

LEZIONE 2: IL MODELLO DELLA TRASFORMAZIONE

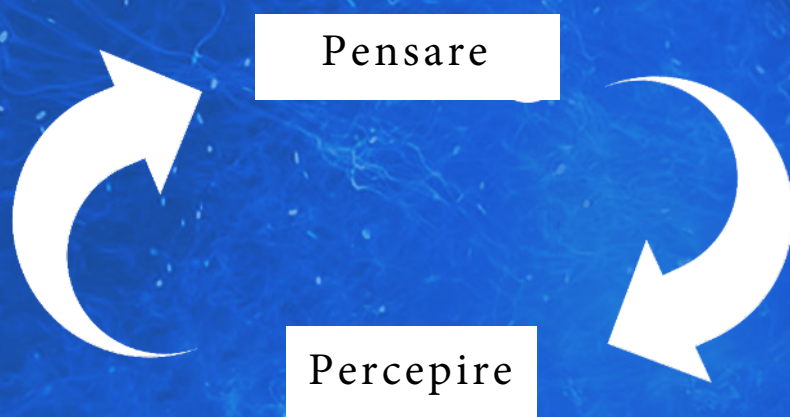
Per poter cambiare per davvero, devi crescere oltre il tuo corpo, abitudini, circostanze, anche oltre la tua personalità attuale. Devi letteralmente diventare un'altra persona.

Ma il vecchio "io" è stato impresso a lungo e profondamente nel tuo cervello e nel tuo corpo. Non siamo nemmeno consapevoli della maggior parte di esso. Entro l'età di 35 anni, il 95% di ciò che percepiamo come "io" consiste semplicemente di programmi che sono stati stabiliti nel tempo. Abbiamo avuto questi pensieri e percepito queste emozioni così frequentemente che hanno costituito il nostro stato di essere, che inconsciamente riportiamo ancora e ancora. Dopo un po', il corpo che fa esperienza di questi sentimenti interiori, non riesce a distinguere tra eventi esterni, e pensa che anche noi sperimentiamo questo nella realtà ogni giorno.

“ La biochimica del nostro corpo, le reti neurologiche, i livelli ormonali e l'espressione genica corrispondono sempre ai nostri pensieri, azioni e sentimenti. ”

Adesso è il momento di uscire da questi cicli senza fine e di crescere oltre i tuoi vecchi sentimenti e pensieri - oltre il tuo vecchio "io". Il primo passo è essere consapevole di essi!

CICLO DEL PENSARE E PERCEPIRE



Condiziona corpo e mente

Prenditi del tempo per riflettere sui tuoi pensieri, emozioni e diventa consapevole di essi:

Quali pensieri attraversano la tua mente ogni giorno? Per esempio, qual è il tuo primo pensiero quando ti svegli al mattino?

Quali sentimenti sono connessi a questi pensieri?

Come parli a te stesso e agli altri quando hai questi pensieri?

In quali comportamenti ti ritrovi ripetutamente, che non hanno nulla a che fare con la tua situazione attuale, ma sono semplicemente abitudinari?

Quali sentimenti e pensieri sono correlati a questi comportamenti?

Questi pensieri sono amorevoli? Si adattano al futuro che vorresti?

Scrivi qui alcuni dei tuoi pensieri che NON vorresti nel futuro
(ad esempio, non posso farcela. Non sono abbastanza. Sono sicuro che andrà male. Questa parte della mia vita è orribile, non cambierà mai... :)

IMPRONTE CONSCE E SUBCONSCE



5 %

Mente consapevole

VS

95 %

Memoria subconscia

”

“

*Cambiare significa andare oltre l'ambiente e le
circostanze di una persona.*



PENSIERI E REALTA'

60.000 - 70.000 PENSIERI AL GIORNO

**95% DEL NOSTRO EGO ALL'ETA' DI 35 ANNI
CONSISTE IN UNA PROGRAMMAZIONE
SUBCONSCIA**

**LO STESSO COMPORTAMENTO PORTA ALLE
STESSE ESPERIENZE, DIVENTANO DEI MODELLI
NEL NOSTRO CERVELLO E LI PERCEPIAMO
COME UN SENTIMENTO FAMILIARE**

**PENSIERI = LINGUAGGIO DEL CERVELLO
SENTIMENTI = LINGUAGGIO DEL CORPO**



MEDITAZIONE =

1. DISCONNETTERSI DAL MONDO ESTERNO

**2. FAR SEDERE IL CORPO E
ANDARE OLTRE**

**3. NON ESSERE UNO SCHIAVO
DEL PASSATO E DEL FUTURO**

4. TROVARE IL MOMENTO PRESENTE

La libertà del momento presente

Nel passato troverai soltanto ciò che già conosci - proviamo a prevedere il futuro
la base del passato - c'è solo un posto in cui puoi impegnarti liberamente in qualcosa di nuovo: il prezioso momento del presente.

Da oggi in poi, prenditi del tempo per entrare in questo prezioso momento del presente.

Esercizio: Arriva al riposo

- ∞ Siediti in un posto tranquillo
 - ∞ Chiudi gli occhi e ferma tutti gli stimoli esterni in maniera temporanea (se lo desideri, puoi ascoltare musica tranquilla, spesso aiuta)
 - ∞ Non prestare attenzione a ciò che è esterno e porta il tuo corpo in stato di riposo
 - ∞ Immergiti continuamente nel momento presente o riporta te stesso ad esso
 - ∞ In questo momento sei libero dal passato e stai creando uno spazio per un nuovo futuro
- Innanzitutto, appariranno tutti questi pensieri e sentimenti che normalmente si trovano nel subconscio - è completamente normale!

E' parte della consapevolezza che hai già praticato. Hai l'opportunità di conoscere meglio te stesso, ma non abbandoni questi pensieri, ritorni al momento attuale, costantemente.

E' una vittoria ogni volta che torni al momento presente! Ogni volta che capita, dell'energia è rilasciata dentro te e ti libera dalle catene del tuo passato.

Sei lo spirito che guida il corpo.

Tu domi il tuo corpo e lo guidi alla tua nuova realtà.

Ne vale la pena.

