



Anne Jones

IL POTERE È IN TE

Sviluppare la forza interiore,
padroneggiare le paure,
esprimere il proprio potenziale

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Anne Jones

IL POTERE È IN TE

Sviluppare la forza interiore,
padroneggiare le paure,
esprimere il proprio potenziale

Indice

Ringraziamenti.....	7
Introduzione	9
1. SVILUPPARE IL VOSTRO POTERE PERSONALE.....	15
<i>Che cos'è il potere personale.....</i>	<i>15</i>
<i>Vivere con il vostro potere interiore.....</i>	<i>16</i>
<i>Icone del potere personale.....</i>	<i>18</i>
<i>Forza fisica e mentale.....</i>	<i>20</i>
<i>Percorsi e intenzioni.....</i>	<i>21</i>
<i>Il campo energetico umano</i>	<i>23</i>
<i>Aspetti del potere personale</i>	<i>33</i>
<i>Il potere in voi della responsabilità.....</i>	<i>42</i>
<i>Il potere in voi dell'accettazione e della comprensione di voi stessi ...</i>	<i>45</i>
<i>Il potere in voi della forza e del coraggio</i>	<i>48</i>
<i>Il potere in voi di manifestare i vostri sogni.....</i>	<i>50</i>
<i>Il potere in voi del pensiero positivo.....</i>	<i>53</i>
<i>Il potere in voi dell'intuizione.....</i>	<i>57</i>
<i>Il potere in voi della resilienza</i>	<i>59</i>
2. STATE SABOTANDO IL VOSTRO POTERE?	61
<i>Lo stress.....</i>	<i>61</i>
<i>La paura.....</i>	<i>66</i>
<i>La paranoia</i>	<i>73</i>
<i>Le cose non portate a termine: il processo dell'esperienza</i>	<i>76</i>
<i>Emozioni che tolgono potere</i>	<i>80</i>
3. GESTIRE L'INFLUSSO DEGLI ALTRI SU DI VOI.....	97
<i>La personalità e gli atteggiamenti degli altri</i>	<i>97</i>
<i>Campi energetici e mentali degli altri.....</i>	<i>113</i>
<i>Attacchi deliberati: magia nera, incantesimi e maledizioni.....</i>	<i>118</i>
4. IL POTERE PERSONALE NELLA VITA QUOTIDIANA E NEL LAVORO	123
<i>Usare il potere in voi di gestire il denaro e la mancanza e di creare abbondanza</i>	<i>124</i>

<i>Shopping</i>	128
<i>Difendere il vostro potere personale nei rapporti con l'autorità e le istituzioni</i>	132
<i>Il potere in voi di denunciare i crimini</i>	137
<i>Il potere in voi nei ruoli sociali</i>	140
<i>Il potere in voi di collegarvi con la vostra forza sul lavoro</i>	149
<i>La sfida del cambiamento di ruolo</i>	156
5. IL POTERE IN VOI DELLA SALUTE E DELLA GUARIGIONE	161
<i>Riportare la salute sotto il vostro controllo</i>	162
<i>Il collegamento con lo spirito: la vostra fonte di forza e di supporto</i>	171
<i>Liberarsi dalle dipendenze</i>	174
<i>Salute: le vostre scelte</i>	183
<i>Modi alternativi per rafforzare la salute e il benessere</i>	189
6. IL POTERE IN VOI DI GUARIRE GLI ALTRI E L'AMBIENTE	199
<i>Danni</i>	200
<i>Migliorare l'ambiente urbano</i>	210
<i>Collegarsi al potere della natura</i>	219
<i>Aiutarsi a vicenda: la coscienza comunitaria</i>	226
<i>Volontariato e Azione comunitaria</i>	229
<i>I giovani e la comunità</i>	231
<i>Usare il potere del pensiero per guarire la coscienza collettiva</i>	236
7. FORZA, AMORE E SAGGEZZA SONO IL POTERE IN TE	241
<i>Attivare il potere personale attraverso corpo, mente e spirito</i>	241
<i>Lista delle cose da fare</i>	244
<i>Il potere in voi dell'amore e della forza per dare gioia</i>	246
Appendice	250
<i>"Il potere in te"</i>	250
<i>Siti web per sostenere e agire</i>	251
Nota sull'autrice	253

Introduzione

Tutti abbiamo dentro di noi un nucleo di amorevolezza, empatia, compassione, forza d'animo e coraggio. Dal centro del nostro essere sgorga la volontà di creare, di realizzare i nostri sogni, di crescere, migliorare e aiutare gli altri. È una caratteristica dell'umanità e costituisce il nostro potere personale, la forma più pura dello spirito umano. Può essere danneggiato, nascosto o disabilitato, è la nostra vera essenza. È questo prezioso aspetto di noi stessi che voglio aiutarvi a riscoprire, sviluppare e mettere in atto, perché la vostra vita sia più ricca in tutti i suoi aspetti ed esprima il suo pieno potenziale.

Il nostro potere personale ci espande oltre i limiti della nostra mente.

I tanti aspetti di questo potere si manifestano nelle varie situazioni della vita: il coraggio davanti a un pericolo, la forza d'animo quando le circostanze ci spingono oltre i nostri limiti, la gioia quando accade qualcosa di meraviglioso come la nascita di un bambino. Se attivato in tutta la sua forza, il nostro potere personale realizza le nostre migliori potenzialità in tutti i campi e in ogni momento, non solo in situazioni estreme. L'attivazione del potere personale si accompagna all'entusiasmo e all'amore per la vita, e sviluppa tutti gli aspetti dello spirito umano al punto che nessun compito e nessuna sfida sembrano

impossibili. Ci fa superare le paure e le limitazioni causate dai dubbi su noi stessi. Scopriamo la felicità e la gioia di vivere la vita nella sua pienezza.

Questo libro, che ho scritto con passione e con un senso di urgenza, vuole essere il mio contributo al recupero del vostro potere personale. La mia attività di guaritrice mi fa vedere quante persone combattono contro le loro paure e le loro limitazioni. Lottiamo contro la rabbia, il giudizio e l'intolleranza, ma sono comportamenti adottati per affrontare il dolore emotivo e una scarsa autostima. Spogliandoci da questo abito esterno negativo scopriamo dentro noi l'oro puro del nostro spirito.

Ho anche preso coscienza del crescente livello di paura che permea tutti gli strati della società e tutti i popoli del mondo. La paura toglie potere e allarga il suo influsso negativo alle famiglie e alla comunicazione tra gli individui, con il risultato che tutti subiamo le forze negative che ci circondano. Mi sono trovata a faccia a faccia con gli effetti devastanti di questa negatività nella mia stessa famiglia, e ho quindi un sincero interesse personale nell'offrire soluzioni di cui ho scoperto l'efficacia.

Se perdete il vostro potere diventate preda del dubbio su voi stessi, dei prepotenti e della paura. Diventate soggetti alle forze negative che scaturiscono dalla vostra stessa mente, dagli altri, dalle corporation e dai governi. Perdete la fiducia nel vostro spirito, nella sicurezza del mondo in cui vivete e nella capacità di aiutare voi stessi e gli altri.

Come fare per sapere se non vivete pienamente il potenziale del vostro potere? Ecco alcuni segnali:

- Non trovate motivazioni né passione nel vostro lavoro.
- Preferite non avere dei "fastidi".
- Non fate quasi mai assenze per malattia sul lavoro.
- Avete difficoltà a migliorare le vostre prestazioni.

- Trovate irritanti le persone entusiaste e ottimiste.
- Fate fatica ad alzarvi dal letto al mattino.
- Vi sentite abbattuti, confusi, depressi, privi di ispirazione.
- Vi fate dominare e reprimere dagli altri.
- Non pensate di “essere capaci di...”.
- Vivete in un continuo stato d’ansia.
- Non riuscite a esprimere quello che sentite.
- Siete sopraffatti dalla negatività diffusa dai media.
- Vi sentite impotenti e privi di speranza rispetto al tentativo di cambiare voi stessi e il mondo.
- Tirarvi indietro e cedere vi sembrano sempre le opzioni migliori.
- Fate fatica a finire un lavoro o a raggiungere i vostri obiettivi.
- Vivete nella paura: paura di perdere la capacità di decidere, paura della malattia, delle critiche, della perdita del vostro status e dei vostri beni, del fallimento, della capacità di provvedere alla vostra famiglia, e della dipendenza dagli altri e dai farmaci.

Tutti questi stati vi allontanano dal vostro vero sé che è forza, indipendenza, gioia, amore e armonia.

Il mio percorso nella guarigione mi ha messo in grado di collegarmi alla mia forza e alla mia energia interiore, consentendomi di dirigere un’associazione rivolta alla salute e un’organizzazione non profit, di scrivere libri e di tenere conferenze e seminari in tutto il mondo, tutte cose che richiedono un’enorme energia. Ma so anche che cosa significa perdere il contatto con l’energia. L’anno scorso ho sofferto un terribile crollo: il mio figliastro ha avuto una crisi nervosa ed è stato ricoverato

in ospedale, e mia madre finì sulla sedia a rotelle in seguito a un attacco di cuore. Ero divorata dall'angoscia e persi tutta la mia forza e il mio coraggio mentre cercavo di superare il colpo, aiutare la mia famiglia e continuare il mio lavoro. Mi sentivo spezzata in due, debole, con il cuore che batteva all'impazzata. Ebbi degli attacchi di panico e la paura mi immobilizzava.

Un giorno, dopo alcune notti insonni e giorni passati in preda alla paura, andai in giardino, mi sedetti, chiusi gli occhi e chiesi guida e aiuto. Capii immediatamente che ero stata io a darmi il permesso di sprofondare nella paura, guardando tutti quei problemi e la mia intera situazione attraverso gli occhi della paura. I miei comportamenti non corrispondevano più alle cose che insegnavo. Entrai in meditazione (una visualizzazione guidata che utilizzavo spesso con i miei clienti) e mi riportai al centro del cuore, dove creiamo amore. Mi sentii subito meglio, più forte e più in pace. Il cuore si calmò e i pensieri divennero di nuovo razionali, facendomi vedere delle possibilità che non avevo mai preso in considerazione. Nel giro di due giorni ne parlai con la mia famiglia e le soluzioni iniziarono a chiarirsi. Una volta di più avevo capito che la chiave è l'amore. Possiamo trovare chiarezza e armonia se guardiamo i nostri problemi dalla prospettiva dell'amore.

L'intento di questo libro è esaminare i problemi che affrontiamo quotidianamente e che possono indebolire ed esaurire completamente il nostro potere personale e il senso del nostro vero sé, e indicarvi come recuperare e proteggere la vostra straordinaria forza interiore. Vi aiuterò a contrastare, modificare e guarire la vostra negatività e ad affrontare le forze che mettono a rischio e indeboliscono il vostro potere interiore. Attraverso esercizi, meditazioni e tecniche per guardarvi dentro vi insegnerò a scoprire la gioia che è l'essenza spirituale di tutti noi, anche se a volte è nascosta da strati e strati di sofferenza emozionale e spirituale.

I cambiamenti che facciamo per noi stessi vanno al di là dei nostri confini e contribuiscono alla nostra intenzione di cambiare il mondo e assumerci la responsabilità dell'ambiente e del pianeta. Ogni piccolo cambiamento positivo dentro di noi, ogni volta che superiamo le nostre limitazioni, ogni atto d'amore verso noi stessi, verso gli altri e l'ambiente, contribuiscono a fare la differenza. Si allargano come i cerchi nell'acqua influenzando sulla coscienza di massa, migliorando e rendendo più positivi e più gioiosi i pensieri e i sentimenti collettivi, e ogni individuo ne trae beneficio.

*Il futuro del mondo sta nelle nostre
intenzioni positive, nell'amore,
nella gentilezza e nelle speranze
di ognuno di noi.*

Viviamo in un mondo in rapido mutamento e sono convinta che questi cambiamenti avranno effetti positivi di ampia portata. Mi auguro che il mio contributo vi aiuti a recuperare e a rafforzare il senso del vostro potere personale, affinché vediate la vostra vita dalla prospettiva della forza e dell'autodeterminazione.

Iniziate a tenere un diario

Alcuni esercizi contenuti in questo libro vi richiederanno di mettere sulla carta i vostri pensieri e le vostre emozioni, perciò vi suggerisco di procurarvi un quaderno da usare come diario. Potrete scrivervi anche i pensieri e le ispirazioni che riceverete, perché scriverli radica più profondamente l'energia. Date al diario un titolo che esprime le vostre intenzioni.