

Gli ingredienti killer

Nel campo della crescita personale, oltre agli ingredienti invisibili, ci 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...

Sono molto utili 2 mantra per gestire queste criticità:

"Anche se (descrivere quello che accade) mi amo e mi accetto profondamente e completamente."

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

Verifica e gestione dei risultati

Alla scadenza del tempo che abbiamo indicato nel nostro progetto occorre fare una attenta verifica per poter operare le dovute correzioni.

Seguite con attenzione il semplice modello della scheda di verifica e al termine sarete pronti per ridefinire in modo più chiaro e aderente alla vostra realtà personale l'obiettivo ricordandovi che....

"La vita è quella cosa che accade mentre facciamo progetti"

Preparazione e pratica di un progetto per realizzare un obiettivo

Lavorare su un obiettivo di crescita personale, sul raggiungimento di traguardi specifici o nuove abilità può essere paragonato a preparare una ricetta di cucina.

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 e con l'obiettivo di **condividere** il risultato con chi ci sta vicino
- Si dedica tempo e spazio ai preparativi, alla scelta degli ingredienti, alle varie fasi della preparazione
- I risultati migliorano con l'esperienza, portando attenzione, dedizione, impegno e passione in ciò che si fa.

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

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, né 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 e a praticare 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 o alla Vita che scriverete sulla prima pagina del vostro quaderno**

Non cerchiamo varianti, facilitazioni tecnologiche (ad es. scrivere sul telefono o sul pc) né 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*

*Questo è un modo efficace per dare una **forma concreta** a ciò che si fa*

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) 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 (descrivere i propri riferimenti: 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 : (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 mattina e sera da dedicare alla rilettura del vostro progetto, alla respirazione, meditazione, e ad appuntare intuizioni e consapevolezza affiorate , aprendo ogni giorno il vostro quaderno.
- Monitoraggio di ciò che succede seguendo lo schema
- Psicomagie : azioni materiali simboliche e di rottura degli schemi abituali
- Gratitudine: è l’ingrediente universale che attira pienezza e annulla l’ego; ogni giorno ringraziate per qualcosa. Scrivete sempre tutti i giorni.

Ingredienti invisibili fondamentali per il successo delle nostre ricette sono: Fiducia, attenzione all’invisibile, cooperazione con le forze spirituali e psichiche che abitano in noi, disciplina e allenamento...

Per ogni obiettivo ci sono infiniti 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...

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