



Natalie Reid

LA FISICA DEL SUCCESSO

Come usare gli incredibili segreti
della fisica quantistica
per creare la vita che desideri

Natalie Reid

*la Fisica
del Successo*

*Come usare gli incredibili segreti
della fisica quantistica
per creare la vita che desideri*

 EDIZIONI
**IL PUNTO
D'INCONTRO**

Indice

Ringraziamenti	15
Introduzione	17
1. Voi create la vostra realtà	23
2. Allontanarsi da Newton con un salto quantico	37
3. Lo sguardo che crea	59
4. La natura del tempo	75
5. Indagate ed eliminate	93
6. Scavare più a fondo	121
7. Cambiare	153
8. Interpretare i dati quantistici	169
9. Osservate e dategli forma	187
10. Dategli senso e valore	215
Glossario	239
Bibliografia	245

*Il Metodo dei Cinque Passi
verso una vita quantistica*

Passo 1: Assumetevi la responsabilità	25
Passo 2: Indagate ed eliminate	95
Passo 3: Progettate e create	140
Passo 4: Osservate e dategli forma	188
Passo 5: Dategli senso e valore	217



Introduzione

Come altri prima di me, quando imparai a fare degli esercizi mente-corpo,¹ fui felice di constatare che funzionavano. Usando varie tecniche, ero riuscita a trovare dei nuovi lavori e a migliorare la mia situazione economica e le mie relazioni personali. Per quanto ne sapevo, ci doveva essere una legge che rendeva quelle tecniche efficaci, ma non avevo la minima idea di quale fosse.

Più recentemente, studiando la fisica quantistica, mi impressionò scoprire che questa scienza, con i suoi dati freddi, rigorosi e imm modificabili, spiega come mai l'espe-

¹ Con “esercizi mente-corpo” ci si riferisce a discipline di origine orientale come il tai chi, lo yoga, il qigong che combinano i movimenti del corpo con la concentrazione mentale e il controllo del respiro (N.d.t.).

rienza personale di quelle tecniche mente-corpo basate sulla sensibilità funziona davvero.

Divenne subito evidente che questa conoscenza – e cioè che la fisica quantistica può render conto della validità di tecniche al di là della fisica – non era stata riconosciuta ovunque, o almeno non dove la si poteva ragionevolmente cercare. Di sicuro non era considerata dalla comunità scientifica o dalla maggioranza della popolazione: era semplicemente una conoscenza fuori dal comune. Certe idee sui quanti sono in effetti presenti nell’ambiente spirituale-metafisico, ma non sono state collegate alle tecniche mente-corpo e non sono state presentate come in questo libro. Poiché le scoperte sui quanti erano state fatte quasi cent’anni fa e le teorie su aspetti non materiali della vita circolavano da molti secoli, mi sembrò incredibile che nessuno le avesse mai messe insieme in questo modo e che l’informazione non fosse già patrimonio comune.



La fisica del successo vi introduce a una scienza che rivela un'immagine nuova del mondo e del suo funzionamento. La fisica quantistica dimostra che incidiamo sulle nostre vite molto più di quanto si pensi comunemente. Per spiegarvi il legame tra la fisica quantistica e la visione del mondo che ne consegue, ho messo insieme le nozioni che ho appreso in trent'anni di studio di psicologia, meditazione, rilassamento e tecniche comportamentali con i dati scientifici della fisica quantistica. Integrando ciò che ho appreso sugli aspetti intangibili della vita – quelli che riguardano i pensieri e le sensazioni – con i dati scientifici, ho sviluppato il pratico **Metodo in cinque passi** che qui vi presento.

Potete usarlo per cambiare qualsiasi cosa della vostra vita, un affetto, un problema di lavoro, di denaro o di salute, una casa, un'automobile o un impiego nuovi. Funzionerà meglio se, seguendo i passi nell'ordine in cui sono esposti, starete attenti a quello che succede nella vostra vita. È un metodo veramente efficace e che avrà successo, funziona sia per avere un'automobile nuova, sia per migliorare la vostra salute. Potete usare le

tecniche e i passi appresi per creare qualsiasi cosa vogliate e per cambiare la vostra vita.

Ho visto questo metodo funzionare molte volte e per molte persone, uomini e donne come voi che volevano avere delle vite diverse. Ho visto questa gente ricevere regali meravigliosi, relazioni intense, auto nuove, lavori, soldi e salute usando questo metodo. Molti di loro li conoscerete, poiché le loro storie sono in questo libro.

Il **Metodo in cinque passi** è un corso pratico, per agire, e non è difficile da realizzare. Avete già tutti gli strumenti necessari, che sono i vostri pensieri e le vostre sensazioni. Può essere un percorso lungo o breve, dipende da voi e dalle vostre necessità.

Non preoccupatevi se non comprendete tutti gli aspetti della scienza che presento nei prossimi capitoli. Questo metodo funzionerà anche se non capite le spiegazioni scientifiche. Se i dettagli specifici della fisica quantistica vi sembrano al di là delle vostre possibilità di comprensione, sorvolate su quelle parti del libro. Non è importante comprendere ogni punto. Le informazio-

ni sulla fisica che presento qui hanno lo scopo di aiutarvi a cambiare la vostra vita, quindi, se le parti scientifiche vi confondono, non lasciate che vi intralcino. Non avete affatto bisogno di capire tutto ciò che riguarda la fisica quantistica per crearvi una vita bella e gioiosa.

Ma soprattutto, seguite i cinque passi con la testa e con il cuore e cercate di renderli più gradevoli possibile. Come per qualsiasi cosa nella vita, ne ricaverete ciò che investirete. Mantenendo la visione di ciò che volete, fate di ogni passo qualcosa di sensato e fruttuoso.

Mi auguro che possiate prendere confidenza con questo metodo e che lo usiate per rendere la vostra vita e quella di chi amate più prospere e più gioiose, piene di senso, di successo e di avventura.

Voi create la vostra realtà

“Voi create la vostra realtà”. Forse avete già sentito questa frase. Ma cosa significa esattamente? Ha un grande alone di verità che le dà autorevolezza, ma è solo un modo di dire, non può essere presa alla lettera, vero?

Un terapeuta vi direbbe che creare la vostra realtà significa che quando accade qualcosa, voi decidete che influenza avrà su di voi con l'attitudine che assumete. Quindi, con la vostra interpretazione, decidete se quell'automobilista che vi ha tagliato la strada all'improvviso è un prepotente o uno sbadato e reagite di conseguenza. In un certo senso, questo significa creare la propria realtà. Ma non avete creato voi il tizio che guidava in quel modo. O sì?

E se aveste saputo ciò che alcuni scienziati conoscono da quasi cent'anni? Voi create la vostra realtà. Letteralmente. La create dall'inizio alla fine, create anche gli altri automobilisti sulla strada.

Quanto sarebbe diversa la vostra vita se aveste saputo di avere nelle vostre mani il potere di crearla a vostro piacimento?

La buona notizia è che quel potere è vostro e che tutto inizia accettando di averlo.



Assumetevi la responsabilità

Passo 1

Se non siete responsabili di qualcosa, non potete cambiarlo. Quindi, assumersi la responsabilità è il primo passo e la base dei seguenti quattro. Da molti punti di vista, allora, non è solo ciò da cui iniziare ma anche il passo più importante. Assumersi la responsabilità è vitale, essenziale, cruciale, e nessuno degli altri passi funzionerà senza di questo.

Cosa vuol dire assumersi la responsabilità? Come si fa?

Ecco un esempio. Non è che moriate dalla voglia di verniciare la macchina vecchia e da fricchettone del vostro vicino, quel rottame mezzo arrugginito che lui insiste a parcheggiare su quei blocchi di cemento del suo vialetto d'accesso vicino al vostro bel praticello. Anche se non ne sopportate la vista, poiché non vi appartiene non potete sbarazzarvi di quel rottame, e verniciarla sarebbe un atto di vandalismo.

In questo esempio, voi siete comunque proprietari della vostra casa e quello che potete fare è piantare una siepe fiorita lungo la linea che divide le vostre proprietà, un bel muro di piante che vi nasconda completamente il vialetto del vicino.

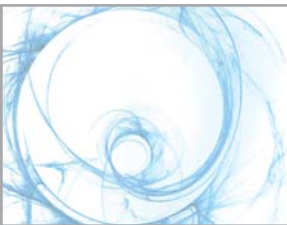
Anche se sembra semplice, l'idea di assumersi onestamente la responsabilità di ciò che accade nella propria vita vi può bloccare all'istante. "Non sono responsabile di questo problema", potreste dire. "Io qui sono la vittima! Non guardate me!". Mettersi nel ruolo della vittima non funziona. Da quella posizione non sarete in grado di cambiare nulla della vostra vita. Dovrete decidervi a guardare la vostra situazione da un altro punto di vista. Come si suol dire, "non ci sono vittime, solo volontari".

Molti credono erroneamente che prendersi la responsabilità di una situazione faccia di loro i colpevoli. Ma la responsabilità non riguarda la colpa. Dare la colpa a qualcuno serve solo a farlo sentire male e nelle relazioni interpersonali questo non è utile a nessuno. È solo un mezzo per punire e manipolare. Il sistema politico e

quello giuridico attribuiscono delle colpe per dare a qualcuno il compito di riparare, ma colpevolizzare voi stessi non è un modo di assumersi la responsabilità.

Dall'idea di colpa nasce quella di fallimento: “Se mi assumo la responsabilità significa che ho sbagliato, quindi ho fallito”. Sbagliare fa parte della natura umana e nessuno lo può evitare. Fare errori è una delle caratteristiche della nostra specie: non sareste umani se non li faceste. Colpevolizzarvi per errori inevitabili non è un'assunzione di responsabilità. Quando non centrate un obiettivo significa semplicemente che non siete riusciti in quel preciso obiettivo. Fallire non fa di voi, come individui, un fallimento. Non è responsabilità dire che voi stessi siete un fallimento o rimproverarvi per ogni tentativo non riuscito. Attribuirvi le colpe, accusarvi di aver sbagliato, decidere che siete un fallimento non hanno niente a che fare con l'assumersi la responsabilità.

Allora cos'è la responsabilità?



*Assumersi la responsabilità
vuol dire che voi, e solo voi,
siete responsabili della situazione.*

La responsabilità ha a che fare con la proprietà. Se quell'orrida macchina arrugginita fosse stata vostra, avreste potuto verniciarla o farla sparire.

Per avere un'idea di cosa possa voler dire assumersi la responsabilità, seguite l'esercizio seguente. Prendete carta e penna.