

In ogni caso, qualsiasi siano gli ingredienti “segreti” che mancano al vostro obiettivo, il vostro inconscio li farà affiorare attraverso la pratica quotidiana sotto forma di intuizioni, sincronicità e prese di coscienza.

Gli ingredienti killer

Nel campo della crescita personale tuttavia, oltre agli ingredienti invisibili da mettere nelle nostre ricette, vi sono una serie di ingredienti killer che danneggiano inevitabilmente qualsiasi ricetta.

La natura energetica di questi ingredienti attrae negatività e separazione e crea disconnessioni con il nostro Sè Superiore, i principali sono:

- Giudizio e autogiudizio (negazione del presente - dono)
- Vittimismo, lamentele (negazione della logica perfetta universale)
- Controllo ansioso e tiepidità (negazione della fiducia e dell'evoluzione)
- Ragione/torto, colpa/merito, ecc. (negazione dell'interconnessione)

Fate attenzione ai modelli negativi dell'inconscio collettivo (rigidità, fake, brontolii, narcisismo social) che creano e attirano separazione e fate attenzione anche ai segnali energetici implicitamente contenuti nel vostro obiettivo che potrebbero essere “contraddetti” sempre da voi in altre situazioni. Ad es. obiettivo “Voglio essere più leggero e positivo” con poi segnali energetici di controllo nei confronti di figli o persone care..

E se capita di scoprire in noi questi ingredienti killer?

La questione non è tanto se capita, perché capiterà senz'altro, ma COME si sceglierà di gestire queste “turbolenze” energetiche.

Il presente è un dono. Anche se comprende queste esperienze.

Siamo noi a scegliere se mandare amore a noi stessi e lasciarle andare o dar loro da mangiare...

Possono essere utili 2 mantra per gestire queste criticità:

“Anche se (quello che accade) mi amo e mi accetto profondamente e completamente.”

“Grazie vita perchè mi rendo che (quello che accade) è temporaneo, son sicuro e fiducioso nel mio potere e attendo che il flusso dell'energia si autocorregga. Lo farà. Amen”

Annotati qui il suggerimento dell'Angelo

Pagina 4

Immagina una bella tavolata, piena di persone allegre.

Qualcuno ha preparato con amore dei piatti prelibati che vengono gustati insieme, in un clima di condivisione, serenità e letizia...

C'è gratitudine per chi ha preparato il cibo che a sua volta è grato per il bel clima di condivisione e allegria: l'energia circola liberamente

La cucina è una meravigliosa metafora del potere creativo, positivo e aggregante che noi esseri umani possediamo, perché:

Si cucina con attenzione e impegno immaginando la ricetta che si vuol preparare
Si dedica tempo e spazio ai preparativi, alla scelta degli ingredienti, alle varie fasi della preparazione

Con attenzione, dedizione e passione i risultati migliorano con l'esperienza

Una antichissima massima spirituale recita: “Come in alto così in basso, come dentro, così fuori” per ricordarci che le leggi universali operano in modo simile su tutti i piani della realtà

Scopo di questo laboratorio è provare ad applicare le semplici e chiare leggi che regolano la cucina (che non è un caso che vada tanto di moda) ai più delicati processi di cambiamento e crescita personale...

Cucina

- Scelta del piatto
- Selezione degli ingredienti
- Preparazione
- Impiattamento
- Feedback

Crescita personale

- Scelta dell'obiettivo
- Selezione degli ingredienti *
- Pratica**
- Dare forma
- Verifica

* In questo caso occorre considerare anche gli ingredienti invisibili utili o dannosi per la preparazione del nostro progetto

** In questo caso occorre considerare che i tempi sono più lunghi per facilitare lo sviluppo di nuove neuroassociazioni

In questo 1° incontro ci focalizziamo su i primi due punti:

- **Scelta dell'obiettivo**
- **Selezione degli ingredienti**

Pagina 1

La scelta dell'obiettivo:

Esattamente come nell'ambito della cucina è importante che l'obiettivo sia: Immaginabile coi nostri sensi, Realizzabile, Desiderabile, Emozionante, Positivo, Condivisibile, Utile a noi e a chi ci sta vicino

Non confondiamo la scelta dell'obiettivo con l'esplicitazione di un problema o disagio, tipo "Non voglio questa situazione" che porta con se energia di paura, scarsità, insicurezza....

Il tempo presente è un dono

Il passato è storia, il futuro mistero e il presente è dove possiamo attivare il nostro potere. Tutto quello che esiste nel presente è.

Non è buono, nè cattivo, semplicemente è.

Quando ci opponiamo al presente, quando lo giudichiamo, quando lo interpretiamo e scateniamo emozioni, pensieri e sentimenti, siamo noi ad agire e le nostre azioni comportano delle responsabilità.

Non è colpa di nessuno, né nostra, né degli altri, né del presente.

Avete tempo per scegliere il vostro obiettivo con cura, non abbiate fretta.

Il vostro obiettivo è una cosa seria, un dono che preparate per voi stessi. È come il piatto principale che si sceglie per un evento importante.

Dedicate come minimo tre giorni per scegliere il vostro obiettivo.

Qualcuno si chiederà: e se ho più obiettivi?

Non c'è alcun problema ad avere più obiettivi, l'importante è che ognuno sia seguito con un tempo e uno spazio dedicato singolarmente, esattamente come un cuoco che prepara più di un piatto per un importante evento.

Se non siete già abituati a disciplinarvi tuttavia il consiglio è di iniziare con un obiettivo per volta

Per il vostro obiettivo (o per ogni obiettivo) dovete innanzitutto preparare

- **Un quaderno nuovo sul quale annotare ogni giorno consapevolezza, intuizioni, esercizi e progressi**
- **Una "lettera" all'Universo che sarà scritta sulla prima pagina del vostro quaderno**

Non cerchiamo varianti, facilitazioni tecnologiche (ad es. scrivere sul telefono o sul pc) nè tanto meno abbiamo la presunzione di fare esercizi e attività "mentalmente". Il nostro cervello e il nostro inconscio hanno bisogno di allenamento e ripetizione, scrivete sempre a mano con la penna e ogni giorno iniziate una nuova pagina del quaderno scrivendo: Giorno 1, Giorno 2 eccetera

Lo schema della lettera all'Universo

Indipendentemente dal vostro obiettivo, la vostra lettera all'Universo dovrà comprendere 3 punti (Voglio, sono disposto, mi affido) + un ringraziamento

Ad es: "Io (nome completo) voglio (descrizione breve, chiara e positiva dell'obiettivo - MAI usando il non o negazioni)

Entro il (nello scrivere la data prevedete da 26 a 40 giorni, in questo caso potremmo utilizzare il 18 aprile che è l'ultimo incontro) intendo sperimentare segnali concreti di questa mia volontà.

Mi do' il permesso di riconoscere e lasciare andare idee, atteggiamenti e convinzioni che ostacolano questa mia volontà.

Mi affido a (Angelo Custode, Universo, Dio, Saggezza creativa dell'inconscio, Antenati, ecc) nel portare avanti con cura questo progetto.

Affermo la mia piena fiducia. Amen. Grazie, grazie, grazie

Ingredienti fondamentali per qualsiasi obiettivo sono:

- Spazio e tempo q.b. (lo spazio fisico del vostro quaderno, del posto dove scegliete di praticare gli esercizi e la centratura) il tempo che dedicate (e che togliete ad altro come social, tv, giochi ecc)
- Centratura: almeno 5 minuti mattino e sera da dedicare alla rilettura del vostro progetto, alla respirazione, meditazione, e ad appuntare intuizioni e consapevolezze affiorate, aprendo ogni giorno il vostro quaderno.
- Gratitudine: è l'ingrediente universale che attira pienezza e annulla l'ego ogni giorno ringraziate per qualcosa. Scrivete sempre tutti i giorni.

Abbiamo già visto alcuni ingredienti invisibili fondamentali per il successo delle nostre ricette. (Fiducia, attenzione all'invisibile, cooperazione con le forze spirituali e psichiche che abitano in noi, disciplina e allenamento...) Per ogni obiettivo tuttavia sono infiniti gli ingredienti che possono essere determinanti - a livello soggettivo - per il successo finale. Alcuni possono essere legati a "requisiti" impliciti dell'obiettivo stesso: Ad es. per l'obiettivo "Voglio avere una relazione appagante e soddisfacente" vi sono requisiti come: "essere aperti" - "essere leggeri" - "prendersi cura di se" che sono fondamentali per la realizzazione...