana di lavoro.

D'un tratto un vortice di aria ti risucchia verso l'alto, facendoti sobbalzare sul sedile. Cosa sarà mai? È un turbine di pensieri. All'improvviso ti appare il conto della vacanza e tutte le scadenze del mutuo che restano da pagare. E non mi dire che stai pensando anche alle rate della macchina, altrimenti qui si scatena un uragano. Il tuo cuore in tumulto comincia a battere forte: tum, tum, tum. Senti le pulsazioni in aumento. Ti stai agitando? Certo, perché la frequenza cardiaca sta accelerando. Sei nel pieno di una tempesta emotiva. La situazione ti sta sfuggendo di mano. La sciarpa al collo comincia a stringere la gola come un pitone gigante. Hai le labbra secche. Non riesci più a inghiottire. Ti manca il fiato. Cerchi di divincolarti ma il serpente ti si avvinghia alle braccia. Ora ha avvolto tutto il corpo. Sei paralizzato, completamente in preda alla paura. Senti un crampo nella coscia destra, mentre i denti affilati mordono la carne. Il formicolio si sta diffondendo. È il veleno che sta entrando in circolo. Il calore

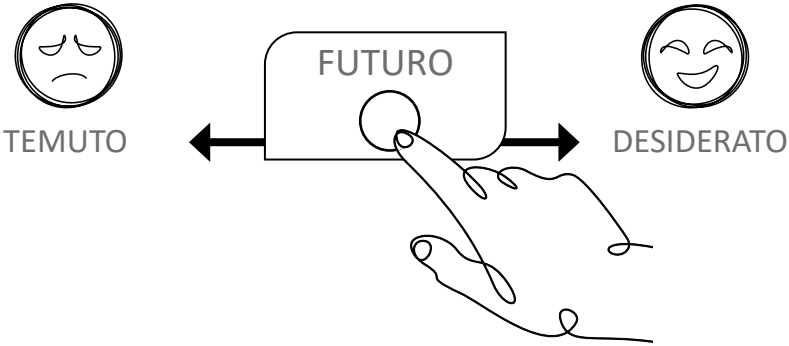
sale fino al viso. Le guance color porpora ti bruciano, le orecchie sono bollenti. La testa è offuscata.

Devi reagire. Con tutta la forza che hai schiacci con la scarpa la testa del rettile, attorcigliato alla caviglia. Sferri un potente calcio per allontanare il viscido nemico. Lo senti mollare la presa. Anche la pressione intorno al torace comincia ad allentarsi. Va già meglio. Ti stai riprendendo. Respiri più facilmente, adesso. Cerchi di liberare i polsi per poter afferrare il pitone e scrollartelo definitivamente di dosso. Lo getti con foga dalla parte del passeggero. La bestia inerme giace sul tappetino. Tiri un sospiro di sollievo. Non sei stato stritolato. Poi, di nuovo un lampo scuote la tua coscienza. Sei stato morso. Non sei fuori pericolo. Senti ancora il formicolio nella gamba. Ti serve un potente antidoto che ti impedisca di morire avvelenato. Ti viene in soccorso un ragionamento. E se fosse tutta un'illusione? La mente ha creato la paura, quindi la mente può dissolverla. Così, decidi di accostare e fermare l'auto. Scendi a prendere una boccata d'aria pulita. Fai tre grandi respiri. La senti la freschezza che scende nella trachea? La testa si sta rischiarando, come il cielo dopo un temporale. Capisci che non c'era alcuna minaccia imminente, ti sei spaventato da solo. Era tutto frutto della tua fantasia.

Finalmente il ritmo del cuore si sta normalizzando. Qualche esercizio di allungamento per stirare le braccia e sei quasi pronto per rimetterti in viaggio. Rientri e ti siedi al tuo posto di guida Sul tappetino non c'è alcun rettile, solo la tua sciarpa stropicciata dopo la lunga battaglia. Sorridi, pensando che ti eri allarmato per niente. Ora, controlli la tua mente. Afferri il volante con sicurezza. Giri la chiave e riparti. Esci dall'autostrada e ti trovi di fronte a un bivio. Sei indeciso su quale direzione prendere. Alla tua sinistra il tempo non promette nulla di buono. A destra invece si intravede uno spiraglio di sole. Da che parte vai? D'impulso sceglieresti la strada che già conosci. Questa volta ti fermi a riflettere. Il viale del passato, contornato da paure e preoccupazioni,

ti riporterebbe ancora nel centro del ciclone. La via del futuro, il nuovo percorso costellato di meravigliose opportunità, invece, conduce verso il sereno.

Hai visto come è facile scambiare una sciarpa per un serpente? La mente può creare malessere o benessere. Dipende da te. Si tratta di contrastare la naturale tendenza a formulare pensieri ripetitivi e negativi per adottare uno stile di ragionamento potenziante.



Dal peggio al meglio

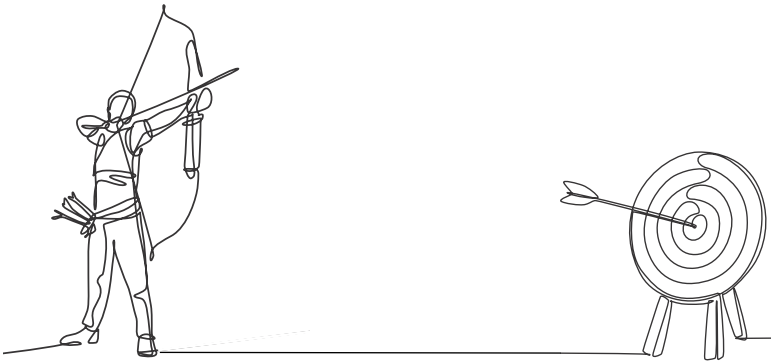
Non impegnare energie nell'immaginare il peggio. Dirigile verso il meglio. L'esercizio consiste nel mettere a fuoco le tue paure e i tuoi desideri, in modo da spostare la tua attenzione da ciò che temi verso ciò che vuoi manifestare.

Dividi un foglio in due parti e scrivi a sinistra le tue paure rispetto al futuro e nella colonna di destra gli avvenimenti che desideri vedere realizzati. Fai attenzione alla formulazione delle frasi. Ecco alcuni esempi. *"Mi preoccupo di trovare traffico"* diventa *"Sarebbe bello trovare la strada libera"*. *"Temo di non trovare l'anima gemella"* diventa *"Vorrei incontrare la mia metà"*, *"Non c'è lavoro"* diventa *"Sono fiducioso di trovare il lavoro giusto per me"*.

FUTURO TEMUTO Pensare al peggio Di cosa hai paura?	**FUTURO DESIDERATO** Pensare al meglio Cosa vorresti succedesse?

FUTURO TEMUTO Pensare al peggio Di cosa hai paura?	**FUTURO DESIDERATO** Pensare al meglio Cosa vorresti succedesse?

Ora che hai scritto i tuoi pensieri, passiamo dal piano razionale a quello immaginativo. Chiudi gli occhi e fai tre profondi respiri. Visualizza la scena che rappresenta una tua paura specifica. Trasformala rendendola sempre più sbiadita, fino a farla diventare completamente invisibile. Lascia che al suo posto si formi una nuova immagine sul futuro desiderato. Rendi il contesto vivido e brillante. Immagina di avere esattamente quello di cui hai bisogno. Per esempio ricchezza, prosperità, salute e tanti amici intorno a te. Lascia che il pensiero prenda forma concreta. Osserva tutti i dettagli che indicano che stai vivendo esattamente quello che desideri. Assapora il piacere di sentirti bene, mentre lo stai immaginando. Puoi rimanere in contatto con le tue sensazioni per tutto il tempo che vuoi e risvegliarti gradualmente, portando con te la tua nuova visione del futuro.



L'arciere e il suo arco

Una presenza in controluce, impalpabile come un ologramma, riempie la stanza di una potente energia. Il maestro è entrato in palestra. I suoi passi silenziosi, accompagnati da un lieve fruscio del kimono, fungono da base sonora al suo incedere. I piedi scarni e leggeri si posano sul pavimento, per poi fermarsi di fronte alla vetrata che si affaccia sul giardino.

Il maestro resta immobile davanti al parco, per ammirare l'immensa saggezza della quercia secolare. Tutto in questo luogo sa di storia. La storia di un'anima antica che ha percorso grandi distanze e che nel tiro con l'arco ha fatto convergere tutti i suoi apprendimenti. L'anziano atleta ha dedicato tutta la sua esistenza a questa disciplina, che per lui non è solo una pratica sportiva ma una vera e propria filosofia di vita.

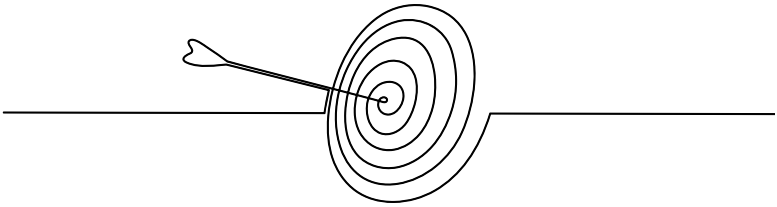
Un giovane allievo è in piedi in un angolo della stanza, in un silenzio misto di riverenza e stupore. Ogni volta che assiste agli allenamenti rimane affascinato da quel rituale sempre uguale, eppure ogni volta diverso. Il maestro, saldamente eretto, è immobile davanti al bersaglio. Lo sguardo assorto, completamente concentrato sul puntino nero al centro dei cerchi concentrici, posti a parecchi metri da lui. I movimenti rallentati sono dolci e allo stesso tempo precisi. Ogni singolo muscolo si sta preparando al gesto sportivo. Anni di perfezionamento si celano dietro quelle azioni. Il momento è solenne. Passaggi in sequenza eseguiti con calma e determinazione.

Dopo aver sistemato la posizione dei piedi e la postura del busto, l'arciere posiziona una freccia sull'arco e con un movimento fluido delle braccia lo solleva, mantenendolo in uno stato di massima tensione. Mente e corpo sono allineati nel prendere la mira. L'attesa del momento esatto e poi scocca la freccia, che fa centro.

Il sibilo del lancio ti risveglia di colpo e ti fa sobbalzare. Non comprendi dove ti trovi, poi capisci che sei nel tuo letto e che stai sognando. Negli occhi hai ancora lo sguardo impassibile dell'arciere e l'espressione di ammirazione dell'allievo. Cerchi di ricordare il momento in cui il maestro svelava il suo segreto. Niente da fare, non ti viene in mente.

Ti rimetti sdraiato e ti rimbocchi le coperte. Si sta bene al calduccio e poi è ancora presto per alzarsi. Provi ad addormentarti e scivoli nel sonno. Il materasso diventa il tatami della palestra. In un battibaleno sei di nuovo in Giappone, nella scena del sogno. In quel giardino secolare l'arciere sta mostrando al giovane apprendista il giusto assetto per il tiro. Non è solo questione di postura ma anche di atteggiamento mentale. Nessun turbamento deve inquinare la tranquillità del pensiero. Ti avvicini in silenzio, per ascoltare meglio il dialogo tra i protagonisti. Ecco che il prezioso insegnamento per effettuare il tiro perfetto viene rivelato: mente vuota e cuore calmo. Ora che hai compreso il segreto del maestro puoi dormire sereno e fare ottimi sogni.

Secondo la filosofia orientale, la qualità del tiro rivela molto della personalità dell'arciere. Una condotta frettolosa, distratta e poco centrata non porta al raggiungimento del risultato. La capacità di rimanere distaccati ma focalizzati garantisce la riuscita. Prima ancora di prendere la mira c'è una cosa fondamentale da fare: decidere qual è il bersaglio.



La freccia di precisione

Prendi un foglio di carta e dividilo in tre colonne verticali. Scrivi nella colonna di sinistra il tuo obiettivo, nella seconda colonna la strategia per raggiungerlo, nella terza colonna gli indicatori che ti mostreranno che l'obiettivo è raggiunto. Puoi tenere la scheda a portata di mano e inserire anche successivamente tutto quello che ti viene in mente al riguardo. Ogni dettaglio può essere una traccia utile da seguire.

BERSAGLIO Cosa vorresti realizzare?	**FRECCIA** Identifica la strategia	**OBIETTIVO CENTRATO** Risultato raggiunto

BERSAGLIO Cosa vorresti realizzare?	**FRECCIA** Identifica la strategia	**OBIETTIVO CENTRATO** Risultato raggiunto

Quando hai completato l'esercizio, trova un ambiente tranquillo, chiudi gli occhi, fai tre profondi respiri e immagina la scena. L'obiettivo che vuoi raggiungere va visualizzato come un oggetto fisico vero e proprio. Se desideri pubblicare un racconto, rendi vivida nella mente l'immagine della copertina della tua opera negli scaffali delle librerie. Se il tuo sogno è essere assunto come impiegato, immagina in ogni dettaglio la scrivania del tuo futuro ufficio. Se desideri trovare l'amore, visualizza la tua anima gemella che ti sta dicendo: "Ti amo". Costruisci la scena dettagliata di quello che rappresenta per te il risultato finale. Quando l'immagine è chiara, puoi trasformarti nell'arciere. Solleva il tuo arco, prepara il tiro, punta al bersaglio e scocca la freccia. Prenditi tutto il tempo che ti serve per restare in contatto con le sensazioni piacevoli che provi nel vedere il tuo lancio di precisione andare a segno. Il tuo bersaglio colpito. Il tuo obiettivo raggiunto.

Ristorante Panorama

Sei finalmente giunto sul tuo altopiano preferito. Sei immerso in un paesaggio incantevole, simile al mondo di Heidi. Dolci colline, ricoperte di prati morbidi, ti invitano a fare una passeggiata. C'è una grande pace. Il silenzio ti ripulisce la mente da tutti i rumori cittadini. L'aria ti riempie di ossigeno i polmoni. La temperatura autunnale è perfetta. Un sole tiepido ti scalda la pelle e anche il cuore. Lo senti nel petto che vibra di gioia, all'unisono con la natura. Batte lento come i tuoi passi rilassati, mentre ti avvicini al piazzale. È il punto in cui si snodano molti sentieri. Ti fermi a leggere i cartelli segnalatori che indicano i diversi percorsi. Non sai proprio quale prendere.

Ti stai arrovellando per capire il da farsi, quando ti passa vicino un anziano signore, vestito con l'abbigliamento tipico del luogo. Ha i capelli brizzolati e la barba bianca. La pelle abbronzata gli dona un aspetto atletico, nonostante l'età. Lo fermi per chiedere un consiglio. Il tizio dall'aspetto burbero, con tua grande sorpresa, ti sorride e ti spiega, per filo e per segno, il grado di difficoltà e i tempi di percorrenza delle varie escursioni.

La guida alpina ha capito dalle tue domande che non sei pratico della zona. Allora, ti suggerisce la scorciatoia, che pochi conoscono, per raggiungere un rifugio attraverso un sentiero panoramico. Poi ti consiglia di fermarti lì a mangiare perché nel ristorante preparano piatti veramente speciali.

Saluti e ringrazi il signore per essere stato così gentile e imbocchi la strada sterrata, lievemente in salita. Sotto i tuoi scarponcini scamosciati senti lo scricchiolio delle foglie secche. Un suono ritmico che scandisce il tuo cammino.

Sei arrivato a una curva che costeggia una collina. Una comitiva di mucche pezzate si sta godendo il meritato riposo. Masticano l'erba con l'aria indifferente di chi per niente al mondo si lascia disturbare da quello che accade intorno. Beate loro che non hanno niente da fare! Tu invece sei sempre di corsa e hai a malapena trovato il tempo per fare questa gita.

E mentre ti soffermi a pensare, percepisci un leggero languore. Lo stomaco vuoto sta reclamando cibo. Fatti coraggio, mancano ancora parecchi tornanti prima di arrivare al rifugio. Senti la maglietta bagnata di sudore, incollata alla pelle. D'altronde, stai camminando già da mezz'ora. Avresti bisogno di qualcosa che ti dia forza per proseguire. Ed ecco che un inebriante profumo di muschio fresco inonda improvvisamente le tue narici, fungendo da potente tonico, dall'azione corroborante. Così prosegui il cammino rinvigorito.

Ormai sei giunto alle ultime curve. Finalmente scorgi il ristorante e subito dopo la terrazza panoramica. Ti avvicini ai tavoli e scegli il posto migliore per goderti la vista sulla vallata. Togli la giacca e ti accomodi sulla panca di legno. Un cameriere gentile ti porta il menu. Ordini da bere, in attesa del primo piatto.

Dopo pochi minuti arriva un boccale pieno di liquido chiaro e spumeggiante. Lo scoli con avidità. Senti la birra che scende in gola e rifresca la laringe. Ti pulisci le labbra con la lingua e tiri un sospiro di sollievo. In men che non si dica un vassoio gigante, colmo di pietanze, si posa sulla tavola. Ne divori il contenuto con gusto. Ora sì, si comincia a ragionare. Manca solo un bel caffè. Ecco dimenticata tutta la fatica del tragitto. Ne valeva veramente la pena.

Osservi il paesaggio che si spalanca alla tua vista. Catturi con gli occhi la bellezza della natura circostante, per portarla sempre

con te. Sei finito in paradiso senza saperlo. Ripensi alla tua gita. È andata proprio bene. Perché è stato così facile? Avresti potuto perderti oppure girare per ore senza trovare un adeguato ristoro. Invece, hai scelto di seguire le indicazioni dell'esperto che ti ha mostrato la scorciatoia per arrivare prima.

Avere il giusto metodo può fare la differenza. È saggio praticare un percorso già testato e che sai che funziona. La guida alpina ti ha indicato una direzione e tu l'hai seguita camminando con le tue gambe. Hai vinto la pigrizia, hai guidato l'auto, hai percorso l'autostrada, sei arrivato al parcheggio e sei salito a piedi fino al rifugio. Alla fine hai ricevuto il tuo premio: gustarti il pranzo in una cornice da favola. Il merito del successo è tuo.

Quando cerchi di cambiare un'abitudine, appare un nemico nascosto molto potente da sconfiggere: la resistenza. Questo atteggiamento mentale ti porta a fare le solite cose nel solito modo. Invece, puoi riprogrammare le tue abitudini mollando il controllo, il bisogno di sicurezza e la schematicità. Puoi cominciare adottando una prospettiva più ampia, proprio come hai fatto quando sei salito al ristorante "Panorama". Introduci nella tua routine lo spazio per l'improvvisazione e la possibilità di fare qualcosa di diverso, in un'ottica di maggiore benessere personale. Anche solo progettare una vacanza rende la mente felice.

Il tuo itinerario di benessere

È giunto il momento di pensare a te stesso. Di cosa avresti bisogno ora? Chiudi gli occhi e fai tre profondi respiri. Immagina le sensazioni piacevoli di essere in vacanza. Quale sarebbe il luogo ideale per te ora? Ti vedi in una situazione statica o in movimento? Libera la tua fantasia. Permetti a te stesso di godere del tempo ritrovato. Entra nella parte di chi non ha niente da fare e si sta godendo il meritato riposo. Oppure visualizza un itinerario di viaggio che vorresti organizzare. Lascia che le risposte arrivino da sole. Quando riapri gli occhi rispondi alle domande.

Quando è stata l'ultima volta che hai fatto una gita?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Qual è il ricordo più bello di quella esperienza?

……

……

……

……

……

……

……

Se avessi un week-end libero, una giornata intera o anche solo una mezza giornata a tua disposizione dove ti piacerebbe andare?

……

……

……

……

……

……

……

Stai organizzando ora la gita dei tuoi sogni. Scrivi il tuo programma di viaggio dettagliato: orario di partenza, escursioni, mete da visitare, soste, orario di rientro ecc.

……

……

……

……

……

……

……

Il tuo treno

È l'ora di punta alla stazione centrale. Come biglie in un flipper, le persone si spostano alla rinfusa in mille direzioni diverse, ognuna seguendo la propria traiettoria. Un agglomerato di suoni, voci e cigolii di rotelle crea un denso rumore di fondo, che rimbomba nella testa. Simili a schegge impazzite, i pendolari corrono verso la scala mobile che porta al piano superiore, dove si trovano i binari. Chi controlla nervosamente l'orologio, chi compra un panino al volo, chi si ferma all'edicola per acquistare il giornale. Altri, invece, sono in attesa di qualcuno.

Tra coloro che non hanno fretta ci sei anche tu. Osservi l'insegna lampeggiante gialla e verde del bar. La sua luce ipnotica ti cattura. Rimani a fissarla, completamente imbambolato. La mente è ancora assonnata. Poi, la tua attenzione si posa sul tabellone delle partenze e degli arrivi. Con tua grande sorpresa, il pannello è vuoto. Non ci sono segnalazioni. Possibile? Cosa sta succedendo? Uno scenario surreale si prospetta davanti ai tuoi occhi.

Tutti i viaggiatori, a testa in su, stanno scrutando lo schermo elettronico spento. La mente cerca una spiegazione razionale. Forse si tratta di uno sciopero a oltranza. Non ne ha dato notizia il telegiornale e neanche la radio.

Decidi di avvicinarti al monitor per vedere meglio. Nessuna comunicazione ufficiale spiega l'accaduto. Eppure, le rotaie sono

vuote. Il treno del passato non c'è più, perché è appena partito. Il treno del futuro non è ancora arrivato.

Aguzzi lo sguardo e riconosci in lontananza una sagoma metallica ferma sul primo binario. Ti avvicini al convoglio. Scorgi il profilo scintillante del muso affusolato. La scritta magnetica della destinazione attrae la tua attenzione. Decidi di salire sul primo vagone. Due alti gradini e poi sei all'interno. L'odore di tappezzeria vissuta ti prende alla gola. Un misto di polvere e deodorante stantio che ben conosci. Troppe volte lo hai annusato quando facevi il pendolare per raggiungere il centro. Ora non devi andare da nessuna parte. Il treno è vuoto. Ti sposti allora in una carrozza di prima classe. Scegli il posto vicino al finestrino, ti siedi e ti rilassi. Appoggi il bagaglio sul sedile di fianco e allunghi le gambe.

Tutto il vagone è a tua disposizione. Sei a tuo agio. Prendi un libro dalla sacca e cominci a sfogliarlo. L'occhio ti cade sul titolo "Il treno del presente". Te lo ha regalato un caro amico, non avevi mai avuto tempo per iniziarlo. Ora ne hai l'occasione.

Il protagonista, il signor "Qui e Là", è un uomo di mezza età che si è perso gli anni più belli della sua vita preoccupandosi per il futuro e rimpiangendo il passato. Proprio mentre sta aspettando che il suo treno parta, si rende conto di non aver fatto quello che avrebbe voluto. Si accorge che ha sempre preso treni sbagliati e che non è mai arrivato in tempo per prendere quello giusto. Con rammarico osserva le sue scarpe, ne hanno fatta di strada. I tacchi sono consumati ai lati e la punta di una suola è staccata. L'alluce nel calzino bucato sta protestando, mentre i piedi infreddoliti avrebbero voglia di correre lontano, di scendere dal treno e ricominciare tutto daccapo.

E invece la schiena resta incollata al sedile. Le ossa sono stanche. Il corpo è stufo di correre dietro alla mente e ai suoi giochi di prestigio. Le spalle hanno voglia di allentare tutte le tensioni accumulate e di buttarle a terra una volta per tutte.

Uno sbuffo liberatorio esce dalle pieghe amare della bocca. E più soffia e più si appanna il finestrino. Il signor "Qui e Là" con il dito traccia un cuore trafitto da una freccia, come faceva sui muri da adolescente. Con la mano cancella il disegno sul vetro umido, come a spazzare via il ricordo. Ne è passata di acqua sotto i ponti, eppure lui sente ancora quell'antico dolore per il suo amore perduto. Il rammarico di non aver fatto abbastanza. E si ricorda di tutte le volte che si è strappato il cuore per farne dono, per poi vederselo restituire a brandelli, senza neanche un biglietto di ringraziamento.

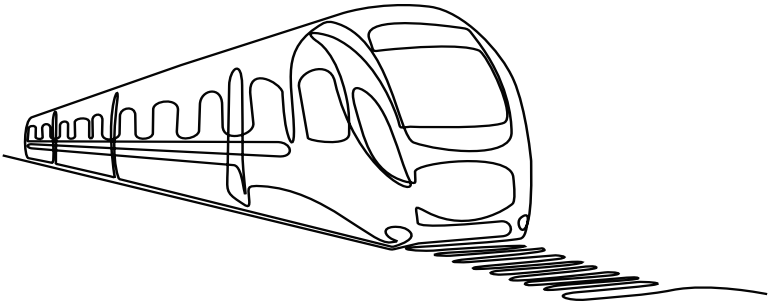
Guarda le nocche delle dita, arrossate per aver bussato con accanimento a porte che non si sono mai aperte. Fanno ancora male. E che dire di quando sulla scala del successo è inciampato proprio sull'ultimo gradino, cadendo rovinosamente a terra? Che botta! Chissà perché ci sta pensando proprio adesso. Forse perché il treno è fermo e può fare un bilancio della sua vita.

Sa che non ci sono scuse. È di fronte a se stesso. L'unica domanda che gli frulla in testa è: "Che voglio io adesso?". Questo è il quesito del secolo! Il signor "Qui e Là" era sempre stato altrove. O troppo indietro o troppo avanti. Un po' come il suo orologio che non segna mai l'ora esatta.

E mentre fissa le lancette, gli viene in mente la parola della svolta: "Ora". Un concetto fondamentale di cui decide di appropriarsi, fino al punto da inserirlo nel proprio nome. Il signor "Qui e Ora" finalmente capisce come essere felice: vivere momento per momento. Apprezzare ogni istante a sua disposizione per godere appieno di ogni esperienza. Basta rimpianti sul passato e ipotesi sul futuro. Vuole vivere adesso.

Anche tu, allora, decidi di fare come il signor "Qui e Ora". Respiri, chiudi gli occhi e ti rilassi nel presente.

Il presente è l'unico punto di partenza e di arrivo. L'unico treno che è sempre al binario. Il solo che puoi prendere per arrivare a destinazione. E proprio quando sei sul tuo binario puoi proseguire nella giusta direzione. Qualsiasi cosa tu stia pensando di fare iniziala ora. Vuoi farti avanti con una persona che ti piace e non hai il coraggio di farglielo sapere? Fallo ora! Vorresti imparare una lingua straniera ma pensi di non essere capace? Fallo ora! Desideri trovare un nuovo lavoro ma non rispondi agli annunci? Fallo ora! Ti lamenti delle tue finanze ma non fai nulla per risparmiare? Fallo ora!
Basta procrastinare. Passa dal dubbio all'azione!



Regionale, diretto o superveloce?

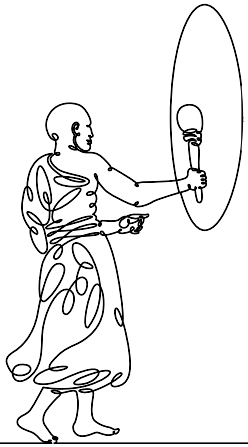
Scrivi uno o più obiettivi che vuoi realizzare. Predisponi una scheda su cui puoi riportare i tuoi propositi e le tempistiche per attuarli. Questo promemoria ti può servire per mettere in ordine di priorità i tuoi progetti. Potrai consultare l'elenco e spuntare le voci man mano che concretizzi le tue intenzioni in fatti misurabili. Quale treno scegli: il regionale, il diretto o il superveloce?

TRENO SUPERVELOCE Obiettivo a brevissimo termine, da fare oggi o entro la settimana
Obiettivo 1
Obiettivo 2
Obiettivo 3

TRENO DIRETTO Obiettivo a medio termine, entro un mese o due
Obiettivo 1
Obiettivo 2
Obiettivo 3

TRENO REGIONALE Obiettivo a lungo termine, entro 1 anno
Obiettivo 1
Obiettivo 2
Obiettivo 3

Ora chiudi gli occhi e fai tre profondi respiri. Immagina di prendere il treno che ti porta diritto verso la felicità. Visualizza quante fermate servono per arrivare a destinazione. Occorrono varie tappe oppure stai andando diretto alla meta? Visualizza te stesso mentre compi il viaggio interiore. Guarda dal finestrino il paesaggio che scorre e lascia andare tutte le delusioni del passato. Resta nel tuo presente. E, mentre viaggi, diventi sempre più pronto a cogliere le opportunità che trovi lungo il percorso, proprio come fanno i tuoi occhi che ora stanno scorgendo nuovi panorami all'orizzonte. Sorridi alla vita che ti sta venendo incontro e sperimenta la gioia di chi si sente protagonista.



Maestro di gong

Sei seduto sul materassino con le gambe incrociate. Ti senti comodo nella tua tuta felpata, che lascia ampio spazio ai movimenti. Ti guardi intorno e vedi che la sala si sta riempiendo di persone. I partecipanti arrivano con i loro tappetini sotto braccio. Ognuno sceglie il suo posto e si sistema a debita distanza dagli altri.

Sei incuriosito da questa serata fuori dal comune ma anche intimorito, perché non sai cosa ti aspetta. Una tua cara amica ti ha assicurato che è un'esperienza indimenticabile. Ha talmente insistito che non hai potuto rifiutare. Così hai deciso di catapultarti nella millenaria cultura tibetana e vivere la situazione così com'è, senza troppe aspettative.

Le premesse per una serata indimenticabile ci sono tutte, stando a vedere il mastodontico strumento orientale posto a ridosso della parete. Due alte assi di legno scuro sorreggono un grande disco dorato, sospeso al centro. Altri due gong più piccoli sono posizionati ai lati.

I colori caldi e ramati scaldano l'ambiente, l'atmosfera è accogliente. Il martello, appeso a un lato, è pronto per l'imminente percussione. Si abbassano le luci. L'avventura sta per cominciare.

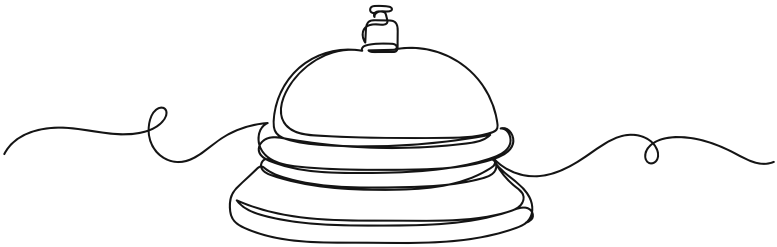
Suona il gong. L'insegnante invita a rimanere in silenzio e a sdraiarsi tenendo gli occhi chiusi. Non fai in tempo a distenderti che una potente vibrazione coinvolge tutto il corpo. Le onde sonore stimolano la tua pelle come un benefico massaggio, che

arriva in profondità in tutti gli organi interni. Le senti nella pancia? Una successione di colpi crea una magica sequenza di ritmi e note di diverse altezze che si espandono nell'aria. La colonna vertebrale diventa una cassa di risonanza che conduce l'energia lungo tutta la schiena. Le frequenze arrivano alla testa, cariche di speciali armonie. Il suono cancella le parole udite durante la giornata. Tutte le tue resistenze si stanno sciogliendo in quella esperienza intensa e avvolgente. Ti stai liberando dei blocchi e delle tensioni muscolari. La musica ti trasporta in un'altra dimensione, oltre i confini del tempo e dello spazio. Il tuo spirito si sta elevando, fino a raggiungere un livello superiore. Il corpo e l'anima sono armonizzati. Le emozioni si stanno riequilibrando su un ritmo lento. Il cuore si sta liberando dalla pesantezza, per aprirsi a una dimensione di pace profonda.

Hai voglia di riposare tra quelle note rilassanti e di farti cullare dalle onde sonore rigeneranti. Ti immergi sempre più nel bagno armonico. Ti senti purificato. Il suono di fondo sta diminuendo di intensità. Lo percepisci sempre più flebile in lontananza. Ora restano nell'aria solo le vibrazioni di quiete. Un senso di pace ti pervade. E proprio mentre stai per addormentarti il suono del gong ti avvisa che l'esperienza è terminata.

Puoi risvegliarti. Il tuo corpo, rimasto a lungo in una posizione statica, ha voglia di muoversi. Il respiro è più leggero. Prendi tutto il tempo che ti serve prima di ritornare nella realtà. Ti giri su un fianco per assaporare ancora la sensazione di stare raggomitolato sul materassino, senza fare niente. Con lentezza riapri gli occhi. Percepisci le luci soffuse dell'ambiente e le persone intorno a te. La tua espressione è sorridente ora. Hai lasciato alle spalle la stanchezza e le tensioni, per entrare in uno stato più rilassato dell'essere.

Quando sei indaffarato tra mille attività, potresti non accorgerti di quanto stai sollecitando il tuo corpo. Magari le spalle sono dolenti, gli occhi sono stanchi, la concentrazione scarseggia, le forze ti mancano. Se non ti ascolti, rischi di tirare troppo la corda che alla fine si spezza. Prima di arrivare al limite dell'esaurimento psicofisico puoi decidere di fare qualcosa in controtendenza, per rigenerarti dallo stress. L'azione più semplice e talvolta la più difficile da attuare è mandarti in pausa. Puoi semplicemente restare in silenzio in un luogo tranquillo. Puoi creare una piccola oasi di pace ovunque ti trovi: a casa, al lavoro, in auto. Basta fermarsi e interrompere quello che stai facendo per allentare la tensione. Decidi tu il tempo che vuoi dedicare al relax.



Il tuo “ding” interiore

Identifica in quali momenti della giornata puoi inserire piccole occasioni di benessere. Per esempio potresti dedicare più tempo alla colazione, per gustare con calma il caffelatte. Oppure potresti scegliere di andare a letto qualche minuto prima la sera, per ascoltare la traccia audio di autoipnosi. Valuta tu quando attivare il ding interiore, cioè un campanellino immaginario che ti ricorda che è il momento di fare la tua pausa. Nella prima colonna della tabella scrivi l’orario, nella seconda il luogo dove ti trovi, nella terza quanto vuoi fare durare la pausa e nella quarta colonna scrivi cosa avresti bisogno di fare per stare in relax.

Ora	Dove	Durata pausa	Scrivi cosa fai per stare in relax

Ora	Dove	Durata pausa	Scrivi cosa fai per stare in relax

Ora chiudi gli occhi e fai tre profondi respiri. Immagina di suonare il campanello. Senti il ding. Le vibrazioni ti entrano nelle orecchie e scendono negli organi interni come un segnale di benessere che tu conosci. Ti accorgi che il tempo si è fermato. Sei immobile in questo momento, come un registratore messo in pausa. Stai osservando il tuo respiro calmo che entra ed esce, mentre tutto il resto del mondo è completamente in un fermo immagine. Ci sei solo tu e la tua voglia di stare bene. Il tuo corpo comincia a rilassarsi. La tua mente è vuota, pronta a riempirsi solo del tuo suono interiore. E puoi ricordarti del silenzio. Di quanta pace ci può essere nell'assenza di rumore. Così abbassi il volume del chiacchiericcio della mente e ascolti il suono del silenzio che ti rigenera e lascia spazio alla melodia interiore.

La cerimonia del "TE"

Quello che stai per compiere è un rito affascinante, carico di significato. Una cerimonia dedicata a te stesso che esprime armonia, rispetto, purezza e tranquillità. Ti stai preparando una tazza di tè, per la prima volta hai deciso di farlo senza fretta.

Prendi la teiera dall'anta della cucina. La porti sotto il rubinetto per riempirla di acqua. Accendi il gas del fornello e la poni sul fuoco.

In altre occasioni saresti scappato via a fare altre migliaia di cose, ora invece ti siedi e aspetti con calma. Il bucato può attendere. Con i gomiti sul tavolo e le mani che sorreggono il mento, resti comodamente appoggiato sul piano di marmo. Hai l'identica espressione sorniona del tuo gatto siamese, appallottolato sul suo morbido pouf. Senti il gorgoglio dell'acqua che sta bollendo. Una nuvola bianca si sta sprigionando verso l'alto. La osservi volteggiare nell'aria, come una ballerina classica che danza sulle punte. Rimani affascinato dal percorso del vapore che sale, cambia forma e poi si dissolve magicamente dentro la cappa. Allora ti alzi e prendi la tazza di ceramica con i decori floreali. Ci metti dentro la bustina del tuo tè preferito e versi l'acqua. Lo senti il tepore che si trasmette alle mani? È piacevole lasciarsi riscaldare il cuore.

Con una nuova disposizione d'animo ritorni al tavolo e ti risiedi, per aspettare il giusto tempo di infusione. L'acqua limpida

assume il colore della giada. La tua pietra prediletta, rara e preziosa come il tempo che stai prendendo per te.

Osservi il liquido nella tazza. Il tè è quasi pronto. Allunghi la mano per prendere la zuccheriera dalla mensola a fianco. Affondi il cucchiaino nella polvere grezza integrale e dosi lo zucchero da mettere nella bevanda. Con fare distratto cominci a mescolare ma ti accorgi di qualcosa di inconsueto.

Cosa sta succedendo? Il cucchiaino gira all'incontrario riportandoti indietro nel tempo. La tua memoria ti conduce a tre anni prima quando, proprio su quel tavolo, avevi firmato il contratto di affitto per andare a convivere. Rivedi le scene di vita insieme al tuo amore, i pranzi cucinati con gli amici, gli abbracci al mattino, il bacio del saluto sull'uscio. Senti il vuoto di quando tutto questo è finito: la casa silenziosa, il letto deserto, la dispensa abbandonata. È stato difficile ma ne sei uscito. Hai recuperato l'amor proprio. Pian piano hai ricominciato a vivere e alla fine hai apprezzato di nuovo il tuo valore. Hai ritrovato la tua dignità e la speranza in un futuro migliore.

Adesso nel presente ci sei tu al primo posto. Sei qui davanti alla tua tazza di tè. Ti meriti un premio. La avvicini alle labbra e gusti il primo sorso. La bevanda calda scende nello stomaco. Ti senti pieno di una nuova energia. Assapori l'armonia del giorno che sta per cominciare. La purezza della mente sgombra da preoccupazioni e la calma di chi è in pace con se stesso. È arrivato il momento di celebrare la tua nuova vita.

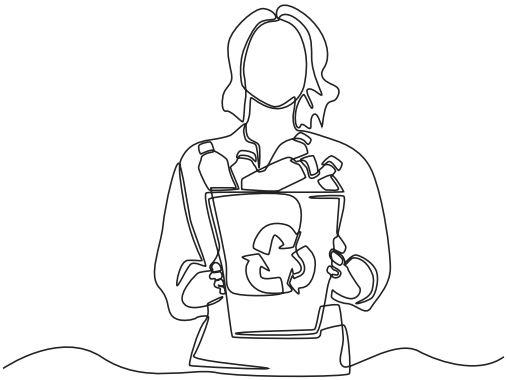
Quando pensi al passato può capitare di dare per scontato i risultati raggiunti e di non riconoscere il tuo valore. Questo atteggiamento rischia di creare una perenne insoddisfazione. Non ha senso sminuirti da solo. Una buona abitudine può essere quella di accorgerti quando fai qualcosa di buono e ammetterlo. Puoi imparare a gratificarti e a darti sulla spalla una pacca di incoraggiamento, dicendoti "sei stato bravo". In questo modo ti motiverai a fare meglio in futuro.

Il tuo premio

Prendi un foglio e traccia una tabella a due colonne dove puoi indicare nella prima i risultati ottenuti in base all'obiettivo che ti eri prefissato e nella seconda il premio che ti meriti. Può essere una pausa, una cena fuori, una vacanza, un regalo o semplicemente una frase positiva che rivolgi a te stesso per congratularti. Come vuoi celebrare i tuoi successi?

RISULTATO **Scrivi un traguardo che hai ottenuto**	**PREMIO** **Scrivi la gratificazione che vuoi darti**

Ora chiudi gli occhi e fai tre profondi respiri. Prenditi il tempo di ricordare un episodio specifico in cui sei stato gratificato con un premio o con un riconoscimento. Lascia che dalla tua memoria affiori la situazione e ricorda che età avevi e dove ti trovavi. Per quale motivo sei stato apprezzato? Pensa a quando tu stesso ti sei dato una ricompensa per i tuoi sforzi. Puoi immaginare la scena o semplicemente sentire la sensazione piacevole di appagamento. Sei pienamente cosciente del tuo valore inestimabile. Sei carico di riconoscenza verso te stesso e ti premi ogni volta che lo meriti.



Il tuo riordino

Nella tua casa regna la confusione. La tua abitazione è piena di cose che hai accumulato durante gli anni e dimenticato da qualche parte. Oggetti di ogni tipo invadono il tuo spazio vitale. Anche nella tua cantina c'è parecchia roba vecchia da buttare. Accatastate in un angolo montagne di faldoni, vicino ai cimeli di famiglia e ai giocattoli dell'infanzia. La polvere ha coperto nel tempo i ricordi malinconici di un'epoca che non c'è più. Nel frattempo sei cresciuto. Hai cambiato casa ma parte della tua storia ti ha seguito. È racchiusa in quella pila di scatoloni che non hai avuto il coraggio né di riaprire né di gettare via. Ora senti che è arrivato il momento di lasciare andare il tuo passato una volta per tutte, per ripulire il cuore e la mente da inutili depositi emotivi.

Sei pronto? L'arte del riordino richiede pazienza e metodo. Così ti munisci di guanti di gomma e grembiule e affronti l'impresa. Cominci proprio dai ricordi, quelli più dolorosi, di cui vuoi disfarti. Butti in un sacco nero di plastica tutte le storie d'amore finite male, insieme alle foto legate a quelle relazioni. Seguono a ruota le lettere e i regali che già allora non ti piacevano. Non ti serve più risvegliare sofferenze inutili. Hai imparato a volerti bene. Gli album con le immagini dei tuoi momenti felici li tieni. Restano sulla mensola dello scaffale, accanto ai documenti importanti. Poi viene il turno dei rimpianti per tutte le

cose non fatte. Le testimonianze sono lì da vedere. In un cartone mezzo aperto che ti è capitato tra i piedi, ci sono diverse decine di cataloghi di viaggio, con allegati i preventivi per mete turistiche paradisiache. Inutile dire che fino a oggi non ci sei andato. Rovistando trovi anche un'infinità di volantini di corsi per il tempo libero che non hai mai frequentato. Getti tutte quelle scartoffie che ti fanno solo innervosire. Del contenuto salvi solo l'atlante e le mappe stradali, per rammentarti che non è mai troppo tardi per organizzare una vacanza.

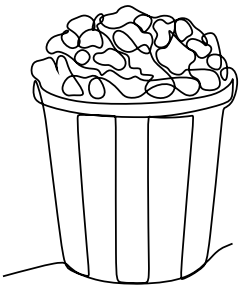
Il riordino ti sta facendo bene. Risali in casa con una nuova voglia di benessere. Sei pieno di energia. Apri tutti gli armadi. Una sfilza di vestiti di ogni foggia e colore affolla il guardaroba. Tra i pantaloni fuori moda dismessi da anni e gli abiti di una taglia troppo piccola, si nascondono maglioni e camicie che non sapevi neanche di avere, con l'etichetta ancora attaccata. Qui ci vuole una bella cernita. Decidi di tenere per te soltanto le cose che vuoi indossare e di regalare il resto. Passi in rassegna ogni angolo della casa. Nella scarpiera del bagno scovi un paio di scarpe da tennis inutilizzate. Diventeranno le amiche con cui trascorrere i tuoi prossimi fine settimana.

Sei instancabile. La bonifica continua anche in salotto. Sollevi il tappeto per aspirare con la scopa elettrica tutti i cumuli di problemi che avevi nascosto lì sotto, proprio per non vederli. Acari che per anni hanno infestato la tua testa. Ora hai voglia di debellare i parassiti mentali. Spruzzi il detergente su tutte le superfici dei mobili fino a renderle brillanti come la tua idea di rinnovamento.

Colto da un improvviso "raptus depurativo", vai in cucina. Afferri con foga tutte le confezioni di merendine, patatine e creme alla nocciola e le butti nel contenitore dei rifiuti "pericolosi". Sigilli il coperchio per non avere nessun ripensamento. Poi, ti dirigi verso il frigo davanti a te, minaccioso nella sua stazza imponente.

Ti avvicini con aria di sfida all'elettrodomestico. Fai piazza pulita di tutti gli alimenti scaduti e degli avanzi unti e calorici, che finiscono direttamente nell'umido. Prendi la frutta fresca, per farti un colorato frullato vitaminico. Lo bevi con gusto e va già meglio. Ti senti più leggero e scattante? Il tuo corpo sta avviando un processo di rigenerazione, dopo che ti sei lasciato alle spalle ricordi indesiderati, oggetti inutili e cibo spazzatura. Il tuo stato d'animo è sereno, perché sei entrato in contatto con la tua natura più profonda. La parte saggia di te ti guida nel tuo nuovo percorso.

Quando pulisci la tua casa stai facendo ordine anche nella tua mente e nel cuore. Allo stesso modo, quando stai bene con te stesso hai più voglia di rendere l'ambiente in cui vivi accogliente e piacevole. Il riordino interiore si riflette anche fuori. Per fare spazio al nuovo devi liberarti del vecchio. Occorre spazzare via tutte le energie pesanti per alleggerire le emozioni. Con un colpo di spugna puoi fare pulizia di tutto quello che non va nella tua vita. È più facile di quanto credi. Comincia a distinguere quello che vuoi tenere da ciò che vuoi buttare. Man mano che getti via i tuoi fardelli, ti senti più libero di muoverti e di agire.



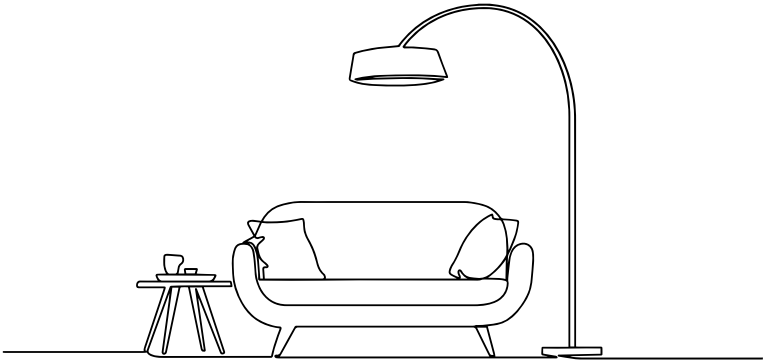
Conservi o butti via?

Questa scheda ti aiuterà a fare pulizia. Scrivi nella prima colonna della tabella cosa tieni e nella seconda colonna quello di cui ti vuoi disfare. Pensa ai vari ambiti della tua esistenza che vuoi sistemare. Il tuo riordino consiste nello sbarazzarti di abitudini non salutari, oggetti che non ti servono più e situazioni poco gratificanti. Tieni solo ciò che è utile e che ti rende felice.

COSA TIENI? **Quello che serve**	**COSA BUTTI VIA?** **Quello che non serve più**

COSA TIENI? Quello che serve	COSA BUTTI VIA? Quello che non serve più

Ora chiudi gli occhi e fai tre profondi respiri. Immagina la superficie bianca e pulita della tua casa interiore. Tutte le pareti sono chiare e immacolate. Lo spazio è libero, pronto per essere allestito come vuoi. Stai conquistando la tua area di libertà che ti permette di dedicarti alle attività che ti piacciono. Tutto intorno a te parla del tuo nuovo senso di benessere. Il tuo stato d'animo è leggero proprio come il tuo corpo. Dedichi il tuo tempo a nuove occasioni di incontro e di relazione. Ti senti bene con te stesso. I tuoi pensieri sono orientati verso la salute. Gli altri ammirano la persona equilibrata e sicura che sei diventata. Sei sempre più motivato a mantenere questo nuovo stato dell'essere.



Il tuo divano

Dopo una giornata piena di impegni sei rientrato a casa. Nel tuo ambiente familiare ti senti a tuo agio. Lo hai arredato proprio come ti piace. Appoggi le chiavi sul mobile all'ingresso. Accendi l'abat-jour vicino al divano. La lampada crea una morbida luce soffusa che predispone al riposo. Togli le scarpe e indossi le comode pantofole di stoffa che ti piacciono tanto. Accendi la tv. Ti siedi sul divano, facendoti spazio tra i cuscini, resti imbambolato davanti allo schermo.

Di solito reggi la fatica del lavoro, non oggi. Sei troppo stanco. Abbassi il fastidioso suono della tv e provi a rilassarti. Qualcosa te lo impedisce. La tua mente non riesce a spegnersi. I pensieri continuano a girare vorticosamente nella testa. Allora porti l'attenzione al corpo. I muscoli sono tesi, ancora in allarme e pronti all'azione.

Stai pensando che il riposo è una perdita di tempo? Non preoccuparti. Puoi abbandonare il controllo. Non c'è nessun pericolo e nessuna fretta di risolvere niente, perché in questo momento sei in un giorno di un eterno presente, un giorno infinito di un tempo infinito. E in questo giorno di tempo infinito ci sei solo tu e il tuo divano.

Il tuo organismo ha bisogno di momenti di recupero. Chiudi gli occhi ed entra pian piano in una condizione di maggiore relax. Comincia a prendere consapevolezza dei punti di contatto

del tuo corpo con la superficie di appoggio. Rilassa tutte le zone che sono contratte.

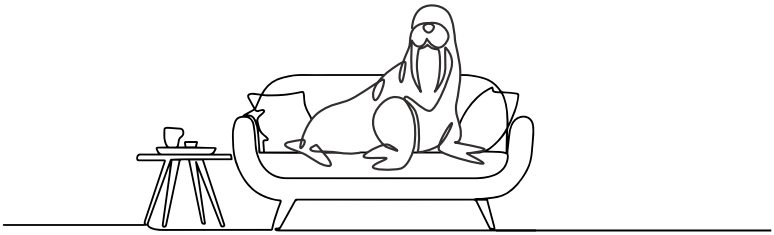
Porta l'attenzione sulle tue articolazioni, che nel tempo si sono irrigidite per il troppo sforzo o per il poco movimento. Immaginale mobili e flessibili. Lascia che il rilassamento dai piedi salga lungo le gambe fino alla base della schiena, che si adagia ancora più comodamente sul divano. Allenta le tensioni nelle spalle e nel collo. Ti senti più disteso ora. Il viso ha assunto un'espressione sollevata perché tutti i nodi si stanno sciogliendo. Il groviglio di pensieri ed emozioni che ti impediva di rilassarti si è quasi dissolto. Sei libero. Libero di immaginare una vita senza impegni che assorbono le tue energie. Senza scadenze da rispettare. Senza richieste da soddisfare.

Ora puoi lasciare andare tutto questo e seguire la mente che sta cambiando ed è già cambiata. È sempre più leggera, come una farfalla che vola nell'aria e poi torna a posarsi sul tuo sofà. Il luogo protetto e sicuro in cui può riposare indisturbata nel tempo presente. Ti osserva mentre ti rilassi e vede una persona sorridente, completamente trasformata.

Quella persona nella dimensione del presente ha ritrovato se stessa. Ha imparato a fermarsi, ad ascoltare il proprio respiro e a rimanere nel flusso naturale di cose che entrano ed escono senza essere trattenute: idee, ricordi, immagini... Quella persona sei tu.

Ora sai, ora conosci, ora sei.

Ogni volta che ti fermi e ti rilassi, stai dando a te stesso il permesso di entrare in contatto con l'esperienza corporea che stai vivendo. In questo modo puoi accorgerti dove si annidano le tensioni e quali parti del corpo necessitano di essere rilasciate. Si tratta di monitorare quello che c'è nel momento presente, senza giudizio. Consenti al tuo corpo di ritrovare il suo naturale stato di benessere. Complimentati con te stesso ogni volta che metti in pratica il rilassamento.



Cinque minuti di relax

Il divano è soltanto un simbolo per ricordarti che il tuo corpo ha bisogno di riposo. Puoi riprodurre l'esercizio sedendoti su una comoda poltrona, sdraiandoti sul letto o su un materassino. L'invito è di fermarti e rimanere in condizione di relax per qualche minuto. Non devi andare da nessuna parte, semplicemente stare con te stesso. Cosa succede quando ti fermi? Resta in osservazione di quello che attraversa la mente. Ascolta le sensazioni emotive e corporee. Quando hai completato l'esercizio, compila una tabella a tre colonne in cui puoi trascrivere nella prima i tuoi pensieri, nella seconda le tue emozioni e nella terza le tue sensazioni corporee. Soffermati a leggere quanto emerso. Ti aiuterà a conoscerti meglio.

PENSIERI in relax **Cosa penso**	**EMOZIONI in relax** **Cosa provo**	**SENSAZIONI CORPOREE** **Cosa sento**

PENSIERI in relax Cosa penso	EMOZIONI in relax Cosa provo	SENSAZIONI CORPOREE Cosa sento

Il tuo albero

La domenica mattina è tutta per te e per il tuo parco. Senti il profumo degli alberi e dell'erba. L'atmosfera è diversa quando sei immerso nella natura. Ti sembra già di respirare meglio. Stai camminando a passo veloce, come tua abitudine. Guardi l'orologio per mantenere l'andatura che ti sei prefissato.

A fianco del sentiero sterrato che stai percorrendo c'è il viale principale dove passano le biciclette. Di solito non noti il paesaggio intorno a te, oggi ti accorgi di quante varietà di piante ci sono. Un vero e proprio orto botanico a un passo da casa.

Prendi una stradina poco battuta per goderti in solitudine questo meraviglioso spettacolo. Un grande albero dal portamento imponente e dalla chioma ampia attira la tua curiosità. Scruti la forma delle foglie e della corteccia per vedere se riesci a identificarne la specie. A occhio e croce potrebbe essere un platano. Non importa dare un nome preciso a tutto. Scegli di chiamare questo albero "Maestro".

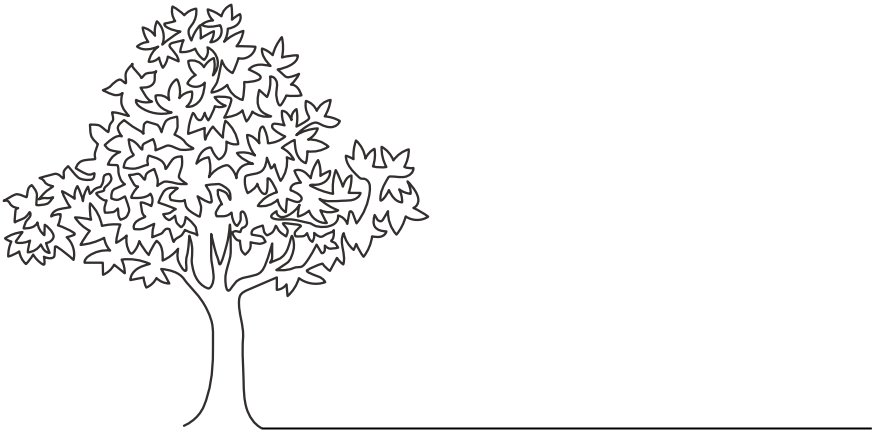
La sua maestosità ti attrae. Una forza misteriosa ti spinge ad avvicinarti ancora di più. Senti che non puoi fare a meno di abbracciarlo. Ti appoggi sulla superficie ruvida del tronco. Apri le braccia e lo avvolgi. Appena lo stringi succede una cosa magica. Non si tratta di suggestione. Percepisci che è un essere vivente. Ti arrivano le sue vibrazioni. Rimani in ascolto delle sensazioni inebrianti che giungono a te, in modo del tutto

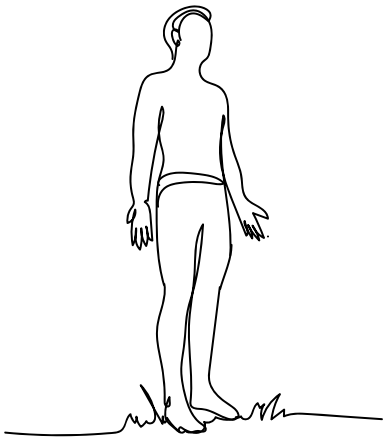
inaspettato. Una vertigine ti fa girare la testa, come quando sboccia un amore a prima vista. Ti senti inondato dal calore che dal cuore si diffonde in tutto il corpo. Un flusso di energia vitale circola in te, come la linfa scorre nella pianta. Affondi i piedi nel terreno, allo stesso modo in cui l'albero espande nel suolo le sue radici. Sei in perfetto equilibrio tra madre Terra e padre Cielo. Il tuo respiro si sintonizza con il respiro dell'intero Universo.

Sei assorto in questa dimensione celestiale, quando ti accorgi di una presenza vicina al tuo viso. Apri gli occhi e a qualche centimetro da te vedi il muso di un simpatico personaggio peloso che ti guarda a testa in giù. Lo scoiattolo, con una destrezza degna dei migliori acrobati, si è aggrappato al tronco, sfidando la legge di gravità. Stranamente, né tu né il piccolo roditore siete spaventati. Il suo sguardo curioso e il tuo meravigliato si fondono uno nell'altro. L'intesa che sancisce la sacralità di questo insolito incontro apre la porta dell'anima, facendoti accedere alla sorgente di compassione che è dentro di te. Ti sorprendi ad abbracciare te stesso mentre abbracci l'albero. La vita intera ti passa davanti in un attimo. Vedi tutte le persone alle quali vuoi bene e tra queste ci sei anche tu. Capisci che esisti e fai parte di questo mondo. Quanto immenso amore stai ritrovando...

Mentre la coscienza si perde in questa atmosfera sognante, qualcosa ti sveglia dall'incantesimo e ti riporta alla realtà. La coda del tuo nuovo amico ti sta solleticando le narici. Lo scoiattolo con un balzo veloce scende dall'albero e si dirige verso una stradina nascosta dai cespugli. Prima di fuggire via si gira un secondo a guardarti, come se volesse invitarti a seguirlo tra i rami. Ti stacchi dalla corteccia con nuovo stato d'animo. Stai percependo che stai bene, perché ti sei riconciliato con la natura. Un profondo senso di gratitudine ti pervade. Sei riconoscente all'universo per questa splendida esperienza che ti ha ricordato chi sei e dove stai andando.

Quando riprendi il cammino, l'andatura è più fluida e rilassata. Non hai più fretta. A ogni passo ti accorgi che stai vivendo a pieno il presente. Sei consapevole che ti trovi esattamente dove devi essere. Questa è la tua strada. Questo è il tuo tempo. Tu sei tu. E sei in pace con te stesso e con il mondo.



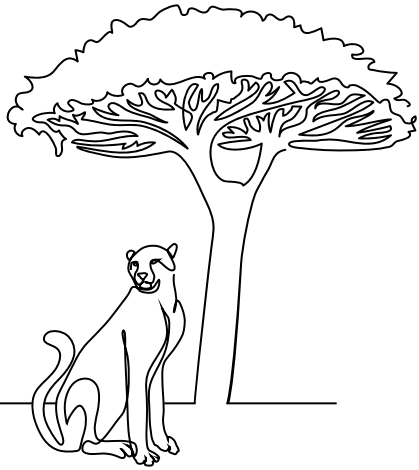


Il radicamento

Come l'albero, anche tu puoi radicarti a terra per sentirti più stabile. Posiziona i piedi a poca distanza l'uno dall'altro, con le gambe divaricate fino a raggiungere la larghezza delle spalle. Fletti le ginocchia rilassando gli arti. Mantieni la schiena eretta e il bacino centrato, appena inclinato in avanti. Tieni le dita dei piedi ben appoggiate sul piano. Senti l'energia che si scarica a terra. Respira tranquillamente. Questa posizione ti aiuta a liberare il corpo dalle tensioni e a sentirti più equilibrato e sicuro. Puoi praticare l'esercizio per 5-10 minuti in casa o all'aperto, in un ambiente a contatto con la natura.

Per focalizzare meglio le tue sensazioni puoi utilizzare una tabella a due colonne. Nella prima descrivi il tuo stato psicofisico prima di effettuare il radicamento. Per esempio puoi annotare il tono muscolare, l'ampiezza del respiro, la postura, il vissuto emotivo ecc. Nella seconda indica il cambiamento percepito e il beneficio ottenuto al termine dell'esercizio.

PRIMA Scrivi come ti senti prima del radicamento	DOPO Scrivi come ti senti dopo il radicamento



Il tuo ritmo

Un ghepardo sta riposando all'ombra di un'acacia. È l'ora della siesta nella savana. Disturbato dall'intrusione di una mosca, si sveglia. Sbadiglia annoiato mostrando i lucidi denti aguzzi. Stiracchia le zampe anteriori e poi è pronto per la sua passeggiata. Si avvia lentamente verso la radura con passo felpato ed elegante. Tutti i movimenti sono fluidi e coordinati. Il suo corpo slanciato e aerodinamico è sostenuto da muscoli scattanti, allenati alla corsa. La struttura fisica lo facilita nell'ottenere grandi prestazioni. Le zampe lunghe e sottili gli permettono una rapida accelerazione.

Per esprimere la sua predisposizione innata di velocista ha bisogno di ampi spazi aperti. Anche nelle brevi distanze i suoi scatti sono imbattibili. Può raggiungere in pochi secondi i 110 km/h. Ecco che parte in direzione della preda. Il suo balzo fulmineo esprime tutta la sua forza e la sua potenza. Mentre pensi al ghepardo, anche tu aumenti il ritmo della camminata, che si trasforma in una corsa veloce. Il ritmo dei tuoi passi è sempre più incalzante. Il cuore batte forte e il respiro è sempre più rumoroso. Ti stai immedesimando. Ti stai trasformando nel ghepardo nel suo territorio di caccia. Corri speditamente, attivando tutta l'energia che hai nelle gambe. Vuoi migliorare il tuo tempo e fare una performance memorabile. Fendi l'aria con il torace. Lo senti l'attrito? Acceleri ancora. Le guance sbattono come un metrono-

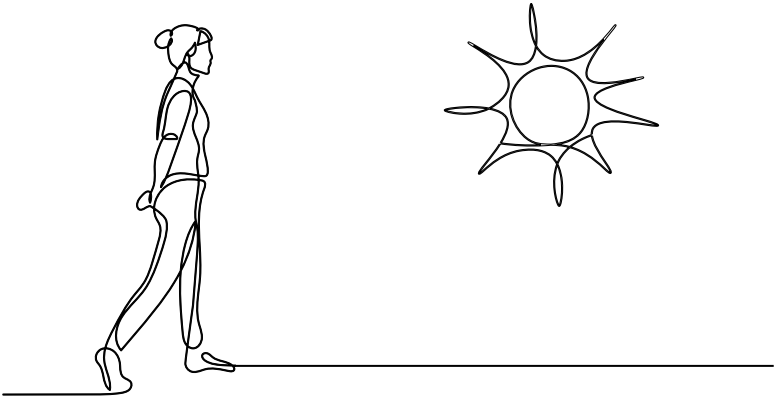
mo e ti manca il fiato. Ora devi mettercela tutta. Gli ultimi metri e poi lo scatto finale. Sporgi il busto in avanti in vista del traguardo. Ci sei. Vai! Hai oltrepassato la linea di arrivo stabilendo il tuo record personale.

Adesso devi contenere il calo della velocità e rallentare gradualmente. Stai diminuendo di intensità la corsa, che ora avviene in scioltezza. La frequenza cardiaca sta scendendo. Il respiro si sta man mano normalizzando. Mentre rallenti, pensi al ghepardo che sta andando a riposare sotto il suo albero, dopo una giornata di caccia. Anche tu stai rientrando a casa, al termine del tuo allenamento giornaliero. Procedi con passo rilassato restando in contatto con il tuo respiro lento.

Decidi di appoggiarti a una staccionata per fare qualche esercizio. Allunghi una gamba e poi l'altra. Mantieni la posizione per dare ai tuoi muscoli il tempo di allentarsi. La schiena si distende. Senti lo spazio tra le vertebre più arioso. La colonna si riallinea con piacere.

Torni in piedi e sollevi le braccia verso l'alto mentre inspiri l'aria dal naso. Raggiungi la massima estensione, poi riporti gli arti verso il basso espirando dalla bocca.

Ti senti proprio bene. Sei soddisfatto di te stesso. Hai messo in pratica tutti i suggerimenti del tuo personal trainer interiore. Il primo è quello di uscire lo stesso anche quando non ne hai voglia. Il secondo consiglio è pensare al ghepardo per darti la carica. Il terzo rispettare il tuo ritmo naturale. Il quarto recuperare le energie dopo l'allenamento. L'insegnamento più importante è che le immagini mentali rafforzano la volontà. Per cui, quando ti accorgi che stai perdendo fiducia, puoi usare le visualizzazioni per motivarti. Rispetta sempre il tuo ritmo. Puoi vedere il mondo di corsa o camminando. Sta a te decidere qual è il tuo passo.

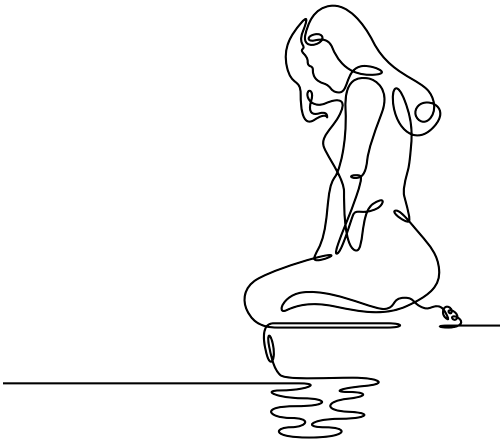


La meditazione camminata

Prendi consapevolezza del tuo corpo mentre cammini. Rallenta i movimenti. Sposta piano il tuo peso da un piede all'altro, mantenendo una postura eretta. La testa diritta e lo sguardo all'altezza dell'orizzonte. Le braccia compiono gesti rallentati, così come le gambe. Procedi lentamente in avanti. Passo dopo passo. Rilassa il respiro e respira nel movimento. Stai facendo meditazione in modo dinamico. Nota se ci sono differenze e cambiamenti nella percezione di te stesso. Puoi rifarlo ogni volta che vuoi e dove vuoi, al parco, mentre vai a fare la spesa o anche nel corridoio di casa. Ecco una scheda per diventare consapevole di come puoi rallentare i tuoi ritmi.

Predisponi una tabella a due colonne. In quella di sinistra riporta tutte le azioni che solitamente svolgi con fretta e con foga. Nella colonna di destra scrivi tutte le cose che potresti fare con più lentezza. Leggi l'elenco e poi decidi da cosa partire. Prova a mettere in pratica uno spunto alla volta. Divertiti a verificare i benefici che ottieni quanto dirigi la tua consapevolezza nel momento presente e dilati il tempo a tua disposizione.

VELOCE **Scrivi le azioni** **che fai velocemente**	**LENTO** **Scrivi le azioni** **che puoi fare più lentamente**



La tua spa

È arrivato il tuo momento detox. L'idromassaggio ti sta aspettando. Togli l'accappatoio di cotone bianco fornito dalla spa. Lo appoggi sulla sedia a sdraio posizionata nel prato all'aperto. Scendi lentamente la scaletta della piscina. Sei sul primo gradino. I piedi sentono il piacere dell'acqua calda. Man mano che scendi il secondo e terzo scalino, il tepore sale alle caviglie e alle ginocchia. Ora ti immergi nell'acqua, che arriva all'altezza del bacino. Le gambe si flettono, abbandonandosi al flusso del liquido trasparente. Immergi tutto il corpo fino al collo. Senti la differenza tra la temperatura del calore sottostante e la freschezza dell'aria sul viso. Le bollicine subacquee, come mani sapienti, ti massaggiano energeticamente la pelle. Lo senti, il pizzicorino? Ti abbandoni completamente a questa sensazione con le emozioni e con il fisico. Ti adagi con fiducia, immergendoti nel piacere. Poi torni in superficie e ti lasci galleggiare a pancia in su, con le braccia aperte. Non senti il tuo peso. Il tuo corpo è sostenuto dall'acqua. Ti senti leggero e rilassato. Le orecchie sono ovattate. I suoni e i rumori dell'ambiente esterno sono lontani e distanti da te.

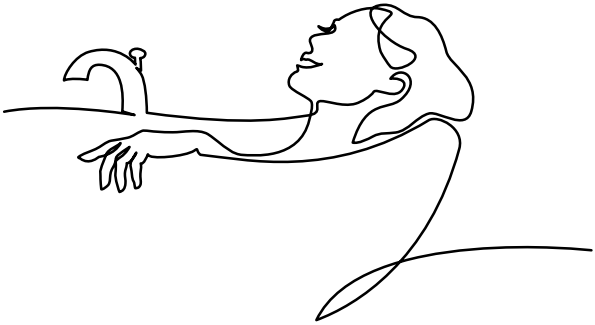
In questo attimo di vita tutto si ferma e niente ha più importanza. Il piacere si espande dappertutto. La testa si svuota e diventa trasparente come l'acqua mineralizzata che si trasforma in vapore al contatto con l'aria. Il tuo corpo sta fluttuando in superficie, senza opporre alcuna resistenza. Il sole ti accarezza la pelle, in un abbraccio di luce.

Il calore si concentra proprio al centro del tuo petto. Lo senti? Ti stai rilassando sempre di più. Trattieni questa potente energia per rievocarla dentro di te ogni volta che ti sentirai stressato. Resta ancora in questa posizione per qualche minuto. Poi girati e comincia a fare qualche bracciata. Percepisci la flessuosità dei movimenti acquatici che ti portano avanti senza sforzo. Ti posizioni sotto una piccola cascata artificiale, cercando il punto preciso del collo dove vuoi sentire il picchiettio dei getti caldi. Gli spruzzi massaggiano le spalle e vanno ovunque, anche negli occhi, che acquistano una nuova lucentezza. Finalmente riesci a vedere con chiarezza quanto ti sei trascurato.

La tua mente, come una sorgente cristallina, zampilla di nuovi progetti. Un programma salutistico che contempla dieta, sport, riposo e ogni altra cosa ti renda felice e performante. Perché da oggi, nella tua scala di valori, metti il benessere al primo posto e decidi che per nessun motivo rinuncerai a prenderti cura di te. Ti senti rinvigorito.

Ecco, ora sei pronto per uscire. Nuoti fino al bordo piscina e ti soffermi ancora un attimo, in piedi davanti alla bocchetta dell'idromassaggio, per farti massaggiare la zona lombare che si scioglie dolcemente. Resti incantato, è un momento memorabile della tua vita. Poi ti avvicini alla scaletta e cominci a risalire. A ogni gradino cresce in te il senso di benessere. Tutta la pesantezza dell'esistenza si è disciolta nell'acqua. Le tue preoccupazioni sono rimaste sul fondo della piscina. Ti senti molto più leggero. Completamente rigenerato. Sei rilassato e pieno di energia. Sei libero come l'aria e pulito come l'acqua limpida di un ruscello.

L'acqua è un elemento fondamentale del vivere sano. Ha un enorme potere depurativo. Permette l'eliminazione delle tossine. Lo capisci ogni volta che la bevi. Il tuo corpo ne ha bisogno per ripulirsi e idratarsi. Assumerne la giusta quantità aiuta a mantenere in salute l'organismo.



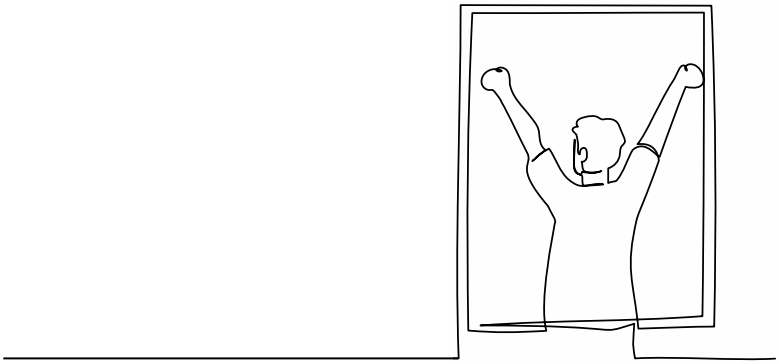
Il rituale di benessere

Puoi ricreare le stesse sensazioni della spa nella tua vita quotidiana. Imposta il tuo rituale di purificazione. Il momento in cui fai il bagno può essere una pausa molto rigenerante. Non lavarti di fretta, goditi l'esperienza sensoriale. Puoi profumare l'acqua con sali da bagno o qualche goccia di olio essenziale. Vivi questo momento come una vera e propria cura di bellezza. Asciugati con calma e non avere fretta di rivestirti. Prendi l'abitudine di massaggiare il corpo e il viso con una crema idratante. Puoi anche utilizzare maschere tonificanti termali. La pelle diventerà elastica e morbida.

Ecco un suggerimento per impostare la tua "beauty routine". Prepara una tabella a due colonne. Nella prima riporta i momenti in cui puoi ritagliarti del tempo per dedicarti al tuo benessere psicofisico. Nella seconda colonna descrivi il tuo rituale di bellezza. Potresti, per esempio, prenderti cura delle mani, dei piedi, delle unghie o dei capelli per migliorare la tua immagine. Non ti resta che provare!

ORARIO DEL GIORNO **Scrivi i momenti della giornata in cui ti prendi cura di te**	**RITUALE DI BENESSERE** **Scrivi cosa fai per prenderti cura di te stesso**

Ora fai tre profondi respiri, chiudi gli occhi e immagina di trovarti davanti allo specchio. Stai conoscendo un altro te. Osserva il tuo aspetto fisico come è cambiato. Ti vedi riposato e contento. La tua pelle è idratata. Il corpo asciutto e tonico. Ti guardi e sorridi. La tua immagine esteriore riflette il tuo nuovo stato d'animo. Ti senti rilassato e soddisfatto. Ti piaci e ti stimi. Resta in contatto con queste splendide sensazioni.



Il tuo balcone

Sei seduto in sala da pranzo, davanti alla finestra che si affaccia sul balcone. Fuori il tempo è bello, tu sei chiuso in casa. Non hai voglia di uscire. Ti senti demotivato. Il morale è afflosciato come la mela avvizzita, rimasta da mesi sul centrotavola.

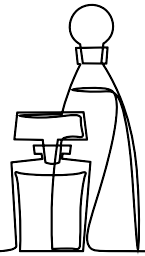
Sai che devi reagire ma non ce la fai. Il tuo sguardo si posa su una vecchia foto incorniciata, appesa alla parete. Ritrae un bambino che sta correndo in giardino con le braccia aperte come ali di un aeroplano. Il mondo sembra suo. È talmente felice che vedi sprizzare fuori dal quadro tutta la sua voglia di vivere.

All'improvviso senti un inebriante profumo. È l'odore della gioia. Lo stesso che avevano i gelsomini che annusavi da piccolo lungo la strada di casa, quando rientravi da scuola. Percorrevi di corsa il viale in salita, faticando per il peso della cartella sulle spalle. Non vedevi l'ora di riabbracciare la mamma che ti aspettava alla finestra.

Sulla spinta dei ricordi ti alzi e vai sul balcone per respirare meglio. L'odore della vita ti pervade. Il tuo olfatto si sta risvegliando. Ora percepisci il profumo dell'erba appena tagliata. E ripensi a quando ti rotolavi nel prato con i tuoi amici, negli assolati pomeriggi d'estate. Un aquilone fluttuava nell'aria e tu tenevi stretto il filo, mentre tuo padre ti mostrava come farlo salire ancora più in alto. Con la testa all'insù trattenevi il fiato per la sorpresa di ammirare tutte le magiche evoluzioni della sagoma volante.

Lo senti il vento come smuove le tue emozioni? I ricordi olfattivi arrivano diritti al cuore. Ti stai commuovendo ripensando all'odore dei quaderni nuovi che usavi quando facevi i compiti e all'aroma della crostata di visciole, appena sfornata per la merenda. Quante memorie puoi respirare tramite il tuo naso, come l'odore dei pini marittimi che percepivi durante le vacanze in campeggio negli anni dell'adolescenza e il profumino sfizioso della lasagna domenicale preparata dalla nonna che stuzzicava l'appetito, in attesa di mettersi a tavola con tutti i parenti.

Un altro un flash affiora alla memoria, la fragranza seducente che ti spruzzavi davanti allo specchio, nel tuo elegantissimo abito da sera, in vista di una serata romantica. Mentre riemergono i ricordi, qualcosa in te sta cambiando. Ora sul tuo balcone ti senti vivo. Prendi una profonda boccata di ossigeno. Il flusso del respiro ricomincia a scorrere liberamente. Senti l'aria della primavera scendere in profondità. Così la mente fiorisce di nuovi germogli. Minuscole piantine stanno spuntando nei vasi dei gerani nel tuo terrazzo. È la forza della vita che ti ha fatto crescere e arrivare fin qui. Così ti sporgi per guardare fuori. Il mondo è là e tu ora ne vuoi fare parte. Sei connesso con l'universo. E mentre segui il flusso del respiro, ti stai ricollegando con la realtà. Finalmente puoi uscire all'aria aperta e immergerti nell'atmosfera che profuma di nuova meraviglia.



Il profumo preferito

Ti è mai capitato di trovarti in un giardino e sentirti attratto dal profumo di un particolare tipo di fiore o di pianta? Oppure di non riuscire a stare vicino a una persona che ha un odore che non gradisci? Il tuo naso capisce tutto ancor prima di te. Infatti si dice che nella vita ci vuole fiuto. Lasciati guidare dal tuo olfatto, perché è fonte di esplorazione e conoscenza. Questo senso è direttamente collegato alle emozioni. Tramite l'odorato si attivano ricordi, sensazioni e reazioni. Diventa curioso di scoprire cosa ti piace.

Predisponi una tabella a due colonne. Nella colonna di sinistra scrivi un odore o un'essenza che ti piace. Nella colonna di destra scrivi l'emozione che evoca in te quel determinato profumo quando lo respiri. Puoi utilizzare il senso dell'olfatto per creare un ambiente di benessere intorno a te, scegliendo le profumazioni che ti fanno stare bene.

ODORE PIACEVOLE **Descrivi il tipo di profumo/odore**	**EMOZIONE PIACEVOLE** **Descrivi le tue sensazioni quando lo respiri**

ODORE PIACEVOLE **Descrivi il tipo di profumo/odore**	**EMOZIONE PIACEVOLE** **Descrivi le tue sensazioni quando lo respiri**

Chiudi gli occhi e fai tre profondi respiri. Ritorna indietro nel tempo e ricorda un profumo che ti ha fatto sentire bene e al sicuro. Un odore conosciuto e familiare che sa di buono. Il profumo rassicurante di quel momento preciso nel tempo in cui eri felice e sereno. Resta in contatto con tutto quello che emerge: sensazioni, emozioni, immagini. Respira l'attimo di piacere che stai rivivendo. È il profumo della vita. La tua vita. E tu sei un tutt'uno con quell'odore. Lo senti come se fosse diffuso nell'aria, proprio ora. Le tue narici lo stanno inspirando. Il ricordo di quel momento è dentro di te e ci resterà per sempre.

Il soffio vitale

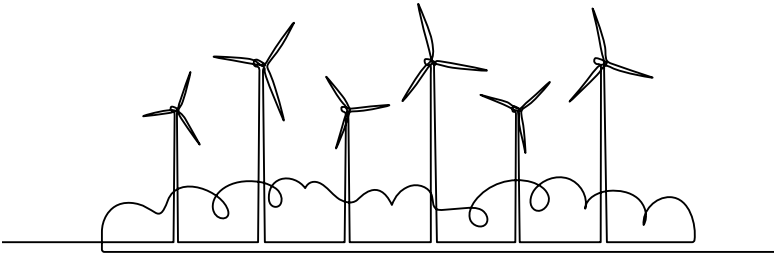
Finalmente la giornata è finita. È ora di andare a dormire. Sei stanco ma non hai ancora sonno. Spegni le luci. Ti tuffi nel profumo delle lenzuola che sanno di pulito. Ti metti comodo. Aggiusti il cuscino sotto la testa per assumere la tua posizione preferita. Senti improvvisamente addosso tutto il peso del corpo. È il carico di responsabilità che hai accumulato sulle spalle. Lasciati sprofondare nel materasso morbido. Allenta le tensioni nelle gambe. Distendi la colonna e abbandonati alla forza di gravità.

Man mano che ti rilassi, ti lasci avvolgere dalla calma della sera. Il flusso del respiro diventa lieve sotto le coperte calde della notte. La mente si perde tra le note e le pause di una musica dolce e sognante. È il soffio vitale che dona tranquillità. D'altronde, il suono del respiro lo conosci bene. Ti accompagna da quando sei nato. Lo sentivi nella pancia della mamma quando riposavi protetto e coccolato, nel tuo piccolo mondo, regno dell'amore incondizionato. Il suo battito era rassicurante. Il ritmo del respiro calmo e profondo ti faceva addormentare con il sorriso.

Ora lo stesso respiro rasserenante lo stai percependo dentro di te. Quando espiri il ventre si ritrae e tu lasci andare tutti gli stati d'animo negativi. Quando inspiri la pancia si gonfia, accogliendo pensieri nuovi e positivi. Il ciclo si ripete. Tutto avviene senza sforzo. Stai semplicemente dando sollievo al tuo organismo. Il respiro dona pace a tutti gli organi interni, riposati e felici per questo accurato massaggio rilassante. Il piacere si espande nel

corpo. Così, mentre segui il percorso dell'aria che entra dal naso e fuoriesce dalla bocca, la tua mente cambia e si trasforma. Diventi sempre più capace di connetterti al tuo mondo interiore attraverso il respiro. Lasci andare la paura. Allenti le tensioni e resti in contatto con le tue emozioni, permettendo ai tuoi stati d'animo di fluire liberamente. Percepisci il ritmo della vita che scorre in te. Un ritmo che ti accompagna nel riposo. Così puoi immaginare il vento d'autunno che spazza via le foglie, mentre il viale della mente si libera dai pensieri. Lascia che il tuo fiato si trasformi in un getto di aria colorato da dirigere verso le pareti della tua camera. Il tuo soffio diventa un pennello capace di dipingere sul muro frasi motivazionali e beneauguranti. Ogni volta che le leggi sorridi e ti rilassi. Ti senti al sicuro con il tuo respiro. Il suo potere riequilibrante ti aiuta a dissolvere blocchi emotivi e disarmonie fisiche. È uno strumento fondamentale per ancorarti al presente e ritrovare te stesso, riunificando il piano fisico, mentale e spirituale. È il bene più prezioso che hai a disposizione. Quando porti la tua attenzione consapevole sul respiro e la supporti contemporaneamente con immagini interiori potenzianti, riesci a risvegliare le risorse che ti servono per migliorare la tua vita.

Il respiro ti fa entrare in relazione con te stesso e con il mondo. Sai che è la fonte primaria del tuo benessere. Ti dà l'energia propulsiva per agire nel mondo. Respirare ti aiuta a rimettere a fuoco le idee prima di parlare e a controllare l'emotività. Quando sei teso o stressato, può succedere che il diaframma (il fascio di muscoli che si trova nella parte inferiore del torace, a contatto con l'addome) si blocchi. Usa il respiro per sciogliere le tensioni e riportarti nel presente, in una condizione di calma interiore.

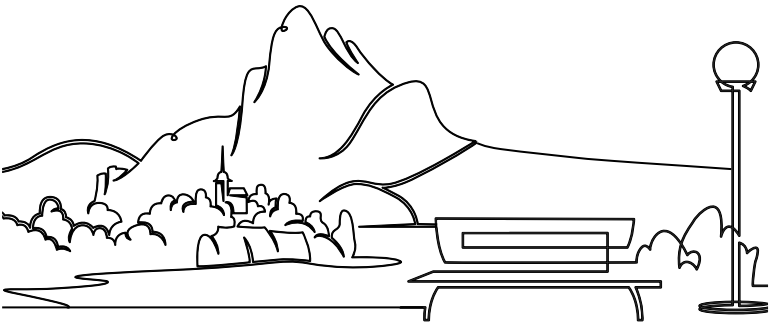


Respirare dentro alle cose

Porta l'attenzione alla respirazione durante lo svolgimento delle attività quotidiane. Nella prima colonna scrivi quello che stai facendo. Nella seconda identifica il modo in cui respiri quando compi le azioni. Per esempio, puoi inserire una pausa tra una parola e l'altra, tra un passo di ballo e l'altro, tra una domanda e una risposta. Respirare in modo consapevole, mentre fai le cose, ti permette di sentirti più rilassato e centrato in quello che stai svolgendo.

ATTENZIONE FOCALIZZATA **Concentrati su quello che stai facendo**	**RESPIRAZIONE CONSAPEVOLE** **Respira dentro ogni azione**
Parlare	
Camminare	
Ballare	
Cucinare	
Rifare il letto	
Stirare	
Fare la spesa	
Guidare	
Lavorare	
Studiare	

ATTENZIONE FOCALIZZATA **Concentrati su quello che stai facendo**	**RESPIRAZIONE CONSAPEVOLE** **Respira dentro ogni azione**
Riposare	
Ascoltare musica	
Fare le pulizie	
Portare fuori il cane	
Fare sport	



La tua ricarica

Giornata infernale in ufficio. Tutta la mattinata in riunione. Fiumi di dati da analizzare e di conti che non tornano. Discussioni accese. Malcontento e tanta insoddisfazione. Ti chiedi cosa stai facendo ancora lì, imprigionato nel tuo stipendio sicuro, mentre il tuo cuore vorrebbe sbattere la porta e andarsene via. Il tocco magico che ti faceva affrontare il tuo lavoro con entusiasmo è scomparso. Ora è tutto faticoso e difficile, perché il tuo corpo è diventato una scatola vuota. Non c'è neanche un'ombra di vitalità nel tuo sguardo cupo e spento.

Osservi gli altri intorno per vedere se qualcuno se ne accorge. Nessun commento al riguardo. Pensi che la giornata è ancora lunga. Intanto è arrivata l'ora di pranzo. Decidi di non andare in mensa con i colleghi. Meglio fare due passi fuori. Una ventata di gioia ti sfiora il viso. La vita è meravigliosa e tu la vuoi respirare tutta d'un fiato. Le gambe ti conducono nell'area di sosta dove è parcheggiata la tua moto. Accendi il motore e imbocchi una strada precisa. Le mani ruotano il manubrio e i piedi schiacciano i pedali, senza che tu ne abbia consapevolezza. Un altro te ha preso il controllo e ti sta portando dove vuole lui. Tu lo segui come un automa. Non opponi resistenza, ti lasci trasportare in piena fiducia, come se quella parte di te sapesse esattamente ciò di cui hai bisogno. Infatti ti sta indicando un posto dove puoi ritrovarti.

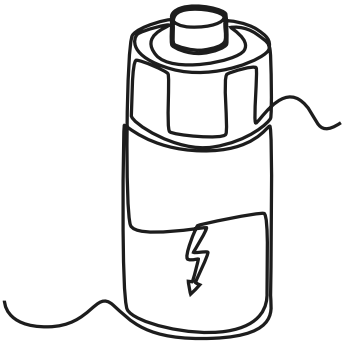
È il luogo dove ti rifugiavi ogni volta che volevi schiarirti le idee. Il lago ti è sempre stato amico... Ci andavi spesso quando avevi bisogno di stare in silenzio. Trascorrevi interi pomeriggi in contemplazione di quello specchio d'acqua che rifletteva le nuvole. La mente agitata si calmava in un secondo.

Ora il tuo pilota automatico, che conosce la strada, ti ha ricondotto proprio lì. Così scendi dalla moto e vai a sederti sulla tua panchina. Tutto si ferma. Ti senti a casa. Le pile esaurite si stanno ricaricando. Ogni cosa riprende senso. Gli alberi, le montagne e il cielo. Un cigno bianco si avvicina alla riva per salutarti. I piccoli in fila indiana lo seguono, con regale eleganza. Al loro passaggio si crea una scia, in perfetta armonia con il movimento lento dei gabbiani che stanno planando nell'aria. In alto i piccoli puntini alati solcano l'azzurro, ignari di ciò che succede sotto di loro. Sono liberi e spensierati. Tu ne osservi il volo. Le traiettorie sono volubili come la tua mente, che ora si sta trasformando. Si mimetizza con il paesaggio. Diventa vento, poi nuvola, poi pioggia e poi arcobaleno. Il tuo cuore in subbuglio si colora di gioia.

Così ritrovi il sorriso. Questa fonte di energia è costantemente a tua disposizione. Ovunque tu sia, ovunque tu vada, la tua energia si innalza ogni volta che sei grato alla vita. Puoi percepire la forza di un pensiero centrato ed equilibrato. Esso produce una coerenza di azioni, in sintonia con il tuo sentire. Proprio come adesso, mentre stai facendo esattamente quello che ti fa stare bene. E non ti pesa più tornare al lavoro.

Risali sulla tua moto e dai gas. Durante la strada del rientro ti senti rilassato. L'atteggiamento con cui arrivi in ufficio è totalmente cambiato. Ti senti fortunato ad avere un'occupazione che ti permette di mantenerti. Benedici il tuo capo, i tuoi colleghi e l'organizzazione che ti ha accolto. Sai che sei apprezzato. Cominci a esprimere di nuovo tutto il tuo carisma. Hai le capacità per realizzarti nel tuo ruolo attuale e la possibilità di sperimentarti

in altri ambiti. Sei libero di scegliere il tuo futuro. Lo puoi fare perché la tua mente, ricaricata di energia positiva, è più brillante. Hai imparato a dosare le forze senza arrivare al limite e a liberarti di tutto ciò che ti risucchia energia.



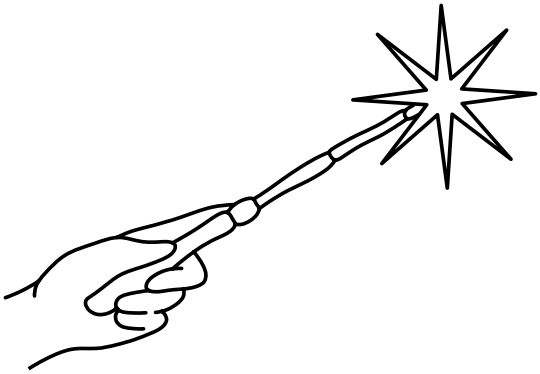
Le tue pile

Per ricaricare le pile occorre eliminare tutte le attività che ti logorano come per esempio frequentare persone noiose, farti coinvolgere in litigi sterili, sprecare tempo a lamentarti, lavorare ininterrottamente senza pause. Tanti possono essere i motivi per cui ti senti stressato o affaticato. Impara a riconoscerli. Identifica anche le azioni che portano benessere: trascorrere tempo nella natura, nutrirti bene, concederti il giusto riposo, fare movimento fisico, stare con le persone che ami ecc. Nella tabella sottostante puoi indicare nella colonna di sinistra tutte le cose, azioni, situazioni e relazioni che ti sfiancano. Nella colonna di destra scrivi tutto ciò che eleva la tua energia.

PILE IN ESAURIMENTO **Abitudini che tolgono energia**	**PILE SOTTO RICARICA** **Abitudini che implementano l'energia**

PILE IN ESAURIMENTO Abitudini che tolgono energia	PILE SOTTO RICARICA Abitudini che implementano l'energia

Ora chiudi gli occhi e fai tre profondi respiri. Lasciati riposare dentro te stesso, come se fossi una ninfea al centro di un lago calmo. Resta imperturbabile di fronte alle cose. Nessuna azione è richiesta in questo momento. Ti lasci cullare dalle onde. Ti stai rigenerando grazie all'energia del sole e dell'acqua. Niente e nessuno ti può disturbare in questo istante magico. Sei lontano da ogni problema e preoccupazione. La tua essenza si sta ricaricando di nuova energia vitale, attraverso la forza dell'ambiente naturale al quale sei connesso. Puoi ripetere la visualizzazione ogni volta che hai bisogno di staccare e ritrovarti.



Il tuo sogno

Senti un forte boato nel pieno della notte. Ti butti giù dal letto impaurito e vai a guardare fuori dalla finestra. Non si vede nessuno in giro. Un insolito bagliore ti sorprende. Ancora in pigiama, decidi di uscire di casa per vedere cosa sta accadendo. La luce è abbagliante. Servirebbero un paio di occhiali da sole con le lenti scure. Allora vai a prenderli e li indossi. Ritorni in strada per seguire la scia luminosa che, ora, dal parcheggio si dirige verso il giardino di fronte. Con aria sospettosa avanzi, passo dopo passo. Procedi verso l'area comunale, adibita a parco giochi.

Nel bel mezzo del prato, tra altalene e scivoli colorati, appare un enorme frammento di roccia argentea. Potrebbe essere un meteorite. Boh! Non ne hai mai visto uno prima. Cominci a scrutare le imponenti pareti di pietra frastagliata, in cerca di indizi. Allunghi la mano tremante per esplorare la superficie. La ritrai immediatamente. Ahi, scotta! Indietreggi lentamente. Tenti di mascherare la paura. Non ti è mai piaciuto fare la figura del fifone. Forse qualcuno ti sta guardando. Magari la roccia nasconde una qualche forma di vita...

Cerchi una strategia alternativa. Decidi di allontanarti per valutare la situazione. Dall'altro lato del parco scorgi un dosso rialzato dove svetta un dondolo. Lo raggiungi e ti accomodi. Da questa postazione si nota chiaramente la punta della roccia, ri-

volta verso il cielo notturno. Il tuo sguardo curioso segue la traiettoria che indica una stella, la più luminosa.

E mentre sei assorto in contemplazione della volta celeste, ti accorgi che uno strano vapore fuoriesce dal centro della pietra. Una vibrazione sorda scuote la terra. La senti nei piedi e nelle gambe. Cosa sta succedendo? Forse un terremoto? Vorresti scappare ma una forza sconosciuta ti trattiene. Resti a guardare la scena con gli occhi sbarrati. Il movimento sussultorio si fa più intenso. Dovresti essere in preda al terrore, invece più il rumore si fa forte più ti senti avvolto da un'aura di inaspettata tranquillità.

La pietra ruota su se stessa e si apre nel mezzo, facendo fluire all'esterno un fascio di luce meravigliosa che tinge di rosa tutta l'area circostante. Il fragore lascia il posto al silenzio. Dalla nuvola colorata esce un essere vivente. La sagoma in controluce si dirige verso di te. Man mano che si avvicina, riesci a delinearne meglio i tratti. L'andatura ti è familiare. Sembra proprio lui... No, non può essere. Eppure... Il vecchio tricheco che hai incontrato all'inizio del libro è qui, davanti ai tuoi occhi e sta sorridendo sotto i baffi.

"Ciao tricheco, che ci fai da queste parti?".

"*Sono tornato per ricordarti l'arte della temerarietà*".

"All'inizio, ispirato dal tuo tuffo verso l'ignoto, volto a raggiungere la salvezza, ho provato a seguire i tuoi insegnamenti. Poi senza accorgermene, giorno dopo giorno, ho perso la grinta e la motivazione. Alla fine mi sono arreso".

"*Certo, quando si smette di sognare, la vita diventa grigia e anonima...*".

"Infatti mi sento spento e inutile".

"*Basta compiangerti! Puoi ancora cambiare il tuo destino*".

"Ormai è troppo tardi".

"*Non è mai troppo tardi per realizzare i propri sogni*".

"Non mi sembra più possibile...".

"*Invece sì e lo puoi fare proprio adesso, perché hai ancora un'opportunità*".

"In che senso?".

"*Esprimi un desiderio entro mezzanotte guardando la tua stella polare e si avvererà*".

"E se non la trovo?".

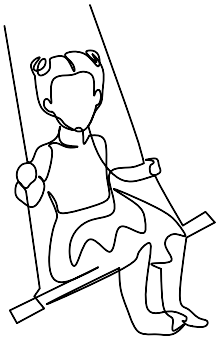
"*Basta con i dubbi, è ora di reagire. Mi raccomando, non smettere mai di seguire la luce della tua stella polare*".

La voce rauca del tricheco riecheggia ancora nell'aria. La tua mente sta cercando di memorizzare le parole del tuo amico quando ti accorgi che è sparito senza lasciare traccia, così come il meteorite completamente inghiottito dal nulla. Ti ritrovi da solo nel parco giochi. Non capisci se stai sognando o se sei desto. Rimani sul dondolo a guardare il cielo stellato, cercando la tua stella polare. Quella è troppo piccola, quella è poco luminosa... Eccola! Ti sforzi di trovare un desiderio da realizzare ma non te ne viene in mente nessuno. Che sfortuna! Proprio adesso che potevi avere una nuova occasione per essere felice. Allora chiudi gli occhi e aspetti. Come per magia, si accende una scintilla nel profondo del tuo cuore. Una luce verde smeraldo rende brillante ogni cosa intorno a te. Sei nel mondo colorato dell'infanzia. Gli alberi sono grandi come case e i fiori sono giganti. Tutto nel giardino è di dimensioni enormi, tranne te che sei piccolo come una formica.

Osservi con stupore il parco con le sue attrazioni. Hai voglia di divertirti. Così decidi di arrampicarti su un fiore a forma di lecca-lecca. Sei pieno di coraggio e di spirito di avventura. Ti aggrappi allo stelo con le mani e, facendo leva con i piedi sulle foglie, cominci la scalata. Stai per cadere, prontamente riesci a riprendere l'equilibrio. La tua voglia di salire in alto è più forte di ogni ostacolo. Non senti la fatica. Sei completamente assorto nel tuo gioco. Ancora qualche metro e ci sei. Finalmente sei arrivato in vetta. Ti sdrai proprio al centro del fiore. I pistilli gialli, sui

quali sei adagiato, profumano di popcorn. I petali hanno il sapore di una caramella ai lamponi. Che goduria! Incroci le braccia sopra la testa e guardi il cielo da lassù. Quante nuvole stanno passando, ma l'azzurro le scaccia via. Ora niente ti può disturbare. Sei lontano dal mondo e vicino all'immenso. Finalmente hai espresso il tuo desiderio per ritrovare la felicità: affrontare la vita con la gioia di un bambino. Intanto la luna lascia il posto al sole. La mattina ti svegli sul dondolo. Non capisci cosa ci fai ancora lì, non importa. Ti senti ottimista e pieno di fiducia. Il nuovo giorno inizia sotto una buona stella. Sorridi al mattino e sorridi alla vita. L'avventura comincia.

Al mattino e alla sera il cervello è più influenzabile. In particolare i minuti che precedono l'addormentamento sono importanti per predisporre la psiche al giusto riposo. Sta a te creare le condizioni mentali per un buon sonno ristoratore. Sfrutta questo spazio temporale per riprogrammare la mente alla prosperità. Immagina uno scenario sereno in cui raggiungi le tue massime aspirazioni. In questo modo, il cervello avrà qualcosa di positivo da elaborare durante la notte e da tenere a mente come promemoria al risveglio. Puoi divertirti a scegliere cosa sognare e stare a vedere cosa accade. Lo diceva anche un famoso aforisma attribuito a Walt Disney "Se puoi sognarlo, puoi farlo".



Il diario magico delle coincidenze

Acquista un quaderno dalla copertina colorata e tienilo sul comodino. Questo sarà il tuo diario magico dove raccogliere gli avvenimenti significativi della giornata appena trascorsa e i sogni fatti durante la notte. Ricordati di mettere su ogni pagina la data del giorno. Annota ciò che ti sembra rilevante: una coincidenza fortuita, un incontro inaspettato, una situazione favorevole, una frase che ti ha colpito o un sogno che ti ha lasciato un ricordo vivido. Il mondo è ricco di segnali e messaggi che puoi riuscire a decodificare cercando un nesso tra gli eventi esterni e ciò che accade nella tua vita in quel momento. Diventerai sempre più intuitivo e scoprirai la magia della gratitudine.

Data del giorno	Avvenimento del giorno	Sogno significativo

Data del giorno	Avvenimento del giorno	Sogno significativo

Vivere meglio

Vivere meglio cosa significa? Se ti soffermi a pensare, ti accorgi che non è così facile dare una risposta. Ognuno, da un punto di vista razionale, tende a definire lo stare bene sulla base dei propri valori, delle esperienze vissute e anche della fase di vita in cui si trova. Il benessere non è un punto di arrivo, è una condizione che si costruisce giorno per giorno, attraverso comportamenti consapevoli. E allora non resta che analizzare le tue abitudini quotidiane, l'atteggiamento mentale e il modo in cui reagisci agli eventi, per comprendere fino a che punto ti prendi cura di te stesso e operi scelte che ti avvicinano al tuo stile di vita ideale.

Questionario: il tuo benessere è una priorità?

Scopri quanto ti occupi del tuo benessere compilando il questionario riportato qui sotto che, senza alcun intento diagnostico, va inteso come un semplice spunto di riflessione. Leggi attentamente ogni frase e prenditi il tempo per ragionare sull'enunciato. Poi, identifica quanto frequentemente capita la situazione descritta, in riferimento agli ultimi tre mesi. Metti una crocetta nella casella corrispondente a una tra le seguenti opzioni: mai, raramente (1 o 2 volte al mese), qualche volta (1 o 2 volte a settimana), quasi sempre (pressoché tutti i giorni). Al termine fai la somma dei punteggi riportati nelle caselle che hai barrato.

AFFERMAZIONI	mai	raramente	qualche volta	quasi sempre
Prendo più di tre caffè al giorno	☐	☐	☐	☐
Mangio velocemente	☐	☐	☐	☐
Dormo meno di sette ore al giorno	☐	☐	☐	☐
Mi preoccupo eccessivamente del futuro	☐	☐	☐	☐
Sono così teso che non riesco a rilassarmi	☐	☐	☐	☐
Mi alzo da tavola completamente pieno	☐	☐	☐	☐
Lavoro più di otto ore al giorno	☐	☐	☐	☐
Mi innervosisco facilmente per cose banali	☐	☐	☐	☐
Parlo velocemente senza fare pause	☐	☐	☐	☐
Fumo	☐	☐	☐	☐
Bevo alcolici	☐	☐	☐	☐
Consumo pasti fast food e snack industriali	☐	☐	☐	☐
Utilizzo l'auto per brevi tragitti invece di andare a piedi	☐	☐	☐	☐
Quando sono triste mi consolo con i dolci	☐	☐	☐	☐
Tralascio di prendermi cura del corpo	☐	☐	☐	☐
Salto la pausa pranzo	☐	☐	☐	☐
Preferisco riposarmi piuttosto che fare attività fisica	☐	☐	☐	☐
Bevo meno di un litro di acqua al giorno	☐	☐	☐	☐
Trascorro più di due ore al giorno sul cellulare	☐	☐	☐	☐
Pretendo troppo da me stesso e poi mi sento sfinito	☐	☐	☐	☐
Prendo l'ascensore anche per pochi piani di scale	☐	☐	☐	☐
I miei ritmi di vita sono pressanti	☐	☐	☐	☐
Ho difficoltà a ritagliarmi spazio per i miei hobby	☐	☐	☐	☐

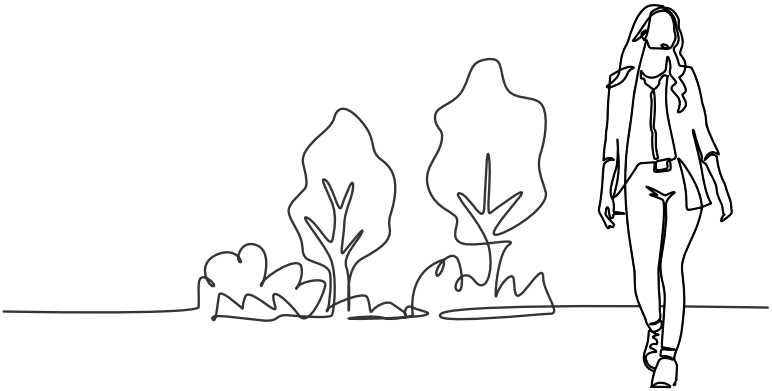
Dedico più tempo agli altri che a me stesso	☐	☐	☐	☐
Tralascio di lavare i denti dopo i pasti principali	☐	☐	☐	☐
Punteggio delle singole colonne				
TOTALE				

Come calcolare il punteggio:
assegna **3** punti a **MAI**
2 punti a **RARAMENTE**
1 punto a **QUALCHE VOLTA**
0 punti a **QUASI SEMPRE**

RISULTATO

PUNTEGGIO TOTALE	VALUTAZIONE
Punteggio tra 75 e 60	Hai molta cura del tuo benessere. Complimenti, continua così.
Punteggio tra 59 e 40	Sai prenderti abbastanza cura del tuo benessere. Sei sulla strada giusta.
Punteggio da 39 a 20	Ti prendi cura del tuo benessere in modo incostante. Puoi fare di meglio.
Punteggio da 19 a 0	Non ti prendi sufficientemente cura del tuo benessere. Prova a cambiare lo stile di vita.

Il risultato non va inteso in modo rigido rispetto alle categorie, poiché rappresenta solo un punto di riferimento per aiutarti a capire quanto sei lontano dal punteggio ottimale. Il valore massimo raggiungibile è settantacinque, il valore minimo è zero. Puoi ripetere la compilazione del questionario a distanza di qualche mese per verificare i tuoi progressi.



I passi per vivere meglio

A questo punto, dopo aver acquisito maggiore consapevolezza sul tuo stato di benessere, vale la pena di dirigere l'attenzione sui passi che puoi mettere in pratica per migliorare la tua vita quotidiana. Ecco i concetti chiave a cui fare riferimento:

Governa la mente. Focalizza i pensieri sugli obiettivi che vuoi raggiungere e resta concentrato. La mente è come una scimmietta dispettosa che salta di ramo in ramo. Sta a te riportarla dove vuoi tu. Allena la capacità di convogliare i pensieri su un versante costruttivo. Impiega la fantasia e la creatività per selezionare solo gli scenari positivi.

Vivi il presente. Goditi ogni istante senza fretta. Il tempo è un bene prezioso. Gli antichi dicevano "*Festina lente*" cioè affrettati lentamente. Quando vivi di corsa, rischi di perdere di vista le cose importanti. Puoi imparare a rallentare i tuoi ritmi per dare la giusta importanza alle cose che contano veramente.

Rigenera il corpo. Mantieniti attivo e in salute. Contempla nella tua agenda quotidiana lo spazio per riposare, stare in silenzio, fare attività fisica. Prenditi cura del corpo con sane abitudini alimentari e adeguate ore di sonno. L'igiene personale ti aiuterà a farti sentire a posto con te stesso.

Riequilibra il respiro. Impara a respirare profondamente e a par-

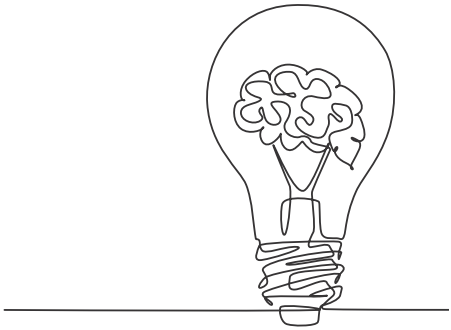
lare lentamente. Quando conduci la mente nel qui e ora e ti concentri sul flusso dell'aria che entra ed esce, puoi riprendere il controllo emotivo e allentare stati di ansia e stress. La respirazione nel momento presente ti aiuta ad agire in modo più consapevole.

Eleva l'energia. Stacca la spina, prenditi una pausa, ricaricati con attività piacevoli. Non chiedere troppo a te stesso. Riconosci i tuoi limiti. Quando ti accorgi che ti stai esaurendo, trova un modo per recuperare le forze. Evita le fatiche inutili. Impara a dire di no. Riprenditi i tuoi spazi. Dedica il tuo tempo solo a cose e persone che ti fanno stare bene.

Come si traducono le buone intenzioni in comportamenti virtuosi?

Per passare dalla teoria alla pratica occorre, prima di tutto, individuare i tuoi valori in quanto sono proprio essi a guidare le tue azioni durante tutto il corso dell'esistenza. La tua vita acquista significato quando agisci sulla base di ciò che reputi importante. Solo in un secondo tempo potrai fissare gli obiettivi da raggiungere. Se, per esempio, un valore prescelto fosse "rimettersi in forma", gli obiettivi potrebbero riguardare comportamenti concreti come andare in palestra, in piscina o fare jogging. Non è così semplice. Se ci fai caso, spesso quando vuoi perseguire il tuo benessere ti trovi di fronte a blocchi e resistenze, che potrebbero compromettere l'esito del percorso. Conoscerli ti consente di lavorare su te stesso per superarli. Dopo aver riflettuto attentamente, compila la tabella qui sotto, seguendo l'esempio riportato nella prima riga. Una volta che hai identificato valori, obiettivi e ostacoli, puoi darti da fare per abbandonare le abitudini errate, a favore di comportamenti virtuosi e trasformare schemi di pensiero disfunzionali in atteggiamenti motivanti.

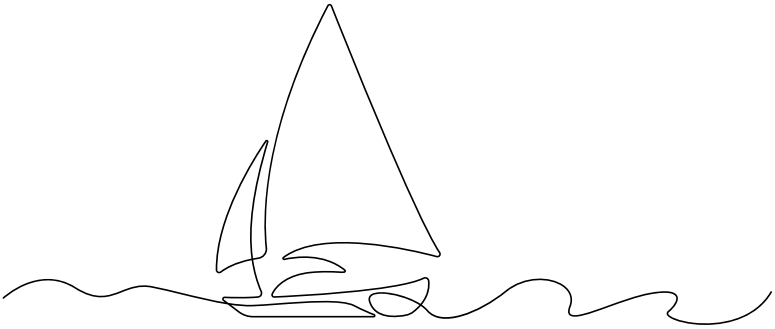
VALORE **Cosa conta per me**	**OBIETTIVO** **Azioni virtuose**	**OSTACOLO** **Le difficoltà che incontro**
Rimettersi in forma	*Camminare tre volte a settimana*	*Pigrizia*



Mantieni il cervello giovane

Il cervello ha un ruolo importante nel mantenimento del benessere, per questo bisogna conservarlo attivo e performante. Non conosciamo ancora tutto sul suo funzionamento in proporzione alla sua complessità. Studi e ricerche mirate, nel corso degli anni, ci hanno rivelato preziose informazioni su come mantenerlo giovane. Stili di vita sani e una corretta alimentazione giocano un ruolo fondamentale.

- Puoi mantenere il cervello giovane a ogni età praticando sport. L'attività fisica lo rende brillante, migliorando la memoria, la lucidità e la prontezza nel prendere decisioni.
- Puoi contrastare l'invecchiamento attraverso l'apprendimento di nuove competenze. Studiare e imparare cose mai fatte prima stimola il sistema cognitivo.
- Lo stress cronico e intenso può creare danni al cervello, riducendo concentrazione e memoria. Evita ritmi di lavoro frenetici e stancanti e dedica il giusto tempo al riposo.
- La meditazione rallenta gli effetti dell'invecchiamento sul cervello. Chi la pratica acquisisce maggiore capacità di equilibrio emotivo e autoregolazione.



Le onde cerebrali

Il cervello funziona incessantemente generando un'attività elettrica, ritmica e ripetitiva che si manifesta sotto forma di onde, le quali si modificano sulla base di ciò che si sta facendo o pensando. Proprio come onde del mare mosse dal vento, possono essere veloci in uno stato di attivazione e concentrazione, o più lente, come quando il mare è calmo, durante il rilassamento o in uno stato di sonnolenza.

Le oscillazioni ritmiche del cervello si distinguono in base alla frequenza. Il numero di cicli al secondo è misurato in hertz (Hz). Esistono cinque tipi di onde cerebrali a cui sono associati determinati stati di coscienza. Scopriamo quali sono:

Le onde Gamma sono le più veloci. Hanno una frequenza che oscilla tra 30 a 42 Hz. Compaiono quando siamo particolarmente attivi. Prevalgono quando il cervello integra simultaneamente più informazioni e durante lo svolgimento di attività complesse.

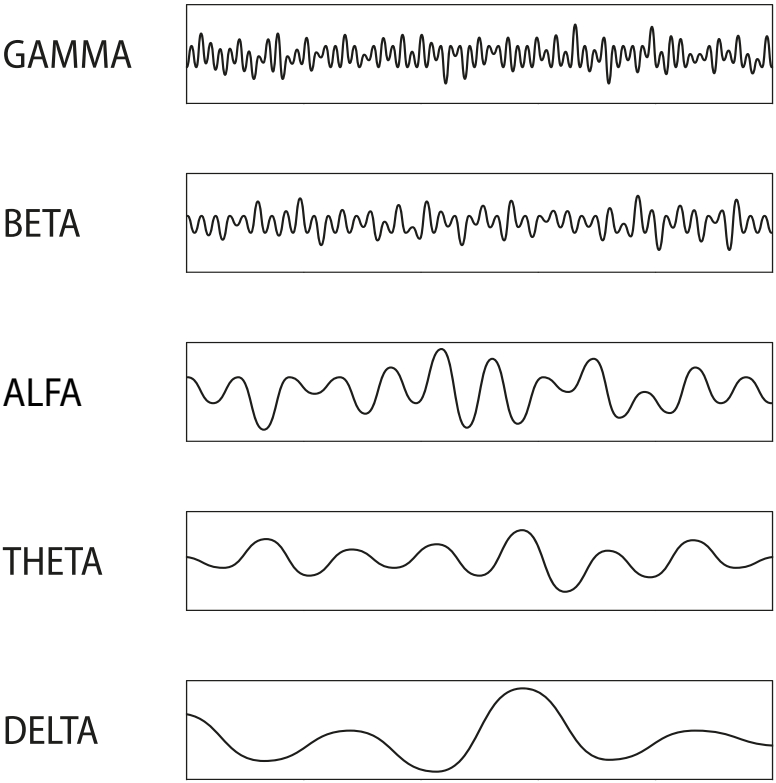
Le onde Beta (prevalentemente da 14 a 30 Hz) predominano nello stato di veglia. Indicano un'intensa attività mentale come accade, per esempio, quando risolviamo un problema, eseguiamo un compito impegnativo o prendiamo decisioni.

Le onde Alfa (prevalentemente da 8 a 14 Hz) corrispondono a

uno stato di rilassamento e di tranquillità. Sono presenti prima di dormire e durante il riposo, quando si tengono gli occhi chiusi o si medita. In questa fase il pensiero è creativo.

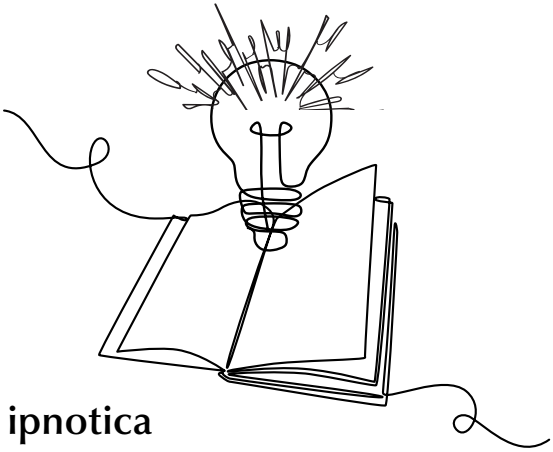
Le onde Theta (prevalentemente da 4 a 8 Hz) si attivano nello stato di sonno leggero e sonno REM. Sono la frequenza dominante quando la mente è calma, in uno stato di trance ipnotica o di meditazione profonda. La focalizzazione è diretta all'interno.

Le onde Delta (prevalentemente da 0 a 4 Hz) si attivano nel sonno profondo, nei momenti in cui non sogniamo. Sono associate alla calma interiore e al processo intuitivo. Facilitano il naturale processo di autoguarigione del corpo.



I vantaggi di un profondo rilassamento

Creare uno stato rilassato di coscienza offre enormi vantaggi. I benefici riguardano sia il corpo sia la psiche. Quando la mente è calma e l'organismo si trova in condizioni di riposo, le onde cerebrali rallentano. Il cervello, nello stato Theta, è più propenso a immagazzinare un maggiore numero di informazioni, apprendere nuove competenze, attivare la memoria a lungo termine, recuperare i ricordi dimenticati, potenziare la concentrazione e la creatività. Con la tecnica dell'autoipnosi puoi creare le condizioni ottimali per raggiungere la tranquillità interiore e ridurre stati di ansia, insonnia e stress.



L'esperienza ipnotica

Fin dall'antichità l'ipnosi veniva utilizzata per entrare in uno stato di coscienza particolare, definito "trance", che consentiva di essere estremamente presenti a se stessi. Popoli di culture differenti, in diverse epoche storiche, hanno impiegato le tecniche ipnotiche per stimolare le potenzialità della mente. La trance, considerata una condizione di risveglio, veniva usata nei riti religiosi e nei culti mistici per facilitare l'accesso alle intuizioni di natura spirituale. Le finalità non erano soltanto divinatorie ma anche curative, per attivare le risorse necessarie a recuperare benessere.

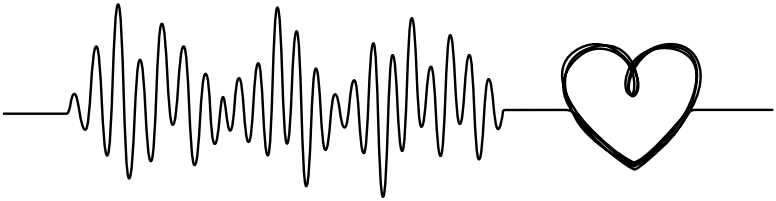
I benefici dell'ipnosi sono oggi ampiamente documentati in ambito clinico e terapeutico per la risoluzione di svariati disturbi e problematiche. Oltre a questo tipo di applicazione, riservata a medici e psicoterapeuti esperti, vi è la possibilità di imparare una procedura da fare da soli per il proprio miglioramento personale: l'autoipnosi.

L'esperienza ipnotica è un fenomeno naturale, molto più frequente di quanto non si pensi. Lo stato di trance non è riconducibile soltanto a una condizione indotta, ma si può verificare in modo spontaneo più volte, anche per brevi periodi, nell'arco della giornata, così come sosteneva lo psichiatra statunitense Milton Erickson, fautore dell'approccio naturalistico.

Vuoi sapere quando si manifesta nel tuo quotidiano un'esperienza ipnotica?

Può capitare nei momenti in cui dirigi l'attenzione all'interno di te stesso anche se stai compiendo altre azioni. Un esempio tipico è quando guidi immerso nei tuoi pensieri e arrivi sotto casa senza rendertene conto. La coscienza in quel caso si è dissociata dal corpo. Tu sei riuscito a scalare le marce, fermarti al semaforo, seguire la segnaletica e parcheggiare, mentre i tuoi pensieri erano altrove.

Si può parlare di uno stato ipnotico spontaneo anche quando, durante un concerto, sei talmente immedesimato nell'ascolto della tua band preferita da non accorgerti di tutto quello che accade intorno. Oppure quando ti diverti in compagnia di amici e ti sembra che siano trascorsi dieci minuti invece è passata un'ora. Inoltre, puoi sperimentare uno stato di "trance creativa" mentre scrivi un racconto, componi un brano musicale o dipingi un quadro. Con l'autoipnosi puoi attivare volontariamente uno stato di coscienza ricettivo e rilassato per predisporti al cambiamento, stimolare le tue risorse, sentirti bene con te stesso, migliorare le tue performance.



Mantra per il benessere

L'equilibrio psicofisico dipende dai comportamenti che metti in atto giorno dopo giorno. Piccoli passi, quasi impercettibili, producono grandi risultati. Oltre a prevedere uno spazio per il rilassamento e per l'autoipnosi, puoi introdurre tra le tue pratiche quotidiane la ripetizione di affermazioni attivanti, che si possono definire "mantra del benessere".

Quando parliamo muoviamo un'energia molto potente. Si dice che la parola crea ed è proprio vero. La voce, a seconda delle nostre intenzioni, emette delle frequenze piacevoli o spiacevoli. Dipende da noi diventare sempre più consapevoli della qualità delle vibrazioni che trasmettiamo agli altri e a noi stessi. Il suono genera un campo di energia che può avere un effetto straordinario sulla mente e sul corpo.

Il pensiero agisce, il pensiero protegge, il pensiero libera. È questo il significato della parola "mantra". Si tratta di una formula che, attraverso la ripetizione, ci purifica e ci libera dal costante flusso mentale. Il mantra più antico è il sacro OM, che rappresenta l'essenza dell'intero universo. Il suono primordiale, attribuito alla trascendenza, agisce sulla nostra energia vitale e ci aiuta a raggiungere una visione chiara, facendoci sentire parte di un tutto. Può essere cantato, recitato o pronunciato sottovoce.

Lasciando da parte ogni connotazione spirituale legata al mantra OM, scendiamo su un piano pratico: si può creare un

"mantra personalizzato" per potenziare diversi aspetti della vita quotidiana. La scelta delle parole è fondamentale, perché devono contenere una chiara affermazione di valore. Inoltre, la frase va selezionata sulla base di ciò di cui si ha bisogno in quel momento. Può essere ripetuta più volte ad alta voce, lasciando risuonare le vibrazioni all'interno del corpo. Ecco una selezione di "mantra del benessere", da cui puoi prendere spunto per arrivare a comporre la tua frase potenziante.

Il mio valore è indiscutibile
Io sono il centro della mia vita
Io sono sole nascente
Io sono un creatore di armonia
Il bene più prezioso è la mia famiglia
Io ascolto con il cuore
Sono amore infinito
Lavoro con gioia
Esprimo il mio talento
Io sono potente
Io merito il successo
Io attraggo abbondanza
Sono sano e in perfetto equilibrio
Il mio corpo sa come rigenerarsi
L'universo realizza i miei desideri
La mia energia è inesauribile
Io sono protetto e al sicuro
Sono libero di essere me stesso
Io mi rinnovo ogni giorno
Sono pieno di gratitudine

Puoi dedicare alcuni minuti al giorno a questa pratica, scegliendo l'orario migliore e l'ambiente più congeniale. Puoi ripetere il tuo "mantra personalizzato" ogni volta che hai bisogno di una carica positiva.

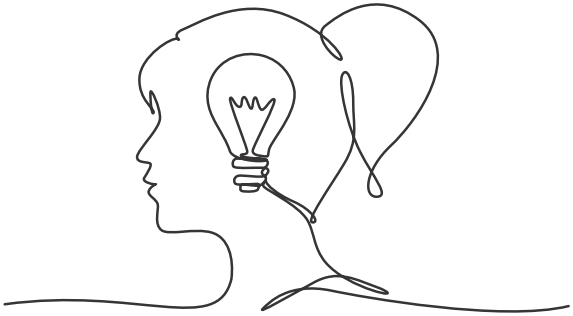
Le sette sfere dell'esistenza

Migliora i settori della tua vita

È arrivato il momento di mettere a fuoco quali sono le aree della tua vita che desideri ottimizzare per sentirti più soddisfatto e realizzato. Segui il percorso, qui proposto, per migliorare sette sfere dell'esistenza: autostima, famiglia, amore, lavoro, abbondanza, salute e benessere globale. Leggi gli spunti creativi mantenendo una mente aperta e propositiva. Permetti ai concetti di penetrare in profondità.

Questo assetto potenziante ti consentirà di risvegliare le risorse da applicare al cambiamento, per trovare nuove soluzioni ai tuoi problemi e cogliere le buone occasioni. Scegli il luogo perfetto e il momento ideale della tua giornata per dedicarti alla tua crescita personale.

Crea un vero e proprio rituale di benessere in grado di favorire la concentrazione e il rilassamento. Leggi le pagine lentamente e se ne senti il bisogno rileggile ancora.



1. La sfera dell'autostima

Mettiti comodo. Resta in contatto con la superficie di appoggio e con il tuo respiro. Mentre l'aria entra ed esce, lascia che la tua mente si apra.

Concentrati sulla centralità delle cose. C'è il giorno e la notte. Il bianco e il nero. L'alto e il basso. Il sopra e il sotto. Lo ying e lo yang. Tutto fa parte di uno stesso universo. Cerca nel tuo mondo interiore, nella tua profondità, i tuoi talenti. Oltre a quelli visibili, che hai da sempre, scoprirai di averne altri che ancora attendono di essere espressi.

Pensa alle cose che ti sono sempre riuscite con facilità, anche se nessuno te le ha insegnate. Qual è il gioco che facevi da piccolo che ti veniva spontaneo e ti rendeva felice? Ricorda le tue passioni e le tue predisposizioni. Magari imitavi l'insegnante, un cantante o il tuo attore preferito. Oppure passavi ore a suonare, leggere, giocare a pallone, costruire con i mattoncini colorati. Prendi tutto il tempo che ti serve. Eri un fenomeno nella corsa, nel tennis o nella danza? Forse eri geniale nel fare a mente conteggi complicati, imparare le poesie a memoria o aiutare gli altri? Ricorda...

I tuoi talenti sono sempre stati con te e ti hanno accompagnato nel corso della vita. Probabilmente non hai riconosciuto i tuoi doni speciali perché affioravano in modo spontaneo. Ora, vedendoli dall'esterno, comprendi che i tuoi talenti sono

unici. Il primo segreto per avere successo è dare valore ai tuoi talenti naturali, quelli che sai di avere, perché sei tu. Sei quella persona che farà quella cosa meglio di chiunque altro, in determinati campi, senza sforzo e in modo piacevole, divertendoti ogni giorno della tua vita. Gli altri talenti, quelli che non sai ancora di avere, si manifestano quando realizzi qualcosa per la prima volta e ti rendi conto che ti viene bene, anche se non lo avresti mai creduto. La consapevolezza ti rende ancora più potente e forse non è un caso che tu lo stia scoprendo proprio adesso che hai capito l'importanza del rilassamento profondo. Quando ti colleghi al tuo mondo interiore nuove informazioni emergono dalla coscienza. Quello che sai fare e quello che hai imparato diventano una cosa sola. Il sapere e la conoscenza si integrano, si fondono e diventano il fulcro centrale della tua forza. Tu sei sempre più consapevole delle abilità che ti rendono speciale e trovi il modo di metterle in pratica, per raggiungere i tuoi obiettivi.

In questo modo stai adottando un assetto emotivo stabile. Stai piantando fondamenta solide per la costruzione della tua casa interiore. E ogni nuova idea è un piano che si aggiunge e ti fa salire di livello. È un processo di trasformazione continuativa dentro di te che ti permette di manifestare la realtà che vuoi.

Il tuo atteggiamento creativo ti porta a oltrepassare ogni barriera limitante che si trova nella tua mente. Lasci definitivamente alle spalle i tuoi dubbi, le tue paure e i condizionamenti del passato, per puntare a nuovi traguardi. Capisci che è venuto il momento di distaccarti da tutto ciò che si è concluso. Puoi guardare il tuo passato con benevolenza e gratitudine. Benedici con il sorriso quella parte della tua esistenza che non esiste più. Le esperienze ti hanno fornito preziosi insegnamenti. Gli errori ti sono serviti per migliorare e farti evolvere. Hai imparato a ragionare con la tua testa per fare le scelte in piena

autonomia. Ti sei assunto la responsabilità delle tue decisioni. E soprattutto hai compreso che, quando non è possibile rimediare, non resta altro che accettare le conseguenze delle proprie azioni.

In questo modo cresci e impari. Tu hai la facoltà di reagire agli eventi della vita. Di fronte a un imprevisto puoi confidare nella tua capacità di improvvisare per superare le difficoltà, acquisendo padronanza ed efficienza. Hai capito che non serve a niente vivere nella paura, è molto più vantaggioso avere fiducia e affrontare gli eventi con un atteggiamento calmo e rilassato.

Concentrandoti sul presente puoi riconnetterti con il tuo respiro e ritrovare il tuo equilibrio. Immagina che il tuo potere si esprima attraverso una luce vibrante che nasce dal tuo plesso solare. È un'energia che scalda e rassicura. Si espande in tutto il corpo, donandoti una convinzione di invincibilità. È la tua luce solare. Tu sei il sole al centro dell'universo. Tutti coloro che fanno parte della tua vita sono i pianeti che ti girano intorno. Quando parti da questo presupposto, diventi consapevole che non dipendi da nessun altro e da nessun'altra cosa. La tua energia è vita inesauribile che sgorga dal tuo essere e si diffonde nel mondo esterno. Come una lampadina, il tuo corpo è illuminato di luce propria. Tu sei il centro di potere permanente.

Restando in contatto con la sorgente di luce dentro di te, puoi attingere a una fonte illimitata di creatività. Il tuo sole è nella tua mente, nel tuo cuore, nelle tue gambe. È l'energia che ti guida verso la realizzazione del tuo benessere.

Tu sorridi a tutto l'universo. Scegli le tue emozioni, guidi i tuoi pensieri. Sei la pace custodita dentro di te. Quando sei triste, fa' che la luce continui a risplendere nella tua mente. I tuoi talenti, come facce di un prezioso diamante, sono resi ancora più brillanti dal tuo pensiero positivo. Immagina di essere

il Re Sole, seduto sul suo trono di gemme preziose che osserva le galassie, soddisfatto perché l'universo è suo. Ricorda, tu sei il tuo potere supremo. Niente e nessuno può scalfire la tua autorità nel volerti bene. La stima che hai per te stesso è inviolabile e resta tua per sempre.

Affermazioni per attivare la sfera dell'autostima:

Il mio valore è indiscutibile
Io stimo me stesso
Esprimo i miei talenti
Mi accetto così come sono
Io sono unico e irripetibile
Solo io posso sapere cosa mi rende felice
Io sono potente
Io sono libero di essere me stesso
Io sono sole nascente
Io sono il centro della mia vita

2. La sfera della famiglia

Trova una posizione comoda che ti consenta di stare rilassato per qualche minuto. Senti il tuo corpo che si ammorbidisce mentre si adagia sulla poltrona. Respira profondamente. Conduci la mente su ciò che stai leggendo.

Sei tranquillo ora. Immagina che la casa sia tutta tua. Gli altri sono fuori e finalmente puoi goderti la tua ritrovata libertà. Stare con te stesso ti permette di abitare il tuo spazio vitale, senza nessuna interferenza. Puoi rimanere in silenzio con i tuoi pensieri. Osservali... In questo modo riesci a distanziarti dai soliti conflitti familiari.

Ti rendi conto di quanto tu possa essere prevedibile e scontato nel reagire alle provocazioni sempre alla stessa maniera. In modo troppo aggressivo oppure troppo passivo. Quante volte avresti voluto essere diverso ma per comodità, per il quieto vivere, hai preferito non esprimerti, non opporti, per poi soffrire e stare male. Forse non ti sei sentito rispettato e compreso nel profondo. Quando ti sembra di avere dato tanto e di non aver ricevuto in cambio la stessa cura e attenzione, il rischio è di chiuderti e di isolarti. Facendo così, gli altri non possono capire cosa ti succede. Se invece ti lasci trasportare da reazioni emotive di rabbia, non fai altro che peggiorare la situazione. Passando da vittima a carnefice attivi una dinamica fatta di urla e offese. L'ideale sarebbe riuscire a parlare con calma ed esprimere la tua

opinione in modo semplice e diretto. Una comunicazione impostata sulla disponibilità ad ascoltare e a farsi ascoltare, sarebbe l'opzione migliore.

Osserva quanto stai bene quando le parole fluiscono lentamente, per dare respiro al pensiero. Un pensiero focalizzato sull'obiettivo che vuoi ottenere. Il suono dolce e amorevole della tua voce trasmette affetto e riconoscenza. Superando l'ostilità dell'interlocutore, il tuo messaggio arriva diritto al cuore, perché viene percepito vero e autentico.

Attiva la tua capacità di metterti nei panni degli altri. Non criticare e non giudicare. Semplicemente suggerisci una possibile alternativa. E quando parli con un atteggiamento neutro, gli altri non hanno bisogno di difendersi o di aggredire. Si dimostrano più disponibili ad accogliere il tuo pensiero. L'aria è ricca di vibrazioni armoniche che risuonano come una melodia da canticchiare insieme. Improvvisamente diventa tutto semplice, perché la comunicazione, invece di creare muri invalicabili, spiana la strada alla comprensione reciproca.

Tu ora hai capito che non ti conviene reagire d'impulso. Preferisci diventare più padrone dei tuoi stati emotivi. La pulsantiera gigante che hai nel petto ha dei tasti talmente visibili che tutti possono spingerli per innescare la tua solita reazione. Se conosci quali sono i tuoi punti più sensibili, puoi disattivare quei pulsanti. Puoi, per esempio, smettere di alzare la voce per avere ragione a tutti i costi. Puoi permettere agli altri di mantenere le loro opinioni, anche se sono diverse dalle tue. Evita di chiuderti in te stesso quando ti senti offeso. Cominciando a spiegare cosa ti succede ti fai conoscere. Vedi come è semplice parlare e farsi capire, quando ti apri verso il prossimo?

La tua pulsantiera adesso è spenta, senza più la possibilità che si accenda, scatenando reazioni inappropriate. Ti senti forte e calmo. La mente è lucida e le emozioni sono pacate. Non c'è niente che ti faccia perdere il controllo. Nulla ti rende insoffe-

rente. Hai tutta la pazienza del mondo. Sperimenti compassione verso gli altri che soffrono proprio come te. Accogli la diversità come un valore prezioso che può arricchire e far crescere. Ciascuno è unico, proprio come te.

Se ti mantieni aperto e ricettivo, le discussioni possono diventare costruttive, perché non ti focalizzi sul problema bensì su una nuova soluzione condivisa. E quando passi dalla competizione alla collaborazione, tutto cambia. Cambia l'umore, cambia la motivazione, cambia la disponibilità a fare le cose insieme. Puoi ritrovare il piacere di stare in compagnia. Puoi proporre iniziative divertenti. Puoi rimanere in casa e stare con le persone che ami. Guardale negli occhi, abbracciale, ascoltale. Dona loro tutta l'attenzione di cui hanno bisogno. L'attenzione che anche tu da tempo desideri e che non hai mai avuto il coraggio di chiedere. Allora a tavola si può spegnere la tv e cominciare a parlare. Il pomeriggio si può uscire a fare una passeggiata. La sera si può stare sul divano a chiacchierare o fare una meditazione tutti insieme.

Realizzare la famiglia dei tuoi sogni non è utopia, può diventare una meravigliosa realtà, da vivere giorno per giorno. Questo accade quando ti fermi e prima di parlare respiri profondamente. E così ti rendi conto di quanto sei fortunato ad aver costruito il tuo nucleo familiare. E se occorre apportare qualche modifica allo stile di vita o agli aspetti organizzativi, ti senti motivato a cambiare le cose per il bene di tutti. Segui la via della pace, dell'armonia, della considerazione reciproca.

Mentre rifletti su questa inversione di prospettiva, cresce in te la voglia di abbracciare i tuoi cari. Ringrazi e benedici tutto, anche il rumore che riempie di vita la tua casa.

Affermazioni per attivare la sfera della famiglia:

Io sono creatore di armonia
Mi esprimo con affetto
Rispetto le opinioni degli altri
L'unione è un valore
Amo la mia famiglia
La mia famiglia è il bene più prezioso
Imparo dai miei figli ogni giorno
Io ascolto con il cuore
Agisco per il bene di tutti
Dono attenzione alle persone che amo

3. La sfera dell'amore

Resta comodamente seduto e rilassa il tuo corpo. Segui il filo del ragionamento che ti conduce a riconsiderare le tue esperienze affettive. Sei nato per imparare ad amare. Hai tutta la vita per farlo. La fonte di amore universale è dentro di te e puoi donarla a chiunque, anche a te stesso. Tu sei la prima persona a cui rivolgere pensieri affettuosi e incoraggianti. Non sei mai solo quando sei in compagnia di te stesso.

E se riconosci che sei tu il tuo punto di riferimento stabile, stare con gli altri è un meraviglioso arricchimento e non il riempimento di un vuoto. Perché l'amore non è un bisogno ma un desiderio. È il piacere di stare insieme, sapendo stare anche da soli. Quando comprendi che lo spazio individuale è salutare nella coppia, non soffochi la relazione con atteggiamenti di controllo o con verifiche, per testare l'interesse dell'altro. Ti fidi, perché l'amore è fiducia e non paura. E così puoi scegliere di lasciar andare il timore del distacco, del rifiuto, della perdita, per entrare in una dimensione di pace, armonia e felicità. Sei grato ogni giorno per il tempo che vi dedicate a vicenda. Stai ben attento a non rovinare il clima di rispetto che hai creato, perché sai che niente è più importante della serenità. Nulla vale di più di una persona che ti ama. Ti senti pieno di riconoscenza nei confronti di chi ha scelto di stare con te ogni giorno della sua esistenza.

E così camminate insieme nella stessa direzione, tenendovi per mano, come due amanti, due complici, due amici, due bambini, due adolescenti, due saggi compagni di viaggio che hanno superato tante vicissitudini e lo hanno fatto insieme. E sei ancora qui a cercare due occhi che ti capiscano, ti rapiscano e ti riportino a te stesso più forte di prima. Due anime si riconoscono, dopo essersi cercate a lungo. E proprio quando non ci credevi più è successo. Vi siete trovati per caso nel momento giusto.

E il momento giusto è quello in cui sei pronto a dimenticare tutte le delusioni e le sofferenze del passato per rinascere. Il cuore batte di nuovo nel petto, con la meraviglia di un neonato che vede per la prima volta il mondo. C'è tutto da scoprire dentro e fuori di te. Le tue emozioni, i tuoi gesti, le tue sensazioni si stanno risvegliando nel contatto fisico, pelle contro pelle, respiro dentro respiro, momento per momento. In un istante senti che la vita è qui con te. Tu sei dentro a un miracolo. E quell'incontro è benedetto.

Proprio quando pensavi che sotto la cenere non potesse più ardere alcun fuoco, la fiamma si è accesa nel tuo camino. Senti lo scoppiettio della legna che sta bruciando. Percepisci il calore che ti scalda e il bagliore che ti illumina. Osservi due fiamme gemelle che si intrecciano e si rincorrono fino a fondersi in un'unica luce. È la ricongiunzione con quella parte di te che avevi dimenticato. Quella parte che ti ha aspettato con pazienza e discrezione e che ora si sta liberando dalle costrizioni della mente, per svolazzare leggera nell'aria. Una danza di piacere che segue il ritmo del tuo cuore. Un passo a due da ballare sul tetto del cielo, mentre i gatti fanno le fusa.

Con dolcezza accarezzi l'idea di restare per sempre lì, davanti al tuo camino interiore. Il calore scioglie i tuoi timori e tu ti abbandoni piacevolmente nell'abbraccio che sai dare a te stesso e sai ricevere dall'altro. Perso in quel fuoco che cresce ogni volta che ascolti le tue emozioni. Ti lasci trasportare dalla saggezza del

tuo corpo che sa come renderti felice. E rimani così, sognante, a immaginare il momento del risveglio e dell'addormentamento accanto al tuo amore. L'odore del caffè al mattino, il profumo della sua pelle, il sapore del suo bacio sulle labbra quando ti saluta. La tua giornata si riempie improvvisamente di coccole e piccole attenzioni. Ti senti importante. Ti senti capace di tutto. Ti ricordi che lo sapevi fare e lo puoi fare di nuovo: amare senza limiti, senza pregiudizi, senza aspettative. Amare e basta. Amare tutto di te e della tua vita. Amare l'altro senza condizioni. Amare quando l'amore finisce e quando ricomincia.

E puoi decidere di esplorare questa forza invincibile che è dentro di te. La sorgente è nascosta in profondità nel tuo cuore, in un posto inaccessibile agli altri, che solo tu puoi raggiungere. Quante volte l'hai cercata invano nei momenti di siccità. E poi inaspettatamente si è aperto un varco e l'acqua cristallina è sgorgata in superficie. E ti sei dissetato a quella fonte limpida e chiara. Una fonte illimitata di amore a cui puoi attingere ogni volta che ne hai bisogno. Perché l'amore è tuo. Non è di nessun altro. Tu lo vedi crescere e amplificarsi tramite la relazione con l'altro. Non ti viene portato dall'esterno. È il tuo stesso sentimento che si mette in moto e ti fa sentire innamorato.

Ora che hai capito come funziona, una nuova luce fa brillare i tuoi occhi e una potente energia fa vibrare il tuo cuore. Non sei più in attesa di nessuno che deve arrivare. Non sei più aggrappato a quello che hai perso. Non permetti più a nessuno di calpestare il tuo amore.

E quando pensi di non poter vivere senza l'altro, ricordati che l'amore è scelta e libero arbitrio. Non puoi trattenere qualcuno che se ne vuole andare. Non puoi impedire che un nuovo distacco possa accadere in futuro. Puoi però accorgerti quando non ricevi il rispetto che meriti, quando l'unione è diventata sterile, quando la passione si è trasformata in abitudine. Puoi verificare se insieme si può ricostruire l'intesa di un tempo. Puoi fare la tua

parte ma non puoi impedire che un legame si sciolga. Non hai il potere di tenere unita la coppia soltanto con il tuo amore. Così, di fronte all'evidenza cogli l'occasione per ritrovarti e renderti pronto per il prossimo cuore che sentirai vicino al tuo.

E quando ritrovi l'affetto per te stesso, significa che sei di nuovo al centro della tua vita. E ogni notte prima di addormentarti senti il calore, le carezze, la pienezza che ti completa. Ti apri alla bellezza del nuovo giorno che verrà, pronto ad accogliere in te una dimensione di amore infinito.

Affermazioni per attivare la sfera dell'amore:

Io sono amore infinito
Merito di essere amato
Seguo il ritmo del mio cuore
Spalanco le braccia all'amore
La mia vita di coppia è felice
Attraggo energia di amore nella mia vita
La fiamma della passione è sempre accesa
Trovo la mia anima gemella
Sono libero di amare
Perdono il mio passato

4. La sfera del lavoro

Trova una posizione comoda dove rimanere calmo e rilassato per qualche minuto. Respira profondamente. Conduci la mente su un piano immaginativo che ti riporta nel passato, in una dimensione di raccoglimento interiore. E puoi ritornare a quel giorno lontano, quando il tempo scorreva lento e tu gustavi con gioia ogni istante della tua vita. E puoi ricordarti di quando, da bambino, ti portavano al mare. La sensazione del bagnasciuga umido sotto le ginocchia, il fragore delle onde in sottofondo, la spuma fresca del mare e tu che andavi a prenderla. Correvi a raccogliere quell'acqua che ti serviva per la tua costruzione. Colavi la sabbia bagnata con le mani per farne un castello spettacolare, con le guglie e il ponte levatoio. E più colavi quella sabbia, più la torre cresceva sulla spinta della tua creatività.

Quel bambino, all'ombra del suo cappellino, dava forma alle sue idee, completamente assorto nel presente e libero di esprimere la sua fantasia. Che bello rivedere quel piccolino che si sentiva grande nell'arte di giocare, nell'arte di costruire e creare qualcosa che prima non c'era. Quanta leggerezza e spensieratezza caratterizzava quella età della tua vita.

Sarebbe bello sperimentare oggi la sensazione di onnipotenza dell'infanzia. Ritrovare lo spirito di avventura dell'esploratore, il coraggio dell'aviatore, la magia del supereroe. Quella visione di successo che hai perso per strada oggi può essere utile

per trovare il lavoro che desideri. Puoi riuscirci quando smetti di preoccuparti e accetti la sfida di stare a vedere come va a finire. Ci sei tu e la tua meta. Tu e la tua carriera che ti aspetta. Un viaggio che ti porta alla realizzazione suprema di te stesso. Tu sai che hai tutto il potere, tutte le capacità di esprimere il tuo potenziale, per concretizzare le tue massime aspirazioni. Qualcosa ha bloccato e rallentato la tua corsa ma ora puoi decidere di metterti alla prova. E finalmente fare quel passo di avanzamento verso l'ottenimento dei riconoscimenti che meriti. Non importa se non sei ancora pronto. Ti stai dando l'opportunità di provarci. Puoi scegliere di imboccare una direzione nuova, più consona a ciò che sei oggi.

Hai tutto il tempo per compiere i passi necessari per avvicinarti alla tua meta. Comincia immaginando te stesso nella situazione ottimale e con tutte le qualità di cui hai bisogno: la fierezza del leone che sa farsi rispettare, la visione della civetta che riesce a vedere nel buio, la determinazione del salmone che risale la corrente, il coraggio dell'aquila che raggiunge la vetta.

Quando inizi a credere in te stesso e a riconoscere il tuo valore, puoi più facilmente trasmettere un'immagine di competenza. Restando calmo nei momenti difficili, puoi argomentare con chiarezza e precisione. Puoi convincere gli altri delle tue idee e far accettare le tue proposte. Un rispetto guadagnato sul campo. Una padronanza che emerge in tutta la sua forza, man mano che il tuo carisma cresce. Un'energia di grande determinazione che ti fa raggiungere risultati eccezionali. Diventi sempre più potente, apprezzato e richiesto. Il mondo comincia ad accorgersi del tuo talento. Non hai limiti. La tua mente creativa fa nascere sempre nuove idee. Segui le tue intuizioni e applichi tutte le tue conoscenze. Non ti fai spaventare da niente e da nessuno. Non temi più neanche il fallimento. Sei pronto a tutto, anche a sbagliare e a ricominciare, perché non hai più paura.

E a ogni tappa, lungo il percorso, sei sempre più soddisfatto di te stesso. Proiettato sul prossimo obiettivo. Un ghepardo che non molla la preda. Un atleta che non si arrende e migliora il suo primato. Non importa quanti contendenti mirino al tuo posto. Tu vai a prendertelo.

Puoi guardare con simpatia e compassione il vecchio te che avrebbe rinunciato alla prima difficoltà, facendosi condizionare da fattori esterni, dal giudizio degli altri, dalla situazione economica, dall'età, dal proprio curriculum. Tutte false credenze della mente che avrebbero limitato le tue possibilità di successo. Invece hai scelto di procedere con la mente libera, che vola in alto e non si lascia abbattere. Non c'è bisogno che gli altri conoscano i tuoi piani più intimi. Custodisci in silenzio le tue intenzioni. Mantieni la tua energia compatta, senza farla intaccare da contaminazioni e pareri non richiesti. Solo quando sei a buon punto puoi rivelare il tuo progetto e trovare supporto negli altri.

Nutri la tua idea. Visualizza la forma che sta prendendo la tua creazione. Immagina il prodotto finale della tua arte. Assapora in anticipo il tuo successo. Prendi un foglio di carta e scrivi la lettera di assunzione o di promozione che stai indirizzando a te stesso. Indica il tuo nome e cognome. "Egregio Signor...", oppure "Gentile Signora...". Aggiungi il tuo indirizzo e poi metti in evidenza l'oggetto. La parola magica che hai per anni aspettato di leggere si sta manifestando davanti ai tuoi occhi. Per esempio: assunzione, promozione, aumento di stipendio, invito all'inaugurazione della tua azienda. Non dimenticare la frase di congratulazioni. Ce l'hai fatta! Quanta soddisfazione nel sentirti finalmente arrivato. Non resta che far diventare il tuo sogno realtà!

Affermazioni per attivare la sfera del lavoro:

Lavoro con gioia
Merito il giusto riconoscimento
Sono soddisfatto di quello che sono
Mi faccio rispettare
Le critiche mi aiutano a crescere
Ho la capacità di ispirare gli altri
La determinazione è la mia forza
I colleghi mi stimano
Il mio lavoro viene apprezzato
Sono consapevole delle mie capacità

5. La sfera dell'abbondanza

Trova un luogo tranquillo dove puoi rimanere indisturbato. Scegli una posizione comoda e ascolta il tuo respiro che fluisce lentamente. Mentre l'aria entra ed esce, ti rilassi e ti predisponi alla lettura. Lascia la tua fantasia libera di immaginare una storia di abbondanza che ti appartiene.

La giornata comincia sotto i migliori auspici. Lo capisci perché sei di buon umore e ti senti in perfetta forma. Hai una sensazione di profonda tranquillità. Tutte le preoccupazioni sono improvvisamente svanite.

Ti guardi intorno e ti accorgi, per la prima volta, dei meravigliosi doni che la natura ti mette a disposizione per soddisfare ogni tuo bisogno. Davanti ai tuoi occhi la fioritura dei ciliegi, la raccolta dell'uva, la mietitura del grano. In questo campo di infinite possibilità la tua mente si espande e tu cominci ad assaporare il piacere di vivere nella prosperità.

Il ritmo delle stagioni è scandito dal tintinnio di monete lucenti che sgorgano dal rubinetto del tuo lavandino, come acqua da una fonte perenne. La tua piscina è piena d'oro. Sei in un flusso infinito di ricchezza che giunge a te senza sforzo.

Nel tuo giardino ogni giorno cade dal cielo una pioggia di banconote, dando vita a una rigogliosa vegetazione, le cui foglie sono verdi biglietti di valuta corrente. Il prato è disseminato di pietre preziose di ogni foggia e colore. Le gemme scintillano

al sole, creando magici bagliori che illuminano la tua mente. Il tuo pensiero, come un magnete, sta attraendo abbondanza senza limiti.

Senza saperlo lo facevi già da bambino, quando donavi i tuoi giochi agli amici per vedere la felicità nei loro occhi. Poi capitava di ricevere un regalo, come se il cielo si affrettasse a ringraziarti. Questo magico meccanismo ha continuato a funzionare anche da adulto, proprio come accadeva nei racconti di tuo nonno. Storie che ascoltavi a bocca aperta, carico di curiosità, in attesa di conoscere il finale.

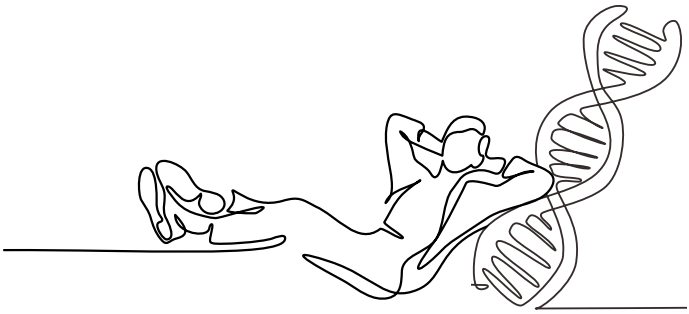
Ti ricordi ancora quella volta in cui ti disse che il vicino di casa in difficoltà gli aveva chiesto un aiuto economico. Lui aveva messo mano ai suoi risparmi, senza alcun attaccamento. Nello stesso giorno aveva trovato nella cassetta della posta un rimborso inatteso. Ti viene in mente anche di quando ti raccontò di aver aiutato un anziano che era caduto a terra e che nessuno si era fermato a soccorrere. Un incontro apparentemente causale. Invece quello sconosciuto, rivelatosi un facoltoso imprenditore, gli diede la somma necessaria per avviare l'attività dei suoi sogni.

Così hai imparato ad attrarre abbondanza nella tua vita. Hai compreso che il dare e il ricevere sono due aspetti dello stesso flusso energetico. Ti sei mantenuto in una dimensione di apertura. Hai chiesto al cielo di esaudire i tuoi sogni, lasciando all'universo il compito di occuparsi dei dettagli. Ti sei fidato della provvidenza. Ti sei sentito sicuro anche nei momenti di incertezza. Sei andato avanti per la tua strada realizzando, uno a uno, tutti i tuoi obiettivi. Un percorso di crescita che ti ha portato a sentirti meritevole dei tuoi successi e degno di ottenere ancora di più. Il desiderio disinteressato nei confronti del risultato finale, unito all'intenzione di fare del bene al prossimo, ha reso la tua azione ancora più efficace. Sei rimasto focalizzato sullo scopo prefissato vivendo nel qui e ora. Hai

accettato il presente per quello che è e lo hai reso il tuo punto di forza per costruire il futuro. La tua volontà ha rimosso dalla mente tutti gli impedimenti immaginari, permettendoti di concentrarti solo sui problemi reali. Hai imparato dagli errori del passato e hai fatto tesoro degli insegnamenti ricevuti. Con serenità hai trasformato gli ostacoli in opportunità. Hai messo in movimento le tue energie per realizzare i tuoi desideri. Hai attivato un potente processo creativo. Ciò ti ha permesso di entrare in sintonia con la forza che rende manifesta ogni cosa nell'universo. Hai applicato alla tua vita le medesime leggi di cui si avvale la natura. Hai seminato con amore e hai raccolto i frutti con facilità. Una moltitudine di esperienze gratificanti ha riempito la tua esistenza colmandola di gioia, entusiasmo, armonia e tranquillità. Hai compreso che i beni materiali sono solo una parte del successo. L'abbondanza è molto di più ed è in tutto ciò che ti circonda. Te ne accorgi quando contempli un tramonto, ascolti il cinguettio degli uccelli o respiri il profumo del mare. Sei completo e appagato. Tutta la ricchezza del mondo ti appartiene.

Mantra per attivare la sfera dell'abbondanza:

Io attraggo abbondanza
Merito di vivere nell'agiatezza
Sono pronto a ricevere
Posso soddisfare tutti i miei bisogni
La mia situazione finanziaria è solida
La mia capacità di generare ricchezza è illimitata
Io sono l'artefice della mia fortuna
Vivo nella prosperità
L'universo sostiene i miei progetti
Sono generoso verso gli altri



6. La sfera della salute

Scegli una posizione comoda. Sistema la postura in modo da sentirti rilassato, ancora di più di quanto avresti mai creduto. Mentre leggi ascolta il tuo corpo. È il luogo in cui abiti. Ed è l'unico che hai. Ora vuoi prendertene cura, proprio come faresti con una piantina che ha bisogno di luce, di acqua e di calore. Non la esporresti alle intemperie e agli sbalzi di temperatura. La proteggeresti per consentirle di crescere sana e robusta. Puoi fare così per creare il tuo stato di benessere.

Sai che abitudini alimentari sbagliate, uno stile di vita sedentario e lo stress possono interferire con il buon funzionamento dell'organismo. Sei tu il primo ad accorgertene. E sei l'unico che può ripristinare il sistema per riportarlo in una condizione di equilibrio.

Quando riprendi le tue sane abitudini, capisci subito che sei sulla strada giusta perché, per esempio, il sonno e la digestione migliorano e la concentrazione aumenta. Ti senti ringiovanito e in forma smagliante. La tua forza vitale cresce giorno dopo giorno, rendendoti più attivo e scattante. Sei sempre più motivato a prenderti cura di te stesso. Felice di aver avviato il tuo percorso di rigenerazione. La mente, ancora più performante, è pronta a fornirti nuove intuizioni. Ti sta mostrando proprio ora la combinazione, in grado di aprire la cassaforte che custodisce il tuo benessere, un dono prezioso. Le informazioni ti stanno arrivan-

do come se qualcuno te le stesse dettando in questo preciso momento. Un flusso di frasi e parole sta fluttuando nella tua mente: pace, silenzio, riposo...

Cerchi di mettere ordine tra i tanti suggerimenti per trovare quello di cui hai bisogno adesso. Ecco che trovi il tuo codice. La parola è "equilibrio". La senti risuonare come un mantra che si ripete fino a quando hai memorizzato la combinazione. Ora puoi aprire la tua cassaforte e accedere ai meccanismi emotivi profondi che sono alla base dei tuoi disagi e delle tue somatizzazioni.

Sai che ogni cosa che accade dentro di te si riflette sul tuo stato psicofisico. I conflitti irrisolti ti impediscono di ripristinare una condizione di benessere, fino a quando non li appiani. È il momento di farlo se vuoi riconciliarti con te stesso e riprendere il tuo potere. Il potere di stare bene.

Troppo spesso combatti battaglie inutili e ti allarmi per minacce inesistenti. Qualcosa deve cambiare. Decidi di smettere di lottare e di darti una tregua. Non fai come quel comandante sprovveduto che arma l'esercito per spedirlo al fronte a combattere un nemico immaginario, con il risultato di sfiancarlo. In tempo di pace fornisci alle tue truppe il giusto tempo per il riposo, affinché siano sempre pronte e scattanti.

E poi durante la giornata, scegli di mantenerti in uno stato di equilibrio interiore imparando a gestire il flusso delle tue emozioni. Proprio come una piantina all'interno di una biosfera protetta, immagini di trovarti in una bolla trasparente e invisibile che ti avvolge completamente. Le tue energie rimangono nel tuo spazio vitale. Quelle degli altri restano fuori. Mentre all'esterno c'è tempesta, nella tua sfera regna la calma. Stai veramente bene nel tuo "centro".

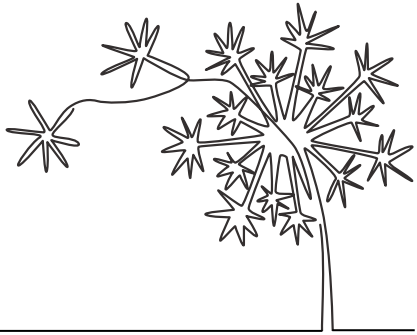
La tua biosfera è come una tenda canadese che puoi portare con te ovunque ti trovi. In casa la puoi piazzare in una stanza dove puoi creare il tuo angolo di benessere. È l'ideale quando vuoi rilassarti o predisporti per l'autoipnosi. Ti sdrai e ti dimen-

tichi di tutto. Dimentichi di pensare, dimentichi di ascoltare, dimentichi anche di dimenticare. Lasci scorrere le tue emozioni come una foglia che galleggia su un fiume placido. Si lascia trasportare dalla corrente senza opporre resistenza. L'acqua fluisce lentamente. E tu sulla riva resti immobile a osservare lo stesso tratto di fiume.

Un nuovo elemento attrae la tua attenzione. È una barchetta di carta. La vedi oscillare come un surfista che cerca di tenersi in piedi per non cadere. Il vento la sta spingendo verso la sponda, nella tua direzione. Ora è proprio a un passo da te. Ti basta sporgerti con un braccio per raccoglierla. Afferri la minuta imbarcazione, la appoggi sul palmo della mano e ti accorgi che è un foglio di giornale. Sei curioso di capire cosa c'è scritto su quella pagina accuratamente ripiegata. Allora la dispieghi e scorgi un titolo che cattura il tuo interesse. Cominci a leggere. L'articolo parla di come una mente calma e rilassata possa aiutare il fisico a funzionare meglio. C'è anche la foto di una donna sorridente che racconta il segreto per recuperare il benessere emotivo: l'equilibrio. Il tuo codice ha funzionato, lo vedi anche mentre sei rilassato. Ormai è dentro di te.

Affermazioni per attivare la sfera della salute:

Sono sano e in perfetta armonia
Attivo la mia forza vitale
Rispetto il mio corpo
Sto bene con me stesso e con gli altri
Mi mantengo giovane
La mia forma fisica è perfetta
Mi concedo il giusto riposo
Le mie emozioni sono in equilibrio
Sono calmo e sereno
Vivo in un corpo felice



7. La sfera del benessere globale

Sei quasi arrivato al completamento del percorso. Hai permesso alla tua mente di assorbire tutti i concetti utili al tuo benessere. Hai imparato che i pensieri arrivano, tu puoi lasciarli scorrere. Puoi allentare le tensioni sul collo e sulle spalle. Puoi adagiarti piacevolmente sul piano di appoggio e percepire il tuo corpo abbandonato alla forza di gravità. E quando lo fai ti senti riposato. Un senso di pace ti avvolge mentre resti in sintonia con il tuo respiro che fluisce liberamente. L'onda ritmica e naturale di benessere massaggia piacevolmente il petto e la pancia. E ti lasci riposare al centro di te stesso.

Puoi rilassarti ancora più profondamente, in quel luogo di silenzio dove tutto va bene e niente fa rumore. Come sulla vetta di un'alta montagna, dove il cielo è trasparente e cristallino. Perché quando sali cambia il panorama e vedi il mondo da un'altra prospettiva. Scopri uno spazio infinito e incontaminato dove la tua vera natura cresce rigogliosa, con la forza dell'amore che hai nel cuore. E puoi cogliere fiori profumati nel prato verde della coscienza.

Resta immerso in questa meraviglia. Senti la leggerezza del tuo sorriso. L'ottimismo si diffonde ovunque nell'aria e si deposita su ogni cosa che fai. E tutti i semi che pianti nel terreno della mente daranno i loro frutti. Così pace, amore, e gioia germoglieranno nel tuo cuore. Quando sarà il momento divente-

ranno fonte di abbondanza. E ogni giorno della tua vita potrai vendemmiare, godendo della prosperità che la natura ti offre.

Immagina che ogni cosa di cui hai bisogno ti venga data, perché ora sai dirigere i tuoi pensieri verso ciò che desideri e pronunci parole di potere. Attraverso le frasi che formuli attrai l'energia che risuona con il tuo atteggiamento interiore. Un assetto positivo e creativo che ti permette di visualizzare i tuoi obiettivi, prendere la mira e scoccare la "freccia di precisione" che centra il bersaglio, proprio come un maestro zen. Puoi convogliare le tue energie e la tua concentrazione in quello che fai, senza farti distogliere.

Quando sei in uno stato di calma interiore riesci a rimanere nel flusso del presente. E comici ad apprezzare il momento che stai vivendo. Come quando entri al cinema e ti siedi in poltronissima, per vedere proiettato sul grande schermo il film che racconta la storia dei tuoi successi. Immagina di far andare la pellicola indietro nel tempo, per rivedere i fotogrammi di tutte le esperienze in cui ti sei sentito felice, soddisfatto e potente. Quanta ammirazione per quel bambino che, giocando con la sabbia, stava costruendo il suo futuro, quanta tenerezza per quell'adolescente che tra prove ed errori imparava a ragionare con la propria testa e quanta stima per quell'adulto che con determinazione riusciva a realizzare i propri progetti e a costruire legami affettivi importanti. Il protagonista, attraverso le varie fasi della vita, è riuscito a superare tutte le contrarietà, diventando un punto di riferimento per gli altri. In quanto essere unico e irripetibile, ha saputo mettere a frutto tutti i suoi talenti: il coraggio di tuffarsi del tricheco, la prontezza di riflessi del ghepardo, l'arte dell'equilibrismo dello scoiattolo.

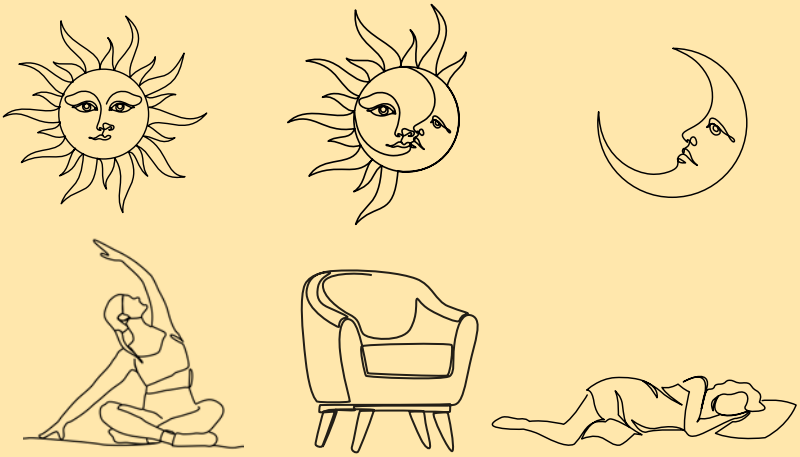
Ora, rivedendo l'intero percorso, ti accorgi quanto sia stato importante fidarti della tua saggezza interiore e ascoltare il tuo intuito, per concretizzare l'abbondanza che c'è oggi nella tua esistenza. La fortuna più grande sono le relazioni che hai saputo creare. Una ricchezza dal valore inestimabile, come il tuo stato di benessere.

Perché hai imparato a mantenerti in equilibrio digitando il tuo codice segreto. Una combinazione vincente di pensieri potenzianti che puoi ripetere per mantenerti in armonia. Il "tesoretto" che hai in cassaforte dipende dalle abitudini salutari che stai applicando nella tua quotidianità. Perché quando fai ordine dentro e fuori di te la mente si trasforma.

E man mano che ti evolvi, ti accorgi di nuovi mondi. Una miriade di pianeti, galassie e costellazioni di cui tu sei il sole. E la tua energia aumenta di giorno in giorno. Ti senti sempre più felice e rilassato, perché sei in contatto con la potente energia che abita dentro di te. Nel tuo cosmo tutte le sfere dell'esistenza vibrano di luce radiosa. La tua vita è un arcobaleno che contiene tutti i colori dello spettro solare. Ti senti un tutt'uno con l'universo. Sei protetto e al sicuro. La mente è libera, il cuore leggero. E l'anima sorride.

Affermazioni per attivare la sfera del benessere globale:

L'universo realizza i miei desideri
Sono protetto e al sicuro
Mi fido del mio intuito
Il mio corpo sa come rigenerarsi
Ho tutto ciò che mi serve per stare bene
Sono fiero di chi sono
La mia esistenza è ricca di amore
Sono felice dei miei successi
Sono compreso e apprezzato
Realizzo lo scopo della mia vita



La pratica dell'autoipnosi

Molti pensano che entrare in ipnosi significhi essere addormentati. Invece quello che si vuole ottenere è uno stato intermedio tra il sonno e la veglia. L'obiettivo è ridurre il controllo dell'emisfero dominante, attivo durante tutte le attività quotidiane, per entrare in uno stato di coscienza vigile e allo stesso tempo rilassata.

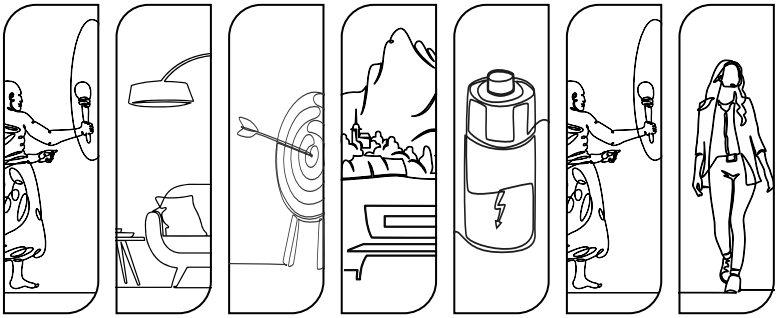
Durante l'esperienza ipnotica sei semplicemente più focalizzato nel tuo mondo interno, anziché su ciò che accade all'esterno. Senti i rumori e i suoni dell'ambiente e non te ne preoccupi. In questa condizione di piacevole riposo, le onde cerebrali rallentano e sperimenti calma e benessere. La concentrazione risulta aumentata e la coscienza diventa molto ricettiva alle suggestioni che riceve. La tua volontà rimane comunque attiva. Tu hai piena consapevolezza dell'esperienza che stai vivendo. Al contrario del sonno, quando sei in autoipnosi riesci a comprendere, a comunicare e ad agire per il tuo bene.

Alcune persone potrebbero avere difficolta a lasciarsi andare, perché hanno paura di addormentarsi. Si tratta di un timore ingiustificato. Se scivoli nel sonno dopo l'autoipnosi, vuol dire che il tuo corpo ha bisogno di riposare e il successivo risveglio avverrà in modo naturale, come accade di solito. Inoltre, dato che sei tu a guidare il rilassamento, puoi risvegliarti dall'autoipnosi quando vuoi, magari utilizzando un preciso comando, stabilito prima di iniziare la procedura, da ripetere mentalmente quando vuoi terminare la seduta.

È importante sapere che l'esperienza ipnotica non è stabile ma fluttuante, nel senso che il livello di profondità della trance che puoi raggiungere può variare di volta in volta. Anche all'interno della stessa procedura puoi restare più in superficie o sentirti scendere più in profondità, proprio come un sub che esplora i fondali marini e si sente attratto da ciò che cattura la sua attenzione. Durante l'autoipnosi puoi avvertire una piacevole sensazione di vuoto mentale in cui ti senti leggero e libero. Se compaiono pensieri indesiderati, non sforzarti di cancellarli o mandarli via. Accettali e cerca di accoglierli all'interno dell'esperienza come passeggere interferenze.

L'autoipnosi è facile e naturale. L'unica precauzione riguarda coloro che soffrono di disturbi psicologici particolari, per i quali è opportuno consultare preventivamente il proprio medico o psicoterapeuta, per verificare se è meglio praticarla all'interno di un percorso specialistico.

GONG + RELAX + OBIETTIVO + IPNOSI + RICARICA + GONG + RISVEGLIO



Componi la tua autoipnosi

Le visualizzazioni e le storie che hai letto fin qui ti hanno fornito ottimi spunti creativi per personalizzare la procedura di autoipnosi. Ora si tratta di metterli in pratica.

Scegli un ambiente tranquillo, senza fonti di disturbo. Assumi una posizione comoda evitando di incrociare le braccia e le gambe, per permettere all'energia di fluire liberamente. Tieni gli occhi chiusi. Porta l'attenzione al presente. Passa in rassegna i distretti corporei, dai piedi fino alla testa. Rilassa tutti i punti dove senti tensione. Quando ritieni di essere nella condizione di riposo desiderata, guida la mente verso l'obiettivo che vuoi raggiungere. Durante il percorso possono emergere in modo spontaneo ricordi, immagini o sensazioni. Se ci sono pensieri che interferiscono, cerca di integrarli nell'autoipnosi, senza dar loro troppa importanza. Accogli ciò che accade e accettalo per quello che è. Niente deve necessariamente verificarsi. Lasciando meno spazio alla razionalità, sei più libero di accedere alle informazioni intuitive che arrivano dal profondo. Mantieniti in uno stato di coscienza rilassato e ricettivo. Prosegui fino a quando lo ritieni

necessario, poi riattivati gradualmente. Se ti sembra di non essere riuscito nel tuo intento, non ti preoccupare. L'inconscio ha i suoi tempi. Rispetta le tue resistenze e resta aperto a ogni futura possibilità. In fondo le tue sensazioni e le tue percezioni si ampliano man mano che fai pratica. Con il tempo affinerai il tuo sentire. Imparerai a conoscerti meglio e a utilizzare le suggestioni che risultano più efficaci per te.

Inizialmente puoi ritagliarti quindici o venti minuti di tempo, due o tre volte la settimana. In seguito puoi arrivare anche a una cadenza giornaliera. La pratica costante crea benefici stabili e duraturi. Più ti dedichi a questa meravigliosa tecnica di benessere e più potrai notare miglioramenti nella tua qualità di vita. Ti accorgi che dormi meglio. Ti senti più riposato. La mente è più carica di energia positiva. Ti concentri con più facilità. Riesci ad affrontare la giornata con maggiore calma interiore. Ti rendi conto che dentro di te si sta avviando una profonda trasformazione. Quando credi in te stesso e nelle tue potenzialità, cominci ad attrarre gli eventi che risuonano con il tuo nuovo livello di energia.

Suggerimenti pratici

Il luogo

Il posto ideale per praticare l'autoipnosi è un ambiente tranquillo, senza stimoli sonori e visivi che possano essere di ostacolo. Evita l'illuminazione diretta, meglio optare per luci soffuse. Regola la temperatura della stanza in modo da non sentire troppo caldo o troppo freddo.

Il tempo

Pratica l'autoipnosi in un momento di pausa in cui non vieni disturbato. Puoi tenerti a disposizione circa venti o trenta minuti di tempo, per poterti dedicare al rilassamento con tutta calma. È importante che sia tu stesso a decidere la durata della procedura in base ai tuoi impegni.

La posizione

Per poter godere a pieno dei benefici dell'autoipnosi è necessario che tu scelga una postura che puoi mantenere e che non ti crei disagio. Prediligi posizioni comode che stimolano il tuo corpo a lasciarsi andare, per esempio sdraiato sul divano o seduto su una poltrona.

I canali sensoriali

I canali sensoriali con i quali percepiamo la realtà sono di tipo visivo, uditivo e cinestesico (tatto, olfatto, gusto, respiro). Scopri le tue modalità preferenziali e scegli gli stimoli che facilitano il

rilassamento: concentrazione sul respiro, musica di sottofondo, luci colorate o altro.

Le suggestioni

Puoi utilizzare una suggestione diretta tramite un comando ipnotico esplicito volto a ottenere sensazioni di calore o di freschezza, di pesantezza o di leggerezza, di rilassamento o di energia ecc. Oppure puoi scegliere suggestioni indirette, che si avvalgono di analogie e metafore.

I simboli

Durante la procedura di autoipnosi, puoi associare dei simboli ai concetti che vuoi rafforzare, inserendo nel percorso immaginativo luoghi, cose, personaggi o elementi della natura che abbiano una valenza positiva, oltre a essere coerenti con l'obiettivo prefissato. Le possibilità di scelta sono infinite.

Il contenuto

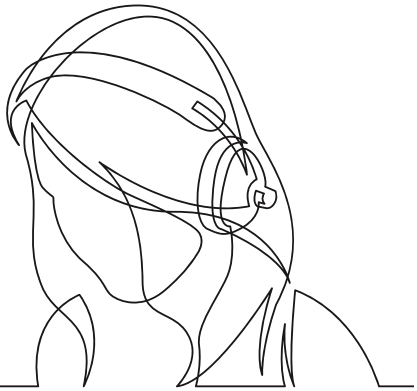
Prima di iniziare l'autoipnosi puoi decidere il percorso da visualizzare, per esempio, una passeggiata in spiaggia o nel bosco. In alternativa puoi vivere l'esperienza più liberamente, senza opporre resistenza a ciò che accade in quel momento.

Il cambiamento

Durante la pratica dell'autoipnosi puoi avvertire modificazioni a livello energetico, corporeo o sensoriale. Fai caso alle sensazioni, ai pensieri, alle emozioni che emergono. Anche dopo il risveglio si possono attivare comportamenti improntati al benessere.

La fase di risveglio

Quando senti di aver concluso la procedura di autoipnosi, riprendi contatto con l'esterno in modo graduale. Non tuffarti subito nell'azione. Evita i rumori forti e i luoghi affollati. In questo modo puoi prolungare gli effetti benefici che hai ottenuto.

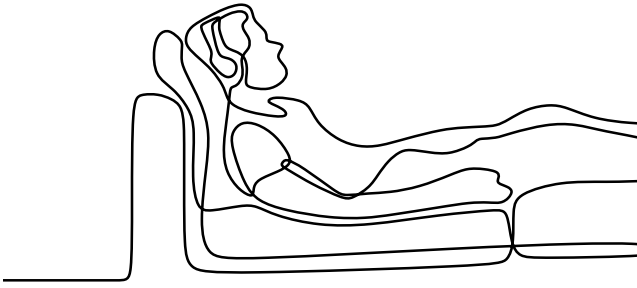


Traccia audio

Ormai hai tutte le indicazioni per guidarti nell'autoipnosi. Per entrare in un piacevole stato di rilassamento, ascolta la traccia audio che potrai scaricare facilmente con il tuo lettore tramite il codice QR.

Il testo predispone all'attivazione delle risorse interiori, riproponendo in sintesi i preziosi concetti esposti nei vari capitoli. Per questo motivo il consiglio è di sentire la registrazione quando hai ultimato la lettura del libro.

Evita di ascoltare la traccia audio mentre stai guidando o svolgendo azioni complesse che richiedono la tua completa attenzione. Trova un posto tranquillo dove puoi chiudere gli occhi e rilassarti piacevolmente. Mentre segui la traccia ipnotica resta in contatto con le sensazioni che emergono dentro di te.



www.edizionilpuntodincontro.it/autoipnosi/Autoipnosi-guidaAudio.mp3

Come una goccia di rugiada

Qui di seguito trovi la trascrizione della registrazione audio. Leggi il testo con calma, ogni volta che vuoi attivare i contenuti di benessere che ti ricordano come vivere al meglio ogni giorno della tua vita.

Mantieni una posizione di riposo. Porta la tua attenzione al respiro. Al modo naturale con cui stai respirando in questo momento. Segui il flusso dell'aria che entra dal naso ed esce dalla bocca. E mentre l'aria entra ed esce, impercettibilmente anche il torace si solleva e si abbassa, seguendo il ritmo del respiro che diventa sempre più morbido, calmo e regolare. L'onda di rilassamento si diffonde in tutti i punti del corpo, sciogliendo le tensioni e ammorbidendo i muscoli del viso e del collo, delle spalle e delle braccia, dell'addome e della schiena. Senti il rilassamento nelle gambe e nei piedi... proprio così... stai lasciando andare tutto ciò che ti trattiene dal sentirti leggero e libero. Lascia andare e rilassati... inspira ed espira... e mentre respiri, puoi riposare piacevolmente tra le parole, che ti conducono in un luogo di benessere che già conosci.

Immagina un posto immerso nella natura. Senti l'energia della terra sotto i piedi, la solidità del tronco che

sorregge la schiena, il profumo della corteccia che libera le narici, il gorgoglio del torrente che danza tra le note del silenzio. Lascia fluire i tuoi pensieri. Come il ruscello diventa fiume e arriva al mare, così tu puoi ricongiungerti con la tua essenza più profonda, nell'infinito spazio interiore. Un luogo dove la mente è libera, vuota e pulita come l'aria che stai respirando. Trasparente come il cielo. Cristallina come la rugiada che dorme al centro della foglia. Sei connesso all'universo, al campo di energia intorno a te. Sei connesso alla presenza divina dentro di te.

E più ti affidi all'universo più ti senti protetto, ogni giorno della tua vita. Perché tutto accade per il tuo bene e il momento presente è esattamente come deve essere, in continuo divenire, come la goccia di rugiada che sembrava immobile sul ramo eppure sta lentamente scivolando lungo la nervatura della foglia.

E tu osservi il lento incedere della goccia, che resta sospesa per un istante nel vuoto e poi si tuffa nel lago. Scende sempre più giù, nel fondale e poi riemerge in superficie, proprio dove si specchia il cielo e si riflettono le nuvole. Intanto nell'acqua si formano cerchi concentrici che si dilatano e si espandono sempre di più nella tua coscienza, creando onde di rilassamento e di profondo benessere.

Ti senti in armonia con te stesso e con gli altri. Sei nel posto giusto al momento giusto. Accogli il dono della vita e benedici l'abbondanza che ne fa parte. Sei ricco di salute e carico di energia. Una nuova era vitale si sta aprendo all'orizzonte... È il tempo della fiducia, del coraggio, dell'entusiasmo. La felicità è nel tuo percorso di nascita. E tu hai la possibilità di esprimere i tuoi talenti e realizzare il tuo scopo di vita. L'universo intero asseconda il tuo progetto. Finalmente sei pronto, perché hai scoperto l'importanza di vivere il presente. Fermarti, eppu-

re muoverti, verso una dimensione spirituale dell'essere. Hai imparato che puoi sbagliare e ricominciare. Perdonare e lasciare andare, perché niente è più prezioso della tua pace interiore.

Ora conosci la strada per ritrovare la calma e l'equilibrio di cui hai bisogno. Puoi fermarti, puoi respirare, puoi riposare... puoi conoscere e riconoscere ciò che ti fa stare bene. Puoi ricordare la goccia di rugiada che scende lentamente dalla foglia e puoi comprendere il senso della vita: distillare con cura ogni goccia del tuo tempo, per vivere istante dopo istante, qui e ora, il miracolo della tua esistenza.

Ora lasciati riposare tranquillamente...

Conclusione

Tu hai il potere e l'energia per cambiare la tua vita. Anche se ti sembra difficile, hai la capacità di raggiungere i tuoi obiettivi. Si tratta di crederci e di cominciare ad agire, mettendo in pratica gli insegnamenti del libro. Le tracce creative ti aiuteranno a mantenere l'intenzione focalizzata sul tuo scopo. Rileggi il testo ogni volta che vuoi ritrovare il giusto stato mentale per sviluppare il tuo pieno potenziale.

Vivere meglio non è soltanto un modo di dire ma una scelta quotidiana che ti ricorda di inserire il tuo benessere al primo posto nella tua scala di valori. Una mente calma e rilassata può tutto. Lascia andare la sofferenza inutile, concentrandoti solo sulle cose veramente importanti. Utilizza il silenzio per rigenerarti. Allinea mente, corpo, emozioni e spirito al fine di aumentare la tua coerenza interiore e preservare il tuo stato di salute.

Mantieni il cuore aperto per accogliere tutto l'amore che meriti. Coltiva la facoltà di intuire, cioè "vedere dentro", per prendere ogni volta la decisione giusta per te. Resta in contatto con la parte saggia della mente, che vuole indicarti la strada verso la tua massima realizzazione. Fidati di quello che senti. E mentre segui il tuo percorso, respira lentamente per dilatare il tempo ed espandere la coscienza verso una dimensione di gratitudine infinita. Puoi rinascere ogni giorno nella luce della pienezza che ti appartiene da sempre.

Bibliografia

Chopra D.(1995), *Le sette leggi spirituali del successo*, Milano Gruppo Editoriale Armenia.

Church D (2012), *La forza del cervello quantico*, Coriano di Rimini, Ed. My Life.

Des Dorides E. (2014), *Ed è subito calma. Il metodo IPNOMIND® per riequilibrare il proprio stato energetico, emotivo e relazionale*, Milano, Tecniche Nuove.

Des Dorides E. (2019), *La Ruota della gioia. 12 passi di risveglio interiore per il benessere dell'anima,* Milano, Tecniche Nuove.

Shone R. (1982), *La tecnica dell'autoipnosi,* Roma, Astrolabio, Ubaldini Editore.

Takahashi J. (2020), *Dō. Il cammino giapponese per la felicità*, Milano, DeA Planeta Libri S.r.l.

Nota sull'autrice

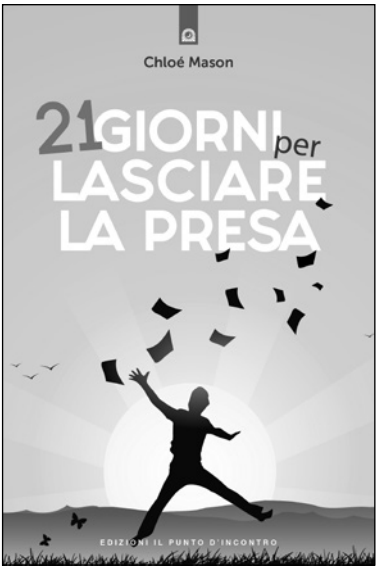
Enrica Maria des Dorides è psicologa, psicoterapeuta a orientamento cognitivo-comportamentale, sessuologa, giornalista e scrittrice. Esperta in ipnosi, EMDR, PNL e tecniche di rilassamento. Il suo approccio olistico nel sostegno alla persona la porta a integrare gli aspetti emotivi, cognitivi e relazionali con la dimensione energetica e spirituale dell'essere.

Al centro della sua attività professionale vi sono consulenze online personalizzate, conduzione di gruppi di crescita personale e corsi sull'applicazione pratica dell'autoipnosi, per risolvere problemi legati all'ansia, allo stress, all'alimentazione e alla mancanza di autostima.

Collabora con consultori familiari e centri medici specialistici sul territorio lombardo. Si dedica a progetti formativi in ambito sanitario e nell'area delle risorse umane. Si occupa di divulgazione di tematiche legate al benessere psicologico, attraverso conferenze, incontri e articoli su riviste di settore. Interviene come ospite in trasmissioni radiofoniche e televisive. Ha pubblicato nel 2014 per Riza Scienze *Dimagrire con l'autoipnosi* e per Tecniche Nuove *Ed è subito calma. Il metodo IPNOMIND® per riequilibrare il proprio stato energetico, emotivo, e relazionale*. Nel 2019, sempre per Tecniche Nuove, è uscito in libreria *La Ruota della gioia. 12 passi di risveglio interiore per il benessere dell'anima.*

Per informazioni sulle attività e gli eventi in programma, visita la pagina Facebook e il sito dell'autrice www.psicologoipnosi.it.

Gael Lindenfield
COME STARE BENE QUANDO LE COSE VANNO MALE
Semplici strategie, soluzioni e azioni per sviluppare autostima, forza interiore e resilienza
EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

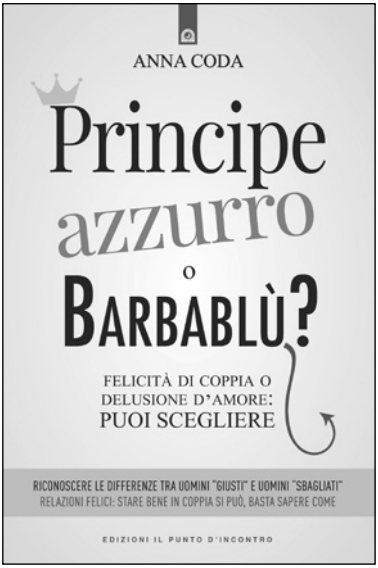

Chloé Mason
21 GIORNI per LASCIARE LA PRESA
EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

LA MANCANZA D'AMORE TI FA STAR MALE
Cosa rafforza i nostri poteri di autoguarigione e come essere più sani e felici
Gerald Hüther
TRA I NEUROBIOLOGI PIÙ NOTI IN GERMANIA. SI OCCUPA DI DIVERSE INIZIATIVE E PROGETTI DI RICERCA SULLA PREVENZIONE NEUROBIOLOGICA.
EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

AMÉLIA FLEUROT
PERDONARE GLI ALTRI, PERDONARE SE STESSI
Accettare le proprie ferite, trasformare la sofferenza, abbracciare la liberazione
EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

ANUSCHKA REES
OLTRE LA BELLEZZA
Ritrovare noi stesse, la fiducia e la felicità in un mondo ossessionato dalle apparenze
EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Matthias Hammer
MICRO ABITUDINI
PICCOLI CAMBIAMENTI, GRANDI RISULTATI
5 passi per sostituire le cattive abitudini con quelle sane e dare una svolta alla tua vita
EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO


ANNA CODA
Principe azzurro o BARBABLÙ?
FELICITÀ DI COPPIA O DELUSIONE D'AMORE: PUOI SCEGLIERE
RICONOSCERE LE DIFFERENZE TRA UOMINI "GIUSTI" E UOMINI "SBAGLIATI"
RELAZIONI FELICI: STARE BENE IN COPPIA SI PUÒ, BASTA SAPERE COME
EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

NANCY COLIER
LIBERI DALLA DIPENDENZA DIGITALE
SCOLLEGARSI DALLA RETE PER RICONNETTERSI CON SE STESSI
scorri per spegnere
EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Edizioni Il Punto d'Incontro
Via Zamenhof 685, 36100 Vicenza,
Tel. 0444239189, Fax 0444239266
www.edizionilpuntodincontro.it