



Alessandro Da Col
Alessandro Pancia

PARADIGM SWITCH

T H E O R I G I N A L



Ribalta i tuoi paradigmi limitanti
ripulisci la tua mente e sviluppa un mindset di successo
per ottenere tutto ciò che desideri

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Alessandro Da Col
Alessandro Pancia

PARADIGM SWITCH

T H E O R I G I N A L

Ribalta i tuoi paradigmi limitanti,
ripulisci la tua mente e sviluppa un mindset di successo
per ottenere tutto ciò che desideri

Prefazione di GARY QUINN

AVVISO PER IL LETTORE

Questa pubblicazione contiene le opinioni e le idee degli autori. La loro intenzione è quella di offrire del materiale utile e informativo sul tema trattato. Le strategie e i suggerimenti presenti in questo libro possono non essere appropriati per tutti gli individui e non c'è garanzia che producano un risultato specifico. Come dicono gli autori, “non credere a nulla di ciò che leggi, ma sperimentalo nella tua vita”.

Alessandro Da Col e Alessandro Pancia

Paradigm Switch

Copyright © 2024 Edizioni Il Punto d'Incontro

Prima edizione italiana pubblicata nel gennaio 2024 da Edizioni Il Punto d'Incontro s.a.s., via Zamenhof 685, 36100, Vicenza, tel. 0444-239189, fax 0444-239266

www.edizionilpuntodincontro.it

Finito di stampare nel gennaio 2024 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 979-12-5594-000-5

La seguente pubblicazione può essere soggetta a future correzioni e approfondimenti da parte degli autori, così come sono di loro responsabilità le opinioni che qui dentro espongono. È proibita, dentro i limiti stabiliti dalla legge, la riproduzione totale o parziale di questa opera, in qualunque modo o procedimento, sia esso elettronico o meccanico, informatico o in qualsiasi altra forma senza l'autorizzazione scritta da parte dei titolari del copyright, ECCETTO la riproduzione di un piccola parte, che non superi le 150 parole e sempre citandone la fonte. Le infrazioni di queste direttive possono costituire un delitto contro la proprietà intellettuale.

Indice

| | |
|-------------------------------|----|
| Prefazione di Gary Quinn..... | 9 |
| Introduzione..... | 13 |

CAPITOLO UNO

IL PRIMO PASSO VERSO LA TRASFORMAZIONE:

SCOPRI IL TUO PARADIGMA MENTALE E

CAMBIA LA TUA VITA 19

I tuoi paradigmi creano la realtà che stai vivendo 23

La realtà è uno specchio..... 26

Come l'ambiente ha condizionato e
condiziona la tua vita..... 30

Tu non sei il tuo destino: ecco i modi in cui
vengono instillati i nostri paradigmi 35

Il potere segreto nascosto 46

Scopri cosa c'è nel tuo inconscio
attraverso il mondo esterno 51

I 5 principi della responsabilità 58

CAPITOLO DUE

CREA LA TUA VISIONE E OTTIENI

IL SUCCESSO CHE MERITI 73

La Legge degli Ali: "Andrà tutto bene" 78

Il tuo Google Maps integrato..... 83

La silente paura umana 86

| | |
|---|-----|
| Sogna in grande: “Osa qualcosa di degno” | 91 |
| E se avessi successo, ne avresti paura? | 97 |
| Definisci la tua visione | 105 |
| I 3 pilastri per raggiungere i tuoi obiettivi | 112 |

CAPITOLO TRE

VISU-MENTE: COME UTILIZZARE LA VISUALIZZAZIONE CREATIVA PER POTENZIARE LA TUA MENTE

E RAGGIUNGERE IL SUCCESSO 129

Rivoluziona la tua mente con la visualizzazione
creativa: una chiave per il successo personale 134

Supera i limiti mentali con la visualizzazione
creativa: scopri il potenziale nascosto
della tua mente 138

L'anello mancante: i 6 principi chiave
per manifestare ciò che desideri in modo garantito 144

Sconfiggi i paradigmi limitanti con la
visualizzazione creativa: trasforma i tuoi
desideri in realtà 148

CAPITOLO QUATTRO

AGISCI CON SUCCESSO

PER REALIZZARE LA TUA VISIONE 159

Il parassita più pericoloso 162

Non succede nulla finché non prendi una decisione 168

Scegli di far parte del 3%: usa le Power Actions 172

I segreti rivelati in questo capitolo 180

CAPITOLO CINQUE

GRATITUDINAMI: COME ALLENARE LA TUA MENTE ALLA RICONOSCENZA

| | |
|--|------------|
| E TRASFORMARE LA TUA VITA | 181 |
| La gratitudine distorta: un approccio inadeguato..... | 185 |
| Gratitudinami: il nuovo paradigma potenziante..... | 188 |
| Espandere la gratitudine al mondo esterno: un'apertura verso l'abbondanza | 194 |
| Il Metodo Gratitudinami: come applicare la gratitudine autentica..... | 199 |

CAPITOLO SEI

COSTRUISCI IL FUTURO CHE VUOI CON IL METODO

| | |
|---|------------|
| PARADIGM SWITCH | 207 |
| I due ingredienti segreti della Paradigm Switch Routine | 211 |
| Il Ciclo delle Abitudini | 215 |
| Solo tu puoi scegliere – La scelta delle abitudini vincenti | 220 |
| Paradigm Switch Routine: il metodo completo | 222 |
| Conclusione..... | 227 |
| Entra nel "Club del 3%" – La community | 232 |
| Nota sugli autori | 235 |
| Come ingaggiare Alessandro Da Col e Alessandro Pancia | 237 |

Prefazione di Gary Quinn

Se ti sei mai sentito bloccato, se ti sei mai chiesto perché il successo sembra sfuggirti o se stai semplicemente cercando una via verso la crescita e la realizzazione personale, allora questo è il libro che devi leggere. Dal momento in cui l'ho aperto, *Paradigm Switch* mi ha portato in un profondo viaggio alla scoperta di me stesso e del mio potere interiore. Alessandro Da Col e Alessandro Pancia hanno saputo creare con maestria una guida che ha il potere di sbloccare il potenziale illimitato dentro tutti noi.

Ciò che amo di più di questo libro è la sua capacità di tradurre concetti complessi in passi pratici e fattibili. Gli autori forniscono una chiara mappa per identificare e sostituire i paradigmi limitanti che ci frenano. Attraverso una serie di esercizi, riflessioni profonde ed esempi di vita reale, ci consentono di assumere il controllo dei nostri pensieri e delle nostre convinzioni. Uno dei messaggi più potenti del libro è che non siamo vincolati dal nostro passato o dalla genetica. Possiamo riscrivere il nostro copione interiore e progettare la vita che desideriamo.

Paradigm Switch ci ricorda che abbiamo il potere di modellare la nostra realtà attraverso scelte consapevoli e creando un ambiente che ci sostenga. Questo non è solo un libro, è un compagno che ci aiuta a trasformarci, nel nostro viaggio verso il successo, la felicità e la realizzazione. Che il tuo obiettivo sia raggiungere la libertà economica, migliorare le relazioni, trovare la pace interiore o avere una salute più fiorente, questo libro fornisce strategie pratiche e azioni quotidiane per aiutarti a farcela.

A colpirmi di più è stato il sincero interesse degli autori verso i loro lettori e il sostegno che offrono. Ci si sente come se si avessero due saggi mentori che ci guidano in ogni fase del percorso. Le loro parole traboccano di conoscenza, saggezza e ispirazione. Ci ricordano che valiamo, che meritiamo felicità e successo e che il nostro potenziale unico è un tesoro in attesa di essere rinvenuto. Nella mia pratica di life coaching ho potuto osservare notevoli trasformazioni quando le persone accolgono i principi esposti in *Paradigm Switch*. L'enfasi degli autori sul potere dell'intenzione e della visualizzazione la sento risuonare nel profondo di me. Alessandro Da Col e Alessandro Pancia ci rammentano che siamo gli artefici del nostro destino e, con concentrazione e determinazione, possiamo trasformare i nostri sogni in realtà.

Questo libro costituisce una risorsa preziosa per chiunque desideri sfruttare il potere dei propri pensieri e delle proprie intenzioni. Tuttavia, Alessandro Da Col e Alessandro Pancia riconoscono che il vero cambiamento non avviene in modo isolato; richiede un cambiamento

globale nella nostra mentalità, nelle nostre abitudini e nel nostro ambiente. Ci guidano a comprendere che il nostro mondo interiore è strettamente connesso alla realtà esterna e che, cambiando le nostre convinzioni e i nostri modelli di pensiero, possiamo manifestare la vita che desideriamo.

Paradigm Switch non offre soluzioni-tampone o vuote promesse. Ci incoraggia a intraprendere un viaggio di autoconsapevolezza e padronanza di sé. Gli autori ci forniscono una serie di esercizi che ci spingono delicatamente ad affrontare le nostre convinzioni limitanti e a sostituirle con altre potenzianti. Cosa notevole, rendono questi esercizi coinvolgenti e divertenti, trasformando un processo che potrebbe incutere timore in un'entusiasmante avventura di riflessione su di sé. È un libro che ci dà la capacità di liberarci dei limiti autoimposti e di abbracciare il nostro vero potenziale. Consiglio con tutto il cuore questo potente agente di cambiamento a chiunque sia pronto a intraprendere lo straordinario viaggio di crescita personale alla scoperta di sé. Che tu sia un esperto di auto-aiuto o che ti affacci ora al mondo dello sviluppo personale, questo libro offre idee profonde e strumenti pratici che ti guideranno verso una vita straordinaria.

Con gratitudine ed entusiasmo,

Gary Quinn

Business Life Strategist Intuitive Coach, autore di bestseller internazionali e fondatore del programma Touchstone For Life Coaching

Introduzione

“La crescita personale è il risultato di un viaggio interiore in cui scopriamo che il tesoro più prezioso si trova dentro di noi”.

PAULO COELHO

Benvenuto nel magico mondo di “Paradigm Switch”, dove le porte delle opportunità si spalancano e il potenziale illimitato che risiede dentro di te viene liberato. Sì, hai letto bene. Stai per intraprendere un viaggio che trasformerà e migliorerà la tua vita in modi che non avresti mai immaginato possibili.

Ti sei mai chiesto cosa rende alcune persone straordinarie? Perché sembrano vivere una vita piena di successo, felicità e realizzazione, mentre altre restano bloccate in situazioni difficili, provando emozioni come rabbia, ansia, paura, preoccupazione o frustrazione? La risposta risiede nei paradigmi, quei modelli di pensiero e credenze profondamente radicati nel nostro subconscio e che inevitabilmente plasmano la nostra realtà.

Ora, solo per un istante, prova a chiudere gli occhi. Immagina di avere tra le mani una potente bacchetta magica in grado di aiutarti a realizzare ogni tuo desiderio. Questa bacchetta ha il compito di portarti esattamente nella situazione che tanto desideri.

Che cosa vorresti?

Quale desiderio sceglieresti?

- Forse vorresti raggiungere la tua libertà e serenità finanziaria.
- Oppure ti piacerebbe attrarre quella persona specifica che tanto desideri o migliorare le tue relazioni e renderle durature, appaganti e sane.
- Forse ti senti stanco, privo di energia e senza obiettivi chiari.
- Magari vorresti ritrovare la tua pace interiore allontanando ed eliminando quelle emozioni “negative” come ansia, rabbia, paura, preoccupazione, senso di colpa ecc.
- Vorresti ritornare in forma e ritrovare salute e vitalità.

Quale ambito della tua vita vorresti sistemare?

E se ti dicessimo che esiste un segreto, non tanto ovvio, in grado di aiutarti a raggiungere in modo garantito ogni tuo obiettivo, cosa risponderesti?

Cosa accadrebbe alla tua vita se ti dicessimo che puoi ribaltare i tuoi paradigmi limitanti con convinzioni potenzianti in grado di far lavorare il tuo subconscio al posto tuo? Cosa accadrebbe se ti rivelassimo il segreto mancante per sbloccare il tuo potere interiore e raggiungere il successo che meriti?

Paradigm Switch è un viaggio di trasformazione, una guida per non essere più schiavo dei tuoi paradigmi e creare la vita straordinaria che hai sempre desiderato. Non importa quale sia la tua attuale situazione, quali sfide affronti o quanti ostacoli siano presenti sul tuo cammino. Questo libro ti mostrerà come superare le tue limitazioni e abbracciare il tuo pieno potenziale.

Immagina di svegliarti ogni mattina con un senso di eccitazione e aspettativa per ciò che la giornata ha in serbo per te. Immagina di sentirti pienamente vivo, di avere la chiarezza mentale per prendere decisioni consapevoli e di agire con fiducia verso i tuoi obiettivi. Questo è ciò che avverrà una volta che avrai letto questo libro.

Attraverso una serie di esercizi, riflessioni profonde e strategie pratiche, imparerai a riconoscere i paradigmi limitanti che ti trattengono e a sostituirli con paradigmi potenzianti e costruttivi. Scoprirai come sviluppare abitudini vincenti che ti condurranno velocemente verso il successo e la realizzazione dei tuoi sogni più grandi.

Se sei disposto a dedicare solo quindici minuti al giorno alla pratica che ti sveleremo all'interno di questo libro, vedrai risultati straordinari. La tua vita prenderà una piega inaspettata e tu diventerai l'architetto del tuo destino.

Non permettere a nessuno di dirti che non sei abbastanza, che non meriti la felicità e il successo. Tu sei qui per una ragione, con un potenziale unico e una missione da compiere. È arrivato il momento di abbracciare il tuo vero Io, di liberare la tua grandezza interiore e di creare la vita che hai sempre sognato.

Quindi, ti chiediamo: sei pronto a intraprendere questo straordinario viaggio? Sei pronto a switchare (scambiare) i tuoi paradigmi limitanti con paradigmi potenzianti? Se la risposta è sì, allora prendi questo libro e immergiti nelle sue pagine piene di conoscenza, saggezza, ispirazione e strategie concrete.

Ogni giorno, un passo alla volta, ti avvicinerai sempre di più alla realizzazione dei tuoi sogni. Non permettere alle paure o alle incertezze di trattenerti. Sii audace, sii coraggioso e sii disposto a fare ciò che è necessario per raggiungere la vita che desideri.

Siamo qui per te, come guide e sostenitori lungo il tuo cammino. Siamo qui per farti scoprire la tua vera grandezza e aiutarti a utilizzare il grande potere del "Paradigm Switch".

Preparati a vivere una vita straordinaria.
Il tuo viaggio inizia ora.

CAPITOLO UNO

IL PRIMO PASSO VERSO LA TRASFORMAZIONE: SCOPRI IL TUO PARADIGMA MENTALE E CAMBIA LA TUA VITA

“La chiave per una trasformazione profonda e duratura risiede nel riconoscimento del potere che abbiamo di cambiare il nostro paradigma mentale. Quando apriamo la mente a nuove prospettive, si aprono le porte a un mondo di possibilità illimitate”.

ECKHART TOLLE



Immagina. Chiudi per un attimo gli occhi: visualizza che di fronte a te compaia una meravigliosa scatola di colore rosso. Si tratta di una scatola antica di legno con finiture in rilievo e ornamenti color oro. Questo prezioso cofanetto è un vero e proprio regalo che arriva direttamente dall'Universo. Un miracoloso dono inaspettato che al suo interno cela un potentissimo oggetto magico in grado di portarti esattamente nella direzione dei tuoi sogni.

Ti chiediamo quindi di prendere tra le tue mani questa scatola e di aprirla.

Al suo interno trovi un'antichissima chiave; la sua figura è contornata da un'abbagliante luce dorata. Lo avverti subito... Si tratta di una vera e propria chiave magica.

Ora, di fronte a te, ecco apparire una possente porta di legno. Questa porta di meravigliosa fattura possiede una serratura che combacia perfettamente con la chiave che hai tra le mani.

La porta rappresenta un passaggio, un vero e proprio ponte spazio-temporale, che ti consente di accedere alla dimensione in cui tutto è possibile, alla dimensione in cui i tuoi sogni sono già diventati realtà.

Ti chiediamo quindi di avvicinarti alla porta, infilare la chiave nella serratura: quando stai per ruotarla, senti un potente suono di sblocco che fa letteralmente un bel “clack”.

Ora, fai un bel respiro profondo e al nostro tre, ti chiediamo di aprire questa porta e di trovarti esattamente nella realtà che tanto desideri... Esattamente nel tuo sogno.

Uno... due... tre! Apri la porta e fai un passo avanti. Sei immediatamente catapultato nel tuo sogno. il tuo intero corpo è irradiato e circondato da una meravigliosa luce viola e blu... Ti ritrovi ora nella vita che hai sempre desiderato. Che cosa vedi intorno a te? Quali suoni riesci a percepire? Che cosa avverti, quali emozioni stai provando? Dove sei?

Forse ti vedi felice e sereno con la persona dei tuoi sogni... Oppure hai la vita lavorativa ed economica che hai sempre sognato. Magari sei su una spiaggia tropicale a sorseggiare un fantastico cocktail fruttato e leggermente aspro che apporta freschezza in tutto il tuo corpo... Oppure sei in salute, con tanta energia mentre conduci una vita straordinaria... Che cosa vedi? Qual è il tuo sogno?

Ah, che bello, vero? Ma poi, c'è la realtà. Apri gli occhi ora: com'è la tua vita quotidiana? Se in questo momento stai vivendo nello stress, nella preoccupazione, nell'ansia. Se in questo momento la tua vita relazionale non è appagante, le tue finanze non sono come vorresti o la tua salute non è esattamente al meglio... allora questo libro è capitato esattamente al momento giusto.

Prima di tutto devi comprendere una cosa estremamente importante: **non è colpa tua.**

Ammettilo. Ci sono cose che hai sempre voluto raggiungere, attrarre, acquistare, situazioni che hai sempre desiderato vivere o obiettivi che volevi raggiungere e, nonostante i tuoi sforzi, nulla sembra andare per il verso giusto. Come mai? Perché ci sono cose che ti riescono facilmente e altre, che desideri ardentemente, proprio non le riesci a ottenere? Perché alcune persone (magari meno competenti e motivate di te) sembra abbiano il tocco di re Mida e riescono facilmente a raggiungere successi e traguardi e tu continui ad arrancare, a lottare cercando di non sprofondare nelle sabbie mobili di una vita che alle volte sembra così ingiusta? Perché accade questo? Perché accade proprio a te?

La risposta alla domanda esiste ed è esattamente tra le tue mani. Tutto ciò che devi fare è trasformare la tua vita in un gioco in cui il protagonista sei tu. La cosa importante che dovrai fare è essere disposto a concentrarti esattamente su quello che vuoi. Con la pratica e la comprensione di ciò che governa il mondo – il tuo mondo – diventerai un maestro nel creare la visione della vita migliore che tu possa immaginare.

Come diciamo da oltre quattordici anni a tutti coloro che si rivolgono a noi: meriti di raggiungere una vita straordinaria, desideriamo che tu sia felice, sano, ricco, pieno di energia e di vitalità... Che tu possa vivere una vita di libertà, gioia e prosperità, che tu possa divenire

consapevole del tuo valore in questo mondo e che ti permetta di circondarti dell'amore.

Quello che stai vivendo in questo momento è solo una parte dell'intero processo che ti servirà per cambiare e modificare quei paradigmi interni che stanno letteralmente plasmando la tua esistenza. Tu sei un co-creatore intenzionale della tua realtà e come tale hai il diritto di modificare ciò che nella tua vita non ti piace per raggiungere – invece – quello che ti spetta dalla nascita: l'abbondanza e la serenità in ogni ambito della tua vita.

I tuoi paradigmi creano la realtà che stai vivendo

È difficile da credere ma è proprio così. Tutto ciò che vedi attorno a te, dal tuo corpo alla casa in cui vivi, dalle persone che ti circondano al tuo conto corrente... tutto è il frutto dei tuoi paradigmi interiori. Sembra assurdo da credere, ma è la dura verità. Magari in questo momento stai storcendo il naso perché non ti piacciono queste parole, ma non ti preoccupare, perché non è una brutta notizia.

Capita anche a te di vedere altre persone raggiungere determinati obiettivi e chiederti: "Perché loro sì e io no?", "Che cosa ho fatto di male per meritare la vita che sto vivendo?".

Forse anche tu ti senti bloccato in una realtà che non ti appartiene, ti senti rinchiuso dietro a delle "sbarre"

immaginarie che ti fanno vivere prigioniero della tua esistenza. Forse anche tu sei stanco di non vedere realizzati i tuoi sogni, quei sogni che sei stato costretto a nascondere dentro un cassetto. È giunto il momento di dire basta! È il momento di svoltare. Questo è il tuo momento!

Tutto ciò che esiste in questa dimensione è il risultato di paradigmi. Per aiutarti a comprendere meglio questo concetto, vogliamo raccontarti la storia di Sara, una ragazza che ha sempre avuto una visione negativa della sua intera esistenza. Credeva che la vita fosse difficile e che le cose non sarebbero mai andate come avrebbe voluto lei.

Questa mentalità negativa le impediva di vedere le opportunità che l'Universo le offriva e la faceva sentire costantemente insoddisfatta e infelice. Un giorno, però, Sara decise di fare un passo avanti e di cercare di capire perché si sentiva così sfortunata e triste. Iniziò a leggere i nostri libri di crescita personale e a partecipare ai nostri corsi, finché non si rese conto che il suo paradigma mentale **era la radice del problema.**

Aveva sempre creduto che la vita fosse difficile e che non avrebbe mai avuto successo; questo pensiero le impediva di vedere le opportunità e le occasioni che le passavano davanti agli occhi.

Sara capì che doveva switchare il suo paradigma mentale, se voleva davvero cambiare la sua vita. Applicando i nostri insegnamenti, la vita di Sara ebbe una radicale trasformazione: trovò il lavoro dei suoi sogni, in-

contrò l'amore della sua vita e finalmente iniziò a sentirsi serena e soddisfatta come mai prima d'ora.

In PNL (programmazione neurolinguistica) si dice che “la mappa non è il territorio” e questo principio prima lo farai tuo e prima riuscirai a prendere in mano la tua intera esistenza. Ma che cosa significa “la mappa non è il territorio”? Siamo abituati a credere che ciò che abbiamo sempre visto, sentito o percepito con i nostri cinque sensi sia la realtà e che tutto il resto non esista... è solo illusione. Tutta la nostra intera vita è costruita su questo limitato paradigma. Ma è vero proprio il contrario.

*“La realtà è ciò che la maggior parte
delle persone crede.*

Non è necessariamente ciò che è”.

RICHARD BANDLER

Sara credeva che la vita fosse difficile e che le cose non sarebbero mai andate come avrebbe voluto lei e inconsciamente plasmava la sua realtà proprio su questo programma interiore. Senza rendersene conto, stava costruendo i presupposti per confermare a se stessa e a chi le stava attorno che quello che pensava (e che magari le hanno sempre detto gli altri) fosse vero. L'Universo risponde con: “Ogni tuo desiderio è un ordine. Così sarà”.