

Le (tue) Intenzioni Muovono Il (tuo) Mondo

Manuale pratico sul Pensiero Creatore

Una creazione di Ana M. Alvarez Romero

***Caminante son tus huellas
el camino y nada más;
caminante, no hay camino
se hace camino al andar.***

***Al andar se hace camino
y al volver la vista atrás
se ve la senda que nunca
se ha de volver a pisar.***

***Viandante sono le tue impronte
la via e nulla più;
Viandante, non c'è un cammino
si fa il cammino camminando.***

***Camminando si fa il cammino
e voltando indietro lo sguardo
si vede il sentiero che mai
si tornerà a calcare.***

Antonio Machado

Prefazione

L'intenzione dichiarata di questo mio testo è quella di spiegare il meccanismo delle intenzioni ed il suo ruolo fondamentale nella creazione della nostra realtà. Dare suggerimenti per mettere in pratica questo straordinario potere che ognuno di noi ha e che ci permette di attirare a noi il benessere che meritiamo, in ogni nostra sfera d'influenza.

Fra le righe però vorrei lanciare una scialuppa di salvataggio al concetto di Felicità. La Felicità pura, che deriva dall'Essere, non dall'Avere e si raggiunge attraverso il cammino della consapevolezza, mettendo le ali ai nostri sogni, ai nostri obiettivi, al benessere, alla ricchezza e all'Amore.

Mi rendo conto che questo è un obiettivo ambizioso, per qualcuno può sembrare persino utopico ed impossibile ... proprio per questo motivo lo nascondo fra le righe. Chi vuol capire, capirà.

In che senso voglio parlare d'intenzione?

Ci sono infinità di testi su argomenti coinvolti in questo mio progetto. Vorrei parlare d'intenzione intesa come quei pensieri che attraggono a noi i risultati che crediamo di meritare.

Non voglio addentrarmi in spiegazioni tecniche, anche perché non ne sarei nemmeno capace, tenterò di dare spiegazioni semplici, basate sulla mia esperienza personale, su quanto ho avuto modo di osservare, leggere e mettere in pratica.

Creiamo ciò che crediamo. Nella sua semplicità, questa affermazione nasconde una complessità enorme. Mi piacerebbe tanto renderla, ai vostri cuori, possibile e soprattutto positiva e bella.

Ma l'intenzione non è soltanto una componente della famosa "legge d'attrazione" (che dovrò per forza sfiorare), l'intenzione va oltre! E può essere usata per riequilibrare la nostra Vita a 360°, includendo ogni sfera d'influenza.

A.M.A.R

INTRODUZIONE

Un pensiero celebre del Buddha dice così:

“Voi siete gli artefici della vostra condizione, passata, presente e futura. La felicità o la sofferenza, dipendono dalla mente, dalla vostra interpretazione, non dipendono dagli altri, da cause esteriori o da esseri superiori. Ogni problema e ogni soddisfazione è creato da voi, dalla vostra mente.”

Su questa linea di pensiero, che io chiamo “Causativa”, possiamo affermare che non solo ognuno di noi è responsabile della propria vita, ma ne è il creatore. Qualunque sia la nostra condizione, noi e solo noi ne siamo responsabili. Mi rendo conto che in determinate circostanze possa sembrare difficile accettare una affermazione del genere. Di fronte alle tragedie, come posso dire di averle create? Infatti vedremo che noi non creiamo niente all’infuori di noi, queste cose semmai le attiriamo, in base ai nostri pensieri, alle nostre credenze più profonde, ai paradigmi e alla energia che di conseguenza emaniamo. Tutto ha origine con un pensiero e, come poi vedremo, i pensieri diventano cose e disegnano la nostra realtà. Ognuno di noi ha in modo più o meno consapevole, il controllo dei propri pensieri (che siano essi intenzioni, convinzioni, opinioni o quant’altro). Questi, una volta formulati, si espandono ed influenzano una certa sfera, coinvolgendo altre sfere, altre persone, altri pensieri che a sua volta si espandono allo stesso modo. Un po’ come l’effetto che fa un sassolino che cade in acqua e provoca onde concentriche, prima di finire sul fondale. Questo sassolino rappresenta un nostro pensiero. Ma le possibilità sono infinite, seguitemi nel ragionamento: noi potremmo lanciare sassolini in un laghetto, ma se anziché sassolini lanciassimo un grande macigno e affondando schiacciasse qualcosa, un pesce che non è riuscito a spostarsi o una pianta? E se invece fossero molliche di pane, buttate per attirare le papere? E se anziché un lago fosse il mare e buttassimo barili di scorie radioattive? E se, e se... con i pensieri le possibilità sono infinite, come sono infinite le implicazioni e le conseguenze. Per questo motivo, maggiore sarà la conoscenza e la consapevolezza (di dove lanciamo, cosa, come, quando e perché) maggiori saranno le possibilità di orchestrare i lanci a nostro favore e persino di monitorare le conseguenze. Occorre tenere presente che la mente umana non smette mai di pensare, per cui maggiore sarà la nostra presenza e più chiari i nostri obiettivi, più soddisfacenti saranno i risultati.



L'Essere Umano è naturalmente propenso alla Felicità, al Benessere e all'Espansione. È nella sua Essenza. Non risulta invece altrettanto naturale e spontaneo raggiungere e godersi questi meritati traguardi; molti dipendono da un equilibrio personale che si basa nella ricerca dell'Essere e non dell'Avere e dal coinvolgimento di tutte le nostre sfere d'influenza.

Sicuramente questo concetto non vi è nuovo, non mi sto inventando nulla. Tutto quello che ci serve è probabilmente già stato pensato e scritto. Sono tanti i maestri, pensatori, autori, scrittori e persone illuminate che ne hanno parlato prima di me e ne parlano tutt'ora. Tanti i testi, tante le teorie che coincidono ed insistono in questo punto e sapete perché? Perché non solo è una grande Verità, ma è anche di fondamentale importanza, ai fini dello sviluppo positivo dell'Uomo, prenderne consapevolezza.

La consapevolezza rende volontario un meccanismo automatico. Dal momento in cui veniamo a conoscenza di un concetto e comprendiamo come funziona, mai più potremmo fare finta di niente, farà da quel momento parte di noi.

La magia della creazione consapevole inizia quando scopriamo che non vi è nessuna magia! Non ci sono trucchi, tutto avviene in modo naturale. Infatti, più ci avviciniamo alla nostra essenza e più

semplice ci risulta comprendere, essere, fare ed avere. Tutto quadra, niente è per caso. Come piccoli tasselli di un puzzle straordinario, scopriremo che ogni concetto ha il suo posto, il suo senso all'interno del quadro generale della Vita. Tutti i nostri sforzi saranno premiati, davanti a noi avremo infinite possibilità di sviluppo e al nostro interno infinite risorse a cui attingere.

L'intenzione

Nel processo di creazione della propria realtà, l'intenzione ha un ruolo fondamentale, dirigendo ed orchestrando le nostre azioni di ogni giorno per poi manifestarsi in risultati più o meno soddisfacenti. Vedremo come, nel bene o nel male, l'intenzione determina sempre il risultato o per dirlo in un altro modo: un risultato non è altro che la risposta più o meno immediata ad una o più intenzioni. Tuttavia, ed è a questo punto che possono nascere equivoci, ad essere determinante è l'intenzione vera e/o predominante, che non sempre coincide con quella dichiarata o apparente. Molti sono i meccanismi che si nascondono dietro queste affermazioni. Piano, piano, lungo le pagine che leggerete, faremo un viaggio affascinante per scoprirne alcuni. Tenterò di darvi spunti e suggerimenti pratici che vi aiutino a materializzare il bene che è in voi. Per definirle in un modo semplice: le intenzioni sono pensieri che hanno un obiettivo ben preciso, sono frecce che sanno dove vogliono arrivare.

L'Istinto

L'istinto di sopravvivenza è innato in tutti gli esseri viventi, incluso l'uomo e si rafforza nei primi anni di vita, influenzato da molteplici fattori, che per ovvi motivi non sto a spiegare ora. È in questi primissimi anni che ognuno di noi si crea la propria mappa dei valori primordiali, quelli che "per istinto" difenderemo sempre e comunque. In base a questi valori o per meglio dire, per salvaguardare questi valori, creiamo le "intenzioni primordiali". La prima infanzia è anche il periodo più fruttifero per la creazione dei paradigmi (altro tipo di pensiero inconscio ed influente, che mette le radici nella parte reattiva del nostro cervello). Il fatto è che col passare degli anni i nostri desideri vanno oltre la sopravvivenza e ci evolviamo. Niente rimane uguale, tutto cambia. Anche noi. Infatti può darsi che oggi non siamo più quelli che eravamo quando abbiamo creato le nostre intenzioni primordiali e dunque queste non siano più in sintonia con il nostro nuovo "Io". Il cambiamento avviene in modo naturale, ma non è altrettanto naturale cambiare i sistemi di difesa dell'istinto, i valori, le intenzioni primordiali e tanto meno i paradigmi! Forse non siamo nemmeno consapevoli dell'importanza che

ha lavorare su questi pensieri profondi e radicati! Eppure sono loro che spingono con maggior forza l'andamento della nostra vita.

L'istinto ci ha aiutato e ci aiuta ogni giorno a sopravvivere attivando ad esempio reazioni immediate in caso di pericolo. Ma anche nei momenti d'incertezza, quando non sappiamo cosa o come fare ci affidiamo a lui, in quanto rappresenta una sorta di asso nella manica per uscire da ogni tipo di situazione incerta. Ed ecco che ci colleghiamo all'intenzione: se non sappiamo come raggiungere un desiderio attuale, l'istinto mette davanti a noi scelte che garantiscono la nostra sopravvivenza e lo fa in base ai valori che ritenevamo indispensabili magari nella nostra infanzia, azioni che l'istinto ritiene giuste ed in armonia coi nostri bisogni primari ma che non sempre soddisfano i nostri nuovi desideri di crescita attuali. Può risultare utile analizzare in questa ottica alcuni dei nostri risultati, recenti o meno, che riteniamo poco soddisfacenti ai fini di un obiettivo concreto. In fondo scopriremo che abbiamo comunque seguito una dinamica non nuova che alla fin fine mette in salvaguardia noi e/o qualche valore per noi indispensabile e potente. L'istinto ci induce a scegliere quelle che io chiamo le "Intenzioni primordiali", che sono state scelte insieme ed in base ai valori e tal volta ai paradigmi. Sono intenzioni potentissime, ma piuttosto generiche tipo: "la Libertà", "la Sicurezza", "Essere accettati", "Avere ragione", ecc. Se siamo consapevoli ed in sintonia con il nostro istinto può rappresentare un aiuto inestimabile; in caso contrario potrebbe tenerci legati ad una realtà che non ci appartiene più.

I pensieri sono cose

*Credo che i pensieri siano reali;
sono dotati di corpi,
e di respiro e di ali:
e che li spingiamo avanti per riempire
il mondo di ottimi, o pessimi, risultati.
Quello che chiamiamo pensiero segreto
avanza verso il punto più remoto della terra
lasciando mentre va benedizioni o dolori
come orme dietro di sé.
Costruiamo il nostro futuro, pensiero su pensiero,
per il bene o per il male, non ci è dato sapere.
Eppure così è stato disposto l'universo.
Pensiero è un altro nome del Fato;
scegli il tuo destino e aspetta,
perché l'amore dà amore e l'odio dà odio.*

Henry Van Dike

Nulla si crea dal nulla. Tutto ha inizio con un pensiero. Come dice il grande poeta Van Dike, ma non solo lui: i pensieri diventano cose, i nostri pensieri creano la nostra realtà. In che modo?

Colui che è stato definito come “Il più grande filosofo di business”, Jim Rohn, afferma:

Ciò che pensiamo, determina ciò che crediamo;

ciò che *crediamo* influenza ciò che scegliamo;

ciò che *scegliamo* definisce ciò che siamo;

ciò che *siamo* attrae ciò che abbiamo.

Si tratta di una citazione che sintetizza in modo eccellente il processo di creazione e merita una riflessione ed alcune spiegazioni, dal mio punto di vista. Possiamo innanzitutto dire che non tutti i pensieri hanno lo stesso potere creatore e nemmeno lo stesso potere d'attrazione.

Così come un risultato non dipende solitamente di un unico pensiero.

I pensieri che creano ed attraggono con maggiore intensità sono appunto le “intenzioni”. Gli altri pensieri, che possono essere desideri, paure, ragionamenti, opinioni, giudizi, ecc. sebbene influenzano la nostra realtà, non sono sempre determinanti e nemmeno travolgenti. Contribuiscono talvolta a migliorare o peggiorare (a seconda della percezione e della prospettiva), rallentare o accelerare, enfatizzare, minimizzare, facilitare, rendere difficile e così via dicendo.

I pensieri sono energia e come ci insegna bene la fisica Quantistica, vanno trattati come tale. Non possono distruggersi e non svaniscono nel nulla bensì hanno la capacità di trasformarsi e di trasformare, collegarsi e collegare. Trattare i pensieri in questa ottica è davvero interessante e mette in risalto un fatto: noi siamo molto di più della materia che possediamo, persino molto di più della materia che compone il nostro corpo, il nostro cervello. Siamo energia collegata ad altra energia. Siamo parte di un Tutto energetico e i nostri pensieri, anche essi energia, sono il ponte fra noi ed il resto del mondo, fra la nostra realtà attuale e quella futura.

Scegliere con cura i pensieri su cui mettere la nostra attenzione e la nostra migliore energia, può essere una chiave di svolta ed è alla portata di tutti!

Siamo ciò che crediamo di essere

La nostra mente ha la tendenza naturale a confermare le nostre convinzioni più profonde, a dare ragione all'immagine di sé che ci siamo forgiati nel tempo. In poche parole, conferma ciò che *crediamo* di essere. Facciamo un esempio banale: **desidero** diventare ricca ma **credo** che sia difficile o persino impossibile che accada perché **sono convinta** che “chi nasce povero, povero rimane” ed inoltre **so** di essere al verde in banca. Tutto questo mi focalizza sulla polarità negativa della mia situazione e dunque... quale sarà il risultato? Ovvio, continuerò ad essere sempre più povera o comunque a sentirmi una poveraccia!

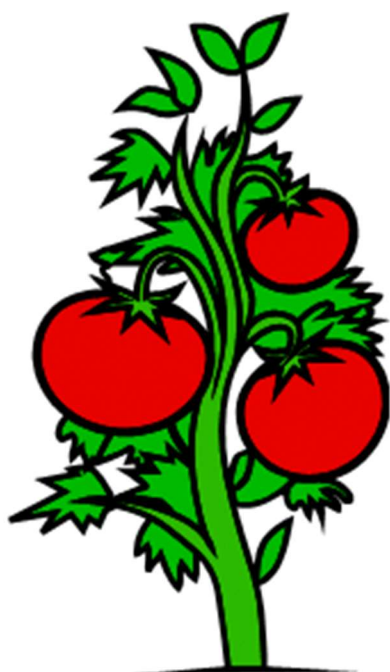
Una delle “intenzioni primordiali” più profonde (e dannose) dell'essere umano e quella di confermare che ha ragione. Nessuno vuole darsi torto, anche se la credenza che difende è palesemente assurda!

Ricordati però che il cimitero è pieno di persone che avevano ragione.

Conoscenza e consapevolezza di sé per ottenere risultati migliori

Il modo migliore per avviare un processo di cambiamento radicale nella propria vita, che include il miglioramento e la creazione consapevole della propria realtà, consiste nel prendere coscienza del meccanismo delle intenzioni primordiali, del sistema dei valori dettati dall'istinto, dei paradigmi e del potere di creazione ed attrazione che abbiamo, a prescindere. Accettare tutto ciò è un passo avanti, ma non sufficiente. Ci vuole un lavoro costante su di sé, occorre modificare i pensieri nascosti e adeguarli ai nostri desideri attuali. Dunque, concentriamoci su quello che vogliamo ottenere e su come dobbiamo **essere** per attrarlo a noi. Coltiviamo pensieri in armonia con i nostri desideri ed estirpiamo dalla nostra mente, appena emergono, le contro intenzioni che ci tengono legati alle nostre solite dinamiche e che ci portano inevitabilmente alle delusioni e/o a risultati negativi ... con **l'intenzione indotta e costante di migliorare**, faremo la differenza!

Se desideri diventare qualcuno o qualcosa è fondamentale che tu inizi sin da subito a sentirti tale e che alimenti questo pensiero finché diventerà realtà. In un certo senso ora sei già quello che vuoi



essere. Abbi fede in te e nelle tue capacità. Tutti abbiamo le risorse necessarie per diventare ciò che vogliamo **realmente** diventare. Sentiti come vuoi diventare e comportati come tale! Sii coerente con il tuo reale obiettivo.

Il seme di pomodoro è già un pomodoro, anche se ancora non è stato messo a terra, bagnato e curato. Ancora non gli somiglia ma è già un pomodoro, anzi, tanti pomodori. Tuttavia, se vuoi ottenere pomodori ma hai in mano un seme di peperoni, hai 2 opzioni: o cambi il seme da piantare o ti prepari a coltivare e raccogliere peperoni! Per questo motivo è importante la conoscenza e la consapevolezza per saper distinguere un seme di pomodoro da uno di peperoni.

Impara a conoscerti e scegli consapevolmente. Coltiva le tue intenzioni vere e alimentare, ogni giorno, con pensieri affini finché arriveranno i frutti desiderati. Ricordati che non basta annaffiare una volta la pianta per farla crescere e fruttare ... va annaffiata e curata ogni giorno!

La Responsabilità ed i risultati insoddisfacenti

Nei casi in cui il risultato che attiriamo e creiamo è positivo (positivo – negativo, è sempre questione di percezione) ci viene facile assumerci la responsabilità dell'intenzione, mentre invece nei casi in cui il risultato è negativo tendiamo a scaricare la responsabilità a fattori o persone esterne a noi, alla sfortuna, al caso, determinate circostanze sfavorevoli o quant'altro. In questi casi possiamo trovarci a dire "io avevo altre intenzioni, ma poi..." Siamo proprio sicuri? Sto per immergermi in un argomento difficile, me ne rendo conto, ma sono convinta che anche nei casi più estremi il risultato sia frutto di una intenzione, che come dicevamo, spesso è nascosta, temuta, sottovalutata. Di questo è **IMPORTANTE TENERE CONTO!**

Rendere la nostra realtà migliore

Sono arrivata alla seguente conclusione: ogni pensiero contribuisce senz'altro alla creazione della propria realtà ma a seconda della frequenza su cui naviga ha maggiore o minore incidenza nella creazione della realtà percepita. Le intenzioni sono pensieri che (consapevoli o meno) viaggiano veloci, in corsia preferenziale e dotati persino di bussola!

Dunque se un risultato non ci soddisfa conviene innanzitutto analizzare i nostri schemi mentali, rivedere il più obiettivamente possibile le nostre dinamiche abituali di pensiero perché sono loro a determinare le intenzioni più radicate e meno consapevoli delle nostre azioni e reazioni nel quotidiano.

Il futuro migliore si crea passo dopo passo nel presente, con pensieri e con intenzioni, con atteggiamenti armonici, con costanza e soprattutto con fiducia.

Mai arrendersi davanti ad un risultato che giudichiamo negativo. Già la parola "giudicare" sarebbe da abolire! Considera ogni risultato come frutto del tuo "essere di ieri". Domani è tutto da costruire e puoi iniziare oggi!

Il risultato ha il potere di "essere" adesso, le tue intenzioni migliori hanno bisogno di "diventare" ... e come i semini di pomodoro, vanno seminati nel momento giusto, annaffiati, curati e protetti finché diventeranno tanti bei frutti rossi.

Negatività e Sofferenza hanno le Loro Radici nella Mente

“E’ la nostra mente a causare i nostri problemi non le altre persone, non il mondo esterno. È la nostra mente, con il suo flusso di pensieri pressoché costante che pensa al passato e si preoccupa del futuro. Noi commettiamo il grave errore di identificarci con la nostra mente, pensando che questa sia la nostra identità mentre in realtà noi siamo esseri ben più grandi.

Per molti di noi, lungo la via, vi sono nuove scoperte da fare: noi non siamo la nostra mente. Possiamo trovare l’uscita dal dolore psicologico. L’autentico potere umano si trova arrendendosi all’Adesso. Scopriamo anche che il corpo è in effetti una delle chiavi per entrare in uno stato di pace interiore così come lo sono il silenzio e lo spazio intorno a noi. Infatti, l’accesso è disponibile ovunque. I punti di accesso, o portali, possono tutti essere usati per portarci nell’Adesso dove i problemi non esistono. È qui che troviamo la nostra gioia e che siamo capaci di abbracciare il nostro vero sé. È qui che scopriamo che siamo già completi e perfetti.”

Queste parole sono tratte dal famoso libro del grande maestro contemporaneo Eckhart Tolle “Il Potere di Adesso”, che consiglio di leggere a chiunque, almeno 2 volte nella vita.

Gratitudine ed il “Qui ed Ora”

Essere grati è il miglior modo di entrare in una frequenza positiva che attira bene e prosperità, apre il nostro cuore e spalanca le porte alla Felicità. Dedicare del tempo ogni giorno a ringraziare l’Universo per tutto quello che siamo, abbiamo e facciamo (persino per il contrario) è un modo potente di attirare maggior benessere.

Sii grato. Gioisci ed apprezza anche le minime cose della tua vita. Sforzati di dire “grazie” spesso. Mettici l’attenzione e sarai ben presto ripagato.

E dove risiede la chiave per riuscire nei nostri tentativi? Semplice, nel vivere il più possibile nel QUI ED ORA. La Presenza è Vita. Spesso ci preoccupiamo per il futuro ma questo ancora non si è avverato oppure ci sentiamo addolorati, feriti, arrabbiati, delusi o peggio spenti a causa di pensieri relativi al passato. Ma qui ed ora, in questo preciso istante, nulla di tutto ciò esiste. Se tu dai il potere a quei pensieri essi lo avranno, se invece non glieli dai, non ce l’avranno. Semplice.

Il coraggio di scoprire il nostro potere nascosto

A me appare curioso che nonostante tanti grandi pensatori, filosofi, saggi e persone illuminate di tutti i tempi parlino in modo più o meno diretto del potere creatore dei pensieri, per molti (oserei dire la maggioranza delle persone) è ancora una teoria “strana” e astratta, legata alla New Age, alle correnti di Pensiero Positivo e alla Legge d’attrazione. Inoltre mi sembra di percepire che questo potere viene in realtà considerato una tecnica non intrinseca ma che si acquisisce, qualcosa di superiore, appannaggio di pochi eletti privilegiati che attraverso la meditazione, lo studio e/o grazie ad un’ispirazione eccezionale riescono a comprenderlo ed usarlo per il loro bene.

Ci sono forze contrapposte che hanno contribuito a generare questa percezione nella massa ma non voglio entrare in polemiche; mi limiterò a commentare solo che probabilmente è conveniente per alcuni che la massa non sappia o che comunque ritenga che questo potere sia fuori della propria portata. Questi induttori del dubbio e dell’ignoranza, ne sono certa, sono invece ben consapevoli del contrario.

Nelle righe di questo testo ho citato e cito molti autori per convalidare le mie idee e per dimostrare che c’è poco da inventare, ma molto da imparare ed applicare.

Voglio parlarvi di una Persona che mi ha tanto influenzata ed ispirata. Correva l’anno 2004 ed io ero decisa a diventare mamma. Erano tanti anni oramai che mi interessavo di pensiero positivo e di tematiche legate alla crescita personale, ero, per così dire, pronta ad accogliere questa conoscenza e si sa che quando l’allievo è pronto, il maestro arriva. A me arrivò attraverso mia sorella in formato libro. Mi ricordo benissimo le sue parole, mi disse: “Ana, ti mando un libro che ti piacerà. So che tu ci credi a queste cose e sono sicura che con te funzioneranno”. Ero incuriosita, il titolo era: “Curación por el Pensamiento – Noesiterapia – Fundamentos biológicos. Dr. Ángel Escudero Juan” e cioè “Guarigione attraverso il Pensiero – Noesioterapia. Fondamenti biologici. Dott. Ángel Escudero Juan”

Ho letto il libro in un giorno, l’ho poi riletto e riletto... Compresi che per me rappresentava una chiave di svolta, mi apriva le porte di un mondo meraviglioso e ci presi gusto ad esplorarlo.

Uno dei primi capitoli era intitolato “Importanza dei risultati” ed io questi risultati ho incominciato ad apprezzarli sin da subito. Infatti, applicando le tecniche della Noesiterapia riuscì a risolvere, tanto

per incominciare, una spiacevole allergia che mi impediva di respirare. In pochi secondi, usando il potere del pensiero come veniva spiegato, riuscii a liberare il mio naso. Ovviamente fu straordinariamente motivante! Così acquistai tutti gli audio di programmazione del Dr. Escudero e mi dedicai a sentirli e risentirli quotidianamente, in modo particolare quello dedicato al parto, poiché ero già incinta. Che dire? Quando è nata la mia primogenita, in modo naturale e gradevole, la mia



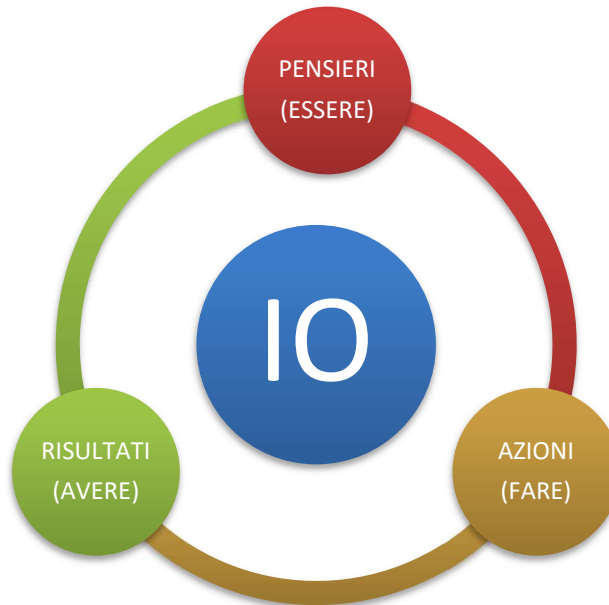
passione per la Noesiologia è stata consolidata. Nel 2009, insieme a mio marito, feci il corso intensivo a Valencia, per completare il percorso iniziato nel 2005. Fu sconvolgente e molto emozionante conoscere ed imparare direttamente dal Dr. Escudero e da sua figlia Maria Jesus le basi della Noesiologia e Noesiterapia.

Anni dopo, nel 2014, quando decidemmo di avere la nostra seconda figlia, sono di nuovo ritornata a farmi guidare, stavolta in una seduta individuale presso il suo studio, nella programmazione del parto e nella “psicoanestesia materno fetale”. Così ho partorito naturalmente, come e quando ho deciso, in serenità e senza dolore. Ogni donna dovrebbe essere a conoscenza che partorire serena, senza traumi e dolore, è possibile; che dare alla luce un figlio può essere una esperienza ricca, emozionante e piacevole grazie alla nostra mente, al potere creatore dei nostri pensieri che ci permette di guidare il nostro corpo in uno stato di naturale rilassamento. Credo che all’Ospedale Belcolle di Viterbo non abbiano mai più visto parti del genere! Lo stupore delle ostetriche e dei medici, per non parlare delle mie compagne di stanza, era davvero straordinario.

Non smetto e non smetterò mai di consigliare a chiunque di approfondire gli insegnamenti del Dott. Escudero, medico chirurgo che dal 1972 realizza interventi senza anestesia chimica e che ancora oggi, con più di 80 anni fa operazioni chirurgiche, tiene corsi e conferenze, scrive, compone musica, dipinge, fa sport.

Non c’è miglior insegnante che l’esempio! <http://www.noesiology.com>

PROMEMORIA DI CONCETTI IMPORTANTI



SOGGETTIVITA'. Ogni Essere crea il proprio sistema di valori in modo soggettivo. Le nostre valutazioni sono anche esse soggettive e dipendono dalla nostra personale percezione.

L'istinto determina quali pensieri si accordano con il sistema di valori primordiali che garantiscono la propria sopravvivenza. L'istinto spinge fortemente solo le intenzioni che garantiscono la salvaguardia di questi valori primordiali.

L'intenzione è un pensiero che mette il turbo al processo creativo viaggiando per una corsia preferenziale. "I pensieri diventano cose". Tutto ha inizio con un pensiero.

I paradigmi sono pensieri nascosti ed istintuali, non li mettiamo in discussione.

ABBIAMO INFINITI TIPI DI PENSIERO: possono essere positivi o negativi, desideri, paure, ragionamenti, giudizi, ecc.... tutti contribuiscono a creare la propria realtà percepita.

Agiamo in base a tutti i nostri pensieri nascosti e non solo in base ai desideri che dichiariamo. Ai fini del risultato, anche le non azioni e/o le azioni generate indirettamente dal nostro atteggiamento sono fortemente influenti.

Esempi per comprendere il meccanismo dell'intenzione

- 1) Vedi una bella casa e dichiararti di volerla ma in fondo *credi* che è troppo grande per te o che non potrai mai comperarne una simile perché non hai soldi abbastanza. La tua intenzione nascosta, il pensiero più forte e predominante, è darti ragione sul fatto che ora non *sei* abbastanza per averla, anche perché se non sai “come”, ti affidi all’istinto, che come abbiamo già spiegato prima opera sulla base delle intenzioni primordiali, i valori e i paradigmi radicati in noi. Morale della favola, probabilmente catalogherai quella casa come un sogno irraggiungibile e non ce l’avrai mai accontentandoti di quella tua attuale o di altra più piccola (che ha bisogno di minor impegno).

- 2) Altro esempio, un po' più dettagliato, che coniuga l’effetto devastante dei paradigmi e delle intenzioni primordiali non consapevoli: un individuo cresce e sviluppa in sé intenzione primordiale di “essere libero” (i motivi possono essere tanti e svariati). Diventa adulto e continua a vivere secondo questo valore “Libertà” e questa sua intenzione di “essere libero” sempre e comunque. Magari sceglie un lavoro autonomo, fa l’imprenditore, l’agente di commercio, l’artista e fin qui tutto ok. Poi succede qualcosa di inaspettato, ad esempio, conosce la persona ideale per passare il resto della propria vita, se ne innamora si sposano e nascono dei figli... A questo punto forse si rende conto che i soldi non bastano con il proprio lavoro. Si presenta un’ occasione di andare a lavorare per X, un lavoro sicuro e ben pagato. Qui, il nostro individuo ha diverse opzioni a seconda di quelle che ADESSO sono le sue vere intenzioni. Se nel frattempo ha maturato nuove idee e al posto della Libertà assoluta ora la Sicurezza ha un posto privilegiato, potrà decidere di accettare questo nuovo lavoro. Se è consapevole di averlo fatto in base ad un nuovo valore ed intenzione, la sua scelta gli porterà benessere e felicità! Se invece in lui, nonostante tutto, l’idea di libertà assoluta prevale nell’elenco delle preferenze ma sceglie comunque di accettare il lavoro perché consciamente sa che ha bisogno di soldi fissi, allora il risultato sarà che vivrà infelice e/o peggiorerà la sua condizione. Altra alternativa possibile è che per istinto non accetti il lavoro o “per sfortuna” non possa farlo ... sarà ugualmente infelice perché non essendo consapevole che la Libertà continua ad essere la sua priorità, percepirà il risultato come un insuccesso!

Alcuni suggerimenti ed esercizi pratici

- 1) ***Build you Vision!*** Sapere dove vuoi arrivare è il punto di partenza per stabilire la rotta.
- 2) **Leggi, formati ed informati, costantemente.**
- 3) ***Open your mind***, essere aperti aiuta ad accogliere il cambiamento.
- 4) **Analizza i tuoi risultati e scopri i pensieri che maggiormente hanno contribuito a crearli.** Si tratta di un vero e proprio esercizio: scrivi l'elenco dettagliato dei risultati e lavora sulle cause, andando indietro coi pensieri, ragionando e scrivendo in una colonna affianco, con sincerità, quei pensieri che crediamo siano stati le cause.
- 5) **Sai quali sono le tue Intenzioni primarie?** Scoprirle e decidi se ancora ti appartengono. In caso contrario, cambiale!
- 6) **Idem per i paradigmi**, con la creazione di nuove immagini mentali in sintonia con la tua Visione ed il tuo Essere attuale, potrai trasformarli e renderli alleati piuttosto che nemici.
- 7) **Respira, respira, respira.** Il respiro consapevole guarisce il corpo, sveglia la mente, alimenta l'Anima. *Mens sana in corpore sano*
- 8) **Sii presente.** Soltanto QUI ED ORA puoi fare qualcosa per metterti in pace con il passato e migliorare il futuro. Con la Presenza potrai usare **realmente a tuo favore** lo straordinario potere che possiedi: il pensiero creatore.
- 9) **Applica la gratitudine e cerca il lato positivo di ogni avvenimento e risultato.** Niente è per caso, anche le difficoltà hanno un valore inestimabile nella nostra crescita.
- 10) **FAI! Mettiti in azione subito.** Adesso è il momento migliore. La teoria è fantastica, ma è la pratica che ti porterà i risultati.

Tutti noi meritiamo di sognare in grande perché abbiamo un potenziale infinito. Non esistono limiti all'infuori di noi stessi. Possiamo scegliere di crederci o meno, in entrambi i casi avremmo ragione.

Grazie di aver letto fino qui o solo una parte. Mi auguro di averti dato anche soltanto un piccolo, minuscolo spunto di riflessione, uno stimolo ad andare oltre. Talvolta basta poco per cambiare il proprio mondo, una piccola scintilla può accendere un fuoco enorme.

Se vuoi approfondire qualche argomento, un consiglio di lettura, uno scambio produttivo d'idee, un'informazione o altro, contattami a.alvarez@elite-academy.it.

Sarò lieta di aiutarti.

A proposito di gratitudine...

Esistono persone speciali, la cui energia non passa inosservata. Alessandro Bertoldi è una di esse, un Essere straordinario, Unico ed inimitabile. Ha una personalità vulcanica e travolgente. Per lui sono semplici cose che per altri possono sembrare fantascienza. Determinato e pieno di risorse, stargli dietro è un'impresa! ...forse per quello che ho sempre preferito stargli a fianco.

Per questi motivi, ma non soltanto per questi, io lo Amo profondamente e lo ringrazio, dal profondo del mio cuore, per tutto quello che ha fatto e fa per me, per la nostra famiglia e per il nostro Team. Sento, oltre all'Amore incondizionato nei suoi confronti, infinita STIMA, AMMIRAZIONE E RISPETTO.

Non posso definirlo un uomo facile, ma si GRANDE. Un Grande Uomo.

Grazie d'esistere.

Ana M. Alvarez Romero

Per concludere

Desidero ringraziare con il cuore tutto il Team Elite Academy che oggi più che mai sta lavorando per fare la differenza! Elite Academy è una Squadra di Professionisti eccezionali, Consulenti aziendali tutt'altro che comuni! Persone splendide, Competenti e Responsabili. Anime libere e belle che danno il massimo di loro stessi per aiutare le persone ad essere più felici, motivate e produttive.

Ringrazio anche, a nome di tutta Elite, tutti i clienti che ci hanno dato e ci danno tutt'ora fiducia. Per noi è un onore affiancarvi nella strada del successo, della realizzazione e della felicità.

Siamo un'Azienda aperta al confronto ed alla condivisione di nuove idee. Contattateci per ogni esigenza, suggerimento e/o richiesta. Siamo a vostra disposizione.

Mi potete contattare direttamente via mail

a.alvarez@elite-academy.it oppure scrivere alla mail aziendale info@elite-academy.it

Troverete informazioni utili sul nostro sito: www.elite-academy.it

Se desiderate leggere riflessioni ed opinioni interessanti e "diverse" visitate il blog:
<https://www.elite-academy.it/blog/>



@eliteacademyea



ELITE ACADEMY Formazione Integrale per il Tuo Business

Siviglia, 28 marzo 2020

Ana M. Alvarez Romero

Socio co-fondatore Elite Academy