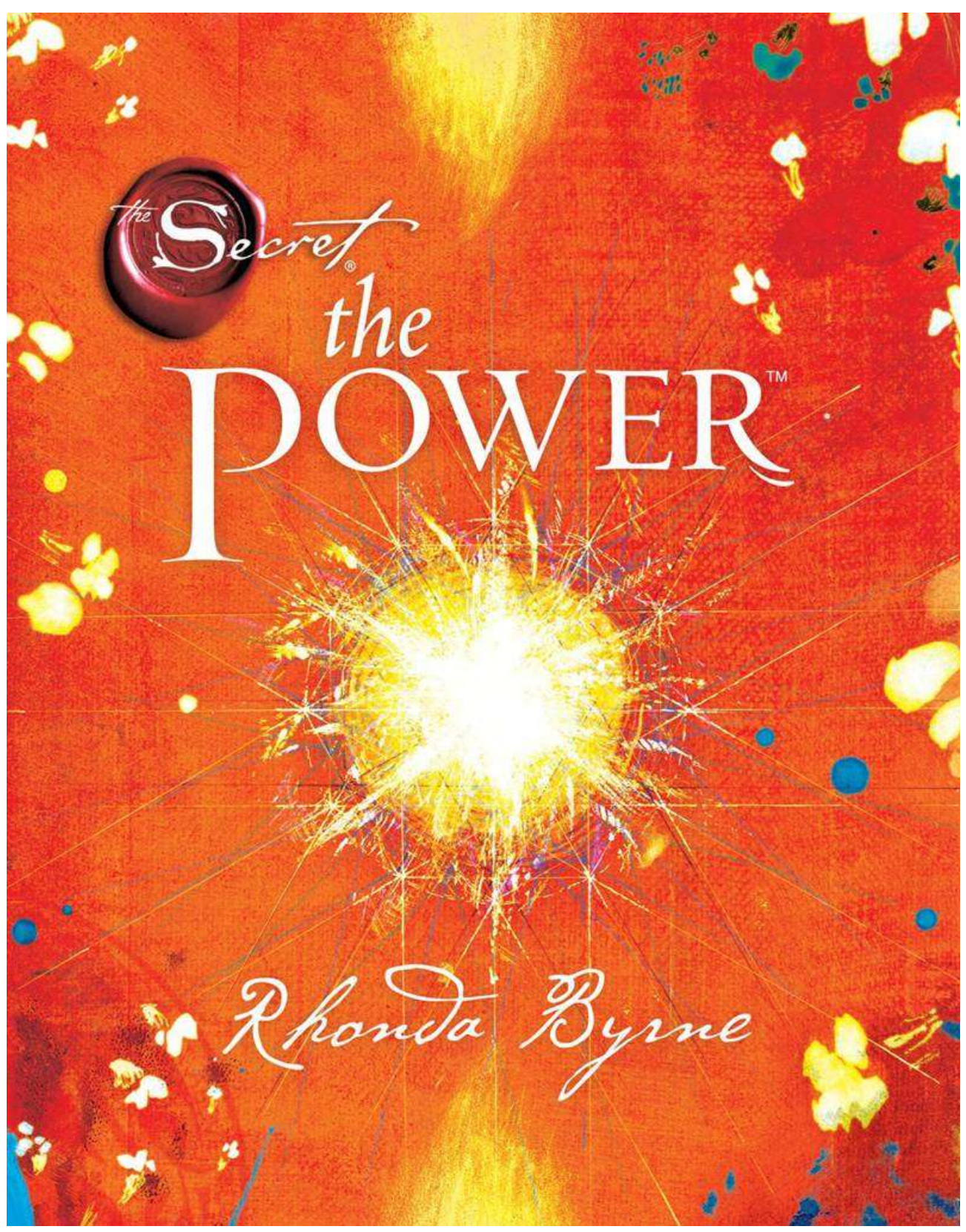




the **Secret**[®]
the
POWER[™]

Rhonda Byrne





the **S**ecret
the
POWER

Rhonda Byrne

MONDADORI

Avvertenza Con questo libro si vuole fornire materiale informativo e non diagnosi, prescrizioni o cure relative a problemi di salute. Tale materiale non sostituisce la consultazione di medici specializzati. Nell'intento dell'autrice, esso vuole essere uno strumento supplementare a quelli di cui già si avvalgono con giudizio i medici nella loro attività di tutela della salute. L'autrice e l'editore declinano ogni responsabilità per l'uso improprio del contenuto di questo libro.

All rights reserved.

No part of this book may be reproduced, copied, stored, or transmitted in any Form or by any means - graphic, electronic, or mechanical, including photocopying,

recording, or information Storage and retrieval systems - without the prior written permission of Atria Books, except where permitted by law.

Original artwork by Nic George for Making Good LLC

Book design by Making Good LLC and Gozer Media P/L (Australia)

www.theseecret.tv

www.librimondadori.it

www.librimondadori.it/the-power

Traduzione di Marina Panatero e Ma Anand Tea Pecunia

isbn 978-88-04-60677-2

Copyright © 2011 by Making Good LLC.

THE POWER and The Power logo are trademarks of Making Good LLC. THE SECRET and The Secret logo are registered trademarks of TS Production Limited Liability Company, acting through its registered branch, TS Ltd., Luxembourg Branch. Published by arrangement with the original publisher, Atria Books, a division of Simon & Schuster Inc. Language translation copyright © 2011 by Arnoldo Mondadori Editore S.p.A., Milano

© 2011 Arnoldo Mondadori Editore S.p.A., Milano

Titolo dell'opera originale *The Power*

I edizione febbraio 2011

*"È l'origine di tutte le cose perfette
che ci sono nell'Universo. "*

Tabula Smaragta (3000 a.C. circa)



Dedicato a te

Indice

PREFAZIONE

RINGRAZIAMENTI

INTRODUZIONE

CHE COS'È IL POTERE?

IL POTERE DELLE EMOZIONI

SENTIRE LE FREQUENZE

IL POTERE E LA CREAZIONE

SENTIRE È CREARE

LA VITA TI SEGUE...

LE CHIAVI DEL POTERE

IL POTERE E IL DENARO

IL POTERE E LE RELAZIONI

IL POTERE E LA SALUTE

IL POTERE E TE

IL POTERE E LA VITA

L'Inizio

Prefazione

Il 9 settembre 2004 è un giorno che non dimenticherò mai. Sembrava una mattina come le altre, invece sarebbe diventata la giornata più importante della mia vita.

Come la maggior parte delle persone, avevo sempre lottato e lavorato duramente per sopravvivere, fronteggiando con tutte le mie forze difficoltà e ostacoli. Ma il 2004 era stato un anno particolarmente duro per me, carico di sfide che, alla fine, mi avevano messo letteralmente in ginocchio. Quel 9 settembre relazioni, salute, carriera e situazione economica sembravano irrimediabilmente compromesse. Non riuscivo a vedere una via d'uscita alle crescenti difficoltà in cui mi trovavo. Ed è stato allora che è successo!

Mia figlia mi ha prestato un libro centenario,¹ e nei novanta minuti che ho impiegato a leggerlo, la mia intera vita è cambiata. Ho capito il perché di ogni cosa che mi era successa, e immediatamente ho compreso come fare per trasformare la mia vita in ciò che volevo. Ho scoperto un segreto, un segreto che era stato tramandato nei secoli, ma di cui erano venuti a conoscenza solo pochi eletti.

A partire da quel momento, ho guardato il mondo con occhi nuovi. Mi sono resa conto che la vita funzionava in maniera quasi *opposta* a come avevo creduto. Fino ad allora avevo vissuto convinta che le cose semplicemente ci accadessero. Ora finalmente riuscivo a vedere l'incredibile verità.

Era chiaro che la maggioranza della gente non conosceva questo segreto, e così mi sono ripromessa di fare di tutto per condividerlo con il mondo. Allora, superando mille difficoltà, ho girato *The Secret*, film uscito nel 2006. Quello stesso anno ho scritto il libro *The Secret*, che mi ha permesso di condividere ulteriormente la mia scoperta.

Sin dalla sua pubblicazione, grazie al passaparola, *The Secret* si è subito diffuso a una velocità incredibile in tutto il mondo. Oggi decine di milioni di persone in ogni Paese hanno rivoluzionato la propria vita grazie alla conoscenza del segreto.

A mano a mano che imparavano a trasformare la loro esistenza grazie a *The Secret*, le persone condividevano con me questa straordinaria esperienza aiutandomi a capire meglio perché la gente incontrasse tali e tante difficoltà nella vita. Così sono arrivata a conoscere *il Potere*, una conoscenza che cambia la vita all'istante.

The Secret svela la legge di attrazione, la legge più potente che controlla la nostra vita. *The Power* racchiude l'essenza di quanto ho appreso da quando *The Secret* è stato pubblicato, cioè dal 2006 a oggi. Con *The Power* arriverai a capire che per cambiare le tue relazioni, il tuo rapporto con il denaro, la tua salute, la tua felicità, la tua carriera e la tua intera esistenza ti serve solo una cosa.

Non è necessario aver letto *The Secret* perché *The Power* ti cambi la vita. Tutto ciò che devi sapere è contenuto in *The Power*. Se hai letto *The Secret*, allora questo libro

accrescerà incommensurabilmente quello che già conosci.

C'è così tanto da imparare. C'è così tanto da capire su di te e sulla tua vita. E sono tutte cose positive. Anzi, prodigiose!

1 Wallace D. Wattles, *La scienza del diventare ricchi*, Bis Edizioni, Diegaro di Cesena (FC) 2008. È possibile scaricare gratuitamente la versione originale del libro dal sito web di *The Secret*, www.theseecret.tv

Ringraziamenti

La mia gratitudine più profonda ai grandi della storia, che rischiarono la vita per assicurarsi che la conoscenza e la verità potessero essere preservate per le generazioni future.

Per la realizzazione di *The Power* desidero ringraziare le seguenti persone, il cui prezioso aiuto ha reso questo libro ciò che è: Skye Byrne per la revisione straordinaria e, insieme a Jan Child, per l'assistenza, l'incoraggiamento, la competenza e l'instimabile contributo; Josh Gold per le sue accurate ricerche scientifiche e storiche; Shamus Hoare della Gozer Media e Nic George per la grafica del libro; e ancora Nic George per l'originale materiale iconografico e i disegni, e per la dedizione nel lavoro che ha permesso di creare un libro potente e bellissimo, che toccherà la vita di ogni persona che lo terrà fra le mani.

Un sentito grazie ai miei editori, Simon & Schuster: Carolyn Reidy e Judith Curr per averci creduto e aver voluto aprire la mente e il cuore a nuove vie, così che insieme potessimo portare la gioia a milioni di persone; alla mia editor, Leslie Meredith, che ha reso la lavorazione di *The Power* un'esperienza molto piacevole; ai redattori Peg Haller, Kimberly Goldstein e Isolde Sauer; e al resto del team della Simon & Schuster: Dennis Eulau, Lisa Keim, Eileen Ahearn, Darlene DeLillo, Twisne Fan, Kitt Reckord e Donna Loffredo per il loro lavoro costante e indefesso.

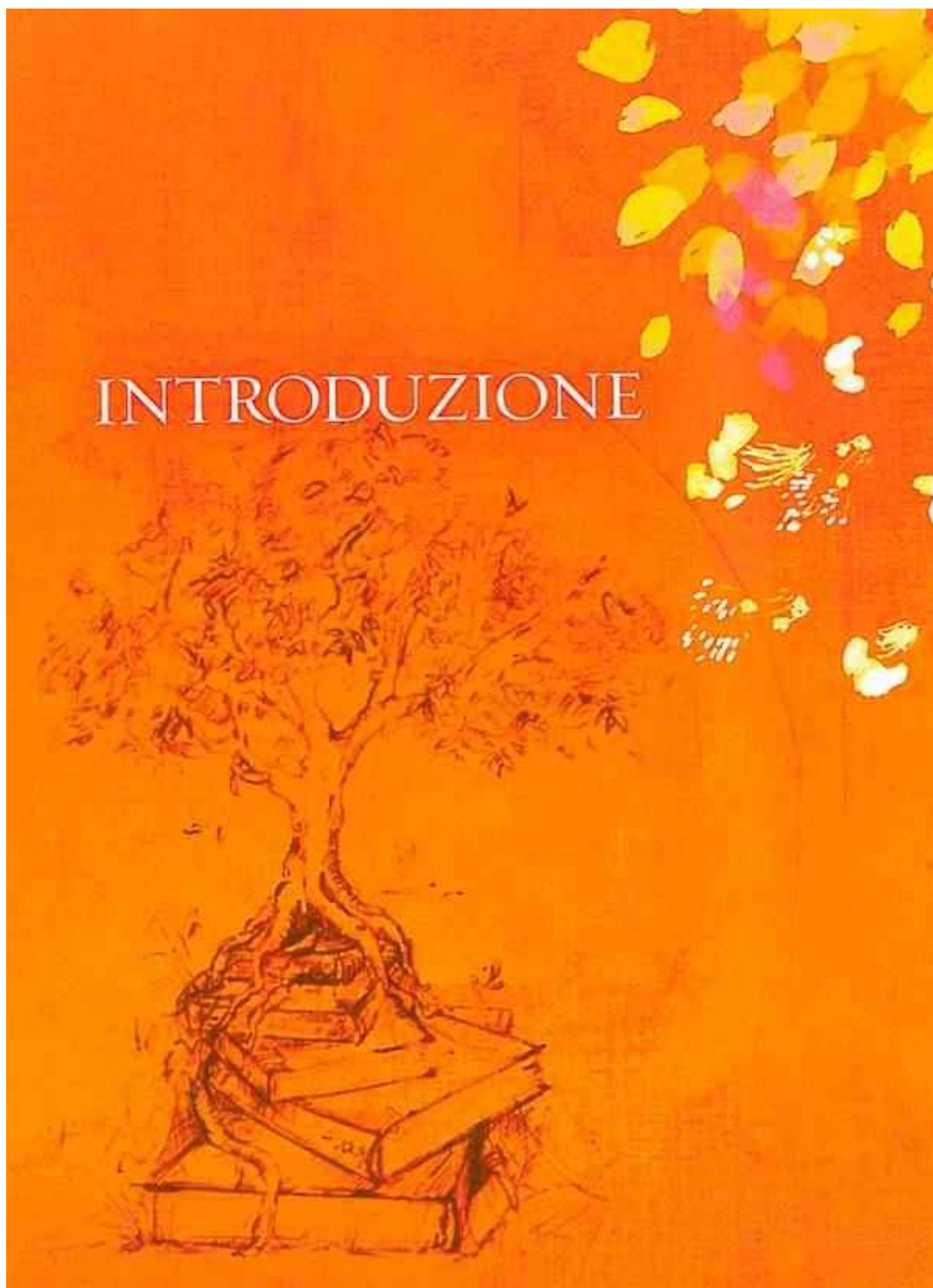
Il mio affetto e il mio grazie vanno ai colleghi e cari amici che costituiscono il team di *The Secret*, per il loro coraggio nell'aprire la mente a tutte le possibilità e nel superare ogni sfida così che potessimo portare la gioia al mondo: Paul Harrington, Jan Child, Donald Zyck, Andrea Keir, Glenda Bell, Mark O'Connor, Damian Corboy, Daniel Kerr, Tim Patterson, Hayley Byrne, Cameron Boyle, Kim Vernon, Chye Lee, Lori Sharapov, Skye Byrne, Josh Gold, Nic George, Laura Jensen e Peter Byrne.

I miei ringraziamenti a Michael Gardiner e Susan Seah dello studio legale Gardiner Seah; i miei ringraziamenti più sentiti a Brad Brian e Luis Li dello studio legale Munger Tolles, per la consulenza e la loro competenza, per essere esempi viventi di integrità e verità, e per la positività che portano nella mia vita.

Ai miei amici più cari, che non fanno che stimolarmi a grandi cose: Elaine Bate, Bridget Murphy, Paul Suding, Mark Weaver, Fred Nalder, Dani Hahn, Bobby Webb, James Sinclair, George Vernon, Carmen Vasquez, Helmer Largaespada e, *last but not least*, Angel Martin Velayos, la cui luce spirituale e la cui fede mi inducono a elevarmi a nuovi livelli così da poter realizzare il mio sogno di portare gioia a milioni di persone.

Alle mie figlie Hayley e Skye che sono i miei maestri più grandi, e che illuminano ogni singolo giorno della mia vita con la loro presenza; alle mie sorelle: Pauline, Glenda, Jan e Kaye, per il loro amore e sostegno infiniti nei periodi buoni e in quelli un po' più impegnativi. La perdita improvvisa di nostro padre nel 2004 mi portò alla

scoperta del Segreto; durante la stesura di *The Power*, nostra madre - la nostra migliore amica - è morta, lasciandoci sole a continuare il cammino, a cercare di essere migliori e ad amare incondizionatamente così da poter cambiare il mondo. Dal profondo del mio cuore, grazie Mamma, per tutto.



Introduzione

Meriti una vita *meravigliosa!*

Meriti di avere tutto quello che ami e desideri. Meriti un lavoro che ti entusiasmi e meriti di realizzare tutti i progetti che ti stanno a cuore. Meriti un rapporto felice con i tuoi familiari e i tuoi amici. Meriti di avere tutto il denaro di cui hai bisogno per vivere un'esistenza piena e fantastica. Meriti di concretizzare i tuoi sogni, nessuno escluso! Se vuoi viaggiare, meriti di farlo. Se vuoi avviare un'attività, meriti di riuscirci. Se desideri imparare a ballare o a guidare una barca o a studiare una nuova lingua, meriti di farlo. Se desideri essere musicista, scienziato, imprenditore, inventore, attore, genitore, o chiunque tu voglia essere, *meriti* di diventarlo!

Quando al mattino ti svegli, devi essere entusiasta perché *sai* che quel giorno sarà pieno di grandi cose. Meriti di ridere ed essere felice. Meriti di sentirti forte e al sicuro. Meriti di sentirti bene con te stesso e di sapere che il tuo valore è inestimabile. Naturalmente nella vita dovrai affrontare delle sfide e ti meriti anche quelle, perché ti aiuteranno a crescere, ma meriti anche di conoscere il modo per superare sfide e problemi. Meriti di essere un vincente! Meriti di essere felice! Meriti una vita *meravigliosa!*

Non sei nato per combattere. Non sei nato per vivere una vita in cui gli istanti di gioia siano rari. Non sei nato per sgobbare cinque giorni alla settimana, con fugaci momenti di felicità nei weekend. Non sei nato per vivere con un'energia limitata e per sentirti poi esausto alla fine di ogni giornata. Non sei nato per essere preoccupato o spaventato. Non sei nato per soffrire. Quale sarebbe il senso della tua vita? Ti meriti di vivere al massimo e avere tutto ciò che vuoi e, allo stesso tempo, essere pieno di gioia, salute, vitalità, entusiasmo e amore, perché una vita come questa è meravigliosa!

La vita dei tuoi sogni, qualunque cosa tu voglia essere, fare o avere, è più vicina di quanto pensi, perché il potere di ottenere *tutto* ciò che vuoi è dentro di te!

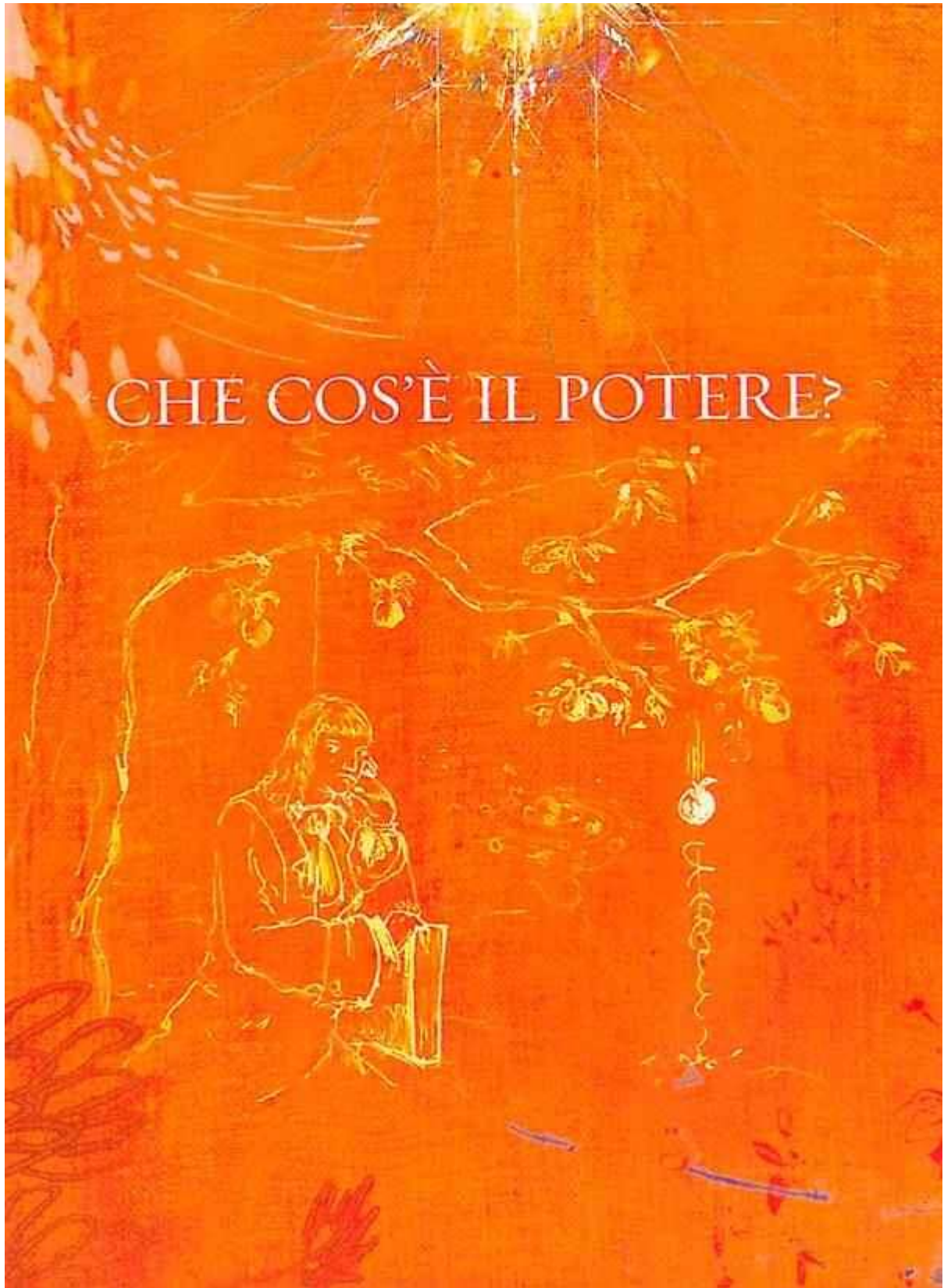
"Esiste un sommo potere, una forza dominante che permea e governa l'Universo infinito. Tu sei parte di esso."

Prentice Mulford (1834-1891)

SCRITTORE DEL MOVIMENTO NEW THOUGHT

In questo libro voglio mostrarti la via che conduce a una vita meravigliosa. Scoprirai qualcosa di incredibile su te stesso, sulla tua esistenza e sull'Universo. La vita è più semplice di quanto pensi, e quando riuscirai a capire come funziona, e a comprendere il potere che hai dentro di te, sperimenterai la magia dell'esistenza nella sua pienezza. E allora avrai una vita meravigliosa!

Ora lascia che la magia abbia inizio!



CHE COS'E' IL POTERE?

"Che cosa sia esattamente il potere non lo so spiegare. So solo che

esiste."

Alexander Graham Bell (1847-1922)

INVENTORE DEL TELEFONO

La vita è semplice. La tua vita è fatta solo di due generi di cose: quelle positive e quelle negative. Ogni aspetto della tua vita - la salute, il denaro, le relazioni, il lavoro o la felicità - o va bene o va male. Hai un sacco di soldi o sei povero. Godi di ottima salute o non stai bene. Le tue relazioni sono felici o difficili. Il tuo lavoro è stimolante e coronato dal successo, o è frustrante e fallimentare. Sei felice o quasi sempre infelice. Attraversi anni buoni o anni cattivi, periodi belli o brutti, giorni radiosi o bui.

Se nella tua vita ci sono più cose negative che positive, allora c'è qualcosa che proprio non va, e tu lo sai. Le altre persone ti appaiono felici e realizzate e le loro esistenze piene di gioie, e qualcosa ti dice che anche tu le meriteresti. E hai ragione: tu meriti *davvero* una vita straripante di cose positive.

La maggioranza della gente che ha una vita fantastica non si rende esattamente conto di come l'ha ottenuta. Ma *ha fatto* qualcosa per averla. Ha usato il potere che è l'origine di ogni cosa buona della vita...

Senza eccezioni, chi ha un'esistenza grandiosa l'ha realizzata attraverso l'*amore*. Il potere per ottenere ogni cosa buona della vita è l'*amore*!

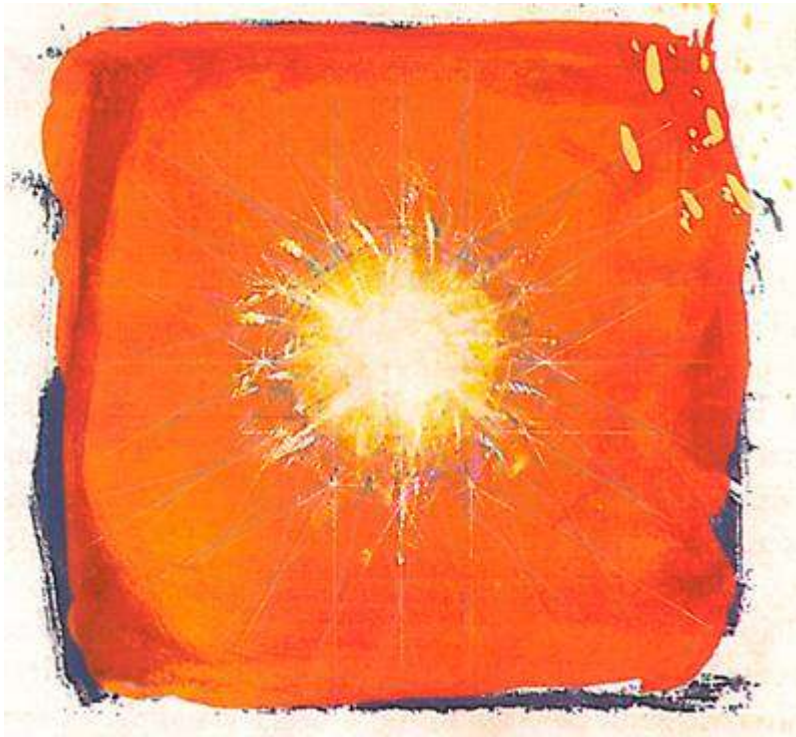
Fin dall'inizio dei tempi, ogni religione, ogni grande pensatore, profeta o leader ha parlato e scritto dell'amore. Ma molti di noi non hanno veramente compreso il significato di quelle parole così sagge. Sebbene quegli insegnamenti fossero pensati per altre epoche, il cuore del messaggio resta vero e attuale ancora oggi per il mondo intero: *ama*, perché amando ricorri al più grande potere dell'Universo.

La forza dell'amore

"L'amore è un elemento che, sebbene invisibile, è reale come l'aria o l'acqua. È una forza attiva, viva e in movimento... si muove con onde e correnti simili a quelle dell'oceano. "

Prentice Mulford (1834-1891)

SCRITTORE DEL MOVIMENTO NEW THOUGHT



Il tipo d'amore di cui parlano i grandi pensatori e messia è molto diverso da quello che s'intende comunemente. È molto di più del sentimento che provi per la tua famiglia, per gli amici e le cose che ami, perché l'amore non è solo un'emozione: è una forza positiva. L'amore non è debole, fragile o somnesso. L'amore è *la* forza positiva della vita! L'amore è l'origine di *ogni cosa* positiva e buona. Non esistono cento diverse forze vitali positive, ne esiste una sola.

Le grandi forze della natura, come la gravità e l'elettromagnetismo, non sono percepibili attraverso i nostri sensi, eppure il loro potere è incontestabile. Allo stesso modo, la forza dell'amore è invisibile ai nostri occhi, ma il suo è un potere di fatto molto più grande di qualsiasi altro in natura. La prova della sua potenza è visibile ovunque nel mondo: senza amore, non c'è vita.

Riflettici per un momento: che cosa sarebbe il mondo senza l'amore? Innanzitutto, tu non esisteresti nemmeno, senza amore non saresti potuto nascere. E non sarebbero potuti nascere neppure i tuoi amici né i tuoi familiari. Di fatto non ci sarebbe neanche un essere umano sul Pianeta. Se la forza dell'amore si esaurisse oggi, l'intero genere umano conoscerebbe il declino e, alla fine, l'estinzione.

Ciascuna invenzione, ciascuna scoperta e creazione degli uomini nasce dall'amore presente nei loro cuori. Se non fosse stato per l'amore dei fratelli Wright, non potremmo volare con gli aeroplani. Se non fosse stato per l'amore degli scienziati, degli inventori e degli scopritori, non avremmo l'elettricità, il riscaldamento o la lampadina; e non potremmo guidare l'automobile o telefonare, usare un elettrodomestico o una qualunque delle tecnologie che ci rendono più facile e comoda la vita. Senza l'amore degli architetti e dei costruttori, non ci sarebbero case, edifici o città. Senza l'amore, non ci sarebbero medicine né dottori né ospedali. Nessun insegnante né scuola né istruzione. Non ci sarebbero libri né dipinti, e nemmeno la

musica, perché tutte queste cose nascono dalla forza positiva dell'amore. Ora guardati intorno. Nessuna delle creazioni umane che vedi esisterebbe senza l'amore.

"Togli l'amore e la nostra Terra è una tomba.

Robert Browning (1812-1889)

POETA

L'amore è la forza che ti sprona

Qualunque cosa tu voglia essere, fare o avere è originata dall'amore. Senza l'amore, non potresti evolverti. Non esisterebbe nessuna forza positiva che ti spinga ad alzarti al mattino, a lavorare, giocare, ballare, parlare, imparare, ascoltare musica o a fare una qualsiasi altra cosa. Saresti come una statua di pietra. È la forza positiva dell'amore che ti incita a muoverti e accende il desiderio di essere, fare o avere qualcosa. La forza positiva dell'amore può rendere buona qualunque cosa, accrescerla, e può cambiare gli aspetti negativi della tua vita. Hai il potere di decidere della tua salute, del tuo benessere, del tuo lavoro, delle tue relazioni e di ogni altro ambito della vita. E questo potere - l'amore - è dentro di te!

Ma se tu hai potere sulla tua vita, e questo potere è dentro di te, perché la tua vita non è meravigliosa? Perché non tutti gli aspetti della tua vita sono magnifici? Perché non hai tutto ciò che vuoi? Perché non sei riuscito a fare tutto ciò che vuoi? Perché non sei sempre felice?

La risposta è: perché esiste il libero arbitrio. Sta a te scegliere se amare e quindi canalizzare la forza positiva oppure no. Che te ne renda conto o meno, ogni giorno della tua vita, ogni *istante* della tua vita, tu fai questa scelta. Ogni volta che ti è capitato qualcosa di buono, hai amato e canalizzato la forza positiva dell'amore. Viceversa, ogniqualvolta hai vissuto un'esperienza negativa, non hai amato e l'effetto è stato la negatività. L'amore è la causa di tutte le cose buone della tua vita, e l'assenza d'amore lo è di tutte quelle negative, di tutto il dolore e la sofferenza. Purtroppo se oggi osserviamo la vita delle persone in ogni parte del mondo o nel corso dell'intera storia dell'umanità, possiamo facilmente renderci conto di quanto sia rara la conoscenza e la comprensione del potere dell'amore.

"L'amore è l'energia più potente e tuttavia più ignorata del mondo. "

Pierre Teilhard de Chardin (1881-1955)

FILOSOFO GESUITA

Ora conoscerai l'unico e solo potere che ti permetterà di ottenere ogni bene e, imparando a usarlo, cambierai la tua intera esistenza. Ma prima devi capire *esattamente* come opera l'amore.

La legge dell'amore

L'Universo è regolato da leggi naturali. Possiamo volare perché la scienza aeronautica lavora in sintonia con le leggi della natura. Le leggi della fisica non cambiano per permetterci di volare, ma noi troviamo un modo per agire in accordo con esse, e così facendo possiamo volare. Proprio come le leggi della fisica governano la scienza aeronautica, l'elettricità e la gravità, esiste una legge che governa l'amore. Per canalizzare la forza positiva dell'amore e cambiare la tua vita, devi capire la sua legge, la legge più potente dell'Universo: la legge di attrazione.

Dall'infinitamente grande all'infinitamente piccolo, la legge di attrazione è ciò che mantiene in vita ogni stella nell'Universo e dà forma a ogni atomo e molecola. La forza di attrazione che esercita il Sole trattiene i pianeti nel nostro sistema solare, impedendo loro di vagare per lo spazio. La forza di attrazione della gravità mantiene te e ogni persona, animale, pianta e minerale sulla Terra. La forza di attrazione può essere osservata all'opera nella natura, da un fiore che attrae le api a un seme che attrae le sostanze nutrienti dal terreno, fino a ogni creatura vivente che si avvicina ai propri simili. La forza di attrazione vale per tutti gli animali terrestri, per i pesci del mare e gli uccelli del cielo, spingendoli a moltiplicarsi e a unirsi in mandrie, banchi e stormi. Essa tiene insieme le cellule del tuo corpo, i materiali di cui è fatta la tua casa e il divano su cui siedi, e mantiene la tua auto sulla strada e l'acqua nel bicchiere. Ogni oggetto di uso comune è tenuto insieme dalla forza di attrazione.

L'attrazione è la forza che spinge le persone a incontrarsi e a unirsi per formare città e nazioni, gruppi, associazioni e circoli in cui si condividono gli stessi interessi. Spinge alcuni di noi a interessarsi alla scienza e altri alla cucina; fa sì che ci entusiasmiamo per certi sport, per un certo genere di musica o per certi animali. L'attrazione è la forza che ci spinge verso le cose e i luoghi che preferiamo, ed è sempre lei a portarci verso gli amici e le persone che amiamo.

La forza di attrazione dell'amore

Allora, che cos'è la forza di attrazione? La forza di attrazione è la forza dell'amore. L'attrazione è l'amore. Quando ti senti attratto dal tuo cibo preferito, stai provando amore per quel cibo; senza attrazione, non proveresti nulla. Il cibo ti sembrerebbe tutto uguale. Non sapresti che cosa ami, né che cosa detesti, perché non saresti attratto da nulla. Non ameresti un'altra persona, né una particolare città, casa, auto, sport, lavoro, musica, vestito, o una qualsiasi altra cosa, perché è grazie alla forza di attrazione che senti l'amore!

"La legge di attrazione e la legge dell'amore sono una e la stessa. "

Charles Haanel (1866-1949)

SCRITTORE DEL MOVIMENTO NEW THOUGHT

La legge di attrazione è la legge dell'amore, ed è la legge onnipotente che dalle infinite galassie agli atomi mantiene l'armonia universale. Agisce in ogni cosa e attraverso ogni cosa.

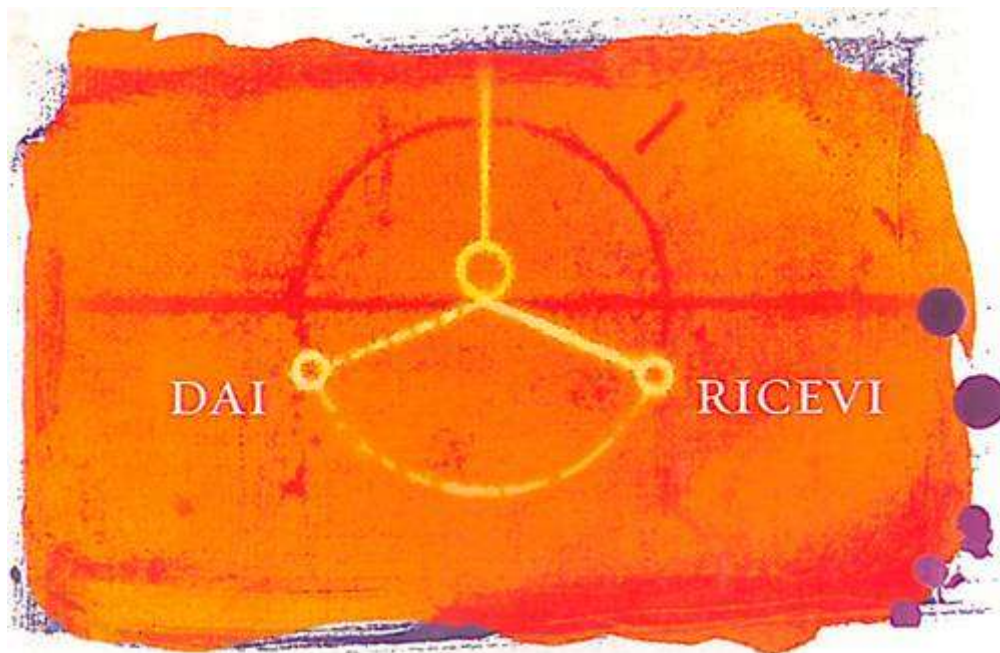
È la legge che agisce nella tua vita.

In termini universali la legge di attrazione afferma che i simili si attraggono, il che, tradotto in maniera più semplice, significa: ciò che *dai ricevi*. Nella vita quello che dai è quello che ti torna indietro. Quello che dai, per la legge di attrazione, è esattamente quello che di rimando attrarrai.

"A ogni azione corrisponde una reazione uguale e contraria. "

Isaac Newton (1643-1727)

MATEMATICO E FISICO



Ogni azione che implichi il dare ne crea una opposta che implica il ricevere, e quello che ricevi è sempre pari a quello che hai dato. Nella vita, ciò che dai deve ritornarti indietro. Questo dicono la fisica e la matematica dell'Universo.

Trasmetti positività e riceverai positività; trasmetti negatività e riceverai negatività. Dai positività e riceverai una vita piena di cose positive; dai negatività e riceverai una vita piena di cose negative. E in che modo puoi dare positività o negatività? Attraverso i pensieri e le emozioni!

In ogni istante, formuli pensieri, positivi o negativi; provi emozioni, positive o negative. E questi, positivi o negativi che siano, determineranno ciò che ti tornerà indietro. I tuoi pensieri e le tue emozioni hanno attratto a te tutte le persone, le circostanze e i fatti presenti nella tua vita. La vita non ti accade semplicemente; tu *ricevi* quello che *hai dato*.

"Date e vi sarà dato {...}perché con la misura con cui misurate, sarà misurato a voi in cambio. "

Gesù (5 A.C.-30 D.C. CIRCA)

FONDATORE DEL CRISTIANESIMO, IN LUCA 6,38

Ciò che dai ricevi. Aiuta e sostieni un amico che sta traslocando, e di sicuro, in men che non si dica, riceverai aiuto e sostegno. Prova rabbia per un tuo familiare che ti ha deluso, e quella rabbia ritornerà a te, sotto forma di qualche avvenimento negativo.

Tu dai forma alla tua vita attraverso i pensieri e le emozioni. Qualunque cosa pensi e provi dà origine a tutto ciò che ti accade e di cui fai esperienza giorno dopo giorno. Se ciò che pensi e senti è: "Oggi è una giornataccia", allora attrarrai inevitabilmente persone, circostanze e fatti che renderanno la tua giornata difficile e stressante.

Se ciò che pensi e senti è: "La vita è molto generosa con me", allora attrarrai persone, situazioni e fatti che renderanno la tua vita davvero bella.

Tu sei un magnete

La legge di attrazione ti restituisce infallibilmente ogni singola cosa che tu dai. Nella tua vita tu attrai e ricevi il benessere, la salute, le relazioni, il lavoro e ogni evento ed esperienza a seconda dei pensieri e delle emozioni che esprimi. Se esprimi emozioni e pensieri positivi sul denaro, attrarrai situazioni, persone e fatti positivi che ti porteranno ancora più soldi. Viceversa, se esprimi emozioni e pensieri negativi su di esso, attrarrai situazioni, persone e fatti negativi che ti porteranno ad averne sempre meno.

"Non so se l'umanità seguirà consapevolmente la legge dell'amore. Ma ciò non mi turba, ha legge dell'amore agirà proprio come agisce la legge di gravità, che l'accettiamo o no."

Mahatma Gandhi (1869-1948)

LEADER POLITICO INDIANO

La legge di attrazione agisce sulla base di ciò che pensi e provi. A prescindere dal fatto che le tue emozioni e i tuoi pensieri siano buoni o cattivi, tu li stai esprimendo, ed essi ritornano a te in modo preciso e naturale come un'eco che ripete le tue parole. Questo significa che puoi cambiare la tua vita modificando pensieri ed emozioni. Inizia a trasmettere emozioni e pensieri positivi, vedrai che la tua intera esistenza cambierà!

Pensieri positivi e negativi

I tuoi pensieri sono sia le parole che senti nella tua mente sia quelle che pronunci ad alta voce. Quando dici a qualcuno: "Che bellissima giornata!", prima hai formulato un pensiero e poi l'hai espresso a voce. I tuoi pensieri quindi diventano le tue azioni. Quando ti svegli al mattino, prima pensi di alzarti, poi lo fai. Non puoi compiere un'azione se prima non l'hai pensata.

I tuoi pensieri determinano se le tue parole e le tue azioni saranno positive o negative. Ma in che modo puoi capire se i tuoi pensieri sono positivi o negativi? Sono positivi quando riguardano ciò che vuoi e ami! I pensieri negativi, al contrario, riguardano ciò che non vuoi e non ami. È semplicissimo.

Qualunque cosa desideri la vuoi perché la ami. Riflettici un momento. Non desideri quello che non ami, vero? Ognuno di noi vuole solo ciò che ama, nessuno vuole ciò che non ama.

Quando pensi a quello che desideri e ami, o quando ne parli, dicendo magari: "Amo quelle scarpe, sono stupende", i tuoi pensieri sono positivi, e questi pensieri positivi ritorneranno a te sotto forma di cose amate, per esempio quelle scarpe bellissime. Quando pensi a quello che non vuoi e non ami, o quando ne parli, dicendo magari: "Ma guarda quanto costano quelle scarpe, è un furto!", i tuoi pensieri sono negativi, e questi pensieri negativi ritorneranno a te sotto forma di altre cose che non ami, per esempio scarpe troppo costose.

La maggioranza della gente pensa e parla di ciò che non ama *più* di quanto non pensi o non parli di ciò che ama. Esprime più negatività che amore, e così facendo si priva involontariamente di tutte le cose belle della vita.

Una vita fantastica senza amore è impossibile. Chi conduce un'esistenza meravigliosa pensa a ciò che ama e ne parla *più* di quanto non pensi e non parli di ciò che non ama! E chi fatica ad andare avanti pensa e parla di ciò che non ama *più* di quanto non pensi e non parli di ciò che ama!

"Una singola parola ci libera da tutto il peso e il dolore della vita: quella parola è amore. "

Sofocle (496-406 A.C.)

DRAMMATURGO GRECO

Parla di ciò che ami

Quando parli dei tuoi problemi economici, di relazione, di salute, o persino degli utili in ribasso della tua impresa, non stai parlando di quello che ami. Quando parli di un tragico fatto di cronaca, oppure di una persona o di una situazione che ti ha irritato o deluso, non stai parlando di quello che ami. Lamentarti della giornataccia che hai affrontato, di un ritardo a un appuntamento, di un ingorgo in cui sei rimasto

intrappolato, dell'autobus che hai perso significa parlare di ciò che non ami. Ogni giorno accadono molte piccole cose: ognuna di esse renderà più difficoltosa la tua vita se ti fai trascinare in discorsi che riguardano ciò che non ami.

Tieni a mente le buone notizie della tua giornata. Parla dell'appuntamento andato a buon fine. Del piacere di essere puntuale, di come sia bello godere di buona salute. Parla dei guadagni che vuoi realizzare, delle situazioni e degli incontri proficui di oggi. Devi parlare di ciò che ami se vuoi attrarre ciò che ami.



Ripetendo a pappagallo le cose negative che ti accadono e lagnandoti di quelle che non ami, ti metti letteralmente in gabbia. Tutte le volte in cui parli di ciò che non ami, aggiungi un'altra sbarra alla gabbia in cui ti rinchiodi, allontanandoti da tutto ciò che c'è di buono intorno a te.

Le persone con una vita meravigliosa, al contrario, parlano *più spesso* di ciò che amano. Così facendo, godono di un accesso illimitato al meglio della vita, e sono libere come gli uccelli che volano nel cielo. Per vivere un'esistenza meravigliosa, spezza le sbarre della gabbia in cui sei imprigionato: da' amore, parla solo di ciò che ami, e l'amore ti libererà!



"E voi conoscerete la verità e la verità vi farà liberi. "

Gesù (5 A.C.-30 D.C. CIRCA)

FONDATORE DEL CRISTIANESIMO, IN GIOVANNI 8.32

Niente è impossibile per la forza dell'amore. Non importa chi sei o quale situazione ti troverai ad affrontare: la forza dell'amore ti renderà libero.

Conosco una donna che unicamente grazie all'amore ha spezzato le sbarre che la tenevano imprigionata. Dopo vent'anni di un matrimonio fatto di abusi, si era trovata a crescere da sola i suoi figli nella povertà. Malgrado le difficoltà estreme che dovette affrontare, questa donna non permise mai che il rancore, la rabbia o altri sentimenti negativi mettessero radici dentro di lei. Non parlò mai male del suo ex marito, formulò invece solo parole e pensieri positivi sul suo sogno di un nuovo marito, perfetto e bellissimo, e di visitare l'Europa. Sebbene non potesse permettersi di viaggiare, richiese il passaporto e comprò alcune piccole cose necessarie per il viaggio dei suoi sogni.

Ebbene: incontrò un uomo perfetto e bellissimo che diventò suo marito. E dopo il matrimonio, si trasferirono nella casa di lui, in Spagna, una villa affacciata sull'oceano, dove ora lei vive felice.

Questa donna si rifiutò di parlare di quello che non amava, scelse invece di dare amore, di pensare e di parlare di ciò che amava; così facendo si liberò dalla povertà e dalla sofferenza e ottenne una vita meravigliosa.

Puoi cambiare la tua vita, perché hai una capacità illimitata di pensare e di parlare di ciò che ami, e perciò hai una capacità illimitata di portare ogni bene nella tua vita! E non è tutto. Ricorda che il potere che hai in te è molto più forte di questa capacità di formulare parole e pensieri positivi, perché la legge di attrazione risponde ai tuoi pensieri *e* alle tue emozioni. Se *sentirai* l'amore, riuscirai a canalizzare il suo potere!

"Pieno compimento della legge è l'amore"

San Paolo (5-67)

APOSTOLO CRISTIANO, IN LETTERA AI ROMANI 13,10

IL POTERE IN PILLOLE

• L'amore non è debole, fragile o somnesso. L'amore è la forza positiva della vita! L'amore è l'origine di ogni cosa positiva e buona.

• Qualunque cosa tu voglia essere, fare o avere è originata dall'amore.

• La forza positiva dell'amore può rendere buona qualunque cosa, accrescerla, e può cambiare gli aspetti negativi della tua vita.

• Sta a te scegliere se amare e quindi canalizzare la forza positiva oppure no. Che te ne renda conto o meno, ogni giorno della tua vita, ogni istante della tua vita, tu fai questa scelta.

• La legge di attrazione è la legge dell'amore, ed è la legge che agisce nella tua vita.

• Quello che dai, per la legge di attrazione, è esattamente quello

che di rimando attrarrai. Trasmetti positività e riceverai positività; trasmetti negatività e riceverai negatività.

• La vita non ti accade semplicemente; tu ricevi quello che hai dato.

• A prescindere dal fatto che le tue emozioni e i tuoi pensieri siano buoni o cattivi, tu li stai esprimendo, ed essi ritornano a te in modo preciso e naturale come un'eco che ripete le tue parole.

• Le persone con una vita meravigliosa parlano più spesso di quello che amano piuttosto che di quello che non amano!

• Tieni a mente le buone notizie della tua giornata. Devi parlare di ciò che ami per attrarre ciò che ami.

• Hai una capacità illimitata di pensare a ciò che ami e di parlare di ciò che ami, e perciò hai una capacità illimitata di portare ogni bene nella tua vita!

• Ama, perché amando ricorri al più grande potere dell'Universo.



IL POTERE DELLE EMOZIONI

"Sentire è il segreto."

Neville Goddard (1905-1972)

Sei un essere sensibile

Dal momento in cui vieni al mondo non fai che provare sensazioni ed emozioni, è così per tutti. Quando dormi puoi smettere di pensare, ma non di sentire, perché altrimenti smetteresti di vivere. La tua natura è quella di un essere sensibile, quindi non è un caso che ogni fibra del tuo corpo sia creata per sentire la vita!

Possiedi il senso della vista, dell'udito, del gusto, dell'olfatto e del tatto per poter percepire ogni cosa. I sensi ti permettono di sentire ciò che vedi, odi, gusti, odori e tocchi. Tutto il tuo corpo è ricoperto da un sottile strato di pelle, che è un organo sensibile, così che tu possa *sentire* tutto.

Ciò che provi in ogni istante è più importante di qualunque altra cosa, perché è ciò che provi in quell'istante a dare forma alla tua vita.

Le tue emozioni sono il carburante

Senza le tue emozioni, i pensieri e le parole non hanno alcun potere. Nell'arco di una giornata ti attraversa la mente una miriade di pensieri che non portano a nulla perché non suscitano in te una forte emozione. Ciò che conta è ciò che *senti!*

Immagina che i pensieri e le parole siano un'astronave e le emozioni il carburante che le permette di andare nello spazio. Lo stesso vale per i pensieri e le parole: sono veicoli inerti senza le emozioni, che sono la loro forza propulsiva.

Se pensi: "Non sopporto il mio capo", stai esprimendo *un'emozione* molto negativa e la stai trasmettendo. Come risultato, la relazione con il tuo capo continuerà a peggiorare.

Se invece pensi: "Lavoro con persone straordinarie", stai esprimendo *un'emozione* positiva nei confronti dei colleghi, e la stai trasmettendo. Come risultato, la relazione con i tuoi compagni di lavoro continuerà a migliorare.

"Bisogna provare un'emozione che arricchisca di sentimento il pensiero perché esso si materializzi. "

Charles Haanel (1866-1949)

Emozioni positive e negative

Come ogni cosa nella vita, le emozioni possono essere positive o negative. Tutte le emozioni positive vengono dall'amore! Quelle negative dalla mancanza d'amore. Più ti senti bene, come quando scoppi di gioia, più trasmetti amore. E più amore *dai*, più

ne ricevi.

Più stai male, come quando sei in preda alla disperazione, più sei negativo. E più negatività trasmetti, più ne ricevi in contraccambio. Stai così male quando provi emozioni negative perché esse non contengono *amore*, che è la forza positiva della vita!

Più stai bene, più la vita migliora.

Più stai male, più la vita peggiora... finché non cambi il tuo modo di sentire.

amore

gratitudine

passione

entusiasmo

soddisfazione

gioia

eccitazione

speranza

irritazione

preoccupazione

rabbia

invidia

disperazione

noia

delusione

biasimo

odio

colpa

paura

Quando ti senti bene, automaticamente anche i tuoi pensieri sono positivi. Non puoi sentirti bene e allo stesso tempo formulare pensieri negativi! Ugualmente, non puoi sentirti male e contemporaneamente formulare pensieri positivi.

Il tuo stato emotivo è un riflesso esatto, una indicazione precisissima di quello che trasmetti in un dato momento. Quando stai bene, non devi preoccuparti del resto, perché pensieri, parole e azioni saranno buoni. Hai la certezza di poter dare amore. E tutto quell'amore ti ritornerà indietro!

Bene significa bene

Quasi tutti sanno che cosa significhi stare bene o stare davvero male. Spesso però le persone non si rendono conto di vivere la maggior parte del loro tempo portandosi dentro emozioni negative. Pensano che stare male significhi provare agonia, disperazione, rabbia, paura, ma non tengono conto che queste emozioni possono presentarsi con vari gradi di intensità, creando sempre e comunque malessere.

Se ti senti quasi sempre "abbastanza bene", potresti pensare che vada bene così perché non stai davvero male. Se ti sei sentito malissimo e ora ti senti abbastanza bene, sicuramente ritieni che ora vada molto meglio di prima. Ma sentirsi quasi sempre "discretamente" in realtà è negativo, perché non è come stare bene. Stare bene significa stare bene! Essere felici, pieni di gioia, elettrizzati, entusiasti e appassionati: queste sono emozioni positive! Se stai "abbastanza bene" o vivi la solita routine oppure non provi alcuna emozione particolare, anche la tua vita sarà "abbastanza buona", la solita routine o... niente di speciale! Non è una vita felice, questa. Provare emozioni positive significa sentirsi veramente bene. Ecco il segreto di una vita davvero meravigliosa!

"La misura dell'amore è amare senza misura "

San Bernardo di Chiaravalle (1090-1153)

MONACO E MISTICO CRISTIANO

Quando ti senti felice, trasmetti gioia, vivi di rimando esperienze e situazioni gioiose, e incontri gente felice ovunque vai. Tutte le esperienze sono la risposta della legge di attrazione alla tua felicità, dall'ascoltare la tua canzone preferita alla radio al ricevere un aumento di stipendio. Quando ti senti nervoso, trasmetti irritazione, e vivi di rimando esperienze e situazioni irritanti, e incontri gente irritante ovunque vai. Tutte queste esperienze sono la risposta della legge di attrazione al tuo nervosismo, dal piccolo fastidio di una puntura di zanzara a un guasto all'auto.

Ogni emozione positiva ti connette alla forza dell'amore, perché l'amore è ciò che la origina. L'entusiasmo, la gioia e la passione scaturiscono dall'amore e, sentendoli con continuità, avrai una vita fantastica, ricca di entusiasmo, felicità e passione.

Puoi sfruttare al massimo l'energia delle emozioni positive "alzandone il volume". Fatti pervadere dalla sua voce e rendila deliberatamente più intensa, in modo tale da sentirti il meglio possibile. Per amplificare l'entusiasmo, godi nell'essere entusiasta, celebra l'emozione che stai vivendo, assapora ogni sua sfumatura! Quando ti senti accendere dalla passione o dall'entusiasmo, godi di queste emozioni, celebrale e intensificale immergendoti in esse totalmente. Amplifica le tue emozioni positive, dai più amore, e ciò che riceverai in cambio sarà a dir poco straordinario.

Quando provi un'emozione positiva, qualunque essa sia, puoi amplificarla concentrandoti su ciò che ami. Prima di sedermi alla scrivania a scrivere questo libro, ogni giorno trascorrevi alcuni minuti, a volte anche di più, ad amplificare le mie emozioni positive. Per farlo, pensavo a tutte le cose che amo. Le elencavo mentalmente, l'una dopo l'altra, senza fermarmi: la famiglia, gli amici, la casa, i fiori in giardino, il tempo, i colori, le situazioni, i fatti, ciò che di bello mi era accaduto durante la settimana, il mese o l'anno. Continuavo finché mi sentivo davvero bene. A quel punto mi sedevo a scrivere. Come vedi, è semplicissimo amplificare le tue emozioni positive. Puoi farlo ovunque e in qualsiasi momento.

Le tue emozioni riflettono ciò che dai

Fin da ora puoi dire se nelle sfere più importanti della tua vita hai trasmesso più emozioni positive o negative. Il modo

in cui ti *senti* riguardo a ogni aspetto della tua esistenza - il rapporto con il denaro, la salute, il lavoro e le relazioni - è un riflesso preciso di ciò che trasmetti in quell'ambito.

Quando pensi ai soldi, le tue emozioni riflettono ciò che trasmetti riguardo al denaro. Se ti senti male quando pensi ai soldi, perché non ne hai abbastanza, necessariamente vivrai situazioni ed esperienze che confermano il fatto che non hai abbastanza denaro, perché quella è la sensazione negativa che stai trasmettendo.

Quando pensi al tuo lavoro, le tue emozioni ti dicono come vivi questo aspetto della tua vita. Se ne sei soddisfatto, necessariamente nel lavoro vivrai situazioni ed esperienze positive, perché quella è la sensazione positiva che tu stai trasmettendo. Quando pensi alla tua famiglia, alla salute o a qualunque altra questione importante per te, le sensazioni che provi ti dicono cosa stai trasmettendo.

"Fa attenzione al tuo stato d'animo e alle tue emozioni, perché esiste uno strettissimo legame tra le tue emozioni e il tuo mondo visibile. "

Neville Goddard (1905-1972)

SCRITTORE DEL MOVIMENTO NEW THOUGHT

La vita non ti accade, la vita ti *risponde*. La tua vita dipende da te! Ogni suo

ambito è originato da ciò che chiedi. Sei tu stesso l'artefice della tua esistenza. Sei tu l'autore della tua biografia. Sei il regista del tuo film. Tu decidi quale sarà la tua vita in base a ciò che trasmetti.

Le emozioni positive che puoi provare hanno infinite gradazioni, quindi non c'è limite alle vette che puoi raggiungere e al bene che puoi ricevere. Allo stesso modo, esistono anche molti livelli emozionali negativi in cui sprofondare; tuttavia, in questo caso, c'è un limite al di sotto del quale non puoi scendere se vuoi sopravvivere, e ciò ti obbligherà necessariamente a scegliere le emozioni positive.

Che le emozioni positive ti facciano stare bene e quelle negative davvero male non è né un caso né un colpo di fortuna. L'amore è il potere supremo che governa la vita e ti chiama, ti attrae attraverso le tue emozioni positive, così che tu possa vivere la vita che meriti. L'amore ti chiama anche attraverso le emozioni negative, che ti permettono di capire che non sei connesso con la forza positiva della vita!

Tutto dipende dalle tue emozioni

Nella vita tutto dipende da come ti senti. Ogni tua decisione dipende da come ti senti. Le emozioni che provi sono l'unica forza motrice della tua intera esistenza!

Qualunque cosa tu desideri, la vuoi perché la ami e perché ti fa stare bene. Ugualmente, quello che non desideri non lo vuoi perché ti fa stare male.

Desideri essere in salute perché ti dà gioia sentirti in forma e ti deprime essere malato. Desideri il denaro perché ti fa stare bene comprare e dedicarti alle cose che ami, ma quando non puoi farlo stai male. Desideri relazioni felici perché ti fanno stare bene, invece quelle difficili ti fanno stare male. Desideri la felicità perché è bello sentirsi felici, invece essere infelici non lo è.



Desideri alcune cose in particolare perché ti trasmettono emozioni positive! E in che modo puoi ricevere le cose buone che vuoi? Grazie alle emozioni positive! I soldi ti vogliono. La salute ti vuole. La felicità ti vuole. Tutte le cose che ami ti vogliono! Muoiono dalla voglia di far parte della tua vita, ma perché ciò accada tu devi esprimere emozioni positive. Non è necessario combattere per cambiare la tua vita; devi solo trasmettere amore attraverso le emozioni positive, e ciò che desideri si materializzerà.



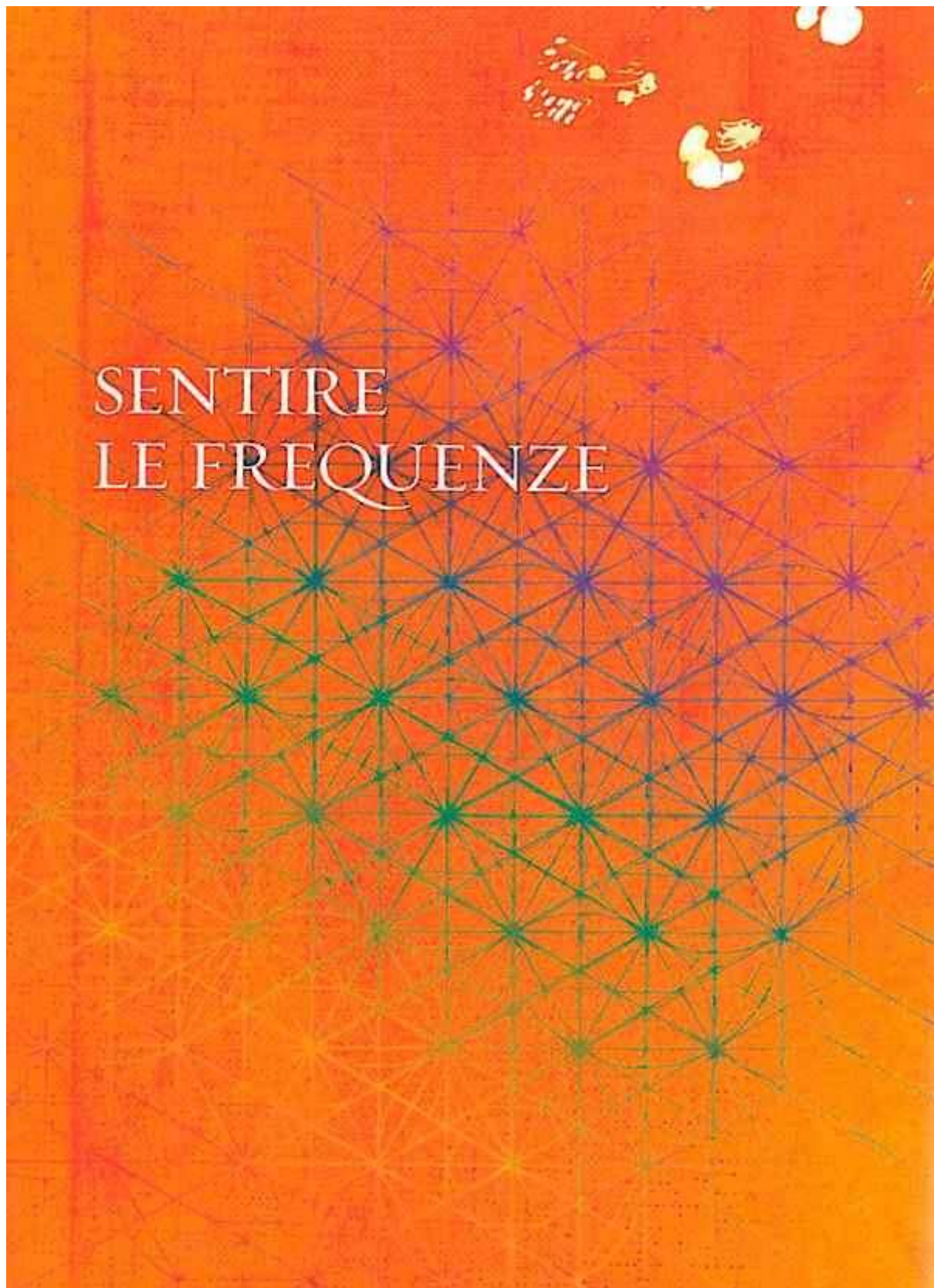
Le tue emozioni positive canalizzano la forza dell'amore, il potere che ti porta tutto ciò che di buono esiste nella vita. Le tue emozioni positive ti indicano la via per realizzare i tuoi desideri, ti dicono che quando ti sentirai bene, allora la tua vita sarà bella! Ma per prima cosa, devi esprimerle, queste emozioni positive!

Se vivi ripetendoti: "Sarò felice quando avrò una casa nuova", "Sarò felice quando avrò un lavoro o otterrò una promozione", "Sarò felice quando i bambini saranno cresciuti", "Sarò felice quando avremo più soldi", "Sarò felice quando potrò viaggiare" o "Sarò felice quando la mia attività sfonderà", allora non otterrai mai niente di tutto ciò perché i tuoi pensieri stanno creando un ostacolo al modo in cui opera l'amore. Si stanno opponendo alla legge di attrazione.

Innanzitutto devi sentirti felice e *dare* felicità, per *ottenere* felicità! Non potrebbe essere altrimenti, perché qualsiasi cosa tu desideri *ottenere* nella vita, prima devi *darla*! Sei padrone delle tue emozioni, hai pieno controllo sul tuo amore e la forza di quest'ultimo ti restituirà quello che dai.

IL POTERE IN PILLOLE

- *Ciò che provi in ogni istante è più importante di qualunque altra cosa, perché è proprio il tuo modo di sentire di quell'istante a dare forma alla tua vita.*
- *Senza le tue emozioni, i pensieri e le parole non hanno alcun potere. Ciò che conta è ciò che senti!*
- *Tutte le emozioni positive vengono dall'amore! Quelle negative dalla mancanza d'amore.*
- *Ogni emozione positiva ti connette con la forza dell'amore, perché l'amore è ciò che la origina.*
- *Amplifica le tue emozioni positive pensando a tutte le cose che ami. Elencale mentalmente, l'una dopo l'altra senza fermarti. Continua la lista finché ti senti davvero bene.*
- *Il modo in cui ti senti riguardo a ogni aspetto della tua esistenza - il tuo rapporto con il denaro, la salute, il lavoro e le relazioni - è un riflesso preciso di ciò che hai trasmesso in quel settore.*
- *La vita non ti accade; la vita ti risponde. La tua vita dipende da te! Ogni suo ambito è originato da ciò che chiedi. E tu decidi quale sarà la tua vita in base a ciò che trasmetti.*
- *Le emozioni positive che puoi provare hanno infinite gradazioni, quindi non c'è limite alle vette che puoi raggiungere e al bene che puoi ricevere.*
- *Tutte le cose che ami ti vogliono! I soldi ti vogliono. La salute ti vuole. La felicità ti vuole.*
- *Non è necessario combattere per cambiare la tua vita; devi solo trasmettere amore attraverso le emozioni positive, e ciò che desideri si materializzerà.*
- *Per prima cosa, devi esprimere emozioni positive! Innanzitutto devi essere felice e dare felicità, per ottenere felicità! Non potrebbe essere altrimenti, perché qualsiasi cosa desideri ottenere nella vita, prima devi darla!*



SENTIRE
LE FREQUENZE

SENTIRE LE FREQUENZE

Se puoi sentirlo, puoi riceverlo

Tutto nell'Universo si comporta come un magnete e tutto vibra a una certa frequenza. Lo stesso vale per le tue emozioni e i tuoi pensieri. Se ti senti bene, sei sintonizzato su una frequenza positiva d'amore. Se ti senti male, su una frequenza negativa. L'emozione che provi, sia essa buona o cattiva, determina la frequenza a cui vibri, così, proprio come un magnete, tu attiri le persone, gli eventi e le situazioni che vibrano su quella stessa frequenza!

Se ti senti entusiasta, la frequenza del tuo entusiasmo attrarrà persone, situazioni ed eventi colmi di entusiasmo. Se ti senti impaurito, la frequenza della tua paura attrarrà verso di te persone, situazioni ed eventi pieni di paura. Non puoi avere dubbi sulla frequenza a cui vibri, perché coincide sempre esattamente con l'emozione che stai provando! Puoi cambiare la tua frequenza in qualsiasi momento modificando il tuo stato d'animo, e, vibrando diversamente, ogni cosa attorno a te cambierà.

Vedrai che, qualunque situazione della tua vita tu prenda in considerazione, ogni esito è possibile proprio perché al riguardo puoi provare ogni emozione possibile!

Una relazione può vibrare su una frequenza caratterizzata da felicità, allegria, entusiasmo, soddisfazione e suscitare di conseguenza ulteriori sentimenti positivi. O viceversa, su una frequenza caratterizzata da noia, frustrazione, risentimento, depressione suscitando ulteriori emozioni negative. La relazione può prendere qualunque strada! L'esito dipende proprio da come ti poni nei suoi confronti. Qualunque emozione esprimi sulla relazione coincide con ciò che riceverai da essa. Se l'emozione dominante è la gioia, e doni amore, allora riceverai necessariamente amore e gioia dalla relazione, perché è quella la frequenza a cui vibri.

"Cambiare emozione equivale a cambiare il destino. "

Neville Goddard (1905-1972)

SCRITTORE DEL MOVIMENTO NEW THOUGHT

Scorri la lista delle frequenze dei sentimenti, ti accorgerai che, indipendentemente dalla sfera della vita che intenderai prendere in considerazione, esse sono molte e molto diverse. E che il modo in cui ti senti riguardo a ciascuna di queste sfere determina il modo in cui andranno le cose!

In rapporto al denaro puoi sentirti entusiasta, felice, contento, speranzoso, preoccupato, timoroso o depresso.



Riguardo alla salute puoi sentirti fiducioso, entusiasta, fortunato, scoraggiato o

ansioso. Le emozioni vibrano a diverse frequenze, e, a seconda della frequenza su cui sei sintonizzato tu, sentirai un'emozione piuttosto che un'altra.

Magari desideri viaggiare, e sei deluso perché non hai il denaro per farlo: allora la tua emozione al riguardo è la delusione. Se ti senti così significa che vibri alla frequenza della delusione, perciò, finché non cambierai il tuo modo di sentire, continuerai a vivere situazioni che ti impediranno di viaggiare. La forza dell'amore modificherà ogni circostanza per permetterti di realizzare il tuo desiderio, ma perché ciò accada devi vibrare a una frequenza positiva.

Modificando il modo in cui ti senti rispetto a una situazione, esprimi un'emozione diversa, vibri a una frequenza diversa, e la situazione cambia *necessariamente* per rispecchiare la tua nuova frequenza. Se ti capita una cosa negativa, puoi cambiarla. Non è mai troppo tardi per farlo, perché puoi sempre modificare il tuo modo di sentire. Per ottenere ciò che vuoi, per cambiare qualcosa in ciò che vorresti, indipendentemente da quello che è, devi *solo* cambiare le tue emozioni!

"Se vuoi scoprire i segreti dell'Universo, pensa in termini di energia, frequenza e vibrazione "

Nikola tesla (1956-1943)

INVENTORE DELLA RADIO E DELLA CORRENTE ALTERNATA

Disinserisci il pilota automatico delle emozioni

Molte persone non conoscono il potere delle emozioni, quindi le emozioni sono la risposta o la reazione a quanto accade loro. Invece di guidarle consapevolmente, hanno inserito il pilota automatico. Quando accade qualcosa di bello, stanno bene. Quando questo qualcosa è brutto, stanno male. Non si rendono conto che proprio le emozioni sono l'*origine* di quanto accade loro. Reagendo con emozioni negative a una determinata circostanza, *trasmettono* ulteriori emozioni negative, e quindi *ricevono* ancora più negatività. Restano intrappolati in un circolo vizioso provocato dalle loro stesse emozioni. La loro vita gira in tondo senza approdare a nulla, come un criceto sulla ruota, perché ignorano che per cambiare la propria esistenza devono cambiare la frequenza delle proprie emozioni!

"Non è tanto ciò che ti accade, ma come reagisci a ciò che ti accade quello che conta. "

Epitteto (55-135)

FILOSOFO GRECO

Se non hai abbastanza soldi, di certo non hai emozioni positive al riguardo, ma la tua situazione economica non cambierà mai fintanto che continui a sentirti a disagio.

Se esprimi emozioni negative sui soldi, vibrerai a una frequenza negativa e vivrai di rimando situazioni negative in cui ti verrà ulteriormente sottratto denaro, per esempio riceverai bollette esorbitanti o ti si guasterà la macchina. Quando, di fronte a una bolletta molto alta, reagisci in modo negativo, trasmetti ulteriore negatività in rapporto al denaro, che ti porterà inevitabilmente a vivere situazioni ancora più negative che prosciugheranno le tue finanze.

Ogni istante ti offre l'opportunità di cambiare la tua vita, perché in ogni istante puoi cambiare il tuo modo di sentire. Non importa come stavi prima e non importa quali errori pensi di aver commesso. Quando cambi il tuo modo di sentire, vibri a una frequenza diversa, e la legge di attrazione risponde immediatamente! Quando cambi le tue emozioni, il passato è alle spalle! Quando cambi le tue emozioni, la tua vita cambia.

"Non sprecare neppure un istante nel rimpianto perché pensare intensamente agli errori del passato significa avvelenare nuovamente te stesso. "

Neville Goddard (1905-1972)

SCRITTORE DEL MOVIMENTO NEW THOUGHT

La forza dell'amore non ammette scuse

Se la tua esistenza non trabocca delle cose che ami, non significa che non sei una brava persona, che sei incapace di amare. Il nostro scopo nella vita è quello di vincere la negatività scegliendo l'amore. Il problema sta nel fatto che la maggior parte di noi ama e smette di amare centinaia di volte al giorno. Non esprimiamo amore abbastanza a lungo da permettere alla forza dell'amore di portare nella nostra vita il benessere. Riflettici: un istante dai amore con un caldo abbraccio a una persona cara, poi già in quello successivo non lo dai più, magari perché sei irritato per aver perso le chiavi o per il traffico congestionato o perché non trovi parcheggio. Dai amore quando ridi con un collega, ma poi smetti, deluso che nel locale in cui pranzi abbiano finito il tuo piatto preferito. Dai amore quando attendi impaziente l'arrivo del weekend, ma poi smetti non appena ricevi le bollette. E così via, tutto il giorno: dai amore e smetti di dare amore, dai amore e smetti di dare amore, dai amore e smetti di dare amore, da un momento all'altro.

O dai amore, e ne canalizzi così la forza, o no. Non puoi farlo accampando scuse sul perché non ami. Le scuse e le giustificazioni aggiungono solo ulteriore negatività alla tua vita. Quando cerchi scuse per il tuo rifiuto d'amare, avverti nuovamente la negatività e ne trasmetti ancora di più!

"Restare aggrappato alla rabbia è come tenere in pugno un tizzone ardente per lanciarlo contro qualcun altro: chi si brucia sei tu. "

Gautama Buddha (563-483 a.C.)

Se sei irritato per un malinteso sorto durante un incontro, e dai la colpa all'altra persona, stai usando il biasimo come

scusa per non amare. Ma la legge di attrazione raccoglie solo ciò che *tu* dai, perciò se tu dai biasimo, sarai costretto a vivere di rimando circostanze in cui verrai biasimato. Non accadrà necessariamente per mezzo di chi hai biasimato, ma di sicuro vivrai un'esperienza del genere. Non esistono scuse con la legge dell'amore. Tu ottieni ciò che dai, punto e basta.

Anche le piccole cose contano

Biasimare, criticare, trovare difetti e lamentarsi sono tutte manifestazioni di negatività. Tutte portano con sé una grande conflittualità. Ogni volta che ti lamenti e critichi qualcosa, tu trasmetti negatività. Lamentarsi del tempo, del traffico, del governo, del partner, dei figli, dei genitori, delle lunghe code, di come va l'economia, del cibo, del proprio corpo, del proprio lavoro, dei clienti, degli affari, dei prezzi, del rumore o del servizio sembra cosa da nulla, ma porta con sé una mole enorme di negatività.

Elimina dal tuo vocabolario parole come *terribile, orribile, disgustoso e brutto* perché, quando pronunci queste parole esse portano con sé emozioni forti. Ritourneranno a te dopo che le avrai pronunciate, il che significa che tu le trasformerai in etichette che appiccichi alla tua vita! Non sarebbe molto meglio usare parole come *fantastico, stupendo, favoloso, splendido e meraviglioso?*

Puoi ottenere tutto quello che ami o desideri, ma devi essere in armonia con l'amore, ciò significa che non hai scuse per non amare. Le scuse e le giustificazioni ti impediscono di avere ciò che desideri. Ti impediscono di avere una vita fantastica.

"Tutto ciò che immettiamo nella vita degli altri torna indietro nella nostra. "

Edwin Markham (1852-1940)

POETA

Non stabilisci un nesso quando ti lamenti con un negoziante e poche ore dopo ti telefona il vicino lamentandosi del tuo cane che continua ad abbaiare. O quando passi la pausa pranzo con un amico a parlare di un conoscente comune e al tuo rientro in ufficio scopri che ci sono grossi problemi con il tuo cliente più importante. O, ancora, quando a cena parli di qualche fatto di cronaca terribile e poi non riesci a dormire per il mal di stomaco.

Non stabilisci un nesso quando ti fermi ad aiutare qualcuno per strada e dieci minuti dopo trovi il parcheggio proprio davanti al supermercato. O quando sei felice

di aiutare tuo figlio a fare i compiti e il giorno dopo ricevi la comunicazione che il rimborso delle tasse sarà più alto di quanto credevi. O, ancora, quando aiuti un amico e la stessa settimana il tuo capo ti regala due biglietti omaggio per la partita. In ogni situazione e in ogni momento della tua vita tu ricevi ciò che hai dato, che tu ne colga il nesso o no.

"Niente viene da fuori. Tutto viene da dentro. "

Neville Goddard (1905-1972.)

SCRITTORE DEL MOVIMENTO NEW THOUGHT

L'ago della bilancia

Se le emozioni e i pensieri che senti sono per più del cinquanta per cento positivi, sei arrivato a un punto di svolta della tua vita. Anche se solo il cinquanta per cento delle emozioni e dei pensieri che esprimi sono positivi, infatti, stai facendo pendere l'ago della bilancia verso la positività! Ed eccone la ragione.

Quando dai amore, non solo l'amore ritorna a te sotto forma di situazioni che amerai, ma nel tornare a te porta ancora *più* amore e positività nella tua vita! La nuova positività, a sua volta, attrae altre cose buone, aggiungendo ancora *più* amore e positività alla tua vita e così via. Tutto è magnetico, e quando ti arriva qualcosa di buono, esso attrae come un magnete altre cose buone.

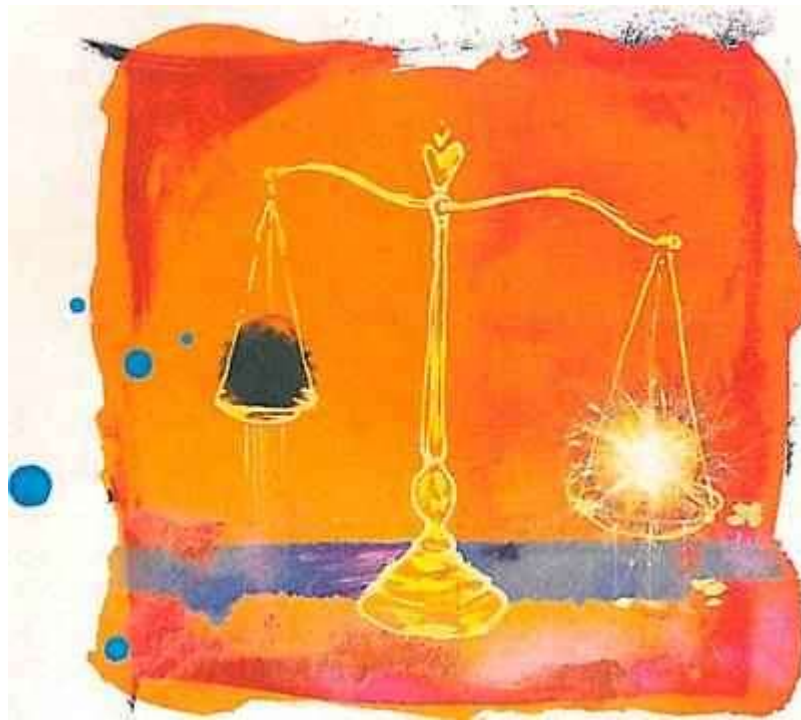
Ti sarà senz'altro capitato di vivere uno di quei momenti in cui ti accadeva una cosa bella dopo l'altra, e questa catena meravigliosa sembrava semplicemente inarrestabile. Allora dicevi che stavi attraversando "un periodo fortunato" o che "tutto andava a gonfie vele". La sola ragione per cui hai vissuto quei periodi era perché avevi trasmesso più amore che negatività, e l'amore, tornando a te, aggiungeva ancora più amore alla tua vita, il che, di conseguenza, attraeva ancora più cose buone.

Avrai vissuto certamente anche la situazione opposta: qualcosa è andato storto e subito dopo altre cose hanno iniziato ad andare per il verso sbagliato. Hai vissuto quei periodi perché hai trasmesso più negatività che amore, e la negatività, tornando a te, aggiungeva ancora più negatività alla tua vita, che perciò attraeva a sua volta cose ancora più negative. Probabilmente hai etichettato questi periodi come "sfortunati", ma la fortuna non c'entrava proprio nulla. La legge di attrazione operava con esattezza nella tua vita, e quei tempi, felici o difficili, erano semplicemente il riflesso della percentuale di amore e di negatività che trasmettevi. La sola ragione per cui "il periodo fortunato" o "sfortunato" è finito è che, a un certo punto, le tue emozioni hanno fatto pendere l'ago della bilancia dall'altra parte.

"È in questo modo che potresti condurre una vita fortunata ed essere sempre al riparo da ogni male; è in questo modo che potresti diventare una forza positiva per mezzo della quale attrarre l'abbondanza e l'armonia"

Charles Haanel (1866-1949)

SCRITTORE DEL MOVIMENTO NEW THOUGHT



Per cambiare la tua vita, devi semplicemente far pendere l'ago della bilancia verso l'amore, manifestando amore nel cinquantuno per cento delle tue emozioni e dei tuoi pensieri. Una volta raggiunto quel punto di svolta in cui l'amore pesa più della negatività, l'amore che ti verrà restituito ne risulterà moltiplicato per il principio della legge di attrazione. All'improvviso sperimenterai un continuo incremento delle cose positive! Invece di ricevere una cosa negativa dopo l'altra, in ogni ambito della vita inizierai a ricevere soprattutto cose positive, via via più frequenti. Così dovrebbe essere la tua vita.

Al mattino, quando ti svegli, ti trovi a decidere da che parte vuoi far pendere l'ago della bilancia. Se sceglierai in un modo vivrai una bella giornata, se sceglierai nell'altro ne vivrai una piena di problemi. Sei tu a stabilire come sarà la tua giornata, e lo fai grazie alle tue emozioni! Se quello che trasmetti è il modo in cui ti senti, stanne certo, ciò è esattamente quanto riceverai nel corso della tua giornata, ti avvolgerà come un'aura ovunque tu andrai.

Se quando ti svegli ti senti bene e riesci a mantenere questo stato, la tua giornata sarà grandiosa! Ma se ti svegli di pessimo umore, e non fai nulla per cambiare le tue emozioni, la tua giornata non sarà affatto grandiosa!

Un giorno di emozioni positive non cambia solo quelle ventiquattr'ore, cambia il tuo domani e la tua vita! Se mantieni uno stato d'animo positivo e vai a letto contento, inizierai la giornata successiva con uno slancio di gioia. E se continui a sentirti bene, per la legge di attrazione, le tue emozioni positive si moltiplicheranno e così, giorno dopo giorno, il processo si ripeterà e la tua vita sarà sempre migliore.

"Vivi oggi. Non ieri. Non domani. Solo oggi. Abita nei tuoi momenti. Non darli in affitto al domani."

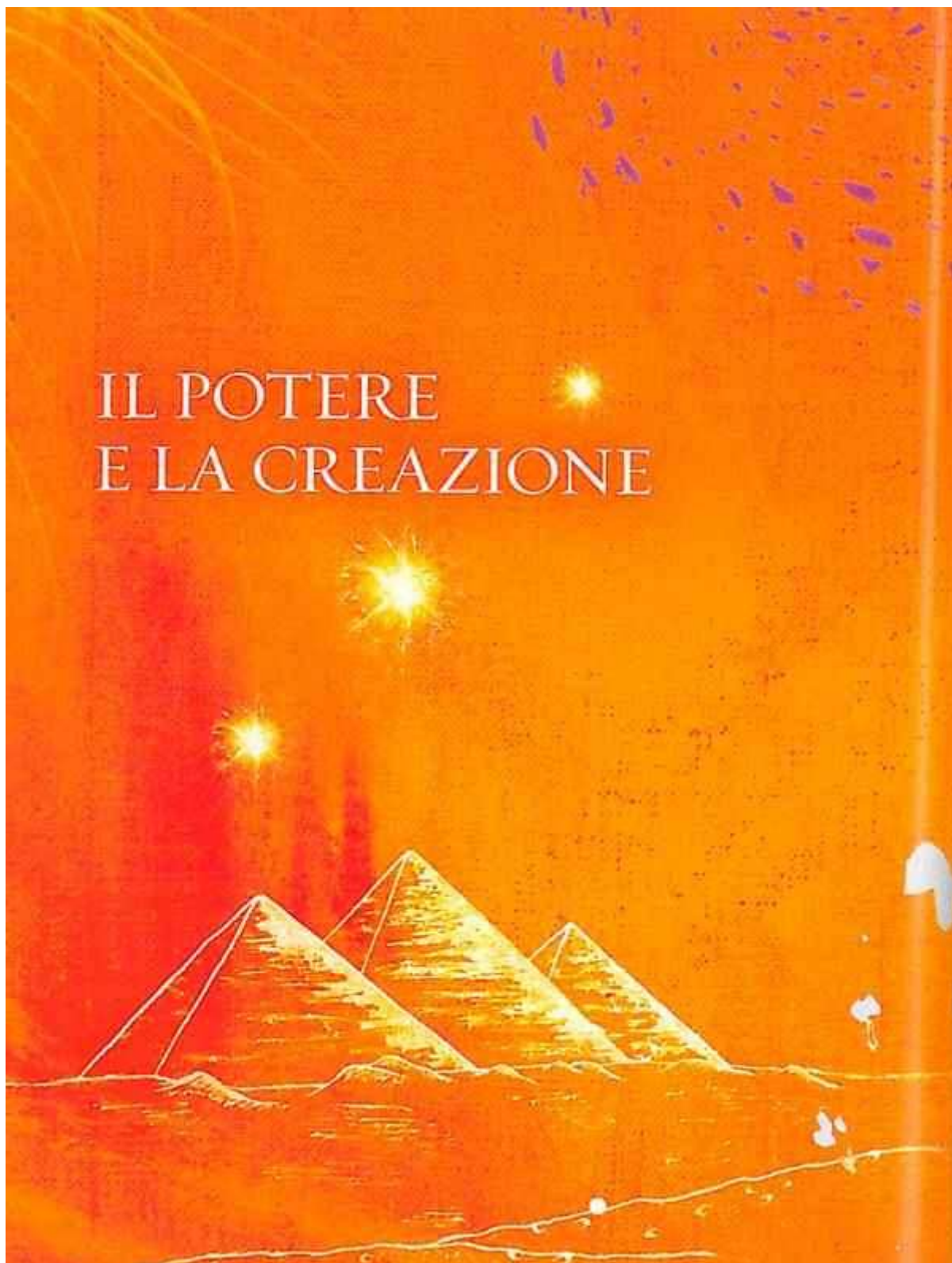
Jerry Spinelli (n. 1941)

SCRITTORE DI LIBRI PER L'INFANZIA

Molti di noi non vivono il presente. Sono completamente presi dal futuro, eppure è il modo in cui viviamo l'oggi a dare forma al nostro domani. Ciò che conta è quello che provi *adesso*, perché *solo* questo determina il tuo futuro. Ogni giorno è un'opportunità per una nuova vita, perché ogni giorno tu decidi da che parte fare pendere l'ago della bilancia. Attraverso il tuo stato d'animo, ogni giorno hai la possibilità di cambiare il tuo futuro. Quando farai pendere l'ago della bilancia verso la positività, stenterai a credere quanto velocemente la forza dell'amore cambierà la tua vita.

IL POTERE IN PILLOLE

- *Tutto nell'Universo si comporta come un magnete e tutto vibra a una certa frequenza. Anche le tue emozioni e i tuoi pensieri possiedono una frequenza.*
- *L'emozione che provi, sia essa buona o cattiva, determina la frequenza a cui vibri, così, proprio come un magnete, tu attiri le persone, gli eventi e le situazioni che vibrano su quella stessa frequenza!*
- *Puoi cambiare la tua frequenza in qualsiasi momento modificando il tuo stato d'animo, e, vibrando diversamente, ogni cosa attorno a te cambierà.*
- *Se ti capita una cosa negativa, puoi cambiarla. Non è mai troppo tardi per farlo, perché puoi sempre cambiare il tuo modo di sentire.*
- *Molte persone hanno inserito il pilota automatico delle loro emozioni; le loro emozioni sono la risposta o la reazione a quanto accade loro. Tuttavia, non si rendono conto che le emozioni sono l'origine di quanto accade loro.*
- *Per cambiare qualsiasi situazione - che si tratti di questioni di denaro, salute, relazioni o altro - tutto ciò che devi fare è cambiare il tuo modo di sentire.*
- *Biasimare, criticare, trovare difetti e lamentarsi sono tutte manifestazioni della negatività. Tutte portano con sé una grande conflittualità.*
- *Elimina dal tuo vocabolario parole come terribile, orribile, disgustoso e brutto. Usa piuttosto parole come fantastico, stupendo, favoloso, splendido e meraviglioso.*
- *Anche se solo il cinquantuno per cento delle emozioni e dei pensieri che esprimi sono positivi, stai facendo pendere l'ago della bilancia verso la positività!*
- *Ogni giorno è un'opportunità per una nuova vita, perché ogni giorno tu decidi da che parte fare pendere l'ago della bilancia. E attraverso il tuo stato d'animo, ogni giorno hai la possibilità di cambiare il futuro.*



IL POTERE E LA CREAZIONE

"Ogni momento della tua vita è infinitamente creativo e l'Universo è infinitamente generoso. Devi solo formulare una richiesta chiara, e tutto quello che il tuo cuore desidera necessariamente arriverà a te. "

Nei prossimi capitoli imparerai com'è facile canalizzare la forza dell'amore per ottenere tutto quello che vuoi: soldi, salute, carriera, successo negli affari e relazioni soddisfacenti. Grazie a questa conoscenza, sarai in grado di cambiare la tua vita come desideri.

Per ottenere quello che vuoi, segui i semplici passi del Processo Creativo. Che il tuo obiettivo sia ottenere ciò che vuoi o cambiare ciò che non ti piace della tua vita, il processo è sempre lo stesso.

Il Processo Creativo

Immagina. Senti. Ricevi.

1. IMMAGINA

Usa la tua mente per focalizzarti su quello che desideri e per immaginarlo. Immagina di *stare* con l'oggetto del tuo desiderio. Immagina *di fare* delle cose con lui. Immagina di *possederlo* già.

2. SENTI

Mentre immagini l'oggetto dei tuoi desideri, devi *sentire* amore nei suoi confronti. Devi immaginare e *sentire* di stare con lui. Devi immaginare e *sentire* di fare delle cose con lui. Devi immaginare e *sentire* di possederlo già.

La tua immaginazione ti connette con ciò che vuoi. Il tuo desiderio e il tuo amore creano il magnetismo, la forza magnetica che attrae l'oggetto del tuo desiderio. Questa è la tua parte nel Processo Creativo.

3. RICEVI

La forza dell'amore opererà attraverso le forze naturali visibili e invisibili per realizzare i tuoi desideri. Userà situazioni, avvenimenti e persone per darti ciò che ami.

Qualunque cosa desideri devi volerla con tutto il cuore. Il desiderio è amore, e finché non sarai arso dal desiderio, non avrai il potere sufficiente per canalizzare la forza dell'amore. Devi desiderare davvero ciò che vuoi, come l'atleta desidera praticare il proprio sport, il ballerino danzare e il pittore dipingere. Devi desiderare ciò che vuoi con tutto il cuore, perché il desiderio è un sentimento d'amore, e tu devi dare amore per ricevere ciò che ami!

Indipendentemente da chi vuoi essere, o da ciò che vuoi fare o avere, il Processo Creativo è sempre lo stesso: da' amore per ricevere amore. Immagina. Senti. Ricevi.

Quando ti trovi nel Processo Creativo, immaginati e sentiti come se avessi già ciò che vuoi, e mantieni quello stato d'animo. Perché? Perché la legge di attrazione riproduce ciò che trasmetti, e quindi devi immaginare e sentire di avere già ottenuto ciò che vuoi!

Se vuoi dimagrire, trasmetti amore immaginando e sentendo di avere già il corpo che vuoi, invece di immaginare e sentire in ogni momento che sei sovrappeso. Se vuoi viaggiare, trasmetti amore immaginandoti e sentendoti già in viaggio, invece di pensare ogni giorno che non hai abbastanza soldi per farlo. Se vuoi migliorare in uno sport, nella recitazione, nel canto, nella musica, nel tuo hobby o nel tuo lavoro, allora ama ciò che desideri immaginando e sentendo che sei già esattamente come vuoi. Se vuoi un matrimonio più felice o un rapporto migliore con una persona a te cara, trasmetti amore immaginando e sentendo che quella relazione è già come tu la vuoi.

"Fede è credere ciò che ancora non vedi e il suo premio è vedere ciò che ora credi. "

Sant'Agostino (354-430)
TEOLOGO E VESCOVO

Quando inizi a lavorare con il Processo Creativo, potresti cominciare attraendo qualcosa di inconsueto. Così facendo, quando riceverai proprio quello che hai desiderato, non avrai più dubbi sul tuo potere.

Una giovane donna per prima cosa scelse di attrarre un fiore particolare, una calla bianca. Immaginò di tenere la calla in mano, di sentirne il profumo, e provò l'emozione di averla. Due settimane dopo andò a cena a casa di amici, ed ecco che al centro della tavola c'era un mazzo di calle bianche, proprio quei fiori e proprio del colore che aveva immaginato. Appena li vide si emozionò, ma non raccontò nulla all'amica. A fine serata, quando era sul punto di andarsene, la figlia dell'amica prese spontaneamente una calla dal vaso e gliela mise in mano!

"L'immaginazione è l'inizio della creazione. Immagini ciò che desideri, vuoi ciò che immagini, crei ciò che vuoi avere."

George Bernard Shaw (1856-1950)
DRAMMATURGO PREMIO NOBEL

Dare - Ricevere

Ricorda che la legge di attrazione afferma: ciò che dai ricevi. Pensare perciò alla

legge di attrazione come a uno specchio, un'eco, un boomerang o una fotocopiatrice ti aiuterà a fare chiarezza su ciò che dovresti cercare di immaginare e sentire. La legge di attrazione funziona come uno specchio perché riflette esattamente ciò che ha di fronte. È come un'eco, perché ripete esattamente le tue parole. È come un boomerang, perché ciò che ti ritorna è proprio quello che hai lanciato. È come una fotocopiatrice, perché riproduce una copia esatta di quello che le dai.

Alcuni anni fa ero a Parigi per lavoro e stavo camminando per strada, quando una donna mi passò accanto trafelata: indossava la gonna più bella che avessi mai visto, con un motivo molto lavorato, secondo la moda parigina. La mia reazione fu d'amore: "Che gonna magnifica!".

Diverse settimane dopo, a Melbourne, ero in macchina per andare al lavoro, di ottimo umore, quando fui costretta a fermarmi perché un'auto stava facendo un'inversione a un incrocio. Mentre aspettavo, nella vetrina di un negozio proprio lì accanto vidi la stessa gonna indossata dalla signora francese. Non riuscivo a credere ai miei occhi. Arrivata in ufficio, chiamai il negozio e la commessa mi disse che le avevano consegnato una sola gonna di quel modello, quella in vetrina. Naturalmente era della mia taglia. Quando andai al negozio, la trovai scontata del cinquanta per cento; la commessa mi raccontò che non avevano ordinato loro quella gonna, era comparsa nell'ordine per puro caso!

L'unica cosa che avevo fatto per portare quella gonna nella mia vita era stata amarla, e da Parigi a una strada periferica dell'Australia, attraverso una serie di circostanze e fatti imprevedibili, la stessa, identica gonna mi era stata consegnata. Questo è il potere magnetico dell'amore! Questa è la legge di attrazione all'opera!

Immaginazione

"Questo mondo non è che una tela per le nostre fantasie. "

Henry David Thoreau (1817-1862)

SCRITTORE TRASCENDENTALISTA

Quando immagini qualcosa di positivo che vuoi e ami, stai canalizzando la forza dell'amore. Quando immagini qualcosa di positivo, qualcosa di buono, per questa cosa stai provando amore, stai dando amore e amore riceverai. Se puoi immaginare e sentire qualcosa, puoi anche riceverlo. Ma ciò che immagini deve nascere dall'amore!

Quello che immagini non deve danneggiare gli altri. Immaginare qualcosa che ferisca qualcun altro è frutto non dell'amore ma della mancanza d'amore. E stai certo che la negatività, anche se solo immaginata, tornerà indietro con pari intensità a chi l'ha espressa! Quello che tu dai *tu* ricevi.

Ma voglio darti una notizia fantastica sulla forza dell'amore e della tua immaginazione. Persino la cosa che ti sembra più difficile da ottenere è niente rispetto a quello che la forza dell'amore può farti avere. L'amore non ha limiti! Se

desideri essere pieno di vitalità, felice ed entusiasta, la forza dell'amore può darti salute e felicità a livelli molto superiori di quelli che hai sperimentato finora. Ti dico questo perché tu possa liberare l'immaginazione, smettendo così di porre limiti alla tua vita. Spingi la tua immaginazione all'estremo, immagina il massimo che potresti ottenere realizzando i tuoi desideri.

L'amore è l'unico aspetto che differenzia chi va avanti con fatica da chi ha una vita favolosa. Questi ultimi immaginano ciò che vogliono e amano, e sentono più dei primi l'amore per ciò che immaginano! Chi, invece, nella vita arranca sta involontariamente usando la sua immaginazione per creare ciò che non ama e non vuole, e di conseguenza *sente* la negatività di ciò che immagina. È un meccanismo tanto semplice, eppure crea enormi differenze nella vita delle persone. Ovunque tu rivolga lo sguardo potrai notarlo.

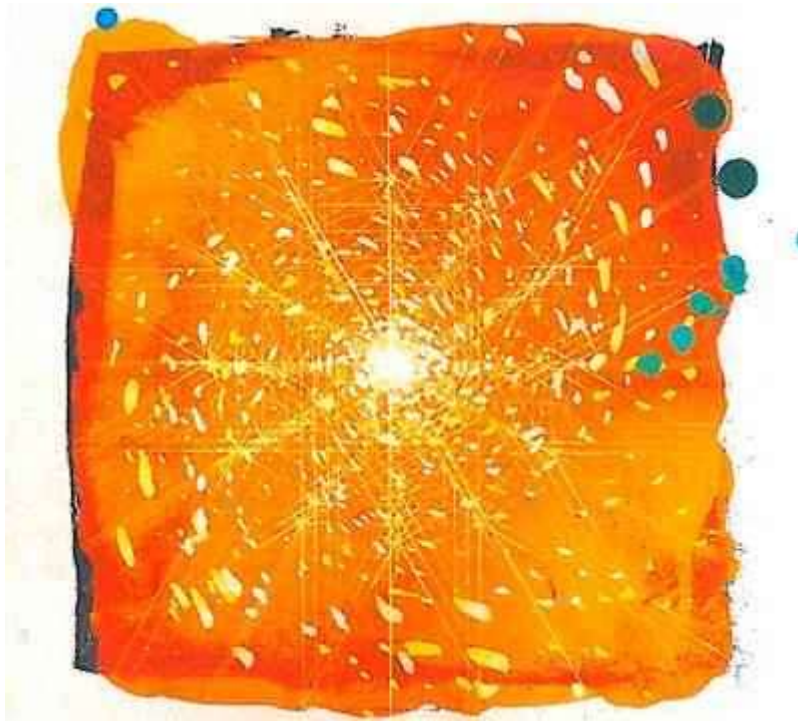
"Il segreto di chi padroneggia la propria mente sta tutto nella capacità di usare l'immaginazione. "

Christian D. Larson (1872-1962)

SCRITTORE DEL MOVIMENTO NEW THOUGHT

La storia ha dimostrato che coloro che osano immaginare l'impossibile sono proprio quelli che riescono a oltrepassare i limiti umani. In ogni ambito - si tratti di scienza, medicina, sport, arte o tecnologia - il nome delle persone che hanno immaginato l'impossibile è inciso nella storia. Superando i limiti dell'immaginazione, hanno cambiato il mondo.

La tua vita è esattamente come l'hai immaginata, tutto quello che hai o non hai, ogni situazione e ogni circostanza è come tu l'avevi immaginata. Il problema è che molte persone immaginano il peggio! Usano continuamente lo strumento più potente che posseggono contro se stesse. Invece di immaginare il meglio, vivono nella paura credendo che tutto andrà nel peggiore dei modi. E finché continueranno ad assumere questo atteggiamento, tutto andrà male. Ciò che dai ricevi. Senti e immagina per te il meglio del meglio, che comunque per la forza dell'amore sarà sempre una "bazzecola" da realizzare!



Quando mi stabilii in America con la mia famiglia, portai anche il nostro cane, Cabbie, che ai tempi aveva quindici anni. Una notte, Cabbie riuscì a scappare aprendosi un piccolo varco nel recinto. Casa nostra si trovava ai piedi di alcune montagne, circostanza tutt'altro che ideale per una ricerca notturna. Battemmo al buio tutte le strade e i sentieri di montagna lì intorno, senza riuscire a trovarlo.

A quel punto, sentii che l'angoscia si stava impadronendo di mia figlia e di me. Capii che dovevamo sospendere le ricerche e cambiare immediatamente il nostro stato d'animo. Le emozioni negative ci avvertivano che stavamo pensando al peggio: dovevamo subito sostituirle con immagini mentali positive. L'esito della vicenda era ancora incerto, perciò stava a noi scegliere il finale della storia. Potevamo riavere Cabbie a casa sano e salvo, solo immaginando e sentendo che così sarebbe accaduto.

Ritornammo a casa e fingemmo che il nostro cane fosse con noi. Mettemmo il cibo nella sua ciotola come se dovesse mangiare. Immaginammo di sentire il tintinnio del campanellino che portava al collo mentre attraversava il nostro corridoio. Gli parlavamo e lo chiamavamo a voce alta, come se fosse in casa. Mia figlia andò a dormire immaginando che il suo amico a quattro zampe fosse accucciato accanto al suo letto, come era solito fare.

Il mattino seguente di buon'ora trovammo un avviso appeso a un albero, proprio ai piedi della montagna, in cui si diceva che era stato ritrovato un cane di piccola taglia. Era Cabbie. Proprio come avevamo immaginato, il nostro cane tornò a casa con noi sano e salvo.

Non importa quanto sia impegnativa la situazione in cui ti trovi, immagina l'esito migliore e sentilo! Così facendo, trasformerai le circostanze e di conseguenza la situazione in ciò che desideri!

Qualunque cosa tu possa immaginare esiste

"Creare è semplicemente realizzare la proiezione di ciò che già esiste. "

Srimad Bhagavatam (IX SEC.)

ANTICO TESTO HINDU

Qualunque desiderio immagini esiste già! Non importa in cosa consista: se puoi immaginarlo, esiste già nella creazione.

Cinquemila anni fa, le Antiche Scritture riportavano che la creazione era completamente compiuta, e che qualsiasi cosa avesse potuto essere creata esisteva già. Oggi, migliaia di anni dopo, i fisici quantistici hanno confermato che ogni singola possibilità di esistenza è in atto *ora*.

"Così furono portati a compimento il Cielo e la Terra e tutte le loro schiere. "

Genesi 2,I

Questa affermazione significa che tutto quello che puoi immaginare per te esiste già. È impossibile immaginare qualcosa che non esiste. La creazione è completa. Ogni singola possibilità esiste. Perciò, quando immagini di battere un record mondiale o di viaggiare nell'Estremo Oriente o di godere di perfetta salute o di diventare genitore, la possibilità che tu faccia queste cose è già in atto ora! Se queste cose non esistessero, non saresti in grado di immaginarle! Per portare le cose che desideri e ami dal mondo invisibile a quello visibile, tutto ciò che devi fare è dargli amore attraverso l'immaginazione e le emozioni.

Immagina la vita che vuoi. Immagina tutto quello che vuoi. Usa l'immaginazione ogni giorno, e *immagina* come sarebbe la tua esistenza *se* le tue relazioni fossero meravigliose. *Immagina* come ti sentiresti *se* il lavoro improvvisamente decollasse. *Immagina* come sarebbe la tua vita *se* avessi il denaro necessario per fare ciò che ami. *Immagina* come ti sentiresti *se* scoppiassi di salute. *Immagina* come ti sentiresti *se* potessi fare quello che vuoi. Usa i tuoi sensi per immaginare. Se vuoi fare un viaggio in Estremo Oriente, immagina il profumo delle spezie, assapora gli spaghetti cinesi, ascolta la musica locale, tocca le pietre della Grande Muraglia e sentiti là!

Quando parli e quando pensi di': "*Immagina se...*" e poi termina la frase come vuoi! Se stai parlando con un amico e lui si lamenta perché un suo collega ha ottenuto una promozione e lui no, aiutalo dicendogli: "Immagina se la ragione per cui non sei stato promosso è che ti verrà assegnato un posto ancora più importante, e con uno stipendio più alto!". Poiché la verità è che esiste già la possibilità che il tuo amico

ottenga una posizione più importante e più remunerativa, se riuscirà a immaginarla e a sentirla, potrà ottenerla!

"Gli atomi e le particelle elementari non sono reali; essi formano un mondo di possibilità piuttosto che un mondo di cose o fatti. "

Werner Heisenberg (1901-1976)

FISICO QUANTISTICO PREMIO NOBEL

Usa l'immaginazione per creare giochi che ti divertano e ti facciano sentire davvero bene. Quello che puoi immaginare ti sta aspettando, esiste già come possibilità, e il modo per renderlo reale a tutti gli effetti è canalizzare la forza dell'amore immaginando e sentendo ciò che ami.

Dopo la laurea, per molti mesi una ragazza cercò di trovare un impiego. L'ostacolo più grande era quello di immaginare di avere un lavoro quando in realtà era disoccupata! Scriveva quotidianamente sul suo diario di quanto fosse grata per l'impiego che stava per ottenere; tuttavia non arrivava nessuna proposta. Poi ebbe un'illuminazione: il suo continuare disperatamente a inviare curricula diceva forte e chiaro alla legge di attrazione che lei non aveva un'occupazione.

Ecco dunque cosa fece la giovane donna: decise di usare l'immaginazione e di vivere come se stesse già lavorando. Puntava la sveglia presto come se dovesse andare al lavoro. Invece di scrivere sul suo diario quanto fosse grata per l'impiego che stava per ottenere, scriveva di quanto fosse grata per il successo che aveva in ufficio e per i colleghi. Sceglieva i vestiti che avrebbe indossato l'indomani in ufficio. Aprì un conto per versare lo stipendio. Nel giro di due settimane, si sentiva come se davvero avesse un impiego. Poi, dal nulla, un amico le disse che si era liberato un posto. Lei fece il colloquio, ottenne il lavoro, e ricevette tutto quello che aveva scritto sul suo diario.

Sostieni il Processo Creativo

"Ogni volta che permetti a te stesso di pensare a ciò che ti suggeriscono altre persone, cose, condizioni o circostanze, non stai pensando a quello che vuoi tu. Non stai seguendo i tuoi desideri, ma desideri presi in prestito. Usa l'immaginazione per stabilire ciò che tu vuoi pensare o fare."

Christian D. Larson (1874-1962)

SCRITTORE DEL MOVIMENTO NEW THOUGHT

Nel Processo Creativo, usa tutto ciò che può aiutarti a sentire di avere già ciò che vuoi. Circondati di vestiti, disegni, fotografie o qualunque altra cosa ti permetta di immaginare e sentire di avere ciò che vuoi.

Se vuoi degli abiti nuovi, assicurati di avere posto nel tuo guardaroba e libera delle grucce per appenderli. Se vuoi avere più soldi, controlla nel tuo portafoglio: c'è spazio per altre banconote o straripa di bigliettini inutili? Se vuoi il partner ideale, devi immaginare e "sentire" quella persona accanto a te ora. Dormi al centro del letto, o da una parte perché il tuo partner dorme nell'altra? Se fosse qui con te, useresti solo metà del guardaroba, perché i suoi vestiti starebbero nell'altra metà. Apparecchi la tavola per due persone o per una? Aggiungere un posto è una cosa facile da fare. Impegnati a non contraddire il tuo desiderio nelle azioni quotidiane, anzi, usa l'immaginazione e gli innumerevoli aiuti che il mondo ti offre per sentirti come se avessi già ciò che vuoi. Si tratta di piccoli trucchi, ma incredibilmente potenti.

Una donna usò questo sistema per ricevere un cavallo. Da sempre ne voleva uno, ma non poteva permettersi di comprarlo. Desiderava un castrone Morgan, ma un cavallo simile costava migliaia di dollari. Allora cominciò a immaginare di vedere il cavallo dei suoi sogni ogni volta che guardava fuori dalla finestra della cucina. Usò la foto di un castrone Morgan come screensaver del suo computer portatile. Non appena ne aveva l'occasione, faceva schizzi del cavallo. Iniziò a informarsi sulle vendite di cavalli, anche se non poteva permetterselo. Portò i figli in un negozio specializzato per provare degli stivali da equitazione, esaminò le selle e comprò le uniche cose che poteva permettersi: una copertina, una cavezza e delle striglie. Mise poi tutto in bella mostra così da averlo sempre sotto gli occhi. Un po' di tempo dopo, la donna andò a una fiera equina nella sua città, dove si sarebbe tenuta una lotteria. Il primo premio era un castrone Morgan, proprio il cavallo che aveva immaginato! Naturalmente vinse il primo premio e ricevette il suo cavallo!

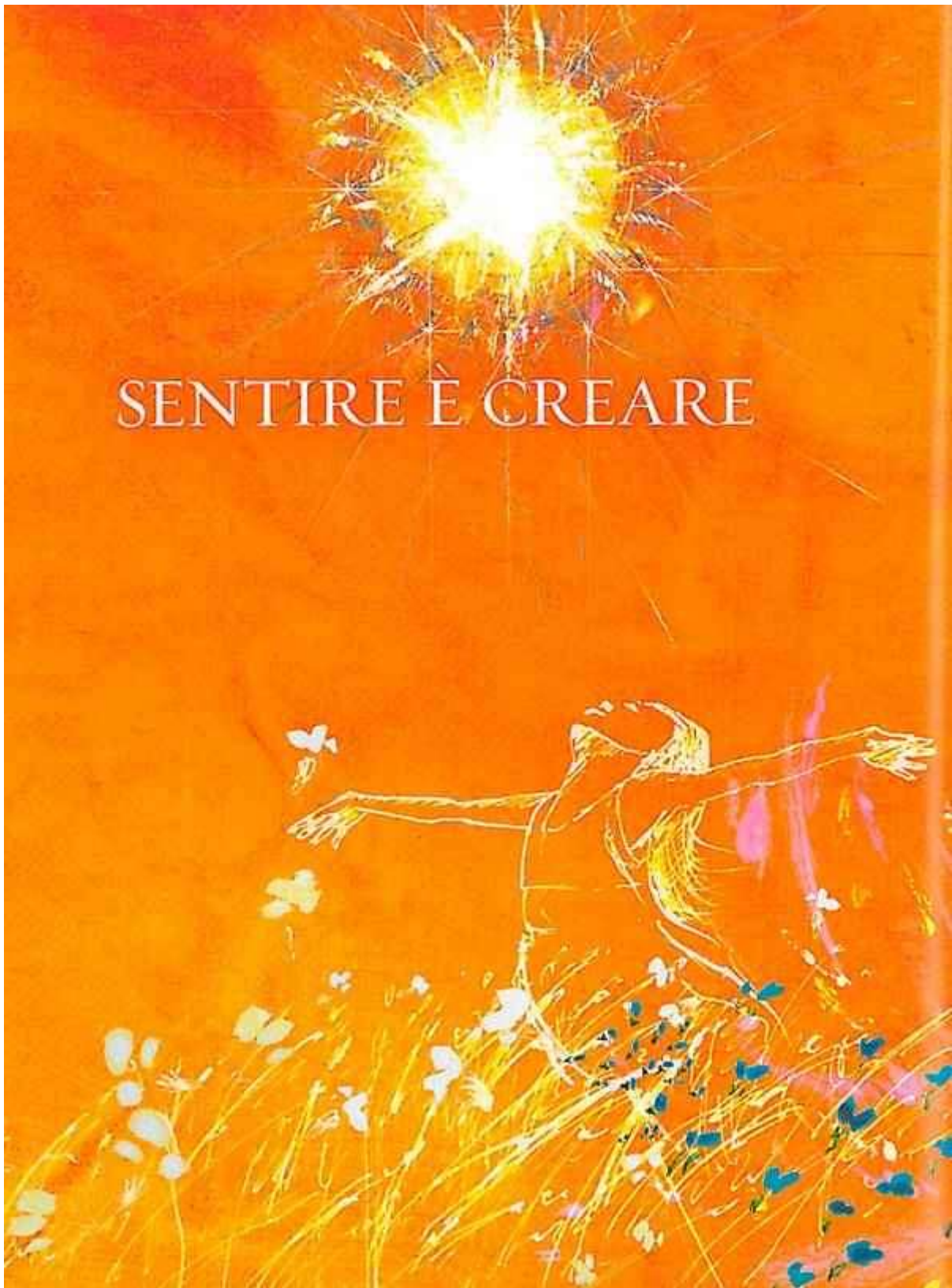
Anche i sensi sono d'aiuto. Perciò usali per immaginare di sentire che hai già ciò che desideri. Ascoltalo, toccalo, sentine l'odore e il sapore, guardalo!

Un uomo usò tutti i sensi per ricevere numerose offerte di lavoro. Negli ultimi tre anni aveva fatto domanda per settantacinque posti di lavoro, ma non aveva ricevuto neppure un'offerta. Allora usò l'immaginazione e i cinque sensi per convincersi di avere l'impiego dei suoi sogni. Immaginò il suo nuovo ufficio nei più piccoli dettagli. Toccava la tastiera virtuale del suo computer virtuale. Sentiva il profumo di limone della cera per mobili passata sulla sua nuova e immensa scrivania di mogano. Immaginava i suoi colleghi, dava loro dei nomi, parlava con loro e partecipava alle riunioni. Sentiva addirittura il sapore dei tacos che mangiava durante la pausa pranzo. Sette settimane dopo iniziò a ricevere delle richieste di colloquio. Poi venne richiamato per i secondi colloqui. Infine ricevette non una, ma due favolose offerte. Accettò il lavoro dei suoi sogni!

Devi essere consapevole che quando hai portato a termine il Processo Creativo, la creazione è completa! Non sei più nella vecchia realtà in cui non avevi ciò che volevi. Ti sei spostato in quella nuova dove, anche se non riesci ancora a vederlo, ciò che vuoi esiste già. E presto sarà tuo!

IL POTERE IN PILLOLE

- *Per canalizzare la forza dell'amore e ottenere ciò che vuoi o cambiare ciò che non ti piace della tua vita, il Processo Creativo è sempre lo stesso: Immagina. Senti. Ricevi.*
- *La tua immaginazione ti connette con ciò che vuoi. Il tuo desiderio e il tuo amore creano il magnetismo, la forza magnetica che attrae l'oggetto del tuo desiderio!*
- *Mentre immagini l'oggetto dei tuoi desideri, devi sentire amore nei suoi confronti.*
- *Devi desiderare ciò che vuoi con tutto il cuore, perché il desiderio è un sentimento d'amore, e tu devi dare amore per ricevere ciò che ami!*
- *Quando immagini qualcosa di positivo che vuoi e ami, stai canalizzando la forza dell'amore. Spingi la tua immaginazione all'estremo, immagina il massimo che potresti ottenere realizzando i tuoi desideri.*
- *Qualunque desiderio immagini esiste già! Non importa in cosa consista: se puoi immaginarlo, esiste già nella creazione.*
- *Quando parli e quando pensi di': "Immagina se..." e poi termina la frase come vuoi!*
- *Usa tutto ciò che può aiutarti a sentire di avere già ciò che vuoi. Circondati di vestiti, disegni, fotografie o qualunque altra cosa ti permetta di immaginare e sentire di avere ciò che vuoi.*
- *Anche i sensi sono d'aiuto. Perciò usali per immaginare di sentire che hai già ciò che desideri. Ascoltalo, toccalo, sentine l'odore e il sapore, guardalo!*
- *Quando hai portato a termine il Processo Creativo, ti sei spostato in una nuova realtà dove, anche se non riesci ancora a vederlo, ciò che vuoi esiste già. E presto sarà tuo!*



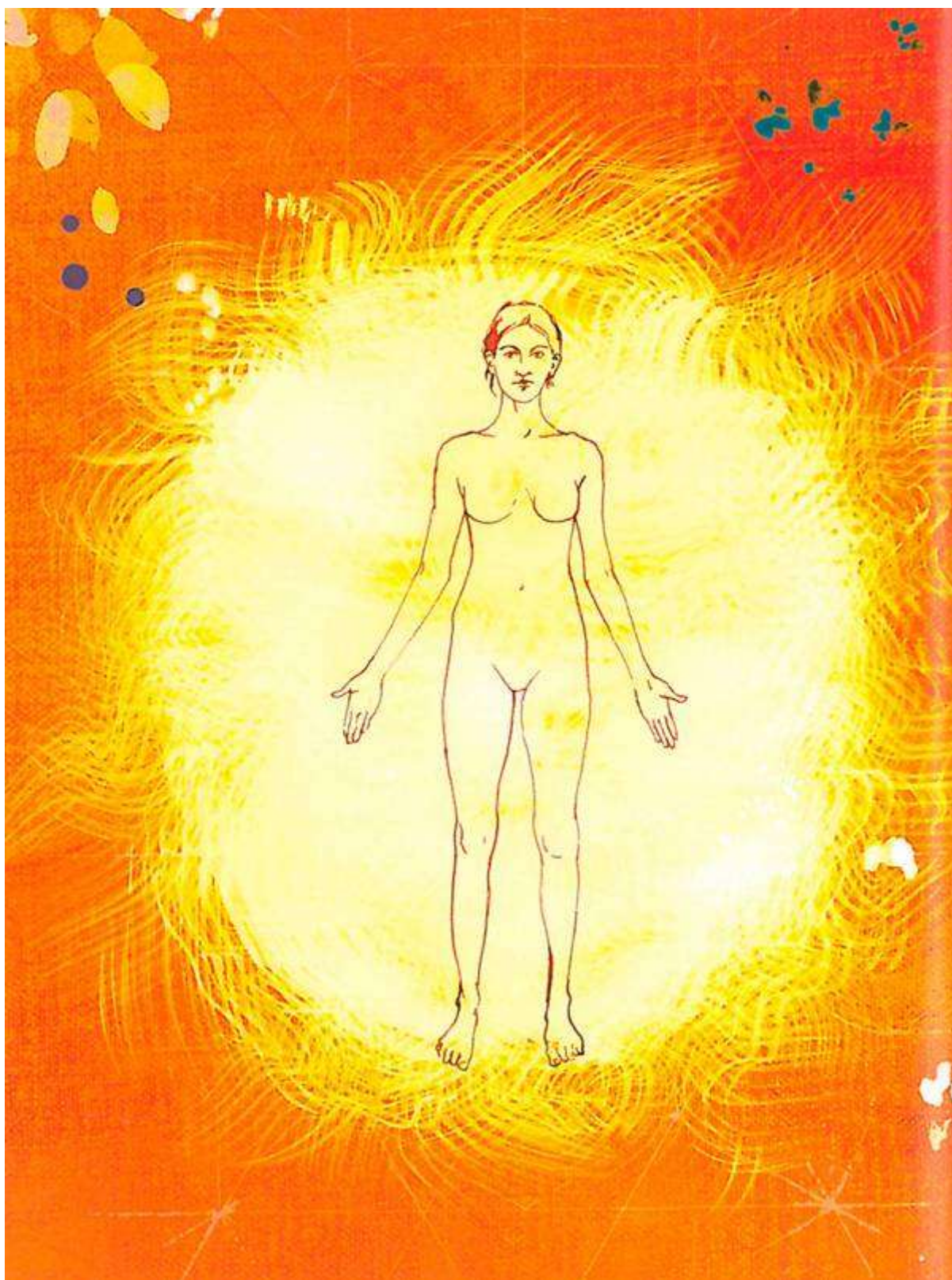
SENTIRE E CREARE

*"Tutte le volte che le tue emozioni sono in conflitto con i tuoi desideri,
sono le emozioni a prevalere. "*

Neville Goddard (1905-1972)

Il campo magnetico delle emozioni

Voglio che tu capisca quello che ti accade quando trasmetti amore attraverso le emozioni positive, perché è davvero qualcosa di straordinario. Le tue emozioni creano un campo magnetico che ti circonda completamente. Ogni persona è circondata da un campo magnetico perciò, ovunque tu vada, il campo magnetico si muove con te. Forse avrai visto antichi dipinti in cui apparivano persone circondate da un'aura o da una sorta di aureola. Ecco, ciascuno di noi ha quest'aura intorno a sé, che non è altro che un campo elettromagnetico, la cui forza di attrazione ci consente di attirare persone, cose, situazioni nella nostra vita. A determinare se il campo magnetico è positivo o negativo è il nostro modo di sentire!



Tutte le volte che trasmetti amore attraverso emozioni, parole o azioni, tu aggiungi ancora più amore all'aura che ti circonda. Più amore dai, più il tuo campo magnetico cresce. Tutto quello che il tuo campo magnetico contiene attrae il proprio simile, perciò più amore c'è in esso, maggiore è il potere che hai di attrarre le cose che ami. Puoi arrivare al punto in cui la forza magnetica del tuo campo è così positiva e forte che, se per un istante immagini e ami qualcosa di buono, immediatamente questa cosa si manifesterà nella tua vita! Questo è il potere incredibile che hai dentro di te!

Questo è il prodigioso potere della forza dell'amore!

"Grazie alla capacità di pensare e sentire, hai il controllo sulla creazione intera. "

Neville Goddard (1905-1972)

SCRITTORE DEL MOVIMENTO NEW THOUGHT

Voglio raccontarti un aneddoto che mi riguarda e che dimostra la rapidità con cui può operare l'amore. Amo i fiori e cerco sempre di averne di freschi in casa perché è una cosa che mi rende felice. Ogni settimana acquisto dei fiori al mercato, ma quella volta pioveva e non c'erano né mercato né fiori. Non la presi male, anzi. Non averli mi avrebbe dato modo di apprezzare e amare i fiori ancora di più. Invece di sentirmi delusa, scelsi di provare amore e riempii il mio campo magnetico dell'amore per i fiori.

Non erano passate due ore che ricevetti un enorme mazzo di fiori. Dall'altra parte del mondo, mia sorella mi aveva fatto recapitare i fiori più belli che avessi mai visto, per ringraziarmi di un favore che le avevo fatto. Se riesci a dare amore, indipendentemente dalle circostanze, queste cambieranno!

Ora puoi apprezzare l'importanza di scegliere l'amore, perché tutte le volte che lo trasmetti, accresci e moltiplichi quello già presente nel tuo campo magnetico. Più amore dai ogni giorno, maggiore è il potere dell'amore presente nella tua aura, e tutto quello che vuoi si materializzerà.

Solo quando darai amore la tua vita conoscerà questa magia. Prima la mia vita non era così magica com'è ora, era un susseguirsi di problemi e difficoltà. Ma ho scoperto qualcosa di fantastico, quello che condivido con te in questo libro: l'amore vince tutto. Niente è troppo per la forza dell'amore. Non esiste distanza incolmabile o ostacolo insormontabile; il tempo non può intralciare questa forza travolgente. Puoi cambiare radicalmente la tua vita canalizzando il potere supremo dell'Universo, e tutto quello che devi fare è amare!

Il punto essenziale della creazione

Magari sei convinto che ciò che desideri sia quasi fuori dalla tua portata, ma sbagli. Quando pensi così, in pratica stai dicendo alla legge di attrazione: "È talmente grande che sarà difficile per me ottenerlo e probabilmente mi ci vorrà molto tempo". E andrà proprio così, perché riceverai esattamente quello che pensi e senti. Pensando che quello che desideri sia quasi fuori dalla tua portata, non fai che creare difficoltà e ritardare il momento in cui lo otterrai. Per la legge di attrazione non esiste l'idea di "piccolo" o "grande" né il concetto di tempo.

Ecco un suggerimento per metterti nella giusta prospettiva: per quanto grande ti

possa sembrare ciò che desideri, immaginalo della dimensione di un puntino! Vuoi una casa, un'auto, vacanze, soldi, il partner ideale, il lavoro dei tuoi sogni, o dei figli? Vuoi essere in perfetta salute? O magari superare gli esami, essere ammesso in una certa università, battere un record mondiale, diventare presidente, attore famoso, avvocato, scrittore o insegnante? Non importa quello che vuoi, immaginalo grande come un puntino, perché in confronto alla forza dell'amore è ancora *più piccolo* di un puntino!

"I nostri dubbi sono traditori, e ci fanno perdere il bene che potremmo ottenere. "

William Shakespeare (1564-1616)
DRAMMATURGO INGLESE



Se ti accorgi che la fede vacilla, disegna un punto al centro di un grande cerchio e accanto al puntino scrivi quello che desideri. Tutte le volte che vuoi, guarda il puntino disegnato nel cerchio, consapevole che, rispetto alla forza dell'amore, il tuo desiderio è grande come quel puntino!

Come cambiare le cose negative

Se nella tua vita c'è un aspetto negativo e vuoi cambiarlo, il processo è sempre lo stesso: trasmetti amore immaginando e sentendo di avere già ciò che vuoi. Ricordati che ogni situazione negativa nasce dalla mancanza d'amore, perciò devi immaginare il contrario di quella situazione, perché l'opposto della negatività è l'amore! Per

esempio, se sei malato, trasmetti amore al tuo corpo perché guarisca.

Se attraverso il Processo Creativo vuoi cambiare un aspetto negativo della tua vita, sappi che non devi trasformare il negativo in positivo; sarebbe molto difficile e poi non è così che funziona la creazione, perché essa implica che venga creato qualcosa di *nuovo...* che automaticamente rimpiazza il vecchio. Non pensare neppure a quello che vuoi cambiare. Devi solo dare amore a ciò che desideri, e la forza dell'amore sostituirà la negatività.

Se una persona è vittima di un infortunio, ma pur ricevendo soccorso e cure mediche non migliora, significa che immagina e sente più l'infortunio che la guarigione. Per fare pendere l'ago della bilancia verso la guarigione deve immaginare e sentire di essere guarito *più* che di essere malato. Il semplice fatto di immaginare la guarigione significa che la guarigione già esiste! Riempi il tuo campo magnetico di emozioni buone. Esprimi più amore in ogni ambito della tua vita. Sentiti il meglio possibile, perché ogni momento in cui trasmetti amore porta con sé la piena guarigione.

"Le tue emozioni sono il tuo dio. "

Chanakya (350-275 A.C. CIRCA)
POLITICO E SCRITTORE INDIANO

Qualunque sia la sfera dell'esistenza che desideri cambiare - salute, denaro, relazioni o altro ancora - il processo è sempre lo stesso! Immagina ciò che vuoi. E prova amore come se ce l'avessi già. Immagina tutti gli scenari possibili in cui hai ciò che vuoi, e senti di averlo ora. Prova a trascorrere sette minuti al giorno immaginando e sentendo di avere ciò che vuoi. Fallo tutti i giorni finché ti senti proprio come se avessi già realizzato il tuo desiderio. Fallo finché ti accorgerai che ciò che desideri ti appartiene già, proprio come ti appartiene il tuo nome. Per alcune cose, raggiungerai questo stato già dopo un giorno o due, mentre per altre potrebbe esserci bisogno di più tempo. Devi solo vivere giorno dopo giorno, trasmettendo più amore ed emozioni positive possibili, *perché più amore dai, più rapidamente riceverai quello che desideri.*

Quando avrai immaginato ciò che vuoi e sentirai di possederlo, sarai letteralmente in una nuova realtà, perciò non contraddirla dicendo a tutti che il tuo infortunio non migliora, perché in tal caso immagineresti di nuovo il peggio e ti ritroveresti un'altra volta nella vecchia realtà. E immaginando il peggio, quello riceverai. Immaginando il meglio, il meglio riceverai. Se qualcuno ti chiede come ti senti, puoi rispondere: "Di umore mi *sento* bene, il corpo seguirà", oppure: "Quello che mi è accaduto è stato una benedizione, perché mi ha fatto apprezzare di più il mio corpo e la mia salute". Oppure, se sei abbastanza spavaldo, puoi rispondere: "Sto per guarire del tutto".

È impossibile che tu parli di quello che non vuoi senza sentirti male. È ovvio; tuttavia la gente è talmente abituata a non stare bene da non accorgersi neppure

quanto faccia male immaginare e parlare di quello che non desidera. Quando diventerai più consapevole delle tue emozioni e porrai più attenzione a ciò che senti, arriverai al punto di non sopportare nemmeno la più lieve ombra che venga a turbare il tuo stato d'animo. Sarai così abituato a stare bene e così consapevole delle tue emozioni, che se mai qualcosa dovesse turbarti, te ne accorgeresti subito e torneresti a sentire emozioni positive. Sei nato per stare bene ed essere felice, perché ti meriti una vita fantastica e questo è l'unico modo per ottenerla!

"Sono ancora decisa a essere ottimista e felice, in qualunque situazione io possa trovarmi, anche perché ho imparato dall'esperienza che la maggior parte della nostra felicità o infelicità dipende dalle nostre inclinazioni, e non dalle circostanze. "

Martha Washington (1732-1802)

moglie di George Washington

primo presidente degli Stati Uniti d'America

Come eliminare le emozioni negative

Puoi rivoluzionare la tua vita trasformando le tue emozioni. Quando cambi il tuo modo di sentire, tutto cambia! Ma nel corso del processo, non cercare di sbarazzarti delle emozioni negative, perché tutte le emozioni negative sono solo una mancanza d'amore. Piuttosto metti amore dove manca! Non cercare di liberarti dalla rabbia o dalla tristezza: si dissolveranno quando metterai l'amore dove mancava. Non è necessario che tu le estirpi. Quando metti amore dentro di te, tutte le emozioni negative svaniscono.

Nella vita esiste un'unica forza, l'amore. O stai bene perché sei colmo d'amore o stai male perché ti manca; in ogni caso, le emozioni non sono che diverse gradazioni dell'amore.

Pensa all'amore come all'acqua in un bicchiere, e al tuo corpo come a quel bicchiere. Quando in un bicchiere c'è poca acqua, il bicchiere è vuoto. Non puoi cambiare il livello dell'acqua nel bicchiere attaccando il vuoto e cercando di strapparlo via a forza. Il vuoto scompare riempiendo d'acqua il bicchiere. Provi emozioni negative se ti manca l'amore. Perciò mettendo amore dentro di te, le emozioni negative svaniscono.



Non opporre resistenza alle emozioni negative

Nella vita ogni cosa ha ragione di esistere, anche le emozioni negative. Senza di loro, non sapresti mai che cosa significhi stare bene. Senza un metro di paragone ti sentiresti sempre abbacchiato. Non sapresti che cosa vuol dire essere davvero entusiasta, gioioso, felice. Avvertendo la tristezza, invece, comprendi quanto fa stare bene la felicità. Non puoi eliminare le emozioni negative dalla vita, perché ne sono parte integrante e senza di esse non proveresti le emozioni positive!

Se avvertire emozioni negative ti fa stare male, con questo atteggiamento non farai che accrescere ulteriormente il loro potere. Non solo ti sentirai sempre peggio, ma aumenterai la negatività che emani. Ora, compreso che le emozioni negative non ti fanno ottenere la vita che vuoi, starai più attento, in modo che non prendano il sopravvento. Tu sei responsabile delle tue emozioni, e se un'emozione negativa ti travolge, un modo per scaricarne l'energia è quello di prendere le cose con più leggerezza!

"C'è un mondo interiore, un mondo di pensieri, emozioni e potere, di luce e bellezza. Sebbene sia invisibile, la sua forza è grande. "

Charles Haanel (1866-1949)
scrittore del movimento new thought

La vita dovrebbe essere divertente! Quando ti diverti, ti senti davvero bene e ricevi cose meravigliose! Quando prendi la vita troppo sul serio, ricevi cose serie. Il

divertimento ti porta l'esistenza che desideri, la serietà ti porta una vita da affrontare con serietà. Hai un potere sulla tua vita, e puoi usarlo per progettartela come vuoi, ma per il tuo stesso bene, prendi le cose con più leggerezza!

Per sdrammatizzare la portata delle emozioni negative, ho immaginato che fossero cavalli selvaggi. C'è il cavallo rabbioso, il cavallo permaloso e quello aggressivo; c'è il cavallo imbronciato, il cavallo capriccioso, il cavallo scontroso e quello irritabile. Hanno tutti un nome, ce n'è una scuderia intera. Se sono contrariata per qualcosa che è successo, mi dico: "Perché sei salita in groppa al cavallo deluso? Smonta subito, perché ti porterà verso *ulteriori* delusioni e tu non vuoi andarci, vero?". Immagino quindi le emozioni negative come cavalli selvaggi su cui sono salita; e, come sono salita, posso anche smontare. Non identifico le emozioni negative con il mio Sé autentico né con quello degli altri, perché non è la verità. Le emozioni negative non rappresentano né la tua vera essenza né quella degli altri. Un'emozione negativa è qualcosa che tu ti sei permesso di provare, ma puoi scegliere di smontare da quel cavallo con la stessa rapidità con cui gli sei saltato in groppa.

Pensare alle emozioni come a cavalli selvaggi sui quali monti è un modo per togliere loro potere! Se qualcuno accanto a te è nervoso, questa sua emozione negativa avrà molto meno potere di toccarti se te lo immagini in sella al cavallo capriccioso. Non ne farai una questione personale. Ma se a tua volta ti innervosisci per il suo nervosismo, allora anche *tu* sei salito sullo stesso cavallo!

"Rispondi in maniera intelligente anche a chi ti tratta da stupido. "

Lao Tzu (VI SEC. A.C. CIRCA)

FONDATORE DEL TAOISMO

Perciò, di fronte a quello che non desidero, uso l'immaginazione per divertirmi e togliergli potere. A volte visualizzare me e altra gente mentre cavalchiamo cavalli selvaggi nelle diverse situazioni della vita mi fa ridere, ed è magnifico riuscire a liberarsi da un'emozione negativa buttandola sul ridere! Così facendo, si cambia la propria vita.

Quindi, se non ti senti bene, non dare all'emozione negativa ancora più potere "sentendoti in colpa" perché la provi. Così facendo frusti il cavallo selvaggio e lo spingi a diventare sempre più bizzoso. L'idea non è quella di odiare le emozioni negative, ma di scegliere consapevolmente quelle positive e di sceglierle sempre più spesso. Quando opponi resistenza alle emozioni negative, queste crescono! Più le rifiuti, più aumentano di numero. Se c'è qualcosa a cui resisti nella vita, stai certo che ti si riproporrà! Perciò se emergono emozioni negative, non preoccuparti: non opporre resistenza, così le priverai di tutto il loro potere.

IL POTERE IN PILLOLE

- *Ogni persona è circondata da un campo magnetico perciò, ovunque tu vada, il campo magnetico si muove con te.*
- *Grazie alla forza di attrazione esercitata dal tuo campo magnetico, tu attiri persone, cose, situazioni nella tua vita. A determinare se il campo magnetico è positivo o negativo è il tuo modo di sentire.*
- *Tutte le volte che trasmetti amore attraverso emozioni, parole o azioni, tu aggiungi amore all'aura che ti circonda.*
- *Più amore c'è nel tuo campo magnetico, maggiore è il potere che hai di attrarre le cose che ami.*
- *Non importa quello che vuoi, immaginalo della dimensione di un puntino, perché in confronto alla forza dell'amore è ancora più piccolo di un puntino!*
- *Non devi trasformare il negativo in positivo. Devi solo dare amore a ciò che desideri, e la forza dell'amore sostituirà la negatività!*
- *Prova a trascorrere sette minuti al giorno immaginando e sentendo di avere ciò che vuoi. Fallo finché ti accorgerai che ciò che desideri ti appartiene già, proprio come ti appartiene il tuo nome.*
- *Nella vita esiste un'unica forza, l'amore. O stai bene perché sei colmo d'amore o stai male perché ti manca; in ogni caso, le emozioni non sono che diverse gradazioni dell'amore.*
- *Per sdrammatizzare la portata delle emozioni negative, immagina che siano cavalli selvaggi. Come ci sali, puoi anche smontare! Puoi scegliere di smontare da quel cavallo con la stessa rapidità con cui gli sei saltato in groppa.*
- *Cambia ciò che dai e sempre, senza eccezioni, cambierai ciò che ricevi: è la legge di attrazione. È la legge dell'amore.*

LA VITA TI SEGUE...



LA VITA TI SEGUE...

“Il destino non è questione di fortuna, è questione di scelte.”

William Jennings Bryan (1860-1925)

LEADER POLITICO AMERICANO

La vita ti *segue*. Ogni tua esperienza è sempre il risultato di ciò che hai trasmesso, consapevolmente o inconsapevolmente, attraverso i pensieri e le emozioni. La vita non ti sta accadendo... ti sta *seguendo*. Il destino è nelle tue mani. Tutto quello che pensi e senti deciderà della tua vita.

Durante il tuo cammino, la vita ti mette davanti cose di ogni genere perché tu scelga quello che ami! La vita è come un catalogo, e sei tu che devi scegliere cosa ordinare! Ma stai scegliendo le cose che ami o sei troppo occupato a giudicare e a etichettare quelle negative? Se la tua vita è tutt'altro che meravigliosa, significa che, inavvertitamente, ti stai concentrando sulle cose negative. Hai permesso a ciò che ritieni negativo di sviarti dallo scopo della tua esistenza. Perché lo scopo della tua esistenza è amare! Lo scopo della tua esistenza è la gioia. Lo scopo della tua vita è scegliere quello che ami e non quello che non ami.

Scegli ciò che ami

Quando vedi l'auto dei tuoi sogni sfrecciare per strada, è la vita che te la sta mostrando! Ciò che conta davvero è quello che provi quando la vedi, perché se scegli di sentire solo un sentimento d'amore per quella macchina, la stai già portando nella tua vita. Ma se provi invidia o gelosia perché qualcun altro la sta guidando, semplicemente ti precludi la possibilità di averla. La vita ti mostra l'auto perché tu possa sceglierla. E puoi farlo provando amore. Capisci che non importa se qualcuno possiede qualcosa che tu non hai, vero? La vita ti sta mostrando tutto ciò che può offrirti e, se ami una cosa, allora la stai già portando nella tua esistenza.

Se, quando desideri con tutto te stesso un partner, ti capita di incontrare una coppia felice e follemente innamorata, è la vita che te la sta mostrando per farti scegliere. Ma se osservandola ti senti triste o solo, esprimi nient'altro che negatività, e in realtà stai affermando: "Voglio essere triste e solo". Devi dare amore a ciò che desideri. Se sei sovrappeso e mentre cammini per strada ti passa accanto una persona dal fisico perfetto, come ti senti? La vita ti sta presentando quel corpo da urlo perché tu faccia una scelta; perciò, se nel vederlo provi emozioni negative perché tu non sei così, non fai che affermare: "Non voglio un corpo così, voglio essere grasso". Se stai lottando con una malattia, e sei circondato da gente in buona salute, come ti senti? La vita ti mostra persone perfettamente sane perché tu possa scegliere la salute; perciò, se provi amore per le persone sane che ti circondano più di quanto odi il fatto di essere malato, stai scegliendo la salute.

Se sei contento per le cose belle degli altri, stai già portando quelle cose verso di te. Quando sei contento per il successo, la felicità o qualsiasi altra cosa buona altrui, stai scegliendo quelle stesse cose per te dal catalogo della vita e le stai conducendo a te.

Se conosci una persona con qualità che anche tu vorresti, ama quelle qualità e sii contento che quella persona le possieda, solo così potrai portarle a te. Se qualcuno è intelligente, bello o ha talento, ama queste sue qualità: così facendo, le sceglierai per *te stesso!*

Se vuoi diventare genitore e ci stai provando da tanto tempo, da' amore e sentiti bene ogni volta che incontri una persona con un figlio! Se ti deprimi quando vedi dei bambini perché tu non ne hai, non fai altro che respingerli e allontanarli da te. Ogni volta che vedi dei bambini, è la vita a mostrarteli affinché tu possa fare una scelta.

Quando pratichi uno sport ma è qualcun altro a vincere, quando un collega ti dice di avere ottenuto un aumento di stipendio, quando una persona vince alla lotteria, quando una tua amica ti racconta che il partner l'ha sorpresa portandola lontano dalla città per un weekend romantico o che ha acquistato una nuova casa meravigliosa o che il figlio ha vinto una borsa di studio, dovresti essere entusiasta tanto quanto loro. Dovresti essere elettrizzato e felice come se fosse accaduto a te, perché così facendo dici "sì" alla stessa cosa e, di conseguenza, amandola, la conduci a te!

Quando vedi l'auto dei tuoi sogni, una coppia felice, un corpo perfetto, dei bambini, grandi qualità in una persona, o quello che vorresti per te, significa che sei sulla stessa frequenza di queste cose! Devi esserne entusiasta, perché con il tuo entusiasmo stai scegliendo quelle stesse cose.

La vita ti mostra numerose opportunità perché tu possa scegliere ciò che ami e ciò che non ami, ma solo l'amore conduce a te quello che desideri. Il catalogo della vita contiene molte cose che non ami, perciò evita di "sceglierle" manifestando nei loro confronti emozioni negative. Giudicando male qualcuno, porti negatività verso di te. Provare invidia o gelosia per quello che possiede un'altra persona significa condurre negatività verso di te e, contemporaneamente, allontanare con forza l'oggetto del tuo desiderio. Solo l'amore ti porta ciò che vuoi!

"Ecco quale miracolo accade ogni volta a chi veramente ama: quanto più dà, tanto più possiede. "

Rainer Maria Rilke (1875-1926)

SCRITTORE E POETA



La legge dell'uno: tu!

Esiste una formula semplice che ti consentirà di usare al meglio la legge di attrazione in ogni situazione e circostanza e con chiunque. Per la legge di attrazione, al mondo esiste una sola persona: tu! Non esiste nient'altro, ci sei solo tu, perché la legge risponde alle *tue* emozioni! Conta solo ciò che *tu* trasmetti. E lo stesso vale per tutte le altre persone. Perciò, in verità, la legge dell'attrazione è la *tua* legge. Esisti solo tu, e nessun altro. Per questa legge il tuo prossimo sei tu e tutti gli altri sono te, perché qualunque emozione tu provi nei loro confronti, la porti a *te*.

Quello che senti per un'altra persona, quello che pensi e che dici di lei, quello che le fai: tutto ti verrà restituito. Quando giudichi e critichi qualcuno, giudichi e critichi te stesso. Quando ami e apprezzi qualcuno o qualcosa, ami e apprezzi te stesso o quella determinata cosa e, così facendo, l'attrai nella tua vita. Per la legge di attrazione non esiste "l'altro", perciò non fa differenza se è qualcun altro a possedere ciò che desideri tu, perché quando esprimi amore per quell'oggetto, lo stai già includendo nella *tua* vita! Per quanto riguarda quello che non desideri, limitati a distogliere lo sguardo senza esprimere alcun giudizio e, così facendo, non lo includerai nella tua vita.

La legge di attrazione conosce solo il "sì"

Distogli lo sguardo da quello che non ami e non esprimere alcuna emozione al riguardo. Non rifiutare ciò che non ami, perché con il tuo rifiuto lo attrai. Rifiutandolo, esprimi emozioni negative che torneranno indietro sotto forma di circostanze negative.

Non puoi mai dire no, perché nell'attimo in cui dici: "No, non lo voglio", in realtà dici sì alla legge di attrazione. Quando dici: "Che traffico infernale", "Il servizio è davvero pessimo", "Arrivano sempre in ritardo", "C'è troppo rumore qui!", "Quello guida come un pazzo", "Mi hanno tenuto in attesa un sacco di tempo", in realtà dici sì a tutto questo, richiamandolo a gran voce nella tua vita.

Non prestare attenzione a quello che non ami e non esprimere alcuna emozione al riguardo, perché tutto ciò ha motivo di esistere, ma non nella tua vita.

"Non vedere il Male, non ascoltare il Male, non parlare del Male"

Massima nel Tempio Toshogu, Giappone

(XVII sec.)

Invece di *sì* quando vedi o senti o gusti qualcosa che ami. Di *sì* quando senti il profumo di qualcosa che ami o quando lo tocchi. Non importa che tu lo possieda o meno, tu digli di *sì*, perché lo scegli nel momento in cui lo ami.

Non esistono limiti, tutto è possibile se lo vuoi veramente, se lo desideri veramente. Nell'Universo non manca nulla. Quando si percepisce una mancanza, si tratta semplicemente di una mancanza d'amore. La salute, il denaro, le risorse o la felicità non scarseggiano. L'offerta è pari alla domanda. Da' amore e amore riceverai!

La tua vita, la tua storia

Sei tu che scrivi la tua vita, ma quale storia intendi raccontare? Credi che esistano cose che puoi e cose che non puoi fare? È questo ciò che pensi? Perché non è questa la verità.

Non ascoltare chi ti dice che sei inferiore a qualcun altro o che hai dei limiti. Non ascoltare chi ti dice che non puoi guadagnarti da vivere facendo ciò che ti piace. Non ascoltare chi ti dice che non vali quanto i grandi del passato. Non ascoltare chi ti dice che non sei abbastanza bravo e devi continuamente dimostrare quanto vali. Non ascoltare chi ti dice che non puoi avere o fare ciò che ami o non puoi essere come vuoi. Se gli credi, limiti te stesso. Ma, cosa ben più importante, non è questa la verità! Non esiste nulla di troppo buono per te o di troppo bello per essere vero.

La forza dell'amore afferma: "Ciò che dai ricevi". Dice forse che non lo meriti? La forza dell'amore afferma: "Esprimi amore nei confronti di quello che vuoi essere, fare o avere e lo otterrai". Dice forse che non lo meriti? Vai benissimo così come sei, e quello che desideri meriti di averlo ora. Te lo *meriti* ora. Se senti di avere combinato qualcosa di sbagliato, sappi che esserne *diventato consapevole* e averlo *accettato* equivale a un perdono per la legge di attrazione.

Il mondo reale

"All'inizio erano solo probabilità. L'Universo poteva esistere solo se qualcuno lo osservava. Poco importa se questo qualcuno sarebbe comparso molti milioni di anni dopo. L'Universo esiste perché noi ne siamo consapevoli. "

Martin Rees (n. 1942)

Astrofisico

Desidero accompagnarti dietro le quinte del mondo che vedi, perché molto di quello che appare ai tuoi occhi non è così reale come potresti credere. Pochi passi avventurosi nell'invisibile cambieranno il tuo modo di percepire il mondo, e ti permetteranno di ricevere una vita senza limiti.

Quasi tutte le tue convinzioni sul mondo reale sono errate. Tu sei molto più di quanto riesci a comprendere, e lo stesso vale per la vita e l'Universo. Magari pensi che al mondo esista un numero finito di cose, una quantità limitata di denaro, salute e risorse, ma non è così. Non manca nulla. I fisici quantistici sostengono l'esistenza di un numero infinito di pianeti Terra e di Universi, e ci dicono che noi passiamo da questa nostra realtà a un'altra parallela, ogni frazione di secondo. Questo è quanto la scienza ci sta svelando sul mondo reale.

"Nel nostro Universo siamo sintonizzati su una frequenza che corrisponde alla realtà fisica. Ma in una stessa stanza coesistono con noi un numero infinito di realtà parallele, sebbene non riusciamo a sintonizzarci con esse. "

Steven Weinberg (n.1933)

FISICO QUANTISTICO PREMIO NOBEL

Magari pensi che nel mondo reale il tempo non basti mai, e per questa ragione vivi di corsa, ma Einstein ci ha insegnato che il tempo è un'illusione.

"La distinzione tra passato, presente e futuro è solo un'illusione ostinatamente persistente"

Albert Heinstein (1879-1955)

FISICO PREMIO NOBEL

Magari pensi anche che il mondo reale è formato da esseri viventi e oggetti inanimati. Ma nell'Universo *tutto* è vivo, *nulla* è morto. Le stelle, il Sole, i pianeti, la terra, l'aria, l'acqua, il fuoco e ogni oggetto che vedi è pieno di vita. Questo è il mondo reale che sta emergendo.

"Un albero sente il tuo amore e risponde a esso. Ma non lo fa né mostra la sua felicità come facciamo noi o in un modo che ora riusciamo a comprendere

Prentice Mulford (1834-1891)

SCRITTORE DEL MOVIMENTO NEW THOUGHT

Magari credi che il mondo reale sia ciò che vedi e che ciò che non vedi non esista. Eppure quando osservi un oggetto, il suo vero colore *non* è quello che vedi. Il colore che vedi tu è quello che non appartiene all'oggetto e che pertanto viene riflesso. Un oggetto assorbe tutti i colori tranne quello che tu vedi. Quindi il cielo è di tutti i colori *tranne che blu!*

Esistono molti suoni che non puoi sentire perché hanno una frequenza non percepibile dalle orecchie umane, eppure sono reali. Non puoi vedere i raggi ultravioletti o infrarossi, perché le loro frequenze non sono visibili dall'occhio umano, eppure sono reali. Immagina lo spettro luminoso grande come l'Everest: al confronto quello che riesci a vedere tu è più piccolo di una pallina da golf!

Magari credi che il mondo reale sia fatto di cose solide che puoi vedere e toccare. Ma di fatto nulla è solido! La sedia su cui sei seduto proprio in questo momento è energia in movimento ed è perlopiù spazio! Perciò, quanto è reale la tua sedia?

"Un uomo saggio, riconoscendo che il mondo non è altro che un'illusione, non agisce come se fosse reale, e così evita la sofferenza. "

Gantama Buddha (563-483 A.C.)

fondatore del buddhismo

Magari credi che la tua immaginazione sia costituita solo di pensieri e sogni e che, in quanto tale, non abbia alcun potere sul mondo reale. Tuttavia gli stessi scienziati, nel dimostrare se una teoria è vera o falsa, incontrano molte difficoltà a fare tabula rasa delle proprie convinzioni. Questo perché ciò che lo scienziato crede o immagina *influisce* sul risultato dell'esperimento. Questo è il potere dell'immaginazione e delle convinzioni! Proprio come le convinzioni dello scienziato influiscono sul risultato del suo esperimento, così le tue condizionano il corso della tua vita.

Il tuo mondo si modella sulle tue convinzioni, vere o false che siano. La tua esistenza è plasmata da ciò che immagini e *senti* vero, perché è quello che dai alla legge di attrazione e perciò anche quello che ti verrà restituito. La tua immaginazione è più reale del mondo che vedi, perché questo è il prodotto di ciò che immagini e credi! Ciò che credi e *senti* vero determinerà il corso della tua vita. Se credi di non poter avere la vita dei tuoi sogni, allora la legge di attrazione seguirà necessariamente le tue convinzioni, e quella sarà la tua realtà.

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

Abraham Lincoln (1809-1865)

SEDICESIMO PRESIDENTE DEGLI STATI UNITI D'AMERICA

Di generazione in generazione, da tempo immemore, la storia dell'uomo viene tramandata come la storia dei suoi limiti, ma è giunto il momento di raccontare quella vera.

La vera storia dell'uomo

La verità è che sei un essere illimitato. Come lo sono anche il mondo e l'Universo. Ci sono mondi e possibilità che non vedi, eppure esistono. Inizia a raccontare una storia diversa! Inizia a raccontare la storia della tua vita favolosa, perché la legge di attrazione si deve assicurare che tu riceva la storia che racconti, bella o brutta che sia. E quella sarà la storia della tua vita.

Immagina e *senti* ciò che desideri. Quello sarà ciò che la vita ti offrirà. Da' tutto l'amore che puoi e sta' meglio che puoi, e la forza dell'amore ti circonda delle persone, delle circostanze e degli avvenimenti che desideri. Puoi essere chiunque tu desideri. Puoi fare tutto quello che desideri. Puoi avere tutto quello che desideri.

Che cosa ami? Che cosa desideri?

Lascia che le cose spiacevoli della tua vita scivolino via e conserva solo quelle che ami. Se resti aggrappato agli eventi negativi del tuo passato, ogni volta che li ricordi, questi rientrano nella tua storia, ritornano nella tua vita: ora!



Lascia andare gli aspetti che non ami della tua infanzia, e conserva quelli che ami. Fa' lo stesso per la tua adolescenza e per la tua maturità. Di tutta la tua vita trattieni solo quello che ami. Tutte le esperienze negative del passato sono fatte, finite; non sei la stessa persona di allora, quindi a che scopo continuare a tenerle nella tua storia se ti fanno stare male? Non devi scavare nel tuo passato per liberarti dalle cose negative; non metterle più nella tua storia, tutto qui.

"Una forza potente, eterna e misteriosa ci spinge tutti avanti. Ma mentre veniamo tutti spinti, molti si attardano e guardano indietro. Inconsciamente oppongono resistenza a questa forza. "

Prentice Mulford (1834-1891)

SCRITTORE DEL MOVIMENTO NEW THOUGHT

Se continui a raccontare una storia in cui tu sei la vittima, allora quelle dinamiche continueranno a ripetersi nella tua vita. Se continui a raccontare una storia in cui non sei intelligente o bello o dotato come gli altri, sarà esattamente così, perché quelle immagini daranno forma alla tua vita.

Quando riempirai la tua vita d'amore, scoprirai che il senso di colpa, il risentimento e tutte le emozioni negative ti abbandoneranno. Poi inizierai a raccontare la storia più bella mai narrata, e la forza dell'amore illuminerà il tuo cammino con le immagini della vera storia della tua vita meravigliosa.

"L'amore è il potere più grande sulla Terra. Trionfa su tutto. "

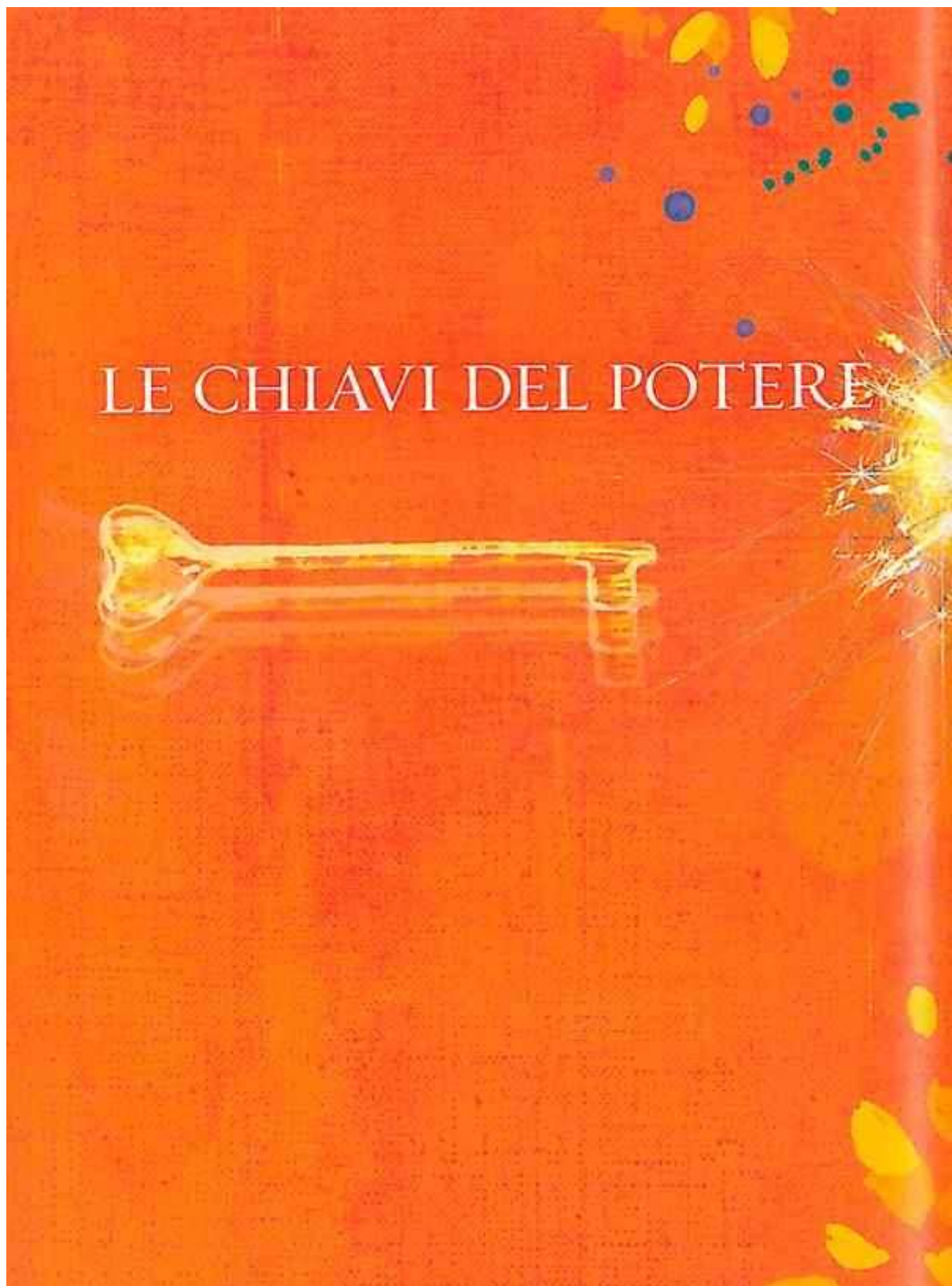
Peace Pilgrim

PSEUDONIMO DI MILDRED LISETTE NORMAN

(1908-1981) PACIFISTA

IL POTERE IN PILLOLE

- *Durante il tuo cammino, la vita ti mette davanti cose di ogni genere perché tu scelga quello che ami!*
- *Se qualcuno possiede qualcosa che desideri, sii entusiasta come se fossi tu ad averlo. La vita ti sta mostrando tutto il suo catalogo e, se ami una cosa, allora la stai già portando nella tua esistenza.*
- *Quando vedi ciò che vuoi significa che sei sulla sua stessa frequenza!*
- *Il catalogo della vita contiene molte cose che non ami, perciò evita di "sceglierle" manifestando nei loro confronti emozioni negative.*
- *Distogli lo sguardo dalle cose che non ami e non esprimere alcuna emozione al riguardo. Invece di' sì quando vedi qualcosa che ami.*
- *La legge di attrazione risponde alle tue emozioni! Conta solo ciò che tu esprimi. Perciò, in verità, la legge dell'attrazione è la tua legge.*
- *Quando giudichi e critichi qualcuno, giudichi e critichi te stesso. Quando ami e apprezzi qualcuno o qualcosa, ami e apprezzi te stesso o quella determinata cosa e, così facendo, l'attrai nella tua vita.*
- *Quando si percepisce una mancanza, si tratta semplicemente di una mancanza d'amore.*
- *Vai benissimo così come sei. Se senti di avere combinato qualcosa di sbagliato, sappi che esserne diventato consapevole e averlo accettato equivale a un perdono per la legge di attrazione.*
- *Il tuo mondo si modella sulle tue convinzioni, vere o false che siano.*
- *La tua immaginazione è più reale del mondo che vedi, perché questo è il prodotto di ciò che immagini e credi! Ciò che credi e senti vero determinerà il corso della tua vita.*
- *Inizia a raccontare la storia della tua vita favolosa, perché la legge di attrazione deve assicurarsi che tu riceva la storia che racconti, bella o brutta che sia. E quella sarà la storia della tua vita.*



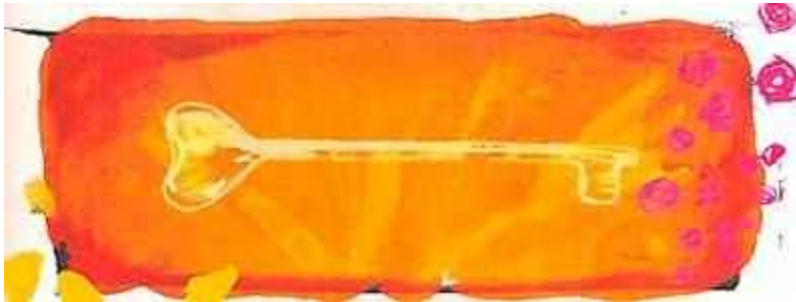
LE CHIAVI DEL POTERE

"I vostri beni più preziosi e stimati e i vostri maggiori poteri sono invisibili e intangibili. Nessuno può strapparveli. Solo voi potete offrirli agli altri. In cambio, riceverete ricompense ancor più grandi. "

W. Clement Stone (1902-2002)
SCRITTORE E UOMO D'AFFARI

Le chiavi del Potere sono gli strumenti più efficaci per canalizzare la forza dell'amore e avere la vita che ti meriti. Sono così semplici da usare che persino un bambino può imparare a farlo. Ogni chiave libererà l'immenso potere racchiuso in te.

La chiave dell'amore



Perché l'amore diventi il potere supremo della tua vita, devi amare come non hai mai fatto prima. Devi innamorarti della vita! Per quanto tu abbia amato nella vita, raddoppia quell'emozione, moltiplicala per dieci, cento, mille o un milione di volte, perché quello è il livello d'amore che sei capace di sentire! Non c'è limite né fine alla quantità d'amore che puoi provare ed è già tutto dentro di te! Tu sei fatto d'amore. L'amore è la vera essenza e la vera natura tua, della vita e dell'Universo. Puoi amare molto più di quanto tu abbia mai fatto finora, molto più di quanto tu abbia immaginato di fare.

Quando ti innamori della vita, i limiti scompaiono. Non esistono più restrizioni per quanto riguarda il denaro, la salute, la felicità e le relazioni. Quando ti innamori della vita, ogni resistenza scompare, e qualunque sia l'oggetto del tuo amore, esso apparirà nella tua vita quasi istantaneamente. Quando entrerai in una stanza, la tua presenza verrà notata. Nella tua vita abbonderanno le opportunità e per dissolvere la negatività ti basterà un lievissimo tocco. Ti sentirai meglio di quanto tu abbia mai creduto possibile. Strariperai di energia inesauribile, di entusiasmo e di un gusto insaziabile per la vita. Ti sentirai leggero come una piuma, come se fluttuassi nell'aria, e tutto quello che ami sembrerà cadere proprio ai tuoi piedi. Innamorati della vita, libera il potere che hai dentro di te, e sarai invincibile e senza limiti!

"Persino dopo tutto questo tempo, il Sole non dice mai alla Terra: 'Sei in debito con me'. Guarda cosa accade con un Amore così grande! Esso illumina il cielo intero"

Hafez (1315-1390)

poeta sufi

Ma come si fa a innamorarsi della vita? Be', nello stesso modo in cui ci si innamora di una persona: adorando *tutto* di lei! Ti innamori di una persona vedendo solo amore, sentendo solo amore, parlando solo di amore, e *sentendo* amore con tutto il tuo cuore! Ed è esattamente così, usando il potere supremo dell'amore, che ti innamorerai della vita.

Nel corso della giornata, qualunque cosa tu faccia, ovunque tu sia, cerca quello che ami. Puoi cercare gadget tecnologici o opere che ami. Cerca palazzi, auto e strade che ami, locali, ristoranti e negozi che ami. Percorri una via o entra in un negozio con l'intenzione di trovare quello che più ti piace. Cerca le qualità che ami nelle altre persone. Cerca nella natura gli uccelli, gli alberi, i fiori, i profumi e i colori che ami. Guarda bene ciò che ami. Ascoltalo. Parlane.

"Sapendo che per te lavora una forza che non ha mai fallito, puoi andare avanti fiducioso, perché non fallirà neppure nel tuo caso. "

Robert Collier(1885-1950)

scrittore del movimento new thought

Pensa a quello che ami. Parlane. Dedicati a ciò che ami. Perché nel fare tutto ciò, tu *senti* amore.

Parla degli aspetti che ami della tua casa, della tua famiglia, del tuo partner e dei tuoi figli. Parla delle qualità che ami dei tuoi amici e parlane anche con loro. Parla dei profumi, dei sapori e delle sensazioni tattili che ami.

Ogni giorno comunica alla legge di attrazione le cose che ami, scegliendole e sentendole. Prova a immaginare quanto amore potresti dare nell'arco di un'unica giornata solo emozionandoti per ciò che ami. Mentre cammini per strada, cerca negli altri le qualità che ami. Quando ti trovi in un negozio, cerca le cose che ami. Di': "Amo quel completo", "Amo quelle scarpe", "Amo il colore degli occhi di quella persona", "Amo i capelli di quella persona", "Amo il sorriso di quella persona", "Amo quei cosmetici", "Amo quel profumo", "Amo questo negozio", "Amo quel tavolo, quella lampada, quel divano, quel tappeto, quello stereo, quel cappotto, quei guanti, quella cravatta, quel cappello e quei gioielli", "Amo l'odore dell'estate", "Amo gli alberi in autunno", "Amo i fiori primaverili", "Amo quel colore", "Amo questa strada", "Amo questa città".

Cerca quello che ami in ogni situazione, avvenimento e circostanza, e *sentilo*. "Amo ricevere questo genere di telefonate", "Amo ricevere e-mail come queste", "Amo sentire notizie del genere", "Amo questa canzone", "Amo vedere gente felice", "Amo ridere in compagnia", "Amo ascoltare musica mentre vado al lavoro", "Amo riuscire a rilassarmi sul treno o sull'autobus", "Amo le feste nella mia città", "Amo le celebrazioni", "Amo la vita". Cerca tutto quello che ami e che ti scalda il cuore, e senti quanto più amore possibile.

Se non stai bene e vuoi cambiare il tuo modo di sentire,

O se invece vuoi potenziare le tue emozioni positive, prenditi un paio di minuti per scorrere mentalmente la lista di quello che più ami. Puoi farlo mentre ti vesti al mattino, mentre cammini, guidi o viaggi. È davvero semplice, ma il risultato nella tua vita sarà incredibile.

Stila un elenco di tutte le cose che ami. Per i primi tempi ti esorto a farlo una volta al mese, in seguito almeno ogni tre mesi. Scrivici i luoghi, le città, i Paesi, le persone, i colori, le qualità che ami nella gente, le marche, gli sport, gli atleti, la musica, gli animali, i fiori, le piante e gli alberi che ami. Elenca tutti gli oggetti che ami, dai diversi tipi di abiti, case, mobili, libri, riviste, giornali, automobili, accessori ai cibi preferiti. Stendi una lista anche di quello che ti piace fare, per esempio: ballare, praticare un certo sport, andare per mostre, concerti, feste o a fare shopping; elenca i film, le vacanze e i ristoranti che ami.

"Una volta entrati nel regno dell'amore, il mondo, per quanto imperfetto, diventa ricco e bello - consiste unicamente di opportunità d'amare. "

Søren Fabye Kierkegaard (1813-1855)

Filosofo

Il tuo compito è amare il più possibile ogni giorno. Se oggi riesci davvero ad amare, a cercare e a sentire il più possibile tutto ciò che desideri e a non considerare quello che non ami, il tuo domani traboccherà di quello che vuoi e ami, inondandoti di felicità.

"L'amore è la chiave che apre i cancelli della felicità. "

Oliver Wendell Holmes (1809-1894)

preside della facoltà di medicina di harvard

L'amore è consapevolezza

Devi avere consapevolezza dell'amore che ti circonda e di chi e cosa devi amare intorno a te, altrimenti lo perderai. Devi avere consapevolezza per vedere e sentire ciò che ami. Per carpire i meravigliosi profumi dei fiori mentre ci passi accanto. Per gustare davvero il cibo che mangi e percepirne l'intensità dei sapori. Se cammini per strada dando ascolto ai pensieri che ti riempiono la testa, ti perderai tutto. È così che accade di solito: le persone si lasciano ipnotizzare dai loro stessi pensieri e, vivendo in una specie di trance, non sono coscienti di quanto hanno intorno.

Non ti è mai capitato di camminare per strada e trasalire sentendoti chiamare a gran voce da un caro amico che non avevi notato? Oppure, al contrario, di avere visto un'amica e di averla dovuta chiamare ripetutamente prima che lei, con un sussulto, si accorgesse di te? La tua voce l'ha svegliata perché non era consapevole di dove fosse: era come in trance, ipnotizzata dai suoi stessi pensieri. Non ti è mai capitato di

guidare e all'improvviso, guardandoti intorno, accorgerti di essere quasi a destinazione senza esserti reso conto del tragitto? Ti eri ipnotizzato da solo ascoltando i tuoi pensieri, eri in trance.

La buona notizia è che più dai amore, più diventi vigile e consapevole! L'amore porta la consapevolezza. Più ti impegni, giorno dopo giorno, a notare tutto quello che ami intorno a te, più diventerai consapevole e vigile.

Come tenere la mente focalizzata sull'amore

"La chiarezza della mente causa anche la chiarezza della passione, perciò una mente grande e chiara ama con ardore e vede distintamente ciò che ama. "

Blaise Pascal (1623-1662)

matematico e filosofo

Per mantenerti consapevole e vigile devi ingannare la tua mente ponendole domande come: "Quali cose che amo riesco a vedere intorno a me?", "E quante riesco a vederne?", "Che cos'altro c'è qui che amo?", "Che cosa posso vedere di elettrizzante?", "Che cosa posso vedere di entusiasmante?", "Che cosa posso vedere di appassionante?", "C'è dell'altro da vedere che amo davvero?", "C'è qualcosa da ascoltare che amo davvero?". Quando poni domande del genere alla tua mente, essa non può che darsi subito da fare per trovare le risposte. Cessa immediatamente di pensare ad altro per rispondere alle tue domande.

Il segreto sta nell'interrogare con regolarità la tua mente. Più la solleciterai, più sarai in grado di controllarla. La tua mente collaborerà con te e farà ciò che desideri, invece di lavorare contro di te.

Se non ne mantieni il controllo, la tua mente potrebbe diventare come un treno merci senza macchinista lanciato a tutta velocità giù da una discesa. Tu sei il conducente della tua mente, quindi assumine il comando, tienila occupata istruendola su dove deve andare. Se non le dirai cosa fare, la tua mente partirà per conto suo.

"Per chi non ha vinto il Sé, il Sé si comporta come un nemico. "

Bhagavadgita (V sec. A. C.)

antico testo hindu

La tua mente è uno strumento potente, eccezionale, ma per usarla devi imparare a padroneggiarla. Piuttosto che permetterle di distrarti con pensieri ingestibili, fa' in modo che ti aiuti a dare amore. Non ti ci vorrà molto tempo per educare la mente a focalizzarsi sull'amore. Una volta fatto, stai solo a guardare ciò che accadrà alla tua

vita!

La chiave della gratitudine



"Non puoi esercitare a lungo il potere senza la gratitudine, perché è la gratitudine a mantenerti in contatto con il potere. "

Wallace Wattles (1860-1911)

scrittore del movimento new thought

Conosco migliaia di persone con situazioni tremende alle spalle che hanno rivoluzionato la loro vita attraverso la gratitudine. So di guarigioni miracolose in casi apparentemente senza speranza: reni malfunzionanti tornati perfetti, cuori malati guariti, difetti di vista recuperati, tumori scomparsi, e ossa rigenerate. So di relazioni incrinata che la gratitudine ha trasformato in storie meravigliose: matrimoni falliti rimessi in sesto, famiglie sgretolate nuovamente riunite, genitori che recuperano il dialogo con i figli adolescenti, insegnanti che trasformano radicalmente i loro studenti. Ho visto persone che da indigenti sono diventate benestanti attraverso la gratitudine, o hanno invertito la rotta dei loro affari fallimentari; ho visto gente sempre vissuta al limite della povertà diventare ricca. Qualcuno è persino riuscito a passare dalla vita di strada a una vita "normale" nel giro di una settimana. So di persone depresse catapultate in una vita felice e piena di soddisfazione attraverso la gratitudine. E di altre, che soffrivano di ansia o di altri disagi mentali, di nuovo in perfetta salute attraverso la gratitudine.

Tutti i Maestri del mondo hanno fatto ricorso alla gratitudine, perché sapevano che è una delle massime espressioni d'amore. Sapevano che nell'essere grati, rendevano la loro vita perfettamente conforme alla legge. Perché credi che Gesù rendesse *grazie* prima di compiere un miracolo?

Ogni volta che provi gratitudine *dai* amore, e ciò che dai ricevi. Che tu ringrazi una persona o ti senta grato per un'automobile, una vacanza, un tramonto, un regalo, una nuova casa o un fatto emozionante, tu stai trasmettendo amore, e di rimando riceverai ancora più gioia, salute, soldi, esperienze fantastiche, relazioni meravigliose, opportunità.

Provaci tu ora. Pensa a qualcosa o a qualcuno per cui sei grato. Puoi anche scegliere la persona che ami di più al mondo. Concentrati su di lei e pensa a tutte le

qualità che ami di lei e per cui le sei grato. Poi, a voce alta o nella tua mente, ripetigliele tutte come se fosse lì con te. Elencale i motivi per cui le ami. Puoi ricordare momenti o casi particolari, iniziando così: "Ti ricordi quella volta che...". Mentre lo fai, senti come il tuo cuore e il tuo corpo si riempiono di gratitudine.

L'amore che dai con questo semplice esercizio ti ritornerà nella relazione, e in ogni altro aspetto della tua vita. Ecco quant'è facile dare amore attraverso la gratitudine.

Albert Einstein è stato uno dei più grandi scienziati mai esistiti. Le sue scoperte hanno rivoluzionato la nostra percezione dell'Universo. Quando gli venivano poste domande sui suoi risultati eccezionali, Einstein non faceva che ringraziare i suoi predecessori e colleghi. Una delle menti più brillanti al mondo ringraziava altre persone per il loro grande contributo... un centinaio di volte al giorno! Ciò significa che almeno cento volte al giorno Einstein esprimeva amore. Ti stupisce ancora che la vita gli abbia rivelato così tanti segreti?

"Cento volte al giorno ricordo a me stesso che la mia vita interiore ed esteriore è basata sulle fatiche di altri uomini, vivi e morti, e che devo sforzarmi al massimo per dare nella stessa misura in cui ho ricevuto e ancora ricevo. "

Albert Einstein(1879-1955)

fisico premio Nobel

La gratitudine, il grande moltiplicatore

Quando provi gratitudine per quello che hai, anche se si tratta di una piccola cosa, ne riceverai ancora. Se sei grato per i soldi che hai, benché pochi, ne riceverai altri. Se sei grato per una relazione, benché imperfetta, questa migliorerà. Se sei grato per il tuo lavoro, pur non essendo magari quello dei tuoi sogni, riceverai opportunità migliori. Perché la gratitudine è il grande moltiplicatore della vita!

"Se l'unica preghiera che dirai nella tua vita è 'grazie', questo sarà sufficiente."

Meister Eckhart (1260-1328)

scrittore e teologo cristiano

La gratitudine ha origine da una sola parola - *grazie* -ma perché possa crescere occorre che tu la senta con tutto il cuore. Più spesso dirai *grazie*, più gratitudine sentirai, e più amore darai. Hai tre modi per usare il potere della gratitudine nella tua vita e ognuno di essi esprime amore.

- 1. Sii grato per tutto ciò che hai ricevuto nella tua vita (passato).*
- 2. Sii grato per tutto ciò che ricevi nella tua vita (presente).*
- 3. Sii grato per tutto ciò che desideri nella tua vita, come se già l'avessi ricevuto*

(futuro).

Se non provi gratitudine per ciò che hai ricevuto e ricevi, non trasmetterai amore e non avrai il potere di cambiare nessuna delle situazioni in cui ti trovi ora. Se ringrazi per quello che hai ricevuto e continui a ricevere, il tuo grazie lo *moltiplicherà*. E allo stesso tempo la gratitudine ti porta ciò che desideri! Sii grato per le cose che vuoi, come se le avessi già ricevute: la legge di attrazione stabilisce che *devi* riceverle.

Ti saresti mai aspettato che un'azione semplice come essere grato potesse moltiplicare tutto quello che ami e cambiare completamente la tua vita?

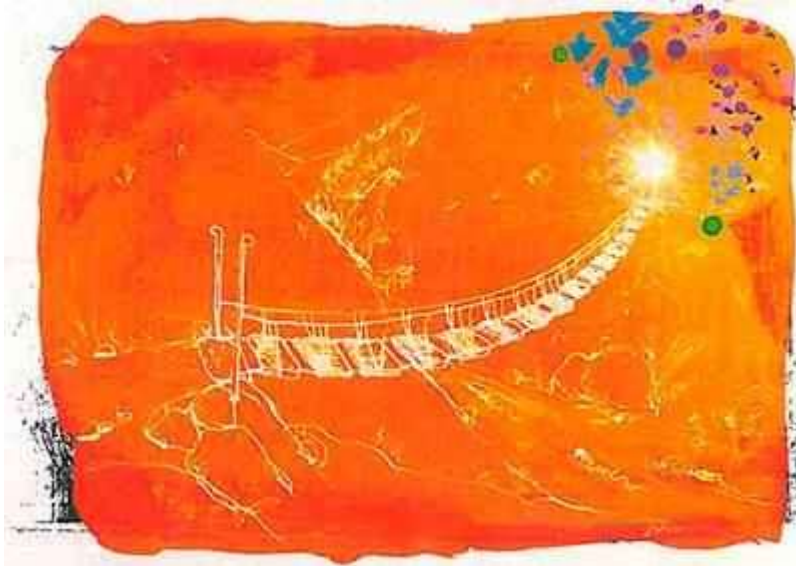
Un uomo divorziato, solo, depresso, con un lavoro insopportabile, decise di amare e provare gratitudine ogni giorno, per tentare di cambiare la sua vita. Iniziò a essere positivo nei confronti di tutti. Era talmente positivo e felice che, quando li chiamò, scioccò i vecchi amici e i familiari. Iniziò a essere grato per ogni cosa, persino per l'acqua corrente. Ed ecco che cosa gli accadde nell'arco di centoventi giorni: tutto quello che odiava del suo lavoro cambiò come per miracolo. Ora lui ama il suo lavoro e grazie a esso viaggia in luoghi che ha sempre desiderato visitare. Ha un rapporto meraviglioso con tutti i familiari, come mai prima. È riuscito a pagare tutte le rate dell'auto e non gli mancano mai i soldi per le sue esigenze. Le sue giornate sono belle, succeda quel che succeda. E si è risposato... con il suo primo amore, una compagna delle superiori!

*"La gratitudine per l'abbondanza che hai ricevuto
è l'assicurazione migliore per l'abbondanza futura."*

Maometto (570 circa-632)
fondatore dell'islam

Se dimostri poca gratitudine, la tua vita cambierà in minima parte. Viceversa, se ne dimostri tanta, ogni giorno, la tua vita cambierà in un modo che ora non riesci neanche a immaginare. La gratitudine moltiplica non solo gli aspetti positivi della tua vita, ma elimina anche quelli negativi. Indipendentemente da quanto brutta sia la situazione in cui ti trovi, puoi *sempre* scoprire qualcosa per cui essere grato e, così facendo, canalizzare la forza dell'amore che cancella la negatività.

La gratitudine è il ponte per l'amore



"Se saremo abbastanza sereni e pronti, troveremo il lato positivo di ogni delusione. "

Henry David Thoreau (1817-1862)

SCRITTORE TRASCENDENTALISTA

Attraverso la gratitudine mia madre passò dalla profonda sofferenza alla felicità. Per i miei genitori era stato un colpo di fulmine, la loro storia d'amore e il loro matrimonio bellissimi. Alla morte di mio padre, mia madre soffrì in modo atroce, perché lui le mancava enormemente. Ma, nel pieno del lutto e del dolore, iniziò a cercare tra gli altri aspetti della sua vita quelli per cui essere grata. Provava gratitudine per tutto l'amore e la felicità che aveva ricevuto dagli anni trascorsi con mio padre, ma cercava anche ragioni per cui essere grata in futuro. La prima fu la possibilità di viaggiare: era un suo desiderio da sempre, mai soddisfatto perché a papà non piaceva per niente. Mia madre perciò realizzò il suo sogno di viaggiare e molti altri desideri che non aveva ascoltato in passato. La gratitudine fu il ponte che condusse mia madre da un dolore immenso a una nuova vita piena di felicità.

È impossibile provare emozioni negative, come la tristezza, se ti senti grato. Se ti trovi invischiato in una situazione difficile, cerca qualcosa per cui essere grato. Quando la trovi, cercane un'altra, e poi un'altra ancora, perché ogni singola cosa per cui essere grati può cambiare quella situazione. La gratitudine è il ponte che dalle emozioni negative conduce alla canalizzazione della forza dell'amore!

"La gratitudine è un vaccino, un'antitossina e un antisettico. "

John Henry Lowett (1864-1923)

predicatore presbiteriano e scrittore

Quando ti accade una cosa buona durante la giornata, ringrazia. Indipendentemente

da quanto possa essere piccola, di' *grazie*. Quando trovi parcheggio in un attimo o quando senti la tua canzone preferita alla radio o quando, arrivando a un semaforo, scatta subito il verde, o quando trovi un posto a sedere sull'autobus o sul treno, di' *grazie*. Questi sono tutti regali della vita.

Ringrazia per i tuoi organi di senso: gli occhi che vedono, le orecchie che odono, la bocca che gusta, il naso che ti permette di odorare e la pelle di "sentire". Ringrazia per le gambe che ti permettono di camminare, per le mani che usi per fare quasi tutto, per la voce grazie alla quale esprimi e comunichi con gli altri. Ringrazia per lo straordinario sistema immunitario che ti mantiene in salute o che ti guarisce, e per tutti gli organi che ti mantengono in vita. Ringrazia per la magnificenza della mente umana che nessuna tecnologia al mondo può eguagliare. Il tuo corpo è il laboratorio più all'avanguardia sulla Terra, e non esiste nulla che possa vagamente riprodurre la sua grandezza. Tu sei un miracolo!

Ringrazia per la tua casa, per la tua famiglia, per i tuoi amici, per il tuo lavoro e i tuoi amati animali domestici. Ringrazia per il sole, per l'acqua che bevi, per il cibo che mangi e per l'aria che respiri; se ti mancasse anche solo una di queste cose, non potresti vivere.

Di' grazie per gli alberi, per gli animali, per gli oceani, per gli uccelli, per i fiori, per le piante, per il cielo blu, per la pioggia, per le stelle, per la luna e per il nostro meraviglioso Pianeta.

Ringrazia per i mezzi di trasporto di cui ti servi ogni giorno. Per tutte le società fornitrici di quei servizi essenziali che rendono più confortevole la tua vita. Tantissime persone hanno faticato perché tu potessi aprire un rubinetto e avere l'acqua. Tantissime persone hanno lavorato una vita perché tu potessi azionare un interruttore e avere la luce. Pensa alla grandezza delle persone che hanno lavorato come schiavi giorno dopo giorno, anno dopo anno, per posare i binari delle ferrovie di tutto il mondo. Ed è quasi impossibile immaginare quante persone si sono dedicate al compito massacrante di costruire le strade su cui noi viaggiamo e che formano una rete di comunicazione che unisce il mondo.

"Nella vita quotidiana difficilmente ci rendiamo conto che riceviamo molto più di quanto diamo, e che è solo con la gratitudine che la vita diventa ricca "

Dietrich Bonhoeffer (1906-1945)

pastore luterano

Dimostra la tua gratitudine per usarne il potere. Maggiore è la gratitudine che *senti*, maggiore è l'amore che *dai*, e maggiore è l'amore che *ricevi* di riflesso.

Provi gratitudine per il fatto di essere sano? O te ne accorgi solo quando ti ammali?

Sei grato per avere dormito bene? O lo dai per scontato, pensando al sonno solo

quando ne vieni privato?

Sei grato di avere intorno a te i tuoi cari quando va tutto bene con loro, o parli di loro solo quando sorgono dei problemi?

Sei grato di avere a disposizione l'elettricità quando usi un elettrodomestico o azioni un interruttore? Oppure ci pensi solo in caso di blackout?

Sei grato ogni giorno per essere vivo?

Ogni istante è un'opportunità per essere grato e moltiplicare quello che ami. Mi ritenevo una persona che provava gratitudine, ma non sapevo che cosa fosse realmente finché non l'ho messa in pratica ogni giorno.

Mentre guido o cammino, ne approfitto per ringraziare per tutto quello che ho nella vita. Lo faccio persino mentre mi sposto dalla cucina alla camera da letto. Dal profondo del cuore dico: "Grazie per la mia vita. Grazie per l'armonia. Grazie per la gioia. Grazie per la salute. Grazie per le cose divertenti ed entusiasmanti. Grazie per le meraviglie dell'esistenza. Grazie per quanto di bello e di buono c'è nella mia vita".

Sii grato! La gratitudine non costa nulla, ma vale più di tutte le ricchezze del mondo. La gratitudine colma la tua vita di ogni genere di ricchezza, perché, qualunque sia la cosa per cui sei grato, essa verrà moltiplicata dalla gratitudine stessa.

La chiave del gioco



C'è un solo modo per sentirti meglio: creare dei giochi con l'immaginazione e poi giocare. Il gioco è divertimento, perciò quando giochi ti senti davvero bene.

A un certo punto della nostra vita abbiamo smesso di giocare e di divertirci come facevamo da bambini. Il risultato è che, diventando adulti, siamo diventati anche più seri. Ma la serietà porta nella nostra esistenza circostanze serie. Quando giochi e ti diverti, stai veramente bene, e - come per magia - cose meravigliose entrano nella tua esistenza.

La vita dovrebbe essere divertimento. Gioca con la legge di attrazione, inventa giochi con la tua immaginazione, perché la legge di attrazione non sa, né le importa, se stai immaginando qualcosa e stai giocando, oppure se la cosa è reale. Tutto ciò che immagini e senti diventerà reale!

Come si gioca

"Il modo migliore di capire e imparare la legge dell'amore è farlo attraverso i bambini. "

Mahatma Gandhi (1869-1948)

leader politico indiano

Come si gioca? Fa' come quando eri bambino e usavi l'immaginazione per creare un'altra realtà.

Immagina di essere un ciclista e di voler diventare il numero uno al mondo e vincere il Tour de France. La tua preparazione procede bene, senti che il tuo sogno si sta avverando, ma ti viene diagnosticata una grave malattia per cui hai il quaranta per cento di probabilità di sopravvivere. Mentre ti sottoponi alla terapia necessaria, immagini di disputare il Tour de France e che questa sia la corsa della tua vita. Immagini che il personale medico sia il tuo team, che ti dà il feedback a ogni tappa. Ogni giorno immagini di essere impegnato nella cronometro, e il tuo tempo non fa che migliorare! Vinci la corsa e sconfiggi la malattia.

A un anno dalla guarigione, vinci il Tour de France, e poi ancora, per sette volte di seguito, diventando l'unico ciclista della storia a riuscire nell'impresa! Questo è ciò che ha fatto Lance Armstrong. Ha sfruttato una situazione terribile per spronarsi a creare un gioco immaginario e realizzare il suo sogno.

Diciamo che desideri con tutto te stesso essere il campione del mondo di culturismo e anche sfondare in America come attore. Vivi in un piccolo villaggio in Europa e provieni da una famiglia modesta, eppure continui a immaginare di realizzare i tuoi sogni. Scolpisci il tuo corpo usando, come modello, il fisico di un tuo eroe. Immagini anche di conquistare il titolo europeo di body-building. Vinci il titolo per sette volte, e poi è tempo di diventare un attore famoso. Ti trasferisci negli Stati Uniti, ma nessuno crede che tu abbia la stoffa dell'attore, e ti spiegano perché il tuo sogno è irrealizzabile. Ma tu hai immaginato di essere un attore famoso, puoi perfino sentire il successo, puoi assaporarlo; sai che accadrà. Questo è ciò che ha fatto Arnold Schwarzenegger: ha vinto per sette volte il titolo di Mister Olympia e poi è diventato una grande star di Hollywood.

Immagina di essere un grande inventore. Durante l'infanzia la tua mente è stremata, sopraffatta da allucinazioni e flash di luce accecanti. Non riesci a terminare l'università e devi lasciare il lavoro a causa di un esaurimento nervoso. Per trovare sollievo da quelle allucinazioni invalidanti, prendi il controllo della tua mente creandoti un mondo immaginario. Ispirato dall'idea di un futuro migliore, rivolgi la tua immaginazione verso nuove invenzioni. Ognuna di esse prende forma nella tua immaginazione: ne cambi la struttura, apporti migliorie, e le azioni, senza buttare giù neppure uno schizzo. Crei un vero e proprio laboratorio nella tua mente usando l'immaginazione per testare ogni tua nuova invenzione, prima di realizzarla davvero. Questo è ciò che fece

Nikola Tesla, diventando così uno dei più grandi inventori di tutti i tempi. Che si

tratti del motore a corrente alternata, della radio, dell'amplificatore, della trasmissione wireless, della luce fluorescente, del raggio laser, del telecomando o di una qualsiasi delle sue oltre trecento invenzioni brevettate, tutte sono state sviluppate proprio in questo modo: attraverso il potere della sua immaginazione.

"La logica ti porterà da A a B. L'immaginazione ti porterà ovunque. "

Albert Heinstein (1879-1955)

FISICO PREMIO NOBEL

Per ottenere ciò che desideri usa l'immaginazione, crea storie, e gioca. Serviti di ogni stratagemma che ti possa essere d'aiuto. Se vuoi perdere peso o avere un aspetto migliore, allora crea giochi per sentirti già con quel corpo. Puoi circondarti di foto di persone bellissime e utilizzare questo trucco: immagina che il fisico perfetto ritratto nelle foto sia il *tuo!* Devi immaginare e sentire che stai ammirando il *tuo* corpo, non quello di qualcun altro.

Mettiamo che tu sia troppo grasso o troppo magro: se avessi proprio ora il tuo peso ideale, come ti sentiresti? Ti sentiresti diversamente da come ti senti adesso. Tutto quello che ti riguarda cambierebbe. Cammineresti, parleresti e ti comporteresti in modo diverso. Ebbene: cammina così ora! Parla così ora! Agisci come se avessi già ottenuto quello che vuoi! Non importa ciò che desideri; immagina quali emozioni proveresti se lo ottenessi e comportati di conseguenza nella tua immaginazione. Quello che immagini e senti è quello che trasmetti alla legge di attrazione e lo riceverai di rimando.

Lance Armstrong, Arnold Schwarzenegger, Nikola Tesla... tutti loro hanno giocato con l'immaginazione e hanno creduto con tutto il cuore ai loro sogni. Le loro immagini mentali sono diventate così reali da poter essere sentite: sapevano che si sarebbero avverate. Non importa quanto sembri lontano il tuo sogno. E a portata di mano, perché tutto il potere necessario per realizzarlo è dentro di te!

"Tutto è possibile per chi crede. "

Gesù (5 a.C.-30 d.C. circa)

fondatore del cristianesimo, in Marco 9,23

Il futuro ci riserverà molte altre scoperte sul potere della nostra immaginazione. Gli scienziati hanno già scoperto neuroni specchio che attivano le stesse aree cerebrali sia che immaginiamo di fare una cosa sia che la facciamo sul serio. In altre parole, se solo immagini di fare una certa esperienza, il cervello reagisce subito come se fosse reale.

Se, mentre parli di un evento passato o futuro, lo stai anche immaginando, lo stai

sentendo, sei sintonizzato su quella precisa frequenza, allora puoi essere certo che tutto questo è ciò che la legge di attrazione sta ricevendo. Quando vedi il tuo sogno, nello stesso istante la legge di attrazione lo riceve. Ricorda che non esiste il tempo per la legge di attrazione. Esiste solo il momento presente.

Se talvolta aspetti prima di ricevere ciò che desideri, è solo perché hai bisogno di tempo per sintonizzarti sulla frequenza del tuo desiderio. Per farlo, devi sentire l'amore per il tuo desiderio come se lo avessi già realizzato! Quando con le tue emozioni ti sintonizzi sulla stessa frequenza di ciò che vuoi, e ci rimani, allora l'oggetto del tuo desiderio si manifesta.

*"Tutto quello di cui potresti avere bisogno o che potresti desiderare è già tuo.
Materializza i tuoi desideri immaginando e sentendo che sono già esauditi. "*

Neville Goddard (1905-1972)

SCRITTORE DEL MOVIMENTO NEW THOUGHT

Quando ti senti emozionato per qualcosa che ti è capitato, e sei entusiasta, cattura quell'energia e visualizza il tuo sogno. Rapidi flash in cui immagini e senti il tuo sogno sono tutto ciò di cui hai bisogno per canalizzare il potere delle tue emozioni positive, in modo da soddisfare i tuoi desideri. Questo è giocare. Questo è divertimento. Questa è la gioia di creare la tua vita.

IL POTERE IN PILLOLE

La chiave dell'amore

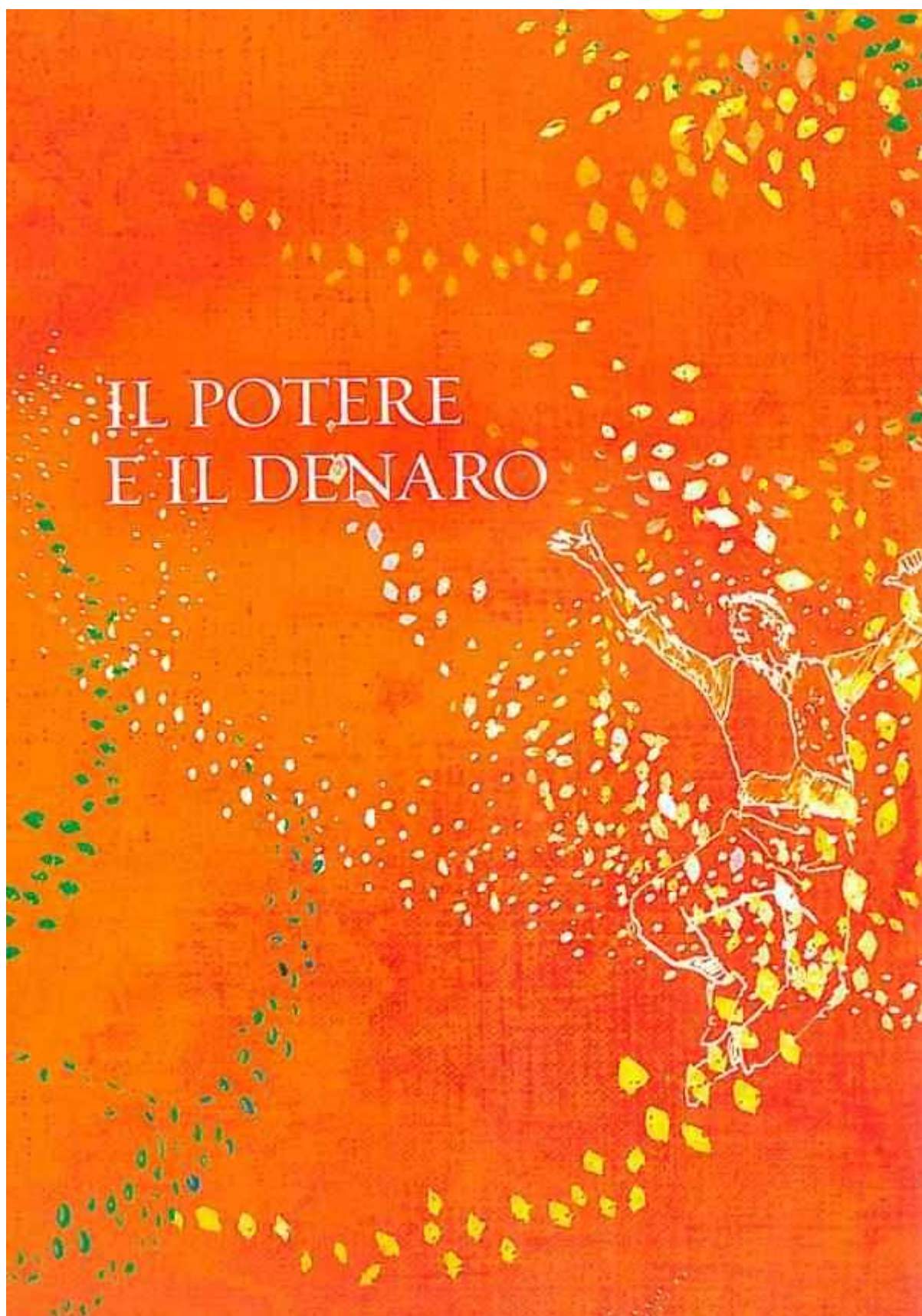
- *Perché l'amore diventi il potere supremo della tua vita, devi amare come non hai mai fatto prima. Devi innamorarti della vita!*
- *Vedi solo amore, senti solo amore, parla solo d'amore, e prova amore con tutto il tuo cuore!*
- *Non c'è limite né fine alla quantità d'amore che puoi provare ed è già tutto dentro di te! Tu sei fatto d'amore.*
- *Ogni giorno comunica alla legge di attrazione le cose che ami, scegliendole e sentendole.*
- *Se non stai bene e vuoi cambiare il tuo modo di sentire, o se invece vuoi potenziare le tue emozioni positive, prenditi un paio di minuti per scorrere mentalmente la lista di quello che più ami.*
- *Il tuo compito è amare il più possibile ogni giorno.*
- *Impegnati, giorno dopo giorno, a notare tutto quello che ami intorno a te.*

La chiave della gratitudine

- *Ogni volta che provi gratitudine dai amore.*
 - *Sii grato per tutto ciò che hai ricevuto nella tua vita (passato). Sii grato per tutto ciò che ricevi nella tua vita (presente).*
- Sii grato per tutto ciò che desideri nella tua vita, come se già l'avessi ricevuto (futuro).*
- *La tua gratitudine è il grande moltiplicatore della vita!*
 - *La gratitudine è il ponte che dalle emozioni negative conduce alla canalizzazione della forza dell'amore!*
 - *Dimostra la tua gratitudine per usarne il potere. Quando ti accade una cosa buona durante la giornata, ringrazia. Indipendentemente da quanto possa essere piccola, di' grazie.*
 - *Maggiore è la gratitudine che senti, maggiore è l'amore che dai, e maggiore è l'amore che ricevi di riflesso.*

La chiave del gioco

- *Quando giochi e ti diverti, stai veramente bene, e cose meravigliose entrano nella tua esistenza. La serietà porta nella nostra esistenza circostanze serie.*
- *La vita dovrebbe essere divertimento!*
- *La legge di attrazione non sa se stai immaginando qualcosa oppure se la cosa è reale. Tutto ciò che immagini e senti diventerà reale!*
- *Per ottenere ciò che desideri usa l'immaginazione, crea storie, e gioca. Serviti di ogni stratagemma che ti possa essere d'aiuto.*
- *Agisci come se avessi già ottenuto quello che vuoi! Quello che immagini e senti è quello che trasmetti alla legge di attrazione e lo riceverai di rimando.*
- *Se talvolta aspetti prima di ricevere ciò che desideri, è perché hai bisogno di tempo per sintonizzarti sulla frequenza del tuo desiderio.*
- *Quando ti senti emozionato per qualcosa che ti è capitato, e sei entusiasta, cattura quell'energia e visualizza il tuo sogno.*



IL POTERE E IL DENARO

"La povertà consiste nel sentirsi povero."

Ralph Waldo Emerson (1803-1882)

scrittore trascendentalista

Come ti senti nei confronti del denaro? La maggior parte della gente sostiene di amarlo, ma se non ne ha abbastanza, prova emozioni negative. Se una persona ha tutti i soldi di cui ha bisogno, allora quasi sicuramente la sua percezione del denaro sarà positiva. Perciò sei in grado di stabilire come ti senti rispetto al denaro, perché, se non ne hai a sufficienza, provi senz'altro emozioni negative al riguardo.

Se provi a osservare la situazione su scala planetaria, noterai un malessere diffuso verso il denaro, perché quasi tutti i soldi e le ricchezze del mondo sono nelle mani di poche persone, circa il dieci per cento della popolazione mondiale. L'unica differenza che c'è tra i benestanti e gli altri è che i primi provano verso il denaro più emozioni positive che negative. È semplice.

Perché così tante persone sono negative verso il denaro? Non certo perché non ne hanno mai avuto: chi è ricco, quasi sempre, è partito dal nulla. La ragione sta nel fatto che queste persone hanno convinzioni negative sul denaro, convinzioni instillate inconsciamente in tenera età. Convinzioni come: "Non ce lo possiamo permettere", "Il denaro è il male", "Per diventare ricchi bisogna essere disonesti", "Desiderare i soldi è sbagliato e per nulla spirituale" e "Per fare molti soldi devi ammazzarti di lavoro".

Quando sei piccolo, accetti quasi tutto quello che i tuoi genitori, i tuoi insegnanti e la società ti dicono. Alla fine, senza neppure rendertene conto, cresci con emozioni negative verso il denaro. Per assurdo, mentre ti viene insegnato che desiderare i soldi è sbagliato, ti viene ripetuto che devi guadagnarti da vivere, anche se ciò significa fare un lavoro che non ami. Forse ti viene persino detto che puoi guadagnarti da vivere solo se fai certi lavori, che devi scegliere da una lista limitata di possibilità.

Non c'è niente di vero in questo. Chi ti ha inculcato queste idee non ne ha colpa: ha tramandato quello che credeva e sentiva vero, ma proprio perché lo credeva, la legge di attrazione l'ha reso vero nella sua vita. Ora stai imparando che la vita funziona in un modo completamente diverso. Se ti mancano i soldi, è perché esprimi più emozioni negative che positive al riguardo.

"Quando diventi consapevole che nulla manca, il mondo intero ti appartiene. "

LAO TZU (VI SEC. A.C. CIRCA)

FONDATORE DEL TAOISMO

L'amore ha un potere adesivo

Le mie origini sono modeste e, se è vero che i miei genitori non desideravano

essere ricchi, in realtà faticavano ad arrivare alla fine del mese. Perciò sono cresciuta con le stesse convinzioni negative sul denaro che la maggioranza della gente ha. Sapevo di dover cambiare le mie emozioni per cambiare la mia situazione, e sapevo di dover cambiare completamente se desideravo non solo attrarre denaro ma far sì che mi restasse incollato addosso!

Mi rendevo conto che chi aveva molti soldi non solo li attraeva, ma faceva sì che gli restassero attaccati. Anche se tu prendessi tutte le ricchezze del mondo e le distribuissi equamente tra la popolazione, in poco tempo esse tornerebbero di nuovo nelle mani di pochi, perché la legge di attrazione deve seguire l'amore: l'esigua percentuale di persone che ha emozioni positive al riguardo lo riattrarrebbe a sé. La forza dell'amore muove tutti i soldi e le ricchezze del mondo, e lo fa in accordo con la legge di attrazione.

"Si tratta di un principio fondamentale ed eterno, insito in tutte le cose, in ogni sistema filosofico, in ogni religione e in ogni scienza. Non si può sfuggire alla legge dell'amore"

Charles Haanel (1866-1949)

SCRITTORE DEL MOVIMENTO NEW THOUGHT

Puoi vedere la legge di attrazione all'opera quando qualcuno vince alla lotteria. Chi vince alla lotteria ha immaginato e sentito con tutto il suo cuore che sarebbe successo. Ha detto: *"Quando vincerò..."*, non: *"Se vincerò"*, e ha pianificato e immaginato quello che avrebbe fatto ricevendo tutti quei soldi. E ha vinto! Ma la prova certa per sapere se il denaro si incolla ai vincitori della lotteria o no è data dalle statistiche. Nell'arco di pochi anni dalla vincita, infatti, la maggior parte di loro è senza soldi e, anzi, ha persino più debiti di prima.

Ciò accade perché queste persone usano sì la legge di attrazione per vincere alla lotteria, ma poi, quando ricevono i soldi, non cambiano ciò che realmente provano per il denaro e lo perdono tutto. Il denaro non si incolla a loro!

Se alimenti emozioni negative riguardo ai soldi, li respingi. Non ti resteranno mai attaccati. Persino quando ricevi soldi non previsti, in men che non si dica ti scivoleranno via tra le dita. Bollette insolitamente alte, elettrodomestici che si rompono, imprevisti di ogni genere: tutte cose che prosciugheranno le tue finanze e ti sottrarranno denaro.

Ma allora che cos'è che tiene il denaro incollato a te? L'amore! L'amore è la forza di attrazione che porta denaro ed è anche il potere che lo tiene incollato a te! Questo non ha nulla a che vedere con l'essere o non essere una brava persona. Ciò è assolutamente fuori questione, perché tu sei un essere molto più speciale di quanto tu creda.

Dai amore e prova emozioni positive riguardo al denaro se vuoi attrarlo e tenerlo incollato a te! Se ora ti mancano i soldi e i debiti continuano ad aumentare, significa

che non hai il potere adesivo dell'amore e che, anzi, stai respingendo il denaro.

La tua attuale situazione economica non conta nulla. Né conta quella della tua azienda, del tuo Paese o del mondo. Non esistono situazioni disperate. Durante la Grande Depressione ci sono state persone capaci di arricchirsi, e ciò è successo perché erano a conoscenza della legge dell'amore e di attrazione. Vissero quel momento immaginando e sentendo ogni cosa che volevano e sfidarono così la crisi che li circondava.



" Viviamo bene e allora i tempi saranno buoni. I tempi siamo noi: come siamo noi, così sono i tempi. "

Sant'Agostino (354-430)
teologo e vescovo

La forza dell'amore può abbattere ogni ostacolo e vincere ogni situazione. I problemi del mondo non la fermano. La legge di attrazione opera con lo stesso potere in tempi buoni come in tempi bui.

Come cambiare le tue emozioni verso il denaro

Quando cambierai la tua percezione del denaro, la quantità di denaro presente nella tua vita cambierà. Più ti sentirai bene, più soldi attrarrai.

Se sei in ristrettezze economiche, ricevere bollette e conti da saldare non ti fa sentire bene. Ma nel momento in cui reagisci negativamente a simili circostanze,

provi emozioni negative e quasi certamente finisci per ricevere bollette più salate. Ciò che dai ricevi. È davvero fondamentale che tu, quando paghi le bollette o i conti, trovi un modo, qualunque modo, per sentirti bene. Non pagare mai quando ti senti male, perché otterresti solo bollette più care.

Per cambiare le tue emozioni, è necessario che usi l'immaginazione per trasformare le bollette e i conti da saldare in qualcosa che ti faccia sentire meglio. Puoi immaginare che non si tratti affatto di bollette: hai deciso per bontà d'animo di fare una donazione a quell'azienda o alle persone che ci lavorano, per il meraviglioso servizio che offrono.

Immagina che non siano bollette quelle che hai ricevuto, ma assegni. Oppure usa la gratitudine e ringrazia l'azienda che te le ha inviate, pensando ai servizi di cui hai potuto godere, che si trattasse di elettricità o della possibilità di avere un tetto sulla testa. Quando paghi una bolletta, puoi scriverci sopra: "Grazie: pagato". Se ti mancano i soldi per pagarla, scrivici sopra: "Grazie per il denaro". La legge di attrazione non si preoccupa se ciò che immagini e senti sia reale o no. La legge di attrazione risponde a ciò che dai, punto e basta.

"Sei ricompensato non per il tuo lavoro o per il tuo tempo, ma per la misura del tuo amore. "

Santa Caterina da Siena (1347-1380)

FILOSOFA E DOTTORE DELLA CHIESA CATTOLICA

Quando ricevi lo stipendio, sii grato per questo, così aumenterà! Molte persone non si sentono bene neppure in quel momento perché sono troppo preoccupate di arrivare a fine mese; in questo modo perdono un'opportunità incredibile di dare amore. Quando ti trovi fra le mani del denaro, per quanto sia piccola la somma, sii grato! Ricorda: ciò per cui sei grato si moltiplica. La gratitudine è il più grande moltiplicatore!

Cogli ogni occasione per giocare

Approfitta di ogni occasione in cui ti trovi del denaro tra le mani per sentirti bene e, così facendo, moltiplicarlo. Prova amore quando paghi! Prova amore quando spendi soldi! Prova amore dal profondo del tuo cuore immaginando quanto il tuo denaro sia di sostegno all'azienda che ti fornisce un servizio o ai suoi dipendenti. Questo ti aiuterà a sentirti bene per i soldi che spendi invece che male perché ne hai di meno. La differenza tra questi due atteggiamenti è la stessa che passa tra avere soldi in abbondanza o vivere di stenti per il resto della vita.

Per ricordarti di sentirti bene ogni volta che maneggi del denaro prova a fare questo gioco. Immagina una banconota. Immagina la faccia della banconota come il lato positivo, che rappresenta la ricchezza. Immagina il retro della banconota come il

lato negativo, che rappresenta la mancanza di denaro. Ogni volta che maneggi delle banconote, girale di proposito in modo da vederne la faccia. Mettile nel portafoglio con la faccia rivolta a te. Quando paghi, assicurati che le banconote siano rivolte con la faccia in alto. Così facendo, userai i soldi come un promemoria per ricordarti che bisogna sentirsi bene nei confronti della ricchezza.

Quando usi la carta di credito, girala in modo da avere il lato con sopra il tuo nome verso di te: la tua carta di credito ti dice che c'è denaro in abbondanza ed è a nome tuo!

Quando paghi, con il denaro o con la carta di credito, immagina che la persona a cui stai dando i tuoi soldi si arricchisca, e credici. Ciò che dai ricevi!

Immagina che tu ora sia benestante. Immagina di avere proprio ora tutto il denaro di cui hai bisogno. Come sarebbe la tua vita? Pensa a tutte le cose che faresti. Quali emozioni proveresti? Ti sentiresti diverso e perciò cammineresti, parleresti, cureresti il tuo aspetto e ti muoveresti diversamente. Il tuo atteggiamento sarebbe diverso. Le tue reazioni alle bollette sarebbero diverse. Le tue reazioni alle persone, alle circostanze, agli avvenimenti e a tutte le cose della vita sarebbero diverse. Perché ti sentiresti diverso! Ti sentiresti rilassato. Ti sentiresti sereno. Ti sentiresti felice. Ti sentiresti indulgente. Ti godresti il presente, senza pensare al domani. Queste sono le emozioni che vuoi catturare. Questo è amore per il denaro, e questa emozione è un magnete che attrae i soldi e li tiene incollati a te!

"Cattura l'emozione che proveresti se i tuoi desideri si fossero già avverati, e i tuoi desideri si realizzeranno. "

Neville Goddard (1905-1972)

SCRITTORE DEL MOVIMENTO NEW THOUGHT

Di' si al denaro

Ricorda: tutte le volte in cui senti che qualcuno ha ricevuto denaro o ha ottenuto un successo, gioisci, perché ciò significa che ti sei sintonizzato su quella stessa frequenza! Sii entusiasta come fosse capitato a te perché così dimostrerai di trovarti su una frequenza positiva. La tua reazione alla notizia è ciò che conta. Se reagisci provando gioia o entusiasmo per quella persona, dici *sì* a più denaro e successo per te. Se reagisci provando delusione o invidia perché non è capitato a te, le tue emozioni negative dicono *no* a più soldi e successo per te. Se senti che qualcuno ha vinto la lotteria, o che un'azienda ha registrato guadagni da record, sii felice per loro. Il fatto che tu abbia sentito queste notizie ti indica che sei su quella stessa frequenza, e la tua reazione positiva *attrarrà* a te gli stessi risultati!

Alcuni anni fa, le mie finanze avevano raggiunto il minimo storico. Avevo esaurito il credito di parecchie mie carte, sul mio appartamento gravava una pesante ipoteca, e la mia azienda aveva debiti per milioni di dollari per via della realizzazione di *The*

Secret. Penso che la mia situazione economica non potesse essere peggiore. Avevo bisogno di denaro per terminare le riprese del film, conoscevo la legge di attrazione e sapevo che per attrarre denaro dovevo provare emozioni positive riguardo ai soldi. Ma non era facile: ogni giorno mi trovavo a far fronte a un debito crescente, ad affrontare persone che mi chiedevano soldi, e non avevo la più pallida idea di come sarei riuscita a pagare gli stipendi dei miei dipendenti. Optai per una soluzione estrema.

Prelevai a una cassa automatica parecchie centinaia di dollari. Avevo un bisogno assoluto di quei soldi per pagare le bollette e per fare la spesa; invece, con le banconote in mano, mi incamminai lungo una via affollata e presi a regalarle alla gente che incontravo.

Con una banconota da cinquanta dollari in mano, mentre camminavo, guardavo in volto le persone che mi venivano incontro, cercando di decidere a chi darla. Avrei voluto regalare denaro a tutti, ma ne avevo solo una quantità limitata. Lasciai che a scegliere fosse il mio cuore e distribuii il denaro a persone di ogni tipo. Fu la prima volta in cui provai amore per il denaro. Ma non era il denaro in sé a farmi sentire bene, era il fatto di donarlo alla gente. Era un venerdì. Per il resto del weekend piansi di gioia per la sensazione di benessere provata regalando quei soldi.

Il lunedì pomeriggio successe qualcosa di incredibile: ricevetti venticinquemila dollari sul conto grazie a un evento straordinario. Quei soldi erano letteralmente piovuti dal cielo nella mia vita e sul mio conto. Anni prima, avevo comprato alcune quote azionarie di una compagnia di un mio amico, e me ne ero scordata completamente perché il loro valore era sempre rimasto stabile. Ma quel lunedì mattina ricevetti una telefonata: mi chiesero se volessi vendere quelle azioni, perché all'improvviso il loro valore era schizzato alle stelle; quello stesso pomeriggio il ricavato della vendita mi venne accreditato sul conto.

Non ero partita con l'idea di regalare denaro per attrarne dell'altro. L'avevo donato per provare amore nei confronti di esso. Volevo cambiare le emozioni negative che il denaro suscitava in me. Se lo avessi dato via per riceverne dell'altro, non avrebbe mai funzionato, perché la mia motivazione sarebbe stata dettata dalla sensazione di non averne, cioè da un sentimento negativo, invece che dall'amore. Ma se dai via denaro, e provi amore nel farlo, quasi certamente ti ritornerà indietro. Un uomo compilò un assegno da cento dollari e lo donò a un'organizzazione benefica che riteneva meritevole. Dopo neppure dieci ore dal momento in cui l'aveva firmato, concluse la vendita più remunerativa della sua attività.

"Non importa quanto doniamo, ma quanto amore mettiamo in quello che doniamo. "

Madre Teresa di Calcutta (1910-1997)

MISSIONARIA PREMIO NOBEL PER LA PACE

Se hai problemi finanziari, per sentirti davvero bene verso il denaro, puoi trasmettere pensieri di ricchezza alle persone che incontri per strada. Guarda ogni persona in volto e immagina di consegnarle una montagna di soldi, poi immagina la sua gioia. Sentila, e passa alla persona successiva. È semplice da fare, ma se lo senti dal profondo, ciò cambierà le tue emozioni verso il denaro e le tue condizioni finanziarie.

Carriera e affari

"Il vero genio senza cuore non è nulla, perché né un vasto sapere né l'intelligenza né le due cose insieme fanno il genio. Amore! Amore! Amore! Ecco l'anima del genio. "

Nikolaus Joseph von Jacquin (1727-1817)

SCIENZIATO OLANDESE

È la forza attrattiva dell'amore che muove tutte le ricchezze del mondo, e chiunque trasmetta amore attraverso le proprie emozioni positive attrae il denaro come un magnete. Non devi guadagnare soldi per dimostrare qualcosa. Tu meriti già tutti i soldi di cui hai bisogno! Vali già tutti i soldi di cui hai bisogno! Meriti di lavorare per il piacere di farlo. Meriti di lavorare perché ti entusiasma e ti elettrizza. Meriti di lavorare perché ami farlo!

E, quando ami ciò che fai, i soldi seguono!

Se non ami il tuo lavoro e lo fai solo perché credi che sia l'unico modo per guadagnare, non riceverai mai il denaro o il lavoro che ami. Il lavoro dei tuoi sogni esiste già, e tutto ciò che devi fare per portarlo a te è dare amore. Immagina e senti di averlo ora e lo riceverai. Cerca ogni lato positivo del tuo attuale lavoro e amalo, perché quando esprimi amore, tutto ciò che ami verrà a te. Il tuo lavoro ideale arriverà direttamente da te!

Un uomo disoccupato inviò un curriculum per il lavoro dei suoi sogni. Dopo averlo fatto, si scrisse un finto contratto a nome dell'azienda, dove si definivano lo stipendio e altri dettagli. Creò un biglietto da visita con il suo nome e il logo dell'azienda, e lo osservò con gratitudine. Per giorni si scrisse e-mail di congratulazioni per avere ottenuto il posto.

Quest'uomo superò il primo colloquio telefonico, poi quello successivo, di fronte a dieci selezionatori. Due ore dopo quest'ultimo incontro, l'azienda lo chiamò per offrirgli il lavoro dei suoi sogni, con uno stipendio notevolmente superiore a quello che aveva scritto nel suo finto contratto.

Anche se non sai ancora che cosa vuoi fare nella vita, è sufficiente che tu dia amore attraverso emozioni positive e attrarrai tutto ciò che ami. Il tuo amore ti condurrà al tuo scopo. Il tuo lavoro ideale è sulla lunghezza d'onda dell'amore e, per riceverlo, devi solo vibrare a quella frequenza.

"Il successo non è la chiave della felicità, ha felicità è la chiave del successo. "

Albert Schweitzer (1875-1965)

medico missionario e filosofo

premio Nobel per la pace



Il successo negli affari funziona esattamente nello stesso modo. Se hai un'attività, ma non sta andando come vorresti, allora manca il potere adesivo. La causa maggiore del fallimento di un'azienda sono le emozioni negative per la mancanza di successo. Persino quando gli affari vanno bene, se reagisci con emozioni negative non appena c'è una lieve flessione, imprimerai loro una svolta sfavorevole. Tutte le intuizioni e le idee che possono fare decollare la tua impresa a livelli incredibili sono sulla frequenza dell'amore: tu devi solo provare emozioni positive per la tua attività e vibrare alla frequenza più alta possibile.

Immagina, gioca e crea "storie" e fa' tutto ciò che puoi per sentirti bene e tenere alto il morale. Quando elevi le tue emozioni, elevi anche i tuoi affari. In ogni ambito della vita, ogni giorno, ama ogni cosa che vedi, ama ogni cosa intorno a te, e ama il successo di altre imprese come se fosse il tuo! Se sei positivo verso il successo, di chiunque sia, il successo si *incollerà* a te!

Negli affari o nel tuo lavoro, assicurati di *dare* l'equivalente di quanto *ricevi* sotto forma di profitti o di stipendio. Se ciò che dai è inferiore al denaro che ricevi, i tuoi affari o la tua carriera saranno destinati al fallimento. È semplice: nella vita non puoi prendere da nessuno se non da te stesso. Da' sempre nella misura in cui ricevi. E l'unico modo per essere sicuro di farlo è dare *più* del denaro che ricevi, in questo

modo i tuoi affari e la tua carriera decolleranno.

L'amore ha infiniti modi per farti ricevere ciò che vuoi

Il denaro è solo uno strumento a tua disposizione per permetterti di vivere le cose che ami. Quando pensi alle cose che puoi fare con i soldi, provi sicuramente più amore e più gioia di quando pensi solo al denaro. Immagina di essere come vuoi, di fare quello che ami, e di avere quello che ami, perché così ti sentirai pervadere da molto più amore di quanto ne proveresti pensando solo al denaro.

La forza di attrazione dell'amore ha infiniti modi per farti ricevere ciò che vuoi, e il denaro è solo uno di essi. Non commettere l'errore di credere che il denaro sia l'unico mezzo per ricevere qualcosa. È un pensiero limitato e così limiteresti la tua vita!

Una mia sorella ricevette un'automobile nuova attraverso una rocambolesca serie di eventi. Si stava recando al lavoro in auto quando fu travolta da una piena improvvisa e violenta che intrappolò la sua macchina nell'acqua. Su insistenza di un soccorritore, mia sorella fu portata all'asciutto, anche se il livello dell'acqua non era così allarmante. Dal principio alla fine, rise di quello che le era capitato, e il suo salvataggio fu persino mandato in onda nel notiziario della notte. Purtroppo l'acqua aveva danneggiato irreparabilmente la sua auto, ma nel giro di due settimane mia sorella ricevette un assegno cospicuo, grazie al quale si comprò la macchina dei suoi sogni.

La parte più incredibile di questa storia è che in quel periodo mia sorella stava ristrutturando casa e non aveva soldi da parte per comprarsi un'auto nuova. E non immaginava neppure di comprarsela. Attrasse a sé quella macchina favolosa perché era stata felicissima quando aveva sentito che l'altra nostra sorella aveva ricevuto una macchina nuova. Espresse così tanto amore e gioia a quella notizia che la legge di attrazione mosse ogni elemento, ogni circostanza ed evento per dare un'auto nuova anche a lei. Questo è il potere dell'amore!

Non sai come riceverai ciò che vuoi finché non lo ricevi, ma la forza dell'amore lo sa. Esci dai tuoi schemi mentali, e fidati. Immagina ciò che vuoi, senti la felicità dentro di te e la forza di attrazione dell'amore troverà la strada giusta per fartelo avere. La mente umana è limitata, ma l'intelligenza dell'amore no. I suoi modi di operare vanno oltre l'umana comprensione. Non limitare la tua vita pensando al denaro come all'unico modo per ottenere ciò che vuoi. Non fare del denaro il tuo unico obiettivo, piuttosto trasforma in obiettivo ciò che vuoi essere, fare o avere. Se desideri cambiare casa, immagina e senti la gioia di vivere nella casa dei tuoi sogni. Se desideri abiti meravigliosi, gioielli stupendi o un'auto, se desideri andare all'università, trasferirti in un altro Paese, prendere lezioni di musica, recitazione o allenarti in uno sport, immaginalo! Tutte queste cose possono arrivarti in infiniti modi.

L'amore detta legge

Il denaro segue un'unica regola: non puoi mai anteporlo all'amore. Se lo fai, violi la legge di attrazione dell'amore e ne subirai inevitabilmente le conseguenze. L'amore deve essere la forza che governa la tua vita. Niente può mai essergli anteposto. Il denaro è uno strumento che puoi usare, e lo attrai grazie all'amore, ma se lo anteponi all'amore, riceverai solo un mucchio di cose negative. Non puoi esprimere amore per il denaro e poi andartene in giro a trattare male la gente, perché, così facendo, permetterai alla negatività di farsi strada nelle tue relazioni, nella tua salute, nella tua felicità e nelle tue finanze.

"Se hai bisogno d'amore, cerca di capire che l'unico modo per ottenerlo è darlo, che più ne dai, più ne riceverai, e che l'unico modo per darlo è colmarti d'amore fino a diventare un magnete."

Charles Haanel (1866-1949)

scrittore del movimento new thought

Meriti di avere i soldi di cui hai bisogno per vivere appieno la tua vita. Non meriti di soffrire perché ti mancano i soldi, perché la sofferenza aggiunge negatività al mondo. La bellezza della vita è questa: se anteponi a tutto l'amore, tutto il denaro di cui hai bisogno verrà a te.

IL POTERE IN PILLOLE

- *È la forza attrattiva dell'amore che muove tutte le ricchezze del mondo, e chiunque trasmetta amore attraverso le proprie emozioni positive attrae il denaro come un magnete.*
- *Sei in grado di stabilire come ti senti rispetto al denaro, perché, se non ne hai a sufficienza, le tue emozioni saranno senz'altro negative.*
- *L'amore è la forza di attrazione che porta denaro ed è anche il potere che lo tiene incollato a te!*
- *È davvero fondamentale che tu, quando paghi le bollette o i conti, trovi un modo, qualunque modo, per sentirti bene. Immagina*
che non siano bollette quelle che hai ricevuto, ma assegni. Oppure usa la gratitudine e ringrazia l'azienda che te le ha inviate.
- *Quando ti trovi fra le mani del denaro, per quanto sia piccola la somma, sii grato! Ricorda, la gratitudine è il più grande moltiplicatore!*
- *Prova amore quando paghi invece di sentirti male perché hai meno denaro. La differenza tra questi due atteggiamenti è la stessa che passa tra avere soldi in abbondanza o vivere di stenti per il resto della vita.*
- *Usa i soldi come un promemoria per ricordarti che bisogna sentirsi bene nei confronti della ricchezza. Immagina la faccia della banconota come il lato positivo, che rappresenta la ricchezza. Ogni volta che maneggi delle banconote, girale di proposito in modo da vederne la faccia.*
- *Se sei positivo verso il successo, di chiunque sia, il successo si incollerà a te!*
- *Negli affari o nel tuo lavoro, assicurati di dare l'equivalente di quanto ricevi sotto forma di profitti o di stipendio. Se ciò che dai è superiore al denaro che ricevi, i tuoi affari o la tua carriera decolleranno.*
- *Il denaro è solo uno strumento a tua disposizione per permetterti di vivere le cose che ami. La forza di attrazione dell'amore ha infiniti modi per farti ricevere ciò che vuoi, e il denaro è solo uno di essi.*
- *Immagina di essere come vuoi, di fare quello che ami, e di avere ciò che ami, perché così ti sentirai pervadere da molto più amore di quanto ne proveresti pensando solo al denaro.*
- *La bellezza della vita è questa: se anteponi l'amore, tutto il denaro di cui hai bisogno verrà a te.*

IL POTERE E LE RELAZIONI



IL POTERE E LE RELAZIONI

"Offri a ogni persona, anche se si tratta di un rapporto superficiale, tutta l'attenzione, la gentilezza, la comprensione e l'amore che puoi dare, e fallo senza pensare a un'eventuale ricompensa. La tua vita non sarà mai

più la stessa. "

Og Mandino (1923-1996)

Scrittore

Dare amore è la legge che si applica a ogni aspetto della tua vita. E dare amore è la legge alla base di ogni rapporto. La forza dell'amore non si cura se tu conosci una persona o no, se uno è un amico o un nemico, una persona cara o un estraneo. E nemmeno se chi incontri è un collega, il tuo capo, un genitore, un figlio, uno studente o una commessa. A ogni persona con cui entri in contatto, o dai amore o non lo dai. E quello che dai è quello che ricevi.

Le relazioni sono il canale preferenziale dell'amore, e proprio attraverso l'amore che esprimi nei rapporti con gli altri puoi cambiare la tua intera esistenza. Tuttavia, proprio per questo, le relazioni possono essere la tua rovina, perché spesso sono il pretesto per *non* darlo affatto, l'amore!

Ciò che dai agli altri lo dai a te stesso

I Grandi Maestri di tutti i tempi ci hanno lasciato un messaggio chiaro: dobbiamo amare gli altri. Non l'hanno fatto solo per renderti una persona migliore. Ti hanno consegnato il segreto della vita! Ti hanno trasmesso la legge di attrazione! Quando amerai gli altri, avrai una vita meravigliosa. Quando amerai gli altri, riceverai la vita che meriti.

"Tutta la legge trova la sua pienezza in un solo precetto: amerai il prossimo tuo come te stesso. "

San Paolo (5-67 circa)

apostolo cristiano, in Lettera ai Galati 5,14

Ama il tuo prossimo con gentilezza, incoraggiandolo, sostenendolo, mostrando gratitudine e ogni altra emozione positiva, e l'amore ti ritornerà indietro, moltiplicato, in ogni ambito della tua vita, dalla salute al denaro, dal lavoro fino alla più piena felicità.

Da' negatività al tuo prossimo attraverso critiche, rabbia, insofferenza o qualunque altra emozione negativa e di sicuro quella negatività ti verrà restituita. E quando ciò accade, ricorda che la negatività si moltiplica e ne attrae altra, peggiorando ogni ambito della tua vita.

L'altro non c'entra

Non ci vuole molto a capire cosa dai in una relazione. Se questa funziona, significa che dai più amore e gratitudine che negatività. Se invece la relazione è difficile, piena di discussioni, significa che involontariamente stai trasmettendo più negatività che amore.

Alcuni pensano che l'andamento di un rapporto dipenda dall'altra persona coinvolta, ma non è così che vanno le cose. Non puoi dire alla forza dell'amore: "Manifesterò il mio amore solo quando il mio partner mi dimostrerà il suo!". Nella vita non riceverai nulla se non sarai tu il primo a dare! Ciò che dai ricevi, l'altra persona non c'entra affatto: dipende tutto da te! Dalle emozioni che senti e trasmetti.

Fin da ora puoi cambiare qualunque relazione cercando nell'altra persona le qualità che ami, apprezzi e per le quali sei grato. Quando ti impegnerai consapevolmente a notare ciò che di lei ami anziché quello che non ami, accadrà un miracolo: il tuo partner ti sembrerà cambiato in modo incredibile. Ma è la forza dell'amore a essere incredibile, perché dissolve la negatività, e lo fa anche nei rapporti affettivi. Quello che devi fare tu è canalizzare la forza dell'amore cercando nell'altro le qualità che ami, e tutto nella relazione cambierà!

Mi hanno raccontato di molte relazioni migliorate grazie all'amore, ma c'è una storia in particolare che spicca fra tutte: quella di una donna che non amava più il marito e che ha risanato il suo matrimonio in pezzi attraverso il potere dell'amore. A dirla tutta, questa donna non sopportava più neppure la vicinanza del marito. Lui si lamentava di continuo, non stava mai bene, era depresso e arrabbiato, e non faceva che inveire contro la donna e i loro quattro figli.

Non appena questa donna comprese il potere dell'amore, decise di sentirsi più felice malgrado i problemi del suo matrimonio. L'atmosfera in casa divenne subito più leggera, e il suo rapporto con i bimbi migliorò. Un giorno si mise a sfogliare vecchi album di fotografie, soffermandosi in particolare su quelle scattate al marito nei primi tempi del matrimonio. Ne prese alcune e le mise sulla sua scrivania, dove poteva vederle sempre, e questo semplice gesto produsse qualcosa di straordinario. Sentì di nuovo dentro di sé l'amore che aveva provato in passato per il marito e, a mano a mano che questo sentimento prendeva piede, lo sentiva crescere in modo incontenibile dentro di lei. A un certo punto sentì di amare il marito come mai prima di allora. Il suo amore divenne così grande che la depressione e la rabbia del marito scomparvero, e anche la sua salute migliorò. Se prima la donna aveva desiderato di stare il più lontano possibile dal marito, ora entrambi desideravano solo stare insieme.

Amore significa libertà

C'è un aspetto insidioso nel dare amore in una relazione, motivo per cui molte persone non hanno la vita che desiderano. Insidioso perché la gente fraintende il significato dell'espressione "dare amore agli altri". Per chiarirlo è necessario capire che cosa vuol dire *non* dare amore agli altri.

Cercare di cambiare una persona *non* è dare amore! Pensare di sapere che cosa sia

meglio per un'altra persona *non* è dare amore! Pensare di avere ragione e che l'altro abbia torto *non* è dare amore! Criticare, biasimare, lamentarsi, rimproverare o trovare difetti in un'altra persona *non* è dare amore!

"L'odio non è sconfitto dall'odio, l'odio è sconfitto dall'amore. Questa è una legge eterna."

Gautama Buddha (563-483 a.C.)
fondatore del buddhismo

Voglio condividere con te una storia che mi hanno raccontato e che insegna quanto sia importante prestare grande cura e attenzione alle nostre relazioni. Una donna aveva lasciato il marito, portando i figli con sé. Il marito era distrutto, colpevolizzava la moglie rifiutandosi di accettarne la decisione. Continuava a chiamarla, deciso a fare tutto il possibile per convincerla a cambiare idea. Forse pensava di agire mosso dall'amore per la moglie e per la famiglia, ma il suo non era un comportamento amorevole. Accusava la moglie della fine del loro matrimonio. Era convinto di avere ragione e che lei fosse in torto. Proprio non accettava che la donna potesse scegliere della propria vita. Dato che non smetteva di importunarla, venne arrestato.

Alla fine quell'uomo capì che non stava dando amore negando alla moglie la libertà di scegliere ciò che voleva e che, anzi, con quel comportamento lui aveva perso la *sua* libertà. La legge di attrazione è la legge dell'amore e non puoi infrangerla. Se la violi, fai solo del male a te stesso.

Ti ho raccontato questa storia perché per alcuni la fine di una storia d'amore è un momento molto difficile. Non puoi negare il diritto di ciascuno a disporre della propria vita, perché farlo non sarebbe un atto d'amore. È una pillola amara da ingoiare se il tuo cuore è a pezzi, ma devi rispettare la libertà e il diritto di scelta di ciascuno. Ciò che dai a un'altra persona ti torna indietro, e quando le neghi la libertà di scelta, attrai eventi che negano la tua libertà. Potresti avere meno denaro, o problemi di salute o sul lavoro, perché tutte queste cose influiscono sulla tua libertà. Per la legge di attrazione non esiste "l'altro". Quello che dai agli altri lo dai a te stesso.

Dare amore al prossimo non significa però farsi mettere i piedi in testa o subire abusi. Permettere a una persona di usarti non è d'aiuto né a lei né tanto meno a te. L'amore è rigoroso e noi impariamo e maturiamo grazie alla sua legge. Sperimentarne le conseguenze fa parte dell'apprendimento.

Perciò non è amore permettere a qualcuno di usarti o di abusare di te. La soluzione? Elevati alla frequenza più alta delle emozioni positive, e la forza dell'amore risolverà la situazione *per te*.

"Ogniqualvolta qualcuno mi offende, cerco di elevare la mia anima così in alto

che l'offesa non può raggiungerla. "

René Descartes(1596-1650)

matematico e filosofo

Il Segreto delle relazioni

La vita ti presenta tantissime opportunità, così che tu possa scegliere ciò che ami. E una parte del dono che l'esistenza ti fa è mostrarti ogni genere di persona, in modo che tu possa scegliere ciò che ami in loro e allontanarti da ciò che non ami. Non sei tenuto a trovare a tutti i costi qualità da amare in qualcuno che non ti piace, semplicemente allontanati da lui senza provare emozioni.

Non dare peso a ciò che non ami negli altri, significa che sei equilibrato, e sai bene che la vita ti sta offrendo una scelta. Non significa che devi litigare con loro per dimostrare che hanno torto o criticarli o biasimarli o volerli cambiare perché credi di avere ragione. Perché se ti comportassi così, non daresti amore, ma l'esatto opposto!

"Benefica se stesso l'uomo misericordioso, il crudele invece tormenta la sua stessa carne. "

Re Salomone (X sec. a.C. circa) re biblico di Israele, in proverbi 11,7

Quando vibri sulla frequenza dell'amore, può entrare nella tua vita solo chi si trova su quella stessa frequenza.

Lo sai bene, in alcuni giorni ti senti davvero felice, in altri sei nervoso e in altri ancora ti senti triste. Esistono molte versioni di te. Anche la persona che sta con te può avere molte versioni di se stessa: ad esempio può sentirsi felice, nervosa o triste. Avrai di certo avuto occasione di constatarlo direttamente: quella persona rimane se stessa in ognuna delle sue versioni. Quando sei felice, solo la versione felice degli altri può entrare nella tua vita. Ma *tu* devi esserlo per primo per ricevere la versione felice degli altri!

Ciò non significa che sei responsabile della felicità altrui, perché ognuno è responsabile della propria vita e della propria felicità. Significa che l'unica cosa che devi fare è essere felice, al resto penserà la legge di attrazione.

"La felicità dipende da noi. "

Aristotele (384-322 A.C.)

FILOSOFO E SCIENZIATO GRECO

I personal trainer delle emozioni

Un modo per risolvere le relazioni difficili o turbolente è immaginare le persone come i nostri "personal trainer delle emozioni"! La forza dell'amore ti offre ogni genere di personal trainer, sotto forma di gente comune. In realtà ciascuno di loro ti sta addestrando a scegliere l'amore!

Alcune persone potrebbero essere considerate personal trainer teneri perché non fanno troppe pressioni e quindi risulta facile amarle. Altre potrebbero essere considerate personal trainer severi perché ti spingono ai limiti, proprio come fanno certi allenatori, ma sono loro a temprarti affinché tu scelga sempre e comunque l'amore.

I personal trainer possono ricorrere a ogni genere di situazione e tattica per metterti alla prova. Ricordati che tutte le sfide che ti propongono servono a indurti a scegliere l'amore e ad allontanarti dalla negatività e dal senso di colpa. Alcuni personal trainer potrebbero sfidarti a giudicarli o a giudicare gli altri, tu però non cadere nella trappola. Giudicare è negativo in sé e non è dare amore, perciò se non riesci ad amare il buono che c'è in qualcuno o in qualcosa, devi solo voltarti da un'altra parte.

È possibile che alcuni personal trainer ti mettano alla prova tanto da farti sentire rabbia, odio o desiderio di vendetta. Tu allora distogli lo sguardo e dirigilo verso ciò che ami nella vita. Altri invece potrebbero cercare in ogni modo di farti sentire in colpa o indegno o spaventato. Non cascarci, perché nessun genere di emozione negativa è amore.

"L'odio paralizza la vita, l'amore la libera.

L'odio confonde la vita, l'amore l'armonizza.

L'odio oscura la vita, l'amore la illumina."

Martin Luther King Jr (1929-1968)

PASTORE BATTISTA E LEADER PER I DIRITTI CIVILI

Se immagini che le persone con cui entri in contatto siano i tuoi personal trainer delle emozioni, gestire le relazioni difficili sarà più semplice. Sono gli allenatori severi a renderti più forte e determinato a scegliere sempre l'amore e, allo stesso tempo, a portarti un messaggio. Ti dicono che vibri a una frequenza negativa, e che hai bisogno di sentirti meglio per cambiarla! Nessuno può entrare nella tua vita e influire negativamente su di te, se tu per primo non vibri già a quella frequenza negativa. Se sei sulla frequenza dell'amore, non importa quanto qualcuno sarà duro o negativo con te: non potrà toccarti e non lo farà!

Ognuno fa semplicemente il suo lavoro, proprio come tu stai svolgendo il tuo ruolo di personal trainer delle emozioni con gli altri. Non esistono nemici, ma solo alcuni grandi

personal trainer delle emozioni, e i più severi fra loro ti stanno rendendo più forte.

La legge di attrazione è un adesivo potente

La legge di attrazione è un adesivo potente. Quando gioisci per la fortuna di un'altra persona, la sua fortuna si incolla a te! Quando ammiri o apprezzi una qualità in un altro individuo, la stai appiccicando a te. Ma anche quando pensi o parli male di qualcuno è così: ti stai incollando addosso tutta quella negatività portandola nella tua vita.

La legge di attrazione risponde alle *tue* emozioni. Quello che dai ricevi e perciò, se etichetti qualcuno, una situazione o un avvenimento, stai appiccicando un'etichetta su di te, e quella riceverai.

È una grande notizia, perché significa che puoi incollarti addosso tutto quello che ami e desideri cercandolo negli altri e scegliendolo con tutto il tuo cuore! Il mondo è come un catalogo e quando comprenderai il potere del tuo amore, passerai il tempo a cercare ciò che ami nella gente. È il modo migliore e più facile per cambiare la tua intera esistenza. Per vincere la fatica e la sofferenza. Tutto quello che devi fare è concentrarti sulle cose che ami nelle persone allontanandoti da quelle che non ami, senza dare loro peso. Facile, vero?

"Il primo passo fu un pensiero buono, il secondo una parola buona, il terzo un'azione buona: così entrai in Paradiso."

Libro di Arda Visag (VI sec. circa)

testo religioso zoroastriano

Anche il pettegolezzo è un adesivo

Apparentemente il pettegolezzo sembra innocuo, invece può portare molta negatività nella vita delle persone. Spettegolare non è dare amore. Se spettegoli trasmetti negatività ed è questa che riceverai di riflesso. Il pettegolezzo non danneggia la persona di cui si parla, ma chi spettegola!

Se stai parlando con un tuo familiare o con un amico, e lui ti racconta un fatto negativo su qualcun altro, allora sta spettegolando e creando negatività. Ascoltandolo, anche tu crei negatività, perché sei un essere sensibile e non puoi ascoltare cose negative senza che la frequenza delle tue emozioni si abbassi rapidamente. Se a pranzo chiacchieri con un tuo collega, e parlate di un'altra persona, state spettegolando e perciò trasmettendo negatività. Non puoi dire o ascoltare malignità e provare emozioni positive!

Dunque, in breve, devi stare attento a non ficcare il naso negli affari altrui, perché potresti sbattercelo contro! A meno che tu non voglia per te quello di cui sparli, allontanatene senza provare alcuna emozione. Farai un favore a te, ma anche ai pettegoli che non si rendono conto delle ripercussioni funeste che il loro

comportamento può avere.

Se ti ritrovi a fare o a sentire un commento malevolo, fermati e di': "Ma sono davvero grato che..." e finisci la frase con un'affermazione positiva sulla persona di cui si sta parlando.

"Se un individuo parla o agisce con mente corrotta, ecco che l'infelicità lo segue. Se un individuo parla o agisce con mente serena, ecco che la felicità lo segue come l'ombra che non lo abbandona mai. "

Gautama Buddha (563-483 A.C.)

FONDATORE DEL BUDDHISMO

Sei libero di scegliere le tue reazioni

La vita ti mette davanti ogni tipo di persona e situazione in modo che tu possa scegliere tra ciò che ami e ciò che non ami. Quando reagisci a un evento, lo fai attraverso le tue emozioni e nel farlo compi una scelta! La tua reazione, buona o cattiva che sia, si incolla a te ed effettivamente nel manifestarla non fai che amplificarla! Per questo è importante osservare come reagisci nelle relazioni: trasmettendo le emozioni con cui rispondi, siano esse positive o negative, riceverai altre situazioni dello stesso tipo, continuando a sentirti in quel modo.

Se una persona dice o fa qualcosa che ti sconvolge, ti offende o ti fa arrabbiare, impegnati a cambiare immediatamente la tua reazione negativa. La semplice consapevolezza di avere reagito male indebolisce subito le emozioni negative e può persino fermarle. Ma se hai la sensazione che esse abbiano preso il sopravvento, è meglio che te ne allontani. Per un paio di minuti cerca le cose che ami, elencale una dopo l'altra, finché non ti senti meglio. Dedicati a qualunque cosa ti faccia sentire meglio: ascolta la tua musica preferita, immagina o fa' ciò che ami. Puoi anche concentrarti sulle qualità che ami in chi ti ha fatto arrabbiare. Potrebbe risultarti piuttosto difficile, ma se ci riesci, ti sentirai subito meglio. D'altra parte, questo è il modo più rapido per diventare padrone delle tue emozioni!

"Chi è padrone di se stesso può porre fine a un dolore con la stessa facilità con cui sa inventarsi un piacere. Io non voglio essere schiavo delle mie emozioni. Voglio usarle, goderle e dominarle. "

Oscar Wilde (1854-1900)

scrittore e poeta

Tu puoi cambiare qualsiasi situazione, ma non puoi farlo se provi emozioni negative. Devi reagire in un altro modo, perché se continui a manifestare emozioni negative, queste esalteranno e moltiplicheranno la negatività. Se esprimi emozioni

positive, invece, è la positività a essere esaltata e moltiplicata. Anche se non riesci a immaginare come una particolare situazione potrebbe diventare positiva, sappi che questo è possibile! La forza dell'amore trova sempre un modo per farlo.

L'amore è uno scudo

Per togliere potere alla negatività altrui e non subirne l'influenza, ricordati quanto detto a proposito dei campi magnetici che circondano ognuno di noi. Esiste un campo magnetico d'amore, gioia, felicità, gratitudine, entusiasmo, passione e così via per ogni emozione positiva ed esiste anche un campo magnetico di rabbia, sconforto, frustrazione, odio, sete di vendetta, paura e così via per ogni emozione negativa.

Una persona circondata da un campo magnetico di rabbia non sta affatto bene e, se te la troverai di fronte, probabilmente indirizzerà la sua collera contro di te. Non ha intenzione di farti del male, ma non riesce a vedere niente di positivo finché guarda il mondo attraverso quel filtro di rabbia. Riesce a vedere solo ciò che la fa arrabbiare. E, poiché vede solo questo, è probabile che si arrabbierà ancora e che scaglierà la sua collera sulla prima persona che le capita a tiro, spesso una persona cara. Ti suona familiare?

Se ti senti felice, la forza del tuo campo magnetico crea uno scudo impenetrabile per la negatività. A questo punto sarà irrilevante quanta negatività ti verrà scagliata contro, questa non potrà toccarti, e non scalfirà neppure il tuo scudo.

Tuttavia, se una persona riversa su di te la sua negatività e tu avverti il colpo, allora devi diventare consapevole che le tue emozioni sono crollate, perché la negatività ha sfondato il tuo campo magnetico. Se accade questo non devi fare altro che trovare una scusa e allontanarti educatamente, così da poter recuperare la positività. Quando entrano in contatto, due campi negativi crescono molto rapidamente, e non può mai venire fuori nulla di buono. Lo avrai sperimentato di certo; due campi negativi insieme non sono uno spettacolo piacevole!

"Con l'immobilità, l'acqua torbida ritorna limpida."

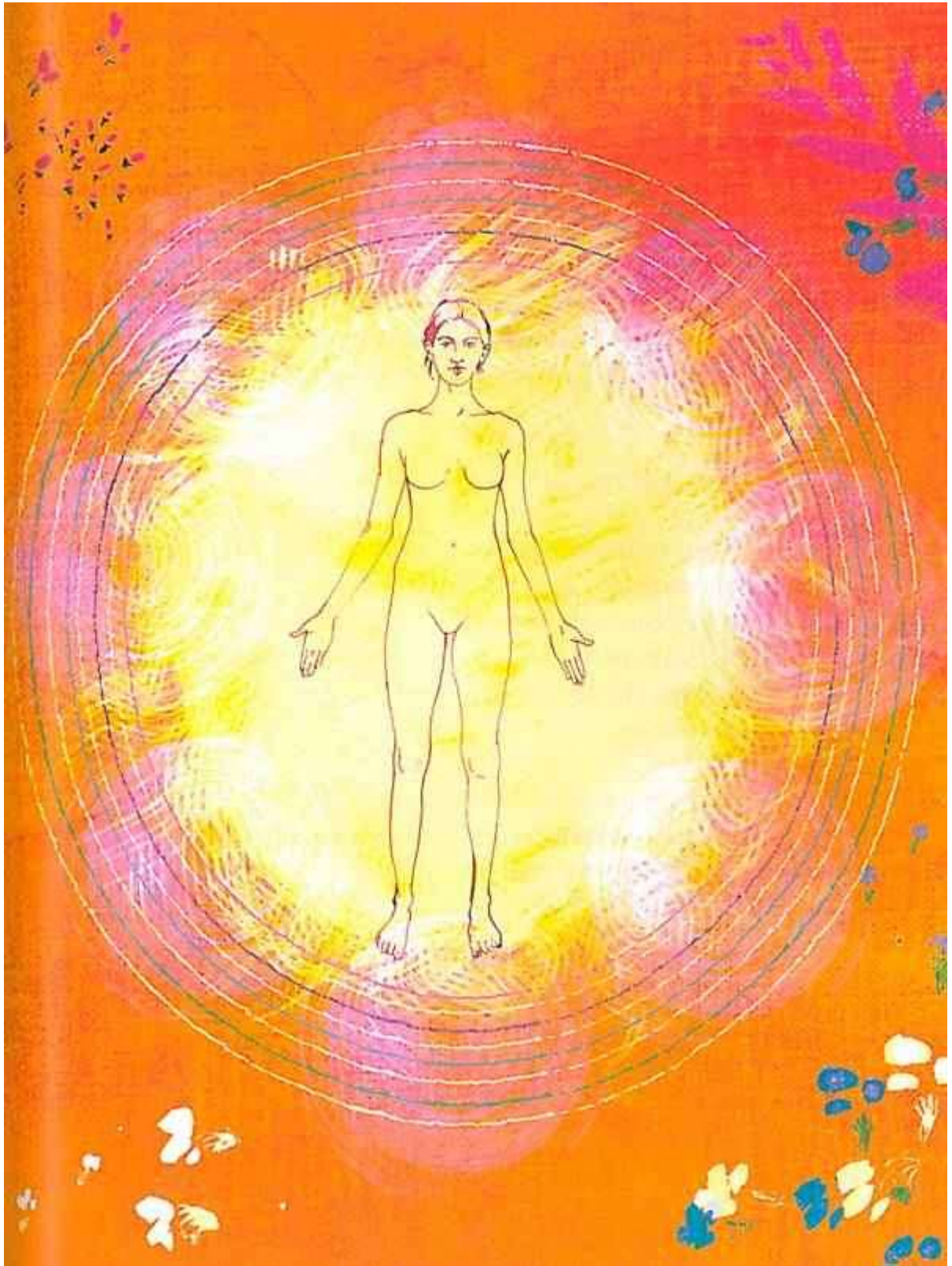
Lao Tsu (VI SEC. A.C. CIRCA)

FONDATORE DEL TAOISMO

Se ti senti triste, deluso, frustrato o provi una qualsiasi altra emozione negativa, allora stai guardando il mondo attraverso quel filtro del tuo stato d'animo, perciò il mondo ti appare triste, deludente o frustrante. Non puoi vedere nulla di buono attraverso un campo magnetico di emozioni negative. Non solo questo attrae ulteriore negatività, ma non ti permetterà mai di vedere una soluzione a un problema finché non cambierai le tue emozioni.

Cambiare il tuo modo di sentire è più semplice che affannarsi nel tentativo di

cambiare il mondo attorno a te. Non esiste azione fisica in grado di cambiare una data situazione. Solo se modificherai le tue emozioni, potrai riuscirci!



"Il potere proviene da dentro, ma non possiamo riceverlo prima di averlo donato. "

Charles Haanel (1866-1949)

SCRITTORE DEL MOVIMENTO NEW THOUGHT

Quando un individuo è circondato da un campo magnetico di gioia, puoi sentirti tu stesso la felicità mentre ti passa accanto. Le persone popolari e dotate di una personalità magnetica lo sono perché si sentono quasi sempre bene. Il campo di gioia che le circonda è così magnetico che attrae tutto e tutti.

Più dai amore e ti senti bene, maggiore è l'attrazione esercitata dal tuo campo magnetico e più questo si espande, attraendo a te le persone e le cose che ami! Prova a immaginarlo!

L'amore è il potere che tutto collega

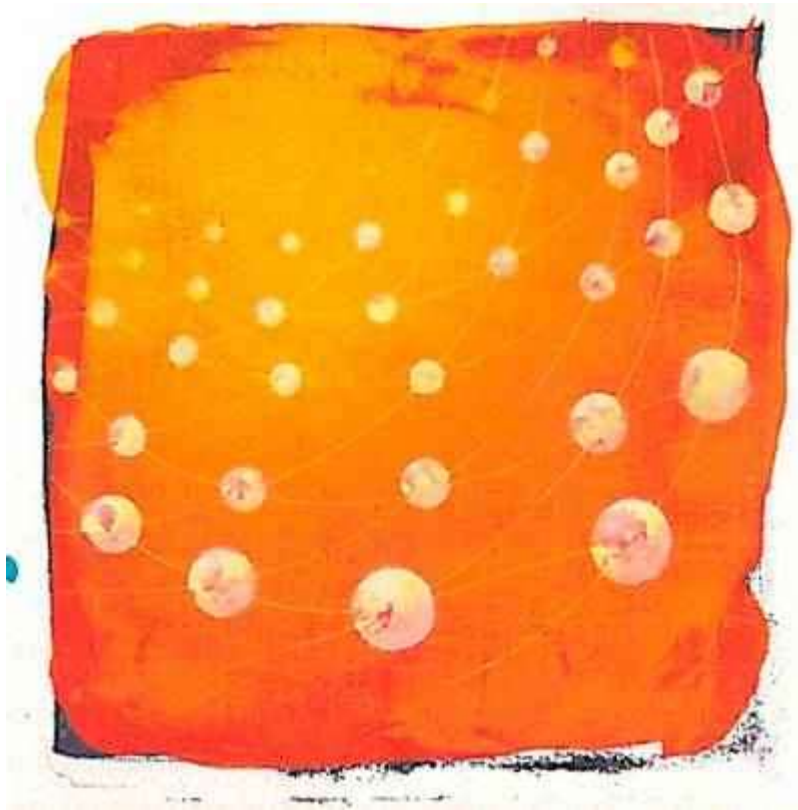
"Quando tutte le persone del mondo si ameranno, il forte non soggiogherà il debole, la maggioranza non opprimerà la minoranza, il ricco non schernirà il povero, il superbo non disprezzerà l'umile, e l'astuto non raggiurerà l'ingenuo"

Mozi (470-391 A.C Circa)

FILOSOFO CINESE

Grazie alle tue emozioni positive hai l'opportunità di dare amore tutti i giorni. La tua felicità è garanzia dell'amore e della positività che trasmetti a chi entra in contatto con te. Quando dai amore a qualcuno, l'amore ritorna a te, ma in modi molto più stupefacenti di quanto tu potresti immaginare.

Quando dai amore a una persona, il tuo amore influisce così positivamente su di lei che a sua volta questa dà amore a un'altra e così via, così che - non importa quanta gente viene toccata positivamente da questo amore né quanto lontano il tuo amore si spinga - *tutto* quell'amore ritorna a *te*. Perciò non solo ricevi l'amore che hai dato a quella prima persona, ma anche quello di tutte le persone coinvolte in questa catena! E l'amore torna nella tua vita sotto forma di situazioni, di gente e avvenimenti positivi.



Se invece riversi molta *negatività* su un'altra persona tanto che questa la riversa su un'altra e così via, allora la negatività ti ritornerà tutta indietro. La riceverai sotto forma di avvenimenti negativi relativi al denaro, al lavoro, alla salute o alle relazioni. Ciò che dai a un altro lo dai a te stesso.

"Se siete afflitti da qualcosa di esterno, il dolore non è dovuto alla cosa in sé, ma alla valutazione che voi ne fate; valutazione che avete il potere di revocare in qualsiasi momento. "

Marco Aurelio (121-180)
imperatore romano

Quando sei entusiasta, felice e allegro, queste emozioni positive influiscono su chiunque entri in contatto con te. Se in un negozio, in autobus o in ascensore, anche solo per un attimo, riesci a far stare meglio le persone che incontri l'effetto di tale cambiamento si riverbererà nella *tua* vita in modi incredibili.

*"Ricordati che nessun gesto di gentilezza è piccolo.
Ogni gesto di gentilezza origina una reazione a catena"*

Scott Adams (n. 1957)
Fumettista

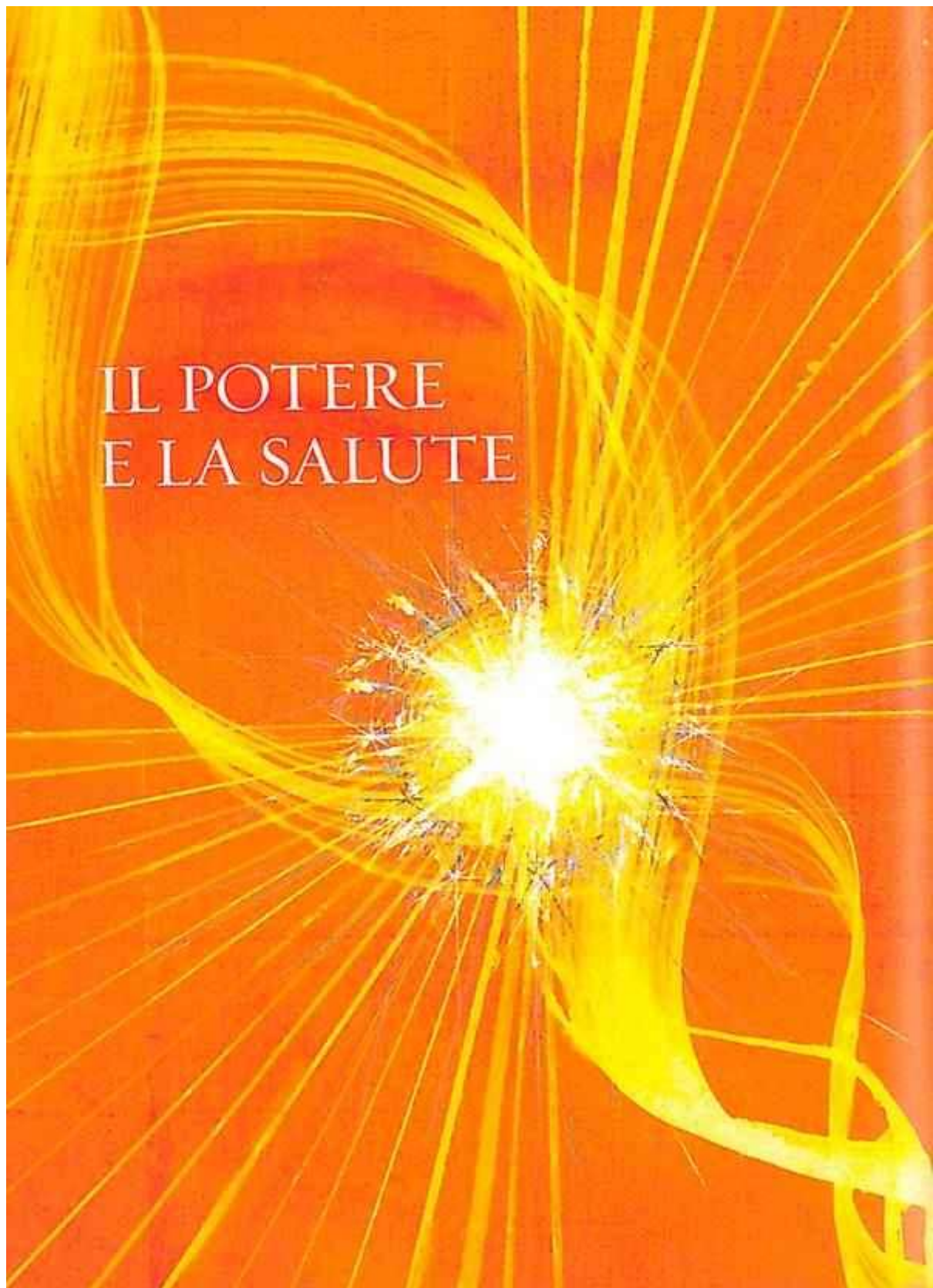
L'amore è la soluzione e la risposta a ogni genere di relazione. Non puoi migliorare alcun rapporto affettivo attraverso la negatività. Ricorri al Processo Creativo nelle tue relazioni, e dai amore per riceverne. Usa le chiavi del Potere nelle tue relazioni. Concentrati sulle cose che ami, fanne un elenco, parlane e allontanati da quelle che non ami. Immagina di vivere la relazione perfetta, immaginala nel suo momento di massima intensità, e sentila con tutto il cuore. Se hai difficoltà a sentirti bene in una certa relazione, allora ama tutto il resto, e smetti semplicemente di notare le cose negative di quel rapporto!

L'amore può fare tutto per te! Tutto ciò che devi fare tu è dare amore attraverso le emozioni, e ogni negatività nelle tue relazioni svanirà. Ogni volta che in una relazione affronti un momento difficile, la soluzione è sempre l'amore! Tu non saprai *come* si risolverà, e non potrai mai saperlo, ma se mantieni uno stato d'animo positivo e dai amore, accadrà.

Il messaggio che ci hanno trasmesso Lao-Tzu, il Buddha, Gesù, Maometto e tutti i Grandi Maestri è chiarissimo: ama!

IL POTERE IN PILLOLE

- *A ogni persona con cui entri in contatto, o dai amore o non lo dai. E quello che dai è quello che ricevi.*
- *Ama il tuo prossimo con gentilezza, incoraggiandolo, sostenendolo, mostrando gratitudine e ogni altra emozione positiva, e l'amore ti ritornerà indietro, moltiplicato, in ogni ambito della tua vita.*
- *In una relazione impegnati a notare ciò che ami dell'altra persona anziché quello che non ami: il tuo partner ti sembrerà cambiato in modo incredibile.*
- *Cercare di cambiare una persona, pensare di sapere che cosa sia meglio per un'altra persona, pensare di avere ragione e che l'altro abbia torto non è dare amore!*
- *Criticare, biasimare, lamentarsi, rimproverare, o trovare difetti in un'altra persona non è dare amore!*
- *Tu devi essere felice per ricevere la versione felice degli altri!*
- *La forza dell'amore ti offre ogni genere di personal trainer delle emozioni sotto forma di gente comune. In realtà ciascuno di loro ti sta addestrando a scegliere l'amore!*
- *Puoi incollarti addosso tutto quello che ami e desideri cercandolo negli altri e scegliendolo con tutto il tuo cuore!*
- *Non puoi dire o ascoltare malignità e provare emozioni positive!*
- *La vita ti mette davanti ogni tipo di persona e situazione in modo che tu possa scegliere tra ciò che ami e ciò che non ami. Quando reagisci a un evento, lo fai attraverso le tue emozioni e nel farlo compi una scelta!*
- *Tu puoi cambiare qualsiasi situazione della tua vita, ma non puoi farlo se provi emozioni negative. Devi reagire in un altro modo, perché se continui a manifestare emozioni negative, queste esalteranno e moltiplicheranno la negatività.*
- *Se ti senti felice, la forza del tuo campo magnetico crea uno scudo impenetrabile per la negatività.*
- *Cambiare il tuo modo di sentire è più semplice che affannarsi nel tentativo di cambiare il mondo attorno a te. Solo se modificherai le tue emozioni, potrai riuscirci!*
- *Più dai amore e ti senti bene, maggiore è l'attrazione esercitata dal tuo campo magnetico e più questo si espande, attraendo a te le persone e le cose che ami!*



IL POTERE E LA SALUTE

"I veri guaritori delle malattie sono le forze naturali che si trovano all'interno dell'organismo"

Ippocrate (460-377 a.C. circa)
padre della medicina occidentale

Che cosa significa essere sano? Potresti pensare che significhi non essere ammalato, ma in realtà è molto più di questo. Se ti senti abbastanza bene, così così o niente di che, non sei sano.

Essere sano vuol dire sentirsi come si sentono i bimbi piccoli. I bimbi piccoli scoppiano sempre di energia. Il loro corpo è leggero e sciolto; i loro movimenti sono fluidi. Camminano leggeri. La loro mente è pura, sono felici e senza preoccupazioni né stress. Dormono profondamente e serenamente tutte le notti, e si svegliano riposati e completamente rinvigoriti. Sono entusiasti ed eccitati per il nuovo giorno. Osserva i bambini e vedrai qual è il vero significato di "sano". E come stavi un tempo, e come dovresti stare *ancora!*

Puoi ancora sentirti così, infatti, perché grazie alla forza dell'amore è sempre possibile essere in perfetta salute! Non c'è mai un momento in cui qualcosa non sia alla tua portata. Puoi avere tutto quello che vuoi, anche una perfetta salute. Ma per riceverla, devi essere pronto ad accoglierla!

In che cosa credi?

Perché, come chi calcola fra sé e sé, così è costui. "

Re salomone(X SEC. A.C. CIRCA)

RE BIBLICO DI ISRAELE, IN PROVERBI 23,7

Queste parole sono tra le più sagge mai tramandate, ma cosa vogliono dire esattamente?

Ciò che pensi nel profondo del tuo cuore è ciò che credi essere vero. Le convinzioni sono semplicemente pensieri ripetuti, sostenuti da forti emozioni. Per esempio, affermazioni come: "Prendo facilmente il raffreddore", "Ho uno stomaco delicato", "Non riesco a dimagrire", "Sono allergico a questo e a quello", "Il caffè mi tiene sveglio" sono convinzioni, non fatti. Una convinzione è un'affermazione che nasce da un verdetto che hai emesso: spranghi la porta, butti via la chiave e non lasci posto ad alcuna trattativa. Ma ciò che credi e senti vero *sarà* vero per te, sia che le tue convinzioni ti aiutino sia che ti danneggino. Qualunque sia la convinzione che esprimi, la legge di attrazione dice che devi riceverla indietro.

Molte persone esprimono più convinzioni relative al timore di ammalarsi che allo star bene. Questo fatto non deve stupire, perché l'attenzione generale è focalizzata sulle malattie e ogni giorno siamo bombardati da questo modo di pensare. Malgrado

tutti i progressi nel campo medico, le malattie aumentano perché la gente ha sempre più paura di ammalarsi.

Quanto a te, senti più emozioni positive riguardo alla salute che emozioni negative riguardo alla malattia? Propendi a credere che la salute duri tutta la vita oppure che la malattia sia inevitabile? Se credi che il tuo corpo si deteriorerà con l'età e che la malattia sia inevitabile, allora stai esprimendo una convinzione negativa, e la legge di attrazione te la restituirà, materializzandola in una salute e una forma fisica cagionevole.

"Perché ciò che temo mi accade e quel che mi spaventa mi succede. "

Giobbe 3,25

L'effetto placebo è la dimostrazione del potere delle convinzioni. Presi due gruppi di pazienti, a uno di essi vengono somministrate medicine, all'altro il placebo - pillole di zucchero o finti medicinali - e nessuno degli ammalati sa a quale terapia è sottoposto. I pazienti che assumono il placebo spesso sperimentano miglioramenti significativi e la riduzione, o la scomparsa, dei sintomi. I sorprendenti risultati di questi esperimenti con il placebo dimostrano il potere delle convinzioni sul nostro corpo. Ciò che continuamente *dai* al tuo corpo con le tue convinzioni o emozioni forti, nel tuo corpo lo *riceverai*.

Ogni cellula e ogni organo del tuo corpo sono pervasi dalle tue emozioni. Quando queste sono positive, trasmetti amore e subito il tuo corpo scoppia di salute. Quando le emozioni sono negative, la tensione prodotta induce i nervi e le cellule a contrarsi, altera la chimica vitale del tuo organismo, i vasi sanguigni si restringono, il respiro si fa corto, e tutto questo indebolisce gli organi e la salute del tuo corpo. La malattia è semplicemente il risultato di un disagio interiore protratto, dovuto a emozioni negative come lo stress, le preoccupazioni e la paura.

"Le tue emozioni influiscono su ogni tua cellula. La mente e il corpo, la sfera mentale e la sfera fisica sono interconnessi. "

Thomas Tutko (n. 1931)

PSICOLOGO SPORTIVO E SCRITTORE

Il mondo dentro di te

C'è un mondo intero dentro di te! E devi conoscerlo, questo mondo, per rendere effettivo il potere che hai sul tuo corpo - perché tu ne hai davvero il pieno controllo!

Tutte le cellule nel tuo corpo hanno un ruolo, e lavorano insieme al solo scopo di farti vivere. Alcune cellule controllano determinate aree o organi, e gestiscono e comandano tutte le cellule loro sottoposte in quell'area, che si tratti del cuore, del

cervello, del fegato, dei reni o dei polmoni. La cellula dominante di un organo dirige e gestisce tutte le altre cellule che vi lavorano, assicurando ordine e armonia per il perfetto funzionamento di quell'organo. Le cellule sentinella viaggiano lungo i quasi centomila chilometri del sistema circolatorio per mantenere l'ordine e la pace. Quando sorge un problema, come un graffio sulla pelle, le sentinelle danno subito l'allarme e la squadra di pronto intervento si precipita sul posto. Nel caso di un graffio, la prima ad arrivare è la squadra coagulante che si adopera per fermare la fuoriuscita di sangue. Quando ha finito, arrivano le squadre del tessuto e della pelle: la prima rattoppa il tessuto, la seconda sigilla la pelle.

Se nel tuo corpo entra un intruso, come un batterio o un virus, le cellule della memoria scattano subito un'istantanea dell'invasore, poi la confrontano con le altre che hanno in archivio e cercano una corrispondenza; se la trovano, ordinano immediatamente alla squadra d'attacco pertinente di distruggere l'intruso. Se l'invasore è sconosciuto, le cellule della memoria compilano una nuova scheda per l'archivio, e convocano *tutte* le squadre d'attacco per entrare in azione e distruggere il nemico. La squadra d'attacco che riesce ad annientarlo viene poi registrata dalle cellule della memoria nell'archivio, così da richiamarla nel caso in cui un giorno si ripresenti lo stesso intruso.

Se per qualsiasi ragione una cellula del tuo corpo cambia il suo comportamento e non lavora più per il bene comune, le cellule sentinella la segnalano alla squadra di soccorso che interviene a ripararla. Se una cellula ha bisogno di una sostanza chimica particolare per essere riparata, questa medicina è reperibile nella tua farmacia naturale interna. Dentro il tuo corpo c'è una farmacia fornitissima, in grado di produrre qualsiasi sostanza chimica dotata di virtù terapeutiche proprio come può fare una casa farmaceutica.

Tutte le cellule lavorano insieme come una squadra, ventiquattr'ore al giorno, sette giorni la settimana, per tutta la vita. Il loro unico scopo è di mantenere il tuo corpo vivo e sano. In te ci sono circa cento trilioni di cellule. Vale a dire 100.000.000.000.000 di cellule che lavorano ininterrottamente per farti vivere! Tutti i cento trilioni di cellule sono ai tuoi ordini, e tu le comandi dando loro istruzioni attraverso i tuoi pensieri, le tue emozioni e le tue convinzioni.

Quello che credi del tuo corpo è anche quello che le tue cellule credono. Non mettono in discussione ciò che pensi, senti o credi. In effetti, esse sentono ogni tuo pensiero, ogni tua emozione e ogni tua convinzione.

Se pensi o dici: "Soffro sempre di jetlag quando viaggio", le tue cellule ricevono "jetlag" come ordine, ed eseguono le tue istruzioni. Pensi e senti di avere problemi di peso e le tue cellule ricevono l'informazione di avere problemi di peso, di conseguenza le tue istruzioni, e mantengono il tuo corpo in sovrappeso. Se hai paura di prenderti una malattia, le tue cellule ricevono il messaggio della malattia e immediatamente si affannano per crearne i sintomi. La risposta a ogni tuo ordine da parte delle cellule è semplicemente la legge di attrazione che agisce all'interno del tuo corpo.

"Guarda l'immagine perfetta di ogni organo, e le ombre della malattia non ti toccheranno mai. "

Robert Collier(1885-1950)

scrittore del movimento new thought

Che cosa vuoi? Che cosa ami? Perché questo è quanto devi dare al tuo corpo. Le tue cellule sono i tuoi sudditi più fedeli, ti servono senza obiettare, e i tuoi pensieri e le tue emozioni diventano la legge del tuo corpo. Se vuoi sentirti bene come quando eri bambino, allora da' alle cellule questi ordini: "Mi sento meravigliosamente bene oggi", "Sono pieno di energia", "Vedo perfettamente", "Posso mangiare ciò che voglio e mantenere il mio peso forma", "Dormo tutte le notti come un bambino". Tu sei il sovrano di un regno, e qualunque cosa tu pensi o provi si tramuta in legge, la legge interna del tuo corpo.

Il potere del cuore

"In un certo senso l'uomo è un microcosmo, perciò l'uomo è un indizio di com'è l'Universo."

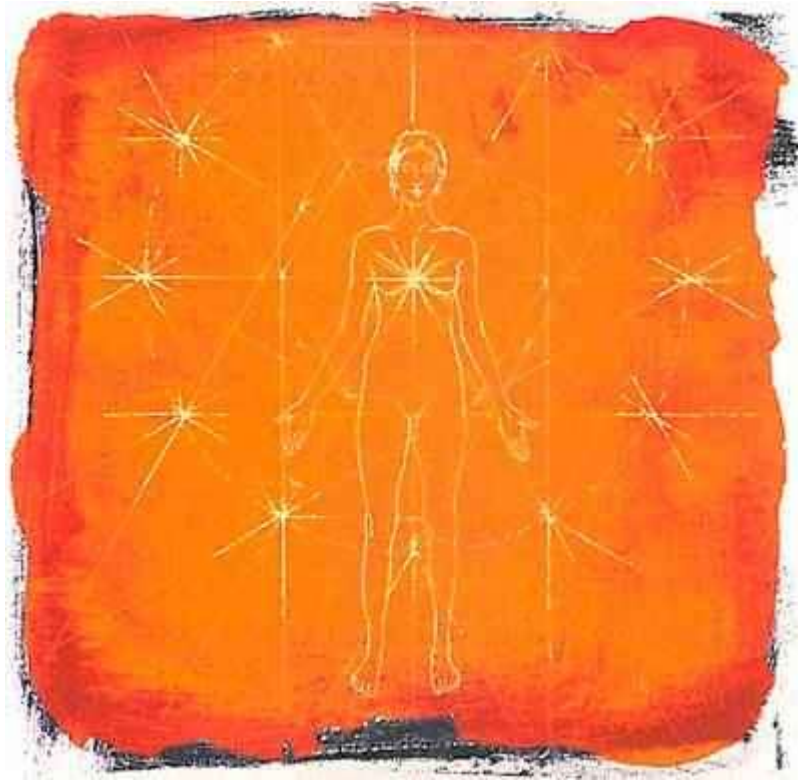
David Bohm (1917-1992)

fisico quantistico

L'interno del tuo corpo è una mappa precisa del nostro sistema solare e dell'Universo. Il cuore è il Sole, centro del sistema "corpo". Gli organi sono i pianeti e, come i pianeti dipendono dal Sole per restare in equilibrio e in armonia, così tutti gli organi dipendono dal cuore.

Gli scienziati dell'Institute of HeartMath in California hanno dimostrato che provare amore e gratitudine dal profondo del cuore rafforza il sistema immunitario, aumenta la produzione di sostanze chimiche necessarie al nostro corpo, ne accresce la vitalità e il vigore, abbassa il livello degli ormoni dello stress, combatte l'ipertensione e l'ansia, mitiga il senso di colpa, contrasta l'esaurimento e migliora la condizione dei diabetici. L'amore migliora l'armonia del ritmo cardiaco. Hanno dimostrato che il campo magnetico del cuore è cinquemila volte più potente di quello del cervello, e si espande per parecchi centimetri oltre i limiti del corpo fisico.

Altri scienziati stanno rivoluzionando la nostra comprensione di come l'amore influisca sulla salute attraverso degli esperimenti con l'acqua. Che relazione c'è tra l'acqua e la salute? Il corpo umano è composto per il settanta per cento d'acqua! E l'interno della tua testa per l'ottanta per cento!



Ricercatori in Giappone, Russia, Europa e Stati Uniti hanno scoperto che quando l'acqua viene esposta a parole ed emozioni positive, come l'amore e la gratitudine, non solo il suo livello energetico aumenta, ma cambia anche la sua struttura, diventando perfettamente armoniosa. Più è elevata l'emozione positiva, più l'acqua diventa pura e armoniosa. Quando l'acqua viene esposta a emozioni negative, come l'odio, il suo livello energetico diminuisce e si verificano dei cambiamenti caotici, che influiscono negativamente sulla sua struttura.

Se le emozioni umane possono cambiare la struttura dell'acqua, riesci a immaginare che cosa stiano facendo le tue emozioni alla salute del tuo corpo? Le tue cellule sono perlopiù formate da acqua! Il nucleo di ogni cellula è formato d'acqua e ogni cellula è completamente circondata da uno strato d'acqua.

Riesci a immaginare l'impatto dell'amore e della gratitudine sul tuo corpo? E il potere che hanno l'amore e la gratitudine nel ristabilire la salute? Quando provi amore, il tuo amore influisce sull'acqua dei cento trilioni di cellule del tuo corpo!

Come usare il potere dell'amore per essere in perfetta salute

"Là dove c'è un grande amore, avvengono miracoli"

Willa Cather (1873-1947)

SCRITTRICE PREMIO PULITZER

Per essere in salute, devi dare amore! Di fronte a una malattia, prova emozioni

positive per la salute, perché solo l'amore porta la salute perfetta. Non puoi alimentare emozioni negative riguardo alla malattia e ricevere salute. Se odi o temi una malattia, sentirai emozioni negative e quindi la malattia non potrà mai scomparire. Ma quando i tuoi pensieri e le tue emozioni sono rivolti a ciò che vuoi, allora le tue cellule ricevono piena forza. Quando pensi e senti ciò che non vuoi, la forza nel tuo corpo s'indebolisce! Non importa se ti senti male per qualcosa che non ha nulla a che vedere con la tua salute: quando provi emozioni negative, riduci la forza della salute nel tuo corpo! Quando invece senti amore per qualcosa - una giornata di sole, una casa nuova, un amico o una promozione -, il tuo corpo riceve piena forza.

La gratitudine è il più grande moltiplicatore, perciò ogni giorno di' *grazie* per la tua salute. Tutto il denaro del mondo non può comprare la salute, perché è un dono della vita, perciò sii grato per il fatto di essere sano più che per qualsiasi altra cosa! È la migliore assicurazione sulla vita che tu possa mai stipulare, perché la gratitudine ti assicura la salute!

Sii grato per il tuo corpo invece di trovargli difetti. Tutte le volte che pensi a qualcosa che non ti piace del tuo corpo, ricorda che l'acqua al suo interno riceve le tue emozioni. Di' *grazie* con tutto il tuo cuore per quello che ti piace del tuo corpo, e non considerare quello che non ti piace.

"L'amore genera amore. "

Santa Teresa d'Avila (1515-1582)
monaca, mistica e scrittrice

Prima di mangiare o di bere, guarda quello che hai davanti e prova amore e gratitudine. Quando ti siedi a tavola porta avanti conversazioni piacevoli.

Benedire il cibo è un modo per esprimere amore e gratitudine. Benedicendolo, cambi la struttura dell'acqua che contiene e l'effetto che avrà sul tuo corpo. Anche benedire l'acqua con amore e gratitudine ha lo stesso risultato. Le tue emozioni positive d'amore possono cambiare la struttura dell'acqua presente in qualsiasi cosa: quindi usa questo potere!

Puoi esprimere amore e gratitudine e usare il loro potere quando ti sottoponi a cure mediche. Se riesci a immaginare di stare bene, allora riuscirai a *sentirti* bene, e se riuscirai a sentire tutto questo, potrai anche riceverlo. Per vedere migliorare le tue condizioni di salute, tutto ciò che devi fare è dare amore per più del cinquanta per cento del tempo. Basta il cinquantuno per cento per far pendere la bilancia verso la salute.

Quando fai un controllo della vista, della pressione, un check-up generale o vai a ritirare i risultati delle analisi oppure fai qualsiasi altra cosa che riguarda la tua salute, è molto importante provare emozioni positive, per ricevere esiti positivi. Per la legge di attrazione, l'esito di un check-up o delle analisi deve combaciare con la frequenza a cui vibri, perciò per ricevere l'esito desiderato, devi essere sulla frequenza giusta! La

vita non funziona al contrario. Il risultato di ogni situazione combacerà sempre con la tua frequenza, perché questa è la legge di attrazione! Quando fai un esame, per metterti sulla giusta frequenza, immagina l'esito che vuoi e senti di averlo già ricevuto. Tutti gli esiti sono possibili, ma devi vibrare a una frequenza positiva per ricevere un risultato positivo.

"Possibilità e miracoli hanno lo stesso significato. "

Prentice Mulford (1834-1891)

SCRITTORE DEL MOVIMENTO NEW THOUGHT

Immagina e senti di stare bene. Se vuoi recuperare la vista, esprimi amore per una visione perfetta e immagina di vedere perfettamente. Esprimi amore per un udito perfetto e immagina di sentire perfettamente. Esprimi amore per il peso ideale, il corpo perfetto, il funzionamento perfetto di un organo, poi immagina che sia già vero, e sii ancora più grato per tutto ciò che hai! Il tuo corpo può diventare come vuoi, ma può accadere solo attraverso l'amore e la gratitudine.

A una donna giovane e in forma venne diagnosticata una rara malattia cardiaca; il mondo le crollò addosso. Si sentì subito debole e fragile. Il suo futuro - una vita normale - era svanito non appena le avevano comunicato la prognosi. Era terrorizzata all'idea di lasciare senza madre le sue bambine. Ma questa donna decise che avrebbe fatto quanto era in suo potere per guarire.

Si rifiutò di nutrire pensieri negativi sulle condizioni del suo cuore. Ogni giorno posava la mano destra sul cuore e immaginava che fosse forte e sano. Ogni mattina, al risveglio, ringraziava profondamente per il suo cuore forte e sano. Immaginava i cardiologi annunciare la sua guarigione. Fece queste cose ogni giorno per quattro mesi e, quando i medici la sottoposero al controllo, restarono allibiti. Confrontarono ripetutamente gli esami precedenti con quelli appena fatti, perché gli ultimi esiti dimostravano che il cuore di quella donna era forte e perfettamente sano.

Questa donna viveva secondo la legge di attrazione dell'amore. Anziché accettare la diagnosi della malattia cardiaca, aveva espresso amore per un cuore sano, e lo aveva ottenuto. Se stai affrontando una malattia, impegnati a non farla tua con i tuoi pensieri e le tue parole; allo stesso modo, impegnati a non odiarla, perché esprimeresti negatività. Piuttosto, esprimi amore per la salute, possiedila e falla tua.

"Evita di indugiare con il pensiero sulla tua malattia. Pensa alla forza e al potere e li attrarrai. Pensa alla salute e la otterrai. "

Prentice Mulford (1834-1891)

SCRITTORE DEL MOVIMENTO NEW THOUGHT

Ogni istante in cui provi amore per la tua salute, la forza dell'amore elimina qualsiasi forma di negatività dal tuo corpo! Se trovi difficile provare emozioni positive per il tuo stato di salute, quello che conta è che provi amore per qualcosa, perciò circondati delle cose che ami, e usale per sentirti meglio che puoi. Fa' tutto ciò che puoi per provare amore. Guarda film che ti fanno ridere e stare bene, non quelli che ti rendono teso o triste. Ascolta musica che ti mette di buon umore. Chiedi alle persone di raccontarti barzellette divertenti, o aneddoti spiritosi su qualche episodio imbarazzante di cui sono state protagoniste. Tu sai quali sono le cose che ami. Tu sai quali sono le cose che preferisci. Tu sai cos'è che ti rende felice, perciò attingi a tutto questo e cerca di sentirti meglio che puoi. Usa il Processo Creativo. Usa le chiavi del Potere. Ricorda che basta dedicare il cinquantuno per cento del nostro tempo all'amore e alle emozioni buone per raggiungere il punto in cui l'ago della bilancia pende verso il positivo e tutto cambia!

Se vuoi aiutare una persona malata, puoi utilizzare il Processo Creativo e immaginare e sentire che sia di nuovo in perfetta salute. Sebbene tu non possa capovolgere ciò che un altro dà alla legge di attrazione, il tuo potere può aiutarlo a elevarsi a una frequenza tale da riuscire a ricevere la salute.

La bellezza viene dall'amore

*"Nella misura in cui cresce l'amore in te, cresce anche la tua bellezza.
Perché l'amore è la bellezza dell'anima. "*

Sant'Agostino (354-430)
teologo e vescovo

Ogni forma di bellezza è originata dalla forza dell'amore. Attraverso l'amore puoi ricevere bellezza infinita, ma il problema è che la maggioranza della gente trova difetti e critica il proprio corpo più di quanto non lo apprezzi; e così facendo non attrae la bellezza! Attrae nuovi difetti e nuova infelicità.

Il giro d'affari che ruota attorno alla ricerca della bellezza è enorme, eppure una quantità illimitata di bellezza ti sommerge incessantemente. Ma devi dare amore per riceverla! Più sarai felice, più sarai bello: le rughe scompariranno, la pelle sarà tesa e luminosa, i capelli diventeranno più folti e forti, gli occhi brilleranno, e il loro colore sarà più intenso; ma soprattutto, quando, ovunque andrai, sarai circondato da persone attratte dalla tua bellezza, avrai la prova che essa è originata dall'amore.

Hai realmente l'età che ti senti

Nei testi antichi si trova scritto che le persone un tempo vivevano centinaia di anni. Alcuni individui vissero per ottocento anni, altri per cinque o seicento anni, in ogni caso la longevità era la norma. E allora che cosa è successo? Le persone hanno

cambiato le loro convinzioni. Invece di credere di vivere per centinaia e centinaia di anni, generazione dopo generazione, si sono convinte di avere un'aspettativa di vita più breve.

Abbiamo ereditato quest'idea di una vita più limitata. Fin dalla nascita, la convinzione di quanto a lungo possiamo vivere è stata impiantata nel tessuto della nostra mente e del nostro cuore. E a partire da quell'idea, fin da bambini programiamo letteralmente il nostro corpo a vivere per un certo periodo di tempo, e a invecchiare seguendo quel ritmo.

"La biologia non ha ancora scoperto nulla che indichi l'inevitabilità della morte. Questo mi induce a pensare che essa non sia inevitabile e che è solo questione di tempo prima che i biologi scoprano qual è la causa del problema

Richard Feynman(1918-1988)

fisico quantistico premio nobel

Cerca di non porre alcun limite alla durata della tua vita. Basterà che una sola persona superi il limite massimo della nostra aspettativa di vita perché l'intera umanità cambi quel parametro. Una persona la seguirà, e poi un'altra ancora: se qualcuno vive molto più a lungo di quanto ci si aspetti, allora altra gente crederà e sentirà di poterlo fare, e lo farà!

Se credi e senti che sia inevitabile invecchiare e deperire, allora invecchierai e deperirai. Le tue cellule, i tuoi organi e il tuo corpo ricevono le tue convinzioni e le tue emozioni. *Sentiti* giovane e smetti di sentire l'età che hai. Sentire di avere una certa età è solo una convinzione che ti hanno inculcato e il risultato del programma che hai imposto al tuo corpo.

Puoi cambiare gli ordini che impartisci in qualsiasi momento cambiando il tuo modo di pensare!

Come modifichi le tue convinzioni? Dando amore! Le convinzioni negative, come quelle sulla malattia, non nascono dall'amore. Quando trasmetti amore, quando ti senti bene, l'amore dissolve ogni negatività, comprese le idee negative che ti danneggiano.

"L'amore assoluto è il vero elisir di lunga vita, la fonte della giovinezza. E la sua mancanza che genera sempre la sensazione dell'età. "

JOSIA GILBERT HOLLAND (19819-19881)

SCRITTORE

L'amore è la verità

Da piccolo, eri versatile e fluido, perché non ti eri ancora formato, o non avevi

accettato così tante opinioni negative sulla vita. Crescendo, hai accettato idee limitative e negative, che ti hanno reso più rigido e chiuso. Questa non è una vita meravigliosa, è una vita limitata.

Più ami, più la forza dell'amore dissolverà la negatività presente nel tuo corpo e nella tua mente. Quando sei felice, grato e gioioso, l'amore allontana la negatività. Puoi sentirlo chiaramente. E tu sei leggero, invincibile, sulla vetta del mondo.

Mentre ami, il tuo corpo cambia. Il cibo ha un sapore migliore, i colori sono più brillanti, i suoni più distinti, i nei o le piccole voglie sulla tua pelle si schiariscono o scompaiono. Ti senti più agile, svaniscono le rigidità e i piccoli acciacchi. Quando darai amore e sperimenterai i miracoli che avverranno nel tuo corpo, non avrai più alcun dubbio sul fatto che l'amore è la fonte della salute!

Dietro ogni miracolo c'è l'amore

Tutti i miracoli sono opera della forza dell'amore. I miracoli si avverano quando distogli lo sguardo dalla negatività e ti focalizzi solo sull'amore. Anche se per tutta la vita sei stato pessimista, non è mai troppo tardi.

Ecco la storia di un pessimista esemplare. Quando la moglie di quest'uomo gli diede la notizia inaspettata che erano in attesa del loro terzo figlio, lui pensò esclusivamente all'impatto negativo che un altro bimbo avrebbe avuto sulla loro vita. Ma ciò di cui non si rendeva conto era proprio dell'impatto che questi pensieri negativi e queste emozioni negative avrebbero avuto su di lui.

All'incirca a metà della gravidanza, sua moglie fu trasportata d'urgenza in ospedale e le fu praticato un taglio cesareo per far nascere il bambino. Tre diversi specialisti dissero che alla ventitreesima settimana di gestazione, il bambino non aveva nessuna possibilità di sopravvivere.

La notizia mise quell'uomo in ginocchio. Non si sarebbe mai aspettato di perdere un figlio.

Dopo il cesareo, il padre andò a vedere il suo bambino: era il neonato più piccolo che avesse mai visto. Suo figlio era lungo venticinque centimetri e pesava poco più di tre etti. Il personale medico cercava di insufflare aria nei polmoni del piccino con un ventilatore, ma il battito cardiaco stava rallentando. Il medico disse che non poteva fare nulla. Il padre urlò dentro di sé: "Ti prego!". Proprio in quell'istante il ventilatore dilatò i polmoni del figlio e il battito cardiaco diventò regolare.

Passarono i giorni. Tutti i medici dell'ospedale ripetevano che il bimbo non ce l'avrebbe fatta. Ma quell'uomo, che era stato pessimista per tutta la vita, iniziò a immaginare ciò che voleva. Ogni notte, quando andava a letto, immaginava la luce dell'amore che illuminava suo figlio. Quando si svegliava al mattino, ringraziava Dio del fatto che il suo bambino avesse superato la notte.

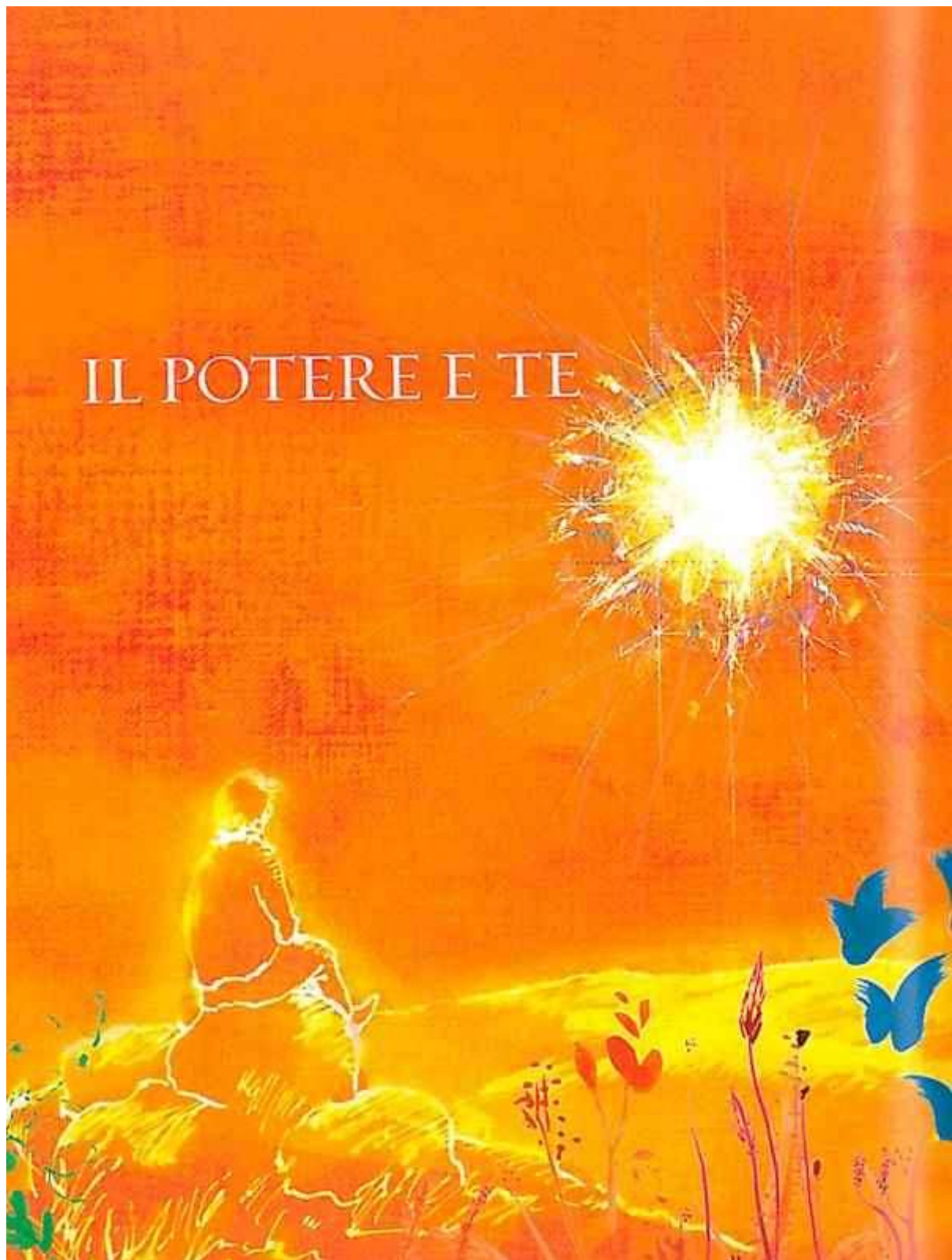
Ogni giorno il neonato migliorava, superando tutte le difficoltà che gli si presentavano davanti. Dopo quattro mesi snervanti di terapia intensiva, quell'uomo e

sua moglie poterono portare il loro bambino a casa: quel bambino che non aveva *nessuna possibilità* di sopravvivere.

Dietro ogni miracolo c'è l'amore.

IL POTERE IN PILLOLE

- *Ciò che continuamente dai al tuo corpo con le tue convinzioni o emozioni forti, nel tuo corpo lo riceverai. Ogni cellula e ogni organo del tuo corpo sono pervasi dalle tue emozioni.*
- *Tu sei il sovrano di un regno, e le tue cellule sono i tuoi sudditi più fedeli, ti servono senza obiettare, e i tuoi pensieri e le tue emozioni diventano la legge del tuo regno, la legge interna del tuo corpo.*
- *Quando pensi e senti ciò che non vuoi, la forza nel tuo corpo s'indebolisce! Quando invece provi amore per qualcosa una giornata di sole, una casa nuova, un amico o una promozione -, il tuo corpo riceve piena forza.*
- *La gratitudine è il più grande moltiplicatore, perciò ogni giorno di' grazie per la tua salute.*
- *Di' grazie con tutto il tuo cuore per quello che ti piace del tuo corpo, e non considerare quello che non ti piace.*
- *Per vedere migliorare le tue condizioni di salute, tutto ciò che devi fare è dare amore per più del cinquanta per cento del tempo. Basta il cinquantuno per cento per fare pendere la bilancia verso la salute.*
- *Esprimi amore per il peso ideale, il corpo perfetto, il funzionamento perfetto di un organo, poi immagina che sia già vero, e sii ancora più grato per tutto ciò che hai!*
- *Se credi che il tuo corpo si deteriorerà con l'età, allora stai esprimendo una convinzione negativa, e la legge di attrazione, materializzandola, te la restituirà.*
- *Sentiti giovane e smetti di sentire l'età che hai.*
- *Il tuo corpo può diventare come vuoi, ma solo attraverso l'amore e la gratitudine.*



IL POTERE E TE

"Il potere per ottenere la felicità, il bene, ogni cosa di cui abbiamo bisogno nella vita, è insito in ciascuno di noi. Il potere è lì: il potere illimitato"

Robert Collier (1885-1950)

Ogni cosa ha una frequenza: nessuna esclusa! Ogni parola, suono, colore, albero, animale, pianta, minerale, ogni singolo oggetto ha una frequenza. Ogni genere di cibo o bevanda, ogni luogo, città e Paese ha una frequenza. Ciascuno dei quattro elementi - aria, fuoco, terra e acqua - ha una frequenza. La salute, la malattia, la ricchezza, la povertà, il successo e il fallimento hanno una frequenza. Ogni fatto, situazione o circostanza ha una certa frequenza. Persino il tuo nome ha una frequenza. Ma il vero nome della tua frequenza risiede in ciò che senti! E qualunque emozione tu senti ti porta nella vita *tutto ciò* che vibra alla stessa frequenza!

Quando ti senti felice, e trasmetti questo sentimento, allora solo le persone, le circostanze e gli eventi felici possono entrare nella tua vita. Se ti senti stressato, e continui a esserlo, allora nella tua vita può entrare solo altro stress attraverso persone, circostanze ed eventi stressanti. Ti sarà capitato senz'altro di sperimentarlo quando sei di corsa perché rischi di arrivare in ritardo. Avere fretta è un'emozione negativa e, stanne certo, quando sei di corsa e temi di tardare, attrai ogni genere di ostacolo e contrattempo sul tuo cammino. È la legge di attrazione all'opera nella tua vita.

Vedi quanto è importante che tu ti senta bene prima di iniziare la giornata? Se non ti prendi il tempo per sentirti bene, non puoi ricevere cose buone. E una volta che arrivano le cose negative, occorre molta più fatica per cambiarle, perché quando te le trovi davanti, finisci per crederci! È molto più facile prendersi il tempo per sentirsi bene, in modo tale che la negatività non si manifesti affatto. Puoi cambiare qualsiasi cosa della tua vita modificando le tue emozioni, ma non è meglio se fin da subito ricevi soprattutto cose buone?

Guarda il film della tua vita!

La vita è magica! Quel che ti accade in un solo giorno è più magico di qualsiasi fantasy tu possa vedere, ma per accorgertene devi *osservare* ciò che succede con la stessa concentrazione che dedicheresti a un film. Se durante un film, vieni distratto da una telefonata oppure ti addormenti, ti perdi parte della storia. Lo stesso vale con il film della tua vita, proiettato sullo schermo delle tue giornate senza pause o intervalli. Se te ne vai in giro mezzo addormentato e non stai attento, perdi i messaggi e le sincronie che ti arrivano per indicarti la giusta direzione!

La vita risponde a te. La vita comunica con te. Non esistono coincidenze né casi fortuiti: tutto ha una frequenza e, quando qualcosa entra nella tua vita, significa che esso è sulla tua stessa frequenza. Tutto ciò che vedi - segni, colori, persone, oggetti -, ogni cosa che senti, ogni circostanza o evento in cui ti imbatti, sono sulla tua stessa frequenza.

"I fatti sono così stupefacenti nelle loro connessioni che sembra che il Creatore stesso abbia progettato elettricamente questo Pianeta. "

Nikola tesla (1956-1943)

INVENTORE DELLA RADIO E DELLA CORRENTE ALTERNATA

Se mentre guidi incroci una macchina della polizia, istintivamente alzi il livello di attenzione. C'è una ragione per cui hai visto l'auto della polizia, è un segnale che la vita ti manda per dirti: "Sta' più attento!". Probabilmente, però, potrebbe dirti anche dell'altro, per saperlo - per ricevere una risposta - devi chiederti: "Che cosa sta dicendo a me in particolare?". La polizia rappresenta la legge e l'ordine, quindi l'auto della polizia potrebbe essere un messaggio per farti sapere che hai fatto qualcosa che non dovevi, come dimenticarti di richiamare un amico o di ringraziare una persona.

Quando senti la sirena di un'ambulanza, che cosa ti sta dicendo questo fatto? Ti sta dicendo di essere grato per la tua salute? Ti sta ricordando di dare amore e ringraziare per la salute dei tuoi cari? Quando vedi un'autopompa passare a tutta velocità con la sirena spiegata, qual è il messaggio *per te*? Ti sta dicendo che nella tua vita qualcosa sta andando a fuoco e che devi intervenire? O ti sta dicendo che devi far diventare ardente il tuo amore? Solo tu puoi conoscere il significato delle cose che entrano nella tua esistenza; presta più attenzione a ciò che accade intorno a te, poniti continuamente delle domande e impegnati a capire il significato che ogni fatto ha per te.

Ti vengono continuamente inviati messaggi e feedback, e tu li ricevi *da sempre!* Ogni volta che mi arrivano delle parole alle orecchie, fosse pure lo stralcio di una conversazione tra due estranei che si trovano accanto a me, ebbene, se quelle parole arrivano fino a me, allora è perché hanno un significato per me. Sono un messaggio destinato a me, mi sono utili, mi stanno dando un feedback sulla mia vita. Se mentre guido noto un cartello stradale e leggo ciò che c'è scritto sopra, quelle parole hanno un significato per me, sono un messaggio per me, e mi sono utili. Mi riguardano perché sono sulla stessa mia frequenza. Se io fossi su una frequenza diversa, non noterei il cartello, e non sarei a portata d'orecchio per cogliere quella conversazione.

Tutto ciò che mi circonda ogni giorno mi parla, mi dà continui messaggi e feedback. Se noto che le persone accanto a me non sono contente o sorridenti come al solito, so che la frequenza delle mie emozioni si è abbassata, e subito penso alle cose che amo, una dopo l'altra, finché mi sento più felice.

*"Dobbiamo essere il cambiamento che desideriamo
vedere nel mondo. "*

Mahatma Gandhi (1869-1948)

Leader Politico Indiano

Il tuo simbolo segreto

Puoi giocare con la legge di attrazione chiedendo di vedere prove tangibili della forza dell'amore. Pensa a qualcosa che ami, e trasformalo nel tuo simbolo della forza dell'amore. Ogni volta che lo vedrai o lo sentirai, saprai che la forza dell'amore è con te. Il mio simbolo è la luce radiante o che scintilla, perciò, se il sole mi batte sugli occhi, o la sua luce si riflette e mi colpisce sul volto, oppure se vedo qualcosa che riflette la luce o scintilla, so che la forza dell'amore è con me. Quando sono davvero felice, la luce si riflette su tutto ciò che mi circonda. Il simbolo di mia sorella è l'arcobaleno, e quando trabocca d'amore e di gratitudine, ovunque lei guardi ci sono arcobaleni di ogni genere. Come simbolo puoi scegliere le stelle, l'oro, l'argento, oppure un colore, un animale, un uccello, un albero o un fiore che ami. Puoi scegliere anche parole o suoni. Assicurati solo che ciò che scegli sia qualcosa che ami profondamente.

Se vuoi, puoi scegliere come simbolo anche un segnale di pericolo che la forza dell'amore utilizzerà per dirti di fare attenzione. In effetti ricevi continuamente messaggi e avvertimenti. Quando ti cade qualcosa o inciampi o rimani impigliata con i vestiti da qualche parte o vai a sbattere contro qualcosa o qualcuno, tutti questi sono avvertimenti e messaggi che ricevi per smettere di pensare e sentire ciò che pensi e senti! Nella vita non esistono coincidenze né casi fortuiti - tutto è sincronia - perché tutto vibra a una determinata frequenza. Sono semplicemente la fisica della vita e l'Universo in azione.

"Quando guardo il sistema solare, vedo che la Terra si trova proprio alla distanza ideale dal Sole per ricevere la giusta quantità di calore e luce. Questo non è accaduto per caso. "

Isaac Newton (1643-1727)

MATEMATICO E FISICO

La vita è magica

Ho una storia d'amore con l'amore, ed è la relazione più magica ed eccitante che chiunque possa avere. Voglio condividere con te il mio modo di vivere giorno per giorno questa consapevolezza.

Ogni mattina, quando mi sveglio, ringrazio per essere viva e per tutte le persone e le cose che fanno parte della mia esistenza. Trascorro quindici minuti a sentire l'amore e a trasmetterlo al mondo.

Immagino la mia giornata. Immagino e sento amore affinché il mio giorno sia bello e ogni cosa vada bene, prima ancora di cominciare a farla. In ogni mia azione metto la forza dell'amore, sento quanto più amore posso dentro di me *prima* di fare qualsiasi cosa! Non leggo le e-mail, non apro i pacchi, non faccio né ricevo telefonate importanti, né mi dedico ad alcuna cosa importante se non mi sento bene.

Quando mi vesto al mattino, provo un'immensa gratitudine per i miei vestiti. Per

risparmiare tempo, chiedo anche: "Cosa mi starebbe meglio oggi?". Alcuni anni fa decisi di giocare con la legge di attrazione e il mio guardaroba. Invece di scervellarmi a capire se quella certa gonna andava bene con quel certo top, e di mettermi e togliermi vestiti perché non stavano bene insieme (fatto che attraeva altre cose che non funzionavano bene insieme), decisi di assegnare il compito di vestirmi alla forza dell'amore. Tutto ciò che feci fu *immaginare* come mi sarei *sentita* se ogni abito che indossavo mi fosse stato a meraviglia. Dopo averlo immaginato e sentito e dopo essermi chiesta: "Cosa indosserò oggi?", ancora adesso resto impressionata da come mi sembrino belli i miei vestiti e da come io mi senta bene a indossarli.

Quando cammino per strada sono consapevole e osservo la gente che mi passa accanto. Mando pensieri d'amore e provo amore per quante più persone posso. Le guardo in volto, mi sento pervadere dall'amore, e immagino che loro lo ricevano. So che la forza dell'amore è l'origine della ricchezza, di relazioni felici, di buona salute, e di tutto ciò che si ama, perciò mando amore agli altri, perché so che così facendo sto mandando loro tutto quello di cui hanno bisogno.

Quando vedo una persona che sembra avere un bisogno particolare - per esempio, qualcuno che non può permettersi di comprare ciò che vuole -, le mando pensieri di ricchezza. Se un'altra sembra turbata, le mando felicità. Se un'altra ancora sembra stressata e di fretta, le mando pace e serenità. Sia che io faccia la spesa, sia che cammini per strada o guidi, tutte le volte che mi trovo in mezzo alla gente, mi impegno a trasmettere quanto più amore posso. So anche che, tutte le volte in cui vedo qualcuno con un particolare bisogno, si tratta di un messaggio per me: devo essere grata per i soldi, la felicità, la pace e la serenità che ho nella mia vita.

Quando mi trovo su un aereo, mando amore a tutti i passeggeri. Quando sono al ristorante, mando amore alle persone attorno a me e al cibo. Quando tratto con organizzazioni o aziende, o quando faccio shopping, mando amore a tutti.

Se sono in macchina diretta da qualche parte, immagino di ritornare a casa felice e sana, e ringrazio per questo. Se sto per partire, domando: "Qual è la strada migliore da prendere?". Ogni volta che entro ed esco di casa, ringrazio per il fatto di abitare in un posto così. Quando sono al supermercato, chiedo: "Che cos'altro mi serve?" oppure "Ho tutto?", e ricevo sempre le risposte.

"Di certo la conoscenza è un lucchetto, e la chiave è la domanda. "

Ja'far al-Sādiq (702-765)

IMAM

Ogni giorno io faccio molte domande, a volte centinaia. Chiedo: "Come sto oggi?", "Come dovrei comportarmi in questa situazione?", "Qual è la decisione giusta?", "Qual è la soluzione a questo problema?", "Qual è la scelta migliore che io possa fare?", "Questa persona, o questa compagnia, va bene?", "Come posso sentirmi meglio?", "Come posso elevare le mie emozioni?", "Dove devo dare amore oggi?",

"Per cosa posso essere grata?".

Quando poni una domanda, *dai* una domanda e di conseguenza *riceverai* una risposta! Ma devi essere vigile e consapevole per vedere o sentire le risposte. Potresti riceverle leggendo, ascoltando o sognando. A volte potresti renderti improvvisamente conto di conoscere già la risposta alla tua domanda. In ogni caso, riceverai sempre la risposta!

Se non trovo qualcosa, per esempio le chiavi, chiedo: "Dove sono le mie chiavi?" e ricevo sempre la risposta. Ma non finisce lì. Quando le trovo, chiedo: "Qual è il messaggio?". In altre parole, perché avevo messo le chiavi in un posto diverso dal solito? Perché c'è una ragione per ogni cosa che accade! Non esistono coincidenze né casi fortuiti. A volte ricevo come risposta: "Rallenta, sei di fretta"; altre volte: "Stavi uscendo senza portafoglio" perché, mentre mi guardo intorno, lo vedo proprio accanto alle chiavi. A volte non ricevo subito una risposta, ma proprio quando sono sul punto di uscire, squilla il telefono: l'appuntamento cui sto per andare è stato cancellato. Immediatamente so che il fatto di non aver trovato le chiavi è accaduto per un motivo. Amo come funziona la vita, ma non puoi ricevere risposte o feedback finché non poni domande!

A volte la vita può giocarmi qualche tiro mancino, ma so di essere stata io ad averlo attratto. Mi chiedo sempre come ho attratto il problema, per capire e non rifarlo più!

In cambio di tutto ciò che ricevo, do al mondo quanto più amore posso. Cerco il buono in ogni cosa e in ogni persona. Sono grata per tutto. E mentre do amore, sento la sua forza pervadermi, colmarmi di un amore e una gioia tali da togliermi il fiato. Persino quando cerchi di restituire l'amore che hai ricevuto, la forza dell'amore lo moltiplica così tanto che te ne ritorna indietro ancora di più! Basta che questo ti accada una sola volta nella vita e non sarai più lo stesso.



L'amore farà qualsiasi cosa per te

Puoi canalizzare la forza dell'amore per aiutarti in qualsiasi situazione nella vita. Se devi tenere a mente qualcosa, puoi chiedere alla forza dell'amore di rammentartelo al momento giusto. La forza dell'amore può essere la tua sveglia e squillare all'ora che vuoi. Può essere il tuo assistente personale, il tuo consulente finanziario, il tuo medico, il tuo terapeuta, e gestire i tuoi soldi, il tuo peso, il tuo cibo, le tue relazioni e svolgere qualunque compito le affiderai. Ma lo farà solo se ti congiungerai a essa con amore, riconoscenza e gratitudine!

E lo farà solo quando unirai la tua energia alla sua attraverso l'amore e smetterai di controllare tutto in modo ossessivo.

"A mano a mano che la tua fede si rafforza, scoprirai che non c'è più bisogno di mantenere il controllo, che le cose fluiranno come devono, e che tu fluirai con esse, per la tua massima gioia e il tuo massimo beneficio. "

Wingate Paine (1915-1987)

SCRITTORE E FOTOGRAFO

Unisci la tua energia alla forza più grande della vita. E qualunque cosa tu voglia che la forza dell'amore faccia per te, immagina che avvenga, prova amore e gratitudine puri, e la riceverai.

Usa l'immaginazione e pensa quanto può fare per te la forza dell'amore. La forza dell'amore è *l'unica* intelligenza della vita e dell'Universo. Se questa intelligenza ha creato un fiore o una cellula del corpo umano, allora comprenderai che non esiste una sola domanda, riguardo a una qualsivoglia situazione, per cui non ti darà la risposta esatta. L'amore farà qualsiasi cosa per te; ma devi unirti a esso attraverso il tuo amore per esprimerne il potere nella tua vita.

Che differenza fa?

"Esci dalla confusione, trova la semplicità. Esci dalla dissonanza, trova l'armonia. L'occasione favorevole risiede nel pieno delle difficoltà. "

Albert Heinstein(1879-1955)

fisico premio Nobel

Se la tua mente è occupata da troppi dettagli, rischi di essere distratto e sopraffatto. Non puoi essere determinato a sentirti bene se ti perdi in dettagli inutili. In fondo che differenza fa se riesci a portare i vestiti in lavanderia prima che chiuda oppure no? Che differenza fa se la tua squadra del cuore perde una partita o la vince? C'è sempre la prossima. E che differenza fa se perdi l'autobus? Se il fruttivendolo è rimasto senza arance? Se devi stare in coda alcuni minuti? Nel disegno complessivo della vita, che differenza fanno queste piccole cose?

I piccoli dettagli ti distraggono, e possono sabotare la tua vita. Se attribuisce troppa importanza a dettagli insignificanti, non ti sentirai bene. Nessuna di queste inezie conta nel disegno più vasto della tua esistenza! Nessuna! Semplifica la tua vita. Fallo per proteggere le tue emozioni positive. Fallo, perché quando ti liberi dai particolari insignificanti, crei spazio per tutto ciò che desideri davvero nella tua esistenza.

Tu dai significato alla vita

Sei tu a dare un significato a ogni cosa. Nessuna situazione si presenta con un'etichetta su cui c'è scritto "buona" o "cattiva". Tutto è neutro. Un arcobaleno e un temporale non sono positivi o negativi, sono solo un arcobaleno e un temporale. Sei tu che li interpreti a seconda delle emozioni che suscitano in te. Sei tu che interpreti ogni cosa a seconda di come ti fa sentire. Un lavoro non è buono o cattivo, è solo un lavoro, ma come ti fa sentire determina se per te è buono o cattivo. Una relazione in sé non è bella o brutta, è solo una relazione, ma il modo in cui la vivi determina se per te è bella o brutta.

"Niente è buono o cattivo se non è tale nel nostro pensiero. "

William Shakespeare (1564-1616)

drammaturgo inglese

Se danneggi un'altra persona, la legge di attrazione risponde immancabilmente: potrebbe farlo attraverso la polizia o la legge o attraverso infiniti altri modi, per restituirti esattamente ciò che hai dato. Una cosa è certa: riceviamo ciò che diamo. Se senti dire che qualcuno è stato danneggiato da un'altra persona, prova compassione per la persona lesa, ma non giudicare nessuno. Se giudichi qualcuno e lo ritieni cattivo, non stai trasmettendo amore. Pensando che qualcuno sia cattivo, in realtà stai bollando te stesso come cattivo. Ciò che dai ricevi. Quando senti emozioni negative per un altro individuo, indipendentemente da ciò che ha fatto, quelle emozioni negative ti ritorneranno indietro! E ti ritorneranno indietro con la stessa intensità con cui le hai espresse, creando circostanze negative nella *tua* vita. Non esistono scuse per la forza dell'amore!

"La vita che si esprime nell'amore è una vita piena e ricca e in continua espansione verso la bellezza e il potere. "

Ralph Waldo Trine (1866-1958)

scrittore del movimento New Thought

L'amore è il potere per avere il mondo

La forza dell'amore non ha avversari. Nella vita esiste solo il potere dell'amore. Non ci sono forze negative. In un lontano passato, a volte la negatività veniva descritta come "demonio" o "male". Essere tentati dall'uno o dall'altro si può interpretare come la tentazione di cadere in emozioni e pensieri negativi, invece di restare saldi nella forza positiva dell'amore. Non esiste una forza negativa. Esiste solo una forza: l'amore.

Tutta la negatività che vedi nel mondo è sempre - e sottolineo sempre - una manifestazione della mancanza d'amore. Che si trovi in una persona, in un luogo, in una circostanza o in un fatto, la negatività dipende sempre dalla mancanza d'amore. Non esiste una forza della tristezza: la tristezza è mancanza di felicità e tutta la felicità nasce dall'amore. Non esiste una forza del fallimento: il fallimento è mancanza di successo e tutto il successo nasce dall'amore. Non esiste una forza della malattia: la malattia è mancanza di salute e tutta la salute nasce dall'amore. Non esiste una forza della povertà: la povertà è mancanza di ricchezza e tutta la ricchezza nasce dall'amore. L'amore è la forza positiva della vita, e *qualsiasi* condizione negativa nasce *sempre* dalla mancanza d'amore.

Quando le persone riusciranno a spostare il loro equilibrio verso l'amore, assisteremo alla rapida scomparsa della negatività dal Pianeta. Prova a immaginarlo! Tutte le volte che scegli di dare amore, le tue emozioni positive contribuiscono a spostare il mondo verso la positività! Alcune persone credono che ci troviamo già molto vicini al momento in cui la positività prevarrà. Che abbiano ragione o no, *ora* più che mai è tempo di dare amore e positività. Fallo per la tua vita. Fallo per il tuo Paese. Fallo per il mondo.

"Quando il cuore è rettificato, la vita personale è curata. Quando la vita personale è curata, è regolata la vita familiare. E quando è regolata la vita familiare, ce ordine nella vita sociale. E quando c'è ordine nella vita sociale, c'è pace nel mondo."

Confucio (551-479 A.C.)

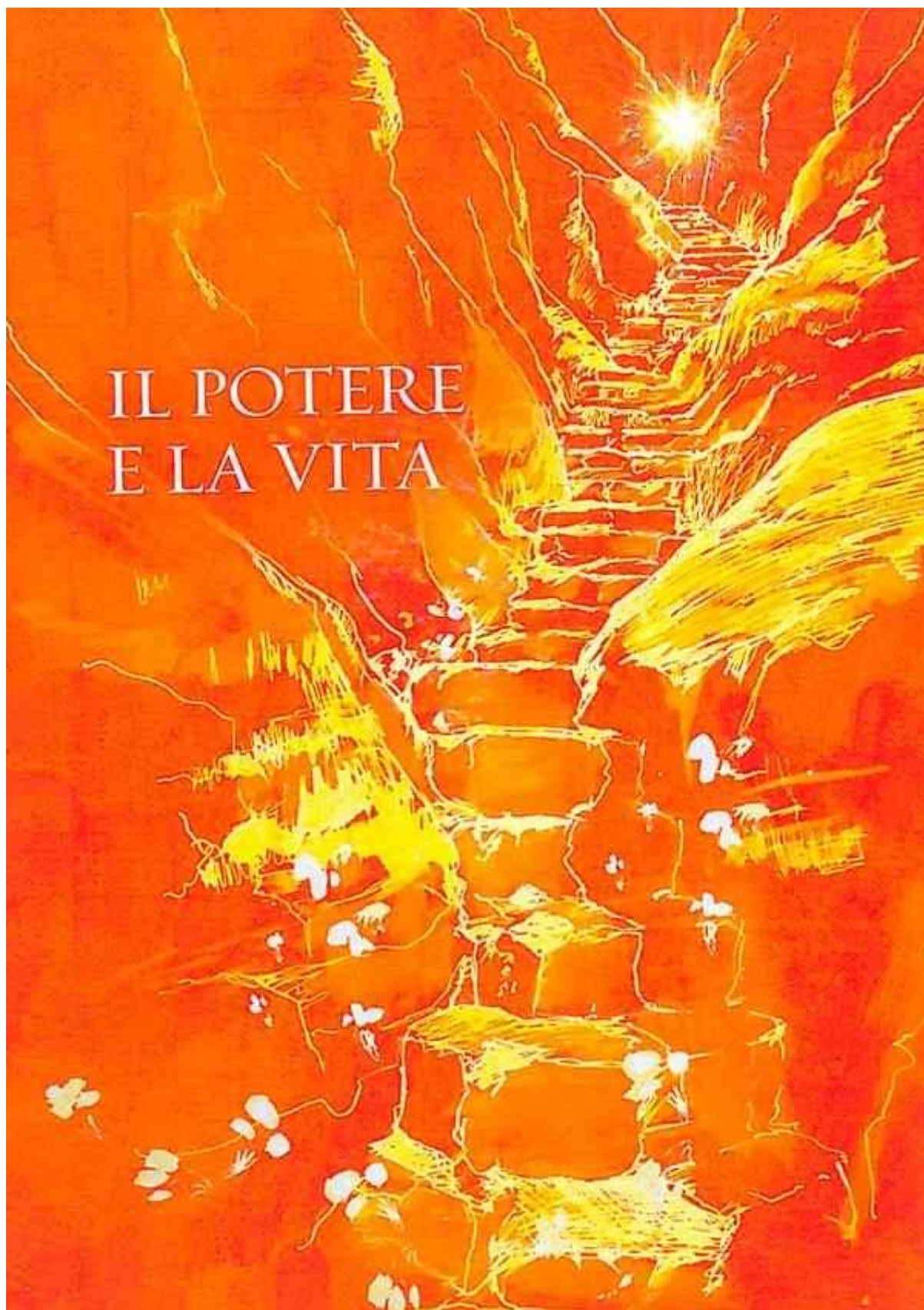
filosofo cinese

Il tuo potere nel mondo è tanto grande perché grande è l'amore che puoi dare.



IL POTERE IN PILLOLE

- *Ogni cosa ha una frequenza: nessuna esclusa! E qualunque emozione senti, essa porta nella tua vita tutto ciò che vibra alla stessa frequenza!*
- *La vita risponde a te. La vita comunica con te. Tutto ciò che vedi - segnale, colore, persona, oggetto -, ogni cosa che senti, ogni circostanza o evento in cui ti imbatti sono sulla tua stessa frequenza.*
- *Quando ti senti felice, e trasmetti questo tuo sentimento, allora solo le persone, le circostanze e gli eventi felici possono entrare nella tua vita.*
- *Nella vita non esistono le coincidenze né il caso: tutto è sincronia, perché tutto ha una frequenza. Sono semplicemente la fisica della vita e l'universo in azione.*
- *Pensa a qualcosa che ami, e trasformalo nel tuo simbolo della forza dell'amore. Ogni volta che lo vedrai o lo sentirai, saprai che la forza dell'amore è con te.*
- *In ogni tua azione metti prima la forza dell'amore. Immagina che ogni cosa della tua giornata vada bene e, prima di fare qualsiasi cosa, senti quanto più amore possibile dentro di te.*
- *Poni domande ogni giorno. Quando poni una domanda, dai una domanda e di conseguenza riceverai la risposta!*
- *Puoi canalizzare la forza dell'amore per aiutarti in qualsiasi situazione nella vita. La forza dell'amore può essere il tuo assistente personale, il tuo consulente finanziario, il tuo medico personale,
il tuo terapeuta.*
- *Se la tua mente è occupata da troppi dettagli, queste inezie ti distrarranno e ti sopraffarranno. Semplifica la tua vita e non dare troppa importanza alle piccole cose. Che differenza fanno queste inezie?*
- *La forza dell'amore non ha avversari. Nella vita esiste solo il potere dell'amore. Tutta la negatività che vedi nel mondo è sempre - e sottolineo sempre - una manifestazione della mancanza d'amore.*



IL POTERE E LA VITA

IL POTERE E LA VITA

Un essere umano non può immaginare di *non* esistere. Possiamo immaginare il nostro corpo privo di vita, ma proprio non possiamo immaginare di non esistere.

Perché? Pensi che sia un caso? Non lo è. Non riesci a immaginare di non esistere perché non puoi non esistere! Se potessi immaginarlo, potresti crearlo, cosa che invece non potrai mai fare! Sei sempre esistito e sempre esisterai perché sei parte della creazione.

"Non ci fu mai un tempo in cui non ero, io e te e questi principi tutti, né ci sarà mai un tempo in cui non saremo, noi tutti, dopo quest'esistenza. Come in questo corpo il Sé che vi abita passa attraverso l'infanzia, la giovinezza e la vecchiaia, così, alla morte, egli assume un altro corpo. Il savio non ha dubbio alcuno su questo. "

Bhagavadgita (V sec. A. C.)
ANTICO TESTO HINDU

Allora, che cosa accade quando una persona muore? Il corpo non cessa di esistere, perché non può darsi qualcosa come la non-esistenza. Il corpo si disgrega nei suoi componenti. E anche il tuo essere interiore - il Sé autentico - non cessa di esistere. La stessa parola "essere" ti dice che sarai sempre! Non sei uno "stato" umano, ma un "essere" umano! Sei un essere eterno che momentaneamente vive in un corpo umano. Se smettessi di esistere, si formerebbe un buco nero nell'Universo, e l'intero Universo collasserebbe in quella vacuità.

L'unica ragione per cui non riesci a vedere un altro essere dopo che ha lasciato il suo corpo è che non puoi vedere la frequenza dell'amore. Ma, d'altronde, non puoi neppure vedere i raggi ultravioletti; la frequenza dell'amore, quella a cui vibrano gli esseri dopo la morte, è la frequenza più alta nella creazione. Le apparecchiature scientifiche più sofisticate al mondo non possono neppure avvicinarsi a rilevare questa frequenza. Ma ricorda che puoi *sentire* amore. Perciò, se c'è qualcuno che non puoi più vedere, puoi sentirlo vibrare sulla frequenza dell'amore. Non riesci a farlo se senti dolore o disperazione, perché tali frequenze sono lontane da quella vibrazione. Se però vibrerai alla frequenza più elevata, quella dell'amore e della gratitudine, potrai percepirlo. Quella persona non è mai troppo lontana da te né tu sei mai separato da lei. Nella vita sei sempre connesso con *ogni cosa* attraverso la forza dell'amore.

Il Paradiso è dentro di te

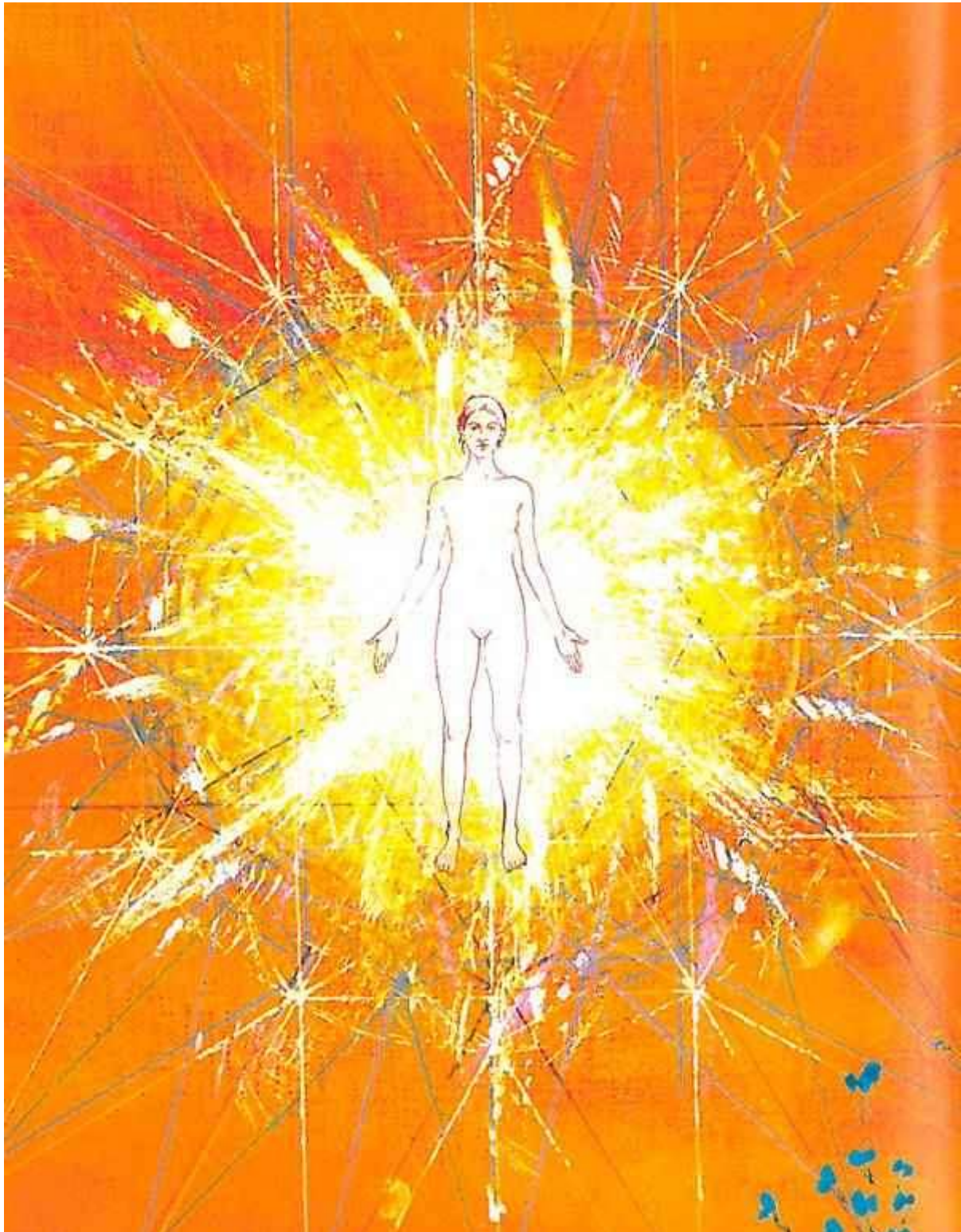
"Tutti i principi del Cielo e della Terra vivono in te."

Morihei Ueshiba (1883-1969)
FONDATORE DELL'AIKIDO

Gli antichi testi affermano che "il Paradiso è dentro di te": si riferiscono alla

frequenza a cui vibra il tuo essere. Quando lasci il corpo, sei automaticamente sulla frequenza più elevata dell'amore puro, perché quella è la frequenza del tuo essere. Nell'antichità la frequenza più elevata dell'amore puro era chiamata "Paradiso".

Ma il Paradiso devi trovarlo in questa vita: non quando muore il tuo corpo. Devi trovare il Paradiso qui, mentre sei sulla Terra. E il Paradiso è davvero dentro di te, perché è la frequenza del tuo essere. Trovare il Paradiso in Terra significa vivere la vita vibrando alla stessa frequenza del tuo essere: amore puro e gioia pura.



Per amore della vita

"Non c'è alcun modo di uscire da questo pasticcio se non diventare illuminati e goderselo. "

Robert Thurman (N. 1941)

SCRITTORE E DOCENTE UNIVERSITARIO BUDDHISTA

Tu sei un essere eterno. Hai tutto il tempo del mondo per fare esperienze di ogni genere. Il tempo non ti manca, perché hai l'eternità! Ti aspettano così tante avventure, così tante cose da provare! Non solo sulla Terra, perché quando l'avremo conosciuta a fondo, inizieremo nuove avventure in altri mondi. Esistono galassie, dimensioni e vita che ora non riusciamo neppure a immaginare, ma che conosceremo. E lo faremo insieme, perché tutti *noi* siamo parte della creazione. Tra miliardi di anni, quando guarderemo la creazione in cerca della prossima avventura, vedremo infiniti mondi, infinite galassie e dimensioni dispiegati davanti a noi per l'eternità.

E ora, alla luce di tutto ciò, pensi di essere un tantino più speciale di quanto ti ritenevi? Pensi che potresti valere un pochino di più di quanto credevi? Tu, ogni persona che conosci e ogni persona mai esistita siete eterni!

Non vuoi abbracciare la vita e dire *grazie*? Non sei eccitato per le avventure che ti aspettano? Non vuoi salire sulla vetta di una montagna e urlare con gioia *sii* a una vita senza fine?

Lo scopo della tua vita

"Non hai motivo di preoccuparti di nulla, solo di essere grato e felice. "

Gautama Buddha (563-483 A.C.)

FONDATORE DEL BUDDHISMO

Lo scopo della tua vita è la gioia, e quale credi che sia la gioia più grande? Dare! Se qualcuno, sei anni fa, avesse sostenuto davanti a me una cosa del genere, avrei risposto: "È facile da dire. Ma ogni giorno combatto per sopravvivere e riesco a malapena ad arrivare alla fine del mese: io non ho proprio niente da dare".

La gioia più grande della vita è dare perché, se non dai, lotterai sempre per sopravvivere. La vita sarà un susseguirsi di problemi, e non appena penserai che le cose si siano sistemate, accadrà qualcos'altro e ti ritroverai di nuovo nei guai. La gioia più grande della vita è dare, e c'è solo una cosa che puoi dare: il tuo amore! Il tuo amore, la tua gioia, la tua positività, il tuo entusiasmo, la tua gratitudine e la tua passione sono le cose vere ed eterne della vita. Tutte le ricchezze del mondo non riescono neppure lontanamente a eguagliare l'inestimabile valore del dono più prezioso di tutta la creazione: l'amore che hai dentro!

Da' il meglio di te. Da' il tuo amore perché esso è il magnete che attrae *tutte* le

ricchezze della vita. E la tua esistenza diventerà più ricca di quanto avresti mai creduto perché, quando dai amore, realizzi pienamente lo scopo della tua vita. Se darai amore, riceverai più amore e gioia di quanto potessi immaginare. *Puoi* avere una quantità di amore e gioia illimitata, perché è questo ciò che sei.

"Un giorno, dopo avere imparato a dominare i venti, le onde, le maree e la gravità, noi potremo dirigere verso Dio le energie dell'amore. Allora, per la seconda volta nella storia del mondo, l'uomo avrà scoperto il fuoco. "

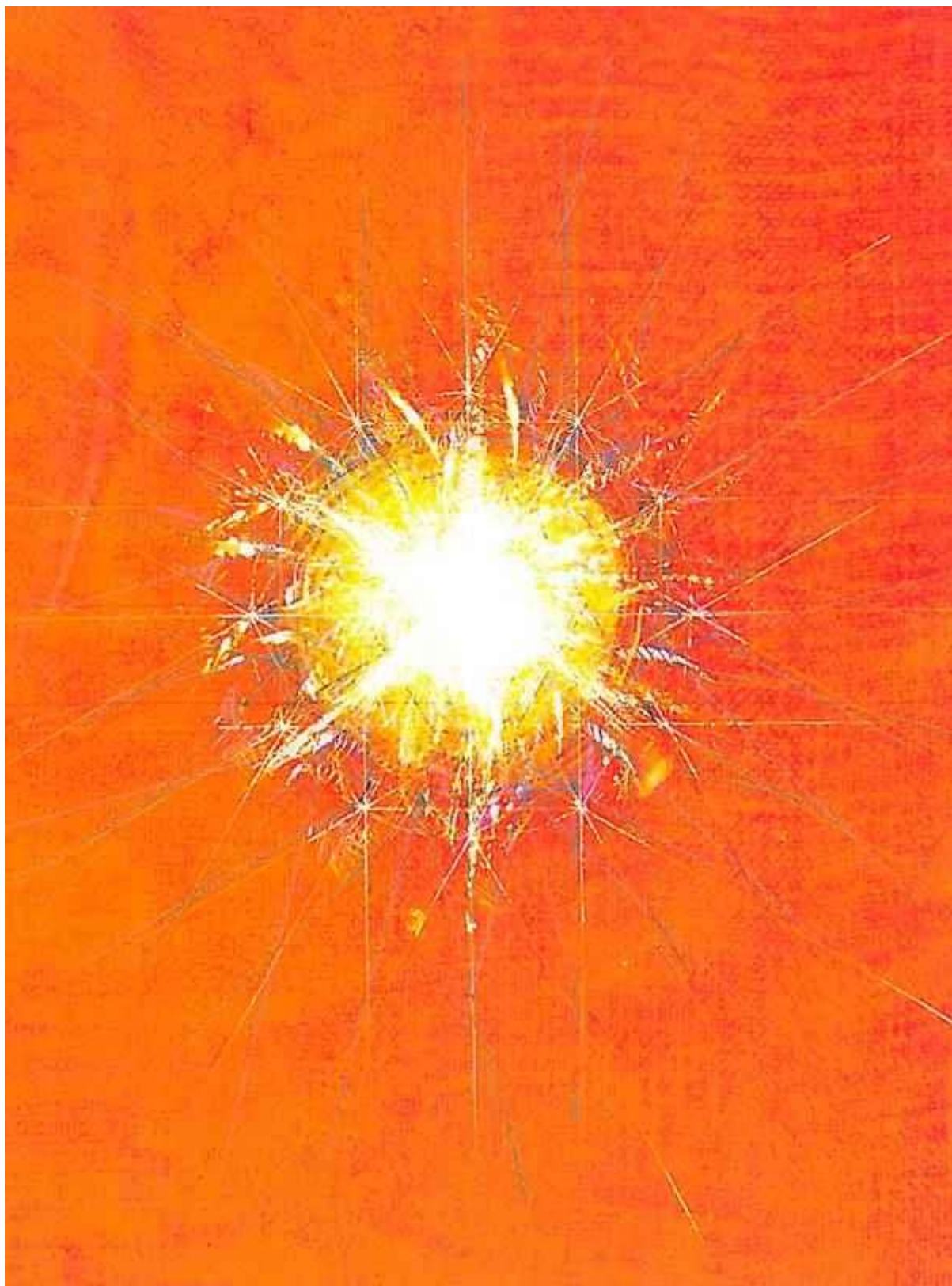
Pier Teilhard de Chardin (1881-1955)

FILOSOFO GESUITA

Sei venuto in questo mondo con il tuo amore, ed è l'unica cosa che porti con te. Mentre sei qui, tutte le volte che scegli di essere positivo, tutte le volte che scegli di sentirti bene, esprimi il tuo amore, e con il tuo amore illumini il mondo. E tutto quello che puoi desiderare, tutto quello che puoi sognare, tutto quello che ami ti seguirà ovunque andrai.

Dentro di te hai la forza più grande dell'Universo. E grazie a essa, *avrà* una vita meravigliosa!

Il Potere è dentro di te.



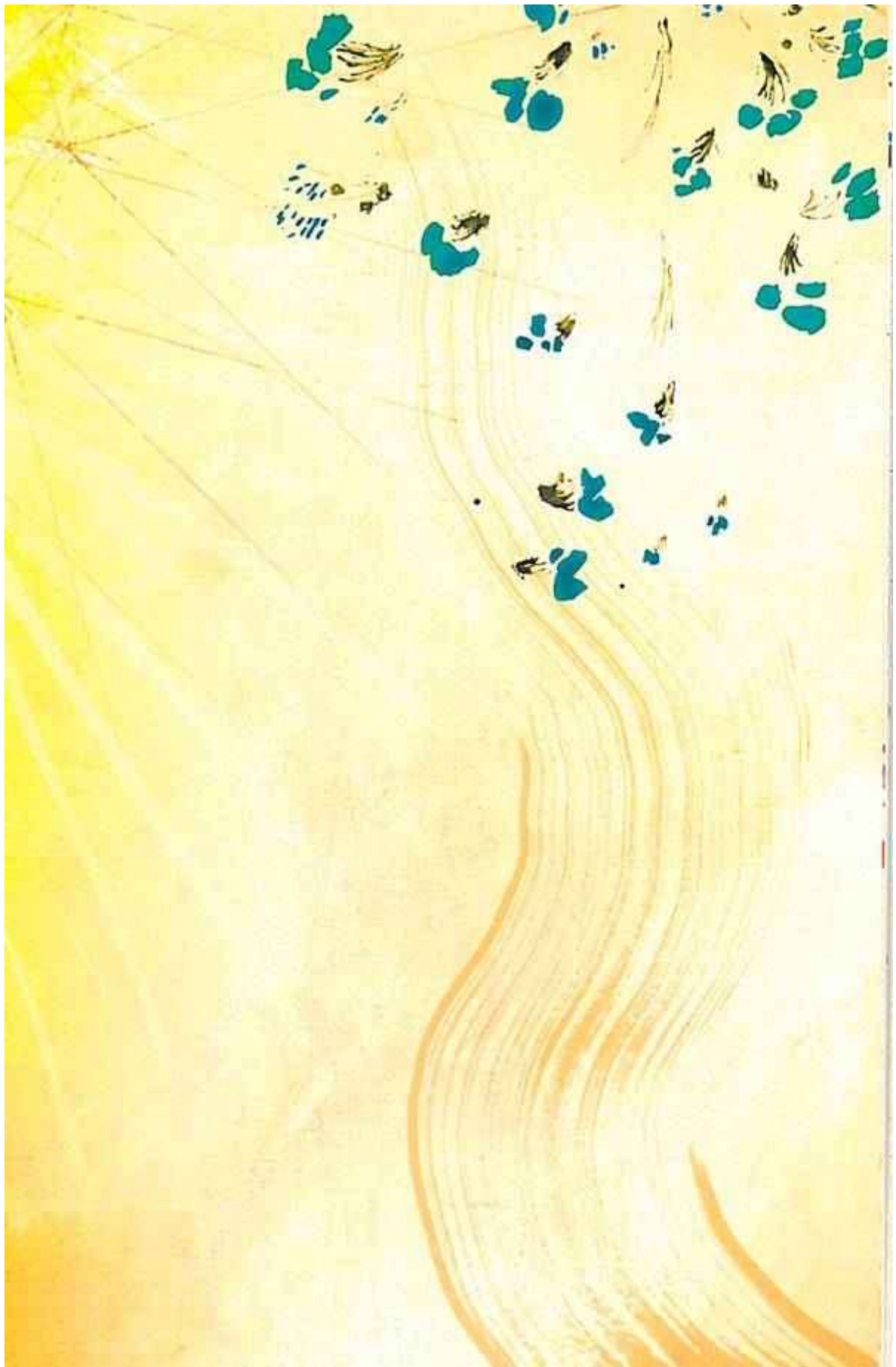
L'inizio

IL POTERE IN PILLOLE

- *Tu sei sempre esistito e sempre esisterai perché sei parte della creazione.*
- *Tu, ogni persona che conosci e ogni persona mai esistita siete eterni.*
- *Trovare il Paradiso in Terra significa vivere la vita vibrando alla stessa frequenza del tuo essere: amore puro e gioia pura.*
- *La gioia più grande della vita è dare perché, se non dai, lotterai sempre per sopravvivere.*
- *Il tuo amore, la tua gioia, la tua positività, il tuo entusiasmo, la tua gratitudine e la tua passione sono le cose vere ed eterne della vita. Tutte le ricchezze del mondo non riescono neppure lontanamente a eguagliare l'inestimabile valore del dono più prezioso di tutta la creazione: l'amore che hai dentro!*
- *Da' il tuo amore perché esso è il magnete che attrae tutte le ricchezze della vita.*
- *Mentre sei qui, tutte le volte che scegli di essere positivo, tutte le volte che scegli di sentirti bene, esprimi il tuo amore, e con il tuo amore illumini il mondo.*

Che il Potere possa portarti amore e gioia per tutta la vita.

Questo è il mio auspicio per te e per il mondo.



Nota sull'autrice

L'auspicio di Rhonda Byrne è *portare gioia a milioni di persone*.

L'autrice ha intrapreso il suo viaggio di scoperta personale con il film *The Secret*, visto da milioni di persone in tutto il mondo. Ha proseguito con il libro *The Secret*, un best seller tradotto in quarantasei lingue.

Ora, con *The Power*, Rhonda Byrne continua il suo lavoro pionieristico, rivelandoci l'unica e più grande forza del nostro Universo.