



Giovanni Cocco

Trasforma la tua vita con il RIEQ

COME AVERE SUCCESSO E BENESSERE INTERIORE

*Il sistema interiore di self-help, di creazione
della propria realtà desiderata e di recupero
istantaneo dell'Energia vitale*

**OGNI COSA CHE VIENE CREATA
VIENE DAPPRIMA PENSATA**



“Scopri come trasformare la tua vita con questo sistema interiore chiamato il RIEQ”

CAMPI D'APPLICAZIONE DEL RIEQ:

Leadership e trasformazione interiore

Autostima e fiducia in se stessi

Denaro

Relazioni

Business e Lavoro

Paure, Gestione dello Stress, ansia,

Performances Sport agonistico

Un sistema interiore completo, super veloce che ti aiuta ad avere successo, a vivere bene, a liberarti da pesi emotivi, a realizzare i tuoi desideri ed obiettivi in ogni area della tua vita. Un sistema potente e immediato di self-help, di trasformazione della propria realtà e di padronanza di se (leadership interiore) per avere successo e realizzare i propri risultati nei vari campi della vita e nel lavoro.

Copyright: 2016 - Nota del Copyright: di Giovanni Cocco. Tutti i diritti riservati

Le informazioni di cui sopra costituiscono questa nota del copyright: © 2016 di Giovanni Cocco. Tutti i diritti riservati.

www.gioannicocco.com

Impaginazione e grafica copertina: **Gabriella Di Marco**

Attenzione: Tutti i diritti sono riservati a norma di legge. Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta con alcun mezzo senza l'autorizzazione scritta dell'Autore e dell'Editore. È espressamente vietato trasmettere ad altri il presente libro, né in formato cartaceo né elettronico, né per denaro né a titolo gratuito. Le strategie riportate in questo libro sono frutto di anni di studi e di pratica, quindi non è garantito il raggiungimento degli stessi risultati di crescita personale. Il lettore si assume la responsabilità totale delle proprie scelte e risultati. Il libro ha scopo formativo e non sostituisce nessun trattamento medico o psicologico. Se sei a conoscenza di avere dei problemi psicologici o disturbi fisici dovrai affidarti al trattamento professionale, l'autore declina ogni responsabilità relativa alle conseguenze delle tue decisioni e azioni

INDICE

Cenni di Me	6
INTRODUZIONE - Cosa succederà leggendo questo libro	13
1° Capitolo:	
Una parola che fa paura e nello stesso tempo che ti salva la vita	18
Le 7 difficoltà che si incontrano quando si vuole ottenere dei risultati	22
Cosa otterrai nel concreto imparando e praticando il Rieq?	25
Cos'è esattamente il Rieq?	27
2° Capitolo	
Le 5 chiavi per ottenere i risultati desiderati e il potere della storia personale	28
Smettere di sputare controvento:le etichette castranti e il racconto della storia personale	33
Uno per Tutti e Tutti Per Uno	37
3° Capitolo	
I tre macro strumenti da guidare con eccellenza	41
Chi siamo noi?	44
Piloti Eccellenti	47
Identità e Spiritualità:	
I codici per una fantastica esperienza di vita	53

4° Capitolo

Successo e Benessere Interiore.....Insieme:

Cos'è il Successo? Cos'è il Benessere Interiore	60
Confondere l'inferno con il paradiso	64
Sai cosa ho vissuto prima di creare il RIEQ??	67
La potenza dell'unione tra il Successo e il Benessere: da due ad uno solo...insieme	70
Chi stabilisce se hai successo?	76

5° Capitolo

I tre indicatori del tuo successo e benessere	80
Formula del Successo e del Benessere Interiore	81
Energia Vitale e gli esseri wireless	84
Una cosa sola per cambiare la propria vita	92
L'atteggiamento invisibile mentale/emotivo: il precursore e catalizzatore di ogni successo e benessere interiore	99
L'atteggiamento fisico/comunicativo: una conseguenza dell'atteggiamento mentale/emotivo	112
Il potere di creare automatismi	114
La direzione opposta alla tua via	127

6° Capitolo

Due macro atteggiamenti naturali! Se li padroneggi liberi la tua vita:

Un dittatore ed un Liberatore	132
I 7 Super Atteggiamenti del Successo e Benessere	135
Due Poteri da comprendere, accogliere e guidare da professionisti	141
L'ostacolo: La paura rifiutata	147

7° Capitolo

Ricapitoliamo in modo super sintetico	151
La forza del RIEQ	155
Rieq veloce e Rieq completo	157
Ti presento i componenti del Rieq completo	159
Preparazione: crea la tua cartella virtuale "immagini guida"	166
Rieq completo	170
Libretto d'istruzione del Rieq: Ti spiego	173
Libretto d'istruzione del Rieq: Ti guido	175
Suggerimenti nell'esecuzione del Rieq e ulteriori approfondimenti	188
Rieq breve e super veloce	191
Quando non funziona il Rieq	194

La differenza tra il Rieq imparato con il libro e il Rieq imparato con il video corso o in aula con me	197
Il Rieq con immagine simbolica	199
In quali campi è possibile applicare il Rieq	200
Il Rieq per avere successo nel proprio lavoro	203
I miei 9 principi su cui si poggia il Rieq	206
Saluti finali	208

“Cenni di Me”

Anch'io nella mia vita ho vissuto tante difficoltà nel raggiungere i risultati e nello stare bene interiormente.

Non riuscivo a vivere in modo aperto e felice la mia vita.

Per molto tempo ho vissuto “male” la mia esistenza e nello stesso tempo non riuscivo a capire cosa volessi.

Ero un ragazzino insicuro e chiuso.

Non riuscivo a capire neanche in cosa fossi davvero portato.

Spesso mi sentivo frustrato. In famiglia le cose andavano malissimo sotto tutti i punti di vista. Avevo vissuto indubbiamente un'infanzia dolorosa.

La condizione economica in cui sono cresciuto era davvero “precario” e difficilissima. Migliorò quando riuscì a farmi assumere da una grossa azienda appena finito il militare.

Iniziai questo lavoro da “dipendente”, per usare un linguaggio “comune” e limitante. Lavoravo anche 12 ore al giorno. Vuoi sapere una cosa?

Questo lavoro non mi piaceva per niente.

Lo rifiutavo mentre lo svolgevo. Rifiutavo i modi bruschi di comunicare dei titolari. Rifiutavotutto, dalla mia famiglia all'atmosfera angosciata che “respiravo” in casa, dalle ragazze che frequentavo e con le quali avevo rapporti complicati al lavoro che svolgevoe.....ovviamente... **rifiutavo me stesso.**

Le ragazze che frequentavo si innamoravano 😊**ma io non riuscivo a sentirmi amato.** Erano anche gelosissime e io non le capivo. Mi sentivo oppresso.

Poi ho detto “basta” ed ho iniziato a “liberarmi”.

Per liberarmi ho iniziato a fare cambiamenti interni, a togliere pregiudizi, preconcezioni, luoghi comuni, a liberare la mia sensibilità e ad usarla nel modo giusto. Ho affrontato diverse paure.

Mi si sono aperti “gli occhi”! Così ho “trasformato” i miei modi di pensare per poter liberare la mia natura, ho aperto il cuore e ho iniziato a.... “volare”.

E per farlo ho usato anche quello che compone il Rieq. Solo che allora non immaginavo neanche che il segreto del successo (inteso come ti spiegherò nel prossimo paragrafo) e del benessere fosse proprio in quello che stavo facendo accadere dentro il mio mondo interiore.

Grazie a questi cambiamenti interni presi diverse decisioni. Una tra tutte quella di lasciare il lavoro che mi dava uno stipendio fisso!

Così da impiegato sono diventato imprenditore (senza nessuna esperienza e senza nessuna forma mentis).

Poi ho unito esperienza, praticità e abilità imprenditoriale alle naturali abilità di comunicatore, al mio senso di curiosità costante, ed anche alla consapevolezza maturata, alla mia sensibilità e flessibilità.

Ho sviluppato abilità nel mondo del mental coaching e ho praticato i campi che mi piacciono: consapevolezza, business, tecniche mentali, spiritualità. Ho praticato anche molta Pnl, sì, sono diventato esperto anche in questo e poi l’ho insegnata per un certo periodo.

Ma, ad un certo punto, ho sentito la voglia, il desiderio, di “alleggerire” tutto questo sapere.

E questa parte è la parte più importante.

Ho capito di iniziare a voler togliere (come avevo fatto all'inizio della mia trasformazione) anziché aggiungere. Ho sentito anche la voglia di "organizzare" **in modo semplice** e pratico la mia conoscenza trasformandola sia in un programma di formazione e crescita personale ben preciso e sia in vari strumenti e tecniche mentali **che ti servono a fare "spazio" dentro di te** e non ad aggiungere sapere.

Così ho creato anche il RIEQ, per poter aiutare chiunque lo praticasse a stare bene e predisporsi quotidianamente ad ottenere i risultati desiderati.

Uno strumento che potesse aiutare chiunque lo praticasse a mantenere costantemente **il giusto atteggiamento** per vivere bene e realizzare i suoi obiettivi.

A proposito, non mi sono ancora presentato 😊 . Il mio nome è Giovanni Cocco e ormai, da diverso tempo, oltre a fare l'imprenditore, faccio anche il "facilitatore".

Infatti aiuto ad ottenere risultati desiderati e ad avere benessere interiore partendo dal proprio mondo interno.

Il mio sito è www.gioannicocco.com

Lavoro su tre macro aree:

- Area Lavorativa:

Aiuto a vivere in modo felice il proprio lavoro affrontandolo nel modo giusto, ad avere risultati nel proprio lavoro e nel business attraverso l'uso corretto della propria mente in direzione dei risultati che si desiderano anziché contro questi ultimi

- **Area delle Relazioni:**

Aiuto a “osservare e vivere” le proprie relazioni personali e lavorative come possibilità di crescita, e aiuto a togliere tutti quei pesi emotivi che impediscono di “capirsi” o che non ti permettono di dare o di ricevere

- **Area Personale:**

Aiuto a sviluppare le proprie potenzialità, a liberare più fiducia in se stessi e nelle proprie possibilità

Lavoro su queste tre aree perché sono le tre aree che si influenzano tra loro e sono fondamentali per vivere una vita spettacolare.

Per agire su queste tre aree io lavoro sviluppando 2 caratteristiche importantissime per chiunque:

1) La Leadership interiore

2) La Comunicazione efficace a lavoro e nella vita

Sviluppare e potenziare la propria leadership interiore ti dà, come conseguenza, **carisma**, **sicurezza in se stessi**, **chiarezza** su ciò che si vuole e su come ottenerlo, ti aiuta ad affrontare gli eventi in modo “giusto” rispetto anche ai risultati desiderati.

Tra l'altro leadership interiore significa anche liberare il benessere interiore.

Sviluppare e potenziare la propria comunicazione significa guidare sia la comunicazione interiore (quella con se stessi) e sia quella con gli altri. Significa migliorare le negoziazioni, potenziare la persuasione senza voler convincere a tutti i costi.

Significa migliorare il modo di vivere le relazioni sia quelle quotidiane che quelle occasionali.

Significa sedurre e significa aumentare il proprio carisma.

Per semplificare la spiegazione del tipo di lavoro che svolgo posso dire che faccio diverse cose: ti aiuto a sviluppare consapevolezza, poi creo tecniche mentali, perché la pratica e l'azione sono molto importanti. Faccio il facilitatore per farti raggiungere i tuoi obiettivi, per aiutarti ad ottenere risultati concreti.

Da un'altra prospettiva si può dire che, oltre a raggiungere risultati, aiuto a liberare il proprio cuore dalle prigioni mentali, aiuto e spingo a tirare fuori il coraggio per tradurre le proprie verità interiori, e aiuto ad aprirsi a nuovi modi di pensare in linea con il proprio benessere e risultati.

Ti aiuto ad affrontare il dolore e a superare i tuoi stessi pregiudizi e preconcetti nei tuoi confronti o nei confronti degli altri.

Tutto questo è per me attitudine, desiderio, passione, volontà, amore.

Qui non si tratta di "essere perfetti" o di vivere in modo perfetto.

Niente di tutto questo.

Mi piace, infatti, anche "sbagliare", se sbagli si possono chiamare, perché tutto ti serve per crescere. Non mi interessa "apparire" perfetto, colui che sa tutto!

Assolutamente no! E non aiuto certo ad essere così!

Puoi, per esempio, decidere di vivere solo in modo spirituale ma, dato che siamo su questa terra, dobbiamo fare anche un'esperienza materiale.

Ci vogliono entrambe le cose. Leggerezza e profondità. Godere delle cose materiali e nello stesso tempo non esserne dipendenti.

Una delle tecniche che ho creato l'ho denominata "**L'Impatto Potenziente**" e ti permette di assumere in un attimo 3 programmi mentali del successo, cioè

3 strumenti che ti aiutano nell'immediato ad ottenere risultati voluti e raggiungere gli obiettivi.

Aiutano a muovere..... il ...culo.....subito verso ciò che vuoi.

Sul mio sito trovi il video corso su questa tecnica.

Da un po' ho creato anche il **RIEQ** che è un sistema interiore molto efficace.

Mentre l'impatto potenziante ti permettere di amplificare 3 programmi mentali per il tuo successo ed entrare nel mondo della possibilità, il RIEQ ti aiuta a co-creare all'interno di questo mondo di possibilità. E non solo ti aiuta quindi ad ottenere risultati ma anche a risolvere problemi e ad avere armonia interna.

E' uno strumento completo.

L'impatto potenziante e il Rieq costituiscono dei favolosi strumenti potenzianti.

Ma attenzione: le tecniche e i sistemi interiori imparati senza sviluppare consapevolezza, senza, quindi, comprendere nel profondo, non servono a nienteanzi.....peggiorano le cose.

Ecco perché il Rieq te lo spiego dopo...decisamente dopo.

Desidero fare delle considerazioni importanti:

- Ci sono tantissime persone che continuano a vivere male la propria vita e ad ottenere solo risultati indesiderati.
- Ci sono tantissime persone che hanno smesso di perseguire ciò che in realtà desiderano e vivono come fossero una nave alla mercé del mare agitato sbattendo in questo scoglio piuttosto che in un altro.
- Ci sono tantissime persone che "si accontentano" della vita che fanno mentre nel loro profondo si sentono frustrati.
- Ci sono tantissime persone che credono di avere un destino avverso e si nascondono dietro a questo pensiero che nel tempo diventerà anche un alibi

per giustificare la loro sfiducia nei propri stessi confronti.

- Ci sono troppe persone che si affidano ai medicinali per ogni piccola cosa e nello stesso tempo (sembra quasi una contraddizione) trascurano la propria salute e la loro alimentazione.
- Ci sono tantissime persone che avrebbero bisogno di un aiuto semplice e quotidiano per raggiungere ciò che desiderano ma si rifiutano di averlo. Non ci pensano neanche.

C'è solo una soluzione:

<p>Devi imparare a guidare la tua “nave” nel mare della vita.</p>

“Introduzione : Cosa succederà leggendo questo libro”

Te lo dico senza giri di parole. Desidero che tu capisca bene cosa intendo per successo. Desidero che tu possa pensare al successo in modo diverso rispetto a tantissime persone al mondo.

Il successo per me è:

- accogliere la vita, con i suoi eventi, circostanze e persone, senza rifiutarla
- trasformare ciò che va trasformato in direzione del benessere proprio, altrui e del pianeta
- ottenere i risultati desiderati che fanno parte, **però**, "del proprio cammino" imparando dagli "ostacoli" e senza farsi fermare dagli altri;
- il valore che tiri fuori da te stesso e doni condividendolo;
- vivere onorando la vita e quindi apprezzandola al di là di ciò che accade, e onorando ciò in cui si crede davvero, senza tradirsi.

Al successo io non penso durante la mia quotidianità. Eppure ho fatto tanti cambiamenti ed ottenuto tante cose nella vita. "Lui" è solo una conseguenza di cui **in realtà non mi importa.**

Tutto quello che faccio, compreso questo libronon lo faccio per avere successo.

Ho scelto apposta quest'argomento, dato che desidero aiutarti a trasformare alcuni aspetti della tua vita e ad aiutarti a vedere e capire da diverse prospettive.

Tu hai la libertà di non credermi oppure di credermi e incominciare a respirare un'atteggiamento diverso da quello abituale di tantissime persone che parlano di successo ma che vivono male.

In tutto questo libro ne parlo in modo approfondito anche attraverso dei principi chiave.

Fin da ragazzino osservavo molto chi otteneva i risultati desiderati sia a lavoro che nella vita in genere.

Mi ricordo mi colpivano queste quattro categorie di persone:

- le persone che ottenevano risultati a lavoro in modo onesto, e che, oltre a guadagnare bene, si mantenevano attive ed entusiaste
- quelle che sprizzavano energia e che fisicamente si mantenevano longilinee, in forma e curate esteticamente
- le persone profonde e spirituali, che ti sapevano capire, che sapevano dirti le cose, che comunicavano in modo abile, passionale e sincero
- Le persone affettuose ed ottimiste, che sapevano trovare sempre delle soluzioni positive pensando non solo a se stesse ma anche.....a te.

Guardando loro pensavo che potesse essere semplice avere quei risultati e vivere così.

Poi provavo anch'io e non ci riuscivo. C'era sempre "qualcosa" che....me lo impediva.

Mi sentivo fortemente "incapace" e sfortunato. Nessuno in famiglia, e intendo anche tra i parenti, faceva parte di queste categorie di persone.

Avevo respirato per tanti anni certe atmosfere e certe mentalità chiuse.

Io, però, nel mio profondo, sapevo e sentivo che desideravo sviluppare dentro di me il mondo di quelle 4 categorie di persone.

Ero e sono un sognatore. Ero e sono rimasto “incapace”, **incapace di “accontentarmi”** di una vita diversa da quella che desideravo.

Volevo la libertà.

Mi ci sono voluti diversi anni, anni di tormento, di difficoltà e di trasformazione.

Ma poi tutto è iniziato a cambiare molto più velocemente, tutto!

Gli argomenti di questo libro sono relativi ad un nuovo modo di guardare e percepire il successo e sono relativi anche a come vivere con soddisfazione.

Non c'è solo il successo.

C'è anche qualcosa di molto più importante: il benessere interiore.

La domanda è: come ottenere risultati desiderati e avere benessere, e quindi vivere in modo felice? Te lo spiegherò durante tutto il libro.

Ti insegnerò a praticare il sistema interiore che ho creato e che ho chiamato Rieq, un sistema che ti servirà proprio per aiutarti ad ottenere risultati desiderati sia nel lavoro che nella vita e che ti servirà per liberare il tuo benessere e godertelo.

Ma imparerai solo il Rieq?

No.

Il Rieq, infatti, te lo insegnerò nel 7° capitolo.

Nei primi 6 capitoli ti darò informazioni altrettanto importanti e complementari al Rieq per ottenere i tuoi risultati.

Se già non lo stai facendo..... sorridi, per favore 😊 .

- Inizierò subito con la parola che tutti desiderano ma che, nello stesso tempo, la maggior parte della gente al mondo rifiuta e contrasta.
- Ti parlerò di quali sono le difficoltà incontrate dalla maggior parte della gente nell'ottenere ciò che vuole e perché molte persone rinunciano.
- Ti fornirò di 5 chiavi per avere benessere interiore e ottenere successo nella vita e nel lavoro .
- Ti spiegherò quali sono i tre macro strumenti per ottenere risultati. Questi macro strumenti vengono sottovalutati da tantissime persone al mondo e utilizzati contro gli stessi risultati e contro se stessi. Padroneggiarli significa vivere in modo spettacolare
- Ti darò la formula del successo e benessere interiore ed entreremo dentro quest'argomento per far crescere la tua consapevolezza
- Imparerai quali sono i due precursori e catalizzatori di ogni risultato e anche del benessere interiore o del malessere interiore. Conoscerli da altre prospettive rispetto a quelle a cui si è abituati e saperli gestire significa vivere la propria quotidianità con più soddisfazione
- Conoscerai i due poteri che ti permettono di vivere la vita che desideri. Bisogna solo imparare ad usarli.
- Dopo che ti farò praticare il Rieq e ti farò conoscere alcuni tipi di personalizzazione di questo fantastico sistema interiore, ti elencherò i 9 principi che ho

estrapolato dalla mia consapevolezza ed esperienza e su cui ho basato il Rieq.

- E in più, in tutto il libro, troverai sparsi altri 7 principi del successo e benessere interiore.

Spero che tu possa cogliere da questo libro le cose più importanti per te e usarle per il tuo bene e quello degli altri, usarle per i tuoi risultati e la tua felicità.

1° CAPITOLO

“Una parola che fa paura e nello stesso tempo che ti salva la vita”

C'è una parola che la maggior parte della gente al mondo rifiuta. Magari ne parla, magari in cuor suo la “vorrebbe” ma poi tenta di sfuggire.

Lo fa istintivamente, senza neanche rendersene conto. Questa parola ti riguarda, riguarda me e riguarda tutti.

E' qualcosa di inevitabile anche se poi..... si contrasta.

E' alla base di ogni successo oppure insuccesso. E' alla base della propria felicità oppure infelicità. **E' alla base della propria quotidianità.**

Questa parola è alla base della salute mentale e fisica o dei malesseri.

Questa parola è alla base della stessa sopravvivenza!

La parola è

CAMBIAMENTO!

La continuità ci dà le radici; il cambiamento ci regala i rami, lasciando a noi la volontà di estenderli e di farli crescere fino a raggiungere nuove altezze.

Pauline R. Kezer

La differenza che fa la differenza è il modo in cui lo vivi, lo accogli e lo dirigi.

Tu, verso dove lo dirigi? Verso ciò che vuoi?

Sappi che la maggior parte delle persone al mondo, invece, **lotta contro** il cambiamento. E prima o poi è capitato o capiterà a tutti di contrastarlo!
Ma se vuoi ottenere risultati devi acquisire il potere di accoglierlo e dirigerlo.

A proposito di risultati se stai leggendo questo libro desideri ottenere “qualcosa”, vero?

Questo libro va benissimo che tu sia

un imprenditore,
un networker,
un manager,
un venditore,
un insegnante,
un formatore,
un mental coach,
una persona che vuole diventare mental coach,
uno sportivo,
un impiegato,
un operaio,
una persona che vive quotidianamente molta ansia e stress
un disoccupato,
un genitore,
un figlio,
una persona spirituale,
un fornitore,
un cliente,
un disperato e depresso,
una persona povera economicamente,

una persona ricca economicamente,
una persona che vuole guadagnare più denaro,
una persona insicura,
una persona sicura,
un fisioterapista,
uno psicologo,
uno studente,
un professionista in qualunque campo (avvocato, architetto, ecc.).
un medico,
una persona curiosa.

Qualunque risultato desideri ottenere.....allora questo è il libro giusto.

Attraverso il sistema interiore (mentale, emotivo e fisico) che ho creato, il RIEQ, tu potrai avere successo e benessere interiore, risolvere problemi, realizzare i tuoi obiettivi, riuscire nei vari campi della vita, realizzare i risultati desiderati e mantenerli nel tempo, avere più fiducia in te stesso e stare bene interiormente.
Attraverso il Rieq potrai accogliere il cambiamento, viverlo nel modo giusto, dirigerlo verso il tuo successo e benessere.

Come ti ho accennato nell'introduzione, nella seconda parte di questo libro ti insegnerò a usare e praticare il Rieq. Intanto è fondamentale la prima parte per sviluppare la tua consapevolezza, per cui continua a

leggere prima di imparare questo strumento potente.

*Non dobbiamo leggere per dimenticare noi stessi e la nostra vita quotidiana, ma al contrario, per impo-
sesserarci nuovamente, con mano ferma, con mag-
giore consapevolezza e maturità, della nostra vita.*
Hermann Hesse, *Scritti letterari I*, 1972 (postumo)

”Le 7 Difficoltà che si incontrano quando si vuole ottenere dei risultati”

Quali sono le difficoltà che tante persone al mondo, tantissime, incontrano quando vogliono ottenere un risultato desiderato e quando vogliono mantenerlo nel tempo?

Per risultato non intendo solo qualcosa di esterno a noi come guadagnare più denaro, trovare lavoro, vendere di più, ecc., ma intendo anche qualcosa di interno, come superare ansia, stress, avere più sicurezza interiore, stare meglio in salute.

Queste difficoltà sono moltissime ma si possono riassumere in 7 concetti:

- Nessun insegnamento.

E' molto difficile per tanta gente ottenere risultati desiderati e raggiungere i propri obiettivi perché nessuno gliel'ha insegnato.

Non sanno proprio come usare la mente in direzione dei risultati che desiderano.

- Incapacità di mantenere atteggiamento fiducioso.

E' molto difficile per la maggior parte della gente avere e/o mantenere un atteggiamento ottimistico e fiducioso mentre cerca di ottenere i propri risultati, mentre cerca di raggiungere i propri obiettivi, mentre aspetta che si

realizzino i propri sogni. E anche se ottengono i risultati voluti poi non riescono a mantenerli per lo stesso motivo che ho appena spiegato. Magari hanno fatto diversi corsi di crescita personale e letto tanti libri motivanti. Poi, però, mettere in pratica senza avere un sistema ben preciso è un'altra cosa!

- **Incapacità di convincersi al 100%.**

Non ci credono fino in fondo e avrebbero bisogno di una spinta che li aiuti a far crescere la loro fiducia in se stessi, nella vita e negli altri. Avrebbero bisogno di un aiuto.....quotidiano che venga però soprattutto dal proprio mondo interiore.

- **Incapacità di dare importanza al pianificare i passi da seguire.**

Sanno quello che vogliono ma non danno importanza al pianificare o al cercare e trovare strategie, percorsi e passi ben precisi per arrivare a quei risultati e mantenerli. Non si aprono mentalmente a tutto questo, pensano che sia inutile o non ne capiscono l'importanza.

- **Incapacità di accogliere e trasformare il dolore e le emozioni.**

Ad un certo punto incontrano ostacoli e si arrendono sfiduciati perché hanno provato molto dolore. Non vogliono più riprovarlo perché non lo sanno accogliere e vivere. Sfuggono e, sfuggendo, molte volte si lasciano andare a rimpianti, sensi di colpa, rimorsi per aver rinunciato.

- **Bravura a lamentarsi e ad auto-giustificarsi**

Davanti alle difficoltà iniziano a lamentarsi e a giustificarsi. Sono diventati maestri....in questo. Così, involontariamente, chiudono il "flusso" delle proprie abilità e delle possibilità che li porterebbe dentro ai risultati stessi. Avrebbero bisogno di un aiuto che gli permetta nuovamente di aprire quel flusso e di essere nel posto giusto al momento giusto.

- **Mancanza di visione e chiarezza su ciò che si vuole ottenere.**

Molte persone sanno per “sommi capi” ciò che vogliono ma in realtà ancora devono chiarire a se stessi cosa desiderano “nel cuore”.

Queste 7 “incapacità” possono essere trasformate in “capacità”, cioè nel loro opposto, ma per farlo devi voler cambiare qualcosa. Praticando ogni giorno il RIEQ la tua capacità di superare queste difficoltà aumenterà notevolmente.

Per natura tendiamo a rifiutare un cambiamento nonostante questo cambiamento sia necessario o desiderato. Anche apprendere qualcosa di nuovo, quindi, è un cambiamento.... un cambiamento che spesso viene contrastato.

Anche se quell’abilità che potresti apprendereti salva la vita!

Spero che chi stia leggendo questo libro desideri aprirsi e imparare, qualunque età abbia.

Tantissime persone al mondo sottovalutano o neanche conoscono il potere immenso dentro di loro, il potere del mondo inconscio, il potere del loro mondo interiore. Bisogna capire che “qualcosa” rema controcorrente mentre si cerca di ottenere i risultati desiderati.

Per tutto questo e tanto altro desidero stimolare la tua consapevolezza e insegnarti il Rieq, cioè l’aiuto di cui ti puoi servire quotidianamente per operare il cambiamento, per accoglierlo, per ottenere i risultati che desideri nella vita e per mantenerli, per lasciare che la vita accada senza il tuo “tentativo di controllo”.

Ogni giorno **chiunque potrebbe aver bisogno** di un “riequilibrio” che lo porti a rientrare nella strada che lo conduce al risultato tanto desiderato.

“Cosa otterrai nel concreto imparando e praticando il RIEQ?”

Se capirai e metterai in pratica ciò che ti spiegherò in questo libro potrai ottenere questi risultati:

- Ti ri-sintonizzerai quotidianamente sulla giusta frequenza del successo e benessere.
- Aumenterai e manterrai costante il livello della tua energia psico-fisica
- Imparerai un sistema veloce e pratico per predisporti e aprirti nel modo giusto a raggiungere i tuoi obiettivi e desideri (qualunque tipo di obiettivo, ad esempio “dimagrire”, “relazionarsi con successo”, guadagnare più denaro, far funzionare bene la propria azienda, trovare lavoro, ecc.ecc.)
- Aumenterai la qualità e la quantità delle tue performances sia lavorative che private
- Aumenterai la qualità e quantità delle tue performances sportive (qualora tu faccia sport)
- Aumenterai il livello di chiarezza mentale su cosa vuoi e su come ottenerlo
- Predisporrai il tuo corpo ad avere un'energia più libera anzichè bloccata. Questo potrebbe migliorare la tua salute grazie al fatto che la tua energia vitale è usata a favore del corpo anzichè contro.

- Potrai cambiare le tue convinzioni limitanti in pochissimo tempo
- Otterrai immediatamente un atteggiamento pro-positivo per affrontare qualunque situazione e problema di vita e di lavoro
- Riuscirai a rilassarti e ad accogliere e saper vivere qualunque tipo di emozione
- Potrai superare o far superare agli altri momenti di **ansia**, **stress**, nervosismo, ecc.
- Potrai far cambiare il tuo o l'altrui stato d'animo e ad auto-motivarti all'occorrenza.

Sono un bel po' i risultati che puoi ottenere con questo sistema che ho sviluppato, vero?

Tutto questo perché imparerai a cambiare quotidianamente la vibrazione dominante "chiusa" e quindi in contrasto con ciò che vuoi **in quella giusta** per il benessere e per i risultati da ottenere.

“Cos’è esattamente il RIEQ?”

Tu puoi iniziare a trasformare un’area specifica della tua vita o addirittura l’intera tua esistenza.

Tu hai già questo potere!

Come fare?

Ecco la formula:

Coscienza + Consapevolezza + tecniche mentali/sistemi interiori/meditazione

Quindi puoi iniziare a farlo comprendendo quello che sto già scrivendo e che scriverò, facendo esplodere dentro di te anche piccole "porzioni" di consapevolezza e poi, iniziando a praticare il Rieq.

Ma non posso aiutarti se tu non me lo permetti.

Nessuno può aiutare qualcuno che non voglia.

In quello che desideri ci deve essere anche il **“volere il benessere interiore”**

Cos’è quindi il RIEQ nello specifico? Ti do una spiegazione sintetica e precisa e poi te lo spiegherò in modo approfondito addentrandoci in questo libro:

Il **RIEQ** è un sistema interiore completo **per passare** da una “realtà” cosiddetta indesiderata ad una desiderata, cioè **per sintonizzarsi** con la giusta frequenza, per “aprirsi” e predisporre ad ottenere il risultato desiderato in qualsiasi area di vita e vivere in piena energia e soddisfazione.
Di conseguenza **tutto può trasformarsi**, dalla salute al lavoro, dal business allo sport, dalle relazioni alla piena fiducia in se stessi.

Il RIEQ è come una “manopola” per sintonizzarti sulla giusta stazione radio.

Attraverso la giusta frequenza puoi vivere nel modo giusto le emozioni e i fatti della vita.

2° CAPITOLO

“Le “5 chiavi” per ottenere i risultati desiderati

Cosa ci vuole per ottenere i risultati desiderati e per mantenerli?

Ti fornisco di 5 chiavi:

1. Chiarezza mentale su cosa si vuole nel cuore
2. Coraggio per decidere di perseguire ciò che vuoi e il coraggio per chiedere aiuto.
3. Unione interiore - allineamento (sanare i conflitti e le divisioni interiori)
4. Energia vitale sotto forma di azioni, entusiasmo, gioia, determinazione, perseveranza, pro-positività in direzione dei risultati desiderati.
5. Amore per ciò che si desidera, e quindi dedizione, passione, e apertura verso il procedimento che ti porta ad ottenere quei risultati anche se alcune cose di questo procedimento non ti piacciono.

Vediamo queste chiavi più in profondità.

1°Chiave: Chiarezza

Per chiarezza mentale intendo forse sapere esattamente cosa farai nel tuo futuro da qui fino alla fine?? **No.**

Intendo altro. Intendo “riuscire a visualizzare e percepire i propri sogni e desideri del cuore”, cioè quelli davvero importanti e relativi a “Come sei”.

Che cosa davvero ti piace?

Che cosa davvero ti appassiona?

Su cosa ti senti davvero portato o predisposto?

Quali capacità senti o capisci di avere?

Tutti i desideri che non sono desideri del cuore dovresti lasciarli andare, dovresti osservarli ed andare oltre questi "condizionamenti".

Per chiarezza mentale intendo "chiarire a se stessi quali sono i risultati del momento presente e del futuro che si desiderano davvero e **che ti permettono di tirare fuori e sviluppare passioni, abilità, talento**".

Questi risultati hanno a che fare con la propria identità e scopo nella vita.

Mi ricordo che quando creai la mia azienda, dopo aver lasciato il lavoro da dipendente, non avevo idea che avrei fatto anche il "facilitatore". Non sapevo neanche che esistessero queste professioni, tipo mental, life, business coach.

Ma avevo chiaro un risultato che desideravo nel mio cuore: **mi vedevo libero** da titolari, e mi vedevo **nel mio nuovo ufficio e libero di esprimere le mie capacità comunicative**.

2°Chiave: Coraggio

Per coraggio intendo la capacità di dire "BASTA" nonostante le proprie paure.

La capacità che ti porta a voler vivere secondo natura anziché secondo il riflesso di quello che vogliono gli altri e di affrontare le tue paure.

Basta....e quindi "no" ai compromessi che ti fanno vivere in modo mediocre dato che con certi compromessi ti dividi interiormente e probabilmente crei conflitti interni senza saperlo

Hai un sogno? Hai un desiderio? Vuoi vivere una vita che sia la vita che desideri davvero nel cuore?

E allora devi tirare fuori questa capacità, il coraggio!

Un giorno, mentre lavoravo ed ero frustrato pensai a voce potente nella mia mente:

BASTA!! VOGLIO VIVERE IN MODO FELICE!

La felicità però non è ottenere risultati ma liberarsi da tutto quello che ti blocca e non ti permette di vivere secondo la tua natura.

Poi,ottenere risultati diventa ancora più bello 😊 ed è anche una conseguenza.

Vai.....e inizia a "liberarti" e a perseguire i tuoi scopi e i tuoi sogni.

Solo una persona può fermarti: tu stesso!

3°Chiave: Unione

L'unione interiore, invece, ti permette di essere al massimo della tua forza.

Se sei convinto al 100%, se desideri al 100% il risultato che vuoi ottenere, se credi al 100% che in qualche modo ce la farai anche se ancora non sai come e non sai quando, se sei disposto al 100% ad assumerti il rischio anche di non farcela pur di provarci, **allora.....ce la farai o in ogni caso, giorno dopo giorno, ti avvicinerai ai risultati che vuoi ottenere ma soprattutto ti starai esprimendo e starai vivendo "facendo" anzichè "rinunciando a fare".**

Prima di decidere di lasciare il mio lavoro e non solo quello, ero titubante, ero indeciso.....avevo paura!

Da un lato lo volevo fortemente ma dall'altro mi bloccavo. Lasciare il posto sicuro per l'incerto era ritenuto un gesto un po' folle dalla mentalità che mi girava attorno e un po' anch'io lo pensavo.

Ma usando la mente nel modo giusto, e quindi con le tecniche mentali e la comunicazione interiore giuste riuscì a riunire e sanare i miei conflitti interiori.

In questo modo ero convinto al 100% e desideravo creare "il mio lavoro" con tutto me stesso. Mi ricordo tutte le tecniche mentali che usavo senza in realtà conoscerle o averle mai studiate.

Oggi ho creato una tecnica mentale molto efficace, **l'impatto potenziante**, che è la sintesi super efficace di quello che ho fatto a quel tempo e che continuo a fare, e che aiuta ogni persona proprio in questo, cioè a portare al 100% questi valori interni, aiuta a far sì che la tua convinzione sia potente al 100% e focalizzata in direzione del risultato che desideri. La trovi nel mio sito www.giovanni.cocco.com

4°Chiave: Energia Vitale

Beh, di questo punto parlerò abbondantemente nel quinto capitolo e da lì in poi in tutto il libro. Ma voglio subito svelarti che l'energia vitale è tutto. Infatti diventa pensieri, azioni, comportamenti, comunicazione.

Alimentarla ogni giorno **e farne buon uso**, cioè canalizzandola nel modo giusto, significa rispettare se stessi, gli altri.....e la vita oltre che ottenere risultati.

5°Chiave: Amore

Senza l'amore per i risultati che desideri ottenere.....puoi fare ben poco.

E' sicuramente necessario avere un giusto distacco dai tuoi desideri, cioè **una giusta distanza**, sia per non appesantire il processo che ti porta ad ottenere un risultato e sia perché tu non sei i tuoi desideri e nello stesso tempo il realizzarli non ti darà la felicità.

Tuttavia, nonostante il giusto distacco (quindi il non attaccamento), nello stesso tempo devi liberare tutta la passione che hai per ciò che vorresti realizzare (entusiasmo, gioia, pro-positività) e dedicarti ad essa.

A volte, nella strada che ti porta ad ottenere i tuoi successi, incontri degli eventi che ti piacciono meno, che vorresti evitare.

Per esempio immagina una persona che desidera avere un'azienda tutta sua che commercializzi prodotti per la pulizia della casa.

Solo che non ama vendere. E' una situazione che vorrebbe evitare.

La 5° chiave per il successo gli suggerisce di aprirsi alla vendita, di comprendere che questa situazione è parte integrante con tutto il resto e che non può separarla, pena fallimento della sua stessa azienda.

Il Rieq e l'impatto potenziante ti aiutano ad ottenere queste cinque chiavi per i tuoi risultati.

“Smettere di sputare controvento:

le etichette castranti e il racconto della storia personale”

La maggior parte delle persone, anziché utilizzare, sviluppare e alimentare queste 5 chiavi, quando non riesce ad ottenere ciò che desidera etichetta se stessa ed etichetta anche la propria cosiddetta realtà in modo limitante e “castrante”.

Per esempio si concentra, con tono interiore negativo, su pensieri e affermazioni come:

“la vita è ingiusta, gli altri sono più fortunati, non sarò mai in grado di vivere una vita felice, tutte a me capitano, è la solita storia della mia vita, la crisi mi impedisce di lavorare, non riuscirò mai a guadagnare come vorrei, sono uno stronzo e non merito niente, gli altri sono cattivi, nessuno ti aiuta, la vita è una giungla, è colpa tua se sono così nervoso, è colpa di quel mio collega se ho perso il lavoro, è colpa del governo se guadagno poco, non potrò mai avere una relazione felice, non riesco a farmi amare, chi ha molto denaro è un truffatore, non ci sono soldi per questo non vendo e non guadagno”, ecc, ecc, all’infinito!

Con queste etichette castranti, limitanti e negative di se (giudizi chiusi), oltre che degli altri e della vita, tantissima gente filtra e dà significato ad altre esperienze e così via all’infinito, **fino a tessere** una fitta trama di sbarre. In questo modo rimane imprigionata dentro al **“racconto della sua storia personale”**.

Beh....ti stai castrando....ti stai imprigionando.

Qual è la storia che racconti a te stesso di te e della tua vita?

Fermati un attimo, prendi un foglio, una penna, e scrivi le risposte a queste domande pensandoci profondamente, rispondendo in modo sincero.

Immagina di dover scrivere un mini libro sulla tua storia personale aiutato da queste domande, magari esce fuori un bel libro.



Come è stata la tua infanzia secondo te? Bella? Brutta?

Normale?

Drammatica? Triste? Dolorosa?

Stupenda?

Se la tua vita oggi non ti piace dipende da come sei stato trattato da piccolo e da quello che non ti è stato dato?

Ti senti di essere stato un bravo figlio?

E oggi ti senti di essere un bravo genitore? Oppure nella tua immaginazione ti sentiresti di esserlo? E cosa significa essere un bravo figlio? E un bravo genitore??

Ti senti un po' vittima della vita? Degli altri? Della società?

Ti senti forse un carnefice? Magari tutti e due?

Ti senti fortunato? Privilegiato? Pensi che la vita ti abbia tolto qualcosa?

Hai sensi di colpa per "occasioni perse"? Se sì per quali?

Hai dispiaceri per quello che potevi avere e che non hai?

Pensaci bene.

Vorresti incolpare qualcuno se oggi non hai ottenuto ciò che volevi? E se non vivi la vita che desideri vivere?

Oppure vorresti ringraziare qualcuno per averti aiutato ad ottenere ciò che

hai ottenuto e per averti aiutato a "liberare" chi sei?

Sei addolorato per quello che potevi essere ma non sei?

Oppure sei pienamente soddisfatto di quello che sei e sei stato?

E di quello che potrai essere?

Bene, dopo che hai scritto su carta la tua storia rispondi a queste altre domande:

Quali toni di voce interiore ed esterna utilizzi mentre racconti la tua storia?

Un tono triste? Un tono da cabarettista?

Un tono di voce arrabbiato? Rigido?Ecc.

Quali parole usi? Tragiche? Comiche? Dure? Stupende?

Se immagini di raccontarlo a voce alta a qualcuno, quale postura tieni mentre lo fai? Un po' piegata in avanti?

Il petto è all'infuori? Le spalle sono su, erette, o un po' giù?

Quale mimica facciale hai mentre pensi o racconti la tua storia? Strizzi gli occhi? Stringi i denti e la mascella? Sorridi divertito? Ecc.ecc.

Continuando a raccontarti questa storia personale e pensando al tuo futuro.....come lo immagini? Bello, difficile, disastroso, non riesci a capirlo?

Ti racconti una storia stupenda oppure di merda?

Emh.....si può dire "ti racconti"? 😊

In base alla storia personale che ti racconti e in base a come la usi, nella vita otterrai dei risultati di un tipo piuttosto che di un altro tipo. E soprattutto un certo grado di benessere o di malessere.

Capisco bene il dolore di chi ha vissuto un determinato tipo di infanzia, il dolore di chi ha visto e ha sentito cose "forti" e dure da comprendere ad una certa età.

Io, un pò, sono uno di questi.

Ma crescendo puoi “capire” che tutto può essere “visto” e rivissuto da prospettive ben diverse da quelle in cui si era piccoli. Tutto può essere ri-compreso....in modo completamente diverso.

E soprattutto capire che quel “vissuto” era necessario per te per qualche ragione misteriosa oppure, comunque, può diventare un valore aggiunto.

Il modo in cui l'hai vissuto era l'unico che in quel momento eri in grado di avere. Ma oggi quel modo lo puoi trasformare.

La realtà è completamente diversa da come la percepiamo. Sei d'accordo? Ci sono un'infinità di libri e incredibili autori che hanno questa stessa visione mia, che ti confermano il fatto che la realtà è ben diversa da come appare. Tutti i mistici e tantissimi scienziati sono d'accordo con questa affermazione.

Vuoi essere d'accordo con me e con loro?

Si?

E allora, se la realtà è completamente diversa da come la percepisci, quale storia personale/realtà ti stai raccontando?

Se la storia che ti racconti ti soffoca, se ti limita, vale la pena uscire fuori il proprio racconto e andare oltre, giusto?

Se vai oltre, **se smetti di giudicarti e giudicare**, capisci che un racconto è solo una rappresentazione in base al dolore e alla gioia che hai provato, in base a quell'attitudine ereditata prima di nascere, in base al tipo di domande che ti fai e in base al tipo di risposte che ti regali e **soprattutto in base al modo in cui affrontavi ed affronti il dolore.**

Ma se ti racconti una storia personale negativa e limitante è come se tu dessi un pugno d'istinto perché lo hai ricevuto. Solo che il pugno che restituisci lo stai restituendo a te stesso.

Etichettare la vita, se stessi e gli altri in certi modi limitanti (come dagli esempi che ho fatto), è come **sputare controvento.**

“Uno per Tutti.....e Tutti per Uno!”

Sia nella mie esperienze lavorative che in quelle personali mi sono accorto che il risultato indesiderato diventa per tantissime persone una “sconfitta”, assume cioè un senso negativo, **un insuccesso nel senso catastrofico del termine**, con danni, spesso, anche alla propria stessa salute e compromettendo poi in futuro altri risultati desiderati.

Infatti, proprio a causa di questo senso negativo, in futuro molte di queste persone neanche tenteranno la possibilità di ottenere altri risultati.

Avranno paura.

Ma allora come si dovrebbe vivere un risultato indesiderato?

Quando si ottiene il risultato indesiderato, cioè il cosiddetto “insuccesso”, si può comprendere semplicemente che si è ottenuto un risultato “diverso” da quello che si desidera, un risultato che però ti dà un messaggio, se lo sai cogliere, e ti offre delle opportunità se le sai osservare.

Sia il messaggio che le opportunità hanno a che fare con il proprio destino e con il libero arbitrio nel compierlo oppure no.

Il significato, in questo modo, è totalmente diverso, quindi il senso è ben diverso rispetto ad un insuccesso con il quale ti etichetti, per esempio, “incapace o sfortunato”.

Da ora in poi, quindi, se già non lo fai, cambia linguaggio, anziché “insuccesso” chiamalo “risultato diverso”, diverso ovviamente da quello desiderato. Va bene?

Devi solo “correggere” la rotta

Spesso, però, la maggior parte della gente non riesce a fare questa correzione di rotta e quindi, poi, vive male e non riesce neanche ad ottenere ciò che desidera.

Con le mie spiegazioni e il RIEQ io aiuto ogni persona in questo processo di correzione di rotta facendola entrare in uno stato di armonia interiore, di connessione con il Tutto, di apertura e fiducia, di energia pro-positiva.

Cosa ostacola la “correzione della rotta”?

Uno degli aspetti principali da risolvere per raggiungere i risultati desiderati e vivere nel benessere interiore è quello dei conflitti interiori.

E' necessario che i conflitti interiori siano sanati e che ci sia una centratura.

Uno per Tutti...e Tutti per uno

Ti piace questo motto? E' un detto bellissimo che io uso per riferirlo sia all'esterno, con gli altri, e sia per riferirlo alle proprie cellule, al rapporto tra cuore, corpo e mente, al proprio mondo interiore.

Cioè uniti! Cioè allineamento!

Prova a immaginare un venditore o chi ha un team di vendita (è solo un esempio da estendere a qualsiasi cosa e in qualsiasi campo) che “adotta” e fa suo questo motto.

Immagina che carica emotiva potrebbe avere se facesse sua questa affermazione.

Infatti quando si desidera vendere (risultato desiderato) bisogna essere “allineati” e centrati, quindi nessuna separazione interna deve esserci.

Ho formato tante persone alla vendita (e non solo) e, forse sembra strano, il problema principale era il fatto che non erano convinti al 100%.

Questo significa che in qualche modo dentro di loro c'era qualche divisione che li faceva andare in direzione opposta al risultato che volevano ottenere.

L'unione fa la forza!

Un'altra difficoltà che ostacola la correzione della rotta verso i risultati desiderati sta nel fatto che **si cerca sempre un colpevole** e si cercano all'esterno le cause dei propri risultati diversi.

Se, per esempio, si prende un forte raffreddore si dice "è stato il freddo a causarmelo", se si gioca a tennis e si sbaglia tiro si dice "è la racchetta che non va, è il vento, è lo stile dell'avversario che mi frega", se i clienti non comprano pensiamo che sia la crisi la responsabile, oppure i governi, oppure che dipenda dai clienti stessi che non capiscono, se la propria relazione va male si pensa che sia il partner il responsabile o la mala sorte, ecc.

Ci si riferisce sempre all'esterno e mai a se stessi. E quando, invece, ci si riferisce a se stessi ci si insulta e ci si etichetta in modo limitante e negativo rispetto ai risultati che si desidererebbero, e ci si sente solo in colpa.

Invece, per realizzare ciò che desideri nella "cosiddetta realtà esterna", bisogna agire nel proprio mondo interiore, cioè su se stessi, e agire nel modo giusto, senza cercare un "colpevole" né fuori e né dentro di se.

<p><i>Siate il cambiamento che volete vedere nel mondo</i> Gandhi</p>
--

Per cui lo scopo di questo libro è proprio questo, **farti agire in modo efficace sul tuo mondo interiore per trasformare la tua...realtà soggettiva.**

Infatti tutti quelli che lo leggono hanno la possibilità di vivere bene e realizzare i risultati desiderati trasformando la loro vita, e precisamente cambiando il loro "modo" di vivere le proprie emozioni, pensieri, gli altri e le esperienze. Come?

- Comprendendo con tutti i pori della propria pelle ciò che già sto spiegando e che spiegherò
- Applicando quello che stanno leggendo e leggeranno facendo diventare azioni e comportamenti le informazioni che gli sto fornendo e che fornirò
- Praticando il sistema interiore che ho creato e che ho chiamato il RIEQ.

Bene.....seguimi nel prossimo capitolo importantissimo.....

3° CAPITOLO

“I Tre macro-strumenti da guidare con eccellenza”

Come otteniamo i risultati desiderati? Grazie a quali strumenti ottieni successo e benessere oppure risultati diversi da quelli che vuoi?

Grazie a degli strumenti “naturalisti” e super sottovalutati da tante persone e, spesso, maltrattati. Strumenti a cui dare, invece, la giusta e meritata attenzione e di cui diventare professionisti...nell'uso. Io ho voluto semplificare parlando di questi macro strumenti per poter canalizzare meglio la propria attenzione.

Questi strumenti sono:

il corpo (incluso il cervello), la mente, il cuore.

Li usiamo in questo spettacolo che è la vita. Se consideri il successo di tanti atleti l'uso di questi 3 strumenti è più evidente e chiaro.

Allenano il loro corpo, imparano a rimanere focalizzati sui loro obiettivi (attraverso la loro mente) e fanno quello che amano (cuore).



I TRE STRUMENTI DI OGNI ESSERE UMANO, **quelli che usi anche TU.**

Che sia chiaro, ogni volta che dico la parola “cuore” intendo molte cose che hanno a che fare con la nostra natura, per cui intendo sensibilità, passioni, talento, attitudini creative e propositive, amore, gioia, comprensione innata, compassione, perdono, unione, ecc. Tutto questo ha una frequenza “magica”. Ogni volta che scrivo o pronuncio questa parola è come se dicessi tutto questo “contemporaneamente”. Per semplificare uso il codice “cuore”.

*Si vede bene solo con il cuore.
L'essenziale è invisibile agli occhi.
Antoine de Saint-Exupéry*

Tra i tanti modi in cui descrivo questi 3 strumenti, tra le tante parole che uso per farlo, tra le diverse metafore che ho creato, ne ho scelto una delle tante che mi piace e potrebbe piacere anche a te e ha a che fare con “l'essere imprenditore nella vita”, metaforicamente parlando.

Si, perché, anche se per lavoro fai l'impiegato e continuerai a farlo, nella vita, invece, devi essere un “imprenditore”.

Ecco la descrizione:

La mente mi piace pensarla come “**la super manager**”.

Il corpo mi piace pensarlo “anche” come **un'industria(azienda o mega laboratorio) super accessoriata** che produce tutto quello che ci occorre.

Il cuore, invece, mi piace pensarlo come un direttore fantastico e saggio che ha tutte le informazioni necessarie per far fare le cose giuste.

E tu? Tu chi sei in quest'equazione?

Tu sei il.....Titolare!

Adesso ti spiego cosa succede alla maggior parte della gente al mondo.

Nella maggior parte delle persone domina la mente, che controlla e dirige,

eseguendo il ruolo improprio di direttore anziché manager.

Ma chi le ha dato questo ruolo improprio? Tanta gente, senza capire l'errore di aver dato il ruolo sbagliato, ha lasciato la propria "azienda" in mano alla manager.

Ma la manager avrebbe il compito di fare calcoli, di creare programmi mentali, di dare disposizioni al corpo tramite il cervello, di far eseguire le soluzioni e di dare disposizioni di "proteggersi" se ci fosse la necessità.

La propria "azienda" si dovrebbe, invece, affidare al direttore che avrebbe il compito di indicare alla mente la via da seguire e le soluzioni da prendere.

Ti rendi conto che con questa "latitanza" da parte del titolare l'azienda può chiudere i battenti? Ma c'è sempre tempo!

Bisogna fare delle **belle "riunioni"** e mettere in chiaro le cose. Tu...in queste riunioni parlerai con i tuoi "collaboratori/strumenti" e li metterai in linea usando la consapevolezza del "Uno per Tutti e Tutti Per Uno" e praticando il RIEQ!

Tu puoi riprendere in mano il timone!

“CHI SIAMO NOI?”

Hai mai notato le parole che un po' tutti usiamo?

“Il mio corpo, la mia mente, il mio cuore, le mie mani, i miei pensieri”.

Ci hai mai fatto caso? Probabilmente sì.

E' evidente, anche dalla nostra comunicazione, che “sappiamo” che non siamo il nostro corpo, la nostra mente, il nostro cuore.

Se tu, infatti, affermi “la mia casa”, intendi dire che tu sei la tua casa?

Credo di no, giusto?

Allora.....chi siamo noi?

Chi sta leggendo questo libro? Claudia, marco, francesca, luigi?

Sta leggendo un “nome”? **No.**

Sta leggendo chi “indossa” quel nome, sta leggendo chi ha accettato e porta con se quel nome.

Stanno leggendo i tuoi occhi? No, stai leggendo attraverso gli occhi e i contenuti della tua mente.

Sta leggendo il tuo cervello? No, stai usando il tuo cervello.

Ma allora “Chi” siamo noi?

Noi siamo la “**presenza**” **inafferrabile e indefinibile**, che vive, condiziona e per

tante cose guida questi strumenti.

“Un astronauta” che vuole andare nello spazio non può fare questa esperienza senza passione e amore per lo spazio (cuore), senza un’astronave e computer (corpo e cervello), senza una strumentazione tecnologica fatta da software potenti e una eccellente preparazione per guidarla (Mente insieme alle abilità, pensieri, convinzioni). In questa esperienza potrà andare e tornare a casa. Ecco come descrivo me, te, lei, lui, gli altri.

La domanda è: ognuno di noi come li guida i suoi 3 strumenti?

A favore del suo stesso benessere e dei risultati che vorrebbe ottenere davvero?

Permette a questi tre strumenti di essere in “**ARMONIA**”?



La risposta è: la maggior parte delle persone... . **no**.

Il contrario di armonia è “contrasto”. La maggior parte della gente, infatti, vive la sua quotidianità creando dei conflitti tra questi strumenti. Uno tra tutti è il conflitto tra cuore e mente.

Da un lato vorrebbe in cuor suo fare una cosa ma dall'altro, mentalmente, si sente bloccata e contrasta.

Si sente bloccata dall'ambiente familiare, oppure dall'ambiente lavorativo, oppure da altre sue paure e sfiducia. Ha paura di essere giudicato o di non valere abbastanza o altro.

Chi pagherà le conseguenze?

Il corpo pagherà le conseguenze, essendo anche il “terreno” di questa battaglia.

Se il corpo si ammala è anche perché usiamo male la mente e imprigioniamo il cuore!

Cos'è il benessere interiore?

E' proprio l'armonia interiore. E' l'unione tra cuore e mente con conseguenti benefici nel corpo.

Forse questa spiegazione può sembrare un po' smielata.

La puoi chiamare anche "Coerenza" tra corpo, cuore e mente, che emetteranno frequenze in armonia tra loro.

Te la spiego in modo diverso:

Il benessere interiore è anche una conseguenza dell'imparare a guidare cuore, corpo e mente nella stessa direzione e nel modo giusto rispetto anche ai risultati desiderati e ai propri sogni, passioni, talenti.

Quando c'è armonia interiore c'è assenza di conflitti interni.

Quando c'è assenza di conflitti c'è chiarezza, vitalità e forza.

“Piloti Eccellenti”

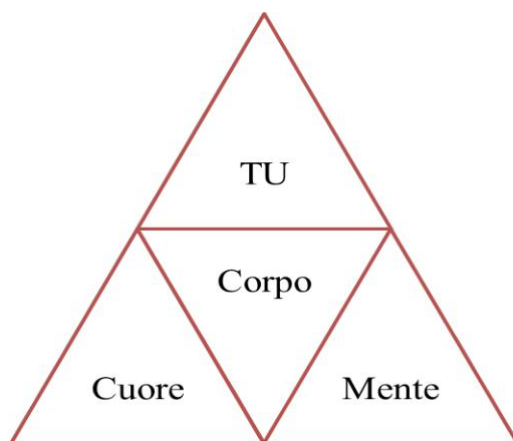
Anziché contrastare la vita e i risultati stessi, lo stile di guida per “**eccellenza**” per avere una vita fantastica dovrebbe essere:

1. Lasciare che la vita accada **senza rifiutare e contrastare**
2. **Aprirsi ad accogliere** l'ignoto anche nelle situazioni quotidiane e ad accettare il rischio
3. Lasciare libere **le proprie passioni e talenti** fuori dal proprio stesso giudizio limitante e dal senso di controllo” e guidandole nella direzione giusta.
4. Usare e **allenare la mente** a favore dei risultati desiderati.
5. Riequilibrare la propria energia vitale quotidianamente, liberandosi dai rancori, risentimenti, sensi di colpa diventati ormai atteggiamento, per avere armonia, allendendo anche il corpo ad essere più elastico e forte e creando uno stile alimentare giusto.

Per vivere in modo felice devi sviluppare e mantenere questi 5 punti.

Puoi farlo?

Per farlo hai bisogno di innalzare la tua consapevolezza e di praticare tecniche mentali e sistemi interiori.



**1° PRINCIPIO PER IL SUCCESSO E
BEN-ESSERE:**

Il segreto per avere successo insieme al benessere interiore è saper guidare mente, cuore e corpo verso la stessa direzione mentre li ringrazi e li ami quotidianamente dato che ti sostengono e ti permettono di fare esperienza.

Per la maggior parte delle persone questi 5 punti sono molto difficili e soprattutto li rifiutano. Spero che tu voglia evitare di farne parte.

Si aggrappano al giudizio, alla critica e quindi alle etichette. Hanno paura che se togli loro questo non gli rimane “niente”.

Invece quello che gli rimarrebbe sarebbe
“una vita felice e anche più leggera”.

Guidare i propri mezzi (corpo, mente e cuore) ... in modo eccellente, eccellente rispetto al proprio stesso benessere psico-fisico e ai risultati che si desiderano, significa vivere nello stato naturale di fiducia nei confronti della vita e di se stessi, smettendola di etichettare tutto e tutti compreso e soprattutto se stessi.

Devi avere fiducia!

Questo è essere piloti.

Anche questo è avere sviluppato la propria leadership interiore.

Facciamo l'errore di identificarci con il proprio corpo, con la propria mente, e dimentichiamo di essere **"la presenza"**, di "essere" il pilota ed anche il passeggero.

Se impari a guidare i tuoi mezzi consapevolmente e inconsciamente nel modo giusto, e quindi se crei anche dei sistemi di pilota automatico (abitudini potenzianti), ti puoi godere anche il viaggio anziché andare a "schiantarti" sistematicamente oppure vivere in continua "tensione limitante".

Adesso, immagina per un attimo di essere un pilota di formula uno e, in questo esempio metaforico e paradossale, di avere la sensibilità di "sentire" attraverso la tua auto, di "provare" qualcosa grazie anche a lei.

Useresti la tua macchina, useresti i pedali dell'acceleratore e del freno ma anche se "provi e senti" attraverso il tuo "veicolo", non ti identifichereesti nella tua auto, giusto?

Entreresti in empatia attraverso lei e capiresti anche i suoi stessi "messaggi".

Quando sei in corsa diventi un tutt'uno con la tua auto e la strada. Anche questo fa di te un "professionista".

Ma se la tua convinzione di essere l'auto (corpo) ti dominasse lo sai cosa succederebbe?

Soffriresti le pene dell'inferno e con questo tipo di dolore rischieresti di andarti **a schiantare** in qualche curva.

Se tu fossi identificato con la tua automobile (corpo), se ti sentissi quell'automobile (per continuare l'esempio metaforico), ti potresti sentire finito o magari ti insulteresti e te ne diresti di tutti i colori se lei si fermasse per un problema al motore o ai copertoni o cose di questo genere.

Allo stesso modo se tu ti identificassi con la strumentazione raffinata e potente (la mente) potresti sentirti frustrato o potresti sentirti inutile dal momento in cui "fallissi", o commettessi degli errori rispetto ai risultati desiderati.

Identificarsi con il proprio ego, cioè usare i contenuti iperprotettivi della mente credendo di essere quei contenuti, difendendosi tutta la vita (questo fa l'ego), è come identificarsi nella propria auto o nella propria "strumentazione".

Se "indossi" il tuo modo di pensare ma ti dimentichi che è solo un "vestito" e ti lasci dominare e controllare da questo vestito (ego) esso ti induce ad andare in direzioni che non prenderesti se tu fossi libero dal suo dominio.

Questo vestito, anziché un'opportunità ed una spinta, diventa una camicia di forza contro la tua armonia interiore e successo.

Così ogni giorno molte persone compiono azioni diverse da quelle che gli suggerirebbe il cuore andando contro i propri stessi talenti e passioni.

Troppa gente lascia irrisolti i conflitti interiori, e vive anche sentendosi inadeguata, sentendosi non all'altezza, sentendosi non amata.

Cosa succede vivendo in questo modo? Cosa succede senza risolvere i conflitti e congelando e ripetendo questi schemi di pensiero ed emozione? Facendo questo la propria energia, l'energia vitale, è "fratturata" attraverso dei nodi che bloccano il fluire della stessa energia a **danno del proprio sistema immunitario** ed anche compromettendo i risultati desiderati nei vari campi della vita come lavoro, relazioni, amore, attività sportive, ecc.

Molti si lamentano e si chiedono come mai stanno vivendo certe situazioni, certi dolori, certi malesseri nel proprio lavoro e in alcune aree della propria vita.

Si chiedono come mai non si realizzano i propri obiettivi o desideri.

La risposta è questa:

Ogni giorno viviamo **la conseguenza della nostra mentalità e delle nostre azioni**. Finchè non impari la lezione di quella determinata esperienza, **quest'ultima si ripeterà tante volte magari in forma diversa**.

Ma questo lo devi comprendere nel profondo e quindi fuori dai sensi di colpa, con un'apertura verso nuove possibilità di cambiamento, fuori da certi dialoghi interiori pieni di giudizio limitante.

Anziché, per esempio, dialogare con te stesso con frasi del tipo "...quindi se vivo male è colpa mia, se sto male è colpa mia...noooo che rabbiaaaa, che sfortuna (tono di voce interiore disastroso)", oppure con frasi del tipo "...che cavolo dici....se vivo male la colpa è degli altri...(tono di voce accusatorio)", devi comprendere che attraverso il tuo mondo interiore stai mandando continui messaggi di richiesta aiuto e la vita sta rispondendo con le cosiddette "coincidenze" che coincidenze non sono affatto.

Cosa puoi "cogliere" dalla tua osservazione di queste esperienze?

Puoi comprendere che il tuo benessere e il tuo successo dipendono da te, dal tuo modo di pensare e di dare significato, dal tuo modo di usare il tuo strumento di produzione e manifestazione, cioè il corpo, e i tuoi strumenti di co-

creazione: il cuore e la mente.

E' arrivato il momento di accogliere questa nuova comprensione e cambiare le circostanze.

"L'uomo non è la creatura delle circostanze, sono le circostanze le creature dell'uomo."

Benjamin Franklin

Le circostanze **si trasformeranno** in funzione dell'intensità della tua "apertura" e quindi fiducia verso la vita e te stesso.

Ma, a volte, ci vuole una forte "volontà" per fare questo. Lo so cosa potresti pensare :*"Ma Già, dai, la volontà non basta! Se bastasse...io...a quest'ora....."*!

Per "volere" io intendo il volere con tutto se stesso, con la massima passione e fede che si dirama e si diffonde attraverso il cuore anziché solo la mente. Di conseguenza a questo agirai e ti comporterai.

E' stato scoperto che **il cuore ha il campo elettromagnetico più potente** di qualsiasi altro organo, compreso il cervello.

Ma guarda....che strano....vero?

Adesso immagina di sentire una musica potente e piena di carica.

Lo stai facendo? Ascoltala attraverso la tua fantasia.

Mentre lo fai alzati in piedi e leggi queste frasi con voce interiore intensa e passionale, con la massima convinzione:

"E' arrivato il momento di una trasformazione che mi permetterà di essere me stesso e avere successo e benessere. E' arrivato il momento di vivere nel modo in cui desidero davvero vivere!"

E' arrivato il tempo di cambiare e onorare la vita".

Wow!

Ok, continuiamo....e comprendiamo qual è la via giusta.

“Spiritualità e Identità:

I Codici per una fantastica esperienza di vita”

La vita è una meraviglia e ognuno di noi...è la vita.

Eppure la maggior parte delle persone vive girandosi di spalle a questa affermazione. E anch'io lo facevo.

Perché?

Sto per dirti cose forti, sei pronto? Perché la maggior parte della gente vive nel “sonno”, cioè vive sotto coperte di illusioni, e **si veste di menzogne**.

Deve comprendere che è “qui” per vivere da sveglia e non per “dormire”. Se non lo fa in questa vita forse dovrà provarci in un'altra?? Chissà, magari vivrà altre vite reincarnandosi, cambierà corpo, nome, gusti, ecc., ma non potrà più tornare a vivere con lo stesso “personaggio”.

Non è forse vero che ci si può svegliare “ora” e godersi questo viaggio?

Ma come si fa a svegliarsi se si sta dormendo? Ci vuole un aiuto.

Una sveglia!

Il RIEQ è anche questo....ma non solo.

Ognuno di noi ha un percorso “misterioso”, misterioso e difficile da capire con la nostra mente, e in questo cammino si incontrano “nodi” da sciogliere e questioni irrisolte da risolvere.

Cosa intendo per nodi e questioni? Intendo agglomerati di informazioni e significati auto-limitanti da sciogliere ai quali ci si accede quotidianamente attraverso un “click” con la mente, e con cui si creano altri significati, e con tutto questo ci si racconta una storia “triste e negativa”, la **“storia personale”** di cui ti ho già accennato.

Alcuni significati potrebbero essere per esempio *“sono nato sotto una cattiva stella, non ho nessun talento, non sono capace, non posso avere successo, sono limitato fisicamente, sono sfortunato, non piaccio, ecc.*

Creiamo questi significati anche perché si eredita l'attitudine a pensare in questi termini, e poi nel tempo aggiungiamo tutte quelle convinzioni che sono coerenti con la storia che ci raccontiamo e quindi con quei significati creati da piccoli.

Immagina, per esempio, una persona che, in base ad un'attitudine con la quale è nata e in base a certe esperienze vissute in determinati modi, ha tratto come significato che *“non ha nessun talento”*.

Nel tempo, a causa di questo modo di pensare, aggiungerà altri significati e convinzioni del tipo *“è inutile che provo a creare una mia attività lavorativa perché fallirei...dato che non ho nessun talento”*.

Con questo “racconto” di se, degli altri e della vita, molte volte ci si impedisce di ottenere ciò che si desidera nel cuore. In questo modo si ottiene ciò che si “crede inconsciamente” essere necessario o giusto.

Esempio: *“è giusto che io non venga scelto per quel lavoro.....dato che in realtà non valgo e non sono all'altezza”*.

Attenzione però: questo tipo di pensieri che sto riportando in questi esempi avviene in modo inconsapevole e quindi la maggior parte della gente non si accorge di averli. Con questo atteggiamento mentale ed emotivo chiuso si

entra in sintonia con eventi, cose, risultati (anche relativamente alla propria salute) che vanno contro la vita stessa e il benessere quotidiano.

La vita che vuoi vivere nel cuore è la tua via

Quando nasciamo siamo senza età. Il nostro corpo e la nostra mente devono svilupparsi **ma la nostra essenza no.**

Cosa significa questo?

Significa che siamo già “grandi”.

Quando nasciamo ci “dimentichiamo” di essere parte integrante del “Tutto”.

Sì, in questa dimensione, cioè la vita terrena, in qualche modo abbiamo perso “la memoria”.

Nascendo iniziamo ad utilizzare dei “mezzi”, cioè il corpo, il cuore e la mente che hanno già un pacchetto di codici, **il dna**, e una natura e temperamento ben definiti.

Abbiamo un’attitudine a pensare e agire in un modo piuttosto che un altro.

Osserva i bambini da piccoli e noterai che fanno cose che nessuno ancora gli ha insegnato.

Trasformarsi, quindi, non è semplice. Cosa ci vuole?

Ci vuole il coraggio di ascoltare e osservare quell’inquietudine profonda che ti dice che “qualcosa” non va, che non è così che vuoi vivere.

Tu te lo dici, tu lo sai nel profondo che è così. Qualcosa deve cambiare.

Questo è il tempo per cambiare!

Però bisogna smettere di usare quest’attitudine ereditata e genetica a pensare male e in negativo, e agire in un modo contrario al proprio stesso benessere e risultati. Bisogna smettere di usare come una giustificazione questa bio-programmazione a comportarci e a “vedere” la vita in determinati modi chiusi e limitanti.

E’ necessario, quindi, smettere di vivere in modi che vanno contro lo stesso

proprio benessere interiore, cioè lo stato naturale della tua essenza.

Ereditare un'attitudine è, in un certo senso, come ereditare un debito. Tu puoi aumentarlo e tutta la vita farti rincorrere dai debiti oppure.....puoi farlo diventare un credito....enorme.

Da chi dipende?

Da te.

E si impara...a farlo!

Quindi niente scuse per esempio del tipo: *“non ci posso fare niente perché ho ereditato questo tipo di comportamenti”*.

Chiediti:

- Cosa devo fare per trasformare un "debito in un credito"?
- Cosa devo fare, quindi, per trasformare la mia vita, avere leadership, vivere secondo natura, vivere nel benessere interiore e avere risultati desiderati?

Ti rispondo subito:

Devi prendere la guida dei tuoi mezzi divini, **corpo, cuore e mente**.

Fare questo è possibile, tu puoi farlo.

Puoi imparare a usare i tuoi strumenti in modo da “essere” te stesso e fare le cose che fanno parte del tuo percorso/destino.

Così come dai forma alle nuvole allo stesso modo hai dato forma alla tua vita. Molti creano forme come mostri e limiti, e lo fanno attraverso paure e giudizi. Tu, invece, puoi usare la tua coscienza e la tua immaginazione a favore del tuo benessere e dei risultati che desideri.

E' arrivato il momento di aprire gli occhi, vero?

Pensa solo al fatto che tu (anima) ci sei da sempre, da prima di nascere.

E' fantastico avere la consapevolezza di "esserci da sempre".

Ed è stupenda la possibilità di giocare con la materia grazie al proprio corpo.

Questa esperienza, la vita, è l'unica esperienza che vale la pena.....vivere.
--

E' davvero fantastico comprendere di essere "uno" e nello stesso tempo un insieme di milioni di miliardi di "altro".

"Quest'altro" costruisce e costituisce il tuo corpo, cioè il mezzo attraverso cui possiamo fare esperienza in questa dimensione, attraverso cui ti affacci in questa vita, che ti rappresenta nelle relazioni, e che insieme alla mente e al cuore ti permette di lavorare, giocare, godere, sperimentare, conoscere, scoprire.

Chi sei tu?

Il corpo oppurela "presenza"? La mente oppure la presenza?

La presenza è o non è parte integrante del "Tutto"?

Lo puoi chiamare Dio, oppure Fonte Creatrice, lo puoi chiamare Universo, lo puoi chiamare Tutto, **lo puoi chiamare come vuoi.**

Vivendo, ognuno di noi, entra in sintonia con eventi, persone, situazioni, e **ti chiedi:**

"perché mi accade questo? *Perché questa persona si comporta così con me?*

Perché ho incontrato lei o lui?"

Entri in sintonia perché il tuo corpo, i tuoi sentimenti, il tuo pensare associato al tuo "sentire", come ogni cosa, è pulsazione, è vibrazione.

Entri in sintonia e incontri persone, vivi eventi, ottieni risultati, perché le tue idee e i tuoi modi di pensare e affrontare la vita sono strumenti di creazione, perché, ohimè, quei nodi e informazioni di cui ho accennato prima e da cui ti fai limitare sono vibrazione.

Gli eventi sono vibrazione, le persone sono vibrazione.

Ma tantissima gente non è consapevole di questo. Magari lo sa perché lo ha

letto ma non è consapevole nella quotidianità. Cioè non né fa esperienza in modo consapevole.

Apri gli occhi.

“Tutto ciò che è accaduto, accade e accadrà, è la manifestazione esterna dei vostri pensieri, scelte, idee e convinzioni riguardo a chi Siete e chi scegliete di Essere.”

Neale Donald Walsh

Si dice che la materia è l'illusione dei sensi, e **quest'illusione è necessaria per fare esperienza** in questa vita. E tra l'altro, se non ti fai dominare, è un'illusione.....stupenda 😊.

La maggior parte delle persone, invece, crede alle illusioni dei sensi, restando così a quello stadio di esistenza in cui si è vittime o carnefici, fortunati o sfortunati, buoni o cattivi, belli o brutti, guardie o ladri.

Resta intrappolata, quindi, nel mondo duale dove dominano i conflitti interiori, i rancori, i risentimenti, la vendetta, l'odio, l'ego.

In questa trappola vive male e ottiene risultati indesiderati.

Le soluzioni?

L'apertura mentale e l'accogliere la vita senza etichette e giudizi.

Sostituire il giudizio con la valutazione (che è ben diversa).

Concentrarsi su ciò che ti appassiona e migliorarlo. Farlo diventare un lavoro e smettere di giudicare tutto e tutti come comportamento abituale.

Ma non solo! Affrontare la vita e anche ciò che non ci piace e ciò in cui non ci sentiamo portati in modo nuovo, imparando quello che non sappiamo fare se quest'ultimo è importante e serve anche agli altri oltre che a noi stessi, e farlo senza lamentarci costantemente e senza giudizi bui e chiusi.

Qual è la conseguenza dell'assenza della lamentela e del giudizio, dell'apertura verso la vita, e il vivere le proprie passioni condividendole anche con gli altri?

La conseguenza è l'armonia interiore, e di conseguenza all'armonia interiore **si ha forza interna** e si raggiungono i risultati che si devono e che si possono raggiungere.

Dopo cosa c'è?

Forse il nostro....cosiddetto.....destino?

Possiamo scegliere come vivere il nostro viaggio **(e grazie al Rieq sarai aiutato in questo)** ma non possiamo scegliere la nostra destinazione.

Da dove siamo arrivati torneremo **e sarà.....probabilmente.... una festa.**

Immagina di essere in una nave in mezzo al mare, e di essere sia il passeggero e sia il capitano.
La destinazione è già definita e tu puoi imparare a goderti il viaggio, imparare a svolgere le attività in cui ti senti portato e ad ottenere risultati, imparare a guidare questa nave ed essere felice mentre l'imbarcazione continua il percorso.

Come arrivare a questo stadio dell'esistenza? Lavorando sul proprio mondo interiore, anziché sugli altri. Poi, se hai questa vocazione, puoi lavorare aiutando anche gli altri, **ma prima devi farlo su di te.**

Andiamo avanti? Seguimi.....

Un vincitore è semplicemente un sognatore che non si è arreso.

Nelson Mandela

4° CAPITOLO

“Successo e Benessere interiore insieme”:

- **Cos'è il successo?**

- **Cos'è il benessere?**

Una regola che si dovrebbe comprendere è questa:

**Per avere successo nella tua vita devi
dimenticarti del successo.**

Devi, invece, concentrarti su ciò che ti appassiona e condividerlo con altre persone. Se poi decidi di fare diventare le tue passioni un lavoro, allora devi far crescere le tue abilità allenandole e devi imparare a manifestarle attraverso dei canali: **gli obiettivi**.

Gli obiettivi servono ad ottenere i risultati desiderati e ti permettono di definire coordinate e istruzioni ben precise. Gli obiettivi ti aiuteranno a creare e a condividere i tuoi capolavori, così il tuo successo arriverà, anzi sarà già presente.

E se non sai cosa ti appassiona? Se non sai in cosa ti senti portato o portata? Allora, a maggior ragione, hai bisogno di armonia interiore, perchè con "l'acqua calma e limpida" puoi vedere il fondale. Con l'armonia interna ...capirai in cosa hai passione e attitudine creatrice.

Ti faccio alcune domande:

Cos'è per te il successo?

Pensaci un attimo..... E' una meta oppure è un viaggio? Forse è tutti e due?

E' vivere in salute? E' stare bene interiormente?

E' guadagnare tanti soldi ogni mese?

E' avere una famiglia che ti ama? E' amare una famiglia?

Significa avere tante case? Significa “pura” sicurezza personale?

Significa far funzionare il proprio lavoro? E' avere un partner con cui condividere la vita? Significa avere relazioni felici?

Significa essere amministratore delegato di grosse aziende? ecc...ecc

E cos'è, invece, **il benessere interiore**?

E' non avere malattie? E' avere un sistema immunitario efficiente al 100% capace di guarire da ogni cosa?

E' vivere senza tutto quello stress che molte persone sprigionano quotidianamente? E' avere tanta energia vitale? E' smettere di avere tutta quell'ansia? E' avere totale fiducia in se stessi e nella vita? E' amare....liberamente? ecc.ecc.

Si possono dare tante definizioni, vero?

Qualunque siano i significati che gli dai....se vuoi ottenere successo e benessere **tu vuoi passare da una situazione ad un'altra** e abitare in un luogo interiore **dove sei allineato**, dove, cioè, c'è un perfetto **accordo tra cuore, mente, corpo** ela vita!

Potresti persino desiderare di:

smettere di giudicare tutto e tutti, uscire fuori dai tuoi pensieri che ti assillano, superare ansie e stress che ti attanagliano ogni giorno, risvegliarti interiormente. Anche in questo caso vorresti passare da una situazione a quella desiderata, e abitare in questo luogo interiore. La domanda delle domande è:

Ma cosa vuole davvero ognuno di noi?

E' una delle domande che mi ha accompagnato per tanti anni.

Per tanti anni ho approfondito quest'argomento interrogando me stesso e gli altri.

Apparentemente le risposte sono tutte diverse, come dall'elenco che ho appena scritto. Il “cosa” vuole davvero la gente, quindi, diventa, da un lato,

soggettivo. Tanti risultati diversi perché diverse sono le persone.

Io credevo che tutti, incoscientemente, volessero la felicità e invece mi sbagliavo.

Approfondendo, tutto mi ha ricondotto ad una cosa sola, al risultato dei risultati. Tutti i desideri soggettivi (per esempio la felicità) e gli obiettivi sono solo mezzi per cercare di ottenere incoscientemente il risultato dei risultati.

Osservando le persone che, nonostante avessero ottenuto tante cose materiali come denaro e beni, oppure notorietà e ammirazione, ecc., continuavano a sentirsi insicuri, insoddisfatti, infelici, a disagio, irrequieti, divisi, ecc., ho capito.

Si sentivano incoscientemente "disallineati" e quindi, di conseguenza, la loro vita è come se perdesse di senso.

Qualsiasi cosa desideriamo, nel nostro profondo, in modo inconscio, la desideriamo perché vogliamo percepire **"con tutti i pori della nostra pelle" di stare facendo la cosa giusta**, di stare vivendo nel modo giusto (giusto per noi stessi). Vogliamo percepire di "sentirci a posto" e per percepire questo dobbiamo "sentirci allineati", **cioè cuore, mente e corpo allineati**.

Quello che vogliamo, quindi, è l'armonia interiore e, nello stesso tempo, desideriamo sentirci connessi a Dio o al tutto. Ecco perché quando ti senti totalmente connesso a Dio (o in chi credi tu).....senti anche la tua totale armonia interna.

Proprio per quest'allineamento desiderato incoscientemente, molta gente si mette in testa di voler raggiungere determinati obiettivi pensando che raggiungendoli starà bene, starà al sicuro, in armonia.

Ma, sistematicamente, si accorge che, una volta raggiunti, non ha ottenuto questa felicità, armonia, allineamento.

Sottolineo nuovamente che questo avviene, nella maggior parte dei casi e per la maggior parte delle persone, solo incoscientemente, quindi non ci si rende conto che si cerca quest'allineamento, e troppa gente vive ogni giorno senza "dare retta" a questo disallineamento, senza guardarsi dentro, senza fermarsi e creare armonia. Oppure lo capisce ma crede, appunto, che si allineerà attraverso l'ottenimento di un risultato desiderato o di un obiettivo esterno. Quando si dice che i soldi non danno la felicità, per esempio, si può intendere proprio questo

Ecco perché da questa mentalità poi scaturiscono tante "soluzioni" sbagliate, come per esempio cercare di "riscattarsi" nella vita, o di vendicarsi, o di ottenere dei premi, ecc., credendo così che attraverso questi risultati ci si possa sentire davvero "bene" con se stessi.

Ma non è così!

Se, **per esempio**, in questo momento una persona sta soffrendo perché la sua storia sentimentale è finita o rischia di finire, si sentirà "disallineata", e molto probabilmente proverà paura, solitudine, senso di vuoto e abbandono. Forse, per tornare a stare bene (risultato desiderato = allinearsi, armonia interiore), cercherà il classico "chiodo scaccia chiodo" o altre soluzioni esterne. Ma per stare bene davvero, invece, dovrà armonizzare il suo mondo interiore dall'interno e non con escamotage esterni.

Dovrà imparare dall'esperienza vissuta **aprendosi alla vita**, nonostante il dolore, e capire che quel dolore **era necessario!**

Dovrà affrontare le illusioni e lasciarle cadere e, nel frattempo, dovrà mantenere il cuore aperto.

Invece, la maggior parte delle persone, dopo un'esperienza dolorosa come questa, **si chiude** e rifiuta di vedere le verità, continuando a raccontarsi una "storia personale" limitante.

Questo, quindi, è il suo apprendimento dall'esperienza, e così peggiora il suo stato di disallineamento.

I risultati e gli obiettivi dovrebbero essere un modo per manifestare la propria felicità, **ma** non solo la felicità.

Nessun risultato o obiettivo esterno a se stessi può dare l'allineamento quotidiano, ma, al contrario, l'allineamento tra cuore, mente e corpo ti può dare, invece, i risultati desiderati. Questo punto è importantissimo:

<p><u>E' l'allineamento</u> che ti permette di produrre successo e benessere interiore</p>

“CONFONDERE L’INFERNO CON IL PARADISO”

Grazie all'essere "centrati internamente" ci si sentirà sicuri di se stessi senza dare, però, nessun potere all'ego.

Se, invece, per esempio, il desiderio di una persona è avere maggiore autostima e per ottenerla inizia a vestirsi in determinati modi, a comportarsi in determinati modi, a sfoggiare il suo sapere, senza che questi atteggiamenti siano una conseguenza del suo “essere” e della sua consapevolezza ma sono solo una conseguenza dell’ego e delle sue paure non affrontate, allora otterrà **solo un autostima di carta velina**. Questo è rimanere disallineati.

E' solo con l'allineamento tra cuore, mente e corpo, che si può sperimentare la vera fiducia in se stessi.
--

Di conseguenza a questo allineamento farai le cose che credi giuste senza nessuna divisione interiore e quindi senza auto-contrastarti e auto-sabotarti. Chiunque, per esempio, non riesca a vivere le proprie passioni e talenti sentirà sempre dentro di sé che sta facendo la cosa sbagliata o sta vivendo una vita diversa da ciò che desidera, solo che, nella maggior parte dei casi, non riuscirà a “tradurre” questa verità e quindi non ne sarà consapevole anche se vivrà quell'inquietudine.

Moltissime persone, senza essere cosce, vorrebbero “abitare” in quel luogo interiore dove regna l’armonia, cioè quello stato interiore che ti dice che **stai**

vivendo secondo natura e ne sei pienamente soddisfatto e grato.

In questo modo vedrebbero e sentirebbero il profondo senso della loro vita.

Ancora una volta qual è il problema principale?

Il problema principale, come nell'esempio dell'autostima, **è la confusione** che fa la maggior parte della gente, nel senso che confonde tantissime cose con quel "luogo interiore".

E' come se confondessero l'inferno con il paradiso!

Se, per esempio, una persona vuole diventare ricca e lo fa perché vuole sentirsi più sicura di se e quindi di "valore", sta ricercando quella sicurezza come soluzione alla paura...di non valere.

Sentirsi sicura per questa persona corrisponde (nel suo modo di pensare inconscio) ad entrare in quel luogo interiore di allineamento di cui ti ho parlato (paradiso).

Ovviamente poi **la sua sicurezza**, per continuare l'esempio, in realtà **sarà solo un surrogato** di quella sicurezza che desidera, sarà una fotocopia non autenticata, e **sarà associata a qualcosa di esterno**, cioè al denaro, che non potrà mai dare ciò che questa persona cerca.

Quindi dentro di se vivrà in un.....piccolo o grande inferno!

Che sia chiaro, guadagnare tanto, raggiungere gli obiettivi e realizzare i risultati desiderati è bellissimo, ma devi essere consapevole di te se no tutto questo ti domina e ti si ritorce contro. Devi desiderarli come conseguenza di un tuo "dare", di un tuo "donarti" sotto forma di talento, passione, abilità, condividendo questo con il "mondo" e nello stesso tempo ne devi essere "distaccato" e non devi voler avere premi per ciò che hai fatto o dato.

Il tuo valore è "dentro" di te.

La tua visione diventa chiara solo quando guardi dentro il tuo cuore. Chi guarda fuori, sogna. Chi guarda dentro, si sveglia.

CARL GUSTAV JUNG

Se una persona nel suo profondo desidera sentirsi amata è perché desidera sentirsi “a posto con se stessa”, cioè allineata interiormente, oltre qualsiasi paura.

In questo caso, se si sentisse così, per lei avrebbe un senso la sua vita.

Cerca all'esterno il “**codice pin**” per sbloccare l'armonia interna, per liberare se stessa. Lo cerca attraverso gli altri, per continuare questo esempio.

Chiaramente vivrà relazioni difficili o, addirittura,
dipendenze dal partner (**inferno**).

Il **Rieq**, essendo un sistema interiore, è parte di ognuno di noi, infatti è una sequenza di fasi interiori ben organizzate.

Il Rieq ti porta subito in quel “luogo interiore” (allineamento), se lo pratichi e lo comprendi prima di praticarlo. I risultati desiderati li ottieni di conseguenza a questo.

Sarai tu a “permettere” la produzione di quest'allineamento interno.

“Sai cosa ho vissuto prima di creare il Rieq?”

Tempo fa, nonostante io aiutassi gli altri ad ottenere risultati e a vivere la propria vita con una mente aperta, nonostante i buoni risultati nella mia attività imprenditoriale, iniziai, piano piano, ad avere meno voglia di aiutare gli altri.

Nello stesso tempo iniziai anche a stare male fisicamente.

Iniziava a venire meno la mia energia, il mio entusiasmo, la mia esuberanza. Molto probabilmente tutto questo accadeva perchè fisicamente stavo male a causa di una forte cervicale metereopatica che iniziava a venirmi a trovare appena c'erano sbalzi di temperatura (cioè ogni giorno) e di conseguenza a questo stato fisico debilitato avevo difficoltà ad usare la mente nel modo giusto. Così, da un po' di tempo mi erano venuti a trovare molti dubbi su “tutto”. Stavo sperimentando un modo di vivere comune alla maggior parte della gente al mondo, cioè lasciarsi andare in senso negativo e “pensare” inveendo contro la vita, se stessi e gli altri. Ed è stato velocissimo cadere nel baratro!

In un attimo ero entrato nel mondo del “giudizio” e delle divisioni interiori.

La mia energia vitale di conseguenza si abbassava di livello e tutto mi veniva più complicato, sì, la vita era più..... “difficile”.

Il mio sistema immunitario.....ne faceva le spese! Sospesi la mia attività di “facilitatore e aiuto” per gli altri, perché era arrivato in modo prorompente **un nuovo cliente** che mi avrebbe preso tutto il tempo:

io stesso!

Non volevo più aiutare gli altri perchéper me era ingiusto farlo.

Avrei mentito.

Sarei stato falso!

Se il primo a dover essere aiutato ero io, con quale “verità” potevo essere da esempio per gli altri e fargli ottenere risultati?

Mi fermai, continuai solo l'attività di imprenditore.

Così, spinto dalla voglia di stare bene e vivere bene, spinto dalla voglia di ritornare ad avere entusiasmo e voglia di fare, e spinto dalla voglia di capire se continuare ad aiutare gli altri, creai il RIEQ per avere un “sistema” veloce e pratico.

Ma lo creai per me.

Lo praticai e lo pratico quotidianamente e il mio livello di consapevolezza ed energia vitale **si liberava sistematicamente**, si “produceva” in forti quantità, in quanto dentro di me “co-creavo” allineamento e quindi armonia.

Doveva innalzarsi ad un livello ancora più elevato la mia consapevolezza relativamente alla mia vita intera, a me stesso e relativamente al rapporto con Dio. Soprattutto quando fisicamente si incorre a qualche problema bisogna avere una mente a sostegno molto forte, aperta, e bisogna usarla per aiutare il corpo. Invece, la mente si debilita subito quando il corpo soffre! E' più difficile usare bene la testa quando stai male fisicamente. **Ma, a maggior ragione, quando stai male fisicamente devi "potenziare" l'uso della tua mente in aiuto del corpo.**

Si stava chiudendo un altro ciclo della mia vita **e se ne sarebbe aperto un altro**. Il mio compito era solo quello di **accoglierlo e viverlo senza rifiutare tutto questo!**

Senza accorgermene il Rieq insieme a diverse esperienze erano già il risultato

di un cambiamento. Avevo unito capacità per così dire....tecnica, comunicazione efficace e Pnl alla mia consapevolezza, sensibilità, spiritualità e rispetto per la vita.

La mia salute si è nuovamente trasformata, e tutto ha iniziato a funzionare al meglio.

Che sia chiaro, per amor del vero e sincerità totale: non ho guarito la mia cervicale metereopatica, ma sicuramente con **l'atteggiamento giusto** e, ad alti e bassi, ho avuto molti ma molti miglioramenti rispetto a tutto quello che ho tentato di "fisico" per guarire, come terapie su terapie di tutti i tipi.

Il Rieq è naturale oltre che super efficace. **Il Rieq, lo ridico, lo pratico ogni giorno.**

E' davvero un piacere usarlo, è veramente grandiosa la forza di spinta e di guida all'armonia che si produce nel proprio mondo interiore praticando il Rieq.

In un attimo, praticando il Rieq, la tua determinazione, forza, sicurezza, passione, si "recuperano" ad alta intensità.

**“LA POTENZA DELL’UNIONE TRA IL SUCCESSO E IL BENESSERE
INTERIORE: DA DUE A UNO SOLO...INSIEME”**

Tutti quanti, nel nostro profondo, vogliamo o vorremmo avere successo se, per successo, si intende passare da una certa situazione ad una desiderata **e vivere la vita che sentiamo “giusta” per noi.**

Quando parlo di successo, quindi, non mi riferisco affatto a quel tipo di successo attraverso cui “ti senti il migliore”!

Assolutamente no!

Questo è un atteggiamento dell’ego.

Tutti vogliamo ottenere consapevolmente o inconsapevolmente risultati e, tantissime persone, per usare un linguaggio comune, desiderano “vincere”, se non questa volta un’altra volta e se non in una determinata attività in un’altra, per esempio a lavoro, nelle relazioni, in un gioco, per quanto riguarda la propria forma fisica e salute, ecc. **Bisogna però vedere quale significato ha la vittoria per ognuno.**

Con questa parola, “vincere” (che nel mio quotidiano non uso praticamente mai), personalmente intendo proprio ottenere il risultato desiderato, semplicemente questo.

Se, per esempio, in una partita a tennis il risultato che voglio ottenere è vincere la partita è chiaro che l’altro giocatore perderà la partita, ma anziché sentirmi

migliore dell'altro percepirò semplicemente di aver dato il massimo per ottenere il mio risultato e festeggerò per esserci riuscito.

Al limite puoi sentirti migliore del tuo avversario precisando a te stesso, "migliore in questa partita", oppure in questo contesto, in questa occasione rispetto al risultato che si doveva ottenere (vincere la gara).

Anche se io lascerei proprio perdere queste definizioni se fossi in te.

In ogni caso, se ti percepisci migliore come se avessi aggiunto valore personale, **allora il tuo ego ti sta dominando** e la tua insicurezza profonda sta crescendo a tua insaputa! **A tuaaa insaputaaaaa!!**

Quindi con la parola successo intesa in questo senso oppure con la parola vittoria intendo un aumento di valore personale??

NO! (che sia chiaro).

Una questione molto ma molto importante è il fatto che, se proprio ti interessa la parola successo, nel suo significato dovresti aggiungere anche il benessere interiore e quindi armonia interna.

Senza il benessere interiore, il successo equivale a non esistere, equivale a non aver avuto successo. Anzi, peggiori il tuo stato interiore con quel successo!

Nel mio caso, in quel periodo "particolare", non me ne fregava un fico secco di ottenere certi risultati se non riuscivo a stare bene!

In brevissimo tempo, però, ho ripreso in mano, per l'ennesima volta, la guida della mia "nave" nel mare della vita.

Così sia il benessere che i risultati sono iniziati nuovamente ad "accadere".

In questo capitolo ti ho chiesto cos'è per te il benessere interiore.

Sei d'accordo con me che la risposta è: Armonia?

Armonia significa che tutto dentro di te lavora in una direzione anziché in due direzioni contrapposte.

Significa guarire nel presente i propri ricordi emozionali limitanti (passato).

Cosa sono i ricordi emozionali limitanti?

Sono tutti i significati “chiusi” che diamo a ciò che viviamo, sono tutte le nostre interpretazioni “pesanti” della nostra vita, dal rapporto con i nostri genitori, a quello con gli altri, e con noi stessi. Sono i pesi emotivi!

In che modo guarisci questi ricordi emozionali?

Osservando e ricordando il tuo passato senza più dare giudizi etichettanti e limitanti e senza, quindi, raccontarti una storia personale negativa e senza via d’uscita.

Questo è un passo difficilissimo per la maggior parte della gente.

Ho aiutato moltissime persone in modo individuale e anche in corsi di gruppo e questo mi ha permesso di farmi una grande esperienza pratica nell’aiutare la gente.

Le persone che aiutavo si trasformavano, letteralmente, quando le “conducevo” in un nuovo luogo interiore dove la visione del passato era completamente diversa anche se il fatto accaduto era ovviamente lo stesso.

Si sbloccavano, si sbloccava la loro energia e nei giorni successivi mi telefonavano o mi scrivevano raccontandomi delle cose stupende che adesso accadevano nella loro vita.

Allineamento e armonia, quindi, significa “sciogliere” i conflitti interiori e di conseguenza tutto funzionerà bene dentro di te.

Ma come ottenere questo?

Il RIEQ indubbiamente ti aiuta, ma hai bisogno anche e soprattutto della tua consapevolezza.

Fai attenzione a questo:

devi alzare l’asticella e farle fare un bel salto....di qualità.

Deve avvenire un'esplosione dentro di te o tante piccole esplosioni per togliere tutte quelle incrostazioni che non permettono alla luce di entrare e alla luce di uscire.

Le incrostazioni interiori sono tutti quei preconcetti, pregiudizi, luoghi comuni limitanti, modi di pensare preconfezionati, paure non affrontate e soluzioni sbagliate che non ti permettono di essere te stesso.

Ed è proprio per questo che ancora non ti sto facendo praticare il Rieq, proprio per aiutarti ad alimentare e liberare pezzi di consapevolezza attraverso ciò che stai leggendo e ciò che continuerai a leggere in questo libro.

Quando sottolineo che tutti vorremmo avere successo, qualcuno, però, potrebbe storcere il naso, potrebbe obiettare a ciò che sto affermando. Infatti qualcuno potrebbe dire:

“Giò, io non voglio il successo, a me non interessa vincere. Non uso neanche questo linguaggio. A me basta una vita serena, stare bene per quel poco che è giusto, divertirmi ogni tanto, il mio reddito mensile sufficiente per coprire le spese e vivere dignitosamente, bla bla bla....”.

E io rispondo a questo “qualcuno”:

bravo...anch'io quotidianamente non uso questo linguaggio (vincere, vittoria, perdere, bla bla bla). Lo sto usando per “arrivare” a tutti (linguaggio comune). Tutto quello che elenchi, per esempio *“avere un reddito mensile sufficiente per le spese, avere una vita serena, ecc.”*, è anche il “successo” che vuoi, anche se non usi questo linguaggio.

E', infatti, un risultato che desideri ottenere. Passare da una situazione a quella desiderata e mantenerla .

Raggiungere, quindi, ciò che vuoi, ovvero il risultato desiderato, è parte di quello che definisco “successo”.... ma non solo.

Per successo e vittoria puoi intendere qualsiasi cosa, giusta o sbagliata rispetto al tuo benessere e a quello degli altri ma, in ogni caso, vorrai raggiungere qualcosa che in questo momento non hai ottenuto o credi di non avere, o vorrai tirare fuori dal tuo mondo interiore qualcosa che in questo momento non riesci a tirare fuori.

Ma il successo è molto di più di un risultato. Infatti è sia il risultato che **il processo per ottenerlo.**

Il successo è smettere di volere premi e gratificazioni.

Il successo è **essere consapevoli** di se, delle proprie abitudini e comportamenti, e di ciò che si vive.

E' tirare fuori il proprio valore!

Il successo è accogliere la vita stessa.

Il successo è anche il risultato indesiderato con il quale puoi capire più cose dei tuoi atteggiamenti e comportamenti e puoi capire anche la direzione che hai preso rispetto a quella che senti nel cuore giusta per te.

E' passare da una situazione di debilitazione fisica ad una di guarigione, oppure comprendere il messaggio di quella cosiddetta "malattia". Questo libro, però, non è incentrato su quest'ultimo argomento.

Ritornando al discorso sui significati, ecco che i due concetti di "successo e benessere interiore" si sono uniti in UNO.

Il successo è permettere alla creazione di fare il suo corso.

E' permettere alla vita di accadere accogliendola anziché rifiutandola, guidando i cambiamenti nella direzione dei risultati che desideriamo nel cuore, anziché guidarli contro di essi.

Accogliendola anche quando si prova molto dolore in base a ciò che si sta vivendo. Certo, in base a ciò che ci accade, a volte ci può volere più tempo per riuscire ad accogliere al 100% quello che ci sta accadendo. Ma appena ci riesci....tutto cambia in meglio.

Il successo e il benessere interiore sono anche uno stile di vita, di abitudini di pensiero e di comportamenti in linea con tutto questo.

Il successo e benessere sono un modo per contribuire e sperimentarsi.

Ottenere i risultati ti permette, infatti, anche di esprimere un tuo talento, di concretizzare una tua passione, ti permette di condividere, ti permette di crescere nel padroneggiare le tue abilità.

Sì, perché quando stai esprimendo un tuo talento.....hai vinto.

Ogni volta!

Il successo significa togliere qualcosa a qualcuno o far “perdere” l’altro??

NO. In questo caso sarebbe solo un tentativo di “separazione”. Cioè cercheresti di sentirti migliore rispetto a qualcun altro o cercheresti di far apparire peggiore di te qualcun altro per sentirti migliore!

Questo significato “errato” lo danno “inconsciamente” tante persone al mondo, e sicuramente questo accade perché nel loro modo di pensare “togliere qualcosa a qualcuno” significa avere di più, quindi vincere, e quindi valere di più. E ci sono tanti modi diversi di cercare di “togliere” qualcosa a qualcuno!

Ma è un “significato sbagliato”, sbagliato rispetto al proprio stesso benessere e alla propria evoluzione, alla propria crescita.

Il successo di cui sto parlando è condividere e co-creare per l’espansione, per il proprio e altrui benessere. E non devono restare parole!

Se ti interessa avere successo e benessere interiore, e ti interessa averli insieme nella vita come un’unica cosa, le mie parole le devi comprendere e trasformare in azioni e comportamenti.

“CHI STABILISCE SE HAI SUCCESSO??”

C'è un punto a cui bisogna fare molta ma molta attenzione:

Chi stabilisce se hai successo oppure no?

Gli altri o tu?

2° PRINCIPIO PER IL SUCCESSO E BEN-ESSERE INTERIORE:

Per avere successo devi “essere” una persona di successo. Per essere una persona di successo devi “sentirti” una persona di successo prima di avere risultati desiderati.

E siccome già sei una persona di successo... diventane consapevole!

Il successo nella tua vita lo può stabilire solo ed esclusivamente una persona....

Tu

Ricordati la spiegazione su cosa intendo per successo.

Attenzione però!

Se inizi a sentirti una persona di successo solo perché ottieni i risultati desiderati finirai con attribuire ad essi il tuo “valore”.

Quando non li otterrai ti sentirai finito.

Avrai così creato la dipendenza e la separazione dal tuo successo.

Se, invece, inizi ad avere fiducia nella vita, se inizi a percepire dentro di te il successo inteso come valore naturale dato dalla vita stessa, vivrai nel benessere e, se lo percepisci prima di avere i risultati desiderati, permetterai a

quest'ultimi di manifestarsi perché saranno una conseguenza del tuo mondo interiore.

Saranno una conseguenza anche il tuo modo di pensare, agire e comunicare. Questo **punto chiave** ti suggerisce che, se lasci stabilire agli altri il tuo successo, confondi quest'ultimo solo con un certo tipo di notorietà o con **l'interpretazione degli altri**.

In questo modo diventi inconsapevole, dipendente, e il tuo benessere interiore se ne va a farsi..... friggere.

Precisato questo ti faccio altre domande che ti possono servire. Prendi carta e penna e rispondi almeno ad alcune di queste domande:

- Cosa desideri per te nella tua vita?
- Cosa “senti” di dovere o volere manifestare di te e del tuo mondo interiore?
- Quale talento hai? Quale talento vorresti alimentare?
- Quale passione ti brucia dentro?
- Quale progetto vuoi realizzare esattamente?
- Quali sono i tuoi obiettivi chiari in relazione a questo progetto?
- Cosa sei disposto a fare e a dare per realizzare ciò che vuoi?
- Quali aree della tua vita vuoi trasformare?
- Cosa pensi ti stia ostacolando nell'ottenere ciò che desideri?
- Cosa puoi fare davvero per vivere la vita che desideri vivere?

Per esempio, potresti essere un impiegato che vuole aprire una propria azienda. Oppure potresti essere un manager che desidera diventare direttore e fare carriera. Oppure un venditore che vuole triplicare il suo fatturato.

Potresti essere insoddisfatto e vorresti invece vivere con soddisfazione la

tua quotidianità. Potresti essere un genitore che vuole farsi ascoltare dal proprio figlio.

Oppure potresti non piacerti fisicamente, per esempio essere in sovrappeso e vorresti dimagrire.

Potresti vivere delle relazioni tormentate e vorresti invece viverle in modo felice o...comunque capire..... se continuarle oppure no.

Potresti essere un imprenditore che non riesce più a far funzionare la sua attività.

Potresti essere un mental trainer, facilitatore, ecc., e voler incrementare le tue abilità con tecniche nuove e magari spunti di consapevolezza.

Oppure potresti cadere, facilmente e quasi quotidianamente, nella disperazione o in stati d'animo negativi e invece vorresti vivere con motivazione e fiducia le tue giornate ma non ci riesci perché, a "tuo dire", dipende da quello che ti sta capitando in questo periodo.

Oppure potresti essere un professionista che desidera entrare quotidianamente in stati d'animo potenzianti per poter svolgere il proprio ruolo nel modo ottimale.

Potresti essere uno studente che vuole potenziare sia la sua comunicazione efficace e sia avere più sicurezza per superare gli esami.

Potresti essere una persona che desidera maggiore autostima e fiducia in se stesso. Oppure una persona che vuole superare la sua depressione.

Ecc.ecc.....ecc.....ecc.....

Ottenere qualsiasi risultato desiderato per te diventa parte del tuo successo, successo che non è solo una meta ma anche una conseguenza, un prodotto.

Qualcuno mi ha chiesto:

“Come faccio a mantenere il successo nel tempo?”.

A questa domanda ho risposto in questo modo: essendo anche un “prodotto” e quindi anche un risultato, il successo va alimentato quotidianamente e guidato. E' nel presente che vivi il successo e nel presente che va alimentato.

Proprio per questo ho creato il 3° principio:

3° PRINCIPIO PER IL SUCCESSO E BEN-ESSERE:

Il successo accade nell'attimo e un attimo dopo è svanito.

Nella vita niente è fermo e tutto si trasforma.

La vita è costituita, infatti, da attimi e se il successo lo alimenti quotidianamente e costantemente vivrai

una vita.....di attimi di successo.

Ma cosa ci vuole, precisamente, per ottenere successo e benessere e mantenerli?

Ci sono tre indicatori che ti aiutano in questo e ci vogliono due parole chiave, cioè due macro attivatori.

Seguimi nel prossimo sotto capitolo.

5° Capitolo

“I TRE INDICATORI DEL SUCCESSO E BENESSERE”

Voglio indicarti dei fattori che ogni giorno e nel tempo incidono sul tuo successo e benessere interiore e che interagiscono con la creazione della tua vita:

- Quantità
- Qualità
- Direzione

Queste tre caratteristiche diventano fondamentali e posso spiegarle in questo modo:

1. **Quanta energia alimenti** quotidianamente e quanta ne indirizzi verso ciò che vuoi ottenere? (Quantità).
2. **Quale tipo di atteggiamento** hai mentre indirizzi la tua energia e dove la indirizzi? (Qualità e direzione).

Ti dai al 100% quando stai svolgendo, per esempio, un lavoro? (quantità).

Metti tutto te stesso/a e molta energia mentre cerchi di realizzare i tuoi risultati e desideri? (quantità)

Mentre tenti di ottenere dei risultati importanti sei totalmente in preda alla tua passione, sentimento, entusiasmo, convinzione, forza, amore? (direzione e qualità). Approfondiamo l'argomento.

“Formula del successo e benessere interiore”

Il successo e benessere insieme, uniti come una cosa sola (consapevolezza, armonia, risultati desiderati ottenuti e stile di vita coerente) li puoi ottenere, quindi, **attraverso due parole chiave**, attraverso cioè due macro-attivatori che ogni giorno devi considerare e gestire e che ti aiuteranno a far diventare la tua vita spettacolare:

- **Energia Vitale (EV)**
- **Atteggiamento (A)**

Quando dico che con il RIEQ si può avere “la possibilità di trasformare la propria vita trasformando il proprio modo di vivere la vita stessa” mi riferisco ad una formula del Successo e Benessere che ho estrapolato:

$$\text{S\&Bi} = \frac{\text{EV}}{\text{A} \rightarrow \text{RD}}$$

Il successo e il benessere insieme, quindi, è uguale all’energia vitale che si divide per l’atteggiamento in direzione dei risultati desiderati (RD) anziché contro di essi.

Quindi il tuo **S&B**i dipende da come trasformi la tua energia sotto forma di atteggiamento, e quindi se trasformi la tua energia vitale in atteggiamenti coerenti e in linea con ciò che desideri nel cuore e che stai perseguendo, e in atteggiamenti che ti permettono di mettere e lasciare in armonia mente, corpo e cuore anziché in contrasto tra di loro.

L'atteggiamento, quindi, ha bisogno di nutrimento.

Chi nutre l'atteggiamento? "Tu" attraverso l'energia vitale.

L'atteggiamento nutrito e sazio, deve essere però indirizzato a favore dei risultati desiderati anziché contro i risultati stessi.

Esempio: *"Immagina un imprenditore che vuole aumentare il suo fatturato e portarlo a 100.000,00 euro al mese ma dentro di se non ci crede al 100%. Attraverso il suo atteggiamento, quindi, remerà contro-corrente. Con il suo atteggiamento chiuso guiderà contro il suo stesso risultato desiderato. Di conseguenza a questo conflitto interno la sua energia vitale indirizzata a raggiungere il risultato desiderato diminuirà....piano piano. Senza l'atteggiamento giusto e con l'energia vitale parzialmente bloccata quest'imprenditore otterrà risultati diversi da ciò che desidera".*

Esempio: *"Un ragazzo desidera frequentare una ragazza molto bella. Lui è già cotto ma nel suo mondo interiore, per una serie di motivi, ci sono molte insicurezze e non crede fino in fondo di poterle piacere. Così, in questo esempio, ogni volta che le parla lo fa attraverso quell'insicurezza (atteggiamento). Ogni volta che prova ad invitarla diventa insicuro. Le sue espressioni facciali trasmettono questo. La sua voce trasmette questo. Il risultato che lui vuole ottenere è contrastato da lui stesso e dai suoi atteggiamenti.*

In questo esempio la ragazza, invece, ha bisogno di sicurezze e determinazione. Quindi, sempre in quest'esempio, le fanno paura gli atteggiamenti di indecisione e insicurezza di quel ragazzo e lo rifiuta".

L'energia vitale diventa atteggiamento e quindi comportamento!

Ma l'atteggiamento aiuta a produrre energia vitale.

Tutto questo è un circolo. Tu puoi far diventare questo circolo un circolo vizioso **oppure virtuoso**. Nel prossimo paragrafo approfondisco e chiarisco gli argomenti energia vitale e atteggiamento.

“ENERGIA VITALE E GLI ESSERI WIRELESS”

E' importantissimo per te che stai leggendo comprendere l'importanza dell'energia vitale.

Quando quest'ultima si abbassa di livello tutto dentro di te e “nella tua realtà” funziona “diversamente”.

E' fondamentale capire che è necessario **alimentarla quotidianamente** e tenerla ad alti livelli. **Ogni giorno.**

Si può alimentare in 7 modi:

1. Comunicando in modo giusto ed efficace sia con se stessi che con gli altri (comunicazione "sincera", assertiva ed efficace).
2. Respirando quotidianamente nel modo giusto, cioè in modo diaframmatico e costante anche mentre si vivono situazioni più “difficili” e complesse. Invece si tende a bloccare il respiro tante volte al giorno e per tanto tempo.
3. Mantenendo un atteggiamento ed una mentalità aperti e fiduciosi.
4. Svolgendo attività (lavorative e/o hobbies) per le quali si è appassionati, manifestando i propri talenti e condividendoli.

5. Facendo educazione fisica giusta soggettivamente e facendola come stile di vita.....per sempre!
6. Mangiando cibi e quantità giuste per se e giuste per le attività che si svolgono (io spero per te e per gli animali che tu voglia decidere di evitare totalmente di mangiare carne e pesce). Io ho smesso da tanti anni con un beneficio enorme. Evitare le cosiddette “diete” ma bensì creare uno stile alimentare.
7. Praticando, ogni giorno, tecniche interiori e mentali, e, se vuoi, praticando anche meditazione profonda e/o Yoga.

Il Rieq fa parte del 1°, 2°, 3° e 7° punto, ma ti permette anche di predisporti ed avere tutti gli altri.

L'energia vitale è l'energia della vita, “la linfa della vita” che dall'universo scorre in noi e da noi all'universo.

E' quella che nelle tradizioni orientali viene chiamata “C'hi” e in altri modi.

L'energia vitale alimenta ogni nostra cellula ed organo, ci permette di muovere i muscoli, alzarci la mattina, eseguire le nostre attività, pensare, essere felici, amare, organizzare, creare, sentirci stra-motivati, entusiasti, determinati.

Ma l'energia vitale è anche quella che ti permette di pensare in modo limitante, di odiare, di mantenere risentimenti, di soffocare le emozioni, di pensare....contro i tuoi stessi risultati.

Quest'ultimi, quindi, dipendono da come e dove la canalizzi questa “benedetta” energia.

Tutto quello che facciamo, pensiamo, creiamo, è energia che noi manifestiamo.

Anche le cose "materiali" sono fatte da energia. Il nostro corpo, i nostri pensieri, le nostre cellule, i nostri organi come il fegato, i polmoni, il cuore, **i nostri abbracci, le nostre parole**, tutto è energia.

L'energia è vibrazione, è pulsazione. Tutto e tutti vibriamo, le cose, la natura, io, gli altri, **tu**.

L'energia vitale è l'energia attraverso la quale possiamo fare esperienza in questa vita e che si riscontra e si concretizza anche attraverso la voglia di vivere che c'è in noi, voglia di vivere che cambia di intensità in funzione dell'intensità della nostra stessa energia vitale.

A cosa mi serve sapere tutto questo sull'energia vitale?

Ti serve perché stai imparando che "manifestandola", anziché reprimendola, e canalizzandola verso la direzione giusta **si trasforma e diventa entusiasmo, creatività, determinazione, amore, volontà, ottimismo, passione, gioia**.

Cioè si trasforma in quei propulsori che ti fanno decollare e che ti fanno vivere in modo portentoso, in modo fantastico.

L'energia vitale ci permette di interagire con la realtà e di co-crearla, di cocreare la nostra realtà soggettiva!

Test per l'energia vitale: ti faccio diverse domande, e su un foglio scrivi sia le domande che le risposte. Prenditi tutto il tempo necessario per rispondere con massima sincerità e introspezione.

Quando rispondi, oltre a scrivere quello che ti viene in mente, dai anche un valore di intensità da 1 a 10, dove 1 = Intensità bassissima e 10 = massima

Facciamo un esempio:

Domanda: Quanta energia vitale senti di avere nella tua vita?

Esempio di risposta: *"spesso durante il giorno mi sento annoiato e poco entusiasta. Mi sento anche stanco e questo accade da un po' di tempo nella mia vita."*

Da 1 a 10 la mia energia vitale è intensa supperiù 5”.

Ecco le domande:

- Quanta energia vitale senti di avere nella tua vita, in generale?
- Quanta voglia di vivere, di sperimentare, di amare, di intraprendere, di innovare, di rinnovare, di dare, di ricevere hai...quotidianamente? Rispondi per ognuna di queste parole
- Se il lavoro che svolgi non è quello che desideri nel tuo profondo, riesci lo stesso a mantenere viva ed intensa al massimo la tua energia vitale mentre lo svolgi?
- E quando pensi al lavoro che ancora non hai e che non riesci ad ottenere? Diminuisce?
- Le permetti di riaccendersi subito?
- Da 1 a 10 quanto le permetti di riaccendersi subito?
- E quando ti relazioni? Scegli 3 categorie di relazioni, sentimentale, lavorativa, amici, e valuta da uno a 10 quant'è l'intensità media della tua energia vitale (entusiasmo, gioia, desiderio, ecc.) ogni giorno di media.

Dalle tue risposte puoi notare quant'è intensa la tua energia vitale e capire anche **se e dove devi immediatamente porre rimedio**.

Se hai riscontrato che la tua energia, sotto forma di entusiasmo, gioia, positività, passione, determinazione, ecc., è tanta, allora.....fanne buon uso e alimentala.

Ma se hai riscontrato dalle tue risposte che in effetti devi lavorare “anche” su

tutte queste energie (entusiasmo, gioia, determinazione, ecc.), e allora
.....**inizia subito.**

La tua energia potrebbe essere bloccata da un problema fisico da non sotto-valutare e da risolvere.

Il paradosso è che, per risolverlo, devi mettere energia e trovare le soluzioni. Per mettere energia in condizioni fisiche debilitate **devi azionare i motori ausiliari**, cioè trovare tutta la forza possibile.....senza arrenderti.

Come? Iniziando ad avere fiducia nella vita e in Dio o in chi credi tu e pregando e desiderando di avere energia per risolvere il problema fisico che ti affligge. Ma te lo dico anche per esperienza personale!

E poi canalizzarla bene. Quando si sta male fisicamente è molto più difficile "pensare" bene, ecco perchè parlo di "motori ausiliari".

Avevi mai posto attenzione alla tua energia vitale e voglia di vivere? Ti sarà capitato diverse volte di avere tantissima voglia di fare e di dire, tanta voglia di vivere e tanta gioia interiore, tanto da **“voler prendere il mondo con le mani”**, vero?

Da 1 a 10 in quel momento era 10, giusto?

Ti sarà capitato tante volte di vivere degli stati d'animo stupendi.

In quei momenti, dimmi, la vita come ti appariva? Le situazioni che vivevi com'erano? Fammi indovinare... emh...tutto bello?

Ti sei mai chiesto perché?

Quando hai tanta voglia di vivere, quando hai amore per la vita, quando hai tanta voglia di svolgere il lavoro che hai scelto, quando hai molto entusiasmo, quando sei appassionato, quando vivi con pro-positività, con gioia, in piena consapevolezza priva di giudizio, allora l'energia vitale sta fluendo libera nel tuo corpo e di conseguenza il tuo sistema immunitario funziona bene e la tua salute anche.

Considerando una situazione in cui si è normalmente in salute, cioè senza nessuna patologia fisica grave, l'energia vitale scorre libera se sei in **armonia interiore**. Quando si è rilassati ma nello stesso tempo si è attenti. Sei in armonia **quando sei in apertura** verso la vita anziché in chiusura.

Un'altra domanda che ti faccio è:

verso cosa e dove canalizzi la tua energia vitale?

Pensaci un attimo. Verso la realizzazione dei tuoi sogni?

Verso la realizzazione dei risultati desiderati e quindi verso ciò che vuoi e verso ciò che ti piace **oppure** ti focalizzi in gran parte della giornata verso ciò che non vuoi, verso ciò che non ti piace?

Tu potresti chiedermi:

"Giò, non me ne accorgo! In che modo mi focalizzo verso ciò che non voglio?"

Beh, ti ci focalizzi attraverso giudizi e paure non affrontate, attraverso la lamentela o attraverso quello che molti chiamano "realismo"!

Permetti a rabbia, ansia, nervosismo, paure, rancori, risentimenti, ecc., di derubarti e prosciugarti di questa linfa vitale?

Sai cosa succede se, invece, la propria energia vitale è indirizzata verso ciò che desideri nel cuore, se è indirizzata anche ad affrontare e vivere le proprie paure, e se è indirizzata verso il cammino che hai intrapreso per realizzarlo?

Grazie all'energia vitale direzionata e "disciplinata", **tu**, essendo sempre connesso con la Fonte (oppure Dio o il Tutto, o chiamalo come desideri), avendo la Fonte dentro e fuori da te, inizi a far realizzare ciò che davvero è importante per te.

Questo è un aspetto che devi prendere in considerazione per il tuo successo e benessere.

Ti rendi conto quanto sia meraviglioso tutto questo?

In poche parole tu puoi “collegarti” con gli eventi, situazioni, persone, cioè con tutto ciò che ti aiuterà a realizzare i risultati desiderati.

Ecco perché quando hai voglia di vivere ed entusiasmo e hai un atteggiamento fiducioso ti accadono situazioni solitamente positive.

Perché queste situazioni **sono in risonanza energetica con ciò che invii tu.**

Tutto, infatti, si sincronizzerà (“coincidenze”) a tuo favore grazie alla libertà e alla forza incredibile della tua energia vitale che scorre in te e grazie alla giusta direzione e canalizzazione che gli dai a quest'ultima.

Che esseri fantastici siamo.

SIAMO “ESSERI WIRELESS”.

Abbiamo creato i cellulari, i satelliti, i televisori, i computer, le radio...e tanto ma tanto altro ad immagine e somiglianza nostra e di come funzioniamo**senza saperlo consapevolmente.**

Pensa solo al computer con i suoi programmi e la sua memoria. Funziona, per certi versi, come funziona il nostro cervello e la nostra mente (anche se in modo super limitato rispetto al cervello e mente).

Pensa ad internet e alla rete di collegamenti. Funziona, per certi versi, come funzionano i collegamenti tra ogni essere sulla terra. Quante volte ti sarà capitato di pensare ad una persona e poi, per coincidenza, questa ti ha telefonato.

Oppure quante volte ti sarà capitato di avere gli stessi pensieri di qualcun altro. In quei momenti cosa hai pensato? *“Abbiamo pensato la stessa cosa!”*.

Coincidenza?

No.

E' la nostra natura e la natura del Tutto.

Credere in ciò che puoi vedere e toccare non è affatto credere. Ma credere nell'invisibile è un trionfo e una benedizione.

Abraham Lincoln

Nella maggior parte della gente, forse anche in te, c'è però, quasi quotidianamente, **“qualcosa”** di importante che blocca l'energia vitale, la quale blocca anche la propria capacità di perseverare e di dare vita ai propri capolavori e successi oltre che al benessere e salute.

Cos'è questo qualcosa? Questo qualcosa è l'altra parola chiave della formula del successo, l'atteggiamento.

Il RIEQ serve anche proprio creare il giusto atteggiamento quotidiano canalizzando la propria energia verso la direzione giusta.

Attraverso il Rieq comunichi in modo efficace sia con te stesso, sia con tutte le cellule del tuo corpo e sia con la Fonte e quindi con il “Tutto”.

Vediamo cos'è e quanto è importante.....l'atteggiamento.

“UNA SOLA COSAPER CAMBIARE LA PROPRIA VITA”

Se qualcuno mi chiedesse: ***“Giò, dimmi una sola cosa che può cambiare la mia vita, per favore.... una sola cosa!”***.

Beh, risponderei con una sola parola:

ATTEGGIAMENTO.

Cos'è l'atteggiamento?

L'atteggiamento è il prodotto di una o più “decisioni inconsce” e consce.

**L'atteggiamento è la risposta che
diamo ogni giorno alla vita.**

E' sia la dichiarazione della nostra intenzione di come affronteremo quella determinata situazione, o di come stiamo affrontando una determinata situazione o persona, e sia la conseguenza di questa intenzione.

L'atteggiamento è l'insieme di: come pensi, come vivi le emozioni, come agisci e come ti comporti.

E' un risultato ed un processo nello stesso tempo.

Un risultato che può essere cambiato all'istante e che nello stesso tempo determina la qualità della tua vita.

La vita è come un'equazione di matematica: per ottenere il massimo devi saper convertire il negativo in positivo.

Anonimo

Mi ricordo quando ero ancora al militare e mancavano solo un paio di settimane per finire.

Ero in licenza a casa ed ero un....ragazzino.

Risposi ad un annuncio di lavoro di una grossa azienda. **Io non avevo nessuna esperienza.....enon sapevo fare niente...**di quello che richiedevano.

Dopo tanti anni vissuti con un atteggiamento limitante tirai fuori il coraggio di “aprimi” alla vita in modo diverso. In un attimo il mio atteggiamento fu quello di chi desiderava a tutti i costi avere quel lavoro e guadagnare uno stipendio per essere indipendente.

Mi ricordo che prima del colloquio, in sala d'attesa, **dichiarai a Dio con tutto me stesso** il mio desiderio ardente di avere quel lavoro. Lo feci con tutte le mie forze e speranze!

Me lo ricordo come se fosse ieri.

Feci il colloquio con un'energia massima indirizzata al 100% a rispondere a tutte le domande che la moglie del titolare mi faceva.

Mi stupì di me stesso, mi stupì delle abilità comunicative che liberavo e a cui non avevo mai fatto caso.

Il mio atteggiamento in quei momenti era pieno di fiducia e forza.

Ero coerente al massimo e mi concentrai solo su quello che volevo e che potevo dare di me in quell'azienda.

Non mi feci sfiorare da nessun pensiero del tipo: “...e se non mi scelgono? e se non ce la faccio?”

Nel colloquio dissi che “qualunque cosa l'avrei imparata”, e che, anche se non avevo esperienza, avrei fatto tutto quello di cui loro avevano bisogno.

Ed era vero!

Lo dissi in modi così convincenti che **“stregai”** la mia titolare. Fui scelto per un periodo di prova nonostante ci fossero candidati più adulti di me, preparati e competenti per quel lavoro.

Dovevo gestire l'amministrazione, i dipendenti, i rapporti con le banche (circa 9 banche), i fornitori, i rapporti intracomunitari, rispondere al telefono, ecc.

Tutto da solo.

Avevo un detto dentro di me che echeggiava ogni giorno:

“Comunque vada....va bene”!

Mi scoraggiai?? No, non me ne fregava niente! Volevo quel lavoro! Non ne capivo niente di computer, gestione azienda e contabilità aziendale.....
nonostante gli studi .



Non sapevo niente, niente!

Non potevo chiedere aiuto in modo diretto a nessuno, lo avrebbero detto ai titolari.

Allora internet in Italia era agli albori. E io....neanche lo utilizzavo!

Lo sai che metodo adottai?

Di mattina presto, prima che venissero gli altri, ed anche nella pausa pranzo, andavo a guardare tutti i raccoglitori di documenti già registrati per capire ed imparare anche un po' “a memoria” come fare con gli altri documenti.

Poi osservavo e ascoltavo attentamente i titolari parlare con i direttori delle banche e con i fornitori.

Emulai alcuni atteggiamenti che portavano risultati e ne modificai altri che, secondo me, non andavano bene rispetto ai risultati desiderati, soprattutto nella comunicazione.

In quei giorni feci 1000 domande a tutti gli impiegati e operai per estrapolare informazioni utilissime che mi avrebbero aiutato a fare ciò che dovevo fare.

Adesso raccontandolo sembra tutto facile, vero?

Credimi, è stato difficilissimo.....ma in quei giorni non mi sono mai, e sottolineo mai, arreso. Ed era una novità per me.

Imparai tanto dal mio stesso nuovo atteggiamento.

Davanti ad una forte difficoltà, dimmi, la tua voglia di vivere che fa, diminuisce? Crolla?

E Il tuo entusiasmo? La tua determinazione?

E se crolli (ed è umano che possa succedere), da lì in poi ti “rialzi” subito?

Cioè, quanto dura il tuo “fermarti” nel perseguire i risultati e il tuo buttarti giù?

Secondi, minuti, ore, giorni, mesi, anni?

E se appena ti rialzi c'è subito un altro intoppo che ostacola i risultati che vuoi ottenere, che ostacola l'attività che stai svolgendo o che ostacola la relazione che stai vivendo, dimmi, cadi ancora più giù?

Rinunci e smetti di crederci? Come vivi tutto questo?

In base al tuo atteggiamento, e quindi in base a come vivi la tua quotidianità, la tua energia vitale si abbassa o rimane intensa e potente?

Per ottenere ciò che desideri hai delle convinzioni amiche?

Hai chiarito a te stesso cosa fare per raggiungere i tuoi obiettivi e realizzare i tuoi desideri?

Secondo te agisci in direzione giusta oppure contro gli stessi risultati che desideri?

Pesa di più il valore che hanno i tuoi obiettivi e desideri oppure pesano di più i rancori, dispiaceri, nervosismi, frustrazioni, rabbia, paure e fastidi dai quali ti fai impedire di ottenere ciò che vuoi?

Hai capito di cosa sto parlando con tutte queste domande, vero?

Tutto questo, e molto altro, **si chiama “atteggiamento”**.

Lo so, a scuola non insegnano queste cose, ma adesso puoi assimilarle, e ti dico un'altra cosa molto importante:

Sei sempre in tempo per imparare ad avere l'atteggiamento giusto, giusto rispetto al tuo benessere, al benessere degli altri e ai risultati che desideri ottenere nella vita.

Avrai l'atteggiamento giusto **senza snaturarti, senza essere controllato o falso**, ma tirando fuori la tua vera natura **attraverso l'armonizzazione tra te (anima) e i tuoi strumenti corpo, cuore e mente!**

Come già ti ho precisato, il mio atteggiamento nella vita, prima che lo trasformassi e venissi assunto in quell'azienda, era stato quasi sempre negativo. Infatti vivevo molta insicurezza e mi buttavo giù per tante cose.

Ma poi iniziai a capire e a trasformare tante cose.....e ora sto condividendo il modo per farlo.

Oltre alla formula del successo e benessere, ti do anche la formula dell'atteggiamento:

$$A = \frac{P + S}{A + C}$$

L'atteggiamento è il prodotto dei pensieri associati al "sentire" che producono azioni e comportamenti.

L'atteggiamento è dato dai pensieri e "sentire" (P + S) che crei in risposta all'ambiente, cioè in risposta alla propria vita e realtà.

In risposta anche nei confronti di se stessi.

Per ambiente intendo, infatti, **anche il proprio corpo.**

Per "sentire", invece, intendo emozioni, sensazioni, stati d'animo.

Quest'ultimi vengono memorizzati e associati ai pensieri e questo avviene inconsciamente.

Pensa ad una foto che ti è particolarmente cara, e guardandola oppure anche solo ricordandola riproverai un certo stato d'animo.

Anche se questa memorizzazione avviene inconsciamente è un processo che possiamo e dobbiamo "guidare" quando quest'ultima ci blocca, ci ostacola e ci fa vivere male.

Possiamo trasformare questa associazione quando è limitante, quando abbiamo associato una paura che sta ostacolando o addirittura bloccando la nostra via.

Dico "ostacolando o bloccando" perché le azioni e i comportamenti che terrai saranno una conseguenza di questa associazione e quindi di questa paura memorizzata e legata a determinati pensieri.

I pensieri e le emozioni sono istruzioni per creare azioni e comportamenti.

Il tutto (Atteggiamento) fornisce istruzioni ben precise alla Fonte per far manifestare la nostra realtà.....soggettiva.

E' incredibile l'impatto enorme e potente che ha l'atteggiamento sulla salute, sul successo, sul benessere, sulle relazioni, sul lavoro.

La maggior parte della gente minimizza l'importanza dell'atteggiamento, anzi non gli dà nessun valore oppure non ne è consapevole.

E tu?

Se già non lo facevi inizia ora a dare la giusta importanza a tutto quello che ti sto spiegando.

L'atteggiamento è in realtà formato da due atteggiamenti: uno visibile e l'altro no.

Vediamoli nel dettaglio:

- Atteggiamento mentale/emotivo (invisibile)
- Atteggiamento fisico/comunicativo (visibile)

Faccio un po' di chiarezza, vuoi?

“L’ATTEGGIAMENTO INVISIBILE (MENTALE/EMOTIVO) :

IL PRECURSORE E CATALIZZATORE DI OGNI

SUCCESSO E DEL BENESSERE INTERIORE”

Se vuoi cambiare il tuo destino, cambia il tuo atteggiamento.

Amy Tan

L’atteggiamento invisibile, cioè mentale/emotivo, è l’insieme dei modi di pensare e di vivere le emozioni.

Avviene tutto con la nostra "testa".

Nessuno lo può vedere con gli occhi!

In base a come pensi e vivi i fatti, le circostanze della vita e le tue emozioni, in base, quindi, al fatto che **li accogli o li rifiuti**, stai bene oppure male, ottieni i risultati desiderati oppure vai in direzione opposta.

Vuoi da me un potente aiuto subito?

Sì?

E allora, per semplificare, ogni volta che vivi certe esperienze e hai certe emozioni, **puoi farti due domande**, cioè due pensieri molto semplici e nello stesso tempo **molto potenti**:

- Sto vivendo quest’esperienza accogliendola o rifiutandola?

- Questo atteggiamento mi porta verso il risultato che voglio ottenere oppure va contro il risultato stesso?

Ricorda sempre una cosa importante:

L'atteggiamento è l'espressione di come stiamo dando o abbiamo dato significato **al nostro passato, al nostro presente, al nostro futuro.**

L'atteggiamento è una **"soluzione"** per affrontarela vita!

Tu puoi e devi fare 3 cose:

1. Cambiare atteggiamento nei confronti del passato....se soffri e ti limita.
2. Cambiare atteggiamento se hai paura quando pensi al tuo futuro e ti senti bloccato, concentrandoti anche sul presente.
3. Cambiare atteggiamento nei confronti del presente se nel presente vivi una vita diversa da quella che vorresti vivere

Io l'ho fatto.

Il mio passato era come **"un'ombra"** per me.

Ma l'ombra esiste perché c'è la luce!

Bisogna solo lasciare che esca.

Liberarla!

Cosa fai quando vuoi fare entrare la luce a casa tua? **"Apri"** le finestre!

Il mio modo di vivere il mio passato, invece, era troppo chiuso e negativo! Il mio presente era sempre annuvolato dall'ombra del passato e il mio futuro.....era "inesistente".

L'apertura porta luce ed è "potere"! Il potere di cambiare la propria realtà soggettiva!

Se non avessi cambiato modo di percepire la mia vita, se non fossi riuscito ad imparare ad aprirmi a guardare da diverse prospettive la mia esistenzanon avrei mai fatto le cose che ho fatto, non avrei mai ottenuto i risultati

che ho ottenuto nel mio lavoro e nella vita.

Non avrei mai iniziato a vivere la vita che desideravo vivere. Vivere una vita felice non significa non soffrire! **Significa invece buttarsi a pesce nel dolore** per affrontare il cambiamento e dirigerlo secondo la propria natura.

Significa accoglierlo e uscire il proprio valore!

Vuoi sapere qual è stata la prima cosa necessaria da fare?

La prima cosa è stata **“smettere di avercela”** con tutti quelli attraverso cui avevo sofferto le pene dell’inferno e che prima incolpavo.

In questo modo la mia forte sensibilità era libera, e potevo indirizzarla a favore di me stesso e degli altri anziché contro me stesso e i risultati che desideravo.

Perdonare, nel senso di “lasciare andare quel rancore o risentimento”, è **l'opposto** di subire! Perdonare significa liberarsi di un peso enorme che ti limita. Significa poter essere liberi emotivamente da chi o cosa devi perdonare. Spesso molta gente vorrebbe essere libera da certe persone e non averci a che fare ma....attraverso il loro stesso rancore non capiscono che così facendo rimangono legati a vita!

Il tuo presente dipende anche da come pensi al passato. Il tuo futuro, invece, dipenderà anche da come vivi il tuo presente.

Vale la pena lavorare sul proprio atteggiamento, vero?

*Tre persone erano al lavoro in un cantiere edile.
Avevano il medesimo compito, ma quando fu loro
chiesto quale fosse il loro lavoro, le risposte furono
diverse. “Spacco pietre” rispose il primo. “Mi guadagno
da vivere” rispose il secondo.
“Partecipo alla costruzione di una cattedrale” disse il
terzo.*

Peter Schultz

Abbiamo il potere di “cambiare” atteggiamento perché abbiamo:

- **Il potere di andare oltre i pensieri**, quindi oltre il giudizio e oltre i significati.
- **Il potere di “pensare” in linea con ciò che desideriamo** e di imparare ad accogliere le nostre emozioni anziché fare a pugni con esse.

Cosa influenza più di tutto l'atteggiamento mentale/ emotivo?

Due forze:

- **La Fiducia**
- **La Paura**

La maggior parte della gente vive la paura contrastandola e rifiutandola, e chiudendo, involontariamente, il flusso della fiducia.

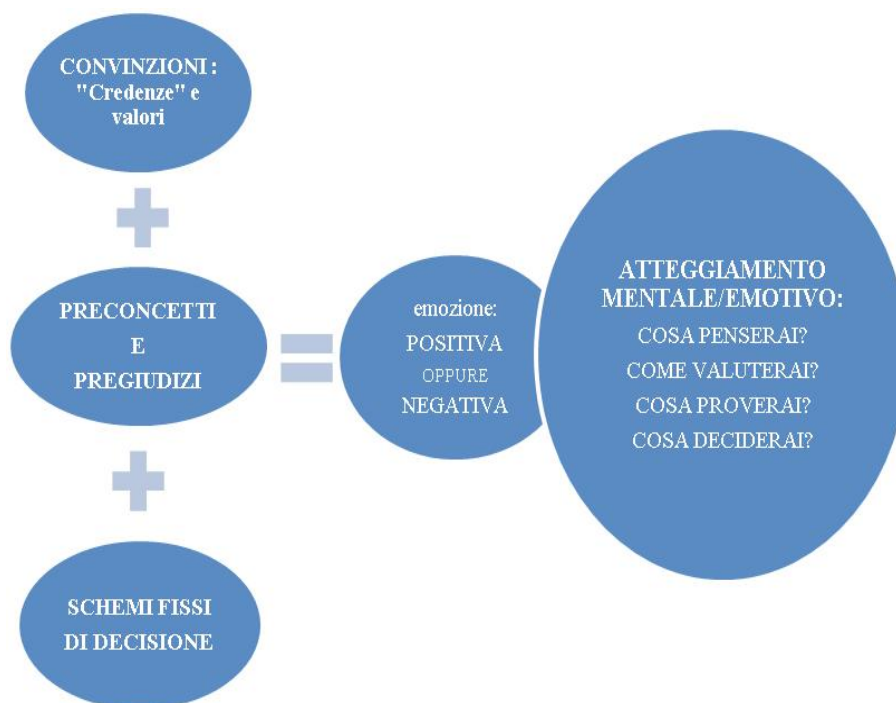
Quale programma mentale domina e costituisce la base dell'atteggiamento?

La risposta è: **la convinzione**.

Le convinzioni più potenti sono i propri profondi “**credo**”. Da quelli religiosi ai propri valori.

Poi ci sono i forti preconcetti e i giudizi preconfezionati nati dalle paure non affrontate, o dall'aver dato credito a ciò che dicevano altre persone importanti della propria vita.

E poi ci sono memorie, schemi fissi di decisione per ogni cosa, e infine le opinioni.



In questo schema, però, **manca la cosa più importante: tu** che dialoghi con i tuoi strumenti cuore, corpo e mente, che manovri, usi e crei altri pensieri ed "ospiti" pensieri altrui, e soprattutto che vai oltre la tua stessa mente!

Tu crei convinzioni, tu crei preconconcetti, tu guidi le emozioni, tu vai anche oltre. Anche se lo fai inconsciamente....sei sempre tu....a farlo.

Ma tu guidi o ti fai comandare da questi schemi fissi?

Le convinzioni sono in cima ma nascono tutte dalla paura o dalla fiducia e anche da quell'attitudine ereditata di cui ti ho parlato.

Hanno un impatto impressionante sulla nostra vita.

Ti faccio alcune delle tante domande che si potrebbero fare per individuarle:

- Credi che la vita sia molto dura e difficile?
- Oppure credi che a volte sia difficile e a volte meravigliosa?
- Oppure credi che la vita, anche quando è difficile, sia meravigliosa?
- Se già non lo è, riusciresti a farlo tuo quest'ultimo tipo di pensiero?
- Credi che la tua azienda possa duplicare il suo fatturato?
- Sei convinto/a che il tuo team possa essere unito e raggiungere gli obiettivi fissati?
- Credi di poter chiudere quei contratti per te importanti?
- Hai la certezza che della gente sia meglio non fidarsi?
- Oppure credi che sia bello e necessario fidarsi degli altri?
- Sei convinto/a che in generale tu non sia amato/a?
- Oppure credi di essere amato ed apprezzato?
- Credi che per guadagnare molti soldi ci voglia fortuna oppure bisogna essere disonesti?
- Oppure sei convinto che per guadagnare denaro bisogna solo capire il modo per riuscirci ed agire con perseveranza e onestà?
- Credi che le donne siano tutte traditrici?
- Credi che gli uomini siano tutti traditori?
- Credi che quando si è fedeli a se stessi si è fedeli anche a chi si è scelto?
- Credi che perdonare sia fondamentale per vivere bene?
- Oppure credi che il rancore e odio ti diano una vera forza?
- Credi che per avere successo nella vita ci voglia solo una buona raccomandazione?
- Oppure sei convinto che per avere successo ci voglia la giusta passione, decisioni e azioni giuste?

- Credi che gli animali vadano amati e rispettati?
- Ad alcune di queste convinzioni...hai risposto con un "Dipende"?
- Ecc. ecc. ecc.all'infinito

Un'altra domanda:

E' più importante vivere in modo felice e ottenere i propri risultati oppure sono più importanti le tue convinzioni?

Dovresti guardare la vita con gli occhi della tua anima e non con quelli della tua mente.

Quindi, al limite, dovresti crearti alcune convinzioni "momentanee" solo come strumenti di possibilità.

Qualunque cosa rispondi alle domande precedenti, se nel profondo di te la pensi davvero come hai risposto, **staresti manifestando il tuo atteggiamento mentale/emotivo.**

Questo a dirlo e a comprenderlo razionalmente è più o meno semplice, sei d'accordo?

Ma il punto più complesso è questo:

- in base al modo di pensare che "accoglierai" e creerai inconsapevolmente e/o consapevolmente
- in base al modo di vivere le emozioni scatenate nel tuo corpo davanti a certi eventi e a persone
- in base, quindi, al tipo di atteggiamento che creerai in risposta a tutto questo, cioè in base al modo in cui deciderai di usare il tuo cuore, il tuo corpo e la tua mente e quali contenuti in quest'ultima "infilarci", **così otterrai l'equivalente dalla vita.**

Quello che si semina e si coltiva.....si raccoglie.

*Se continui a dire che le cose stanno andando male,
hai una buona possibilità di diventare un profeta di te
stesso.*

Isaac Bashevis

Domande a **cuore aperto**:

Quando, per esempio, vivi una difficoltà, cosa pensi esattamente?

Pensi che sia un altro problema che ti affligge, usi frasi per esempio come

"mai una gioia!!"??.... oppure, da lì ad un attimo dopo l'eventuale "dolore" che
provi, vedi l'opportunità di imparare o di rinascere?

Rispondi con esattezza e prenditi tutto il tempo che vuoi per farlo.

Riesci a pensare in quei momenti di difficoltà che attraverso loro puoi raffor-
zarti?

Sii sincero/a!

Riesci a capire che quei momenti difficili sono lì.....per te?

Riesci ad accettare il fatto che la vita te li manda perché hanno a che fare
con il tuo.... "viaggio"?

Riesci ad accogliere certi momenti "forti e dolorosi" della vita per i quali
non ci sono parole?

Riesci a non avercela con la vita nonostante tante esperienze difficili?

Ti senti vittima? Prigioniero?

Oppure ti senti carnefice?

Oppure riesci ad andare "oltre" questi due ruoli?

Per tantissimi risultati, sia desiderati che non desiderati, ti senti responsabile
e quindi co-creatore?

Oppure solo fortunato o sfortunato?

Prenditi qualche minuto....per rispondere.

Relativamente all'atteggiamento desidero portarti un esempio pratico tra i tanti in tutto il mondo.

Conosci il pilota Zanardi? Il pilota Alex Zanardi, dopo l'incidente e dopo aver metabolizzato il grandissimo dolore interiore per aver perso entrambe le gambe ha iniziato a farsi una domanda:

cosa posso fare con l'altra metà del corpo che mi resta?

Beh, dopo l'incidente ha fatto tante cose e continua a farne, non credi?

Che incredibile esempio di leadership interiore.

Lui pensa che c'è sempre il modo di lasciare una firma in calce a tutto ciò che possiamo fare nella nostra vita.

In un'intervista ha spiegato che ***“la cosa importante è fare le cose con interesse e passione. Solo in questo modo si può facilmente realizzare il risultato che conta. Di contro, a volte, quando si è spinti dalla sola ambizione (atteggiamento dominato dall'ego) i risultati faticano ad arrivare e non si ottiene ciò che si vorrebbe”***.

I pensieri, a favore del nostro benessere, a favore dei risultati e del nostro successo, oppure i pensieri contro noi stessi e contro gli stessi risultati che vogliamo ottenere (atteggiamento mentale chiuso), sono tutti “programmi” mentali accettati e creati fin da piccoli oltre che ereditati, con i quali ognuno di noi produce nel presente altri programmi mentali e con i quali diamo significato alla nostra intera vita giorno dopo giorno.

Ma così come li abbiamo ereditati e creati possiamo andare oltre e crearne altri. Certo, lo so che **è difficile per la maggior parte della gente trasformare il proprio atteggiamento** e canalizzare nel modo giusto l'energia vitale, cioè verso i risultati che si vogliono ottenere.

E' difficile proprio a causa di quell'attitudine a produrre un certo modo di pensare contro i risultati stessi.

Attitudine che è già presente quando nasciamo, che è già parte dei nostri

“mezzi” (corpo, mente, cuore).

Questo, però, deve essere usato come giustificazione??

Giustificazione del tipo: *“non ci posso fare nienteè il mio carattere”*.

No, assolutamente no!

Questi programmi mentali e quindi questi pensieri hanno forma di immagini interiori, di frasi uditive che sentiamo nella testa con certe emozioni associate.

Ti faccio un esempio che prendo dalla mia esperienza di "facilitatore" fatta aiutando tante persone:

un imprenditore ha come obiettivo e, quindi, come risultato desiderato, portare avanti un determinato progetto, ma è bloccato. Per andare avanti deve “delegare alcuni aspetti importanti del suo lavoro a qualche collaboratore”.

Semplice, vero? **Solo in apparenza!**

Infatti, continuando in questo esempio specifico, immagina che questo imprenditore ha inconsciamente una convinzione del tipo *“della gente è meglio non fidarsi”*. Questa convinzione, in questo esempio, è un'immagine ben precisa in cui l'imprenditore si vede rovinato e pentito di aver affidato a qualcun altro dei compiti importanti.

Cosa succederà? Lui creerà altri pensieri in linea con questa convinzione chiusa, cioè creerà pensieri **“body gard”** simili a questo *“è inutile che chiedo la tua collaborazione tanto di te non ci si può fidare”* e avrà qualche blocco emotivo a lasciarsi andare e a fidarsi.

Da un lato vorrebbe ma dall'altro no.

Cosa succede quando un cavallo ti tira un braccio da un lato e un altro cavallo ti tira l'altro braccio in direzione opposta?

Ti spacchi!

Quale sarà, quindi, la conseguenza in questo esempio? L'imprenditore eviterà il rischio di errori ma non raggiungerà il risultato desiderato.

E se affiderà il lavoro a qualcun altro entrerà, molto probabilmente, in facili contrasti con quel collaboratore sabotando gli stessi risultati da ottenere.

Come riuscirà a fare sabotaggio? Lo farà sia con la forza del pensiero/emozione e di conseguenza con le sue azioni contrastanti, e sia con la comunicazione invisibile con la "Fonte" o chiamala come vuoi, cioè una comunicazione interiore potente che va contro lo stesso risultato che vuole ottenere e che si connette a situazioni e circostanze che hanno quella sintonia e che gli ostacoleranno il cammino.

Poi magari si chiederà ***"Ma perché Dio non mi aiuta?"***.

Qual è la soluzione quando non stai co-creando il risultato che desideri nel cuore?

- Innanzitutto devi "ammettere" il fatto che ancora non hai ottenuto il risultato anziché negare o minimizzare
- Poi, **sapendo cosa vuoi ottenere nel tuo profondo**, devi capire se stai sbagliando strada oppure no
- A questo punto fai **attenzione a cosa provi interiormente** (frustrazione, blocco, rabbia, insicurezza, paura, senso di impotenza, disagio, ecc.). Allora potrai utilizzare, per esempio, il RIEQ e cambiare atteggiamento e comunicazione in un attimo quotidianamente. Lo praticherai ogni giorno.

Con questo sistema interiore cambierai il tuo atteggiamento all'istante. **Scioglierai il blocco in quell'attimo**, andrai oltre le convinzioni, lascerai andare i pensieri ed emozioni negative, e, di conseguenza, cambieranno le azioni che farai in quel momento. Sommando tutti i momenti in cui ogni giorno avrai gli atteggiamenti giusti....cambieranno anche i risultati che otterrai.

Cambiando atteggiamento mentale ed emotivo farai azioni in linea con ciò che vuoi.

Viviamo le emozioni accogliendole o rifiutandole.

La maggior parte della gente, però, vive rifiutandole, “sentendosi” costantemente minacciata. Vive con la paura quotidiana non risolta di sentirsi danneggiata, ferita, rifiutata, inadeguata, non apprezzata, non amata.

La beffa è che, quando crei un atteggiamento dominante, di conseguenza ne creerai altri in linea e coerenti con questo.

Infatti, come conseguenza a determinati tipi di atteggiamento, la gente trova diverse soluzioni per affrontare.....la vita.

Quali soluzioni trova?

- Giudica e critica
- rifiuta a sua volta
- si vendica
- si lamenta spesso per tante cose
- tratta male gli altri costantemente
- rifiuto a valorizzare gli altri e la vita
- tenta di smettere di volere bene e a volte ci riesce
- reprime le sue emozioni emanando un certo tipo di energia.

Emanando quotidianamente (o quasi quotidianamente) un certo tipo di energia si attrae o ci si collega allo stesso tipo di energia che si manifesta

poi nei fatti, circostanze, persone, situazioni, eventi.

4° PRINCIPIO PER IL SUCCESSO E BEN-ESSERE:

Tu sei l'unico che può manovrare la tua mente e che può prendere una decisione piuttosto che un'altra.

Tu sei l'unico che può, quindi, produrre un risultato piuttosto che un altro.

Tu sei l'unico che può accogliere le esperienze e trovare soluzioni aperte oppure rifiutarle e contrastarle.

In questo paragrafo ti ho parlato dell'atteggiamento invisibile, cioè mentale emotivo, nel prossimo ti parlo dell'atteggiamento visibile, quindi di quello fisico/comunicativo che ci rappresenta....al mondo.

Come on.....

**“L’ATTEGGIAMENTO VISIBILE (FISICO/COMUNICATIVO):
LA CONSEGUENZA DELL’ATTEGGIAMENTO MENTALE /EMOTIVO”**

L’atteggiamento visibile, quello cioè fisico/comunicativo, è costituito sia dal tipo di comportamenti e azioni che facciamo quotidianamente e sia dalla comunicazione esterna (con gli altri), cioè la comunicazione con le parole, i toni di voce, la gestualità. In base a come agisci, ti comporti e comunichi permetti agli altri di:

- Giudicarti
- Valutarti
- Amarti
- Evitarti
- Appoggiarti
- Sceglierti
- Credere in te
- Odiarti
- Essere attratti da te (seduzione)

C’è differenza tra azioni e comportamenti.

Tu puoi agire, per esempio, arrabbiandoti con qualcuno e comunicando in modo inefficace rispetto a ciò che vuoi ottenere.

Ma potrebbe essere solo qualche caso sporadico, di tanto in tanto.

Oppure, per continuare l'esempio, puoi aver creato dei comportamenti sgarbati, oppure aggressivi (abitudini di comportamento) e quindi avere spesso una comunicazione dura o aggressiva o chiusa nei confronti di questo qualcuno, dato che hai creato un automatismo che ti domina.

C'è molta differenza tra sporadico e abituale.

Dietro la possibilità di creare comportamenti si nasconde un grande potere.

“IL POTERE DI CREARE....AUTOMATISMI”

I comportamenti sono azioni ripetute e automatiche.

Creare comportamenti, oltre che “naturale”, è anche fantastico, diciamolo pure.

Ma ci pensi alla magia e meraviglia di cui sono fatti i nostri mezzi corpo, mente e cuore?

Che sia chiaro, li chiamo così, corpo, cuore e mente, solo per fare una super semplificazione e non appesantire il mio linguaggio.

La loro magia è anche la possibilità di “creare” comportamenti in modo tale che ognuno di noi possa svolgere più cose contemporaneamente e soprattutto svolgerle in modo efficiente ed efficace.

Questo è un potere enorme.

Tra l'altro dobbiamo risparmiare energia e se dovessimo pensare di fare tutto in modo conscio.....esauriremmo!

**Pensa solo alle abilità di un circense, oppure di uno sportivo oppure.....
di una donna che lavora, pensa ai figli, alla casa, alla spesa.....emh...per que-**

st'ultima cosa sono stato un pò paraculo??



Scherzi a parte, quelle abilità, dietro ripetuti e costanti allenamenti, sono diventati comportamenti abituali che gli permettono di manifestare le proprie energie sotto forma di performances incredibili e stupende.....e nello stesso tempo in modo automatico. Questo è un caso di fantastico automatismo, vero? Allo stesso modo..... in ogni cosa che facciamo.

Pensa se per allacciarci le scarpe dovessimo pensarci razionalmente.

Un'azione così piccola richiederebbe del tempo.

Ma anche se creiamo "automatismi" abbiamo il potere e la possibilità di gestirli e cambiarli a nostro piacimento, scegliendo le nostre singole azioni e creando altri comportamenti in linea con ciò che desideriamo.

<p><i>L'unico handicap nella vita è un atteggiamento negativo.</i> Scott Hamilton</p>
--

Ti suggerisco 4 domande importanti e fortemente d'aiuto che puoi farti per ottenere risultati:

1. Le mie azioni quotidiane e i miei comportamenti mi stanno portando verso il risultato desiderato?
2. Il mio modo di comunicare abituale, sia con le persone care che con quelle estranee, mi permette di vivere la vita che desidero? Mi permette di ottenere i risultati che voglio?
3. I miei comportamenti mi stanno aiutando a vivere felicemente la mia vita?
4. Quali sono le azioni giuste e i comportamenti giusti in linea con il mio cuore e con ciò che voglio davvero?

Trasgredire rispetto a quello che si desidera nel cuore **significa vivere all'inferno.....sulla terra.**

Possiamo avere un atteggiamento momentaneo e sporadico, ma di base ce ne sarà sempre uno costante (in base alle diverse aree della vita) attraverso il quale viviamo la nostra quotidianità ed otteniamo risultati desiderati oppure..... indesiderati.

Se tu acquisisci, grazie alla consapevolezza e alla pratica (per esempio con il Rieq), il potere di guidare l'atteggiamento, cambiandolo quando e come vuoi, rimanendo però vero e sincero.....allora sei sveglio.

Se, invece, l'atteggiamento chiuso e negativo con tutto il suo "set" di convinzioni, pre-concetti, il voler sempre avere ragione e tanto altro, "controlla" quotidianamente o quasi la persona allora quest'ultima sta "dormendo".

Se la realtà che si vive fa scattare gli automatismi senza che si riesca mai a gestirli e a trasformarli secondo la propria volontà e verità allora....è arrivato il momento in cui ci si deve "svegliare".

Se non vuoi vivere "**gli incubi**"ti devi svegliare.

Per ottenere risultati in linea con ciò che vogliamo davvero bisogna agire sia sull'atteggiamento momentaneo e sia e soprattutto su quello costante e quindi profondo.

Ma agisci.

Fai il primo passo attraverso un salto di consapevolezza e un'azione nuova, diversa da quelle che ti hanno allontanato dai risultati desiderati.

Fai esplodere dentro di te la tua consapevolezza. Sì!

Deve esploderti qualcosa dentro per comprendere!

Il segreto per andare avanti è iniziare.
Sally Berger

Ti faccio alcune domande:

Secondo te **senza braccia** si può guidare un aereo e avere addirittura il brevetto da pilota? Senza braccia ci si può mettere le lentine?

Si può essere cintura nera nelle arti marziali senza avere tutte e due le braccia??

Sì, si può!

Ti presento Jessica Cox.

E' una ragazza senza gli arti superiori. Una delle cose che lei afferma quando le chiedono come riesce a trovare la forza e l'energia è:

“ho imparato a pensare fuori dal problema”.

Te lo ripeto: ho imparato a pensare.....fuori dal problema!

Wow!!

Che bello, che forza, che atteggiamento!

Ecco un altro esempio di “Atteggiamento” indirizzato a favore della propria energia vitale e benessere, e dei propri successi.

Ma non c'è solo lei che ci riesce. Altre persone senza braccia fanno cose incredibili. In Italia, per esempio, è conosciuta Simona Atzori, anche lei per la stessa caratteristica. Fai due bei respiri profondi e poni la massima attenzione a questo mini riassunto:

L'atteggiamento, sia mentale/emotivo e sia fisico/ comunicativo, che hai nei confronti **di ogni aspetto della tua vita** e quindi che hai nei confronti **di te stesso, della tua salute**, degli altri, del lavoro che svolgi, del lavoro che vorresti fare, dei soldi, delle relazioni, della tua famiglia, dei tuoi genitori, dei tuoi figli, dei tuoi parenti, amici, della formazione, della possibilità di auto-guarire, del successo, della natura e animali, nei confronti miei e di questo libro, determina la qualità di tutta la tua esistenza, determina il modo in cui effettui il “viaggio”, determina il tipo di apprendimento che fai e l'ottenimento dei risultati desiderati.

Determina il tuo successo oppure ..no!

Permette un certo tipo di qualità della tua vita.....pazzesco, vero?

Stai indirizzando il tuo atteggiamento a “dare” tu per primo **l'equivalente vibrazionale** di ciò che chiedi?

Se, per esempio, desideri gentilezza da qualcuno devi dargli l'equivalente vibrazionale, cioè la stessa gentilezza che chiedi oppure qualcosa di simile come, ad esempio, la comprensione.

Stai indirizzando il tuo atteggiamento a lasciare libere le tue passioni, a lasciare libero il tuo istinto, a lasciare libero il tuo cuore ad amare?

Il cosiddetto “sbaglio” lo rifiuti oppure capisci che tutto quello che ottieni in quel preciso momento è “perfetto” così com'è anche se doloroso, ed è necessario oltre che, spesso, co-creato da te stesso?

Ringrazi le tue paure e le accogli oppure le rifiuti e trovi tutte le soluzioni possibili per non "provarle", per non affrontarle e per sfuggire ad esse?

Insomma il tuo atteggiamento è diventato rigido? Oppure è fluido e flessibile?

Rigido intendo anche nel tono della voce e fisicamente, con tutte le conseguenze di salute per il tuo corpo. I tuoi talenti li stai esprimendo oppure hai “rinunciato”?

Ti concentri sul problema o sulle soluzioni? **Comprendi che quel problema è la possibilità di sviluppare talento e abilità?**

Ti concentri sulle cose cosiddette “negative” oppure sulle meraviglie quotidiane della vita e su tutto quello che hai?

Incolpi gli altri e punti il dito, oppure regali di te comprensione e aiuto?

Cerchi colpevoli oppure ti interessano solo le soluzioni?

Insomma, stai indirizzando la tua energia a favore tuo o contro te stesso?

Moltissime persone leggono libri e fanno corsi di crescita personale ma poi non riescono a **"togliere"** niente da dentro di se.

Cambiano qualche convinzione ma dopo un po' di tempo ne creano altre, forse ancora più limitanti e dalle quali si fanno dominare. Dovrebbero capire che devono smettere di creare convinzioni legate a pre-giudizi e viceversa. Dovrebbero andare oltre queste e vivere accogliendo la vita affrontando le paure e senza giudizi.

Puoi valutare. Questo sì!

Sostituisci la parola giudizio con la parola valutazione.

Alla maggior parte della gente viene difficile attuare un profondo cambiamento del proprio atteggiamento quotidiano ed è anche per questo che vive male la vita.

Ho creato il RIEQ proprio per aiutare in questo problema e avere un "metodo" interiore quotidiano....un aiuto che, quindi, verrà da dentro te stesso.

Un aiuto che ti permetta di lavorare su di te, sul tuo mondo interiore.

Dopo l'entusiasmo vissuto frequentando un corso cosiddetto "motivazionale" tutto torna alla "normalità", anzi, forse, dopo un po' di tempo si è più frustrati dato che si aveva una aspettativa e quindi una conseguente delusione.

Certo, non è per tutti così, ma... per tantissime persone lo è.

Non sto dicendo niente di negativo sui corsi di crescita personale e motivazionali che, tra l'altro, apprezzo tantissimo e che svolgo io stesso come mental coach e facilitatore.

Sto dicendo che ci vuole di più.

Se molte persone creano convinzioni e credenze limitanti è perché hanno profondamente paura e non intendono affrontarla.

Hanno paura ma non la vogliono accogliere, e cercano inconsciamente soluzioni che invece la fanno amplificare.

Con i loro comportamenti la cronicizzano.

La paura è normale, umana, naturale, soprattutto se vivi la vita sentendoti separato dal "Tutto" (puoi chiamarlo Dio o come credi).

Tutti la proviamo, a maggior ragione in alcuni periodi della nostra vita.

Il problema è che la paura è diventata "etichetta", per cui assume una faccia, una forma, una consistenza.

Il modo di viverla fa la differenza.

Di conseguenza a come vivi le paure maturerai certi tipi di convinzioni piuttosto che altre.

Tu ed un'altra persona potete anche vivere la stessa paura ma, molto probabilmente, deciderete in modo diverso, interpreterete in modo diverso, creerete convinzioni diverse, creerete atteggiamenti diversi. Ti faccio due domande (io e le mie domande):

- Le tue convinzioni ti comandano oppure tu guidi loro?
- Tu riesci ad andare oltre esse ogni volta che lo desideri?

Chi riesce a farlo le sta usando, le guida e riesce a cambiare atteggiamento facilmente.

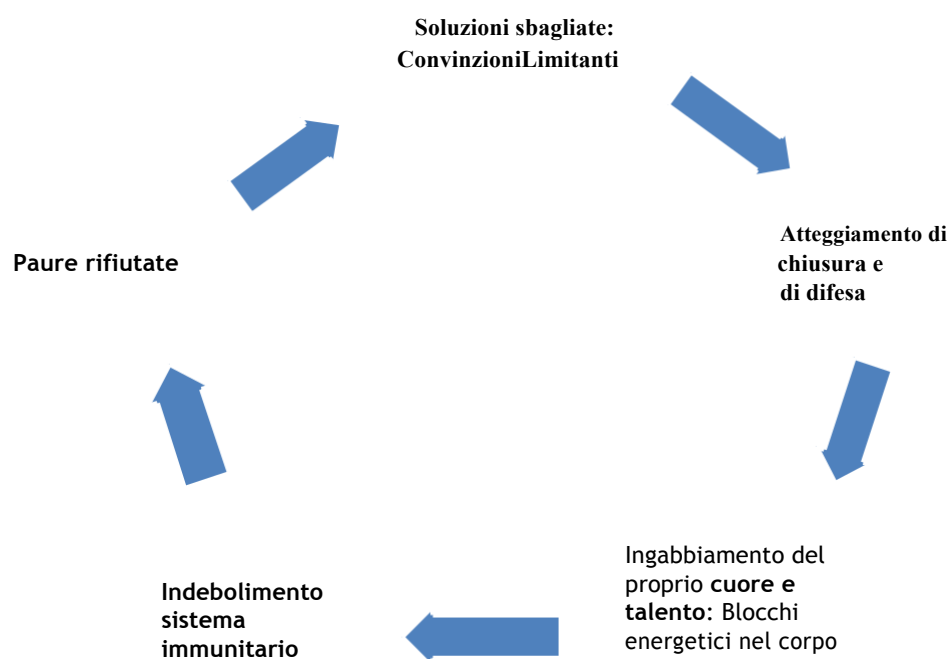
Chi, invece, non ci riesce è prigioniero.....e **deve fare di tutto per liberarsi.**

5° PRINCIPIO PER IL SUCCESSO E BEN-ESSERE:

*L'atteggiamento blocca il realizzarsi dei risultati che desideri perchè blocca la tua energia vitale che a sua volta condiziona e determina il tuo atteggiamento. Ma l'atteggiamento giusto le permette anche di fluire libera e **permette alla vita di "accadere"**.*

Quale circolo vuoi creare?

Nella maggior parte della gente diventa... un circolo vizioso.



Ma puoi farlo diventare un circolo virtuoso:



Consentimi un'altra metafora:

“Se oggi nel tuo giardino trovi piante grasse anziché le piante che desideri nel cuore è inutile che te la prendi con la vita o con qualcuno. Basta chiederti:

che semi ho piantato?

Se oggi nel tuo giardino c'è solo terra e niente è cresciuto, basta chiederti: ho fatto le cose giuste?

Ho seminato bene? Ho annaffiato nella quantità giusta?

Ho dato amore mentre seminavo?

Che tipo di energia emanavo mentre svolgevo la mia attività?

E' dentro di te che devi guardare, è dentro di te che devi far nascere ciò che

desideri, per poi farlo manifestare anche fuori da te, cioè nella tua vita”.

E' inutile lamentarsi o vittimizzarsi come atteggiamento quotidiano e quindi abituale.

A molti sembrerà uno sfogo, invece è un'auto-distruzione.

Si deve semplicemente capire che questo era inevitabile.

Non è una questione di cattiva stella o sfortuna.

E non è neanche una questione di essere incapace come condizione permanente.

Semplicemente si è fatto tutto quello che portava nella direzione opposta a ciò che si desiderava nel cuore.

In direzione opposta. Stop.

Se non metto l'olio nel motore della mia automobile ... prima o poi cosa succederà? Dopo che il motore si sarà bruciato, lamentarmi o insultarmi mi farà risolvere tutto? No.

Sarà uno sfogo?

No!

Mi aiuterà a diventare ancora più schiavo, rigido e chiuso. Devo semplicemente comprendere che l'atteggiamento, e quindi il modo di pensare e le azioni di oggi, servirà per raccogliere i frutti di domani.

Ma il domani sarà il presente. Oggi era il futuro di ieri!

Nell'azienda dove lavoravo tutti parlavano, anzi, parlavamo male dei nostri titolari.

Si, allora anch'io mi “perdevo” dentro i giudizi, le lamentele e le accuse!

Tu mi potresti chiedere: *“Ma Già, non era il lavoro che desideravi?”.*

Desideravo avere quel lavoro per avere uno stipendio “sicuro” ed essere indipendente. Poi ho capito l'ambiente in cui mi ero infilato e, soprattutto, ho capito che non era il lavoro che realmente desideravo fare nonostante avessi uno

stipendio mensile.

Anche se tutti pensavamo e parlavamo male dei titolari, quando discutevo “in segreto” con tutti gli impiegati e gli operai di quell’azienda **io ero quello che riusciva a vedere anche “alcune” cose positive**. Osservavo e ascoltavo molto. Per esempio dalla mia titolare ho assorbito questi 4 punti:

1. Lei non si perdeva mai d'animo, qualunque cosa succedeva. Era una forza della natura nel riprendersi.
2. Si occupava anche della vendita di diversi prodotti e accoglieva le persone con grandi sorrisi. In più socializzava tanto in modo semplice e alla mano. Certo il "sottopunto" che non ho voluto prendere è il fatto che sembrava che in ogni testa vedesse stampata la frase “Soldi”. Era molto attratta solo dal denaro e non anche dal voler essere utile!
3. Trovava sempre soluzioni, anche in momenti difficili.
4. Quando cercava documenti importanti e non li trovava diceva “*bisogna ricominciare da zero come se non avessi mai cercato*”. E infatti poi li trovava sempre.

Altri pregi su di lei....sinceramente adesso.... non mi vengono 😊.

Io ero lì ad assorbire.

Il fatto che fosse lei ad avere quegli atteggiamenti, cioè il fatto che quegli atteggiamenti positivi venissero da una persona che si comportava ingiustamente con i dipendenti, non mi faceva rifiutare quegli insegnamenti.

Prendevo ciò che ritenevo pro-positivo.

Inizia ad avere atteggiamenti mentali di successo, simili a questo:

*“Oggi, mentre agisco, mi assumo la responsabilità del mio pensare ed agire.
Desidero, infatti, smettere di incolpare tutto e tutti e mi apro all'apprendimento
degli atteggiamenti giusti che mi liberano.*

Cosa devo fare?

*Quali sono le azioni e comportamenti che mi portano in direzione dei risultati
che desidero?*

*Il continuo giudizio, il continuo lamentarmi e giustificarmi mi porta ad ottenere
ciò che voglio nel cuore? Se si continuo, se no cambio i miei pensieri.*

*Desidero avere l'atteggiamento giusto in linea con ciò che sento giusto.
Accolgo le mie paure e ringrazio la vita per il mio passato qualunque cosa io
abbia vissuto. Oggi e domani godrò del presente mentre continuerò a pensare
e ad agire concentrandomi su ciò che voglio davvero nel profondo di me per
collegarmi con il futuro desiderato anziché con quello che non desidero”.*

Se nella vita attuale stai vivendo certe situazioni e soprattutto le stai vivendo in
modo chiuso e negativo, devi comprendere che da ora in poi puoi e devi “se-
minare” in modo diverso, se ovviamente vuoi avere risultati diversi.

**Se vuoi far cambiare la tua realtà soggettiva...allora è dentro di te che
deve avvenire la trasformazione.** Così percepisci in modo diverso, così
emani energia diversa, così agisci in modo diverso oltre che “attiri” situazioni
diverse.

6° PRINCIPIO PER IL SUCCESSO E BEN-ESSERE

*Devi dare, in termini vibrazionali, l'equivalente di ciò
che chiedi. Devi dare ciò che è in sintonia con quello
che vuoi ottenere e devi farlo senza risparmiarti e
senza voler ottenere niente, in modo incondizionato.*

Allora riceverai.

Cosa voglio dire con questo principio??

Se dai alla vita i tuoi lamenti ti tornerà indietro qualcosa di simile. Se dai alla vita i tuoi giudizi chiusi e duri ti tornerà qualcosa di simile. Ecc. Ecc.

Uno dei diversi messaggi della vita che ti dice che stai andando in direzione opposta è "l'ammalarsi".

E' chiaro che non è sempre così, **assolutamente no!** Dipende.

Ma ci sono casi in cui l'ammalarsi è un "messaggio" che ci indica che stiamo sbagliando qualcosa, oppure che dobbiamo risolvere una questione ancora aperta dentro di noi, oppure che non stiamo esprimendo qualche nostro talento, oppure dobbiamo trasformare qualche forte rancore o risentimento, ecc. ecc.

Dentro di noi la verità la sappiamo anche se non la traduciamo in modo consapevole.

La malattia serve anche a dare un messaggio di "**stop**".

Il tentativo della malattia, in questo caso , è proprio quello di indicare una nuova strada, **la propria**.

“LA DIREZIONE OPPOSTA ALLA TUA VIA”

Vuoi sapere quando si va nella direzione opposta?

- Si va nella direzione opposta quando si giudica male costantemente tutto e tutti, con un atteggiamento di chiusura.

Soluzione: Smettere immediatamente di farlo. Smettere di concentrarsi solo sugli sbagli altrui e vedere in modo negativo sempre le cose che funzionano male. Concentrarsi, invece, anche e soprattutto su quello che va bene, su quello che c'è di buono. Il beneficio è immenso anche se all'inizio è difficile farlo. Smettere di guardare certe trasmissioni televisive che sono incentrate proprio sul giudizio limitante, negativo e sugli insulti, a meno che tu lo faccia con “filtri” potenti e che tu lo faccia per motivi magari professionali.

- Si va nella direzione opposta quando ci si sente vittima e si fa la vittima. Vittima del governo, vittima dei genitori, vittima della società, vittima degli amici, vittima delle relazioni, vittima di un vigile urbano, vittima perché non ti è stato dato ciò che invece, secondo te, ti spettava, vittima perché i clienti non comprano oppure perché non capiscono niente, vittima perché il tuo datore di lavoro ti sfrutta, ecc.

Soluzione: imparare a concentrarsi solo su ciò che si desidera dare di se stessi e sulle proprie responsabilità. Smettere di pretendere qualcosa dagli

altri o dalla vita. Imparare a conquistarsi le cose senza “puntare il dito”. Capire che la lamentela, certi giudizi, certi toni di voce lamentosi ti fanno diventare una vittima e quindi alla mercè di tutto e tutti. Tu puoi andare oltre! Questo per la maggior parte della gente è davvero difficilissimo farlo....ma è invece fondamentale riuscirci.

- Si va nella direzione opposta quando si smette di credere che si può dare ancora tanto a se stessi e alla vita, quando si imprigionano le proprie passioni e talenti a causa di paure e conseguenti ragionamenti chiusi e limitanti che aiutano solo a inaridire e a spegnersi, qualunque età “anagrafica” si abbia. Per esempio *“è inutile che provo a portare avanti questo progetto tanto non ci riuscirò mai, oppure “per riuscire in questa cosa mi servono i soldi e i soldi non li ho, quindi mi devo rassegnare”.*

Soluzione: Tirare fuori il coraggio di decidere di perseguire i propri sogni, passioni e talenti, anche se si rischia di sbagliare rispetto ai risultati desiderati. Bisogna decidere di farlo anche se non si sa ancora come sviluppare tutto questo. E' di “vitale” importanza.

- Si va nella direzione opposta a se stessi quando ci si “gira sempre dall'altro lato” e ci si prende per il culo dicendo *“Ma tanto è inutile che io intervenga o faccia qualcosa! Tanto non cambia niente. E' inutile che io provi a contribuire o far cambiare le cose....perchè non cambia niente!!”.*

Soluzione: iniziare a pensare che, grazie a Dio, ci sono stati tantissimi uomini e donne che “non si sono girati dall'altra parte”, che hanno fatto la differenza per altre persone, animali, piante, pianeta! Lo puoi fare anche tu. Iniziare a pensare che grazie a queste persone si sono realizzate tante cose, anche se ci sono voluti tantissimi anni, come ad esempio l'abolizione della schiavitù che era considerata invece “normale e giusta”. Tu puoi fare la differenza iniziando a compiere piccolissime azioni in direzione “della cosa giusta che senti nel cuore”.

- Si va nella direzione opposta quando si svolgono dei lavori ma contemporaneamente e costantemente si rifiutano interiormente. Si vive, quindi, in perenne divisione e conflitto interiore e in perenne stress.

Soluzione: Capire che, se si è deciso di fare quel lavoro, è una propria scelta anche se si è fatta per necessità o per altro. Contemporaneamente si può progettare un'alternativa, un'altra possibilità da cogliere, un altro lavoro, anche se si è consapevoli che ci vorrà del tempo, magari in linea con una propria passione. Nel frattempo si deve essere responsabili della propria scelta e quindi vivere col giusto atteggiamento quel lavoro (smettere di essere vittima), imparare tutto quello che si può imparare, fino a quando si decide di cambiare.

- Si va nella direzione opposta quando si vivono le proprie relazioni parlandone sempre male o pensando sempre male di esse nonostante le mantieni in vita.

Soluzione: Lasciare parlare i sentimenti anziché i giudizi etichettanti e castranti. Chi giudica gli altri sta giudicando se stesso. **Perché?** Perché gli altri riflettono come uno specchio ciò che in parte sta accadendo dentro se stessi e ciò su cui ci sta concentrando. Poi, di conseguenza, lasciarsi liberi di capire se questa relazione la si vuole portare avanti oppure no. Avere il coraggio di guardare in faccia la verità dentro e fuori di noi e avere il coraggio di chiudere quella relazione se necessario!

- Si va nella direzione opposta quando, senza accorgersene, ci si giustifica costantemente con tutti e con se stessi anziché ammettere dentro di sé la verità e ricominciare da lì.

Soluzione: smettere di giustificarsi con tutto e con tutti significa smettere di avere paura del giudizio degli altri. Una cosa è spiegare cosa vi è accaduto in un determinato momento al fine di chiarire ed un'altra è giustificarsi.....

per apparire come si vorrebbe essere visti e soprattutto perché si ha maledettamente paura di pensare o di ammettere di aver sbagliato. Per la maggior parte della gente ammettere di aver sbagliato significa ammettere di non valere. Cosa che invece è fuori dalla verità. Il proprio valore non viene assolutamente intaccato dall'errore, soprattutto se lo ammetti e impari grazie ad esso! La giustificazione è tossica se diventa un'abitudine.

- Si va nella direzione opposta quando si creano delle abitudini alimentari sbagliate come quella di alimentarsi in determinati modi solo per riempire i vuoti che si provano dentro di se, vuoti che non si vuole o non si sa trasformare, oppure di esagerare con le quantità di cibo senza capire che il cibo è come una droga e il tuo corpo te lo richiede perché si è abituato ad averlo.

Soluzione: iniziare a dare la giusta importanza a ciò che si mangia e alle quantità di cibo che si ingeriscono. Mens sana in corpore sano! Iniziare a capire che potete cambiare abitudine come e quando volete. Solo all'inizio può essere dura ma se mettete molta energia e volontà **cambiare abitudine sarà facilissimo**. Ve lo assicuro! Inoltre si deve smettere, o almeno ridurre al massimo, di mangiare carne e pesce sia perchè non è giusto uccidere questi esseri e sia perchè ormai la carne è malata. Ci sono tantissimi illustri medici che spiegano come la salute ci guadagna. Ovviamente per fare una scelta "naturale" di non mangiare più carne e pesce dovete prima documentarvi bene sul tipo di alimentazione da seguire e farvi al limite seguire da un dietologo magari i primi due o tre mesi iniziali. Io l'ho fatto da tanto tempo e vi assicuro che ci ho guadagnato in salute, anche se non l'ho fatto per la salute.

- Una persona va nella direzione opposta rispetto a ciò che vuole nel cuore e rispetto ai risultati che desidera davvero quando se ne dice di tutti i colori e quando se la prende sempre con gli altri e con la vita.

Soluzione: Accogliere è la keyword. Comprendere la propria rabbia e insicurezza è

fondamentale anziché rifiutare tutto questo. Accogliere queste proprie fragilità “abbracciandole e trattandole bene” è indispensabile. Anche se sei maschio! Più si rifiutano e più si ingigantiscono. Bisogna liberare la propria “elasticità” per sciogliere la rigidità. Smettere di insultarsi o di insultare è fondamentale per vivere una vita felice e ricca.

- Si va nella direzione opposta quando si crede di essere il proprio ego. Quando ci si identifica, quindi, nelle maschere che si portano, nei ruoli che si svolgono nella società e quando tutto questo ti guida e ti domina.
Soluzione: vivere la vita dalla prospettiva più profonda per arrivare a quella più superficiale. Vivere “sapendo” di essere quella presenza di cui ho parlato. Giocare ad usare i ruoli svolti nella società senza però farsi dominare. Vivere la propria profondità per vivere bene la materialità....e godersela!

Tutto questo tipo di pensare e agire condiziona i tuoi comportamenti e determina i tuoi risultati nella vita e nel lavoro!

Bisogna cambiare atteggiamento mentale per canalizzare l'energia nella direzione giusta. Il RIEQ è un ottimo potente valido aiuto.

Adesso una domanda nasce spontanea:

come si può vivere bene la propria vita, ed “abitare” quindi oltre la paura, sentendosi adeguati e sentendo di fare le cose giuste?

Per questa risposta seguimi nel prossimo capitolo.....

6°CAPITOLO

Due Macro Atteggiamenti naturali: se li padroneggi liberi la tua vita

- UN DITTATORE E UN LIBERATORE

Alla fine del precedente capitolo ci siamo lasciati con una domanda, e la risposta è questa:

per vivere bene, cioè per vivere secondo la propria natura, e quindi seguire la via giusta **oltre la paura**, devi saper usare e gestire due macro atteggiamenti “naturali” nei confronti della vita, di se stessi e degli altri che però alla maggior parte delle persone sfuggono....di mano!

Questi sono:

- Atteggiamento di apertura
- Atteggiamento di chiusura

- **L'atteggiamento di apertura** lo soprannomino il liberatore. Nasce quando ti apri alla vita, e quindi alla fede naturale, alla fiducia attiva.

Ce l'hai quando condividi, o quando comprendi gli altri e accogli la vita. Ce l'hai quando sei consapevole e smetti di giudicare.

Ce l'hai quando sei rilassato, sicuro, appassionato.

Sei in questo stato di apertura quando liberi il tuo entusiasmo, la tua determinazione, il tuo coraggio. Quando liberi l'amore.

L'atteggiamento di apertura è l'atteggiamento giusto che ti porta dentro al successo, al benessere, ai risultati che desideri.

L'atteggiamento di apertura **è già il successo.**

- **L'atteggiamento di chiusura**, invece, è un atteggiamento di **protezione**, di difesa. Se abituale, se è presente ogni giorno o quasi, lo chiamo il dittatore.

Nasce in risposta alla paura e/o alla necessità di quel preciso momento.

Ce l'hai quando stai vivendo un momento particolarmente difficile per te e, colto all'improvviso, "ti chiudi" a riccio.

Ce l'hai quando ti viene a trovare la paura e tu la rifiuti, cercando di sfuggirle, oppure quando trovi come soluzione alla paura... l'attacco.

Ce l'hai quando provi insicurezza e la rifiuti, e giudichi tutto e tutti come conseguenza e soluzione inconscia.

"Si giudica male perché si vive male il disagio interiore che si prova. In questo modo si tenta di separarsi da questa sensazione di insicurezza e da questa paura attaccando gli altri, la natura, la vita."

Quest'atteggiamento di protezione e difesa ce l'hai anche quando ti stai riprendendo, auto-giudicando in modi limitanti e non stai esprimendo dei tuoi talenti, qualche passione, oppure non stai esprimendo i tuoi sentimenti.

Ce l'hai quando non vuoi rischiare e proprio per questo non intraprendi nuove strade.

Hai quest'atteggiamento anche quando nella tua vita "reciti" il ruolo di carnefice oppure di vittima/prigioniero.

Attenzione, sto forse demonizzando il senso di protezione?

Assolutamente no.

Il senso di protezione è naturale, primordiale, giusto.... se non ti domina. Fa parte della nostra mente e del corpo che vogliono salvaguardare la vita stessa.

Va benissimo.

Ma l'atteggiamento è un prodotto di come usi la mente, il corpo e il "cuore", e quindi di come vivi anche le emozioni. L'atteggiamento di protezione è diventato per troppe persone **"un'abitudine" che le imprigiona.**

La maggior parte della gente vive dominata, infatti, da quest'ultimo atteggiamento per circa il 90% o più della propria quotidianità, mentre l'atteggiamento di fiducia e apertura lo vivono per il restante 10% della loro giornata e intera esistenza.

Lo sai cosa succede se si vive con queste percentuali?

Si vive infelici, si vive in "modalità chiusura", si vive senza ottenere ciò che si desidera e.....ci si ammala! Le proprie cellule devono ricevere "nutrimento" per rinnovarsi ma con la "chiusura" tutto questo è semi-bloccato.

Vuoi il successo e il benessere interiore?

Devi invertire queste percentuali.

Proprio per questo ti descrivo alcuni atteggiamenti del successo e benessere che nascono dall'atteggiamento di apertura e che attraverso la pratica del RIEQ potrai avere ogni giorno. Seguimi.....

“ I SETTE SUPER ATTEGGIAMENTI DEL SUCCESSO E BENESSERE ”

Ti presento 7 atteggiamenti “giusti”, cioè in linea con il benessere e successo di.....chiunque.

Sono 7 super atteggiamenti per trasformare la tua realtà **soggettiva**, e quindi la tua vita quotidiana come la desideri nel cuore.

Io te li presento sotto forma di “dialogo interiore”, come se parlassi a te stesso, insieme a 7 affermazioni da “assumere” e quindi "usare" soprattutto davanti a situazioni più complesse e difficili.

Questi atteggiamenti li potrai creare e alimentare anche con il RIEQ:

1. **Atteggiamento da Leader:**

“Comprendo che sono co/creatore dei miei risultati e quindi mi affido a me stesso senza dipendere da qualcosa di esterno o da qualcuno”.

Questo si chiama essere responsabili.

Fa che ogni giorno sia un giorno da.....leader.

L'affermazione è:

**“IO SONO CO-CREATORE DEI MIEI RISULTATI.
IL MIO SUCCESSO DIPENDE ANCHE DA ME”**

2. **Atteggiamento consapevole e comprensivo:**

“Comprendo gli altri anziché accusarli. Decido di smettere di volere

sempre ragione e capisco che ognuno ha dei motivi per cui pensa e si comporta in determinati modi”.

Questo significa comprendere senza subire o senza reagire con un atteggiamento di chiusura, cioè un atteggiamento negativo rispetto ai risultati desiderati. Ovviamente poi tu decidi se frequentare una persona o meno. Comprendere l'altro non significa che devi necessariamente conviverci.

Fa che ogni giorno sia ricco di comprensione e non di giudizio.

L'affermazione potenziante è:

“IO DECIDO DI COMPRENDERE L'ALTRO. SMETTO DI VOLERE SEMPRE RAGIONE E QUESTO... MI LIBERA”

3. Atteggiamento di fiducia:

“Comprendo di essere sempre collegato con Dio (o con chi credi tu) e comprendo che, se sono aperto e fiducioso, vado in direzione giusta non solo per me ma anche per gli altri. La mia vita, così, diventa straordinaria”.

Fa che ogni giorno sia un giorno pieno di...Fiducia.

L'affermazione potenziante è:

**“IO LIBERO LA MIA FEDE. OGGI MI AFFIDO A DIO E MI AFFIDO ANCHE A ME STESSO DATO CHE SONO IN DIO E DIO E' IN ME.
ACCOLGO IL CAMBIAMENTO”**

4. Atteggiamento pro-positivo: *“Osservando una circostanza da affrontare mi concentro sulle possibili soluzioni anziché sul problema. Mi*

concentro sulla soluzione perché voglio realizzare il risultato desiderato ed è per questo che in me si producono e arrivano nuove idee”.

Fa che ogni giorno sia un giorno in cui ti concentri sulle opportunità e soluzioni.

L'affermazione è:

“DAVANTI A QUESTA ESPERIENZA IO DESIDERO TROVARE LA SOLUZIONE. DESIDERO CHE MI ARRIVI L'IDEA GIUSTA. MI APRO ALLE OPPORTUNITA'. DEVO SOLO ATTENDERE

5. Atteggiamento dinamico:

“Oggi decido di agire e agisco...anziché rimuginare ed esitare. Mi rendo conto che l'azione è fondamentale per co-creare la propria realtà”.

Fa che ogni giorno sia un giorno d'azione verso i risultati desiderati.

L'affermazione è:

“QUALI AZIONI POSSO FARE PER RAGGIUNGERE CIO' CHE DESIDERO? IO VOGLIO AGIRE ORA”

6. Atteggiamento oltre-duale:

“Comprendo che gli opposti sono facce della stessa moneta e fanno parte dell'esperienza fisica. Il bene e il male, il bianco e il nero, l'amore e l'odio, il caldo e il freddo, e così via. Tentare di separarli significa tentare di distruggere la “moneta”, cioè distruggere se stessi. Comprendo che gli opposti sono la stessa cosa ad una frequenza diversa. Se cambio la mia energia (azione interiore attraverso il RIEQ) un lato si trasforma nell'altro” (esempio: da rabbia a forza oppure a calma interiore, da chi-

usura ad apertura, da ansia in fiducia in se stessi, da paura in coraggio e fede). Tutto è vibrazione e quindi tutto si trasforma, niente è statico.

Fa che ogni giorno sia un giorno di concentrazione verso le cose importanti e verso i risultati desiderati.

L'affermazione è:

**OGGI ACCOLGO GLI OPPOSTI E VADO OLTRE.
INFATTI MI CONCENTRO SU CIO' CHE DESIDERO
E SU CIO' CHE POSSO DARE.**

7. Atteggiamento salutare:

"Comprendo che l'attività fisica permette al mio corpo di rimanere elastico (esempio: corsa e stretching). Comprendo che è importantissima per la mia energia vitale e quindi per la mia mente e la mia salute. Inizio, quindi, a praticarla come stile di vita. Comprendo anche che l'alimentazione gioca un ruolo fondamentale per la mia vita e mi adeguo di conseguenza scegliendo cibi e quantità giusti per me".

Fa che ogni giorno sia un giorno ricco di sano movimento e giusto cibo per il tuo corpo.

L'affermazione è:

**DA OGGI SCELGO DI AIUTARE IL MIO CORPO CON LA
GIUSTA ATTIVITA' FISICA E LA GIUSTA
ALIMENTAZIONE. SO CHE QUESTO SARA' DI GRANDE
AIUTO PER I RISULTATI CHE VOGLIO OTTENERE NELLA
VITA OLTRE CHE PER LA MIA SALUTE.**

INFINE:

Fa che ogni giorno sia un giorno straordinario semplicemente perché ogni

giorno hai deciso di donarti e donare i tuoi talenti al 100%, senza risparmiarti!

Per ottenere tutto ciò e per renderlo quotidiano è necessario indubbiamente fare 3 cose:

1. Desiderare davvero di trasformare alcuni aspetti della propria vita o l'intera esistenza. Desiderare dal profondo di se quei risultati che vuoi ottenere
2. Liberare ed elevare la propria consapevolezza profonda e naturale insita in noi in quanto esseri viventi. Diventare, quindi, anche consapevoli del proprio modo di pensare, dei propri comportamenti ed azioni e della loro conseguenza
3. Avere uno o più sistemi e tecniche facili, veloci e potenti che aiutino a superare paure, ottenere risultati e trasformare la propria vita.

Tra questi sistemi "naturali" ed interiori c'è il **RIEQ**.

Il RIEQ l'ho creato per liberarsi da pesi emotivi e mentali, per permettere a se stessi di cambiare atteggiamento... subito, e di metterlo in linea con il risultato desiderato, e, nello stesso tempo, di recuperare immediatamente la propria "energia vitale" perché bloccata.

Poter fare le esperienze in questa vita è un dono fantastico, anche se dolorose, e io desidero aiutare tutti coloro che intendono vivere bene la loro esistenza ma che in questo momento non ci riescono.

Una precisazione: se non vuoi vivere bene.....se non vuoi davvero vivere

bene.... io non ti posso aiutare. Come ho già precisato devi avere il desiderio ardente di voler vivere con soddisfazione la tua vita ed ottenere i tuoi risultati.

Per desiderio intendo il desiderio di possedere qualcosa?

No.

Intendo il desiderio di liberare qualcosa dentro di te. E' come se tu vedessi un cagnolino imprigionato e legato con una catena. Devi avere il desiderio ardente di liberarlo se no.....non agirai, non farai nulla.

Il desiderio muoverà la tua intenzione.

Devi dire **“BASTA”** e avere l'intenzione al 100% di trasformare la tua vita.

Senza quaquaraquismi!

E se vuoi farlo devi comprendere che **è dal tuo mondo interiore** che devi partire.

Devi iniziare da **“Te” e lavorare sui tuoi mezzi (corpo, mente, cuore).**

*Vivere è la cosa più rara del mondo:
i più, esistono solamente.*

Oscar Wilde

Qualunque cosa tu faccia nella tua vita, qualunque attività tu stia svolgendo da quella lavorativa a quella sportiva, da quella creativa a quella privata e personale....tu puoi utilizzare questo semplice ma potente sistema, il RIEQ.

Come ti ho accennato lo uso anch'io con risultati stupendi.

Ma non è il RIEQ a darti questi risultati sei tu che li co-crei aiutandoti con il RIEQ.

“DUE POTERI DA COMPRENDERE, ACCOGLIERE E GUIDARE DA PROFESSIONISTI”

1°) Il potere di ricevere e di trasmettere

Siamo fatti “anche” di energia e informazioni. Forse ti sembrerà che io in questo momento stia parlando in modo evanescente e non concreto ma, che lo vogliamo comprendere oppure no, i nostri corpi, i nostri cuori, le nostre menti sono onde di energia e particelle, fatti di atomi che **assorbono energia ed emettono energia**. Che sia importante per te saperlo oppure no, tutti quanti noi riceviamo e trasmettiamo.

Ci pensi?

Cosa significa ricevere e trasmettere?

Pensa alla tecnologia e lo comprendi in un attimo. Pensa ai cellulari, ad internet, ai pc in rete e alla loro comunicazione, alle stazioni radio.

Siamo tutti collegati, tutti.

Siamo in collegamento anche con gli oggetti, le piante, gli animali, attraverso un campo elettromagnetico. Così si dice da millenni, e così da un po' di tempo affermano anche i fisici quantistici.

Se ci pensi bene, o meglio, se vai oltre la tua stessa mente e osservi la tua quotidianità senza il minimo giudizio **lo comprendi da solo** senza che nessun scienziato te lo debba suggerire. Anche dal punto di vista spirituale, infatti, si afferma che “tutto è UNO”.

Questo ènaturale. Diverse volte, quando nel mio ufficio aiutavo gli altri ad ottenere risultati e ad affrontare le situazioni e persone con atteggiamenti nuovi, una loro frase spesso era *“Giò, tu porti energia positiva”*.

Molto spesso mi è capitato di sentirmi dire: *“Giò, sto già meglio e ancora abbiamo solo parlato”*.

In una parola: Era il mio Atteggiamento a creare questo.

Attraiamo, ci colleghiamo e co-creiamo grazie anche alla nostra energia vitale e alla capacità di accogliere la vita e trasformare il proprio mondo interiore.

Non c'è “realmente” un dentro e un fuori anche se, per fare esperienza in questa dimensione terrestre, è necessario percepire questa separazione.

Siamo il Tutto in una “scala” diversa.

Fa uscire fuori di testa, vero?

Lo spero!

Solo che ogni giorno, durante la propria quotidianità, non ci si fa caso, ci si dimentica oppure non si sa “usare” questa “caratteristica” dell'esistenza.

Ci si lascia assalire dai pensieri a cui si da un valore negativo, così da diventare preoccupazioni e malesseri emotivi e fisici.

Spesso si incomincia la mattina appena alzati ad avere confusione, oppure poca voglia di fare.

Tanta gente si tiene incollata a se nervosismo e rabbia. La frustrazione e la delusione fanno da padrone a casa di tante famiglie.

Perché vivere così???

Addirittura ci si va a coricare in preda a uno o più di questi stati d'animo senza fare niente per sciogliere la tensione, tranne magari dei medicinali, tipo tranquillanti. E invece bisogna avere cura di se e bisogna comprendere e ricordarsi ogni giorno l'immenso potere che abbiamo nell'essere collegati con "Tutto" e tutti e l'immenso potere dei nostri strumenti cuore, corpo e mente!

E' bello avere cura di se e dei propri "mezzi", giusto? In questo modo per gli altri **sarai un esempio, un leader.**

Tutto quello che ti sto spiegando **è complementare al Rieq.**

2°) Il potere di dare forma alla vita: Rieq e connessione

7° PRINCIPIO PER IL SUCCESSO E BEN-ESSERE

Per ottenere un cambiamento e avere risultati desiderati puoi agire sulle tue convinzioni, o sui tuoi stati d'animo, oppure sulla tua fisiologia oppure sulle tue azioni e comportamenti.

L'uno influenzerà gli altri.

Il RIEQ funziona perché è un procedimento con cui usi nel modo giusto la tua mente (anziché farti dominare da essa). Con il RIEQ liberi il tuo cuore. Inoltre, attraverso il Rieq, userai in modo giusto una caratteristica "vitale" della tua fisiologia, con grossi benefici nel tempo. Ti parlerò nel dettaglio di questo nel capitolo dove te lo insegno a praticare. Tra l'altro, di conseguenza all'unione tra

cuore e mente il tuo corpo godrà dei potenti benefici.

Il Rieq è anche un procedimento di armonizzazione tra mente, corpo e cuore.

Armonia significa “unione”. Unione significa forza.

L'energia vibra a determinate frequenze e in base alla frequenza prende le sue infinite “forme” che a sua volta noi trasformiamo in altre “forme” con la nostra interpretazione.

“Energia è gioia immensa”.
William Blake

Il nostro organismo vibra essendo energia, così come l'universo intero, e questa vibrazione è governata da leggi.

Imparando quale deve essere la giusta frequenza di base e quotidiana, imparando a vibrare e quindi ad emanare la giusta energia, impari ad accogliere le varie forme che la vita assume e nello stesso tempo la propria vita inizia ad assumere la “forma” che desideriamo nel cuore.

La propria vita, e quindi la propria realtà, sarà più felice, più ricca, più in salute.

La vita assume la forma delle proprie paure rifiutate e dei propri giudizi chiusi. Ma quando inizi ad accogliere le tue paure, quando diventi consapevole senza giudizi e crei armonia dentro di te, “inizi ad osservare” che tutto si trasforma, cambia, e prende delle forme diverse.

Giorno dopo giorno, in questo modo, la tua realtà soggettiva si trasforma e assume la forma della tua fiducia, della tua propositività e del tuo amore anziché delle tue paure non affrontate.

E' qui che i desideri iniziano a realizzarsi.

La tua vita cambia se fai cambiare la tua vibrazione dominante.

La tua vibrazione dominante è una vibrazione di apertura o di chiusura?
Pensaci.....Il RIEQ è un sistema rapidissimo di trasformazione della propria realtà interiore.

E' importantissimo questo punto. Da una realtà interiore passi ad un'altra.

Lo sai perché?

Perché cambi la frequenza della tua vibrazione.

Di conseguenza a questa trasformazione anche qualcosa della realtà soggettiva esterna si trasformerà nell'immediato, dato che cambi percezione di essa, oppure..... nel tempo.

Per quanto riguarda la salute e la malattia?

Beh, **l'argomento è molto delicato** e complesso.

Ci sono diversi tipi di malattie e di patologie.

Alcune dipendono dal modo di pensare, di agire e interpretare e vivere la vita!

In questi casi possiamo affermare che la guarigione è una conseguenza, un risultato del proprio cambiamento interno.

C'è la guarigione dal sintomo e la guarigione dalla causa.

Un tipo di guarigione dalla causa è quel **cambiamento vibrazionale ad uno stato di benessere interiore.**

Ottieni questa vibrazione stupenda quando **stai donando te stesso senza conflitti interiori e senza giudizi limitanti e accusatori nei tuoi stessi confronti, nei confronti degli altri e nei confronti della vita.**

In questo stato c'è un nuovo modo di vivere la vita e nello stesso tempo **hai trasformato i principali pesi emotivi legati al passato.**

Bada bene: come già ti ho detto non è il RIEQ che ti guarisce. Nessun sistema o tecnica "cosiddetta" di guarigione può in realtà guarire. Niente ti può guarire. **Solo "tu insieme a Dio" potete farlo.**

Voglio precisare ancora una volta per evitare equivoci **che non tutte le patologie nascono dal proprio modo di pensare e vivere le emozioni ed interpretare la vita!**

Io, per esempio, ho una patologia che si chiama "cervicale metereopatica".

Mi è venuta da tanti anni e, prima di ogni cambiamento climatico iniziano ad infiammarsi le giunture del rachide del collo, inizio a perdere la voglia di fare le cose e mi viene anche mal di testa.

Molto probabilmente è stato un bilanciere pesante in palestra che mi è caduto sul collo. Infatti ho il rachide raddrizzato.

Mi è andata benissimo, potevo restarci secco!! 😊😊

Devo ammettere che con il Rieq ho trasformato e trasformo i miei atteggiamenti e pensieri relativamente a questa patologia, e **indubbiamente**, ad alti e bassi, ho migliorato la situazione del 60% circa. Ed è tantissimo.

Sono onesto come sempre nelle cose che dico, infatti preciso che non ho guarito questa patologia ma praticando il Rieq e adottando anche misure come automassaggi ora vivo molto meglio questa condizione fisica.

Nei casi, invece, in cui le patologie o malattie dipendono dal proprio modo di vivere e di pensare (tantissime, come per esempio alcune forme di gastrite per molte persone), la guarigione avviene come conseguenza del passaggio da una vibrazione dominante ad un'altra. Può avvenire subito o nel tempo. Questo è possibile solo perché siamo connessi alla "Fonte" o a Dio (o come desideri chiamarlo tu) e la Fonte è in noi.

Attenzione. Lo ripeto sempre e più volte: Il Rieq non sostituisce un trattamento medico. Assolutamente no. Non l'ho creato come una cura per patologie.

L'ho creato per **avere cura delle proprie "vibrazioni" ogni giorno**, cioè della propria energia sotto forma di atteggiamenti.

C'è un ostacolo che blocca sia il raggiungimento dei risultati che il vivere in modo felice, l'ostacolo degli ostacoli.....e bisogna superarlo.

“L’ostacolo: la paura...Rifiutata”

Tempo fa, sperimentando molto, mi sono accorto sia su me stesso che sugli altri cosa fosse davvero importante per vivere bene, cosa fosse importante quotidianamente, nella vita di tutti i giorni. Compresi che l’atteggiamento è un interruttore che blocca o permette all’energia vitale di fluire e che l’intensità di quest’ultima è fondamentale per una vita di qualità ma anche per ottenere i risultati desiderati. Mi accorsi che quando hai l’atteggiamento giusto sei aperto ad imparare tutte le strategie e i piani che ti mancano per ottenere i risultati desiderati.

Ma cos’è che ci ostacola? Cos’è esattamente che ci impedisce di stare bene e di ottenere ciò che desideriamo?

La risposta è: **la paura rifiutata e non risolta.**

Hai notato che non ho detto “la paura” bensì la paura rifiutata?

Sì! **La paura rifiutata e l’atteggiamento di chiusura come conseguenza** dominano la maggior parte delle persone al mondo, se non in un’area di vita in un’altra.

Ecco una serie di “facce e forme” della paura:

- la paura di non essere amati
- la paura di non riuscire a farcela

- la paura di sbagliare
 - la paura di essere abbandonati
 - la paura di non valere
 - la paura di essere rifiutati
 - la paura di perdere qualcuno o la paura di perdere qualcosa
 - la paura di ammalarsi
 - la paura di diventare povero
 - la paura di perdere il lavoro
 - la paura di non vendere
 - la paura di non essere bravi a lavoro
 - la paura di non essere accettati
 - la paura di non essere meritevoli di amore e attenzioni
 - la paura di non essere all'altezza
 - la paura di morire
 - la paura di essere bullizzati
 - la paura di essere inferiori
 - la paura di non essere bravi figli o bravi genitori
 - la paura di non piacere
 - la paura della paura
- ecc. ecc..

Prova a guardare ogni singola area della tua vita, prova a ricordare alcune delle situazioni che hai vissuto nel passato e ti accorgerai che la paura, anche se cambia l'intensità e diventa fastidio o timore, è spesso presente.

Tantissime volte era lì!

Tutte queste paure se non accolte ma rifiutate e non affrontate diventano atteggiamenti di chiusura con tre conseguenze:

l'allontanarsi dai risultati desiderati, vivere male la propria vita, e infine vivere proprio quelle stesse situazioni inerenti a quella paura!

Tutto questo è presente a lavoro, nella tua azienda se ne hai una, con i tuoi collaboratori o con il tuo titolare, è presente quando non trovi lavoro nonostante lo cerchi, è presente e domina nelle relazioni, oppure con te stesso, è presente nella tua quotidianità.

Io sono un esempio.

“Ad un certo punto” ho iniziato ad accogliere le mie paure....a braccia aperte e continuo a farlo, ad affrontarle guardando in faccia la verità anche se dovrò soffrire tantissimo, e ho trasformato la mia vita tante volte.

L'ho rivoluzionata.....ogni volta.

E anche tu puoi farlo.

Poi, dopo, sono diventato esperto in tecniche mentali, in PNL, in comunicazione efficace, e nel cambiamento personale, quando già avevo trasformato tante cose di me e della mia vita.

Avevo voglia però di aiutare anche gli altri oltre che continuare a farlo con me stesso.

Ed è per questo che ho iniziato il percorso di studi su due campi: tecnologia mentale e spiritualità.

Bada bene, per spiritualità non intendo la religione ma la comprensione di essere parte integrante di tutto e nello stesso tempo che la realtà (quindi la nostra vita) non è come appare. Per spiritualità intendo anche "umanità", verso se stessi, gli altri, gli animali, la natura.

Per spiritualità intendo che noi **non** siamo i nostri mezzi, cioè corpo, cuore e mente.

Ho una forte passione e attitudine verso la conoscenza della guida di questi strumenti e, quindi, verso la cosiddetta "crescita personale". Desideravo con tutto me stesso imparare ad usarli molto meglio.

Con una decisione iniziai a cambiare la mia vita.

Ogni decisione che prendo è una scelta tra un rimpianto e un miracolo. Io abbandono qualunque rimpianto e scelgo sempre i miracoli.

Deepak Chopra

Poi ho iniziato a desiderare qualcosa che fosse “semplice” e nello stesso tempo efficace al 100%, qualcosa che fosse immediato e che nello stesso tempo servisse da “fortificante” e da facilitatore nell’ottenere risultati desiderati.

Così creai questo sistema, frutto della mia esperienza, senza però ancora dargli un nome preciso. Poi decisi di chiamarlo R.I.E.Q. Cosa significa RIEQ? Seguimi.....

7° CAPITOLO

"RICAPITOLIAMO IN MODO SUPER SINTETICO"

Se hai letto fino a qui spero che tu abbia compreso e interiorizzato molti concetti importanti.

Facciamo un riassunto, vuoi? Sì? Bene.

Riassunto:

Ognuno di noi compie ogni giorno tante azioni e riceve le azioni degli altri. Le azioni sono energia, quindi emana e riceve molta energia, che può essere di vari "colori".

Vero?

Azioni, quindi, di qualunque tipo. Da cosa dipendono le nostre azioni?

Le azioni dipendono dal modo di pensare e di reagire all'ambiente in cui ci troviamo in quel momento oppure di reagire alla propria condizione psico-fisica del momento o a quella degli altri. Ognuno di noi ripete quotidianamente tante di queste azioni.

Le azioni ripetute dipendono da atteggiamenti e pensieri ripetuti che a loro volta dipendono da azioni ripetute.

Cosa succede con questo circolo di ripetizione?

Le singole azioni ripetute, così come gli atteggiamenti fisici/comunicativi ripetuti, diventano comportamenti perché il cervello **codifica tutto**. Questa caratteristica è anche quella che ci permette di diventare abili in qualcosa, quella che ci permette di diventare "professionisti" in quella determinata attività e a svolgerla anche "ad occhi chiusi".

I tuoi comportamenti insieme ai tuoi pensieri e sentimenti diventano così "atteggiamenti" automatici e anche dominanti.

I tuoi atteggiamenti cambiano a seconda i contesti e situazioni.

Hai certi comportamenti automatici quando frequenti un tipo di persona (per esempio un familiare) e altri quando frequenti altri tipi di persona (per esempio colleghi di lavoro o amici), e così via.

Hai un certo tipo di atteggiamento nei confronti della tua salute, del lavoro, del tuo partner, della tua famiglia, degli estranei.

Ed ancora, hai un certo atteggiamento nei confronti della salute quando stai bene ed un altro quando stai male. E così per ogni area o campo della tua vita.

La maggior parte della gente, però, non diventa consapevole dei propri comportamenti e del proprio atteggiamento (energia canalizzata). Attraverso i tuoi atteggiamenti vivi bene o vivi male. Attraverso le tue abitudini sia di pensiero che di azione co-crei dei fantastici “riflessi” o dei terribili riflessi.

Cosa sono i riflessi?

Sono la realtà esterna soggettiva! Cioè l'insieme di tutti risultati desiderati o indesiderati, ad esempio lavoro, relazioni, guadagni, ecc. Li chiamo “riflessi” perché la vita è uno specchio del nostro mondo interiore.

Sei in grado di cambiare facilmente abitudine?

Antico aforisma:

Semina un'idea e raccoglierai un'azione
Semina un'azione e raccoglierai un comportamento
Semina un comportamento e raccoglierai un'abitudine
Semina un'abitudine e raccoglierai....

IL TUO DESTINO

Cambiare abitudine è difficilissimo per la maggior parte della gente, diventa “quasi” impossibile per tantissime persone.

Perché?

Hai risposto?? Confronta la tua risposta con le mie qui di seguito ed eventualmente aggiungi qualcosa.

Cambiare abitudine per la maggior parte della gente è difficilissimo per tre motivi:

1. In modo naturale e istintivo ogni essere umano fa resistenza al cambiamento. Il cambiamento significa alterare l'equilibrio creato, anche se quell'equilibrio va contro la vita stessa. Questo avviene sia in noi esseri umani che negli animali. Con il sistema interiore giusto (per esempio il RIEQ) questa resistenza..... si scioglie.
2. Un altro motivo è l'insegnamento ricevuto ed accettato. Ci è stato insegnato che quelle abitudini sono il nostro carattere, la nostra natura.
3. Cambiare abitudine richiede molta energia e senza le strategie giuste (per esempio il RIEQ) richiede anche molto tempo.

Per cui, per la maggior parte della gente, sembra impossibile o quasi cambiare atteggiamento e abitudini.

In effetti sembra proprio così, ma non lo è.

L'atteggiamento, essendo energia, può cambiare...anche all'istante.

Lo dovremmo imparare fin da piccoli, ma è raro trovare chi insegna ai bambini qualcosa sulle abitudini e come cambiarle e viverle. E' molto raro. Per cui si cresce con la convinzione che il carattere sia immutabile.

Ma cosa intendi per carattere?

Se si intende l'insieme delle abitudini mentali e comportamentali **allora hai creduto alla più grande cazzata**.

Questo "carattere" si può cambiare benissimo liberando
la vera propria natura ed essenza.

Con un nuovo atteggiamento, aperto e in linea con i risultati desiderati anziché contrario, in linea con il proprio cuore anziché contro i propri stessi

sentimenti ed emozioni, in linea con chi si è davvero, tu puoi cambiare la tua vita....subito o nel tempo. In che modo, in concreto, si può cambiare atteggiamento?

Per cambiare atteggiamento puoi:

- Cambiare una o più convinzioni che ti bloccano
- Oppure trasformare una paura accogliendola, affrontandola e superandola
- Oppure puoi cambiare lo stato d'animo del momento
- Oppure puoi cambiare la vibrazione dominante con un rilassamento del corpo e della mente attraverso il non giudizio, o la respirazione, o una tecnica mentale, oppure un sistema interiore, o la meditazione o con tutte queste cose insieme oppure alternate nella tua quotidianità.

Per fare questo puoi utilizzare le tue abilità che Madre Natura ti ha regalato. Per usare queste abilità puoi utilizzare varie tecniche e strumenti mentali e corporei.

Uno degli strumenti potenti è proprio **il RIEQ**.

Ti è piaciuto come riassunto e ripasso super brevissimo?



"LA FORZA DEL RIEQ"

Il RIEQ è il: **Recupero Istantaneo Energetico Quantico.**

Ma potrebbe benissimo chiamarsi anche:

recupero istantaneo **emozionale** quantico.

L'ho chiamato così perché:

- **"Recupero"** sta ad indicare che vai a "riprendere" il tuo stato naturale; Ma dove si trova il tuo stato naturale? In un'altra "possibilità", cioè in un'altra dimensione vibratoria, in un'altra frequenza, e quindi **in un altro atteggiamento mentale ed emotivo.**
- **"Istantaneo"** perché il recupero avviene nel momento in cui lo esegui (anche se lo devi ripetere più volte e/o per più giorni); il tempo esiste nelle nostre percezioni e convinzioni ma nella realtà invisibile esiste "l'adesso".
- **"Energetico"** perché siamo fatti di energia. L'atteggiamento è energia, gli stati d'animo sono energia, le emozioni sono energia, i sentimenti, e questa energia va assolutamente recuperata per il nostro vivere in salute e l'ottenere risultati ma va anche canalizzata verso la direzione giusta. Si può chiamare anche **"recupero istantaneo emozionale"** perché avrai un nuovo atteggiamento emotivo, dato che il tuo stato emozionale cambia

con la nuova frequenza, e dato che vivrai in modo nuovo le tue emozioni;

- **“Quantico”** perché mi riferisco al passaggio da una “dimensione vibratoria” ad un’altra, al passaggio, quindi, da una frequenza ad un’altra. L’ho chiamato quantico riferendomi alla fisica dei quanti e alle sue scoperte e gli ho voluto dare questo nome per far sì che fosse **“seducente”** in modo tale che sempre più persone fossero attratte dal nome e potessero essere aiutate. Insomma relativamente al nome "quantic".....ammetto **un paraculismo**...secondo me opportuno!



Questo sistema ti **“teletrasporta”** in un’altra “dimensione interiore”, e, attraverso la focalizzazione mentale che ti insegnerò a fare, tu contribuisce a trasformare quotidianamente la tua realtà soggettiva.

"Rieq completo e Rieq veloce"

Ho creato due tipi di RIEQ: Rieq completo e Rieq veloce.

Eseguire il RIEQ significa investire da pochi attimi (rieq veloce) a pochi minuti, da 7 a 20 minuti circa (rieq completo).

Questo tempo si dedica ogni volta che si pratica.

Si, per eseguirlo ogni volta ci vuole davvero poco tempo.

E' fantastico anche per questo.

All'inizio devi fare il Rieq completo per 2 o addirittura 3 volte al giorno, (mattina, dopo o prima del pranzo, e prima di andare a letto la sera) o comunque almeno due volte al giorno, per "pulire e rigenerare" a fondo.

Dopo qualche mese potrai praticarlo benissimo anche una sola volta al giorno, a tuo piacimento e poi dopo altri alcuni mesi anche solo una o due volte a settimana. Ma se vorrai potrai continuare a praticarlo ogni giorno più volte al giorno (te lo consiglio), sarà una tua scelta.

Io continuo a praticarlo ogni giorno per un mio "piacere" e per i risultati.

Puoi fare il rieq veloce tutte le volte che ti occorre durante la giornata, come sblocco emotivo/mentale/fisico, se hai per esempio una paura, ansia, stress, e devi affrontare una situazione importante e hai pochissimo tempo.

Il rieq completo è costituito da 7 fasi mentre quello veloce e breve da 3 fasi.

Il RIEQ completo lo puoi praticare sia con una musica sottofondo o senza. Io lo faccio con la musica da meditazione in sottofondo. Puoi praticare il Rieq completo anche in profonda meditazione.

In quest'ultimo caso è super affascinante perché lo esegui facendo emettere al tuo cervello le onde Alpha se non addirittura le onde Theta.

“TI PRESENTO I COMPONENTI DEL RIEQ COMPLETO”

Il Rieq l'ho creato come aiuto per affrontare un cosiddetto “problema” che ti assilla o una situazione difficile che stai vivendo o che dovrai vivere. L'ho creato per mettere in armonia corpo, cuore e mente.

Nello stesso tempo l'ho creato per aprirsi e predisporre a realizzare i propri desideri e obiettivi del cuore.

Si può utilizzare sia per tutti e tre oppure solo per uno di questi.

La domanda delle domande è: perché funziona il RIEQ?

Ti darò diverse risposte.

Intanto ti dico che il RIEQ funziona perché trasformi la tua realtà interiore nel momento presente e la trasformi perché cambi la tua vibrazione dominante e la tua percezione.

Di conseguenza a questa nuova energia e quindi di conseguenza alla nuova realtà interna tu, piano piano cambierai la tua realtà esterna soggettiva. Sia perché avrai una nuova percezione in quei momenti e sia perché con questo nuovo atteggiamento ti sintonizzerai con tutti gli eventi, situazioni e persone che ti aiuteranno a creare questa nuova realtà “esterna”, quella desiderata (ma solo se è davvero quella desiderata nel profondo).

In poche parole quando si è felici, soddisfatti, entusiasti, quando si è “centrati”, tutto quello che vedi ti piace, e non solo, ti capitano anche situazioni in linea con ciò che vuoi. Ma quando sei “nero”, quando vedi tutto buio, quando ti senti vittima, quando

tenti di “sfuggire” dalle cosiddette situazioni “negative”, non ti piace niente, anzi ti capitano anche altre situazioni dello stesso tipo che si sommano ad altri problemi e così via.

E' vero?

Dipende dalla "vibrazione" in cui si è sintonizzati
e dalla mentalità e atteggiamento nell'affrontare la vita.

Un'altra prospettiva per spiegare il RIEQ è parlare di come superare un cosiddetto “problema”.

Ogni problema è tale perché “qualcuno” lo ha definito tale.

Quello che è un problema per me potrebbe non esserlo per te.

E' definito problema perché “**si crede**” che ostacoli ciò che vogliamo. In sintesi il problema lavora, “apparentemente”, contro l'aspettativa che abbiamo.

Ma una cosa fondamentale da capire è che il problema ha due aspetti. Sì, il problema che si vive nella realtà esterna ha sempre due aspetti:

1) Il “cosiddetto” dato di fatto (evento, situazione, persona, ecc.).

Questo “dato di fatto” si presenta per diverse ragioni: spesso è creato dalla stessa persona attraverso il suo modo di agire e comportarsi e quindi attraverso la sua mentalità. Altre volte “è chiamato” a presentarsi, e chi lo “richiede” spesso è inconsciamente la stessa persona attraverso le sue paure non affrontate oppure un suo bisogno sotterraneo oppure è solo necessario per il “viaggio” che deve compiere, anche se la persona non si assume questa responsabilità e/o non lo comprende.

2) **La percezione del cosiddetto dato di fatto, con la conseguente**
emozione e sensazione associata a quest'ultimo.

Per ottenere ciò che si vuole si può e si deve lavorare sull'interpretazione e percezione del “dato di fatto”. Questo 2° aspetto è la parte più importante!

Cosa significa lavorare sull'interpretazione e percezione?

Significa che devi imparare a guardare il cosiddetto problema da diverse prospettive e poi scegliere quella che ti aiuta ad andare in direzione dei tuoi risultati e benessere interiore.

Devi imparare a usare ciò che vivi (problema) anche come un'opportunità di crescita, dato che **quella situazione è**, in qualche modo, **lì anche per te**.

E in effetti, grazie all'aver vissuto quel problema, hai la possibilità di "crescere".

Cosa voglio dire con crescere?

Affrontare il dolore accogliendolo senza scappare o mentirsi.

Innalzare, quindi, la tua consapevolezza e migliorare le tue abilità di usare i tuoi mezzi (corpo, cuore e mente) e di usarli canalizzando la giusta energia verso i risultati desiderati anziché contro.

Esempio metaforico: *"Se durante la tua corsa a piedi ci sono degli ostacoli, tu puoi pensare cose del tipo "tutto a me capita, che sfiga" oppure tu puoi imparare a saltarli con un doppio beneficio: da un lato, infatti, rinforzi le gambe e dall'altro impari a saltare più in alto. Se cadi....e sai vivere quella caduta si rinforzerà il tuo sistema immunitario".*

Il RIEQ ti permette di "rinforzarti le gambe e saltare più in alto".

E' diverso dalla meditazione in cui stai in silenzio, in cui vai oltre la mente e generi calma. Anche quella è potentissima, mi piace tanto e la suggerisco vivamente.

Il RIEQ è diverso. **Il RIEQ è qualcosa di dinamico** ma, nello stesso tempo, ti aiuta a rilassarti mentre, contemporaneamente, attivi la tua attenzione.

E' efficace immediatamente ed efficace nel tempo. La cosa strabiliante è che il Rieq lo puoi fare anche durante una meditazione. Wow!

Intanto ti presento i componenti del RIEQ, poi dopo ti insegnerò ad usarli nel modo giusto.

Costruiscono il RIEQ alcuni elementi da orchestrare all'unisono che gli forniscono grande potere:

- 1) L'accoglimento del momento presente (Energia Femminile).
- 2) La respirazione diaframmatica, guidata e liberatoria. E' questa una caratteristica "vitale" della propria fisiologia da saper usare bene.
- 3) Il desiderio ardente di ottenere il risultato (Energia Maschile. Questo stimola la produzione di dopamina).
- 4) Il recupero delle "immagini interiori" di se corrispondenti a ciò che desideriamo o quelle immagini indispensabili e coerenti che ci servono per canalizzare le nostre abilità e ad ottenere ciò che vogliamo (il linguaggio dell'inconscio).
- 5) L'utilizzo di tre vie con cui percepiamo ed interpretiamo il mondo: la visualizzazione, il dialogo interiore e le sensazioni.
- 6) La concentrazione per attivare il proprio potenziale interiore e la focalizzazione verso ciò che vogliamo.
- 7) La consapevolezza di Dio o in chi credi tu (e quindi apertura), insieme ad un dialogo e affermazioni (preghiera). In più l'immaginazione creativa di vivere il risultato desiderato come se fosse già ottenuto (si stimola la produzione di serotonina).

Tutto questo, organizzato in fasi e in sequenza, forma il RIEQ e ti aiuta a cambiare atteggiamento mentale, riprendere il tuo stato naturale di energia, a canalizzarla verso la direzione giusta e a predisporti per il successo e benessere.

Il RIEQ ti permette di armonizzare anche l'energia femminile (l'accoglienza) e l'energia maschile (obiettivi, azioni).

La respirazione e le immagini interiori hanno una componente essenziale ai fini del tuo benessere e dei risultati desiderati. In sanscrito la parola respiro si dice **prana** che significa anche “**vita**”.

Ed è proprio così. Respiro equivale a vivere. Le cellule che compongono il nostro corpo hanno bisogno di ossigeno per produrre energia. L'energia serve a vivere.

Respirare....bene ...equivale a vivere..... bene

Puoi restare senza mangiare per tanti giorni, puoi restare senza bere per alcuni giorni, ma **puoi restare senza respirare solo per alcuni minuti.**

Con la respirazione espelli tossine e ti purifichi (ovviamente non le espelli solo con la respirazione) 😊, e favorisci il flusso di sangue anziché contrastarlo.

Inoltre produci endorfine che costituiscono parte della tua “farmacia naturale”. Le endorfine agiscono in modo incredibile sugli stati d'animo e quindi sull'umore.

Quando, invece, si vive male la propria quotidianità, quando vivi, per esempio, con preoccupazione oppure con risentimento ogni santo giorno, si blocca il proprio respiro oppure si respira troppa aria e in modo ansioso, così la propria energia vitale si “**frattura**”. Di conseguenza al respirare male vivi male anche altre situazioni e così via in un circolomostruoso! E sai cosa succede?

Succede che **il nostro organismo inizia a funzionare male.**

A fine giornata (o anche durante) si può sentire dolore alla testa, ai muscoli, ci si sente stanchi, **giù di morale, depressi, ansiosi.**

Con questi blocchi energetici si ha davvero una grossa difficoltà a pensare “bene”.

Vale la pena far fluire libera l'energia vitale, vero?

Col Rieq "**parli**" al tuo inconscio seguendo la sua preferenza di canale e di "lingua" che è quella delle "immagini" interiori.

Le ho chiamate "immagini guida".

La maggior parte della gente ha immagini negative di se stessi a causa anche del rifiuto di accogliere le proprie paure.

L'immagine guida **è come un vestito** che indossiamo.

Se c'è freddo **ci protegge**, se c'è caldo **è leggero e fresco**

Ma nella maggior parte della gente questi "vestiti" sono di "**piombo**", cioè appesantiscono il proprio cammino, e diventano limitanti.

Per la maggior parte della gente, questo "vestito di piombo" si chiama **ego**, ma più precisamente "**ego dittatore**".

Attraverso il RIEQ tu trasformi le tue immagini interiori limitanti in potenzianti.

Il nostro spirito "prende forma" attraverso le nostre immagini.

Le immagini interiori sono energia e informazioni.

Prima di praticare il RIEQ c'è **una fase di preparazione** che è importante compiere.

Questa fase di preparazione ti agevola per tutte le volte che userai il RIEQ.

Ti spiego.

Devi creare un tuo archivio "virtuale" contenente alcune tue immagini interiori, cioè quelle che rappresentano stati d'animo **di forza, amore, passione, energia, comprensione, non giudizio, abilità, sicurezza**, ecc.

Adesso ti guido a crearle e a memorizzarle in una “cartella virtuale” in modo tale che tu sia sempre pronto ad utilizzarle. La cartella virtuale è come una cartella del tuo computer, solo che la creerai e la vedrai con la tua immaginazione.

Sarà come avere un armadio con i tuoi “**vestiti preferiti**” pronti per essere indossati da te ogni volta che lo desideri, con la consapevolezza che **sono solo vestiti** e quindi degli strumenti di rappresentazione.

Di tanto in tanto, quando lo vorrai, cambierai le tue immagini inserendone nella cartella virtuale delle altre..... nuove.

“PREPARAZIONE: CREA LA TUA CARTELLA DAL NOME IMMAGINI GUIDA”

“Tutti noi abbiamo più poteri e maggiori possibilità di quanto non pensiamo, e la visualizzazione è uno dei più grandi di questi poteri! Niente può impedire alla tua immagine di assumere una forma concreta, se non la stessa forza che l’ha prodotta, cioè tu!”

Genevieve Behrend

In questa pre-fase inserirai in una cartella virtuale (immaginaria) alcune immagini interiori di te stesso. Cosa sono le immagini interiori?

Sono pensieri potenti che abbiamo su noi stessi costituiti appunto da immagini fisse o in movimento, come se vedessimo nella nostra mente delle foto di noi o dei video che ci rappresentano.

Possono essere negative rispetto al tuo benessere e ai risultati che vuoi ottenere (“vestiti di piombo”), oppure propositive, cioè in linea con ciò che vuoi.

Iniziamo.

Ti farò creare solo due immagini guida base, poi le altre le creerai tu successivamente, da solo.

Fai due o tre respiri profondi. Attraverso la tua immaginazione visualizza davanti a te **l’immagine di te che accoglie un problema e che lo osserva senza giudizio**, fallo come se fossi di fronte ad uno specchio.

Anche se “apparentemente” non corrisponde alla tua realtà del momento
fallo con convinzione.

Puoi visualizzare l'immagine di te stesso a mezzo busto, a figura intera oppure solo la faccia.

E' preferibile a mezzo busto o a figura intera.

Potresti visualizzare la tua immagine in movimento, come un video di te. Inserisci questa immagine nella tua cartella virtuale.

Come?

Con la tua immaginazione, "con un dito", come con uno schermo touch-screen, spingi quest'immagine nella cartella virtuale.

Poi crei un'altra immagine di te molto energica, felice e gioiosa, cioè **che sprizza entusiasmo da tutti i pori.**

L'importante è che “per te” siano le immagini o i video che ti possano rappresentare in quel momento mentre accogli un problema e smetti di giudicarti e mentre sei più felice e gioioso.

Usa la tua fantasia e prenditi tutto il tempo necessario.

*Solo coloro che possono vedere l'invisibile possono
compiere l'impossibile.*

Patrick Snow

Anche quest'altra immagine inseriscila nella tua cartella virtuale.

Se non ci riesci puoi farlo in un 2° modo.

Fai un salto nel passato e pensa ad un momento in cui hai avuto davvero la capacità di “smettere di giudicarti e giudicare” e poi, dopo, ad un altro momento in cui avevi tanta energia fisica e hai provato tanta felicità e gioia. Ritorna mentalmente a quei momenti passati. Scegli un “ricordo” costituito da

una o più immagini di te.

Dentro a questo ricordo vedrai nella tua mente la tua immagine mentre hai, per esempio, un'espressione di chi comprende, e in un altro ricordo l'immagine di te in cui ridi oppure hai le spalle in su e il petto in fuori in segno di energia e atteggiamento positivo.

Devi trovare un ricordo molto bello per te. Ok?

Se questo ricordo è molto piacevole allora ripensandoci bene e guardando la tua immagine..... ti emozionerai.

Puoi farlo sia nel 1° modo, cioè costruirti da zero un'immagine di te oppure farlo nel 2° modo, cioè ripensare ad un momento passato realmente vissuto. Se non dovessi riuscire in questi 2 modi puoi farlo **in un 3° modo**.

In questo caso cerca tra le tue foto memorizzate sul tuo computer o cellulare (o tra i tuoi video) oppure tra le tue foto "fisiche".

Trovane una in cui, per esempio, ti piace la tua espressione serena, un'altra in cui ti piaci molto e sei in piena salute ed energia.....e guardale diverse volte fino a riuscire a visualizzarle nella tua mente.

Una volta una persona ha scelto una foto di se di quando aveva 3 anni!

Uhm..non credo possa andare bene lo stesso 😊.

Adesso, dopo aver creato o ripensato a queste due immagini, memorizzale nella tua cartella virtuale "immagini guida".

Fallo.

Se hai utilizzato un computer e un cellulare almeno una volta (eh eh, credo proprio di sì) segui un procedimento simile.

Adesso fai una verifica, cioè, con l'immaginazione controlla se nella tua cartella hai queste due immagini guida a portata di "mano":

l'immagine del non giudizio e quella della energia fisica e felicità.

Ora, da solo, inserirai altre due immagini guida relative ai tipi di energia e atteggiamento che vuoi attivare in te.

Le puoi scegliere dall'elenco qui di seguito e ti serviranno insieme alle prime due per praticare e variare il Rieq.

Tutte le altre le potrai inserire successivamente se ti serviranno.

Elenco di diverse immagini di se:

- l'immagine di te piena di calma e rilassata
- l'immagine di te in piena salute
- l'immagine di te che ha successo nel lavoro
- l'immagine di te con un corpo tonico
- l'immagine di te che emana molta luce e calore umano
- l'immagine di te che parla in pubblico
- l'immagine di te che apprende molto facilmente
- l'immagine di te che seduce
- l'immagine di te che vince una gara sportiva
- l'immagine di te che convince gli altri
- ecc.ecc...

Per ricordarle puoi anche appuntarle su un foglio o agenda.

“RIEQ COMPLETO”

Per il Rieq completo ho scritto un paragrafo successivo a questo dal titolo “libretto di istruzioni del Rieq” in modo tale da spiegarti come praticarlo nel migliore dei modi.

Se ti dovessi spiegare solo a parole e per iscritto come allacciarti le scarpe e tu, per ipotesi paradossale, non l'avessi mai fatto, beh.....la spiegazione ti potrebbe venire un po' complicata.

Ma, se ti guidassi a farlo, di presenza, allora tutto sarebbe semplicissimo.

Ecco perché il Rieq spiegato in modo diretto, per esempio attraverso un video corso o ad un mio seminario, è **decisamente semplice** e si può anche personalizzare e adattare ai problemi soggettivi da affrontare e ai risultati da ottenere.

Qui di seguito trovi le fasi del Rieq completo elencate in modo semplice, poi nel capitolo successivo, il libretto di istruzioni del Rieq, ti guido ad eseguirle nel modo giusto e con la giusta respirazione in tutte le fasi mentre le approfondisco e ti faccio anche qualche esempio.

NB: Ti suggerisco di trascrivere queste fasi in un foglio e nei vari giorni impararle a memoria.

Elenco delle 7 fasi del Rieq completo

1) "Cosa sto provando esattamente in questo momento o periodo?"

Oppure: Cosa sto rifiutando? Oppure: Quale momento difficile sto vivendo?

Finire la domanda con: quanto è intenso/forte/difficile da 1 a 10?

Scrivere il valore di intensità.

2) "Io accolgoe, quindi, prendo atto di quello che sto vivendo. Io smetto di giudicarlo e di giudicarmi. Io smetto di rifiutarlo!" (Mentre esegui questa fase, con l'immaginazione osservati mentre abbracci il problema come se tu fossi la tua immagine guida memorizzata nella cartella).

3) Inspira contando fino a 7 (se non ci riesci inspira fino a dove arrivi). Trattieni il respiro per il doppio dell'inspirazione, contando, quindi, fino a 14 (oppure fino a dove arrivi). Espira contando fino a 14 (oppure fino a dove arrivi, in ogni caso per più secondi rispetto all'inspirazione). Ripeti questo tipo di respirazione per tre volte, e alla fine fai tre veloci e profonde consecutive inspirazioni ed espirazioni. Questa volta, ad ogni espirazione, emetterai un "gemito" di rilassamento/godimento.

4) "Quale tipo di energia voglio attivare in me?" Pensa ad una delle immagini inserite nella tua cartella virtuale.

"Io recupero la mia energia!" (Afferma "io recupero la mia energia" mentre guardi la tua immagine guida che corrisponde all'energia che vuoi attivare, come se fosse davanti a te o tu fossi davanti allo specchio).

5) "Io recupero la mia energia!"

Mentre affermi entra dentro la tua immagine guida. Fai un leggerissimo movimento fisico in avanti, anche se quasi impercettibile, anche solo con la testa, meglio se con tutto il corpo (ricorda sempre che con l'immaginazione puoi fare tutto).

6) "Mi affido a te, Dio (puoi chiamarlo come desideri), che sei la Fonte di ogni creazione e mi affido a me stesso che sono la tua creazione. Ti ringrazio per tutto quello che mi hai dato e ti chiedo di aiutarmi a superare (nomina questo momento difficile o difficoltà) e ti chiedo di aiutarmi anche a realizzare i miei desideri e obiettivi".

7) In questa ultima fase devi immaginare in modo intenso di vivere il momento in cui hai ottenuto il risultato desiderato e mentre lo fai rimani vestito della tua immagine guida. Mentre vivi nella tua immaginazione questo momento ringrazia con intensità:

"Ti ringrazio per tutto quello che mi hai dato e che mi dai!".

Il Rieq, ogni tanto, potresti finirlo alla 6°fase se preferisci, ma completarlo fino alla 7°fase significa vivere la realizzazione di questi desideri come se fossero già accaduti.

Quindi è importantissimo che spesso lo concludi.

Alla fine del Rieq verifica il valore del tuo problema o difficoltà o stato d'animo, da 1 a 10 adesso che livello ha? Verifica anche il tuo stato psico-fisico. Hai molta più energia, vero? Più Entusiasmo, giusto? Più positività? Dico bene?? 😊 😊

Adesso, finito queste 7 fasi, compi subito qualche azione che dimostra che ti "senti" come se già avessi ottenuto il risultato desiderato, cioè agisci in quella direzione compiendo un'azione in tal senso. Qualunque azione etica che ti porti a "prendere" ciò che vuoi.

“LIBRETTO D’ISTRUZIONI DEL R.I.E.Q.: TI SPIEGO”

Le fasi del Rieq devono essere eseguite consecutivamente e senza interruzioni ed è anche per questo che ti ho suggerito di scriverle in un foglio in modo più semplice di come le ho elencate io nel paragrafo precedente.

Il Rieq serve a risolvere o ad alleggerire questo tipo di problemi:

- Un momentaneo blocco emotivo
- Un momento difficile (per esempio a lavoro, in famiglia, ecc.)
- Un problema esistenziale ed emotivo (per esempio sfiducia, ansia, stress, frustrazione, delusione, preoccupazione, paura)
- Una convinzione limitante (esempio non credo di essere capace di.....).
- Un conflitto interiore (da un lato vorresti quel risultato ma dall’altro fai contrasto).

Il Rieq serve anche a:

- focalizzarsi sul risultato desiderato ed a predisporci per realizzarlo e quindi a predisporci per il successo.
- manifestare la gratitudine e quindi a liberare energia creatrice
- cambiare atteggiamento mentale, emotivo e fisico nei confronti di ciò che dovete risolvere, affrontare, ottenere
- vivere meglio la propria quotidianità
- cambiare la propria realtà

Praticando il Rieq ogni giorno avrai anche il miglioramento dello stato psico-fisico, questo grazie sia alla respirazione guidata, sia a tutte le fasi e grazie anche alle immagini guida.

Per la respirazione è meglio che usi il diaframma anziché una respirazione pettorale.

La respirazione diaframmatica è molto più profonda.

Se non l'hai mai eseguita in modo consapevole vedi qualche tutorial su come farlo. Imparala, è facile ed è importante.

In ogni caso puoi eseguire quella pettorale, ma non è la stessa cosa, **ricordalo**.

Nei miei corsi in aula io la spiego e guido a praticarla proprio per la sua importanza.

“LIBRETTO D’ISTRUZIONI DEL R.I.E.Q.: TI GUIDO”

N.B: Se non stai provando o vivendo niente di difficile o complicato, se non hai un momentaneo blocco emotivo, mentale o fisico, **puoi andare direttamente alla fase n.3** ed iniziare il RIEQ da lì, per predisporti a raggiungere i tuoi desideri e obiettivi oltre che trasformare e potenziare il tuo atteggiamento.

Ogni fase, dalla 2° in poi, ripetila subito per 3 volte prima di passare all'altra.

Prendi il foglio dove hai trascritto tutte le fasi mentre ti guido e ti spiego.

1°FASE

Puoi metterti in piedi oppure seduto. Individua lo stato interiore o fisico che vuoi trasformare o far guarire oppure individua un momento particolare che stai vivendo o un problema che stai affrontando. Di solito, stai molto attento, c'è qualcosa che stiamo rifiutando.

Una situazione, la verità, una persona, degli atteggiamenti, dei risultati, un tipo di vita, una paura, ecc.

Per eseguire la 1°fase ti fai una o più domande: Cosa sto provando esattamente in questo momento o periodo? Oppure: Cosa sto rifiutando?
Oppure: Quale momento difficile sto vivendo?

E' importante, per avere maggiore consapevolezza, dare un voto da 1 a 10 al grado del tuo problema relativo ad un tuo stato interiore o fisico del momento, dove 1 sta per problema di intensità minima e 10 sta per massima intensità e difficoltà del problema.

Con questa misurazione d'intensità ti puoi rendere conto di quanto la situazione finale sarà diversa dopo l'esecuzione del Rieq.

Alcuni esempi: *"In quest'ultimo periodo mi sento depresso. Da 1 a 10 mi sento depresso 9".* Significa che sono molto depresso.

"Penso al problema del denaro. Sto guadagnando poco denaro negli ultimi tempi (momento particolare) e sono preoccupato perché non so come fare. Da 1 a 10 il mio problema è 10". **Quindi è un problemone.**

"Sono un po' insicuro nella vita e con gli altri. Da 1 a 10 la mia sfiducia è 8".

"Sono stressato in questo periodo ed ho mal di testa e sono molto infastidito. Lo stress e il dolore da 1 a 10 sono forti 8".

E così via!

2°FASE

Questa è la fase in cui tu ti apri alla vita che..... accade.

Accogliere significa affrontare in apertura e vedere la verità anziché rifiutarla.

E' un atto di intelligenza che devi fare.

Il ragionamento profondo è questo:

posso impedire alla vita di accadere dato che già è accaduta, dato che la situazione, il sentimento, lo stato d'animo, il fatto, l'evento è accaduto?

Rifiutando ciò che è accaduto... l'evento sparisce?? **No, ovviamente no!**

Rifiutare gli eventi, le situazioni, i sentimenti per le persone, ecc., è come mettersi dentro un fiume in piena e, rifiutando tutta quell'acqua, con le mani voler bloccare il suo corso.

Dimmi: puoi veramente farlo?

Accogliere significa entrare in uno stato d'animo in cui capisci che la vita è "movimento".

Stai accogliendo una nuvola che grazie a questo “accogliere” in qualche modo poi **andrà via**. Devi avere consapevolezza di questo.

Attenzione però: accogliere significa prendere atto ed essere presente mentre osservi quel momento **senza giudizio**, ma non significa subire!

"Accettare" come se fossi una vittima significa subire ma accogliere nel senso di prendere atto senza giudicare, invece, ti dà la possibilità di poter poi trasformare quella determinata situazione. Mentre pensi al problema ad occhi chiusi o ad occhi aperti e ti concentri (ad esempio ti concentri sulla tua preoccupazione se questo è il tuo stato d'animo) afferma dentro di te (con voce interiore e quindi nessuno ti sentirà) la frase:

“IO ACCOLGOe quindi prendo atto di quello che sto vivendo” (nomina il problema che stai vivendo, esempio *“lo accolgo la mia preoccupazione”*).

Quando lo fai immagina in modo chiaro e vivido di abbracciare il tuo problema! Questo ti aiuterà tantissimo a viverlo....anche se lo dovrai risolvere nel tempo giusto e relativo al tipo di problema!

Prova a immaginare il tuo problema, dagli una forma o un'immagine, e poi abbraccialo.

Poi afferma ***“e smetto di giudicarla e di giudicarmi. Io smetto di rifiutarlo”***.
in questo esempio ti riferisci alla preoccupazione.

Inspira solo con il naso a bocca chiusa e fallo contemporaneamente quando dici “io accolgo.....”.

Poi espira con la bocca e contemporaneamente affermi “e quindi ne prendo atto”. Allo stesso modo inspira quando dici “E SMETTO DI GIUDICARE” e poi espira quando dici “IO SMETTO DI RIFIUTARLO”.

“IO ACCOLGO LA MIA PREOCCUPAZIONE, QUINDI NE PRENDO ATTO, E SMETTO DI GIUDICARE. IO SMETTO DI RIFIUTARLA”.

Attenzione: Anziché prima inspirare e poi ripetere l'affermazione la devi ripetere mentre inspiri, e allo stesso modo mentre espiri.

Ripetendola con voce interiore, quindi dentro di te, puoi farlo.

Se invece lo dicessi a voce alta dubito che ci riusciresti (prova) 😊.

Chiaro? E' semplice.

Ricordati di ripetere ogni fase per 3 volte consecutivamente.

3°FASE

In questa 3°fase del Rieq la respirazione guidata è leader indiscussa. Attraverso tutta la respirazione durante il Rieq, praticandolo ogni giorno, migliorerà la tua capacità di ossigenazione, migliorerà il tuo stato psico-fisico e la tua capacità di prendere decisioni.

E' importante che tu faccia un profondo respiro con la consapevolezza che dovrai trattenerlo.

Inspira contando fino a 7 (oppure fino a dove riesci ad allungare l'inspirazione). Concentrati solo su questo, come un mantra.

Poi, subito dopo la prima lunga inspirazione, trattieni il respiro per il doppio dell'inspirazione, contando, quindi, fino a 14 (oppure fino a dove arrivi) e rimani concentrato sempre sul contare.

Poi espira con la bocca contando fino a 14 (oppure fino a dove arrivi, in ogni caso per più secondi rispetto all'inspirazione).

Devi rilasciare il fiato lentamente quando espiri.

Alla fine di queste tre volte in cui per ogni volta respiri, trattieni ed espiri, fai tre profonde consecutive inspirazioni ed espirazioni veloci.

Inspiri con il naso, trattieni questa volta solo per 2 secondi, ed espiri sempre con la bocca.

Mentre espiri in modo veloce in queste ultime tre volte devi emettere un suono con

la bocca, come un gemito, un suono di godimento a voce esterna (anche bassissima e impercettibile) e non a voce interiore.

Attenzione se ci dovessero essere qualcuno accanto a te potrebbe

pensare che sei in preda ad un orgasmo 😊 😊 .

Se in questa 3° fase hai difficoltà a mantenere il respiro per tutti questi secondiallenati e in poco tempo ci riuscirai.

Ma se hai questa difficoltà allenati senza forzare e rispettando i tuoi tempi, per cui, se è necessario, conta anche solo fino a tre quando inspiri, e poi, giorno dopo giorno, avrai migliorato la gestione della tua respirazione. Raramente potrebbe girarti la testa quando pratichi questo tipo di respirazione pilotata. Questo potrebbe accadere perché stai esagerando con l'intensità oppure perché ti sei spinto troppo oltre nello stare in "apnea" oppure perché hai una condizione fisica debilitata in partenza (per esempio un raffreddore).

Quando questo avviene ed è forte il giramento di testa sospendi solo questa fase e passa alle altre. Ma solo in questi casi.

Il silenzio interiore che avrai in questa fase è una "pratica" che dovrebbe esserci nella vita di tutti, ogni giorno più volte al giorno.

Siamo presi da milioni di cose, e va bene, solo che bisogna rigenerarsi quotidianamente. Il silenzio crea il vuoto e da quel vuoto può scaturire un mondo nuovo di creatività.

Anche questa 3° fase eseguila tre volte di seguito come le altre prima di passare alla fase successiva. Lo so....te lo sto ricordando fino alla nausea 😊 .

4°FASE

“Quale tipo di energia desidero attivare in me?”

Le domande hanno un potere enorme. Ci fanno focalizzare l'attenzione e, se sono domande propositive e potenti, anche la focalizzazione sarà potente.

Potete giudicare quanto intelligente è un uomo dalle sue risposte. Potete giudicare quanto è saggio dalle sue domande.

Naguib Mahfouz

In questa 4°fase grazie a questa domanda ***“Quale tipo di energia desidero attivare in me”*** digiterai la chiave giusta sulla “barra del tuo motore di ricerca....mentale”.

La risposta solo tu puoi conoscerla. In questa 4° fase utilizzi la forza delle immagini guida che hai già nella tua cartella virtuale. Da millenni e millenni si conosce il potere immenso che ha la mente sul corpo.

Ricorda una cosa importante:

**La mente dispone e il corpo produce.
Ma attenzione anche al condizionamento opposto!**

Basti pensare all'effetto placebo.

Quello che stai facendo attraverso questa 4°fase è parlare al tuo mondo interiore, o al cosiddetto inconscio.

Le immagini sono il linguaggio giusto per la tua mente, fanno parte del mondo interiore dapprima che il linguaggio fosse inventato.

Quando ti fai la domanda ***“Quale tipo di energia desidero attivare in me?”*** ti risponderai in base all'esigenza che hai in quel momento. Quindi, per esempio, ti risponderai dicendoti *“desidero attivare la mia forza e il mio coraggio”* (è solo un esempio).

A questo punto sposterai la tua attenzione sulla tua **“cartella virtuale”** contenente le tue immagini guida. Scegli quella che desideri e ingrandiscila davanti a te a grandezza naturale come se avessi una cinepresa o come se ti guardassi allo specchio.

Scegli, per esempio, un'immagine di te piena di energia, felice e piena di fede.

Mentre la guardi, grazie anche alla tua immaginazione, inpira in modo profondo e contemporaneamente ripeti interiormente la frase **“IO RECUPERO”** e mentre espiri ripeti la fine della frase **“LA MIA ENERGIA”**.

“IO RECUPERO LA MIA ENERGIA”

Mentre esegui il RIEQ rimani concentrato a guardare sia la tua immagine guida davanti a te e sia ad ascoltare la tua stessa voce interiore che dice la frase *“io recupero la mia energia”*.

5°FASE

Mentre nella fase precedente osservi la tua immagine guida, in questa 5°fase, in un certo senso, la **“indossi”**.

Indossare un'immagine guida o entrarci dentro significa “guardare con i suoi occhi”, sentire con le sue orecchie, significa sviluppare immediatamente un'identità potente, cioè uno **strumento** super efficace che ti aiuta a **risolvere problemi**, a vivere le opportunità e ad ottenere i risultati desiderati. L'immagine guida tocca l'identità, e non è altro che uno strumento al tuo servizio, al servizio, cioè, dell'anima.

Questa volta, mentre affermi **“IO RECUPERO LA MIA ENERGIA”** devi entrare dentro la tua immagine che stai vedendo di fronte a te, come se stessi entrando dentro ad una porta, oppure, per capirci meglio, entraci per **“indossarla” come fosse un vestito**.

Per entrare nella tua immagine, oltre ad un'azione mentale d'immaginazione, **fai anche un movimento fisico se puoi, anche se lo fai quasi impercettibile**.

Se puoi muovi anche le braccia **come se afferrassero quella immagine.**

Il movimento fisico ti aiuterà.

Lo puoi fare ad occhi chiusi oppure ad occhi aperti.

Quando lo fai ti devi concentrare sulle sensazioni di energia che provi oltre che ripetere “io recupero la mia energia” e inspirare ed espirare. Nella fase precedente vedevi la tua immagine ora invece la indossi quell'immagine.

Come ti senti mentre vedi con i suoi occhi?

E' semplice. Usa la visualizzazione e un po' di fantasia.

La fantasia è più importante del sapere.

Albert Einstein

Ripetendo questa fase per tre volte potenzierai il tuo “percepirti” come la tua immagine. E' una fase importantissima e potenziante.

N.B: se hai il foglio dove hai scritto solo l'elenco delle fasi ti verrà molto più semplice seguire queste mie spiegazioni e imparare il Rieq.

6°FASE

Questa 6°fase ti serve per aprirti alla Fiducia nella vita.

Ti serve **per trasformare il tuo atteggiamento di protezione e chiusura in un atteggiamento di apertura.**

Con queste fasi, compresa la 6°, tutto dentro di te (sistema immunitario, organi, cellule, vibrazione dominante) inizia a lavorare in modo diverso perché esci da una condizione di allarme e difesa.

Questa è la fase in cui parli con Dio, o con chi o cosa in cui credi tu.

*La preghiera non è un ozioso passatempo per vecchie signore.
Propriamente compresa e applicata, è lo strumento d'azione più potente.*

Mahatma Gandhi

In questa fase ringrazi di cuore per tutto. **Per tutto, anche per gli avvenimenti e le situazioni più “difficili”.**

Moltissime persone pensano che Dio non ascolti le loro preghiere.

Tanti credono che Dio non ascolti le domande.

Invece è esattamente il contrario.

Mentre la esegui, se puoi, **metti una mano nel cuore**.

Trova il movimento giusto per te, personalizzalo. Puoi anche non fare nessun movimento.

In questa 6° fase afferma le seguenti frasi:

(Inspira) **“Io mi affido a te, Dio,** (espira mentre continui) **che sei la Fonte di ogni creazione,** (Inspira) **e mi affido a me stesso** (espira) **che sono la tua creazione”.**

(Inspira) **“Ti ringrazio, per tutto quello che mi hai dato”** (espira mentre lo affermi).

(Inspira) **“Ti chiedo di aiutarmi a superare** (espira) **questo momento difficile in cui ho paura perché non ho più il lavoro”**

E' solo un esempio. Tu nomina ciò che vuoi risolvere, o superare, o guarire, quindi il problema che stai vivendo.

(Inspira) **“Ti chiedo anche di aiutarmi** (Espira) **a realizzare i miei desideri e i miei obiettivi”.**

Tutto quello che domandate nella preghiera abbiate fede di averlo ottenuto e vi sarà accordato.

Marco 11,24

N.B: Se hai iniziato il Rieq dalla 3° fase perché non hai nessun problema da risolvere, in questa 6° fase devi dire tutto tranne

“ti chiedo di aiutarmi a superare...”.

Logico, giusto? Ti ricordo di usare il foglio dove hai scritto in sequenza le 7

fasi, così mi capisci subito.

Ti ricordo anche nuovamente che la voce interiore con la quale affermi queste frasi **deve essere convinta, profonda e sincera.**

Se rimani vestito della tua immagine guida che hai scelto dalla cartella virtuale, in modo naturale sarai convinto, profondo e sincero!

Io per comodità di linguaggio chiamo il “Tutto” Dio.

Affidarsi a Dio significa diventare consapevoli e alimentare la connessione tra te e il Divino che è in te e fuori da te.

Significa aprirsi alla connessione con il Tutto di cui sei parte integrante.

7°FASE

Bene, avendo lavorato sulla respirazione, avendo “aperto” il tuo atteggiamento alla fede e alla fiducia in te stesso, avendo smesso di giudicare, avendo tirato fuori la gratitudine, avendo chiesto aiuto al Divino, avendo cambiato la propria immagine guida e potenziato lo strumento “identità”, in questa 7° e ultima fase devi “vivere” in modo preciso ciò che vuoi davvero, e lo devi fare attraverso la tua immaginazione ed emotività come se fosse già realizzato.

*Non riesco a immaginare come l'orologio dell'universo
possa esistere senza un orologiaio.*

Voltaire

Attraverso questa vivida immaginazione inizi a creare **“un ambiente familiare”** dentro di te, inizi a percepire ciò che vuoi come qualcosa di “normale” oltre che bello.

Stai creando la giusta connessione neurale.

Da un lato desideri l'aiuto per risolvere un tuo problema ma dall'altro ci sono i tuoi sogni, i tuoi desideri, ci sono i risultati che vuoi ottenere.

Inspira ed immagina esattamente ciò che vuoi ottenere, immagina cosa sentirai con le tue orecchie, immagina quali emozioni positive percepirai.

Esempio: *“Immagini di vivere in modo felice, senza troppa ansia e stress limitante, sia a lavoro che in famiglia. immagini che molte persone che incontri a lavoro, e anche i tuoi familiari ti dicono frasi belle, e percepisci l'amore che provi per loro oltre alla gratitudine per il tuo lavoro”.*

Esempio: *“Immagini di vendere 10.000 prodotti al mese, senti le frasi di ringraziamento dei tuoi clienti, percepisci la gioia immensa per aver venduto degli ottimi prodotti e aver guadagnato molti soldi facendo contenti gli altri”*

Esempio: *“Immagini di dimagrire e ottenere il peso che desideri, guardi la bilancia indicare proprio il tuo peso ideale, senti la tua stessa voce che ti dice frasi belle e percepisci lo sguardo ammiccante di molte persone che gradiscono il tuo aspetto fisico”.*

Devi avere un'immagine ben precisa o un video chiaro che rappresenti il risultato desiderato, qualunque immagine o video che però ti fa provare un emozione positiva.

Ciò che oggi è dimostrato fu un tempo solo immaginato.

William Blake

Devi immaginare ciò che credi si possa davvero realizzare.

Se nel tuo profondo sei diviso, se una parte di te non crede si possa realizzare, se non sei convinto al 100% **allora tu stai remando controcorrente.**

Devi prima sanare questo conflitto interiore e sviluppare le convinzioni del

successo. **Per assumere in un attimo queste convinzioni o programmi**

mentali del successo puoi praticare anche "l'impatto potenziante", quella mia potente tecnica mentale. Te la suggerisco vivamente, la trovi nel mio sito

In questa ultima 7°fase, se il Rieq lo hai svolto in modo giusto, **emani un'energia diversa** in quanto hai recuperato la tua energia vitale e sei "vestito" della tua immagine guida mentre crei nella tua mente e nel tuo corpo le connessioni giuste in relazione a ciò che desideri.

Questa fase la puoi far durare **il tempo giusto per te**. Solitamente va da 1 minuto ai 10 minuti circa.

Attenzione a quello che ho scritto qui di seguito:

Mentre immagini **cosa vuoi ottenere....** devi sentirti **in uno stato di fiducia dato che sei vestito dell'immagine guida** che rappresenta l'energia che volevi attivare.

Con questo vestito e quest'energia **devi immaginare** di vivere ciò che desideri ottenere, **viverlo come se già** lo avessi ottenuto. **Come? Guardando l'immagine del risultato** che vuoi ottenere. Devi goderti i benefici dell'averlo ottenuto **anche se ancora non si è manifestato materialmente. Cosa proveresti nel momento in cui ottenessi il tuo risultato?** Che espressioni faresti? Come ti sentiresti? Quali frasi ti diresti?". **Tu sarai il regista e l'attore!**

Puoi immaginare la realizzazione di più desideri, ma è meglio uno alla volta mentre pratichi il **Rieq**.

Ogni volta che fai il Rieq puoi vivere la realizzazione anche dello stesso desiderio, proprio perché immaginare di viverlo come se lo avessi già ottenuto ti aiuta a creare le connessioni neurali giuste! **Ma è anche vero che, ogni tanto, ti puoi fermare alla 6°fase e finire lì.**

Ti suggerisco però di completarlo spesso anche con la 7°fase.

Alla fine del Rieq verifica anche il tuo nuovo stato interiore o fisico.

Da 1 a 10 adesso quant'è il voto?

Dovrebbe essere sceso di alcuni punti o addirittura essersi azzerato.

Dopo il Rieq potresti non essere in grado di dare un voto 😊.

Dopo questa 7° fase **c'è la promessa dell'azione.**

Infatti affermerai quale azione farai subito dopo aver completato il Rieq. Se, per esempio, dopo il Rieq non puoi agire subito perché vuoi fare colazione puoi affermare frasi del tipo: *“Dopo il Rieq e la colazione inizierò subito a scrivere il mio progetto”*, oppure *“Dopo il Rieq e dopo la doccia farò subito una telefonata per chiedere scusa.....bla bla bla”*.

Bene, adesso pratica il RIEQ da solo senza nessuna interruzione e poi, dopo, continua a leggere questo libro. Sì, dato che ti ho spiegato il RIEQ e ti ho guidato a praticarlo, ora, con il tuo foglio dove hai scritto le fasi, inizia a praticare il RIEQ.

“SUGGERIMENTI NELL'ESECUZIONE DEL RIEQ E ULTERIORI APPROFONDIMENTI”

Devi eseguire le fasi del Rieq senza fretta, **prendendoti dei minuti tutti per te.**

In questo modo creerai le connessioni giuste.

Se esegui il RIEQ perché, ad esempio, desideri aumentare i tuoi guadagni economici, devi ovviamente avere pazienza perché questo si manifesti nella tua realtà soggettivanel tempo necessario.

Ma dovrai anche agire fisicamente in tal senso. La nostra esperienza sulla terra è un'esperienza mentale, emozionale, spirituale e fisica. Quindi....fisicamente ti devi dare una mossa!

Chi semina e alimentaraccolge e mantiene, giusto?

Se nel tuo terreno semini nel modo giusto e fai i passi necessari per ottenere un bel giardino fiorito, **devi attendere il tempo necessario**, vero?

Allo stesso modo per tutto nella vita e a lavoro.

La “giusta” pazienza è la virtù dei forti.

Per questo è importantissimo e fondamentale anche l'aspetto emotivo/mentale.

Con il RIEQ agisci sul modo in cui tu stai vivendo il problema, che sia un problema di lavoro, che sia un problema di relazione, che sia un problema emotivo o esistenziale, oppure fisico.

Tu, praticando il Rieq, agisci sul tuo mondo interiore e lanci nuove vibrazioni

dominanti. Per quanto riguarda i risultati desiderati (come per esempio la propria sicurezza interna o maggiori guadagni economici, ecc.), agisci per lasciare libero l'ambiente senza ostacolarlo (l'ambiente è anche il proprio corpo).

Agisci per aiutarlo e per lasciarlo libero di aiutarti. Forse il RIEQ ti sembrerà lungo ma una volta che lo impari lo fai in pochissimo tempo.

Te lo ripeto: Una volta imparato...**lo farai in pochissimo tempo** e non avrai più bisogno neanche del foglietto su cui hai scritto le fasi.

Sicuramente un **video corso o il corso in aula sul Rieq ti aiuterebbe**.

Ma intanto puoi iniziare a praticarlo grazie a questo libro. Quando ti accorgi che il voto dell'intensità che hai dato è sceso ti suggerisco di **“diventare consapevole”** del potere che hai.

Quando prendi consapevolezza di questo potere valorizza il momento in cui sei passato da una situazione a quella desiderata, cioè da dimensione vibratoria ad un'altra, comprendendo che è grazie alla nostra natura poterlo fare.

Molte volte mi sono accorto che chi riesce ad ottenere ciò che vuole, per esempio a stare meglio, chi riesce a trasformare certi stati d'animo ed esce fuori da quel tipo di vibrazione limitante passando ad un'altra potenziante non ne diventa consapevole e continua a “cercare” altro.

Ha “sotto gli occhi” la verità **ma non la vede**.

Ha cambiato la sua situazione in quel momento, sta bene.... maaaa niente, non riesce a comprenderlo.

Tu.....invece.....diventa consapevole. E' una questione di esultare? No, ma di comprendere nel profondo.

Ti ripeto quello che già ti ho scritto:

Il RIEQ lo puoi praticare sia con una musica sottofondo (una musica da meditazione è più indicata) o senza.

Puoi praticare il Rieq anche in meditazione. In quest'ultimo caso è super potentissimo perché lo esegui facendo emettere al tuo cervello le onde Alpha se non addirittura le onde Theta.

Usa il Rieq per "avere" l'atteggiamento quotidiano giusto per il tuo successo e benessere.....**e poi sia come sia**, e poi vada come deve andare!

“IL RIEQ BREVE E SUPER VELOCE”

Adesso ti insegno a praticare il RIEQ breve e veloce. Il Rieq veloce è molto pratico e serve proprio quando....abbiamo pochissimo tempo. Serve anche per tutti coloro che vogliono dedicare pochi istanti ad una tecnica mentale o ad un sistema interiore.

Il Rieq veloce, come quello completo, ti è utilissimo sia per risolvere un problema che per ottenere i risultati desiderati. Il Rieq veloce si pratica in modo separato, cioè solo per risolvere un problema oppure solo per ottenere i risultati.

Vediamo il primo tipo.

Rieq veloce per risolvere un problema

A volte ci si trova in situazioni di vita complicate in cui è necessario fare subito qualcosa per cambiare il proprio stato emotivo e/o fisico e contemporaneamente si ha poco tempo per farlo.

Per esempio ti trovi a lavoro e vivi male determinate situazioni, oppure hai dei risultati da ottenere ma ti senti un pò insicuro. In questi casi, anziché aspettare di tornare a casa e praticare il RIEQ completo, puoi fare il Rieq veloce.

Ecco le fasi:

1°) Individua il problema e dai un voto da 1 a 10 dove 1 sta ad indicare l'intensità bassissima, cioè un problema piccolissimo e 10 invece un problema davvero difficile da affrontare (puoi farlo mentalmente senza scrivere il voto).

2°) Afferma “Io accolgo (nomina il problema e “abbraccialo” con l'immaginazione) e smetto di giudicarlo e giudicarmi”. Inspira contemporaneamente mentre affermi “Io accolgo” ed espira mentre nomini il problema a

voce interna (dentro la tua testa).

3°) Visualizza la tua immagine guida che rappresenta te che vivi il momento in cui hai risolto il problema.

Entraci subito dentro come se entrassi dentro ad una porta, e afferma la frase **“Io recupero la mia energia”** . Mentre affermi “io recupero” inspira, ed espira invece quando affermi “la mia energia”.

Esegui la 2° fase e la 3° da una a più volte se hai qualche attimo in più per farlo.

Rieq veloce per predisporre al risultato desiderato

A volte, senza nessun problema in particolare, si desidera solamente “auto-motivarsi”, si desidera solo potenziare il proprio stato interiore e si desidera ottenere un risultato ben preciso.

In questi casi, se il Rieq completo è troppo lungo oppure ti trovi in contesti dove ci sono altre persone, puoi svolgere queste fasi qui di seguito:

1°) Quale energia desidero attivare in me? (esempio: abilità, energia fisica, oppure sicurezza, entusiasmo, ecc.). Mentre ti fai questa domanda inspira ed espira.

2°) Afferma “Io recupero la mia energia”. Mentre lo fai entra dentro all’immagine guida che corrisponde a quel tipo di energia che vuoi attivare, inspira mentre affermi “io recupero” ed espira invece quando affermi “la mia energia”.

3°) Afferma “Io mi affido a te, Dio (o in chi credi tu), che sei la Fonte di ogni creazione e mi affido a me stesso che sono la tua creazione. Ti chiedo di aiutarmi ad ottenere “ (nomina il risultato che vuoi ottenere). Inspira

mentre affermi “io mi affido” ed espira affermando il resto.

Esegui queste fasi da una a tre volte consecutivamente. Mi raccomando, la re-spirazione è fondamentale!

“Quando non funziona il Rieq?”

Innanzitutto non funziona se non lo usi 😊.

Mi sono accorto che nonostante, per esempio, si stia male emotivamente, si stia in preda all'ansia o allo stress, non si fa niente per trasformare quello stato interiore. Oppure, per cambiare stato interiore, **si ricorre a tutto quello che è “esterno”** a se stessi, come il cibo, gli amici, le situazioni, la tv, internet, ecc.

Non c'è nulla di male in questo ma diventa un problemone quando hai creato un'abitudine ad attingere all'esterno per trasformare l'interno.

E' un problema perché il processo corretto è inverso:

**cambi il tuo mondo interiore, quindi cambi la percezione del mondo e.....
col tempo....cambia la tua realtà esterna soggettiva.**

Nonostante tu possa aver imparato il Rieq potresti non usarlo anche se ti aiuterebbe in quel momento.

Potrebbe succedere.

Se dovesse accadere, in quel momento **puoi ricordarti** del potere che hai dentro di te e “forzarti” ad aiutare te stesso..... forzati ad **usarlo**.

Un altro caso in cui può non funzionare è quando non hai l'intenzione e la volontà profonda di ottenere quel determinato risultato.

Sembra assurdo.... lo so. Potresti dire: *“Giò, ma dai! Vuoi dirmi che c'è qualcuno che non ha l'intenzione e la volontà di far funzionare il suo lavoro, oppure di migliorare le sue relazioni, oppure di risolvere un problema che lo affligge, per esempio??”*.

Ti rispondo di sì, ci sono tantissime persone, la maggior parte, che sono schiave delle loro abitudini di pensiero e comportamentali che li inducono a non avere quel “fuoco” di voler, per esempio, trasformare in un lavoro la propria passione, oppure guadagnare più denaro, oppure vivere bene le loro relazioni.

Da quei **“vestiti di piombo”** di cui parlavo prima si fanno dominare e non riescono davvero a voler trasformare la propria vita.

Pensano che sia tutto inutile (magari molti non credono neanche si possa riuscire) e nello stesso tempo si concentrano su altre cose, **si concentrano**, come ti spiegavo all'inizio di questo paragrafo, **sui surrogati del benessere** che assumono più importanza del loro stare bene e dei risultati che in realtà desidererebbero. Quando, però, decidi con tutto il tuo cuore di voler, per esempio, trasformare il tuo lavoro nonostante la “cosiddetta crisi” (è solo un esempio), e quindi, quando usi la volontà del cuore, allora Dio o, se ti fa piacere, tutto l'universo..... **ti aiuta**.

Questo è un concetto che devi subito fare tuo.

L'universo ti aiuta se tu ti aiuti!

Se usi il RIEQ ma non ci “credi” è inutile che lo usi, tu ostacolerai il tuo stesso potere.

Ecco perché è **molto importante** anche la mia tecnica mentale “l'impatto potenziante”, oltre al praticare il Rieq.

L'impatto potenziante lavorerà in modo diretto facendoti avere subito i programmi mentali per il successo mentre il Rieq li manterrà quotidianamente aiutandoti ad avere il giusto atteggiamento ed energia vitale e a collegarti con la Fonte (consapevolezza di Dio, o Divino, ecc.) per i tuoi desideri e risultati. Se usi il RIEQ con cuore e la voglia di sperimentare ti aprirai a qualcosa di “nuovo”.

Inizieranno le tue trasformazioni interiori e comincerai ad ottenere ciò che desideri, se non subitonel tempo e in ogni caso vivrai molto meglio la tua quotidianità.

Infine il RIEQ può non funzionare se lo svolgi male.

Lo potresti svolgere male perché, magari, in te c'è un'aspettativa “frettolosa”, cioè ansiosa, che funzioni.

In questo caso, attraverso quell'imprecisione potresti fare da contrasto e rallentare l'effetto. Devi svolgerlo bene e in modo preciso..... e **funzionerà al 100%**.

“LA DIFFERENZA TRA IL RIEQ IMPARATO ATTRAVERSO IL LIBRO E IL RIEQ IMPARATO IN UN MIO VIDEO CORSO O UN CORSO ON LINE IN DIRETTA”

Mi piace aiutare gli altri sia con un libro ma anche e soprattutto con la mia presenza e guida diretta. Il libro, comunque, è un fantastico inizio.

Proprio per questo ho cercato di essere quanto più preciso e dettagliato possibile.

E' necessario dire, però, che sia con un **video corso (qualora io lo avessi già creato)** che con il **corso on line in diretta** si hanno molte più possibilità di imparare meglio, in modo più profondo.

Infatti ti posso far “vedere” come si fa e posso guidarti a svolgerlo.

Tra l'altro un linguaggio parlato è spesso più semplice di uno scritto.

Con un video corso o un corso on line hai la possibilità di interagire con me e farmi le domande che per te sono importanti, se non subito successivamente alla visione. Questa ovviamente è un'enorme differenza.

Infatti per ogni fase del Rieq ci sarebbero 1000 domande che potresti farmi e che hanno a che fare con la tua vita.

Con il video corso puoi rivedere e riascoltare le parti che maggiormente ti interessano tutte le volte che lo desideri.

On line in diretta ho la possibilità di correggerti se sbagli modo di praticare il Rieq e in quest'ultimo caso che con il video corso posso aiutarti a praticare la giusta respirazione.

On line in diretta ti posso aiutare ad individuare e capire i conflitti interiori e le convinzioni limitanti che ti stanno ostacolando in modo da trattarli con il Rieq e scioglierli.

Sia nel video corso che on line ho la possibilità di guidarti personalmente ad ottenere i risultati che desideri o ad aiutarti a predisporti **affinché tu possa ottenerli.**

Il libro, comunque, è un “Must” e, nello stesso tempo, attraverso quello che stai leggendo e che leggerai potrai innalzare la tua consapevolezza ed iniziare sia a sperimentare il Rieq e sia ad ottenere i primi risultati.

Sto specificando le differenze perché mi piace dare il massimo ed è per questo che deve essere chiaro che nel video corso e nel corso on line **ho la possibilità di aiutarti maggiormente**, per esempio nella visualizzazione, nella creazione della cartella virtuale, nell'eseguire tutte le fasi del Rieq in modo giusto e completo, **nella personalizzazione del Rieq a seconda delle proprie esigenze**, nell'inserimento di altre frasi giuste relative alla formulazione degli obiettivi e desideri rispetto alle frasi sbagliate.

“RIEQ CON IMMAGINE SIMBOLICA”

Il RIEQ può essere svolto anche con una variante **molto bella ed efficace**.
In questo ciclo di RIEQ creativo la variante è l'immagine guida utilizzata.
Infatti, anziché utilizzare solo la propria immagine interiore, puoi utilizzare **l'immagine di un animale** che può rappresentare lo stato interiore o fisico che desideri o dal quale ti senti rappresentato nella vita.

Ad esempio potresti visualizzare un cavallo in corsa oppure un leone, oppure un gatto, o altro.

Tutte le altre fasi sono uguali a quelle che già ti ho spiegato.

**Quale tipo di animale ti rappresenta o ti piace per la sua energia,
fierezza, libertà, forza, caratteristica?**

“IN QUALI CAMPI È POSSIBILE APPLICARE IL RIEQ?”

Questo mio sistema di liberazione interiore, di trasformazione dell'atteggiamento e innalzamento dell'energia vitale può essere utilizzato in tutti i campi della vita:

- **Emozionale** - Per superare paure, ansie, preoccupazioni, stress, nervosismi, panico, rabbia, frustrazioni, delusioni, depressioni, rancori e per riaprire il tuo cuore agli altri, a te stesso, per perdonare qualcuno o qualcosa, ecc.;
- **Lavorativo** - Per qualunque lavoro si faccia, per avere successo nella propria attività lavorativa, per aumentare la propria sicurezza nella comunicazione e renderla più efficace, ecc.;
- **Sportivo** - sia se agonistico e sia se non agonistico. Per aumentare i propri standard e la propria performance, per avere risultati maggiori, prima e durante una partita o gara in cui la motivazione e l'energia fisica possono diminuire, ecc.;
- **Scolastico** - Per migliorare il proprio apprendimento e memoria, per avere risultati maggiori, per superare esami, ecc.;

- **Salute** - Questo è un argomento delicatissimo e controverso. Il Rieq non sostituisce i trattamenti medici, e non ti fa guarire da nessuna malattia. Praticando il Rieq, però, tu inizi a liberare le tue potenzialità interne. Per cui il tuo sistema immunitario potrebbe innalzarsi e potenziarsi se associata una giusta alimentazione e corretto stile di vita!
Con il Rieq, grazie al fatto che il tuo mondo interiore si equilibra e grazie anche alle tue intenzioni espresse in modo potente, alcuni dolori fisici e muscolari potrebbero sciogliersi, potresti predisporre il tuo corpo a favorire la digestione, migliorare la pelle e mantenersi anche più giovani e forti, potresti far ridurre o far passare alcuni mal di testa, oppure il Rieq potrebbe essere anche un coadiuvante a qualche cura medica e quindi sostenere la sua efficacia.
- **Privato e personale** - Per la propria autostima, per migliorare le proprie relazioni, per avere più fiducia in se stessi, per sentirsi più carismatici e seducenti.
- **Artistico** - Per avere le ispirazioni giuste grazie al fatto che ci si apre alla vita, per liberare la propria creatività e fantasia;
- **Economico** - Per avere la giusta energia e il giusto atteggiamento per pensare in modo totalmente diverso. Di conseguenza si possono trovare soluzioni positive per guadagnare più denaro. Non solo. Si può attrarre più denaro quando si cambiano le associazioni emotive negative trasformandole in positive e quando la propria energia è intensa ed è canalizzata nella giusta direzione, grazie anche al fatto che il proprio cuore e la propria mente si usano correttamente. Il denaro è un risultato, una conseguenza.

Il mondo, inteso anche come la nostra realtà soggettiva, così come lo conosciamo esiste all'interno di noi anziché all'esterno.

Il mondo esterno, così come lo percepiamo soggettivamente, è un riflesso di quello interno.

Qualunque "cosa" ci sia "all'esterno" noi.....non la conosciamo nel modo in cui pensiamo.

Quello che invece vediamo all'esterno è la proiezione delle nostre interpretazioni, paure, gioie, dolori, amore, giudizi, convinzioni, generalizzazioni, ecc.

Tu che mondo vuoi all'esterno?

Per averlo.... è all'interno di te che lo dovrai far nascere.

“IL RIEQ PER AVERE SUCCESSO NEL PROPRIO LAVORO”

Quale attività lavorativa svolgi o ti piacerebbe svolgere?

Quali difficoltà hai a lavoro in questo momento?

Quale problema principale ostacola il tuo successo a lavoro?

Quali emozioni e sentimenti vivi a lavoro?

Quale emozione o sentimento vivi pensando al tuo lavoro o al tuo lavoro ipotetico?

Quali sono le cose più importanti per far funzionare questo tipo di lavoro?

Queste domande **sono importanti** perché le tue risposte, se sincere, **faranno luce sul tuo atteggiamento** dominante e quindi anche su certe convinzioni.

Spesso, vivendo la propria quotidianità lavorativa o quella in cui stai cercando lavoro, **la propria energia vitale viene bloccata dai propri “ragionamenti”**.

Viene ostruita dal proprio atteggiamento mentale.

I risultati che si desiderano, molto spesso vengono annullati dal modo in cui si vivono questi momenti quotidiani. Vengono annullati dal modo "chiuso" e continuamente uguale di vivere certe emozioni che si hanno mentre si è a lavoro o si pensa al proprio lavoro.

Sì, a causa di come vivi questi momenti co-creerai la tua realtà con i suoi "risultati" esterni.

Anche a causa del nostro atteggiamento mentale e fisico, e quindi dell'energia che emaniamo, delle decisioni che prendiamo e di come affrontiamo e risolviamo i problemi, **i clienti aumenteranno o diminuiranno**, guadagneremo di più o di meno, troveremo il lavoro oppure verremo licenziati.

Qui però voglio precisare che noi non siamo padroni degli eventi, situazioni, e neanche possiamo "controllare" e avere la certezza sui risultati da ottenere.

La vita è bella perchè spesso ci fa vivere situazioni apparentemente spiacevoli e dolorose, come quella per esempio di perdere il proprio lavoro, e solo dopo scopriremo che magari quella **in realtà è stata una fortuna**. Magari poi, per esempio, hai trovato o creato un lavoro che ti piaceva molto di più oppure grazie a quel fatto hai incontrato poi una persona importantissima per la tua vita.

Oltre al fatto che siamo nelle nostre stesse mani
siamo anche nelle mani della vita.

Proprio perchè vale il detto "aiutati che Dio ti aiuta" bisogna recuperare la propria energia vitale **canalizzandola nel modo giusto e nella direzione giusta**, e, quindi, smettere di avere un determinato atteggiamento che va contro gli stessi risultati che desideriamo.

Da quando ho aperto la mia azienda ho imparato anche a fare selezioni e ne ho fatte tantissime, per collaboratrici e collaboratori.

Il 90% delle centinaia e centinaia di ragazze e ragazzi con i quali ho "chiacchierato" **avevano atteggiamenti e mentalità sbagliate rispetto ai risultati**

che avrebbero voluto ottenere da quel colloquio con me.

Avevano una mentalità chiusa e limitante, ed emergeva agli occhi miei in un attimo.

Avrei voluto aiutarli tutti quei ragazzi.

Dovevano cambiare atteggiamento per cambiare la loro vita.

Se hai l'intenzione di smettere di avere quell'atteggiamento devi, però, sapere come fare per canalizzare la tua energia a favore del tuo successo e benessere.

Ormai lo sai come fare, giusto?

Attraverso il RIEQ. Un ottimo canalizzatore di energia.

“ I MIEI 9 PRINCIPI SU CUI SI POGGIA IL R.I.E.Q.”

Ho creato il Rieq sulla base di "come" vivo le esperienze, sulla base dei miei studi e sulla base della mia sensibilità.

Ho estrapolato, quindi, alcuni principi proprio in relazione a tutto questo e ho creato il Rieq.

Tutti e 9 principi sono presenti in questo libro anche se ogni principio andrebbe approfondito tanto. Per il momento te li elenco qui di seguito.

1)Ognuno di noi ha un destino che ha due aspetti: uno è la sua permanenza (destino fisso), e l'altro è la sua variabilità. Il destino variabile cambia grazie al cosiddetto libero arbitrio con il quale puoi partecipare alla creazione della tua realtà soggettiva per fare esperienza in questa vita.

Proprio perché è soggettiva....la puoi cambiare.

2)La vita, e quindi la realtà soggettiva che percepiamo e viviamo, è uno specchio del nostro mondo interiore. Riflette anche parte di ciò su cui ci stiamo concentrando maggiormente.

3)Ognuno fa dell'interpretazione il suo mondo e se cambia

l'interpretazione cambia il mondo....soggettivo.

4)Non c'è dentro e non c'è fuori, tutto è collegato con tutto, senza confini.

5)Il pensiero arricchito dal sentimento e direzionato dall'intenzione è il catalizzatore della creazione della realtà. La realtà che "crediamo" di conoscere può cambiare grazie ai nostri modi di pensare e percepire.

6)L'atteggiamento mentale e fisico di apertura verso la vita e verso i risultati permette la manifestazione di quei risultati voluti.

7)Il silenzio interiore, l'accoglimento del momento presente e la fiducia permettono di collegarti alla tua parte divina e trasformare la tua vita.

8)Il futuro non è "avanti nel tempo" bensì è qui, ma in un'altra dimensione vibratoria. Con l'atteggiamento giusto, in linea con la tua vera natura, selezioni, attimo dopo attimo, un "tipo" di futuro piuttosto che un altro tipo.

9)I pensieri e le azioni sono frutti del benessere o del malessere

interiore. Se ti prendi cura di te e degli altri nel modo giusto sarai "un'azienda" che produrrà ...benessere ed eccellenza.

“SALUTI FINALI”

E' stato un piacere scrivere per te e.... per me.

Un libro, lo so, non basta!

Quindi spero di incontrarti sul web, oppure in qualche mio seminario o corso per aiutarti direttamente di persona.

Ti lascio dicendoti che ogni volta che pensi di essere alla fine.... ricorda

“La fine è collegata direttamente ad un nuovo inizio”.

Ti auguro di vivere in modo felice, di accogliere il dolore e di realizzare tutti i tuoi desideri.

Ti ricordo il mio sito: www.gioannicocco.com.

Trasforma la tua vita con il RIEQ

COME AVERE SUCCESSO E BENESSERE INTERIORE

Giovanni Cocco

“Scopri come trasformare con successo qualunque campo della tua vita con questo sistema interiore chiamato il RIEQ”



Cos'è il RIEQ?

E' un sistema olistico interiore super veloce, sia mentale che fisico, che ti aiuta ad avere successo, a vivere bene, a liberarti da pesi emotivi, a realizzare i tuoi desideri ed obiettivi in ogni area della tua vita e del lavoro.

ISBN 978-1-326-53025-9



9 781326 530259