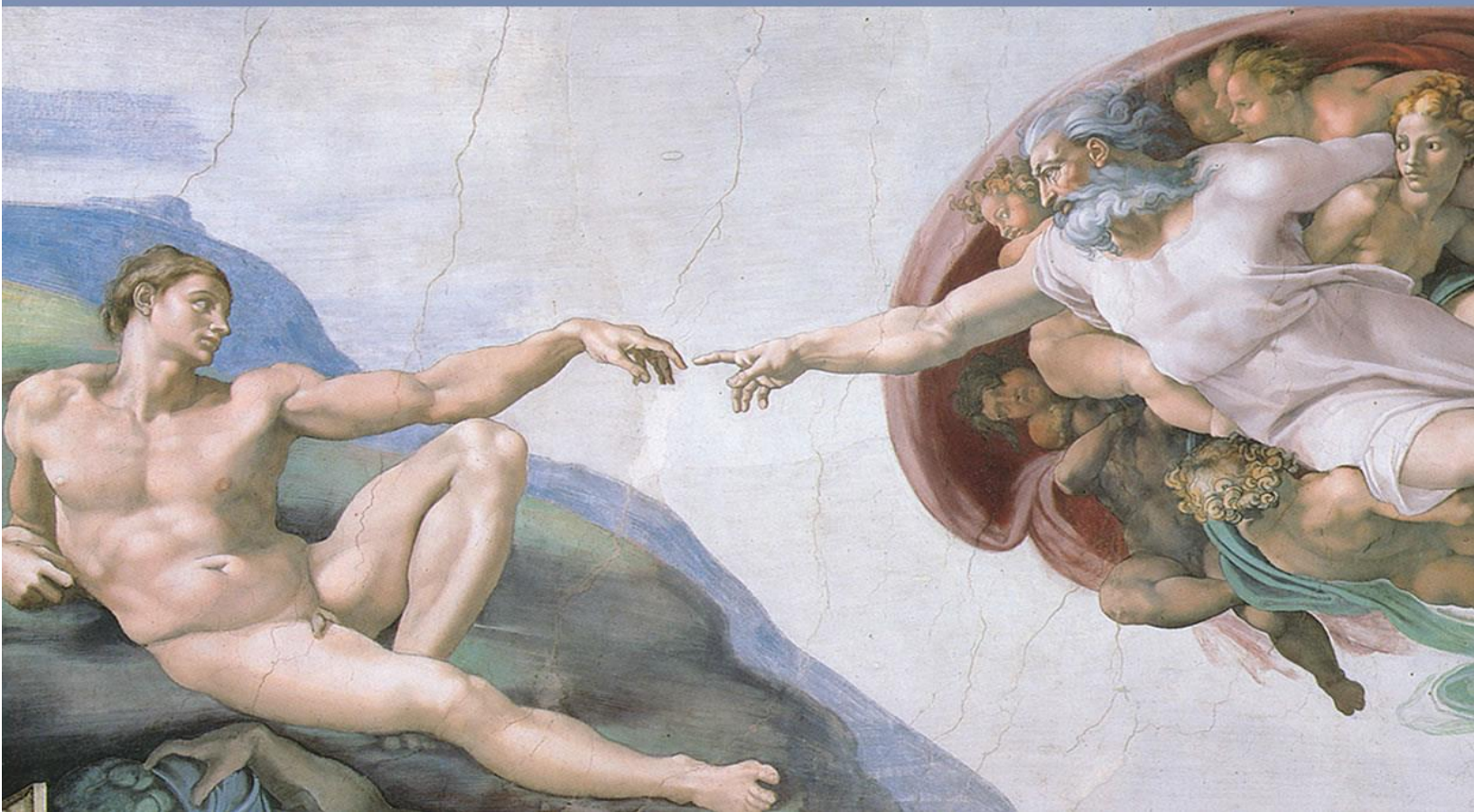


Helmut J. Ament

Il segreto universale Successo

**Un self-made milionario ti spiega
come avere successo
in tutti i campi della vita.**



Ringraziamenti

Un grazie particolare a Joseph Murphy che con il suo libro „Il potere del subconscio“ mi ha indirizzato già a 19 anni sulle tracce del segreto universale del successo, così come anche „Pensa e arricchisci te stesso“ di Napoleon Hill che per 20 anni ha intervistato i 504 personaggi americani all'apice del successo, sviluppando un metodo in grado di portare al successo sicuro anche una persona comune.

Con la trascrizione in forma abbreviata e concisa del segreto del successo universale, è mia intenzione dare a più persone possibile l'occasione di approfittare di queste saggezze ultramillinarie.

Alle diverse testimonianze personali ho aggiunto una serie di esercizi che nella pratica si sono confermati di grande utilità.

Questo scritto vuole essere un ringraziamento anche alle migliaia di persone che ho incontrato nel cammino della mia vita e che mi hanno aiutato, e a quelle persone dalle quali ho potuto apprendere e che con la loro amicizia mi hanno continuamente fornito nuovi impulsi e dato nuova forza.

Un grazie particolare alla mia famiglia per avermi sostenuto con amore e con calore. Con questo libro desidero trasferire il segreto universale del successo anche a coloro che rappresentano il nostro futuro: i nostri figli. Che questo successo li possa aiutare a raggiungere e a realizzare pienamente i loro desideri, i loro sogni e le loro speranze.

Prefazione

Probabilmente non è il primo testo che tu leggi e che parla di tecniche di successo, sviluppo della personalità e di simili argomenti. Nei libri letti avrai certamente trovato ottime indicazioni, ma dimmi sei arrivato ad ottenere cambiamenti radicali e positivi nel settore privato o finanziario?

Questo libro ti può aiutare a fare breccia, nel vero senso della parola!

Io l'ho scritto per il mio cinquantesimo anniversario, facendo tesoro di mezzo secolo di esperienza. Durante la mia attività imprenditoriale e quale formatore, ho fatto partecipare migliaia di persone alle mie conoscenze. Ho potuto così anche seguire gli effetti ottenuti con il segreto universale del successo e non ho incontrato nessuno dei partecipanti che senza l'uso di questo segreto abbia raggiunto un successo degno di attenzione. Ho potuto invece osservare tutta una serie di persone che hanno raggiunto un successo superiore alla media grazie appunto a questo segreto universale.

Il segreto universale del successo non è farina del mio sacco.

È qualcosa che esiste da millenni. Esso ha permesso il mio successo e proprio per questo lo voglio mettere anche a tua disposizione.

Ti spiegherò passo dopo passo, come io stesso sono arrivato a scoprirne le tracce, a seguirle e come applicarle correttamente. Detto questo proverò ad esporre come e perché secondo me esso funziona. Alla fine ti fornirò una serie di esempi e di raccomandazioni per impiegarlo nel più efficiente dei modi e nei settori che più rispondono ai tuoi interessi.

Non contare però di avere in mano un trattato scientifico. Per tutta la mia vita io sono stato un pragmatico. Ho cercato in primo luogo di acquisire quelle conoscenze in grado di condurre a qualcosa di concreto, capace d'influenzare cambiamenti positivi e di fornire risultati nel più breve tempo possibile.

Sono spiacente ma non posso quindi mettere a tua disposizione doppi studi di settore. Eppure mi auguro che il libro sia in grado di attivare una volta o l'altra la

molla della curiosità di qualche ricercatore che vorrebbe vederci più chiaro e sono certo che un giorno ci saranno dei fisici che saranno in grado di spiegare l'effetto del segreto universale del successo. Negli ultimi decenni ci sono stati progressi significativi in questo settore e ci soffermeremo su tali aspetti in alcuni dei capitoli futuri.

La cosa curiosa è che il segreto universale del successo è talmente fuori dal comune che io stesso all'inizio mi rifiutavo di crederci. Solo i molti risultati positivi riuscirono con il tempo a convincermi. Quello che io adesso ti auguro è il desiderio di provare. Resterai sorpreso della facilità con la quale puoi avere successo in tutti i campi della vita!

Questa tecnica o metodo, definiscilo come meglio ti aggrada, non è qualcosa di miracoloso che ti permette di realizzare nel sogno i tuoi desideri e di raggiungere i tuoi scopi quando al mattino ti svegli. Avrai da scalare come me tutti i gradini che ti conducono in alto, ottenendo magari prima un successo sporadico o incassando improvvisamente un contraccolpo. Non titubare! In ogni caso la strada che ti porta alla realizzazione dei tuoi scopi e dei tuoi desideri rimane quella che adesso hai intrapreso.

Sii però convinto che senza l'aiuto che ti viene offerto, continueresti ad affannarti e barcamenarti senza raggiungere un traguardo degno di attenzione. Provare non comporta alcun rischio, a parte quello di raggiungere i tuoi scopi, e ne vale quindi la pena!

Indipendentemente dalla posizione che tu occupi al presente, che tu sia ricco e desideri diventare più ricco, o che tu sia all'inizio della tua carriera e desideri accedere velocemente ai piani superiori, il segreto universale del successo ti fornirà quell'aiuto che tu non avresti mai immaginato possibile.

Sia ben chiaro che quando io parlo di successo non parlo solo di finanze. Quale figlio di operaio le finanze erano per me un fattore rilevante. Dobbiamo

però precisare che il successo consiste nel raggiungimento di uno scopo desiderato e ben definito. Il tuo scopo può essere del tutto personale, di carattere sociale, finanziario o altro. Il segreto universale del successo ti aiuterà a raggiungerlo velocemente. Io stesso definisco il successo come il pieno raggiungimento del fine proposto, ma il fine o i fini sei tu stesso a sceglierli e a definirli!

Hai quasi con certezza letto libri e frequentato seminari sul successo, ma hai mai incontrato un autore o un relatore pronto a mettersi in discussione e avere il coraggio di dimostrare chiaramente quella componente profana che determina il segreto universale del successo?

Sto certo che io non avrò peli sulla lingua e non masticherò le parole quando ti presenterò in questo libro con molta chiarezza in che cosa consiste questo segreto.

Proprio per questo, quello che adesso hai davanti agli occhi non è una lettura da divorare velocemente, bensì un manuale di lavoro, un manuale che ti spiega come operare, come procedere.

Affinché tu possa mettere in pratica il più velocemente possibile il segreto universale del successo ho arricchito il testo con una parte pratica che contiene esercizi molto concreti. Sono sicuro che se tu li esegui diligentemente sarà solo una questione di tempo fino a quando potrai toccare con mano risultati tangibili.

Per me è un immenso piacere poterti accompagnare sul cammino del successo, mettiti quindi all'opera e resterà sorpreso, meravigliato dai risultati ottenuti!

Helmut Ament

Prologo

Alla ricerca del segreto universale del successo

Prima d'iniziare credo sia opportuno farti conoscere come io stesso sono arrivato a trovare il segreto universale del successo e l'effetto che esso ha avuto nella mia esistenza.

La mia situazione finanziaria di partenza era probabilmente ben peggiore della tua. Sono nato in Austria e mio padre era un operaio. L'Austria in quel periodo non offriva lavoro e così mio padre decise di emigrare in Germania con tutta la famiglia, dove trovò un'occupazione.

Io, dopo aver terminato la scuola d'obbligo scelsi l'apprendistato di impiegato commerciale nel ramo industriale. Già da allora mi fu chiaro che da impiegato non avrei mai potuto raggiungere i fini che volevo e così a 19 anni decisi di mettermi a mio conto operando quale consulente finanziario. Alcuni mesi dopo la società che seguivo mi propose di gestire un'area, proposta che io accettai volentieri.

Nei mesi e negli anni che seguirono, avendo da fare giornalmente con clienti e collaboratori, appresi tanto sulla vendita e sul comportamento dei clienti stessi da poter dire che un'intera vita non mi sarebbe altrimenti bastata.

Ero sorpreso di constatare le reazioni completamente diverse dei singoli davanti alle stesse domande e alle medesime situazioni. Decisi quindi di indagare a cosa era dovuto tale fenomeno. Provai a dare delle risposte a domande quali:

Perché ogni persona reagisce diversamente?

Esiste una forma di pensiero e di comportamento specifico?

Come posso comprendere e conoscere me stesso e gli altri?

Tutte domande dalle quali sorsero delle altre come:

Che cosa è finalmente un individuo?

Cosa lo fa essere individuo?

Cosa vuol dire pensare?

Perché e a qual fine sono qui?
Ogni individuo ha un compito vitale specifico?
Il destino esiste?
E naturalmente altre domande fondamentali:
Chi e cosa è in realtà la persona?
Da dove traiamo origine?
In che direzione andiamo?

Il vantaggio indiscutibile che avevo come venditore, mi permetteva di mettere in pratica giornalmente quello che arrivavo ad apprendere e mi serviva anche di allenamento immediato.

Vendere era e rimane per me un campo sportivo ideale dove posso impiegare e controllare subito le conoscenze acquisite. I venditori non hanno a fare con un attrezzo senza vita, bensì con delle persone e queste persone sono diverse le une dalle altre e reagiscono anche diversamente.

Gl'individui siamo spesso gli esseri più forsennati e contemporaneamente i più amabili del pianeta. Quante volte ho sentito dire: "io non potrò mai essere un venditore"

Questa affermazione risponde a verità?

Permettimi una domanda: da piccolo non hai mai "venduto" ai tuoi genitori il desiderio di un gelato? O di ricevere un regalo natalizio specifico? O di ricevere più denaro spicciolo, eccetera?

Hai certamente provato a vendere alla fiamma del tuo cuore che tu per lei o per lui eri il partner ideale. Al tuo capo del personale hai provato a vendere che tu meriti un aumento. Ai tuoi figli "vendi" il fatto che ottimi voti a scuola sono importanti per il futuro e via dicendo.

Negli anni della mia vita ho appreso tanto sul "vendere", sulle persone e su me stesso.

Da tempo non vendevo più personalmente ai clienti. Lo facevano le dozzine di collaboratori che eseguivano tale attività per me. Il mio compito consisteva nell'istruzione e nella motivazione di queste persone con le quali ho spesso

stretto rapporti di amicizia.

Un bel giorno trovai sul mio tavolo un libro. Ancora oggi non sono riuscito a sapere chi glielo aveva posato. Il suo titolo era: "Il potere del subconscio" di Joseph Murphy. Iniziai a leggerlo svogliatamente e per finire ne rimasi talmente entusiasta che non lo misi più di lato prima di averlo finito. Quando arrivai alla fine ebbi una sola reazione: mettere in pratica nella vita di tutti i giorni il contenuto.

Effettivamente i risultati si manifestarono ben prima del previsto.

Credevo aver capito l'idea di base di J. Murphy ma non trovavo alcuna indicazione che mi aiutasse ad applicarla in pratica. Fui però confrontato con un nuovo problema: il metodo una volta su due non funzionava.

Le prove da autodidatta mi permisero di ottenere alcuni risultati ma non di fare veramente breccia come speravo.

Incuriosito iniziai a divorare testi sul successo quali "Pensa e arricchisci te stesso" di Napoleon Hill e visto che nel frattempo guadagnavo bene iniziai a frequentare seminari e corsi specifici. Conobbi così aspetti importanti che aumentarono il mio successo.

Allora guadagnavo 5'000 Euro al mese ma pagate le tasse e le fatture per gl'impegni assunti, rimaneva ben poco. Nulla a che fare in relazione ai fini che mi ero proposti.

Continuando in questo modo avrei potuto senz'altro costruirmi un livello di vita piacevole, ma nulla di più. Decisi quindi di esplorare nuove vie iniziando ad occuparmi di biografie di persone con un successo superiore alla media.

Confrontato con queste letture, presto arrivai a constatare se dietro ci stava un Gohstwriter o direttamente l'autore di cui portava il nome.

Se vi stava solo l'autore, anche se lo stile e la sintassi non rispondevano alle esigenze delle mie conoscenze linguistiche, il profitto era maggiore. Si "sentiva" se chi scriveva aveva vissuto quello che raccontava.

Arrivato dove non speravo più di ottenere qualcosa, e sul punto di abbandonare, un buon mattino tutto d'un tratto, l'interruttore fece clic.

Qualcuno può pensare che esagero.

No! Fu veramente una cosa improvvisa.

Non so più quando e dopo quanti libri mi accadde di riconoscere quel filo conduttore comune che alcune volte in forma chiara e tante altre volte in forma nascosta si celava tra le righe che descrivevano la più gran parte delle biografie.

I singoli pezzi del puzzle stavano finalmente insieme, avevano trovato la loro forma.

Mi venne da ridere. Avevo

Impiegato tutto il mio tempo nella

ricerca di tecniche di successo complicate e impegnative. In realtà il segreto era talmente facile da non crederci a prima vista.

Avevo già letto di un segreto nei libri di Murphy e di Hill, ma sorridendo lo avevo ritenuto una trovata pubblicitaria, un trucco per vendere. In verità però nella più gran parte delle autobiografie delle persone con successo superiore alla media ci stava qualcosa che non aveva a che fare con la loro origine, con le ricchezze ereditate, con il loro accedere agli scalini del successo grazie a rapporti con persone influenti, né con l'intelligenza o con la forza di volontà. Si veniva addirittura attratti attraverso il segreto come da una calamita, qualunque fossero le condizioni iniziali.

Lo dico in tutta sincerità: mi sono reso pronto e disponibile a ricevere il segreto solo dopo una lunga ricerca, dopo aver provato continuamente e allontanando in assoluto ogni prevenzione verso tutte le novità.

Se qualcuno mi avesse comunicato così superficialmente il "segreto" lo avrei liquidato con scherno e con un "Sì, certamente".

Ma visto che lo avevo individuato direttamente mi chiesi: per quale motivo il segreto che ha permesso a tante persone di ottenere un successo superiore alla media non debba funzionare anche per me?

A questo punto ero deciso di passare alla prova pratica e constatare se ci stava veramente qualcosa di vero.

In molti testi mi ero imbattuto nel termine "inconscio". Era qualcosa che da un lato sapeva di esoterico ma d'altro lato suonava molto saggio.

Mi divenne chiaro che accanto al pensiero logico doveva esserci qualcosa, una sorta di memoria che alberga tutte l'esperienze, le percezioni, l'emozioni e via dicendo. E se esisteva un inconscio non doveva anche esistere qualcosa di fortemente conscio?

Spesso avevo letto che bisognava concentrarsi con forza sui propri fini, che era indispensabile costruire a tale scopo una sorta di "ambiente energetico". Bene mi dissi, nulla di più semplice! I desideri non fanno difetto e la motivazione per realizzarli non manca. Proviamo quindi se esso funziona veramente.

Con un test molto semplice volli provare e confermare l'efficienza di questo segreto. Per iniziare decisi di definire i desideri che ritenevo più importanti: tre di carattere personale e tre di carattere finanziario. Il secondo passo fu quello di comprarmi un'agenda calendario con una pagina dedicata ad ogni giorno della settimana. Iniziai a scrivervi tutti i giorni i miei sei desideri. Questo avrebbe fatto capire al mio subcosciente che io prendevo con serietà i desideri che avevo. In più tutte le sere prima di addormentarmi leggevo per 15 minuti a voce alta i miei sei desideri.

Lo trovavo comico ma mi dissi che anche nella Bibbia stava scritto che "... all'inizio era il verbo..."

Incisi inoltre una cassetta audio con i miei sei desideri ripetendoli per la durata di un'ora. La cassetta la presi con me in macchina per ascoltarla in viaggio. Lo feci anche durante il tragitto verso il lavoro e al rientro verso casa, il che voleva dire un'altra ora in più di ascolto.

E prima di ascoltare le cattive notizie e le catastrofi del giornale radio preferii ascoltare i desideri che avevo definito chiaramente, rafforzandoli attraverso questo esercizio.

Continuai rimanendo in attesa. Cosa sarebbe accaduto? Le settimane scorrevano ed io seguivo con costanza ferrea il mio esercizio. Ero solito ripetermi: Solo con

l'accumulo dell'energia necessaria sarà possibile realizzare i miei grandi desideri.

Con l'andare del tempo mi accorsi che i miei pensieri si accentravano sempre più sui fini che mi ero prefissato. Si trattava di obiettivi che all'inizio stimavo del tutto irrealizzabili specialmente se riferiti in un lasso di tempo abbastanza ristretto.

Di settimana in settimana qualcosa cambiava al punto da dirmi: "Ma dai perché no?" assumendo uno stato d'animo sempre più positivo. Potevo già rappresentarmi sempre più realisticamente la nuova situazione quando i traguardi sarebbero stati raggiunti. Era una percezione molto piacevole. Ritenendo il mio metodo un poco "strano", non ne parlai con nessuno. Ricordo tuttavia un avvenimento che contribuì a consolidare il mio modo di procedere.

Un amico e collega di lavoro aveva un problema con la sua automobile e mi pregò di potere disporre della mia per una commissione urgente. Partito che fu con la mia macchina ricordai con sgomento della cassetta con le registrazioni personali. Immaginavo già quali commenti avrei dovuto ascoltare al suo ritorno. Con mia sorpresa quando mi riconsegnò le chiavi, invece di quello che immaginavo, si espresse come segue: "Ehi! Ottima idea la tua cassetta. La voglio provare anche io."

Una presa in giro? Assolutamente no e sono rimasto quasi a bocca aperta. Anche lui voleva provare. Devo aggiungere che i desideri registrati erano veramente qualcosa di personale. Uno di essi si riferiva ad una nuova compagna che definivo nei dettagli: bionda, parrucchiera di mestiere, eccetera. Forse ti viene voglia di chiedere: Perché mai parrucchiera? Ebbene, in quel periodo tenevo due seminari a settimana per un numero di persone consistente, a volte fino a 200, in sale di conferenza annessi ad alberghi. Almeno una volta a settimana mi recavo a curare i capelli. Mi ero chiesto: perché non combinare l'utile al dilettevole? Volevo così provare se il "segreto" funzionava veramente così come io me lo rappresentavo anche nei dettagli.

Non ricordo bene gli sviluppi della situazione. Posso dire che l'ascolto della cassetta e la trascrizione giornaliera dei miei desideri accrescevano la mia

motivazione, senza però nel frattempo avere intravisto risultati concreti.

Con l'andar del tempo cominciai in qualche modo a lasciar correre sempre più la storia del calendario e della cassetta. Ascoltavo quest'ultima di tanto in tanto e scrivevo sempre più raramente i miei desideri nel calendario. Tutto veniva più o meno insabbiato.

Una buona volta, non so se dopo sei mesi o dopo un anno ritornai ad ascoltare la cassetta e a rileggere la lista dei desideri. Ebbene non potevo credere ai miei occhi e alle mie orecchie rendendomi conto del contenuto di quello che leggevo e ascoltavo.

Oltre la metà dei desideri erano divenuti componenti reali della mia vita senza che me ne avessi reso conto. (Se per caso qualcuno si chiede come era andata con la bionda parrucchiera rispondo che anche questo desiderio si era materializzato, benché non si trattasse di una bionda pura come più tardi constatai. Senza per altro avere motivo di pentirmene...)

La messa a prova del "segreto" su una durata tra sei mesi ed un anno aveva fornito un risultato superiore alle aspettative sia sotto l'aspetto personale che finanziario.

È naturale che avessi ancora dei dubbi. Si trattava forse di una pura coincidenza? Cosa mi dava la certezza che l'applicazione del "segreto" sarebbe stata in grado di fornire anche in futuro risultati positivi?

Bisognava continuare a provare. Andai avanti sostituendo i desideri realizzati con dei nuovi. Provai anche ad ottimizzare il metodo per accelerare la realizzazione tramite diverse tecniche di meditazione e di suggestione con il risultato che il lasso di tempo intercorso tra desiderio e sua realizzazione si abbreviava.

Ogni successo ottenuto consolidò in me la fede nel "segreto del successo" producendo un effetto positivo oltre appunto a ridurre i tempi di realizzazione. L'effetto era talmente forte che a volte un obiettivo posto al mattino si concretizzava già la stessa sera.

Ricordo abbastanza bene che ero arrivato a un punto dove cominciai ad avere paura. Se il mio pensiero era in grado di concretizzarsi così velocemente, cosa mi sarebbe potuto accadere pensando, in viaggio di notte ad alta velocità sulle

autostrade della Germania, un mezzo pesante che senza scorgermi nel retrovisore fosse uscito sulla corsia di sorpasso o un capriolo avesse attraversato la strada?

Pensieri del genere mi posero un freno, spingendomi più avanti a trovare anche per questo delle soluzioni. Appresi che pur non potendo allontanare pensieri negativi, perché piuttosto che allontanarli li rafforziamo, abbiamo la piena possibilità della loro scelta. Ti presenterò anche questa tecnica in questo libro.

Nel frattempo, il segreto universale del successo funzionava meglio di quanto avessi potuto aspettarmi. Decisi allora di fare un passo avanti chiedendomi: Il metodo funzionava bene per qualche ragione sconosciuta solo per me? Non sarebbe stato meglio che esso funzionasse per tutti nello stesso modo? E trasferito sul mio campo di attività, sarei stato in grado di farlo apprendere anche ai miei colleghi di lavoro ottenendo risultati migliori?

Cominciai a istruire rispettivamente il personale senza fare menzione del segreto universale per evitare un eventuale scetticismo tra le persone. Lo descrissi diversamente, mostrai esempi, stimolai le persone a provare e il risultato ottenuto confermò che funzionava anche se non sempre con tutti e non sempre subito.

Alcuni ottennero dei risultati dopo qualche settimana, altri dovettero attendere mesi o anche anni e per alcuni non ci fu nulla da fare.

Proprio a queste persone ho rivolto un'attenzione particolare scoprendo che si trattava di individui che non volevano in nessun caso ammettere la sua efficacia rifiutandosi di applicarlo.

Sento ancora il ritornello: se fosse così facile tutti avrebbero successo.

Appunto perché è semplice rifiutano di provarlo. Il risultato è che queste persone fanno diventare ancora più difficile un mondo non facile. Ma ognuno di noi è libero di scegliere.

Con gli anni arrivai a comprendere che il carattere di una persona cambia con estrema lentezza. Anche il carattere di coloro che lavorano con il segreto

universale del successo cambia in modo insignificante. Però il cambiamento accumulando esperienza, consiste nell'arco di tempo che tra desiderio e realtà diventa sempre più breve. In più molti individui svilupparono una sensibilità etica di gran lunga superiore, modificando sensibilmente il proprio comportamento verso altre persone.

A fonte di queste esperienze ti puoi ben rappresentare, come io da allora in avanti nella mia vita abbia fatto regolarmente ricorso al "segreto universale del successo", come oggi lo chiamo.

Durante gli ultimi 30 anni sono stato confrontato ad alti e bassi. Guardando indietro devo ammettere, che spesso non ho rispettato le regole che determinano il segreto universale del successo.

Le persone nei momenti difficili si rivolgono subito a chiedere aiuto ad un essere superiore, e quando tutto è passato si complimentano con se stesse pensando essere dei ganzì.

È un errore che io stesso ho fatto più di una volta. Quando però me ne rendevo conto mi ricordavo nuovamente della forza universale del segreto sia in campo personale, sia finanziario come anche riguardante la salute.

Già a 25 anni con una propria editrice appartenevo alla categoria di quelli che guadagnavano fuori dal comune. Al volo spiccato verso l'alto seguì a 28 anni un crash di 750.000 Euro. Due anni e mezzo dopo i debiti erano saldati e gli affari ritornarono ad andare nuovamente bene. Più avanti aggiunsi alla mia organizzazione una società di Software e a 45 anni una società multimediale.

Oggi cinquantenne, se faccio un bilancio constato che ho ottenuto molto di più di quello che avevo osato sognare a 18 anni. Nel corso della mia vita mi è stato possibile rendermi finanziariamente indipendente e volendo sono in condizione di smettere di lavorare. Se questo mi è riuscito lo devo all'aver capito quando avevo circa 35 anni che non si diventa ricchi con i soldi che si guadagnano ma con quelli che si risparmiano.

Ricordo bene quando ancora studente, durante le vacanze facevo ordine negli

scaffali dei supermercati a Euro 1.70 all'ora, o quando da apprendista a fine settimana guadagnavo Euro 3,25 all'ora occupandomi della griglia del MacDonald's e conosco abbastanza che vuol dire guadagnare qualcosa. Esattamente per questo mi rendo anche conto dell'importanza del ruolo del segreto universale del successo nella mia vita. La fase critica vissuta all'età di 28 anni è stata poi decisiva per attribuire il giusto valore a questo segreto universale.

Molti testi contengono cenni sul segreto. Io sono però convinto che questo argomento non sia mai stato trattato in forma esplicita. Ti sarà già presentato nel prossimo capitolo. Proverò anche a spiegarti come e perché a mio giudizio il segreto universale del successo funziona.

Facendo tesoro dei miei 30 anni di esperienza ho inserito assieme agli esercizi che mi sono stati particolarmente utili, alcuni suggerimenti sul modo di eseguirli. Alla fine troverai scritti alcuni principi fondamentali che se rispettati svilupperanno in pieno l'effetto del segreto universale del successo.

Una mia autobiografia da scaricare gratuitamente, la trovi in Internet all'indirizzo www.helmut-ament.de.

“Serve ben più coraggio a cambiare il proprio punto di vista che a restarvi fedele”

Hebbel

Prima Parte

Teoria

Il segreto universale del successo

Leggi con molta attenzione i detti seguenti ripieni di saggezza.

Essi descrivono in forma succinta e pregnante il segreto universale del successo.

Tra il primo e l'ultimo detto sono trascorsi oltre duemila e cinquecento anni di storia dell'umanità. Sei in grado di rappresentarti chi li ha pronunciati?

"Tutto quello che noi siamo è il risultato di quello che abbiamo pensato".

"L'individuo è il prodotto del suo pensiero".

"Il risultato dei nostri pensieri, siamo noi".

"La realtà trae origine dalla fede".

"I contenuti del tuo pensiero e della tua fede plasmano la tua personalità, la tua vita, il tuo futuro".

Ritieni tutto ciò possibile? La nostra vita è il rispecchio dell'energia del nostro pensiero, delle nostre convinzioni e di quello in cui crediamo?

Specifichiamo subito che qui non intendiamo solo il piano emozionale (sentirsi meglio quando si pensa positivamente...) bensì il TOTALE in assoluto delle condizioni di vita, che includono anche il mondo materiale.

Può in realtà la forza del pensiero avere a che fare con la nostra situazione finanziaria? Il pensiero è in grado di decidere la povertà e la ricchezza, in quale appartamento o in quale casa si vive, quale macchina guidiamo, il grado di istruzione, il successo o il nostro insuccesso?

Gli enunciati precedenti, simili nel contenuto, anche se provenienti da epoche e conoscenze diverse hanno alle loro spalle fino a duemila e cinquecento anni di esperienza:

“Tutto quello che noi siamo è il risultato di quello che abbiamo pensato” ha la sua origine è in Budda.

“ L’individuo è il prodotto del suo pensiero”, è un detto biblico.

William James	Marco Aurelio	Buddha
---------------	---------------	--------

La constatazione: “Il risultato dei nostri pensieri, siamo noi”, trae origine dall’imperatore filosofo Marco Aurelio.

William James, il padre della psicologia americana, sintetizzò tutte le sue conoscenze di vita nella frase: “La realtà trae origine dalla fede”, e Joseph Murphy, Il famoso maestro del pensiero positivo, che ispirò e stimolò tantissime persone con le sue conferenze e con i suoi scritti aggiunse:

“I contenuti del tuo pensiero e della tua fede plasmano la tua personalità, la tua vita, il tuo futuro”.

Queste saggezze si basano sulle conoscenze seguenti:

- Quello che siamo, il nostro carattere, la nostra personalità, le situazioni di vita che viviamo, sono il risultato di quello a cui abbiamo pensato e creduto. In altre parole, l’individuo è il risultato dei propri pensieri, delle proprie esperienze e convinzioni.

All’inizio quest’affermazione mi suonava poco appetibile, anzi inaccettabile. Si trattava di una visione di vita completamente diversa da quella che possedevo. In più mi venivano a mancare scappatoie e pretesti. Fino a quel momento per i miei insuccessi venivano resi responsabili le situazioni di vita dentro l’ambito familiare, l’ambiente, la scuola, il docente, il capo, l’amico e quando non trovavo nulla di plausibile allora era il sistema politico, lo stato...

Dopo aver conosciuto sempre più a fondo la sostanza del segreto del successo universale, il mondo e la sua immagine così come io la vedevo crollò su se stessa.

Mi fu sempre più chiaro che il responsabile della mia vita, l’architetto di essa ero io STESSO. Questa nozione oltre a stimolarmi mi fornì una grande forza, conscio

che avrei potuto plasmare attivamente la mia vita attraverso il mio modo di pensare.

Era quindi ora di prendere in mano la responsabilità del mio futuro. Non c'era più il caso o la sfortuna a mettermi il bastone tra le gambe, non ci stavano più scuse che potevano aiutarmi ad evitare il conflitto con le situazioni della vita.

Aveva preso consistenza la nozione che SOLTANTO IO con il mio modo di pensare sarei stato l'artefice della mia vita.

Mi misi a riflettere chiedendomi:

CHE modo di pensare voglio attivare in futuro?

COSA mi auguro esattamente?

QUANDO dovranno esaudirsi i miei desideri?

Per il semplice fatto di confrontarmi con queste domande iniziai a fare girare il volano del segreto universale del successo.

Era evidente che non avevo più alcun potere di gestione sul passato. ma con il mio modo di pensare attuale avrei potuto determinare il mio futuro! La realtà che vivevo nell'oggi si basava sul modo di pensare di prima. La scelta del futuro l'avrei determinato io stesso con il mio nuovo modo di pensare.

1. Piano:

La realtà di oggi è nel passato.

Oggi io sono quello che in passato ho pensato e creduto di essere.

2. Piano:

Il modo di pensare di oggi è la base del mio futuro.

In futuro io sarò quello che penso di essere a partire da oggi.

Dopo avere trasportato queste conoscenze nella mia vita di tutti i giorni, cambiò radicalmente tutto.

Con l'andare del tempo appresi tecniche che mi permisero di raggiungere gli scopi in tempi più brevi ed più efficientemente. Alcune di esse ti saranno presentate in questo testo.

Quello che particolarmente m'interessava era soprattutto PERCHÉ e COME

funzionava il segreto universale del successo.

Se la vita avesse potuto essere gestita tanto facilmente secondo il principio che "il pensiero forma la realtà", perché tutti gli individui non usano questa tecnica così semplice?

È vero che a volte anche io ho dubitato ponendomi tale domanda. L'esperienza giornaliera però mi ha sempre confermato che funzionava.

Nella prossima pagina ho riassunto perché e come a mio giudizio funziona il segreto universale del successo.

Per quale motivo e come funziona il segreto universale del successo?

L'illusione della realtà

Nella prefazione ho già posto in chiaro che non sono uno scienziato, ma un pragmatico che ha fatto ottime esperienze con il segreto universale del successo. È tuttavia naturale che volevo conoscere a fondo come esso può funzionare. Ricercando ho constatato che la fisica moderna non è affatto così lontana dal concetto di una energia cosmica universale.

Abbiamo discusso dell'enorme importanza che assume il pensiero nella struttura da dare alla nostra vita.

Ma cosa è in genere "PENSARE"?

Un processo elettrochimico cerebrale?

Alla data attuale non ho trovato qualcosa né sentito qualcuno che lo spiegasse chiaramente.

E cosa è infine la "realtà"?

Cosa è la materia?

A scuola abbiamo già appreso che i colori non esistono affatto. Essi sono rifrazioni luminose che vengono interpretate dal cervello come colori. Che colore ha in realtà il mondo della materia? Bianco o nero? O è tutto grigio?

Tutto addirittura di colore? Solo luce o niente luce?

E di COSA è composta la "materia"?

La materia nel suo totale, indipendentemente dalla forma che prende, è composta da atomi. Anche questo abbiamo appreso a scuola.

Il diametro di un atomo è di circa 10^{-7} mm, ovvero 0,0000001 mm.

Ma anche questo minuscolo atomo non è un composto solido. Esso è composto di un nucleo positivo che a sua volta è composto di protoni, neutroni e di elettroni che orbitano attorno su traiettorie specifiche.

I rapporti tra le dimensioni delle parti dell'atomo sono rilevanti.

Se p. e. potessimo ingrossare il nucleo di un atomo d'idrogeno facendogli assumere una sfera di 10 mm di diametro, un suo elettrone avrebbe la grandezza di un granello di sabbia. Esso orbiterebbe attorno alla sfera ad una distanza di 100 metri e ad una velocità vicina a quella della luce.

Questo ci fa dire che un atomo per il 99,99999 per cento è composto da un vuoto ampio e profondo. In conclusione: tutta la materia è composta di atomi e quindi nel 99,99999 per cento essa è vuota. Ma per quale motivo noi percepiamo la materia come solida?

Facciamo un esempio: osserviamo le palette di un ventilatore. Da ferme sono solide, tangibili, reali. Mettiamo in moto il ventilatore. La materia solida sparisce, ne percepiamo solo il suo "fantasma", è divenuta quasi invisibile!

Rappresentati ora che l'elica giri sempre più velocemente, quasi a velocità della luce. Cosa accadrebbe? Le alette dell'elica sarebbero in ogni istante in tutti i posti. Non avremmo ora l'impressione di avere davanti ai nostri occhi un disco solido?

È un effetto che avrai certamente osservato nell'elica di un aereo o nel giroscopio.

Io stesso avevo il brevetto di pilota di elicottero e dovevo sempre raccomandare al personale al suolo di fare attenzione che i passeggeri non si avvicinasero al rotore di coda che restava quasi invisibile.

La materia solida non è null'altro che una struttura in pieno movimento, composta in gran parte da "NIENTE" o spazi vuoti, oltre agli elettroni che orbitano attorno al nucleo dell'atomo.

Conosci l'esempio seguente che facevano a scuola? Comprimendo un mercantile di 10 mila tonnellate tanto da eliminare gli spazi interni all'atomo, quindi tra nuclei ed elettroni, esso non sarebbe più grande della testa di uno spillo.

Un singolo elettrone a causa della sua alta velocità non si lascia localizzare. I fisici parlano di "nuvola elettronica".

L'elettrone è costretto a orbitare attorno al nucleo e mentre questo nucleo è carico positivamente, gli elettroni assumono una carica negativa.

Poiché l'elettrone gira attorno al nucleo con una velocità elevata, la forza centrifuga generata da questa velocità, compensa la forza di attrazione del nucleo. Se per caso questo elettrone smettesse di girare vorticosamente, si schianterebbe nel nucleo.

Ti sei mai chiesto CHI ha fornito una volta l'impulso a questo elettrone?

"La materia di per sé non esiste. Essa risulta e sussiste solo per una forza che mette in oscillazione le particelle atomiche e le tiene insieme come un microscopico sistema solare. Poiché nell'universo non riusciamo a localizzare una forza intelligente ed eterna, dobbiamo supporre che dietro la forza reale che constatiamo vi sia una mente intelligente e consapevole. Questa mente è l'origine di tutta la materia".

Chi disse questo non fu nessun altro che il premio Nobel Max Planck.

Ma gli atomi sono intelligenti?

Il nostro cervello è composto da innumerevoli atomi.

I bilioni di atomi "idioti", unendosi tra di loro diventano intelligenti?

Gli atomi come possono fare nascere, creare una macchina del pensiero talmente fantastica come il nostro cervello?

Ci confrontiamo così nuovamente con la forza descritta precedentemente: la forza mentale.

Una forza che sta all'origine della vita, una forza universale. La domanda se noi possiamo influenzare direttamente la materia con il nostro pensiero tocca un campo di argomenti molto ampio.

Le due leggi della conservazione della materia e dell'energia, appartengono al più sicuro patrimonio di conoscenze che la scienza naturale possiede.

Il fisico Albert Einstein mise insieme queste due norme estraendone una nuova con la quale dimostrò che la massa e l'energia sono soltanto due diverse forme di essere dello stesso fenomeno.

Un risultato molto importante della relatività di Einstein è la nozione che massa ed energia sono in fondo la stessa cosa e che in presenza di condizioni specifiche possono assumere vicendevolmente l'uno o l'altro aspetto.

Einstein disse:

„La materia è concentrato di energia. Energia e materia si lasciano vicendevolmente convertire l'una nell'altra“.

Si tratta veramente di una circostanza felice che una delle più importanti relazioni scientifiche tra fisica e matematica applicata alla fisica viene spiegata con estrema semplicità.

L'equazione ($E=mc^2$) ci spiega, che per ottenere il valore dell'energia compresa nella massa, che a causa di un processo fisico specifico si rende libera trasformandosi da massa in energia, dobbiamo moltiplicare la massa specifica con il quadrato della velocità della luce (297 mila km/sec al quadrato). Albert Einstein.

È da osservare che il quadrato della velocità della luce è tale che anche una massa insignificante racchiude una quantità di energia enorme. Per rendere l'idea aggiungiamo che 1 (uno) grammo di una qualsiasi materia solida racchiude 20 Bilioni di calorie. Energia questa capace di portare ad ebollizione l'acqua di un lago di 700 metri di diametro e di 4 metri di profondità.

I nostri pensieri sono anch'essi energia?

Tutti i medici ti confermeranno che il paziente con grande forza di volontà

guarisce prima del paziente apatico e/o negativo.

Le guarigioni in se stesse non sono processi autonomi?

Osserviamo per esempio un piccolo graffio ad una mano. Dopo alcuni giorni è guarito, sparisce. Pensa però a quanti milioni e miliardi di atomi hanno dovuto ristrutturarsi nuovamente per eliminare questo graffietto. In sé stesso è già un miracolo.

Fino ad alcune decine di anni addietro, i fisici credevano che l'atomo fosse il componente più piccolo della materia. S'ipotizzava perfino che il protone del nucleo fosse qualcosa di stabile, addirittura l'elemento primitivo della materia.

Le nuove ricerche dimostrarono l'inesattezza di questa tesi. Gli scienziati dimostrarono il continuo formarsi di nuove piccolissime particelle sub elementari che traevano origine dal protone e da tutto il nucleo. Queste particelle hanno tuttavia una durata di vita estremamente breve. Non appena formate spariscono nuovamente nel nucleo dell'atomo. La loro durata di vita è in circa compresa tra 10^{-8} e 10^{-21} secondi, oppure 0,0000000000000000000001 sec.

Queste particella recingono il protone come p.e. una nebbia che lo avvolge stretta e che i fisici chiamano "campo quantistico". Si tratta però di un campo invisibile e privo di massa. La tesi della solidità dell'atomo viene così a cadere. Fritjof Capra nel suo libro "Il punto di svolta" (Feltrinelli 1984, ISBN 8807811170) scrive quanto segue:

- Agl'inizi del secolo, la ricerca scientifica attorno all'atomo ci ha fornito conoscenze sensazionali, che non avevamo immaginato nemmeno lontanamente. Gli atomi non erano affatto quelle particelle solide come era stato da sempre ritenuto, bensì si presentavano ora quale spazio all'interno del quale, gli elettroni, particelle estremamente piccole si muovevano attorno al nucleo. Alcuni anni dopo la teoria quantistica dimostrò chiaramente che anche le particelle subatomiche: elettroni, protoni e neutroni all'interno del nucleo, non sono corpi solidi secondo la definizione dalla fisica classica.

Le unità subatomiche della materia sono formazioni astratte che posseggono una doppia natura. A secondo come noi le osserviamo esse

si presentano sia come particelle che come onde. Questa doppia natura la possiede anche la luce che si manifesta come oscillazione elettromagnetica, o come particelle.

Le particelle della luce furono per la prima volta chiamate da Einstein "Quanti" da cui il nome "teoria quantistica" e vengono designati adesso come FOTONI. Capra dimostra anche le difficoltà degli scienziati quando si confrontano con la natura della materia. Si tratta in questo caso del famoso esperimento EPR (Einstein-Podolski-Rosen) che nella sua forma semplificata tratta due elettroni che vorticano (orbita dell'elettrone = Spin). La velocità dello Spin è sempre identica ma la particella può continuare a girare su un asse di rotazione definito cambiando direzione nell'uno o nell'altro senso. I fisici definiscono questi due aspetti dello Spin con "up" e "down" con in questo caso la rotazione della particella sull'asse verticale. Fissando p.e. in un esperimento lo Spin della prima particella, l'altra assume automaticamente l'asse di rotazione inverso.

Il fattore determinante è che la particella nel momento della misura prende un determinato asse di rotazione, senza poter dire se prima della misura girasse su un asse specifico. Essa ha la tendenza o il potenziale di farlo! Capra scrive: Il punto saliente è che noi possiamo scegliere il nostro asse di misura all'ultimo istante quando le due particelle sono già ben distanti l'una dall'altra. Nell'istante in cui eseguiamo la misura sulla particella numero 1, la numero 2 anche se distante migliaia di chilometri prende uno Spin ben preciso: in avanti o indietro se abbiamo scelto un asse verticale, a sinistra o a destra se abbiamo scelto un asse orizzontale

Da dove sa o chi comunica alla particella 2 l'asse che abbiamo scelto per la particella 1? Essa non ha atteso il tempo necessario per ricevere un'informazione attraverso un segnale convenzionale. È questo l'argomento del dissenso dell'esperimento EPR tra Thomas Bohr e Einstein. Per Einstein nessun segnale si può propagare ad una velocità superiore alla luce ed è impossibile che nello stesso istante in cui si esegue la misurazione su una particella, l'altra situata a chilometri di distanza possa determinare la direzione del suo Spin. Per Bohr invece, il sistema delle due particelle rappresenta un insieme indivisibile anche quando esse siano separate da distanze enormi. Un tale sistema è impossibile

da analizzare sotto l'aspetto di due particelle indipendenti l'una dall'altra. Espresso in altro modo: la visione cartesiana della realtà non trova impiego nel modello dei due elettroni. Sebbene separati e lontani nello spazio essi sono uniti insieme da un rapporto immediato e dislocato.

Queste coesioni non sono segnali nell'accezione di Einstein; esse trascendono la nostra rappresentazione convenzionale della trasmissione dell'informazione.

Il teorema di Bell sostiene l'interpretazione di Bohr che vede le due particelle come un insieme indivisibile, e dimostra in modo incontestabile che la visione cartesiana di Einstein non si può coniugare con le leggi della quantistica.

Nel manuale della teoria quantistica apparso nel 1951, David Bohm tira delle parallele tra processi quantistici e processi mentali, estendendo una famosa constatazione stabilita due decenni prima da James Jeans che dice:

" Al presente ci troviamo di fronte ad una forte convergenza,... in un punto dove la corrente delle nostre conoscenze si muove in direzione di una realtà non meccanicistica; l'universo comincia a presentarsi più come un grande pensiero che come una grande macchina."

Sembra in qualche modo che avvenga una comunicazione all'interno della materia, come lo dimostra l'esperimento EPR.

Sorge naturale la domanda: Quanto è vera la "realtà"? Quando tu dormi e sogni, il sogno è "reale"?

Mentre sogni, tu lo percepisci come "reale". Come puoi evadere da questa "REALTÀ"? Svegliandoti! Devi prima svegliarti per riconoscere che si trattava di un sogno. Una vecchia tradizione diceva: Il mondo è il sogno di Dio.

David Bohm.

Chi ti assicura che in questo istante non stai sognando?

Rappresentati la scena seguente: Tu sogni che sei sveglio e che ti rechi al tuo lavoro giornaliero, e ti svegli nuovamente all'improvviso da questo sogno. Per questo il primo atto dell'iniziazione nelle scuole per gli adepti viene definito "risveglio".

Quando venne scoperta la tomba di Hermes tutti aspettavano di essere confrontati con il segreto più grande di tutti i tempi.

Interpretando correttamente, fu proprio così. Il segreto diceva: "come all'interno, così all'esterno; come sopra, così sotto".

Altrimenti detto: "come in cielo (nel proprio spirito) così sulla terra (nel corpo e nel mondo)"

E ancora una volta l'enunciato di Einstein:

"La materia è energia compressa, i due stati possono incorporarsi l'uno nell'altro scambievolmente".

All'inizio stava quindi l'energia. Le particelle energetiche (i quanti) si sono concentrate. Da questo vennero fuori particelle elementari, poi atomi, molecole, cellule, eccetera. La materia resta quindi in fondo solo energia, oscillazioni.

Se infine la materia, così come i pensieri, è composta solo di energia, viene naturale chiedersi: L'energia può influenzare l'energia stessa?

Può l'energia pensiero influenzare l'energia materia?

Ogni pensiero rappresenta un'energia e stabilisce l'inizio di un ciclo, di un deflusso. In ogni pensiero è contenuta l'origine, la causa che produrrà un effetto specifico. Ogni pensiero è il germoglio del punto di partenza di un'azione, di un avvenimento.

Non è quello che è nel mondo a determinare la qualità della tua vita, bensì come tu percepisci ed elabori il tuo mondo mentalmente.

Una massima famosa di Ralph Waldo Emerson dice: "Noi diventiamo quello che pensiamo diventare durante l'intero giorno".

Ogni tuo pensiero lascia l'impronta per la tua vita di domani.

Puoi constatare questo nel fisico di ogni persona. Già osservando l'espressione del viso puoi riconoscere se si tratta di una persona contenta o scontenta, felice o infelice.

Il nostro corpo è composto più o meno di 70 Bilioni, quindi 70.000 Miliardi di cellule, un 70 seguito da 12 zeri.

Ciascuna di queste cellule ha una tensione tra 70 e 90 mV (millesimo di Volt) che

moltiplicati per il numero di cellule ti fa ottenere un risultato paragonabile ad una gigantesca, inimmaginabile centrale elettrica.

E ti rendi conto che mentre tu leggevi l'ultima frase nel tuo copro sono morte circa 100 mila cellule? Somma che si è raddoppiata in questo istante? E sei cosciente che domani a distanza di 24 ore quelle morte saranno oltre 2 miliardi? Ma hai fortuna perché esse prima di morire provvedono ad una sostituzione equivalente, dividendosi e queste nuove cellule vengono quindi subito programmate con il contenuto e la qualità dei pensieri che dominano in te, siano essi positivi o negativi.

Ognuno di noi è oggi quello che ieri ha pensato di essere e sarà domani quello che pensa oggi.

Ogni paio d'anni il tuo corpo ha rinnovato tutte le sue cellule, negative o positive. Decidiamo noi stessi con i nostri pensieri, il tipo di energia con cui riempiamo le nuove cellule!

Ognuno di noi è oggi quello che ieri ha pensato di essere e sarà domani quello che pensa oggi.

Rappresentati di diventare un magnete carico di energia positiva. Un ferro magnetico solleva pesi ben 12 volte superiori al suo stesso peso, ma se smagnetizzato non riesce a muovere nemmeno una graffetta.

Concentra la tua forza mentale su successo, salute, felicità, e armonia e carica te stesso di energia come un magnete.

Attrirai automaticamente successo, salute, felicità, e armonia! Gli altri ti descriveranno come nato con la camicia, un fortunato che cambia in oro quello che tocca!

Qualcosa di fantastico no? Ebbene si tratta solo del giusto impiego del pensiero positivo e concentrato su un fine da raggiungere.

Assumi quindi la responsabilità di quello che tu pensi. Apprendi e fa tuo un

modo di pensare positivo, sii ottimista e impiega queste energie nel modo migliore.

La verità sulla percezione

“L’intelletto fornisce l’intelaiatura, le conoscenze specifiche e i presupposti affinché l’occhio possa vedere. L’intelletto assembla l’universo che poi l’occhio vede. In altre parole: il nostro intelletto è collocato nei nostri occhi.”

Henryk Skolimowski

Constatiamo questo tra gli sportivi fuoriclasse. Essi visualizzano sempre di nuovo l’azione da portare a termine in discipline quali nuoto, tuffi dai trampolini, sollevamento pesi, sprint e tante altre.

In passato molti di loro giudicarono il processo di visualizzazione un’idiozia. Oggi esso è una cosa molto comune. L’effetto della visualizzazione è supportato da molteplici studi.

La quantità di informazioni che ci raggiungono attraverso i cinque sensi è quasi incredibile e si situa intorno a circa 400 miliardi di bit per secondo! Noi stessi siamo appena in grado di elaborare una infinitesima parte di questi bit. I ricercatori parlano di circa 2000 bit al secondo che arriviamo a percepire consapevolmente.

Quando il nostro cervello “...prova a crearci un storia del mondo” per dirlo con il famoso Neuroscienziato Andrei Newberg , “ deve liberarsi di tutta una quantità di queste informazioni supplementari”.

Mentre tu per esempio leggi questo libro, i tuoi sensi percepiscono la temperatura ambiente, il profumo dello shampoo, forse anche il ronzio del frigorifero, ecc. Eppure tu non ne sei consapevole mentre ascolti concentrato quello che leggi ad alta voce. La verità è che non cogliamo “la realtà”, bensì al suo posto l’immagine che il nostro cervello ha costruito dalle impressioni

ricevute attraverso i sensi, oltre alle associazioni provenienti dalla gigantesca rete neuronale del nostro cervello.

Newberg continua: "dipende dalle esperienze fatte fino adesso e come in fin dei conti elabori queste informazioni; è questo che in realtà crea il tuo mondo visibile. Il cervello infine percepisce la realtà e crea la nostra versione del mondo".

Ancora meglio quello che il biochimico e neurologo Joe Dispenza afferma:

"Il cervello non fa differenza tra eventi esterni ed interni".

Tramite esperimenti, eseguiti p.e. con la tomografia computerizzata o con la tomografia a emissione di protoni, è stato dimostrato che quando vengono misurate delle aree cerebrali attive mentre la persona osserva un oggetto, alcune aree cerebrali ben determinate s'illuminano.

Ebbene, se la stessa persona si rappresenta lo stesso oggetto, senza vederlo, attiva le stesse aree cerebrali!

La visualizzazione ad occhi chiusi di un oggetto conduce agli stessi modelli cerebrali, come se l'oggetto fosse effettivamente visto davanti a noi!

Arrivi a renderti conto? Il cervello non riesce a distinguere tra una qualunque attività svolta realmente ed una immaginaria! È questo quello di cui fanno uso nel mondo intero i grandi campioni.

Leggendo ti imparerai in alcune tecniche molto efficienti che t'indicheranno come ottimizzare questo modo di comportarsi del nostro cervello. Apprenderai a visualizzare con il più gran numero di sensi il tuo "IO IDEALE" per indicare chiaramente all'inconscio dove vuoi andare e qual'è il tuo scopo.

Ripeterai continuamente, e sempre di più, gli scopi che hai definito, perché il cervello è un muscolo da allenare e con questo allenamento si formeranno nuove sinapsi.

Visualizzare e ripetere continuamente, sono più importanti di quanto probabilmente fino ad ora hai pensato che fosse. La sorpresa consisterà nei successi che tu raggiungerai in breve tempo.

La forza del tuo subcosciente.

Sappiamo adesso che il mondo è composto di energie che comunicano in qualche modo tra di esse. Cosa vuol dire concretamente? Come possiamo noi influenzare positivamente tramite i nostri pensieri la nostra vita?

Per cominciare dobbiamo renderci conto che abbiamo a che fare con tre tipi di consapevolezza:

- a. il conscio
- b. l'inconscio
- c. e il conscio infinito

Con l'aiuto del conscio noi scegliamo come desideriamo impostare la nostra vita. Il conscio, la consapevolezza si può paragonare al management di un'impresa. In questo ambito vengono prese decisioni, vengono sviluppati i piani del futuro. All'inizio di ogni processo ci sta quindi una scelta cosciente indirizzata ad un fine di vita come successo, benessere, autorità, prestigio o altro fine che tu desideri.

Il subcosciente è invece la costruzione, fabbricazione, la vera produzione, il piano dove il pensiero (leggi ordini, indicazioni) viene elaborato e messo in pratica.

Il subcosciente ha un significato enorme, incalcolabile. Residente negli strati più profondi della nostra personalità, regola funzioni vitali come i battiti cardiaci, la respirazione, la digestione ecc. Guida e specifica però anche tutti i processi di natura psichica e mentale.

Nel subcosciente sono presenti e memorizzate le nostre percezioni e le nostre esperienze. I nostri timori, le paure e le cause che ci bloccano, come anche le incertezze, emanano tutti dal nostro subcosciente.

Il nostro subcosciente, quasi sempre senza esserne consapevole, esercita un influsso enorme sullo sviluppo della nostra personalità e del nostro carattere. L'individuo che tu sei oggi, il tuo carattere, la tua personalità, le tue condizioni di

vita, sono il risultato di quello che tu fino ad oggi hai pensato e creduto. Ciò significa che tu sei il risultato dei tuoi pensieri, delle tue esperienze e delle tue convinzioni. La tua personalità e la tua vita si sono sviluppate da quello che tu fino al momento attuale hai pensato e creduto. Il tuo subcosciente ha memorizzato esperienze e pensieri e ha fatto di te l'individuo che oggi sei. Se tu sei infelice o depresso, questo rispecchia il tuo modo di pensare fino al presente. Tu sei oggi quello che hai pensato nel passato e del quale non puoi più cambiare nulla. Tu sarai in futuro quello che pensi di essere a partire da questo momento.

Il subcosciente può sostenerti a raggiungere i tuoi fini.

Sarà il pensiero positivo che tu gli trasmetterai a fargli tradurre azioni concrete.

Ma potrà colmare solo le richieste che tu gli poni VERAMENTE.

Tramite la tua consapevolezza, il tuo conscio, tu sei libero di decidere ogni momento se desideri pensieri positivi o negativi. Ogni pensiero ogni sensazione s'imprimerà nel tuo subcosciente. La somma dei tuoi pensieri si manifesterà più tardi quale realtà. Quanto più chiari e definiti sono i tuoi desideri e i fini che ti poni, tanto più il tuo subcosciente sarà in grado di realizzarli. Quanto più spesso tu li richiamerai con piacere alla memoria, tanto più breve sarà l'arco di tempo tra desiderio e realtà che ne verrà fuori.

Il tuo subcosciente considera vero quello che tu gli imprimi e quello a cui tu credi consapevolmente. Non ci sta nessun esame logico, non vengono poste obiezioni. Il tuo subcosciente è come il terreno che accoglie tutti i semi, buoni o meno buoni, utili o meno utili.

Esso non controlla se i tuoi pensieri siano buoni o cattivi; il suo compito è realizzarli. Come il capitano sul ponte della nave, sei tu che devi impartire gli ordini che servono a mantenere la rotta, l'equipaggio alle macchine (l'inconscio) è lì pronto ad eseguirli.

Qui ancora un'altra proprietà del subcosciente il cui valore non sarà mai abbastanza stimato e tenuto in considerazione: Il subcosciente ti permetterà l'accesso alla "consapevolezza illimitata", a quello che viene anche definito: "pensiero cosmico", "coscienza universale", l'accesso al divino nel concetto dell'individuo religioso.

Perfino Albert Einstein e Max Planck, due grandi della scienza naturale, i cui lavori sono caratterizzati da logica e razionalità, arrivati ai limiti delle loro ricerche, vennero alla conclusione che deve esistere una coscienza illimitata, infinita.

Coscienza Infinita e illimitata che contiene l'infinità del sapere e del potere, sia nello spazio che nel tempo e che con la nostra logica noi non siamo in grado di immaginare. Per noi è però decisivo capire che attraverso il nostro subcosciente possiamo accedere a questa coscienza illimitata.

Tramite il collegamento tra subcosciente e cosciente illimitato ti riuscirà di trasformare in realtà i pensieri e i concetti ai quali tu credi con forza e con certezza.

Il quadrato magico di desiderio, convinzione, attesa ed etica.

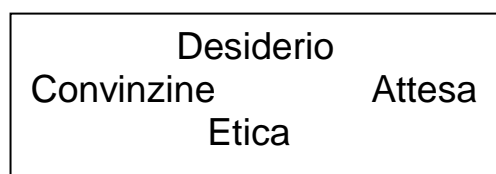
Alla base di ogni successo ci sta il quadrato magico che racchiude desiderio, convinzione, attesa ed etica. È La cooperazione tra queste 4 forze che permette il proprio successo.

Tradotto in pratica, significa:

- a. Per raggiungere uno scopo specifico devi desiderarlo profondamente e intensamente.
- b. Devi essere oltremodo convinto che tu puoi realizzare il fine della tua vita.
- c. Devi avere piena fiducia, devi essere pervaso dall'attesa, sicuro che un giorno raggiungerai questo scopo
- d. Devi agire con etica, senza addurre danni a terzi, che altrimenti la tua consapevolezza impedirebbe la realizzazione attraverso la coscienza.

Questo quadrato magico tra desiderio, convinzione, attesa ed etica, influenza a lungo andare il valore e la qualità della nostra vita.

Sta a noi decidere quali fini ci poniamo. In più è indispensabile possedere la convinzione profonda che noi raggiungeremo questi traguardi.



Leggendo le biografie di grandi personalità sia che si tratti di politici, scienziati, o filosofi, salta subito all'occhio che queste persone erano animate, ossessionate da una fede profonda nelle loro capacità e negli scopi da raggiungere. Nella Bibbia sta scritto: "Tutto è possibile a colui che ha fede".

Sul piano psicologico è stato dimostrato che l'essere umano può raggiungere tutti i traguardi che è in grado di rappresentarsi e ai quali crede con una fede inespugnabile.

William James constatò: "La fede genera i fatti"

E ancora: "Sulla riuscita o no dei tuoi piani decide un fattore importante: l'intensità con la quale tu ci credi. In assenza di fede profonda non c'è alcun successo. Questa è una verità fondamentale".

L'efficacia della fede non ha nulla a che fare con la confessione religiosa. Qualcuno che è sorretto da una convinzione forte e profonda, che sia cristiano, buddista, maomettano o altro, sicuro che le sue preghiere saranno esaudite, non fa altro che ricorrere alla forza del segreto universale del successo.

Leggi sotto questo aspetto le seguenti parole della Bibbia: "credete che avete ricevuto e vi sarà dato" e ancora: "Vi accade tutto secondo la vostra fede".

William James dice chiaramente: "Se sei capace di perseguire, otterrai, se vuoi diventare ricco, ti arricchirai; se vuoi diventare erudito, lo sarai, se vuoi essere una brava persona, lo sarai. Tu devi volere veramente quello a cui tu aneli."

Altrove il grande psicologo richiama l'attenzione su un punto molto importante: "L'essere umano deve solo volere quello che ambisce veramente; deve perseguire esclusivamente quello che vuole e non deve provare a raggiungere contemporaneamente cento altri fini che non sono compatibili con il fine principale*.

La fede non piove dal cielo. La fede è un'attitudine mentale, che si sviluppa attraverso l'autosuggestione. Attraverso un controllo disciplinato e controllato del pensiero, noi siamo in grado di concentrarci consciamente sulla realizzazione dei nostri fini. Quando la nostra fede arriverà a raggiungere la forza e l'intensità necessaria all'adempimento di un fine, il desiderio sarà realtà.

Crederci è il risultato del pensiero

Dobbiamo quindi definire con chiarezza i nostri fini e concentrarci su di essi. Non dobbiamo nemmeno proporci troppi scopi e soprattutto mai quando sono incompatibili tra di loro. A tal fine dobbiamo fare uso della nostra disciplina mentale.

Nel nuovo testamento sta scritto che la fede muove anche le montagne: "Se tu dirai alla montagna sollevati e muoviti, essa si muoverà. Nulla vi sarà impossibile" e ancora: "Bussate e vi sarà aperto, chiedete e vi sarà dato".

Il principio elementare dell'universo

Vecchio di millenni, questo principio universale dice:

Tu sei lo specchio della tua energia! Tu attiri l'energia alla quale corrispondi.

Il principio dell'affinità agisce che tu lo conosca o no, che tu ci creda o no.

L'universo è composto di energia! I pensieri, le sensazioni, le emozioni, sono energia. Tu attiri l'energia dell'universo che corrisponde a te. È una cosa chiara e semplice.

Vecchi saggi religiosi e filosofi hanno conosciuto e ci hanno appreso questa antica norma, ma ben pochi in ultima analisi l'hanno capita. I pensieri diventano realtà! L'energia mentale viene irradiata nell'universo e attira automaticamente tutto quello che corrisponde alla sua frequenza. Tutto ritorna al punto di partenza da dove è partito, cioè da te!

Charles Haanel rispose: "Il pensiero dominante o l'atteggiamento mentale è il magnete e la norma dice: due cose uguali si attirano (*forse sarebbe meglio dire*

che armonizzano). Per questo motivo l'atteggiamento mentale attirerà immancabilmente quelle situazioni che corrispondono alla tua natura". Pensa a quello che desideri, visualizzalo, concretizzalo con tutti i tuoi sensi così come esso dovrebbe essere e l'universo te lo fornirà. *(personalmente ho la tendenza a credere che il pensiero dominante è la sorgente della luce che si rispecchia in qualcosa di simile che ne riflette la piena energia)*

La più gran parte degli individui si concentra però su quello che non vuole e si meraviglia che proprio questo gli capita nuovamente.

Se ti senti infelice, attirerai infelicità, se senti di essere felice attirerai felicità. Se pensi a qualcosa e ti arrabbi, dove alloggia questo pensiero? Nella tua mente! Così facendo non fai altro che rafforzarlo aggiungendogli ancora altra energia negativa.

Se ti adiri per le fatture che piovono al tuo indirizzo, non fai altro che attirare altre fatture ed altri debiti. Se ti rallegri delle entrate, avrai altre entrate. Se i clienti difficili ti fanno arrabbiare, avrai sempre più clienti difficili. Se ti rallegri perché hai clienti gentili, ne avrai sempre più. La legge dell'attrazione o l'energia riflessa funziona sempre che tu ci creda o meno, che tu la capisca o no! Così come funziona la forza di gravità, funziona anche la legge dell'attrazione o dell'energia riflessa.

Al tuo grido nella valle, risponde l'eco!

Henry Ford disse una volta: "se tu pensi che lo puoi o se tu pensi che non lo puoi, ambedue i pensieri sono corretti".

Se il fine che vuoi raggiungere è un Euro, un milione, 10 milioni o un miliardo di Euro per l'universo è la stessa cosa. L'energia presente nel cosmo è incommensurabile e il cosmo ti farà avere quella che tu SENTI IN TE!

Se tu ti vedi milionario e LO SENTI, lo sei già! Nel momento in cui hai cominciato a sentirlo veramente, la consegna si è messa in viaggio. L'universo ti farà avere quello che tu hai ordinato. Il negozio "Online" dell'universo è la tua MENTE e le tue SENAZIONI; quello che pensi e quello che senti. Quanto più ti senti felice, tanto più leggero ti muoverai nella vita. Le persone amano persone le persone felici.

La moglie ama un marito felice. I figli amano un padre felice. Al danaro piacciono le persone felici! Un vecchio detto afferma: "Cuor contento Dio l'aiuta" e non è affatto campato in aria.

Se tu pensi ed hai sensazioni negative, attiri elementi negativi e ti confronterai con essi. Scegli e deciditi per la felicità, il successo, la ricchezza e il benessere.

Sentilo, percepiscilo! Vivi questo calore, la sensazione fantastica di essere in una tale situazione, e la raggiungerai. Quanto più sei in grado di potertelo rappresentare, tanto più velocemente lo realizzerai. Quante più persone aiuti a conoscere questi principi, tanta più energia ti sarà data di ritorno, tornerà riflessa. Quanto più amore emani tanto più amore riceverai. Chi è lacerato internamente, chi odia, dilania se stesso, distrugge la propria vita, rode anche fisicamente detto il proprio fegato.

Lascia scorrere. Acqua passata! Il passato è passato! Quello che è stato, è stato e non potrai più cambiarlo. Ma il futuro sarà come tu lo PENSI e lo SENTI ora in te! Pensa a cose positive! Senti il benessere in te!

Non tutti quelli che hanno successo sono felici, ma le persone felici sono normalmente anche persone di successo! Chi è felice ha successo.

Joseph Campbell si esprime come segue: "Segui la tua felicità e l'universo aprirà ingressi laddove prima si stavano dei muri".

Se una volta ti arrabbierai o ti verrà di brontolare, rappresentati una situazione che ti ha dato gioia, piacere. Potrebbe essere la famiglia, la moglie, i figli, quel momento quando hai ricevuto un riconoscimento, quando il tuo sforzo ha avuto esito positivo, un animale un qualcosa, un posto che ti distraeva e ti dava piacere, o che so io.

Tutti noi di tanto in tanto viviamo momenti negativi, è una cosa naturale. Proprio quando tu sorprendi te stesso in questi momenti, lascia evadere l'energia negativa che si è fatta strada rappresentandoti una situazione piacevole.

Cerca e fissa molte di queste ancore piacevoli, richiamale, rivivile nei momenti difficili. Riesumandole falle tue, tienile in te, e l'universo ti fornirà cose positive. Perché credi che nel nuovo testamento c'è scritto di "amare i propri nemici"?

Se tu odi i tuoi nemici, essi saranno i

tuo inquilini, in te stesso dominerà l'odio e l'universo intero ti rifornirà di tale energia che secondo la legge di affinità o riflessione TU tramite il tuo modo di PENSARE e di PERCEPIRE hai attirato su di te.

"Chi di spada ferisce, di spada perisce" sta scritto nel vecchio testamento. L'unica possibilità di dirottare, cancellare all'istante contenuti negativi di qualsiasi tipo essi siano, è L'AMORE! Questo è il più vecchio degli insegnamenti di tutte le religioni. Chi sa amare, libera se stesso e gli altri dalla palude della negatività. Come la luce sparge sempre più chiarezza quanto più intensa è l'oscurità, così l'amore vincerà senza sforzo ogni negatività. L'amore è la più alta frequenza che tu possa pensare e percepire in te.

Osserva gli individui che guardano il mondo da un'angolazione positiva.

Personalmente io pongo fiducia in tutti gli esseri umani a meno che uno di loro dimostri di non meritare questa fiducia con il suo comportamento disonesto.

All'inizio il mio approccio è sempre POSITIVO.

Per le molte notizie catastrofiche che si ascoltano, molti individui si sono fatta un'immagine negativa dei loro simili e del mondo intero. Ma il mondo non è così. Di norma gli individui sono migliori di quanto noi tutti crediamo. Anche noi riteniamo noi stessi buoni e quasi tutte le altre persone pensano così di se stesse. Capisci quindi?

Riassumiamo ancora una volta questa legge elementare e importante:

- Il pensiero è energia!

Tu sei una calamita che attiri quello che tu invii. Tu ricevi indietro riflessa l'energia che tu emetti.

L'energia non può essere creata né distrutta, cambia solo la forma: "in natura, nulla si crea, nulla si distrugge, tutto si trasforma" disse il grande Lavoisier.

Con il tuo modo di pensare costruisci TU STESSO il tuo destino!

Tu sei così felice ed hai quel successo che TU STESSO senti e percepisci. È chiaro che io ancora non so se tu nel frattempo, sulla base delle tue proprie esperienze riesci a condividere il seguente predicato: La legge dell'attrazione, (affinità, riflessione) è la legge fondamentale del nostro universo. Se ancora non ne hai avuto la prova, inizia con cose piccole e semplici. "Realizza" cose piccole e la tua convinzione si rafforzerà. Raggiungerai ogni nuovo successo sempre con più facilità e nulla ti sarà impossibile!

L'autosuggestione:

il turbo compressore del successo.

Il potere della suggestione.

Il terapeuta e farmacista francese Emil Coué fu il primo a riconoscere il significato della suggestione. A lui dobbiamo la famosa formula: "Ogni giorno mi va meglio sotto tutti i punti di vista". Egli ordinò ai suoi pazienti di ripetere continuamente questa formula credendo nella sua veridicità. Con questo metodo Coué raggiunse risultati molto validi. Se il 90 per cento dei malanni sono da ricondurre a cause psicosomatiche, come ammettono oggi molti medici, è di conseguenza corretto che il trattamento si concentri sulle vere cause.

Proprio questo fece Coué: sgombrò disturbi psichici tramite la psicoterapia. La terapia della suggestione manifestò la sua efficacia anche nel trattamento di malattie organiche e quindi di natura prevalentemente fisica.

Il principio su cui si basa questo metodo è semplice: Con il conscio o percezione consapevole si deve influenzare positivamente l'inconscio.

Un modo semplice per guarire molte malattie

Qual'è l'essenza di una suggestione? La sua efficacia si basa sulla capacità di generare determinate rappresentazioni positive che vengono svegiate nell'ambito del subcosciente. Ci viene così data la possibilità di influenzare le nostre sensazioni, le nostre valutazioni e la nostra volontà.

Anche qui vale nuovamente: Quanto più forte ed intensa viene attivata questa

rappresentazione tanto più presto produce un effetto che perdura. Ci sono due tipi di suggestione:

- a. L'autosuggestione = noi vogliamo fare agire un'immagine ben definita su noi stessi.
- b. La suggestione indotta = noi vogliamo fare agire un'immagine ben definita su altre persone.

Solo colui che crede in se stesso è capace di convincere gli altri.

Alla base della suggestione indotta ci sta sempre l'autosuggestione.

Solo quando l'immagine che noi vogliamo suggestionare è vigorosa in noi stessi, la possiamo trasferire su un'altra persona.

Questo spiega anche il carisma e l'effetto suggestivo che alcune persone emanano. Queste persone sono altamente convinte della propria capacità e solo chi è autentico e crede in se stesso riesce credibile agli altri e li convince.

In altre parole: Chi non crede in se stesso, chi non è convinto di se stesso, non può pretendere che altre persone credano in lui.

Una suggestione non agisce nel conscio ma nell'inconscio. Forse hai già assistito una volta ad una dimostrazione di ipnosi. L'ipnotizzato può diventare insensibile al dolore, gustare limoni con più piacere di un'anguria dolce e ben altro.

È stato scientificamente provato che le immaginazioni attivate sono in grado di influenzare funzioni fisiche. La sola suggestione di aver bevuto un litro d'acqua provoca una più elevata eliminazione di urina.

Punto di partenza della suggestione è sempre un pensiero che viene trasformato in una immagine visiva. Tuttavia solo quando questa immagine è ancorata nel nostro subconsciente che la suggestione può sviluppare il suo effetto.

L'affermazione seguente è del prof. Ch. Baudouin: "La suggestione è la realizzazione inconscia di un'idea".

E lo psicologo Fritz Lambert è del parere che: "Tutto quello che influenza la nostra psiche è suggestione, perché nell'istante in cui noi sottostiamo a un'influenza psichica viene sviluppata una convinzione ad essa relativa".

Nella nostra vita giornaliera noi siamo influenzati consciamente o inconsciamente da suggestioni. Pensa p.e. alla pubblicità presente ovunque nelle riviste, nelle trasmissioni radio, nella TV, sui manifesti ecc.

Aggiungiamo che le suggestioni non ci arrivano solo dall'esterno, noi stessi ci influenziamo continuamente attraverso la nostra mente.

Ogni pensiero, ogni immaginazione, ogni emozione conia e forma la nostra personalità. Noi influenziamo la nostra vita con i nostri processi mentali molto di più di quanto la più gran parte delle persone possa immaginare.

Consapevoli di questo dato di fatto dobbiamo tenere presente l'importanza che assumono i contenuti della nostra mente, della nostra immaginazione e delle nostre emozioni. Dobbiamo apprendere a sostituire con conseguenza i nostri pensieri negativi con quelli positivi. Fin quando noi non siamo in grado di controllare il nostro modo di pensare e i nostri concetti, restiamo schiavi in balia del potere del nostro modo di pensare.

La buona notizia a questo punto è che noi possiamo senz'altro apprendere a controllare i nostri pensieri e con l'aiuto dell'autosuggestione ancorare messaggi positivi nel profondo del nostro subcosciente. Per far questo è necessario conoscere e applicare le regole della suggestione. Quando avremo capito queste regole e compreso il loro effetto, potremo impiegare come si deve l'autosuggestione. Praticando questo sentiero potremo ottenere successi quasi impensabili altrimenti.

La suggestione e le sue regole.

L'inconscio pensa per immagini.

Conosci certamente il vecchio detto cinese:

“un'immagine dice più di mille parole”.

La persona umana pensa per immagini. Tu con l'aiuto dei tuoi pensieri che trasformati in immagini imprimi nel tuo subcosciente, puoi impostare il futuro e la tua vita. Con ognuna di queste immagini incarichi il tuo subcosciente a dare alla tua vita la direzione che ti sei rappresentata.

Nel vecchio testamento sta scritto:

“L'individuo è così come pensa”.

Questa cognizione si riscontra in tutte le grandi religioni ed in tutte le filosofie.

Perfino ricerche psicologiche hanno portato al risultato che l'essere umano s'impone conformemente a come rappresenta se stesso. L'individuo è l'autoritratto del suo modo di pensare. Tu sei come tu ti vedi attraverso gli occhi del tuo intelletto.

Il filosofo Ralph Waldo Emerson si esprime come segue:

“ Non esistono pensieri in una mente qualsiasi, che restano troppo in attesa prima di trasformarsi in una qualche forma di potere”

Ed è la forza delle immagini che tu ti rappresenti, che ti porterà alla realizzazione dei tuoi fini.

Il tuo futuro sarà costruito nel modo che tu lo vedi davanti agli occhi del tuo intelletto.

Il linguaggio del nostro subcosciente è il linguaggio delle immagini. La tua parte conscia può ogni momento trasferire le immagini desiderate al tuo subcosciente. Rappresentati p.e. un avvenimento della tua vita passata. Con il tuo intelletto puoi ricostruire le immagini di allora.

Allo stesso modo, noi siamo anche in grado di costruire nel nostro intelletto le immagini desiderate.

L'addestramento della nostra forza d'immaginazione e di rappresentazione, è quindi d'importanza decisiva. Dobbiamo apprendere a trasmettere al nostro subcosciente immagini precise che indichino nei dettagli quello a cui noi

tendiamo.

In questo libro troverai degli esercizi pratici, con i quali sarai in condizione di trasferire immagini precise nel tuo subcosciente.

Utilizzeremo all'inizio immagini e illustrazioni disponibili e in una seconda fase apprenderai come rappresentarti agli occhi dell'intelletto queste rappresentazioni plastiche.

La convinzione o fede è più forte della volontà

Potresti essere tentato di provare subito il segreto del successo universale provando a fare un sei al lotto o di sbancare al casino. Chiaro che tu lo VOGLIA, ma CREDI veramente che ti riuscirebbe?

Diverse ricerche hanno dimostrato che l'80 per cento di coloro che hanno vinto milioni al lotto, già due anni dopo avevano più debiti di prima. La vincita materiale era più grande della statura mentale del vincitore.

Questa affermazione si lascia ricostruire anche nei riguardi della salute: Ogni persona ammalata vuole normalmente guarire velocemente. Ma solo se crede profondamente in una guarigione a breve tempo che essa si avvererà. Questo spiega i miracoli nei santuari di pellegrinaggio.

Se qualcuno è profondamente convinto che la semplice visita del santuario riesca a guarirlo, questa fede profonda in alcuni casi può dare il risultato anelato, come sappiamo da numerosi casi avvenuti.

Alla base di questi miracoli ci sta la fede incondizionata in una guarigione istantanea. Esattamente in presenza di questi fenomeni si nota la forza inconcepibile che il nostro subcosciente esercita sul nostro corpo. Questo esempio mostra chiaramente che siamo noi i veri registi della nostra sorte. Non c'è nulla che non possiamo ottenere se veramente ci crediamo e lo vogliamo. Gli individui possono dunque realizzare solo quelle cose che sono in grado di rappresentarsi o altrimenti detto: quello che tu sei capace di rappresentarti, puoi anche realizzarlo. D'altro canto quello che ti succede senza che tu te lo sia

rappresentato coscientemente, era insito nel tuo subcosciente.

Un altro aspetto da tenere presente è che mentre alcuni non arrivano ai loro scopi nonostante lo sforzo di volontà, ad altre persone sembra riuscire tutto senza alcun sforzo.

Il motivo da cercar in questi ultimi, è che conoscono il segreto universale del successo, e che consapevoli della forza dell'autosuggestione la lasciano lavorare per se stessi.

Essi sono talmente impregnati dalle rappresentazioni visive dei loro fini che su di loro non fanno presa visioni contrapposte. In questo modo essi raggiungono i loro fini senza sforzi particolari.

Uno sforzo provoca spesso esattamente il contrario di quello che ci eravamo proposto

Chi vuole carpire qualcosa con la sola forza di volontà, otterrà l'opposto. Se tu per esempio ti "costringi" a dormire ti senti subito più sveglio di prima. Dobbiamo quindi apprendere a visualizzare i nostri fini e ad inviarli in immagini al subcosciente, ma dobbiamo anche essere capaci di lasciare scorrere. Il momento ideale è giusto prima di prendere sonno. Rappresentati mentalmente di avere già raggiunto i tuoi traguardi, vedili, sentili, percepiscili, odorali, toccali; quanti più sensi attivi e tanto meglio arriverai a imprimerli nel tuo subcosciente. Assapora questa gioia, la gioia di quello che hai ricevuto. Poi lentamente lascia svanire le immagini e addormentati con la sensazione di tale gioia svegliandoti anche il mattino dopo con una sensazione di gioia e di piacere.

Non devi "conquistare" o capacità di pensare positivamente. Non ha senso costringere la tua volontà ad allontanare un pensiero che ti perturba. Se provi ad evitare con accanimento pensieri negativi, ottieni esattamente l'opposto. Sarai nella stessa situazione di Giobbe: "Quello che più temevo mi è piombato addosso".

Procedi piuttosto come segue: Sii consapevole del fatto di poter scegliere liberamente i tuoi pensieri. Deciditi per una rappresentazione positiva e dedica

tutta la tua attenzione ai tuoi veri scopi, ai tuoi desideri. Vedrai che non ci sarà più spazio, né tempo per visioni opposte o per pensieri negativi.

I pensieri positivi viaggiano su una frequenza superiore a quella dei negativi.

La luce è più forte del buio.

Dove domina l'oscurità la luce non deve combattere con le tenebre. Appena essa arriva, l'oscurità sparisce automaticamente.

Cambia la tua situazione cambiando il tuo modo di pensare, creando in tal modo una nuova realtà:

Nel momento in cui ti va male, rappresentati come ti va bene e come è bella la vita.

Quando sei ammalato, vediti come vai nuovamente in giro sano e felice.

Quando sei confrontato con problema finanziari, rappresentati che vivi nella ricchezza.

Quando litighi con il tuo partner, rappresentati una convivenza in piena armonia.

La mia professione mi ha fatto viaggiare tanto in macchina e spesso anche di notte. Mentre guidavo sull'autostrada ad alta velocità per arrivare il più presto possibile a casa, spesso pensavo: "Cosa mi succede se all'improvviso un camion non scorge la mia auto ed esce sulla corsia di sorpasso? Cosa se un capriolo mi taglia la strada?"

Incrementando questo modo di pensare forse sarebbe divenuto pericoloso, avrei guidato con meno sicurezza. Optai per un altro modo di pensare. Mi rappresentai il RISULTATO FINALE del viaggio: Sono a destinazione, apro la porta di casa, mia moglie e i bambini mi vengono incontro, mi abbracciano, mi salutano.... Anticipavo mentalmente il RISULTATO FINALE positivo.

Riflettere su pensieri negativi non solo non ha senso ma ha conseguenze pericolose.

Le preoccupazioni sorgono quasi sempre il risultato del cattivo uso della forza creativa dell'immaginazione. Pianifica nel migliore dei modi possibili e resta in attesa del risultato positivo senza metterlo nuovamente in discussione.

Quanta percentuale delle preoccupazioni che ti sei fatte si sono realmente

avverate? La più gran parte delle persone alle quali ho posto questa domanda, ha risposto: tra 1 e 10 per cento.

Chi è allora il realista? Colui che vede andare le cose di traverso o colui che è cosciente che solo una piccola parte delle preoccupazioni potrebbero avverarsi!

Non ti lasciare trascinare nel vortice da persone catastrofiche!

Tu hai la libertà di scegliere quello che desideri pensare. È questa la libertà effettiva dell'individuo. Per mezzo di ciò imposti tu stesso il tuo destino. Non batterti contro i pensieri negativi, sostituiscili invece con quelli positivi.

La frase che costituisce la norma per la conversione di pensieri negativi in positivi dice: Come sarebbe se questo fosse già realtà?

Ponendoti questa domanda passi subito ad occuparti degli aspetti positivi.

Il successo è reale se dura nel tempo

Un successo che duri lo raggiungi, spesso a piccoli e faticosi passi, quando riesci a trasformare i contenuti negativi del tuo subcosciente in immagini positive.

Solo quando almeno il 50 più 1 per cento dei pensieri del tuo subcosciente sarà di natura positiva, il tuo agire avrà automaticamente successo.

Resta inevitabile il tuo impegno continuo per rendere positivo il contenuto del tuo subcosciente. All'inizio di tale processo, può spesso accadere che tu acquisisci la consapevolezza di pensieri e affermazioni negative quando li hai già fatto oggetto del tuo pensare o li hai pronunciato. Ebbene, modifica anche questi pensieri in immagini positive.

Sii consapevole che tu puoi scegliere liberamente i tuoi pensieri, che solo tu puoi decidere sul loro contenuto. Dopo un certo tempo constaterai che automaticamente e senza volerlo userai pensieri e forma di espressioni positive.

Crea le condizioni per un successo duraturo:

- Supera la barriera del 51 per cento!

I due periodi A e B sono della stessa durata. Il progresso però nel periodo B avviene di gran lunga più velocemente. Anche se qualche volta ti sembra essere rimasto fermo allo stesso punto, continua! Forse sei sul punto di fare breccia.

Bisogna impegnarsi in qualcosa a lungo per portarla al successo.

La maggior parte delle persone cedono proprio davanti a questo ostacolo. Si inizia qualcosa, non funziona subito, e si butta via la spugna. Vengono iniziate mille cose e sono mille cose che vengono interrotte senz'alcun risultato. È come se interrassi un seme e deluso che dopo poco giorni o mesi non vedi un albero con la frutta, lo tiri via fuori dalla terra dove sarebbe germogliato. Bisogna sapere aspettare, lasciar mettere radici e farlo crescere.

Parla con persone di successo: Costaterai subito che erano dei combattenti. Hanno continuato imperterrite anche quando hanno subito smacchi e fino a quando ha funzionato. Da ogni insuccesso dobbiamo ricevere la spinta per provare nuovamente in un altro modo. Bisogna andare avanti con accanimento e costanza.

Gli errori sono necessari per sapere come evitarli e fare meglio.

La persona di successo continua dove quella d'insuccesso ha abbandonato.

Prendi nota della frase seguente:

“Chissà cosa nasconde di buono ciò che accade!”

Tu non puoi mai sapere il perché, il motivo per cui certe cose avvengono. Sei sicuro che un evento negativo dal tuo punto di vista non sia in verità un bene?

Facciamo un esempio:

- Hai un piccolo incidente automobilistico. Nulla di grave ma certamente fastidioso. Ma cosa sarebbe accaduto se la donna o l'uomo coinvolto nell'incidente sarebbe la persona dei tuoi sogni e della tua vita?

Qualsiasi cosa succeda cerca di sfruttarne sempre gli aspetti utili!

Chiediti sempre: “Chissà che sorpresa positiva mi riserva...!”

E in questo stato di attesa il “negativo” di quel momento viene cambiato in pietra miliare importante per il tuo cammino verso il successo.

Non so la piega che avrebbe preso la mia vita se all'età di 28 anni non fossi stato confrontato con difficoltà finanziarie. Se in quel momento, con 750 mila Euro di passivo mi avessi detto: "Chissà cos'ha di buono quello che accade", molto probabilmente non l'avrei trovato di buon gusto.

Guardata ora, è stata di sicuro una lezione importante sotto molti aspetti. Grazie a questa esperienza e all'aver appreso a prestare attenzione con disciplina anche ai dettagli, mi è stato possibile gestire dopo con successo società di dimensioni più grandi.

IL successo risiede nella semplicità

Evita decisamente la tentazione di complicare le cose, non battere sentieri macchinosi. Il successo risiede nella semplicità, nei processi chiari e privi di complicazioni.

Un esempio molto significativo è stato dato già da un politico del parlamento europeo che riferendosi ai 10 comandamenti come espressi nel vecchio testamento, si è reso conto che sono composti da poche parole. Il testo originale completo in italiano è di 224 parole. Citò poi la dichiarazione d'indipendenza dell'America che è composta di appena 300 parole, e alla fine richiamò l'attenzione sul trattato della comunità europea che regola l'importazione delle caramelle con 25911 parole (hai letto bene: 25911)!!! Sia chiaro anche per te: Tutti, dico tutti siamo in grado di rendere qualcosa più difficile di quello che è in realtà. Ma semplificare cose assai complicate è un lavoro esclusivo per persone di successo.

Il tuo subcosciente risponde con intuizioni

Generalmente si dice che il successo è la capacità di fare la cosa giusta al momento giusto e nel posto giusto. Questo è possibile solo quando tu sei in grado di ascoltare la tua voce interiore.

Nella letteratura specialistica trovi molti esempi di scienziati impegnati da

settimane o mesi in una ricerca senza venire a capo di nulla. All'improvviso si sono svegliati con la soluzione davanti agli occhi, trovata nel sonno.

Anche questa è una delle vie attraverso le quali il subcosciente comunica con te.

Conosci questo esempio?

Il telefono squilla e tu sai già in anticipo chi è che chiama.

Oppure, i tuoi ragazzi si trovano in un'altra stanza e tu hai la sensazione che qualcosa non è del tutto in ordine.

Fai la conoscenza di una persona ed hai subito la sensazione che devi stare attento.

L'intuizione è il più delle volte una sensazione che non ha nulla di logico.

L'intuizione ti suggerisce COSA deve essere fatto, ma non il PERCHÉ.

La logica gioca un ruolo importante nella nostra vita. Però la logica si basa su premesse e su esperienze passate. Chi è in grado di dire che le esperienze del passato siano ancora valide al presente?

Il tuo subcosciente attraverso l'intuizione ti mette in contatto con la consapevolezza illimitata. Ascoltalo! Non bloccare già tutto in anticipo con il tuo razionamento. Ascolta la voce interiore. Impara a seguirla. Con il tempo la tua intuizione acquisterà il carattere di una sensazione certa.

L'intuizione può essere allenata. Qui un piccolo esempio:

Quando in futuro ti rechi con l'auto in città, incarica la tua intuizione di trovarti un posto per parcheggiare davanti al negozio dove tu devi recarti.

La più gran parte delle persone dice che in città non trovano posti per parcheggiare. In realtà i posti ci stanno ma sono quasi sempre occupati. Perché quindi non potrebbe avvenire che al momento in cui tu arrivi qualcuno vada via liberando un posto?

Questo esercizio serve in primo luogo a percepire la sensazione di PRIMA nel caso effettivo che si liberi o ci sia un posto disponibile. E nel caso che non vi sia posto, com'era la sensazione di PRIMA?

È un esercizio che non costa tempo né denaro e ti fornirà con il tempo un'impressione in grado di conoscere come viene percepita l'intuizione, quando funziona e quando non funziona.

Il vero maestro si serve sempre della forza creativa del suo essere interiore.

Il subcosciente non è in grado di distinguere l'immaginazione dalla realtà

Le visualizzazioni che tu trasmetti al tuo subcosciente devono contenere quello che tu desideri.

Questo vuol dire: Attraverso la tua immaginazione tu descrivi questi fini come fossero reali, già raggiunti, prendendo in un certo senso il futuro in contropiede, anticipandolo.

Rappresentati tutto come fosse già realtà.

Rappresentati visualmente la personalità che tu desideri acquisire, come se la vivessi già adesso.

Così facendo ti prodighi a che i tuoi desideri divengano realtà. Nella psicologia il metodo della visualizzazione continua viene definito come "la visualizzazione immaginaria del sé stesso ideale".

L'immagine dell'IO ideale scorre come un film davanti agli occhi del tuo intelletto, e il film mostra il tuo aspetto, come tu parli, come ti muovi e orme agisci. Esso mostra la personalità che tu vuoi possedere come se tu l'avessi già acquisita.

Scegli l'enunciato positivo

Quante volte esprimendoci negativamente diciamo:

"Neinte male. Non è poi cattivo"

Usiamo un'espressione negativa per designare qualcosa di positivo.

Non sarebbe meglio dire: "Ottimo. Così va bene."

In tedesco per esempio l'ospedale viene definito negativamente come "casa della malattia". In italiano va già un po' meglio se definito "casa di cura", e sarebbe ancora meglio se dicessimo "casa di salute".

Queste espressioni esprimerebbero in termini appropriati la funzione effettiva dell'istituzione. Ci rechiamo alla clinica già con sensazioni negative ma ci

andiamo perché vogliamo guarire!

Prendiamo l'argomento denaro: Molte persone hanno un rapporto negativo con il denaro. "Il denaro non fa felici", "I ricchi sono tutti truffatori", "Il denaro puzza di sporco", e così via.

Eppure senti sempre in giro gente che si lamenta di NON AVERE DENARO.

Beh se tu fossi "denaro" e tanti direbbero che tu sei cattivo, puzzi e sei anche malvagio, andresti con queste persone?

A parte gli scherzi: se tratti il denaro come qualcosa di negativo devi anche essere felice di non averne. Il tuo subcosciente ti protegge e accetta quello a cui tu credi con convinzione, e te lo tiene lontano con certezza.

Il denaro in realtà è solo un mezzo di pagamento. È la contropartita di una prestazione. Al posto di pollame, vacche o pecore, ci scambiamo denaro in forma di carta o monete.

Perché dovrebbe essere qualcosa di male? Il denaro inoltre ama gente felice e di successo. Meglio ricchi e felici che poveri e infelici.

Osservazioni quali: "È un problema senza soluzione", "Di giorno in giorno peggio", "Non trovo una via d'uscita", "Non so più cosa fare", "Non posso", "Sono un buono a nulla", "È qualcosa che va sicuramente male", "Non ha senso", "Non si può porre fiducia in nessuno", "Chi crede ormai all'amore?", "Il mondo va a rotoli" e tante altre espressioni simili, sono suggestioni negative che ci danneggiano abbastanza.

Dobbiamo infatti decidere se il famoso bicchiere è mezzo vuoto o mezzo pieno. Cosa che non cambierà la quantità effettiva del liquido ma influenzerà il nostro modo di percepire.

Il punto di vista di osservare il mondo sotto un'angolazione positiva è capace di cambiare quasi tutto. Sei tu stesso che decidi in primo luogo se il mondo per te è buono o cattivo. Sei tu che decidi con il tuo intelletto se le persone secondo te posseggono un nocciolo buono o cattivo, e sei tu che di conseguenza vivi il mondo e gl'individui come li percepisci.

È evidente che nel mondo avvengono anche cose negative. Ma è proprio necessario confrontarsi e occuparsi continuamente di tutti gli avvenimenti

negativi che in esso avvengono?

Molti giornalisti conoscono queste tendenze e sono soliti affermare: solo le brutte notizie sono buone notizie.

Questo però non è un errore che fanno i giornalisti, bensì chi legge, chi ascolta o gli spettatori. Notizie che parlano di catastrofi, di scandali, di crimini, si vendono meglio, suscitano interesse.

È così importante avvelenare noi stessi e i nostri figli continuamente con queste notizie?

Così facendo non creiamo ai loro occhi un'immagine completamente sbagliata del nostro mondo?

Sta a te decidere se in futuro ti vuoi occupare solo di aspetti positivi e di successo. Tu sei cosciente che nel mondo c'è del negativo ma questo non prenderà mai il sopravvento sul tuo modo di immaginare e di pensare.

Presta attenzione all'etica dei tuoi fini

Se tu ti poni dei fini in contrasto con i tuoi principi etici, il tuo subcosciente li rifiuterà, anzi li ostacolerà.

Un fine etico e ineccepibile dovrebbe essere ovvio. È una premessa di base per un successo vero e duraturo.

Viviamo in un mondo libero, ma la libertà del singolo finisce là dove inizia la libertà dell'altro. Oppure come si esprime E. Kant nel suo imperativo categorico: "Agisci in modo che il tuo agire possa divenire una legge universale".

Presta attenzione ad un dare e ricevere equilibrato. Vivi e lascia vivere è un buon motto. Dare è certamente più gratificante che ricevere; ma chi non sa o non vuole ricevere non permette agli altri di dare. Si può dare solo se ci sono persone disposte a prendere. Dai a mani piene ma prendi anche quando qualcosa ti viene offerta. La Bibbia esprime questo concetto nella forma seguente: „Tutto quello che volete che gli altri vi facciano, dovrete farlo anche a loro”

Il potere della ripetizione

Il metodo più efficace per ancorare una visualizzazione positiva nel nostro subcosciente, risiede nella ripetizione di questa visualizzazione.

Sappiamo che i fini da raggiungere devono essere preparati ed espressi come già esistenti. Il nostro subcosciente però, all'inizio li rifiuterà. La logica, il giudizio razionale si rendono conto che questa affermazione ancora non risponde a verità. Ciò permette il dominio della logica e della nostra consapevolezza evitando che le visualizzazioni arrivino a penetrare nel subcosciente.

Esiste però una possibilità abbastanza efficiente per convincere nel tempo la nostra coscienza: LA RIPETIZIONE!

Se tu ripeti continuamente un'affermazione positiva, il piano della percezione cosciente si apre sempre di più permettendo di fatto l'infiltrazione della visualizzazione nel subcosciente.

All'inizio la tua consapevolezza reagirà con "risposte razionali", ma con l'andar del tempo queste reazioni si ammorbidiscono.

Di seguito un esempio come con il tempo viene "convinta" la nostra consapevolezza:

Conferma positiva:

Io Mario ho una Ferrari 458 rossa.

Io Mario ho una Ferrari 458 rossa.

Io Mario ho una Ferrari 458 rossa.

Io Mario ho una Ferrari 458 rossa.

Io Mario ho una Ferrari 458 rossa.

Io Mario ho una Ferrari 458 rossa.

Io Mario ho una Ferrari 458 rossa.
nulla"

Io Mario ho una Ferrari 458 rossa.

Io Mario ho una Ferrari 458 rossa.

Io Mario ho una Ferrari 458 rossa.

Io Mario ho una Ferrari 458 rossa.

Risposta razionale:

"Macché"

"È ridicolo."

"Ma chi ti crede?!"

"Insensato"

"Continua a sognare"

"Ma guarda il tuo trabiccolo fuori"

"Questa cretinata non serve a

"Mi sento ridicolo"

"Non serve"

"Non ha nessun effetto"

"Devo essere un idiota per ingoiare
questa panzanata"

Io Mario ho una Ferrari 458 rossa.
vuoto?!”

Io Mario ho una Ferrari 458 rossa.

Io Mario ho una Ferrari 458 rossa.

Io Mario ho una Ferrari 458 rossa.

Io Mario ho una Ferrari 458 rossa.

Io Mario ho una Ferrari 458 rossa.

Io Mario ho una Ferrari 458 rossa.

Io Mario ho una Ferrari 458 rossa.

Io Mario ho una Ferrari 458 rossa.

Io Mario ho una Ferrari 458 rossa.

Io Mario ho una Ferrari 458 rossa.

Io Mario ho una Ferrari 458 rossa.

Io Mario ho una Ferrari 458 rossa.

Io Mario ho una Ferrari 458 rossa.

Io Mario ho una Ferrari 458 rossa.

Io Mario ho una Ferrari 458 rossa.

Io Mario ho una Ferrari 458 rossa.

Io Mario ho una Ferrari 458 rossa.

Io Mario ho una Ferrari 458 rossa.

“Ma che razza di pensare a

“È veramente stupido pensarci”

“Non sarebbe poi un peccato”

“Impensabile avere una tale auto”

“È un’idea da asino”

“Certo che non ci sta nulla di male”

“Sarebbe bello se...”

“Una bella Ferrari nuova, rossa”

“Rossa laccata con degli extra”

“Ma via, è una vera idiozia”

“Ho una probabilità su un milione
di avere un tale bolide”

“Sarebbe bella una 458 nuova”

“La mostrerei a Giusy.....”

“Resterebbe a bocca aperta”

“Mamma mia!”

“Ma non per ora”

“Non proprio adesso”

“Forse una volta magari...”

“Perché no?”

Con il tempo le risposte razionali vengono temperate. In questo modo diminuisce la distanza tra la visualizzazione positiva e la reazione cosciente. È evidente che non succede da oggi a domani, ma tu constaterai che con una ripetizione costante e continua che questi “Forse una volta...” o “Perché no?” si rafforzeranno sempre di più. Arriverai pian piano ad ottenere reazioni analoghe a quelle che seguono:

Io Mario ho una Ferrari 458 rossa.

“Mannaggia! Devo pazientare”

Io Mario ho una Ferrari 458 rossa.

“Sarebbe certamente bello”

Io Mario ho una Ferrari 458 rossa.

“La vedo davanti a me”

Io Mario ho una Ferrari 458 rossa.

“L’avrò”

Io Mario ho una Ferrari 458 rossa.	"So che l'avrò"
Io Mario ho una Ferrari 458 rossa.	"Con interno in cuoio rosso e nero"
Io Mario ho una Ferrari 458 rossa.	"Che meraviglia sedervi dentro"
Io Mario ho una Ferrari 458 rossa.	"Non ci vorrà molto"
Io Mario ho una Ferrari 458 rossa.	"Fantastico"

La grande fortuna dell'individuo risiede nella libertà di scegliere i suoi pensieri. Se siamo consapevoli del potere e della forza dei nostri pensieri, e sappiamo utilizzare queste energie, ci si aprono possibilità impensate. Possiamo allora prendere la vita veramente nelle nostre mani. Non dimenticare: Il tuo intelletto, la tua forza di rappresentazione definiscono il tuo modo di vivere:

La visione della povertà t'impoverisce.
 La visione del successo ti porta al successo.
 La visione dell'amicizia ti procurerà amici.
 La visione di irradiare amore ti porterà amore.
 La visione di gioia nel tuo viso creerà gioia attorno a te.

Seconda Parte

La pratica

Esercizio 1: La lista dei miei desideri

Esercizio 2: I miei sei desideri più importanti

Esercizio 3: Il poster dei desideri

Esercizio 4: Tieni un diario

Esercizio 5: Prepara audio per la motivazione

Esercizio 6: Un minuto di meditazione

Esercizio 7: Allenamento per realizzare i desideri

Esercizio 8: Mens sana in corpore sano

Esercizio 9: Guarisci con la forza dell'intelletto

Esercizio 1

La lista dei miei desideri (metti insieme le idee)

Hai degli scopi?

Se chiedi a 100 persone che incontri per strada, quali sono gli scopi più importanti della loro vita, 98 non sono in grado di dare una risposta istantanea. Dopo riflessione, la più gran parte risponderebbe: sicurezza, denaro, felicità, fama e potere o riconoscimento sociale.

La più gran parte delle persone non hanno fini concreti e nessun piano per raggiungerli. Sappiamo però che un obiettivo chiaro e preciso è d'importanza capitale. Chi non sa esattamente dove vuole arrivare, può andare a finire in un posto che non aveva mai immaginato.

Facciamo un esempio: Un tizio va all'aeroporto, si presenta allo sportello di una compagnia qualsiasi e chiede un biglietto. La persona addetta al servizio gli chiede: Volentieri, prego, dove vuole andare?

Il tizio risponde: "Voglio raggiungere un posto dove io possa essere felice, dove possa avere un ottimo posto di lavoro presso una società solida.

Un posto che mi dia la possibilità di mettere su un'attività. Vede, io desidero andare in un posto che mi da la possibilità di guadagnare bene, un posto che piaccia alla mia famiglia. Cos'aspetta a vendermi il biglietto? Io sono pronto a pagarne il prezzo in contanti."

Rappresentati di essere la persona allo sportello addetta alla vendita. Cosa risponderesti al tuo cliente? Quale biglietto aereo gli venderesti?

La verità è che tu non avresti nessuna possibilità di servirlo. Non potresti aiutarlo perché non è in grado di spiegare dove vuole esattamente andare.

Non ti comporti allo stesso modo nella vita di tutti i giorni? Non ti esprimi di tanto in tanto con espressioni vaghe e generiche?

Se prima non hai definito chiaramente l'immagine del tuo fine non puoi aspettarti che tu lo raggiunga. Il tuo subcosciente può darti il biglietto per il successo quando tu sai veramente dove deve condurti il tuo viaggio. La definizione esatta dei tuoi desideri e scopi è una componente fondamentale per

la strada che ti porta al successo.

Dalle esperienze conosciute, la più gran parte delle persone fallisce esattamente a questo punto. Sono pochi quelli che definiscono i loro fini concretamente e con precisione meticolosa. Impara da questi errori! Dedicati con cura e in dettaglio ai tuoi desideri, alle tue visioni, ai tuoi sogni! L'effetto puoi raggiungerlo se tu prima crei le cause necessarie.

L'importanza degli obiettivi la possiamo spiegare chiaramente anche per lo sport. Che si tratti di calcio, palla al volo, disco sul ghiaccio ecc. qual'è il fine decisivo di questi giuochi? Chi decide il successo o l'insuccesso?

Le porte! Le porte danno l'orientamento dove segnare. Se si togliessero le porte dal campo, il significato del gioco verrebbe a mancare. Ne risulterebbe un correre disordinato, senza senso dei giocatori.

Inoltre per segnare è necessario un agire ponderato e finalizzato. L'obiettivo è: Vincere il gioco! E per raggiungere l'obiettivo si deve esser pronti a fornire un impegno mentale e fisico elevato. Giocatori che non sono interessati a segnare non hanno successo e non sono di successo e agli occhi del pubblico perdono il diritto di entrare in campo.

Questo è un esempio che si può ben trasferire alla vita: Le persone che hanno degli obiettivi eccellenti, che perseguono scopi validi, sono al centro dell'attenzione e vengono rispettate e ammirate dal loro ambiente.

Nella vita a te rimangono solo due possibilità:

1. Tu appaghi i tuoi desideri.
2. Tu rinunci ai tuoi desideri.

Non dimenticare però qualcosa d'importante, quando decidi: I desideri sono "immortali". Se non ci credi, fa un piccolo esperimento:

- Non pensare ad un elefante. A nessun elefante giallo picchiettato di rosa. A nessun elefante con un fiocco legato alla coda. Concentrati! E non pensare ad un elefante!

Che risultato hai ottenuto? A cosa hai pensato?

A parte il fatto assodato che il cervello non accetta ordini negativi, quanto più tu provi a sopprimere un concetto specifico, quanto più tu provi ad allontanare un desiderio specifico tanto più vi rivolgi la tua attenzione. E questo desiderio

crecerà in te e diventerà sempre più forte.

Ricordi la favola della volpe e dell'uva che pendeva troppo in alto? Riconosciti nei tuoi sogni, nei tuoi desideri e nelle tue aspettative! Abbi il coraggio di deciderti positivamente. Deciditi ora a realizzare i tuoi desideri!

Tu hai diritto ai tuoi desideri!

Il segreto universale del successo mettendoti a disposizione la base di un sistema che funziona, ti dà l'occasione di realizzare i tuoi sogni. L'offerta è un sistema funzionale, già affermato da millenni.

La lista dei tuoi desideri personali

La condizione primaria per realizzare i tuoi desideri è di preparare una lista personale che li elenchi. È questo il primo passo verso il successo.

Utilizza per questa lista qui di seguito l'esercizio nr. 1.

La lista è di importanza capitale per poter continuare, forse ancora più importante di quanto tu in questo momento possa credere o immaginare.

Senza avere determinato chiaramente e dettagliatamente scopi precisi, il successo non sarà possibile.

Distingui i fini in due categorie: Fini materiali e fini immateriali.

Per raggiungere un successo duraturo oltre ai fini puramente materiali necessiti caratteristiche e qualità personali.

A cosa ti servirebbe il denaro se questo non ti facesse felice?

Un equilibrio interiore, ottimi amici, rispetto e fiducia che gli altri ti dimostrano sono fattori molto importanti e decisivi per una vita di successo.

Elenca quindi nella lista dei desideri personali sia i sogni materiali e sia quelli immateriali a cui tu aspiri. Se in più ti fissi degli scopi che sono utili anche ad altre persone, incameri ancora più energia. Quanta più tu dai qualcosa positivo alle persone o al mondo, tanto più riceverai indietro.

Non porre confini ai tuoi desideri, non limitarti! Descrivi su questo primo foglio tutto, dico tutto quello che il tuo cuore desidera.

Desideri materiali potrebbero essere:

Una casa propria o una penthouse, un'attività professionale indipendente, un guadagno annuale di una certa importanza, una nuova automobile, un aumento di salario ecc..

Desideri immateriali potrebbero essere:

Consapevolezza accresciuta, maggiore creatività, una salute migliore, capacità di concentrazione più elevata, più slancio, più elevata capacità di entusiasarsi, atteggiamento positivo verso la vita ecc.

Presta attenzione che i desideri della lista siano **veramente tuoi**, personalmente tuoi. Non provare di muoverti su binari prestabiliti, costruisci qualcosa di tuo!

Tu potrai essere felice solo quando avrai definito e realizzato i fini propri alla tua vita. Non basta "considerare" nuove solo le idee che ci provengono dall'esterno. L'esempio seguente serve a specificare cosa s'intende.

Scrivi nella colonna a destra quei pensieri che ti vengono in mente quando leggi il termine corrispondente. Per esempio:

Se il termine è: " Mese" , la risposta che ti viene in mente potrebbe essere: "Maggio".

Scrivi spontaneamente i tuoi pensieri.

Termine

la tua idea

Un colore:

Un fiore:

Uno strumento musicale:

Un attrezzo:

Dopo avere completato le righe, paragona quello che hai scritto con le risposte che trovi alla fine di questo capitolo.

Hai per caso avuto una o più idee uguali a quelle elencate? Si tratta veramente di idee tue che ti sono venute in testa?

Nel nostro 'Bio-Computer' ci stano associazioni primarie. Si tratta di associazioni

che appena appare un termine conosciuto, vengono subito prelevate per primo. In questa zona sono memorizzate le famose ripetizioni: Parole, designazioni, idee, parametri di valori che noi ripetiamo senza bisogno di cercarle nuovamente senza riflettere.

Pianifica dunque i tuoi obiettivi originali e personali! Non essere ripetitivo!

Nella elaborazione della tua lista di obiettivi dovresti fare attenzione ai punti seguenti:

1. Scrivi tutto quello che ti viene in mente e che credi importante.

Trascrivi i fini che giudichi importanti. Non seguire la corrente o la moda. Non devi impressionare nessuno. È una cosa che riguarda solo te. La persona importante sei solo tu! Contano solo i tuoi fini personali. Non esprimere falsa umiltà, scrivi con sincerità quello che tu vuoi veramente. Non accontentarti di poco. Generalmente le persone crescono assieme ai compiti che devono assolvere. Non essere modesto prima del tempo!

2. Formula fini concreti, evita generalizzazioni.

Qui due esempi:

al posto del fine fumoso "voglio arricchirmi" dovresti stabilire le tue entrate mensili. Al posto di "viaggiare", descrivi dove vorresti andare. Definisci e trascrivi con precisione nella lista quello a cui aspiri.

3. I tuoi obiettivi non devono danneggiare o nuocere a terzi.

Se per esempio vuoi sposare a tutti i costi una persona che è già felicemente sposata, questo può causare dei problemi.

Se desideri guadagnare rovinando altre persone, sarai confrontato a implicazioni poco belle.

4. Desideri deboli = successo debole

Quello che caratterizza persone di successo superiore alla media, è un'enorme capacità di entusiasarsi e di identificarsi con i propri obiettivi.

Tu hai bisogno di molta energia e costanza per raggiungere i tuoi scopi.

Non devi lasciarti intimidire e devi dimostrare di resistere.

Scegli quindi desideri che veramente ti motivano. Solo con slancio ed entusiasmo raggiungerai i tuoi scopi. Non basta avere soltanto un grande

desiderio. Ma, senza un forte desiderio che ti motiva veramente non hai bisogno di cominciare! Riempi ora la prossima pagina dettagliatamente. Prenditi il tempo che hai bisogno e ricorda che solo chi ha dei fini, può misurarsi con l'impresa che gli permette di raggiungere tali fini.

Soluzione dell'esercizio: ,Rifletterci':

Colore: Rosso

Fiore: Rosa

Strumento musicale: Violino

Attrezzo: Martello

Esercizio 2

I miei sei desideri più importanti

La lista dettagliata dei sei desideri

Dopo la raccolta delle idee (esercizio 1) scegli i tre desideri materiali e i tre desideri immateriali più importanti e trascrivili nel formulario dell'esercizio No. 2 (I miei sei desideri più importanti).

Esprimili come principi guida. Questi principi devono entrarti nel sangue, diventare una tua seconda natura. Il modo di procedere ti verrà indicato con altri esercizi. Per cominciare è importante che tu scelga i sei desideri più importanti. Desideri che ti entusiasmano veramente, desideri che ti stanno al cuore e lo fanno palpitare.

Aggiungi ad ogni principio "pienamente e senza eccezione". Esempio:

"Guadagno pienamente e senza eccezione 100 mila Euro all'anno".

"Sono amato pienamente e senza eccezione dalle persone".

Si tratta di un'ottima valvola di sicurezza. Il nostro subcosciente in collaborazione alla consapevolezza illimitata, sa meglio di noi stessi quello che per noi va bene ed è ottimo. Sviluppa una sorte di fede profonda che aiuterà molto te così come ha aiutato me.

È anche possibile che alcuni desideri scelti oggi perdano valore più tardi.

È una cosa normale. Tu cambi e con te cambiano anche i tuoi desideri, i tuoi sogni.

Tuttavia, a secondo dell'energia mobilitata, necessiti un certo tempo per la realizzazione dei tuoi desideri. Proprio per questo è importante che tu ti decida adesso per sei di essi, seguendoli con costanza fin quando non si saranno realizzati. Solo così potrai convincerti del modo come agisce il segreto del successo universale. Se tu mentre viaggi in taxi cambi destinazione ogni cinque minuti, il povero tassista rinuncerà volentieri ad un cliente come te! Esprimi i tuoi desideri come fossero cose compiute, esistenti, non come possibilità. Scrivili come se avessi già raggiunto il risultato finale.

Quindi non: "lo voglio arrivare ad apparire sicuro di me" bensì: " Sono sicuro di me pienamente e senza eccezione".

In questa fase non discutere dei tuoi obiettivi con altre persone, anche amiche. Potresti venire scoraggiato o peggio anche deriso alle spalle. Sprecheresti energia ed eventuali influenze esterne potrebbero farti dubitare. Nella tua cerchia di conoscenti non mancano certamente questi "distruttori di energia". Personalmente mi sono sempre orientato ad avere contatti con persone di successo. Cosa posso apprendere da uno che ha tanto successo quanto me o anche di meno? Che la cosa non funziona? Ogni idiota è capace di dirti che NON FUNZIONA ed ha anche un perché! La più gran parte dei consigli se non creano barriere, lasciano spesso il tempo che trovano. Ognuno di noi può certamente apprendere qualcosa da quelle persone (non molte in verità) che hanno raggiunto quello che si sono proposto di fare, ma non dalle tante altre che incontri ad ogni passo.

Tu, proprio tu devi essere convinto dei tuoi fini, dei tuoi desideri, sogni e speranze. L'individuo che ha smesso di sognare è un individuo morto. Tu devi avere il coraggio di ambire quello che ritieni giusto. Solo allora puoi metterti all'opera con lo slancio necessario.

Non lasciarti influenzare o demoralizzare dalle opinioni di altre persone.

Ognuno di noi vive momenti depressivi e momenti belli, pieni di energia. La caduta spesso non si può evitare, l'importante è rialzarsi e continuare.

Se quindi una volta qualcosa non riesce, è il momento di riprovare fin quando riesce! Ogni insuccesso ha in se il germe di un successo ancora più grande. Le difficoltà sono ottime occasioni mascherate dalla tuta di lavoro.

I miei sei desideri più importanti

I miei tre desideri materiali più importanti

1.

2.

3.

I miei tre desideri immateriali più importanti

1.

2.

3.

Esercizio No. 3

Il manifesto del desiderio

Per alimentare il nostro subcosciente con immagini chiare ed inequivocabili, dobbiamo apprendere a comunicargliele con dettagli precisi che mostrino quello che noi effettivamente desideriamo.

Per allenare la nostra forza di rappresentazione, possiamo utilizzare stampe e figure già esistenti. Se queste immagini sono disponibili ci riesce più facile farle apparire nel nostro intelletto.

Costruisci un tuo "manifesto del desiderio". Il materiale lo trovi nei periodici illustrati, nei cataloghi delle agenzie turistiche o altrove. Dopo qualche esercizio dovresti essere in condizione di richiamare alla memoria le immagini del manifesto dei desideri anche se non hai il foglio di carta sotto gli occhi.

Ritaglia le figure più espressive e che più ti piacciono e incollale su un cartone duro della grandezza di un manifesto. Appendi il cartone nella tua stanza dove puoi osservarlo spesso anche senza volere.

Sul manifesto devono apparire proprio quelle immagini che ti collegano con la realizzazione dei tuoi desideri.

Immergiti in queste figure e vediti in esse, lascia libero corso alla tua fantasia. Identificati con le immagini che più si accostano al tuo fine personale.

Se rivolgi spesso la tua attenzione al manifesto, con il tempo ti vedrai nelle immagini e scene che rappresenta anche ad occhi chiusi.

Quanto meglio riesci a interiorizzare visualmente i tuoi fini e tanta più energia emozionale riferita ad essi, riversi sul tuo subcosciente, tanto più velocemente arriverai a realizzare i desideri espressi.

Esercizio 4

Scrivi un diario

Scrivi giornalmente nel diario i tuoi fini, le tue esperienze giornaliere, le percezioni e le conoscenze che da esse sono risultate. Prova a registrare il motivo per cui il giorno è stato utile. Sreva a farti vivere più intensamente. Considera ogni giorno come fosse tutto una vita. Il giorno infatti rassomiglia molto alla vita: Alzarsi = nascere. Svolgimento della giornata = vita.

Addormentarsi = morte. Oppure: alla sveglia nasciamo, il sole si alza e noi cresciamo, a mezzogiorno raggiungiamo l'apice e nel pomeriggio comincia la fase discendente che si conclude la sera con la morte.

Non per nulla il sonno viene chiamato fratello della morte. Prova a vivere ogni vita, o altrimenti detto "ogni giorno", nel migliore dei modi possibili. Dal momento in cui tu rendi conto a te stesso dei tuoi giorni, non ve ne saranno più di vuoti nella tua vita.

Un suggerimento: usa un calendario con pagine dei singoli giorni in formato A5. Scrivi giorno per giorno prima di andare a letto i 6 desideri dell'esercizio No 2. In tal modo li interiorizzi con più forza ed anche il tuo subcosciente si convince sempre di più che tu fai sul serio con i tuoi fini.

Copia pure l'esemplare che tu trovi alla fine di queste istruzioni. Contrassegna con numeri i singoli giorni degli esercizi. Un rafforzamento ulteriore l'ottieni leggendo ad alta voce i tuoi desideri. Già scrivendoli li rafforzi con il senso del tatto, cinesteticamente e quando li leggi ad alta voce chiami in aiuto anche l'udito.

Conosci bene il detto: all'inizio fu il verbo (o la parola).

Redigi una frase personale con un principio che ti sia di guida.

Questa frase deve entrarti nel sangue come una seconda vita.

Esempi di frasi con principi di guida

Pienamente e senza eccezione mi riescono minimo il 51 per cento delle cose.

Pienamente e senza eccezione ogni giorno ho più successo,.

Ho successo pienamente e senza eccezione in tutto quello che dico, penso o faccio,

Pienamente e senza eccezione ogni giorno mi va meglio sotto tutti gli aspetti.

Conserva con molta cura il tuo diario del successo. Quello che vi hai scritto ti darà più tardi la possibilità di seguire il tuo sviluppo e di aiutare in tal modo altre persone ad avanzare.

Esercizio No.: ___ Data: ___/___/_____

Principio guida:

I miei fini:

Esperienze / Conoscenze / Giudizi:

Esercizio 5

Prepara un testo audio di motivazione

Uno tra i migliori esercizi per imprimere profondamente nel nostro subcosciente i nostri 3 fini materiali e i 3 immateriali più importanti, è l'uso di un testo audio di motivazione. Renderai così i tuoi fini parti inerenti di te stesso.

Prepara quindi una cassetta, un CD, un testo per MP3 o quello che vuoi.

Con un MP3 puoi p. e. definire un punto che ripete automaticamente il testo ascoltato in continuazione.

Ascolta questo audio più che puoi. Se ci rifletti, troverai subito delle possibilità di ascoltarlo.

Quante volte affaccendato a qualcosa o nel tuo tempo libero, ascolti musica nel sottofondo? Quanto tempo impieghi per andare e tornare dal lavoro? Sfrutta tutte le possibilità che si presentano per ascoltare il tuo testo audio!

Specialmente la notte il tuo IO subconscio è disponibile ad assimilare!

Approfitta di queste pause prima di addormentarti.

Questi sono alcuni esempi tra le tante possibilità per una suggestione di fondo efficace. Pensaci e troverai con certezza tante occasioni per ascoltarlo. Per raggiungere risultati inconsueti sono necessari metodi inconsueti. Se eventualmente al presente hai ancora dubbi sulla grande efficacia di questo metodo suggestivo, provalo, resterai sorpreso dei risultati che otterrai.

Esercizio 6

1 minuto di meditazione

È un esercizio di grande impatto. Lo puoi eseguire giornalmente in molti posti e in tante occasioni, ti basta ogni volta un solo minuto. È un esercizio molto utile per vincere momenti di stanchezza e per arricchire le fasi respiratorie con suggestioni positive.

Siedi comodamente su una sedia, nella poltrona o stenditi sul letto. Slaccia le scarpe, allenta la cintura e sbottona la camicia. Elimina quello che ti stringe:

Rilassati. Lascia scorrere i tuoi pensieri. Respira regolarmente e con calma. Lascia

entrare il respiro nel tuo corpo. Abbandonati pienamente e con fiducia a questo automatismo. La tua bocca è chiusa. Tu respiri dal naso. Nella prossima pagina trovi la descrizione dell'esercizio.

Inizia con

aspirare:	IO ASPIRO LA CALMA
espirare:	fuori frenesia, fuori lo stress.
aspirare:	aspiro salute.
espirare:	fuori tutto il morboso.
aspirare:	...successo.
espirare:	fuori l'insuccesso.
aspirare:	...consapevolezza.
espirare:	fuori ogni paura della vita.
aspirare:	...amore verso il prossimo.
espirare:	fuori invidia e odio.
aspirare:	...calma e pace.
espirare:	fuori tutte le tensioni.
aspirare:	...I desiderio immateriale
espirare:	fuori tutte le paure e i dubbi.
aspirare:	...II desiderio immateriale
espirare:	fuori tutte le paure e i dubbi.
aspirare:	...III desiderio immateriale
espirare:	fuori tutte le paure e i dubbi.
aspirare:	...I desiderio materiale
espirare:	fuori tutte le paure e i dubbi.
aspirare:	...II desiderio materiale
espirare:	fuori tutte le paure e i dubbi.
aspirare:	...III desiderio materiale
espirare:	fuori tutte le paure e i dubbi.

Alla fine dell'esercizio

aspira il concetto:

...forza e freschezza

Dopo avere eseguito questo esercizio ti sentirai nuovamente fresco, riposato e puoi dedicarti alla tua normale attività.

Esercizio 7

Allenamento per la realizzazione dei desideri

Questo è un esercizio che ti permetterà di conoscere l'immagine dei tuoi desideri con tutta la precisione possibile. Procurati chiarezza su forma e aspetto dei tuoi fini.

Qui due esempi che potrebbero esserti di aiuto se desideri a. l'acquisto di un'auto o b. di un immobile:

- a. Informati presso il concessionario di zona sui modelli di auto più cari ed interessanti. Cerca in giro e lasciati mostrare diverse vetture fin quando tu sai veramente qual'è l'auto dei tuoi sogni. Se ne hai la possibilità, fai anche una prova su strada.
- b. Informati presso una ditta immobiliare su case, appartamenti o ville in vendita. Visita diversi oggetti e fatti un'idea esatta dell'abitazione che tu sogni.

Questi sono due esempi che servono a spiegare il modo di allenarsi per realizzare i desideri. Non dovrebbe esserti difficile trovare altri settori d'interesse dove tu possa procedere in forma analoga. Consapevole della forza del tuo subcosciente, non porre dei limiti a te stesso.

Familiarizza in dettaglio con i tuoi desideri e con i tuoi sogni. Anche questo rafforzerà la tua motivazione.

Esercizio 8

Mens sana in corpore sano.

Cause psichiche = effetto fisiologico

Non pochi esperti ritengono che il 90 per cento della causa di tutte le malattie è da ricondurre alla sfera psichica.

Perfino processi fisici, come p.e. la frattura di un braccio che a prima vista non sembra riferibile ad una causa psichica, possono avere alla base un motivo di tale natura. Forse il subcosciente di questa persona voleva sottrarsi ad assumere una determinata responsabilità o evitare di eseguire un determinato compito. La frattura del braccio offre una scappatoia inaspettata, un motivo valido per evitare quello che il subcosciente rifiutava.

Si tratta qui di un esempio innocuo legato ad un'affezione fisica, che in realtà è di natura psicosomatica.

Io stesso mi sono fratturato un piede a 7, 14 e 21 anni di età e ricordo bene le problematiche che hanno preceduto queste fratture che arrivavano quando avevo bisogno di fare una pausa.

Riuscii a scoprire le relazioni intercorrenti solo dopo la terza frattura e decisi in me stesso che il prezzo di queste pause era troppo elevato.

(il traduttore ricorda qualcosa di simile: in occasione di festività o vacanze e quindi di una pausa di lavoro, si ammalava spesso con febbre e sintomi non definibili. La malattia aspettava e si manifestava solo allora.)

Alcune ricerche hanno dimostrato che una persona può perdere la vista o restare paralizzata, solo perché vuole sottrarsi a qualcosa d'indesiderato.

Anche le autosuggestioni non sono da sottovalutare. Un frase buttata in faccia improvvisamente: "Non ti posso più vedere..." è una pericolosa programmazione del subcosciente.

Alcuni malanni mali rappresentano spesso un'autopunizione che viene inflitta dal subcosciente, con alla base un senso di colpa compressa o che abbiamo provato a cancellare.

Lo stato delle cellule

In un capitolo precedente abbiamo conosciuto che alla fin dei conti la materia è energia. A partire da questo punto di vista, osserviamo lo stato delle cellule e indirizziamo la nostra attenzione ad una cellula del sistema nervoso..

Essa è composta di quasi 100 milioni di mitocondri, da tante piccolissime centrali energetiche, catene di granellini l'uno accanto all'altro nel protoplasma della cellula, e che oltre a produrre energia la immagazzinano.

Esse si approvvigionano di una quantità media di 2000 particelle per il trasporto di elettroni per ogni centro e con qualche migliaio di molecole contenute in ogni particella. La molecola poi è composta di atomi che in parte vengono continuamente eliminati e progressivamente sostituiti da nuovi.

Una cellula rappresenta quindi qualcosa in continuo cambiamento, una forma di vita molto complessa, con un corpo proprio, un cervello ed un sistema nervoso proprio. Tutte le cellule sono collegate tra di loro da un sistema conduttore elettrico.

La cellula risponde agli impulsi mentali ed emozionali.

Magnus Pyke e John K Williams arrivano alla conclusione che solo la parte subcosciente della nostra mente può essere sia la sorgente di tutti i pensieri creativi e sia il timoniere di tutti i processi cellulari. Questo subcosciente da parte sua resta in contatto diretto e continuo con la mente universale che agisce in noi continuamente.

Quando noi ci colleghiamo con questa mente universale che è in noi, dovrebbe essere possibile influenzare positivamente le cellule del nostro corpo attraverso il subcosciente e il sistema ghiandolare.

Ce ne rendiamo conto quando con la meditazione lasciamo scorrere nel nostro corpo la forza dei pensieri positivi, dinamici e pieni di emotività, con i quali siamo in condizione di agire sui campi di forza energetico-mentali presenti negli atomi. A ragione si parla di "intelligenza e ricettività" degli organi.

Convinti di essere sani, contenti e felici, confermandolo continuamente, quale stato d'animo saggio e a sostegno della nostra salute, rendiamo un servizio allo stato delle nostre cellule.

Trattando le cose da questo punto di vista il miracolo di una guarigione

“mentale” non è affatto un miracolo e risiede nel fatto che il pensiero positivo attacca con forza la composizione della cellula. [I mesi diventano giorni, i giorni diventano minuti](#)

Noi possiamo diventare i nostri guaritori mentali se ci rendiamo consapevoli delle forze che assopite vivono in noi.

Il linguaggio organico del nostro subcosciente

Abbiamo già precedentemente letto del linguaggio del subcosciente che si esprime con immagini e non con parole.

Accanto all’espressione visualizzata il subcosciente è dotato anche di un linguaggio degli organi. Qui un esempio per chiarire il concetto:

Un bimbo è solo nell’appartamento. Ambedue i genitori lavorano. Al bimbo viene a mancare quell’attenzione e quell’affetto di cui necessita.

Un giorno si ammala ed è costretto a rimanere a letto. Al bambino viene rivolta un’attenzione maggiore: la mamma rimane in casa, la sera il papà quando arriva se ne occupa più di prima, anche i nonni vengono più spesso in visita. Oltre all’attenzione, riceve anche regali. Il subcosciente registra e memorizza una situazione a prima vista paradossale constatando: “Quando mi ammalo, sto meglio”

Da quel momento sono passati 20 o magari 30 anni. La stessa persona è spesso sola, riceve poche attenzioni sul lavoro e nella vita privata, sente la mancanza di riconoscimento e di affetto.

All’improvviso si ammala senza una ragione plausibile. Il suo subcosciente prova a soddisfare il bisogno di attenzione. Dall’esperienza fatta da bambino ha memorizzato: “Quando mi ammalo, sto meglio”.

Il subcosciente influenzando un organo specifico prova a indurre lo stato di gradimento e felicità.

È bene rammentare che al subcosciente manca la facoltà del giudizio critico presente invece a livello cosciente e consapevole. Il subcosciente non è in grado di giudicare tra bene e male, buono e cattivo, il suo unico compito è quello di

eseguire il desiderio dell'individuo, non importa in quale maniera.

Quest'esempio descrive chiaramente gli effetti di un disturbo psichico sulla salute fisica. In presenza di una tale situazione, la somministrazione di medicinali si rivela assolutamente inutile per non dire dannosa.

È importante riflettere sulla vera causa di un malanno. Se nella tua auto si accende la spia della pressione dell'olio, e tu nascondi la spia incollandoci sopra qualcosa, non elimini l'allarme, mascheri solo la spia accesa. Per eliminare efficacemente la vera causa devi aggiungere dell'olio. Lo stesso avviene con il subcosciente. Esso si esprime con l'aiuto degli organi a manifestare che l'individuo è ammalato, ma se lo mobilitiamo è in grado di garantire allo stesso modo la salute e il benessere della persona.

Da ricerche ed osservazioni relative a questi fenomeni è risultato che mamme con bambini piccoli, persone a proprio conto e individui che hanno successo nella vita privata, nel lavoro o nella professione si ammalano molto di meno della media.

Questi gruppi sono molto meno sensibili a qualsiasi tipo di patologia.

Al contrario, a molte altre categorie riesce facile attirarsi un malanno solo tramite suggestione o fantasia.

Un esempio del genere lo forniscono gli studenti di medicina che spesso si ammalano mostrando i sintomi della patologia che stanno apprendendo.

Occupandosi intensamente di una malattia viene a crearsi un clima suggestivo che agisce sul subcosciente.

La presenza di un filo conduttore in tutte le ricerche mediche e psichiche è un dato acquisito: Individui con un atteggiamento fondamentalmente positivo si ammalano raramente. E, in caso di malattia, il processo di guarigione, a parità di gravità, avanza ben più velocemente che sulle persone dominate da atteggiamenti negativi quali paura, dubbio, insicurezza.

Il medico dr. Ingrasci ha evidenziato il ruolo decisivo dell'atteggiamento positivo nel processo di guarigione: "È come se ci stesse una forza vitale o una massima pronta a reinstaurare la nostra condizione naturale di integrità e salute, non appena siamo in grado di abbattere le barriere della negatività".

Ciò vuol dire:

Ogni individuo è in grado di „pensarsi“ sano.

Abbiamo già letto che giornalmente nel nostro corpo si estinguono più o meno due miliardi di cellule. Queste cellule dividendosi prima di morire si occupano di una sostituzione equivalente. Ogni nuova cellula viene programmata con il contenuto e la qualità del tuo modo di pensare, indipendentemente che si tratti di pensieri positivi o negativi.

Con l'orientamento del tuo pensiero, tu puoi dunque decidere della qualità e del carattere delle tue cellule. Un significato notevole è da assegnare inoltre allo stato d'animo profondo con il quale ti addormenti, perché il processo di ricostruzione cellulare che implichi tessuti, cicatrizzazione, ferite e naturalmente stati mentali, ha luogo soprattutto durante il sonno ed è quindi molto importante che ognuno di noi occupi la sua mente con pensieri e riflessioni positivi prima di addormentarsi.

Sfrutta queste conoscenze per l'influenza positiva delle cellule al fine di una vita mentale e corporale sana. Esegui il più possibile il processo descritto appresso di "autoguarigione mentale" e resterai sano mentalmente e fisicamente. Anche se p. e. stai soffrendo il raffreddore, la guarigione interverrà molto più velocemente. Chiediti se è adeguato o convenevole che tu mostri a qualcuno che sei ammalato, soltanto perché hai il naso tappato, che cola o disturbi del genere.

Esercizio 9

Autocurarsi mentalmente

Sdraiati, chiudi gli occhi e trasferisciti in uno stato di calma, rilassati al pensiero di una situazione che ti ha fatto sentire tranquillo. Tranquillizza i tuoi pensieri.

Rappresentati un collegamento, come fosse un ponte di luce che unisce il tuo corpo e la forza creativa che pervade il cosmo.

Tu attraverso questo ponte luminoso sei unito energeticamente con la forza creativa del cosmo. Energia inesauribile che scorre ad alta frequenza in te.

Rappresentati che tutto il tuo corpo venga irrorato di luce. Ogni singola cellula è irrorata, attraversata da questa energia creativa universale.

Immagina che tutte le cellule sotto l'influsso della nuova luce si riordinano, riassumono la disposizione originale. Puoi addirittura sentire fisicamente questa energia universale che attraversa il tuo corpo e lo guarisce perfettamente.

Grazie a questa energia, le cellule deboli o ammalate si rigenerano pienamente e completamente e ritornano sane al 100 per cento.

Riversa armonia, salute, pace e buona volontà nei tuoi pensieri e nelle immagini che ti rappresenti e il miracolo farà ingresso nella tua vita.

Quando vivrai quest'insieme, generato dalla calma e dalla sensazione di felicità che uno stato di piena salute ti concede, ringrazia la forza cosmica infinita e creativa e riapri gli occhi.

Altri suggerimenti

Se tu adesso dovessi essere malato, non pensare alla malattia durante l'esercizio, rappresentati invece come sarebbe bello essere sano.

Rappresentati anche che la connessione luminosa rimane dopo l'esercizio fin quando l'ultima cellula sia nuovamente sana e tu sia guarito al 100 per cento.

La meditazione quale scudo di protezione

Per essere risparmiato da malanni o dai loro attacchi, puoi anche proteggerti dietro la meditazione come scudo di protezione: Rappresentati che tu sia dentro una sfera energetica che può essere attraversata solo da energie positive che arrivano fino a te.

Lo scudo di protezione devia automaticamente le energie negative nell'universo infinito dove vanno a perdersi nella sua vastità (se non deviate esse ritornerebbero alla fonte, aggiungendo problemi a quelli già esistenti)

Vale lo stesso per le nostre energie e i nostri pensieri: Solo pensieri ed energie positive restano vicini. Energie e pensieri negative vengono convogliate nel cosmo attraverso lo scudo di protezione e dove vanno a disperdersi.

Alla forza della tua fantasia tramite la meditazione, non viene posto alcun limite. Rifletti nel tuo intimo con quali immagini tu puoi conservare sani la tua mente e il tuo corpo.

Parte 3

Suggerimenti per il successo

1.

Impostare scopi e fini chiari e ben definiti

Emozioni sgorgate dai fini, attivano i pensieri.

I pensieri producono sensazioni.

Le sensazioni portano all'azione.

Le azioni danno risultati.

Fissati grandi scopi. Scopi elevati motivano!

2.

Comprendere l'universo

L'illusione del reale:

L'universo è energia.

Pensare è energia.

3.

Essere una calamita del successo

La legge dell'attrazione:

Sei un magnete energetico che attira quello che trasmette.

Tu accumuli energia (pensare, percepire), l'universo te la mette a disposizione.

4.

Atteggiamento positivo

Smettila di lamentarti:

Ogni pensiero conia il tuo domani.

Sentirsi bene = successo!

5.

Tieniti attivo/a

Esci dalle comodità, abbandonale. Solo così facendo puoi crescere:

Quanto più fai e ti adoperi e tanta più energia accumuli.

6.

Coraggio!

Pronto a rischiare:

Persone di successo prendono rischi calcolabili (indagine seria!)

7.

Non titubare, inizia

Cosa si deve fare per avere successo?

Qualcosa va fatta!

Giorno e notte.

... e si deve continuare!

Fai quello che deve essere fatto, anche se non piace.

8.

Pronto a fornire una prestazione di punta

Meglio di tutti gli altri.

Superare anche aspettative elevate

Più facciamo e più successo abbiamo

9.

Footing mentale

Il cervello è un muscolo:

Con l'allenamento generi nuove sinapsi neuronali.

10.

Intuizione e realismo

Successo è la capacità di essere al momento giusto nel posto giusto.

Presta attenzione alle sensazioni che sorgono dal tuo stomaco. Esamina il tuo ambiente.

Controlla anche accuratamente i risultati. Rimani realista.

11.

Ripetizione

Autosuggestione, la turbina del successo:

Ripetere = Condizionare.

La ripetizione sviluppa le sinapsi neuronali.

Poster del desiderio.

Diario.

Testo di motivazione audio.

Visualizzazione.

12.

Lasciare lavorare i soldi

Non si arricchisce con i soldi che si guadagnano ma con quelli che si risparmiano.

Ho realmente bisogno di questo adesso?

Investire bene i soldi, prendersi tempo.

Avere il controllo in mano.

Scopo: il benessere.

Benessere = Uscite inferiori alle entrate.

13.

Lavorare efficientemente

Regola di Pareto: 80-su-20.

La ricchezza in Italia:

Il 20% possiede l'80% di tutta la ricchezza.

Regola che vale per molti settori.

Concentrati su quel 20% che ti porta all'80% del successo.

14.

Attento alla salute

Resta sano fisicamente e mentalmente.

15.

Occhi e orecchi aperti

Diventare milionari da dipendente?

Essere sempre a caccia di idee!

16.

Non cedere mai

Se qualcosa non funziona cambia metodo o presupposto fin quando non arrivi allo scopo.

never, never, never give up

mai, mai, e poi mai cedere

(Winston Churchill)

Non indietreggiare davanti ai problemi.

Risolvili e risolvendoli cresci.

Se sei solo disposto a fare quello che è facile, la tua vita sarà dura.

Ma se sei disposto a fare quello che è difficile, la tua vita sarà facile.

17.

Torva persone che ti servano da esempio

Individui che non hanno successo perdono il loro tempo con persone perdenti.

Persone di successo praticano i vincitori:

“Se costoro sono capaci, sono capace anch’io.”

Epilogo

Tu sei nato vincitore

Epilogo

Tu sei nato per vincere

Hai mai pensato a cosa è avvenuto prima che nascessi?

Sei cosciente delle lotte che tu hai sostenuto prima di nascere? Milioni di spermatozoi erano in competizione tra di loro. Il vincitore di questa competizione sei tu!

Non perdere di vista questo dato di fatto: solo uno tra milioni è riuscito vittorioso. Proprio quello da cui tu sei nato. È stata una competizione unica contro il tempo e tu sei stato il più veloce, il più forte, il migliore. Tu sei stato il vincitore!

Inizì così la vita della persona più importante per te: tu stesso hai iniziato a vivere!

Sii consapevole, cosciente delle fondamenta su cui posa la tua vita:

Nei cromosomi della tua cellula spermatica alloggiano tutte le caratteristiche ereditarie fisiche e mentali del tuo genitore e di tutti i suoi antenati.

I cromosomi nel nucleo dell'ovulo contenevano tutte le caratteristiche ereditarie di tua madre e dei suoi antenati.

Già la vita dei tuoi genitori era il risultato di una lunga lotta per la vita. Per oltre due miliardi di anni è stato necessario aggiudicarsi vittoria dopo vittoria per poter creare questo presupposto.

Finalmente alla fine di questo lungo processo avvenne qualcosa di sensazionale: Lo spermatozoo più sano e più veloce si unì con l'ovulo in attesa. La tua cellula spermatica accondiscese all'unione per formare una nuova cellula di vita. Tu sei nato vincitore!

Tutte le difficoltà che tu puoi incontrare, sono piccolezze se paragonate agli

ostacoli e alle barriere che tu hai dovuto superare nel momento del tuo concepimento!

Vincere è qualcosa di innato in ognuno di noi.

Successo nella vita significa:

Ridere tanto,

accattivarsi l'affetto dei figli,

sopportare il tradimento dei falsi amici,

fare del mondo un posto un poco migliore di quello di prima, prima che vi nascessimo,

migliorare in qualche modo i rapporti interpersonali nella società,

oppure aiutare una persona a vivere più sanamente,

sapere che una vita respira meno faticosamente dal momento che tu vivi, questo è successo!

Ralph Waldo Emerson

Detti saggi, proverbi, tradizioni, stimoli, pensieri

La risposta ad un insuccesso può essere data solo dal successo!

Cadere non è vergognoso, è vergognoso restare a terra!

Successo è qualcosa che succede, che risulta, avviene!

Le difficoltà sono ottime occasione in tuta da lavoro!

Successo o fallimento è più una conseguenza del nostro atteggiamento mentale che il risultato delle nostre capacità intellettuali.

Cosa si deve fare per avere successo?

Indiscutibilmente qualcosa va fatta.

Il successo è contenuto in 4 lettere: FARE

L'incontro è l'inizio,

L'intesa è il progresso.

La collaborazione è il successo.

Henry Ford

Il successo richiede impegno, il potere richiede responsabilità.
Solo chi ama il proprio lavoro arriva con esso al successo.
Chi non ha successo nella vita non ha il diritto di crederci un idealista.

Henry Miller

Chi non ha successo viene commiserato.

Chi ha successo viene invidiato.

Il 99 % di ogni critica è dettata dall'invidia.

Ogni volta che abbiamo successo ci creiamo un nuovo nemico.

Per riuscire simpatici ed essere amati bisogna restare mediocri.

Oscar Wilde

La fortuna arride agli audaci, il fallimento a chi tutto soppesa e mai osa.

Erodoto

La persona di successo inizia proprio dove quella d'insuccesso ha abbandonato.

Gli insuccessi sono sempre risultati intermedi.

Prof. Kurt Tepperwein

Una pesante sconfitta custodisce in sé il seme di un successo ancora più grande.

Detto popolare.

Non si arricchisce con il denaro che si guadagna, ma con quello che si risparmia!

L'unica dimostrazione che si può, è il fare.

Ebner-Eschenbach

Dimmi con chi vai e ti dirò chi sei!

Un individuo è tanto felice come quanto pensa di esserlo.

Le persone hanno un'immagine ben precisa di sé stesse, e diventano così come si vedono e come si rappresentano di essere.

D'ora in avanti mi occuperò esclusivamente di cose positive, promettenti successo! Sono consapevole che nel mondo esiste tanta negatività ma essa non arriverà mai a prendere il sopravvento sui miei pensieri e sulla mia immaginazione!

È meglio dire qualcosa di buono su individui poco buoni che qualcosa di cattivo su persone buone.

Dio non classifica le preghiere secondo la fede religiosa.

È ben più arduo cambiare la propria opinione che restarvi fedele.

Hebbel

Chi considera gl'individui buoni, migliora se stesso.

Keller

La libertà dell'individuo risiede nella libertà di scelta dei suoi pensieri. È questa la sua vera libertà!

Il tuo modo di pensare e agire di oggi, determina il tuo domani.

Il destino non ti coglie casualmente. Sei tu che lo formi e imposti oggi con il tuo modo di pensare e di fare. Sta a te decidere se il tuo futuro deve essere positivo o negativo.

Guardati dal recriminare e dal lamentarti!

Hai bisogno forza ed energia per tutto quello che devi fare.

La giusta domanda è: Come impieghi questa energia?

Per o contro qualcosa? Imprechi, ti lamenti o fai qualcosa di sensato che promette successo?

Non aspettare il nuovo anno per cominciare, non il prossimo mese, non la prossima settimana, non domani, ma inizia già ADESSO!

La luce è sempre più forte delle tenebre.

Solo chi nuota contro corrente arriva alla sorgente di acqua limpida.

La ragione principale della vita è il perfezionamento dell'intelletto.

Poiché si può fare esperienza dell'intelletto o dello spirito, solo attraverso il subcosciente, il sentiero per raggiungere tal fine passa attraverso la pienezza della consapevolezza.

Tutti sono in grado di criticare, pochi son quelli che sanno fare meglio.

Desideri deboli generano successi deboli.

L'intelletto non ha limiti se non quelli che noi stessi gl'imponiamo.

Inizia a fare proprio quello di cui hai paura e la tua paura è già debellata.

Emerson

Dal momento in cui rimpiangerai profondamente quello che ingiustamente hai causato ad altre persone, e dal profondo del cuore perdonerai a quelle persone che ti hanno recato ingiustizia, solo allora potrai considerarti veramente libero.

Puoi liberarti da te stesso dalle catene del carma.

È questo il vero messaggio liberatorio del Cristo.

Non giudicare se non vuoi essere giudicato, poiché tu sarai giudicato con lo stesso metro che tu hai usato per gli altri

Dalla Bibbia: Matteo

Vigila sui tuoi pensieri, saranno parole.

Attento alle tue parole, saranno azioni.

Attento alle tue azioni, diventeranno abitudini.

Esamina le tue abitudini, faranno parte del tuo carattere.

Controlla il tuo carattere, determinerà il tuo destino.

Anche un viaggio di mille miglia inizia con un primo passo.

Attento a quello che pensi. È l'inizio delle tue azioni.

Proverbio cinese

Conosci altri aforismi, detti, proverbi, tradizioni, stimoli o pensieri che rispecchiano o corrispondono al segreto del successo universale? Inviai a info@helmut-ament.de

Oggi mi propongo:

Di non lasciarmi turbare da nulla e da nessuno.

Di parlare di salute, felicità e benessere con tutti quelli che incontro.

Di vedere sempre il lato positivo delle cose e di essere ottimista.

Di pensare al bello, di lavorare per le cose migliori, e di aspettarmi il meglio.

Di rallegrarmi del successo degli altri come fosse un successo mio.

Di dimenticare gli errori passati e tendere con forza a un futuro migliore.

Di essere sempre di buon umore e di sorridere ad ogni essere vivente che incontro.

D'impiegare tutto il tempo disponibile per migliorarmi evitando di sperperarlo per criticare altre persone.

Troppo sicuro per essere preda di preoccupazioni, troppo nobile per adirarmi, troppo forte per avere paura e troppo contento per tollerare difficoltà nel mio presente.

Confessione degli ottimisti di questo mondo

Desiderata
Procedi con calma
tra il frastuono e la fretta
e ricorda quale pace possa
esservi nel silenzio.
Per quanto puoi, senza cedimenti,
mantieniti in buoni rapporti con tutti.
Esponi la tua opinione,
con tranquilla chiarezza,
e ascolta gli altri: pur se noiosi e incolti,
hanno anch'essi una loro storia.
Evita le persone volgari e prepotenti:
costituiscono un tormento per lo spirito.
Se insisti nel confrontarti con gli altri,
rischi di diventare borioso e amaro,
perché sempre esisteranno individui migliori e peggiori di te.
Godi dei tuoi successi e anche dei tuoi progetti.
Mantieni interesse per la tua professione,
per quanto umile: essa costituisce,
un vero patrimonio nella mutevole fortuna del tempo.
Usa prudenza nei tuoi affari,
perché il mondo è pieno d'inganni.
Ma questo non ti renda cieco a quanto vi è di virtù:
molti sono coloro che
perseguono alti ideali
e dovunque la vita è colma di eroismo.
Sii te stesso.
Soprattutto non fingere negli affetti.
Non ostentare cinismo verso l'amore,
perché,
pur di fronte a qualsiasi delusione e aridità,
esso resta perenne come il sempreverde.
Accetta docile la saggezza dell'età,
lasciando con serenità le cose della giovinezza.
Coltiva la forza la forza d'animo,
per difenderti nelle calamità improvvise.
Ma non tormentarti con delle fantasie:
molte paure nascono da stanchezza e
solitudine.
Al di là di una sana disciplina,
sii tollerante con te stesso.
Tu sei figlio dell'universo
non meno degli alberi e delle stelle,
ed hai pieno
diritto d'esistere.
E, convinto o non convinto che tu ne sia,
non v'è dubbio che l'universo
si stia evolvendo a dovere.
Perciò sta' in pace con Dio,
qualunque sia il concetto che hai di Lui.
E quali che siano i tuoi affanni e aspirazioni,

Manoscritto del 1692 trovato a Baltimora nell'antica chiesa di San Paolo". Questa

poesia ha una storia che è degna di essere conosciuta. L'autore della storia è Max Ehrmann, poeta e avvocato dell'Indiana, USA, che visse dal 1872 al 1945. Si dice che l'abbia scritta nel suo diario con l'ambizione di lasciare ai futuri lettori qualcosa che fosse di insegnamento

Pochi anni dopo la sua morte, verso il 1959, il reverendo Frederick **Kates**, rettore della chiesa di San Paolo in **Baltimora, Maryland**, ebbe l'idea di usare la poesia ad uso e consumo dei suoi fedeli in un libretto di preghiere. Qualche anno prima l'aveva scoperta e gli era piaciuta. In testa al foglio aveva scritto l'annotazione riferita alla data di costruzione della sua chiesa, "**Old St. Paul's Church, Baltimore A.C. 1692.**"

Un buon consiglio prima di finire

Sono consapevole che anche stress e frenesia sono una componente del nostro quotidiano. Spesso non è semplice avere davanti agli occhi il segreto del successo universale e ci lasciamo adirare da persone e avvenimenti senza poterli gestire correttamente. A questo punto fa una pausa, stacca l'interruttore, anche se solo per qualche minuto o per pochi secondi e richiama alla tua memoria i vecchi detti millenari:

Tutto quello che noi siamo è il risultato di quello che abbiamo pensato.

L'individuo agisce così come pensa.

Noi siamo il prodotto dei nostri pensieri.

La fede genera fatti concreti.

Il contenuto del tuo modo di pensare e della tua fede forma la tua personalità, la tua vita, il tuo futuro.

Se tieni sempre presente l'importanza del pensiero positivo e lo applichi, la tua vita si muoverà su binari nuovi, mai immaginati e tu sarai sostanzialmente più calmo e più equilibrato. Ti sentirai protetto nel vero senso della parola in una realtà cosmica che attraverso il pensiero ti ha dato la possibilità di avere un'influenza enorme sul tuo destino.

Grazie per aver letto questo libro!

Ti è piaciuto? M'interessa sapere cosa ne pensi e quali sono le tue esperienze con il segreto universale del successo.

Mi rallegro di leggere la tua mail indirizzata a:

info@helmut-ament.de

Cordiali saluti.

Altre informazioni in Internet sotto: www.helmut-ament.de

Helmut Ament