

**Lorella De Luca**

# **Ho incontrato la Luce dentro di me**



**Lo sviluppo della Consapevolezza come via di  
Guarigione.**

---

\* In copertina quadro dipinto da Lorella De Luca intitolato “Guarigione d’Amore”.

**Ho incontrato la  
Luce dentro di me**

**Lorella De Luca**

# Indice:

• Ringraziamenti	5
• Introduzione	6
• I principi fondamentali della guarigione	11
• Il mio viaggio – l’inizio	17
• Il mio viaggio - la luce	20
• Il mio viaggio – la completezza	23
• L’incontro con la tecnica Theta Healing	27
• La via della guarigione e dell’auto-realizzazione	32
- L’importanza delle convinzioni	32
- I livelli di convinzione	35
- Le profezie auto-realizzate	38
- L’effetto placebo e nocebo	39
- Il dire comune	40
- Il lavoro interiore	41
- Creazione inconsapevole	44
- Le convinzioni creano le esperienze	46
- Controllare le nostre convinzioni	47
- Convinzioni limitanti	48
- Connessione 24 ore su 24	51
• Essere un guaritore	54
• La gratitudine	55
• Un momento di riflessione	57
- Cura di me stessa	57
- Essere mamma	58
- Amore e Amore incondizionato	60
- L’insegnamento	61
- La scrittura	62
- Il mio lavoro	63
- Animal Healing	64
- Guarire le ferite dell’anima	65
- Lavorare col passato	66
• Conclusione	68
• Come avvicinarsi agli insegnamenti	69
-	

## **Questo libro è dedicato...**

alle mie figlie

Gaia e Alessia,

splendide creature che mi hanno donato Felicità, Amore e Gioia,  
sempre vicine e pazienti anche quando ero impegnata nella scrittura di  
questo libro, al mio angioletto Sofia, che vive e cresce nel mio grembo e  
che comunica con me, in attesa di venire alla luce.

E soprattutto a un'adorata Anima Gemella, mio marito

Maurizio, che ha sempre saputo donarmi senso di Libertà  
e Amore incondizionato.

A mia madre Maria, e a mio fratello Roberto che mi hanno sempre  
incoraggiato e appoggiato nel realizzare i miei progetti

A mio padre, che riesce a farmi sentire tutti i giorni la sua vicinanza dall'  
altra dimensione...

Che il nostro viaggio nell'Amore, possa continuare guidati dalla Luce verso  
l'Unità!

## **Ringraziamenti**

Grazie a tutti i miei clienti e a tutti coloro che hanno partecipato ai miei seminari, che hanno continuato a chiedermi quando sarebbe uscito questo mio libro... ho apprezzato moltissimo il loro caloroso incoraggiamento.

Ringrazio con tutto il cuore Donatella Placidi, che mi ha aiutato nella prima correzione di queste pagine, mettendo generosamente a disposizione il suo tempo e la sua professionalità.

Questi ringraziamenti non sarebbero completi senza un grazie davvero speciale al mio carissimo amico Bruno Zanaboni, per aver reso possibile la nascita di questo testo, il suo preziosissimo lavoro di revisione e di ampliamento ha reso le mie parole simili a canali di Amore e di Luce che arrivano al cuore di chi le legge.

# Introduzione

***Nella vita il compito principale dell'uomo è dare alla luce se stesso***

Erich Fromm

Noi siamo. Noi siamo energia, pensiero, riflessione e azione. Siamo sentimento, forza, spiritualità e Amore. Noi viviamo. Ma cos'è la vita? O meglio, cos'è una Vita? E' la tappa di un viaggio articolato. Un viaggio comune di più individui dotati di un'inestimabile potenza e che sono in grado, che lo sappiano o no, di programmare le cellule del loro organismo per creare Amore. Per creare guarigione. La guarigione si verifica naturalmente quando vediamo e interpretiamo così il nostro esistere. Cosa significa guarire? *Eliminare* ed *espellere* negatività dal nostro corpo e dalla nostra mente per ripristinare il perfetto meccanismo che fa funzionare la nostra macchina? *Pulire* l'involucro della nostra anima? *Allontanare* e *mandare via* i virus, i batteri o quant'altro che ci tiene soggiogati in uno stato di malessere e debolezza? Sì. Tutto questo e anche di più. *Eliminare, espellere, pulire, allontanare, mandare via*..... Forme di pensiero e certezze che sono attuali da sempre. Si pensi alla *teoria dei quattro umori* elaborata da Ippocrate, il "padre" della medicina vissuto tra il 460 a.C. e il 377 a.C.; secondo questo enunciato è sostenuto un principio che, in maniera molto semplificata, è così concepito: nell'organismo umano esistono, in forma perfettamente armonica tra loro, quattro umori: sangue, flemma o pituita, bile gialla o collera, e bile nera o melancolia. Questi umori, che hanno sede in alcuni organi del corpo (il cuore per il sangue, la testa per la flemma, il fegato per la bile gialla e la milza per la bile nera) regolano il buon funzionamento dell'organismo. All'alterarsi, inteso come accrescere, di una di queste sostanze si genera uno squilibrio che è all'origine dell'insorgere della malattia. Il ripristino del giusto livello *eliminando, espellendo, pulendo, mandando via* il surplus negativo, genera guarigione. Rieccoci quindi: *eliminare, espellere, pulire,*

*allontanare, mandare via.....* Sempre secondo Ippocrate, il medico aveva quindi il dovere di intervenire con dei medicinali volti a ripristinare l'equilibrio attraverso veri e propri "lavaggi" effettuati, a quel tempo, con le sostanze di cui si aveva disponibilità e conoscenza.....

E addirittura circa cinque secoli più tardi un illustre e famoso medico del tempo, Galeno, sostenne e validò ulteriormente questa teoria affermando che la perfetta guarigione dal morbo poteva avvenire solo grazie alla *eliminazione, espulsione, pulizia, allontanamento* della sostanza in eccesso, la cosiddetta *materia peccans*. Il metodo era quello di somministrare purganti o salassi favorendo la fuoriuscita del male.....

Dalle nebbie di tempi così lontani anche noi, oggi, sappiamo che per guarire dobbiamo *eliminare, espellere, pulire, allontanare, mandare via.....*ciò che da ieri, dalla nascita, da altre vite precedenti, ci obbliga all'infelicità, al dolore, alla solitudine, alla malattia. Per facilitare la guarigione, intesa sia a livello fisico, quindi conscio, che spirituale o inconscio, possiamo usare i pensieri, le mani, il cuore e la coscienza superiore. Con un unico tramite per la realizzazione dei nostri desideri: il Creatore di Tutto Ciò Che E'.

Nei capitoli che seguono esamineremo, attraverso la narrazione della mia esperienza di vita, come le nostre capacità di connessione con le onde theta e con Dio, possano essere sfruttate per attivare la trasformazione verso la salute, la gioia, la serenità, il buon vivere e l'integrità nella nostra vita e nella vita degli altri.

Nel corso della mia carriera di Naturopata, quindi consulente della salute, di problemi personali e di lavoro, ho scoperto che la stragrande maggioranza delle persone, me compresa, per quanto sicura di sé possa apparire, è bloccata da convinzioni limitanti e tende a crearsi una realtà limitata e schematizzata, piena di dubbi, paure e sofferenze: «La vita è sofferenza», «Sono incapace», «Non merito di essere felice», «Le persone sono cattive», «Se amo soffro», «Metto in dubbio le guarigioni», «Chi si

ammala non guarisce», «Invecchiare significa ammalarsi».

E queste, tra l'altro, sono solo alcune convinzioni limitanti tra le più diffuse.

Il mio proposito, in questo libro, è di condividere nel modo più semplice possibile la mia esperienza di guarigione e trasformazione psico-spirituale, che mi ha insegnato ad essere sempre connessa alla Forza Uniersale utilizzando le mie onde cerebrali theta, cambiando la maggior parte delle convinzioni che mi limitavano e che non mi davano la possibilità di vivere la vita consapevole di poter co-creare la mia realtà. Per la mia esperienza, vivere con serenità e senso di unione con l'Universo intero è possibile, e affidarsi ad Essa è il primo passo che ci darà la possibilità di vivere come abbiamo sempre sognato.

E' importante sperimentare questi insegnamenti e cominciando a vedere la vita da una nuova prospettiva, diventando consapevoli del fatto che è possibile "vedere" e "sentire" le cose in modo diverso: entrando dentro noi stessi è possibile comprendere la realtà in modo meno razionale e standardizzato, in modo più intuitivo e istintivo, così come succede alle creature del regno animale. Lo stato mentale theta che possiamo tutti raggiungere, ci permette di utilizzare l'energia, l'intenzione, l'immaginazione e l'intuito, per entrare in contatto con le dimensioni fisiche, emotive, mentali e spirituali della vita umana.

Questo sistema non invasivo funziona efficacemente ed accuratamente, producendo il massimo cambiamento con un dispendio minimo di energia.

Godere di buona salute, fisica ed emozionale, è l'obiettivo di tutti noi. Essere armonici verso noi stessi e verso il mondo che ci circonda, sentirsi realizzati e felici nel vivere il quotidiano, porsi obiettivi con la certezza di raggiungerli, sperimentare il senso di appartenenza al Tutto. Eliminare paura, rabbia, risentimento, rammarico. Dimenticare incomprensione e infelicità. Provare solo Amore, fiducia, soddisfazione, benessere, abbondanza.



Non stiamo parlando di sogni anche se l'onda theta, come vi spiegherò più avanti, è l'onda dei sogni. Ma noi, raggiungendola e mantenendola consciamente, possiamo in un attimo tradurre in realtà ciò che la nostra mente conscia vorrebbe e ha sempre sognato ma che il nostro inconscio, denso di blocchi e di paure, ha sempre boicottato e inibito facendoci credere che "per me è impossibile", "non ce la potrò mai fare", "faccio fatica ad arrivare a fine mese", "sono povero", "non me lo posso permettere", "Dio non mi ama".....

La chiave di tutto è la riscoperta di noi stessi, della consapevolezza di chi siamo, di quale potere siamo muniti. Traendo energia dalla sterminata energia che è in noi, risvegliando la nostra autostima. Cambiando il modo stesso di concepire l'essere attraverso nuove percezioni, nuove vibrazioni.

Rileggere il nostro ieri, il passato, per ricostruire, attraverso i meravigliosi ingranaggi della macchina del tempo che è la nostra mente, un nuovo, piacevole, futuro.

Guarire le ferite dell'anima. Il passo necessario per suturare tutti quei solchi così profondi da impedirci di essere superati, costringendoci a vivere nel labirinto che ci siamo costruiti.

Percepire le emozioni di qualsiasi essere vivente. Sì, vivente. Non umano. Vivente. Attraverso la connessione diretta alla Fonte di Tutto Ciò Che È e la forza energetica dell'Amore incondizionato, unita alla consapevolezza di essere di fronte a esseri più saggi ed evoluti di noi umani, capire e parlare con gli animali.

Seguitemi quindi per capire come spezzare queste catene. Come elevarci, finalmente, quanto meritiamo. Come realizzare il mondo che desideriamo per noi.....

....proprio nel momento in cui lo desideriamo.

Lorella De Luca

***Crede nel proprio pensiero, credere che ciò che è vero per voi, personalmente per voi, sia anche vero per tutti gli uomini, ecco, è questo il genio.***

***Date voce alla convinzione latente in voi, ed essa prenderà significato universale; giacché ciò che è interno diventerà esterno, a tempo debito, e il primo nostro pensiero ci sarà restituito dalle trombe del Giudizio Finale.***

Ralph Waldo Emerson - filosofo della natura e della fiducia

## **I principi fondamentali della guarigione.**

Prima di iniziare a raccontarvi il mio percorso di vita quale testimonianza ed esempio di come può cambiare la nostra vita, anzi, di come noi possiamo cambiare la nostra vita in modo incredibilmente semplice, è necessario che vi illustri brevemente alcune caratteristiche "tecniche", propedeutiche alla miglior comprensione di quanto seguirà.

Il corpo è formato da un numero infinito di atomi, che costituiscono i "mattoni" della materia. Gli atomi sono composti da particelle: i *protoni*, che hanno carica positiva, gli *elettroni*, dotati di carica negativa, e i *neutroni*, che hanno una carica neutra. Queste stesse particelle sono campi energetici rotanti e pulsanti, che interagiscono con altri campi di *energia* e li compenetrano. Questo significa che, ciò che percepiamo come i nostri corpi fisici, è costituito in realtà da campi di *energia* che hanno assunto una forma specifica.

Nel suo senso più ampio, il termine *energia* indica la capacità da parte di qualcosa di agire o di influire su qualcos'altro. Occorre tener presente che la nostra capacità di rilevare l'*energia*, è in parte condizionata dalla nostra capacità di misurarla e di percepirla.

Proprio come ottanta anni fa non eravamo in grado di misurare la presenza di particelle subatomiche, così oggi ci troviamo di fronte a *energie* sottili, che non siamo capaci di rilevare con i nostri cinque sensi o con i più sofisticati strumenti scientifici di cui disponiamo, ma grazie al nostro senso intuitivo, siamo in grado di accorgerci della loro presenza.

### **Le onde cerebrali**

L'evoluzione ha dotato il nostro cervello della capacità di scaricare nella memoria un numero altissimo di nozioni, di convinzioni e comportamenti. Secondo la ricerca attuale, un paradigma che offre una soluzione per comprendere come funziona questo rapido download di informazioni, è dato dall'oscillare dell'attività elettrica del cervello, misurabile attraverso

l'elettroencefalogramma. Il significato letterale di elettroencefalogramma (EEG)\* è "immagine elettrica della testa".

Il cervello umano funziona grazie ad impulsi neuro-elettrici; l'attività cerebrale appare come una serie di micro-scariche elettriche (impulsi) a bassissimo voltaggio tra le reti di neuroni, cioè le cellule del cervello. Utilizzando l'attrezzatura per eseguire un EEG, siamo in grado di riconoscere questi impulsi e di misurarli; essi vengono ordinati in 4 principali categorie, a seconda dello spettro di frequenza. Queste 4 categorie sono le 4 conformazioni di onde cerebrali [(Hz= Hertz= cicli/impulsi al secondo)]

Sia i bambini, sia gli adulti mostrano molteplici differenze nelle oscillazioni elettriche, differenze che vanno dalla bassa frequenza delle onde delta, fino all'alta frequenza delle onde beta. In virtù di ciò è stato appurato che nei bambini, ad ogni stadio di sviluppo, vi è la predominanza di una specifica onda cerebrale.

Gli ipnoterapeuti fanno scendere l'attività cerebrale dei loro pazienti a livello delta e theta, perché queste onde cerebrali a bassa frequenza, li rendono più ricettivi e suggestionabili, conseguentemente, più facilmente condizionabili.

Ma vediamo nel dettaglio tutte le tipologie di onde prodotte dal nostro cervello:

- **Delta (0.1-3.9 Hz).** Delta è la più profonda tra le onde cerebrali; è lo stato in cui ci troviamo quando dormiamo profondamente. Riuscire ad entrare nello stato delta da sveglia, vuol dire aprire un accesso alla parte inconscia della nostra conoscenza. Queste onde aumentano incredibilmente le capacità mentali e l'intelligenza, permettendoci di risolvere più velocemente e più facilmente qualunque problema ci venga sottoposto.

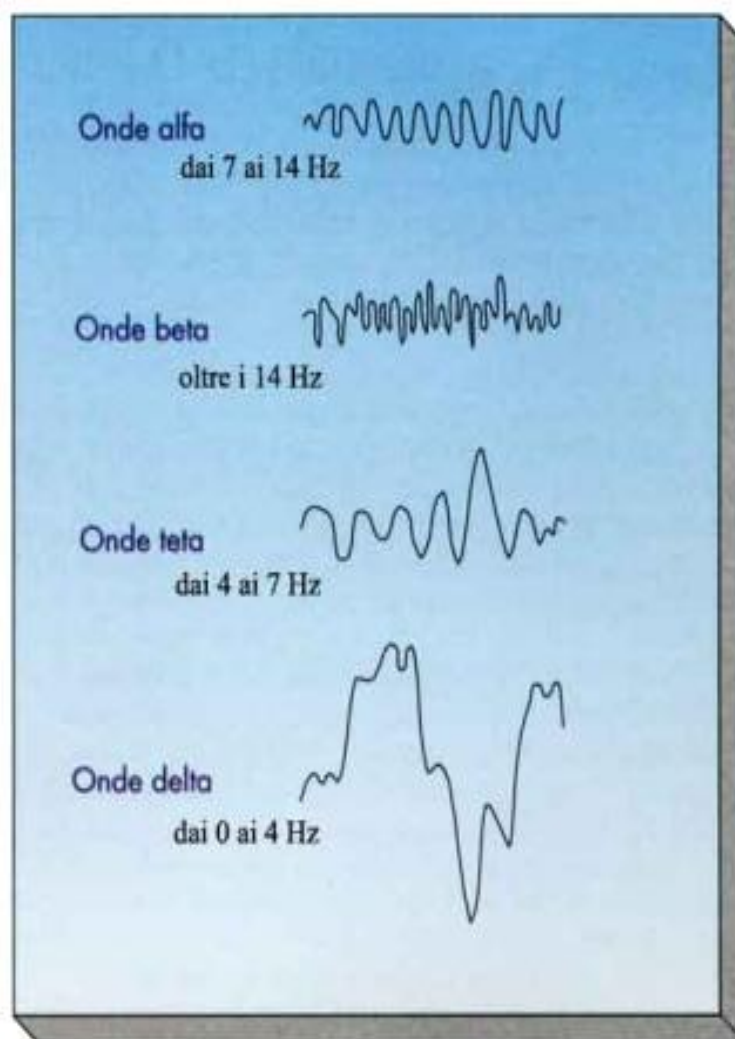
- **Theta (4-7.9 Hz).** Le onde theta sono comunemente rilevabili nella regione delle tempie, corrispondono allo stato di profondo rilassamento; mentre dormiamo e sogniamo, siamo solitamente nella conformazione theta. Durante questa fase, analizzando i neuroni della corteccia prefrontale, (deputati all'apprendimento e alla memoria), si è riscontrato un miglioramento nella capacità di apprendimento, in quanto vengono attivati i recettori per l'acetilcolina, un neurotrasmettitore preposto a trasmettere impulsi a livello di Sistema Nervoso Centrale e di Sistema Nervoso Periferico. Queste onde aumentano le funzioni cerebrali, migliorano la memoria e rendono più facile e duraturo l'apprendimento.

Poiché la regione delle tempie fa parte del Centro del potere psichico, le onde delta e theta sono onde legate alle esperienze psichiche.

- **Alpha (8-12.9 Hz).** L'attività nelle onde alpha è riconducibile a stati di coscienza tranquilla e corrisponde a uno stato di leggero rilassamento; normalmente è lo stato in cui si trova una mente calma e concentrata. Viene anche chiamato lo stato del "super-apprendimento", poiché la mente sembra essere più ricettiva e più aperta ad assimilare nuove informazioni. Lo stato alpha è anche considerato lo stato ideale per il *brainstorming* creativo ed innovativo. È una condizione caratterizzata, quindi, dalla capacità di immagazzinare e richiamare una grande quantità di informazioni, velocemente e in modo efficace. Durante questa fase aumenta la produzione di serotonina.
- **Beta (13-30+ Hz).** L'attività delle onde beta corrisponde a una coscienza "attiva o concentrata", ovvero la condizione necessaria per leggere questo libro. beta è lo stato in cui ci troviamo normalmente quando siamo svegli: mentre stiamo lavorando, guidando o parlando, ci troviamo, molto probabilmente, nello stato beta. Sono riconducibili a

questo stato, problemi specifici legati al vivere quotidiano, come, ad esempio, l'ansia, il panico e lo stress.

- **Gamma (14 Hz).** Durante la fase in cui si rilevano le onde gamma, è possibile sperimentare profondi poteri psichici, come, ad esempio, i poteri del medium in "trance". Esse hanno una frequenza di 14 cicli al secondo, si rilevano raramente, e sono l'elettricità nervosa della personalità totalmente inconscia .



Durante la giornata, ognuno di noi, sperimenta gli stati appena descritti, anche se nello svolgere le nostre attività quotidiane, ci troviamo prevalentemente nello stato in cui si rilevano le onde beta.

A mano a mano che tranquillità e rilassamento si approfondiscono, il cervello genera le onde theta, (tutti generiamo onde theta almeno due volte al giorno).

Lo stato theta viene accompagnato da immagini molto vivide, quasi come si trattasse di un sogno ad occhi aperti, e spesso a queste immagini vengono associati ricordi dell'infanzia. E' uno stato misterioso e fugace, potenzialmente molto produttivo.

Questo stato porta ad una generale rigenerazione e rivitalizzazione complessiva sia fisica, sia mentale, in quanto, le onde theta permettono un aumento della creatività, dell'inventiva e il miglioramento della memoria.

Attraverso la stimolazione in onde theta, si ottiene anche un cambiamento positivo nel modo in cui consideriamo noi stessi e gli altri, riuscendo così a migliorare l'autostima e a superare la timidezza.

Spesso le intuizioni vengono favorite dalla presenza di onde theta nel cervello: esse sono riconducibili a quegli stadi della coscienza all'interno dei quali si svolgono le attività oniriche e i processi creativi.

Utilizzando le onde cerebrali theta, si va ad attingere al principio secondo cui, la materia è *energia* in forma vibratoria e, come dicono i fisici, materia ed *energia* sono intercambiabili.

Pertanto, quando si ricorre alle onde theta per apportare sollievo ad un malessere, l'intento della coscienza che osserva (quella del guaritore, indirizzata sul guaritore stesso oppure su un'altra persona), determina la percezione formante ed avvia la trasformazione dell'energia.

In pratica è l'intenzione dell'osservatore, sia essa conscia o inconscia, che converte la materia dalla sua forma particellare a quella ondulatoria e viceversa, e può, conseguentemente, influenzare il processo di guarigione.

Sentiamo dire spesso che vivere in uno stato di salute è soprattutto una questione di equilibrio: esiste, infatti, un equilibrio tra campo e forma, così come esiste un equilibrio tra i nostri stati fisici, emotivi e mentali, equilibrio che riflette il rapporto che l'io ha con se stesso.

Esiste anche un equilibrio tra questi stati e l'ambiente, che mette in relazione l'io con tutto ciò che non si identifica con esso.

Un altro livello di equilibrio è quello tra i nostri stati fisici, emotivi e mentali ed il nostro stato spirituale, che riflette l'equilibrio esistente tra l'io ed i suoi aspetti spirituali più alti. Ed è proprio a livello spirituale ed inconscio che comprendiamo il senso del nostro scopo e significato, persino prima che gli venga data forma o espressione.

Ciò detto, ecco come e perché si genera l'enunciazione che sintetizza quanto detto: *se le nostre azioni quotidiane non sono in linea con il nostro scopo spirituale e se le nostre convinzioni cosce ed inconscie non sono positive, i semi della malattia trovano terreno fertile, a prescindere dal fatto che ciò possa essere avvertito a livello conscio o inconscio.* Il fatto che la nostra volontà di guarire sia in linea con uno scopo superiore, rappresenta un elemento estremamente importante per arrivare a sperimentare una guarigione, perché l'intento della coscienza che osserva, è ciò che avvia la trasformazione dell'energia in materia.

Va da sé, quindi, che il tener conto dello scopo delle nostre vite e dei nostri programmi neuro linguistici, riveste un grande valore. Scopriamo che lo scopo è qualcosa che non deve essere solo scoperto, ma anche creato; possiamo creare i nostri propri scopi e dare senso alle nostre vite, scegliendo ideali quali verità, saggezza, amore, gioia e pace, mentre le nostre convinzioni limitanti dovranno essere individuate, affinché possano essere sostituite con altre positive e più salutari.



## **Il mio viaggio – l’inizio**

***Mi guidi la tua luce, Signore, nel mio cammino***

Sal 26

Mamma non mi uccidere! Il mio viaggio è iniziato così. Queste sono le parole urlate in sogno a mia madre la notte prima che si recasse ad abortire. Era già tutto deciso, tutto organizzato per l’indomani. La mia famiglia non si sarebbe potuta permettere di crescere un altro figlio. O meglio, sarebbe andata incontro a grosse difficoltà. Il mio concepimento fu un errore. Per questo ero destinata a morire prima di nascere.

**Mamma, non mi uccidere!**

**Non togliermi la vita che Dio mi ha dato,  
fammi nascere, crescere, vedere le luci dell’alba e dei tramonti,  
sentire il profumo dei fiori.**

**Lasciami emozionare davanti a un arcobaleno, vedendo una stella.**

**Lasciami accarezzare dai raggi del sole,  
quando spruzza di mille diamanti il mare.**

**Sono la tua bambina.**

**Non mi uccidere.**

**Farò di tutto per essere il tuo orgoglio, per farti felice.**

**E rallegrare il tuo cuore.**

**Ti prego mamma, non far smettere di far battere il mio.....**

**Mamma.....**

Al risveglio, profondamente turbata per quanto accaduto, mia madre decise per la vita. Fu la mia prima battaglia vinta. Quella mattina il mio viaggio ebbe inizio.

A parte questa partenza così “avventurosa”, ritengo che la mia esperienza terrena non sia molto diversa rispetto a quella di chiunque altro: come per

tutti noi, in ogni mio desiderio, c'è sempre stata e c'è essenzialmente un'anima, una mente, un corpo e una coscienza, così come in ogni percorso, anche nel mio c'è la volontà di guardare dentro se stessi e di migliorare la propria vita, acquisendo sempre più maturità e consapevolezza. Ecco, forse quello che mi è mancato inizialmente era proprio la consapevolezza di essere. La consapevolezza di esistere come entità non solo fisica ma anche e soprattutto spirituale e trascendente. Non solo materia ma anche energia. Energia che dava vita alla mia materia. Che dà vita alla materia di tutti noi.

Ho vissuto anonimamente la mia infanzia. Per quanto si possa definire anonimo imparare, come tutti, le cose comuni: parlare, leggere, scrivere e accettare gli obblighi del crescere: cambiare i denti da latte, lottare contro i brufoli, vedere, in sostanza, il tuo corpo trasformarsi sforzandosi di capire e interpretare tutte le nuove sollecitazioni e desideri che la mente continuamente, instancabilmente proponeva. Ma già sentivo il bisogno di distinguere l'essere, inteso come senso apparente di se stessi, (essere femmina, essere magra, essere bella), con l'essere reale. Insomma, io ero il maschio mancato della famiglia. Non fisicamente ma nei comportamenti, lo ero. Forse volevo risarcire in qualche modo i miei genitori e credevo che così mi avrebbero accettata meglio, forse mi ribellavo ai miei stessi pensieri. Forse portavo ancora dentro me sprazzi di una vita che fu. Sono così arrivata all'età di 21 anni in preda al malessere della convinzione che il tempo trascorresse inutilmente. All'inquietudine di non sentirmi completa ma, quel che è peggio, di non avere la minima idea di come raggiungere questa completezza. Di come scoprire il mio vero io. Ah, quanto tempo ho perduto senza saper ascoltare la voce della mia anima, i sussurri del mio cuore....! Una prima presa di coscienza che era giunto il momento di cercare, di trovare, di capire, iniziò a pervadermi la mente. Era un'esigenza sempre più forte, direi addirittura fisica.

Dovevo assolutamente dare una risposta alla mia realtà quotidiana. A costo di frugare nelle pieghe più nascoste del mio io, dovevo individuare

l'essenza dell'esistere. Del mio esistere. Ma non solo: del mio esistere integrato nell'esistere comune. Conquistare un'identità che configurasse finalmente me stessa, dando un senso alla mia vita di tutti i giorni. Capii che era giunto il momento di spiccare il volo. E, più sentivo dentro e fuori di me un profondo e crescente malessere, più bramavo per darmene una spiegazione; tutto ciò che facevo in quel periodo mi provocava una profonda frustrazione. Ora basta! Dovevo agire.

Il mio corpo mi mandava dei segnali, sempre più forti, sempre più precisi ma non capivo come interpretarli; spesso ero ammalata, il mio lavoro non mi dava più appagamento, mi sentivo "usata" e sottovalutata, il rapporto con il mio fidanzato era andato in fumo dopo essere venuta a conoscenza di tante sue bugie e di un tradimento, per non parlare della serenità in famiglia, minata a causa della diagnosi di un tumore che aveva colpito mio padre. E anche io, in quel periodo, passavo molto tempo negli ambulatori medici a causa dei miei forti mal di testa.

Sentivo che la mia vita era arrivata ad un bivio, dovevo prendere una strada diversa, perché in quel modo non riuscivo più a vivere, era una continua lotta interiore con me stessa e con la mia paura di essere abbandonata, sia da mio padre, sia dalla vita stessa.

In cuor mio, essendo una persona profondamente credente, sentivo che il mio grido disperato prima o poi sarebbe stato accolto da qualcuno lassù.... E infatti, dopo qualche tempo, scoccò la scintilla: accadde ciò che il Creatore aveva sicuramente ideato per sconvolgere, in senso positivo, il mio sistema di vita. Per fare Luce sul buio che mi opprimeva. Inaspettatamente e quasi casualmente fui invitata ad una serata insieme a persone che praticavano meditazione. L'insegnante di quel gruppo era Giandomenico Fiandri.

# **Il mio viaggio – la luce**

Dal libro dell'apocalisse di S. Giovanni Apostolo

***.....vidi un cielo nuovo e una terra nuova: il cielo e la terra di prima infatti erano scomparsi e il mare non c'era più. E vidi anche la città santa, la Gerusalemme nuova, scendere dal cielo, da Dio, pronta come una sposa adorna per il suo sposo. Udi allora una voce potente, che veniva dal trono.....***

***.....E Colui che sedeva sul trono disse: "Ecco, io faccio nuove tutte le cose. Io l'Alfa e l'Omega, il Principio e la Fine..... Parola di Dio.***

Ap 21,1-5°.6b-7

Rimasi talmente affascinata e suggestionata dall'atmosfera che si respirava, che continuai per molti mesi a seguire questi preziosi insegnamenti all'interno di un gruppo. Iniziai anche a frequentare, due volte l'anno, dei ritiri spirituali in un monastero a Pomaia in provincia di Pisa, dove praticavo sedute di Meditazione "Vipassana": tecniche di meditazione introspettiva dove la comprensione del sé sorge nel momento in cui si permette al processo mentale di rallentare; sono tecniche consigliabili a tutti coloro che vogliono imparare ad assaporare profondità, centratura spontanea ed espansione di consapevolezza.

Durante queste meditazioni sentivo crescere sempre più la sete di conoscenza della mia parte spirituale; ne ero certa: ecco la via che mi avrebbe condotto al cambiamento profondo che cercavo, che avrebbe dato una risposta a tutte le mie domande e un conforto alle mie paure. Tornata a casa mi esercitai tutti i giorni con queste tecniche di meditazione profonda, che suscitavano intense percezioni nel mio essere; iniziai poi a leggere libri sull'argomento, il primo dei quali si intitolava "Il Potere del subconscio" di Joseph Murphy.

Con quella lettura si cominciarono a intravedere i primi spiragli di luce filtrare dalle "porte" chiuse della mia mente: iniziai a capire e credere che

gli eventi non accadono mai casualmente ma in realtà sono guidati da una parte inconscia che risiede dentro di noi. Uno dei miei libri preferiti di quel periodo, è stato *Autobiografia di uno Yogi* di Paramahansa Yogananda: rivolgevo spesso lo sguardo agli esseri straordinari che riempivano queste pagine con molta ammirazione e anche un po' di invidia, riconoscendo la profonda volontà del mio cuore di raggiungere un tale stato di chiarezza spirituale.

Quelli furono tempi di ricerca continua di me stessa e del mio essere. Più perduravano i miei problemi di salute, più ero ostinata nel trovare il modo per vincerli. Ma la strada era tracciata. Avevo 24 anni. La mia determinazione, unita all'esperienza maturata e all'inevitabile lenta ma continua maturazione della mia consapevolezza, mi portarono ad iscrivermi alla scuola di naturopatia del dott. Rudy Lanza, professionista leader in Italia. Il mio bisogno di "apprendere" era più che mai vivo e sentivo che era mio dovere assecondarlo.

In quel periodo mi sforzavo di conciliare e armonizzare la pratica della meditazione, che svolgevo quotidianamente, con gli insegnamenti della scuola di naturopatia. E furono proprio questi insegnamenti a permettermi di comprendere le modalità di funzionamento dell'organismo umano e quali fossero i rimedi che la natura ha creato per ripristinare e mantenere la salute. Fu così che, finalmente, la mia valle buia fu inondata di luce: mi resi conto di quale fosse la mia missione, del mio perché dell'essere qui a compiere questo viaggio. Mi resi conto di voler trascorrere la mia vita aiutando la gente a raggiungere e mantenere quel benessere psico-fisico che io iniziavo a percepire, dentro e fuori di me, proprio grazie agli insegnamenti e all'applicazione di queste discipline bio-naturali.

A scuola appresi varie forme di massaggi terapeutici e manipolazioni; partecipai contemporaneamente e con notevole sacrificio, a diversi tipi di seminari, rivolti sia all'insegnamento del lavaggio energetico, sia ad altre forme di terapia olistica, quali la cromopuntura, la riflessologia e i principi del pensiero positivo.

Vissi questo periodo di apprendimento con una serenità interiore e con una salute fisica che mai avrei pensato di poter raggiungere. Gradualmente, cominciai a veder miracolosamente comporsi il puzzle della mia vita. E ciò che era meraviglioso era il vedere come i vari tasselli che lo componevano realizzavano ogni giorno immagini sempre nuove sino a mostrarmi le immagini nitide del mio nuovo mondo, un mondo di gioia, di serenità e di Amore, dove infinite nuove possibilità che si delineavano al mio orizzonte. Non più solo semplici spiragli: le porte della mia mente ora erano spalancate! Sentii dentro di me la forza dell'Amore pervadere il mio io e accompagnarmi in qualunque gesto quotidiano, anche il più banale: ero ormai certa di essere ormai pronta per "lavorare" con le persone. Iniziai così a svolgere la professione che da anni era nascosta nel mio cuore, aiutando giorno dopo giorno un numero sempre maggiore di persone, con immensa soddisfazione.

***Quando pensi di aver fatto abbastanza nell'esercizio della carità, spingiti più avanti: ama di più.***

***Quando sei tentato di arrestarti di fronte alle difficoltà con gli altri, sforzati di superare gli ostacoli: ama di più.***

***Quando il tuo egoismo vuol farti rinchiudere in te stesso, esci dal tuo ripiegamento: ama di più.***

***Quando per riconciliarti aspetti che l'altro faccia il primo passo, prendi tu l'iniziativa: ama di più.***

***Quando ti senti spinto a protestare contro ogni ingiustizia di cui sei stato vittima, sforzati di mantenere il silenzio: ama di più!***

San Pio da Pietralcina

## **Il mio viaggio – la completezza**

***Esulto e gioisco nel Signore, l'anima mia si allieta nel mio Dio, perché mi ha rivestito delle vesti di salvezza, mi ha avvolto con il manto della giustizia, come una sposa adornata di gioielli..***

**Is 61,10**

La scintilla si era accesa, il fuoco era attecchito e ardeva in me come non mai. Rimaneva però, nello scorrere della vita di tutti i giorni, la sensazione di un vuoto ancora da colmare: una crescente percezione di paura iniziava a sfociare in veri e propri attacchi di panico. Inspiegabili e incomprensibili attimi di terrore iniziavano ad alternarsi a momenti di quiete. Non sapevo a cosa attribuire tutto ciò; la mia vita scorreva serenamente e tranquillamente come e forse meglio di quella di chiunque altro. Capii allora che dentro me aleggiava un senso di incompletezza; che il mio percorso non era ancora arrivato a compimento. Sentivo che tutte le tecniche che avevo imparato sino ad allora non erano sufficienti per dare al mio essere psico-fisico il giusto nutrimento; sentivo che avrei potuto sicuramente aiutare la gente, ma in fondo vi era sempre un grande senso di separazione da tutto e da tutti che risiedeva dentro di me. Non ero Uno col Tutto. Non lo ero ancora.

Decisi di cercare, dentro o fuori di me, una soluzione. Qualcosa che avesse colmato una volta per tutte quel vuoto interiore che mi affliggeva; quella mancanza, che da anni mi portavo dentro, e dalla quale dipendeva ed era legato tutto ciò che accadeva nella mia vita. Chiesi alla mia guida interiore di trovare il collegamento con Dio.

Come dicevo, in quel periodo le cose non andavano più molto bene: l'entusiasmo che mi aveva animato nella "nuova vita" che avevo iniziato andava lentamente spegnendosi; non mi sentivo in forma fisicamente e, ulteriore motivo di crisi, avevo ricevuto una lettera dal mio datore di lavoro che mi informava che avrebbe venduto il negozio nel quale lavoravo e che quindi non avrebbe più avuto bisogno della mia

collaborazione; avevo appena cambiato casa, le risorse economiche non erano abbondanti e caddi in depressione a causa del timore di non riuscire a far fronte ai debiti contratti con la banca.

In breve tempo mi ritrovai ad aver completamente perso la gioia di vivere; il mio stato di salute tornò ad essere pessimo, anzi peggiore che mai con il riacutizzarsi di dolori alla testa, alla schiena e all'addome. Come se non bastasse, avevo perso la fiducia nelle mie capacità.

Ricordando oggi quei tempi difficili, confrontandoli con la serenità e la sensazione di appagamento e tranquillità che caratterizzano ora i miei giorni, mi sembra di aver vissuto due vite. Una mattina, l'ennesima mattina trascorsa a scarabocchiare su un foglio le solite frasi di pensiero positivo tipo «*vado di bene in meglio*», «*io mi amo e mi accetto così come sono*» ecc. ecc., avvertii che la mia mano iniziava a scrivere da sola come se fosse guidata da una Forza invisibile; la penna cominciò a muoversi per conto proprio. Credetemi, non sapevo che cosa stessi per scrivere e, dopo un attimo di sbigottimento, decisi di non oppormi. La mia mano scrisse chiaramente:

*«Puoi lavorare come naturopata»*

Rimasi senza parole per qualche istante, prima di rendermi conto che quella era la risposta alle mie domande; era un messaggio rivolto a sedare le tante paure che mi affollavano la mente. Senza saperlo, avevo dato inizio a un dialogo tra me e questa Forza. Sentivo dentro me un'immensa gratitudine verso questa voce interiore che mi parlava; rimasi commossa per l'amorevolezza che avvertivo nei miei confronti. Con cautela decisi di formulare una domanda per capire cosa fare della mia vita, visto che in quel momento non avevo né chiarezza né direzione. Incredibile! Ricevetti la risposta:

*«In questo momento sei profondamente addolorata per la perdita del tuo lavoro; stai serena, è arrivato per te il momento di lasciare andare le paure e svolgere la professione per la quale hai studiato tanto».*



Io pensavo una domanda e la risposta arrivava come sotto dettatura.

Decisi di utilizzare questo bellissimo dono.

Dichiarai, sinceramente, che non mi sentivo tanto sicura, sebbene quelle parole fossero molto confortanti; dentro di me c'era ancora tanta paura di non riuscire...

*«Perché non dovresti riuscire? Mi fu detto. In fondo hai scelto tu di studiare queste discipline per poter aiutare le persone».*

Era fantastico. Quella voce mi rispondeva ogni qualvolta sentissi il bisogno di avere indicazioni immediate riguardanti sia questioni prettamente materiali, sia suggerimenti relativi a mio cammino spirituale. Quella era la voce del mio Sé Superiore. Questa sorta di Channeling\* mi dava la capacità di udire le parole, i pensieri, proprio come se una persona fosse lì accanto a me, suggerendomi cosa scrivere. Dopo questa bellissima esperienza di collegamento con il mio Sé Superiore, capii che dentro me esisteva la capacità di connettermi con una nuova dimensione; sentivo questa nuova Forza che mi parlava attraverso la scrittura, come una Forza benevola e amica: avevo imparato a fidarmi di lei senza discernimento, di giorno in giorno, sempre più, fino a quando mi preannunciò, che avrei imparato una nuova tecnica di guarigione olistica, che avrebbe cambiato la mia vita per sempre.

\* Questo termine nasce poiché usato negli ambiti dell'esperienza spirituale della New Age e Nuova Era. (Letteralmente significa canalizzare, incanalare, ricevere informazioni). Il concetto di channeling è diverso da quello di medianità. Chi *canalizza* non cade in trance e non perde coscienza; non è posseduto, né lascia il corpo ad un'altra entità, ma rimane consapevole e, in uno stato di rilassamento profondo, riceve informazioni che provengono da una dimensione al di là di spazio e tempo.

# L'incontro con la tecnica Theta Healing

***Mi indichi il sentiero della vita, Signore, gioia piena nella tua presenza***

**Sal 15,11**

La prima volta che ho raggiunto consapevolmente lo stato mentale che produce onde theta, è stato al mio primo corso di Theta Healing, corso trovato per caso su internet mentre cercavo qualcos'altro.

Sappiamo che non è mai corretto parlare di casualità, sappiamo che tutto ciò che ci accade, ci accade per un motivo, non per una bizzarra manifestazione del disordine cosmico. Quindi anche per me non è stato un caso imbartermi nelle pagine di un sito che pubblicizzava un corso di Theta Healing che si sarebbe tenuto a Torino, così come non è stata casuale la sensazione di strana curiosità che ho provato. Era questo l'incontro con la tecnica olistica che mi era stato annunciato.

Da qui ad andare a Torino il passo è stato breve.

Non avevo mai sentito parlare di questa tecnica, non sapevo bene che cosa aspettarmi dal suo apprendimento, ma, durante l'avventura del corso, ho sperimentato più e più volte la sensazione di essere al momento giusto nel posto giusto; e la naturale fluidità con cui le cose accadevano, confermavano la mia sensazione di essere proprio lì dove dovevo essere, a fare ciò che era giusto per me.

Senza difficoltà ho trovato il denaro che mi occorreva per sostenere la spesa del corso e del viaggio in treno, poi ho dormito nella casa di alcune persone che si erano offerte di ospitarmi pur senza conoscermi, e proprio a casa loro, mi sono accorta di quante singolari somiglianze e affinità ci legavano le une alle altre.

E finalmente l'esperienza del corso, l'atmosfera calda e familiare, l'amicizia e la collaborazione con il mio insegnante Umberto Bernacci, e la strana sensazione di riscoprire cose che in qualche modo mi appartenevano già,

mentre sperimentavo una tecnica semplice ed estremamente profonda al tempo stesso.

Dai tre giorni di corso sono tornata cambiata; cambiata perché avevo le idee chiare sulla strada da percorrere a livello professionale, sulle scelte da fare nella mia vita, cambiata grazie alla scoperta e alla fortificazione di nuove consapevolezza prima sconosciute.

Ricordo che una delle prime occasioni nelle quali ho avuto modo di mettere in pratica gli insegnamenti che avevo appreso, è stata proprio alla fine del corso, tornando a casa, lavorando sulla mia paura nel viaggiare in treno. Può sembrare una sciocchezza, ma per me non lo era; in passato ho avuto uno sgradevole imprevisto viaggiando in treno: Ero in uno stato di avanzata gravidanza e quell'imprevisto mi causò molto panico e malessere. Da allora ho sempre avuto un po' di timore e di ansia ogni volta che dovevo salire su un treno e trovarmi in stazioni sconosciute. Ogni spostamento era per me fonte di apprensione.

Lavorando in Theta, sono riuscita a fare del mio viaggio di ritorno verso casa, un viaggio tranquillo e sereno, durante il quale ho riguardato con calma gli appunti e ho persino provato ad utilizzare la tecnica su un mio compagno di viaggio che aveva una gamba fasciata a causa di un infortunio.

Nei mesi successivi ho utilizzato frequentemente la tecnica, e in particolar modo ogni qualvolta sentivo la necessità di lavorare su un aspetto del mio carattere, su ogni convinzione limitante che mi accorgevo condizionare negativamente il mio muovermi nel mondo e il naturale fluire della mia vita.

Ma che cos'è allora questa tecnica, e in cosa consiste?

Si tratta di sessioni di meditazione durante le quali si è in grado di raggiungere la condizione necessaria a produrre onde cerebrali theta; condizione che, in connessione con l'Amore Incondizionato dell'Universo,

permette di effettuare cambiamenti profondi nelle nostre convinzioni e di sperimentare guarigioni sul piano fisico.

Non nascondo che prima di iniziare, molti erano i dubbi che mi ponevo e la domanda che spesso mi facevo era: "ma siamo tutti in grado di imparare questa tecnica?"

La risposta che mi fu data da Umberto Bernacci, il mio insegnante, era rassicurante: "tutti hanno potenzialmente questa abilità, quindi tutti sono in grado di utilizzarla".

Questa tecnica si basa sull'uso della visualizzazione: una volta stabilita la connessione con le onde cerebrali theta, con l'immensa forza dell'Universo, si rende possibile la trasformazione della nostra realtà. La visualizzazione che si sviluppa in onde theta, può aiutarci a stimolare la comprensione e l'espressione della nostra saggezza interiore, intervenendo consapevolmente su ciò che sentiamo essere un limite alla nostra realizzazione e alla nostra crescita.

Per riuscire a "vedere" non servono facoltà particolari, in quanto siamo tutti in grado di immaginare ogni qualvolta pensiamo dato che formiamo immagini o concetti all'interno della nostra mente. Tutto ciò che creiamo con la mente, quindi, passa prima attraverso la nostra immaginazione, poi viene materializzato a livello fisico.

Facciamo un esempio per rendere più chiaro questo concetto: quando decidiamo di cambiare automobile, prima di andare ad acquistarla abbiamo già in mente il modello, il colore, il preciso istante in cui, per la prima volta, ci metteremo al volante. Se ci concentriamo, potremo sentire perfino il caratteristico "odore" di auto nuova.

Tutto questo accade, prima di tutto, nella nostra mente, poi successivamente accadrà anche nella realtà, quando andremo dal concessionario a scegliere la nostra automobile e a firmare il contratto di acquisto. E queste azioni faranno sì che la nostra rappresentazione

mentale diventi concreta. Renderemo cioè reale ciò abbiamo prima realizzato a livello mentale.

Questa tecnica, da quel giorno, è riuscita colmare il mio vuoto interiore: sapere di poter accedere in ogni momento a questa vasta Sorgente di Amore incondizionato mi riempie l'anima di serenità; in pochi istanti possono svanire tutti i pensieri che mi creano insicurezza, paura e dolore. Adesso sono consapevole di non essere mai sola, di sapere che il Creatore mi accompagnerà, per tutta la vita.

Ho familiarizzato con le mie facoltà psichiche, e in particolar modo con l'abilità di visualizzare le situazioni più diverse, nei dettagli e con precisione.

In realtà i nostri sensi psichici sono in uno stato latente, pronti per essere risvegliati, anche se, solitamente, nella vita da adulti, abbiamo perso la capacità di utilizzarli. I bambini hanno ancora questa capacità, ma crescendo, tendono ad uniformarsi alle aspettative dei "grandi" e alle richieste che il mondo fa loro, perdendola e, a poco a poco, dimenticando di averla mai avuta.

Ricordo che da bambina immaginavo di volare, visualizzavo me stessa in cielo, riuscivo a volare sino ad arrivare nel posto in cui avrei voluto essere; ricordo anche le fantastiche luci bianche che si muovevano da ogni parte della mia camera prima di addormentarmi. Avevo sette o otto anni, vivevo la mia giornata quasi sempre da sola, poiché i miei genitori e il mio unico fratello erano al lavoro fino all'ora di cena. Passavo molte ore a fantasticare, immaginavo di avere poteri magici, di poter parlare con gli animali, di poter far succedere le cose... e mi divertivo un sacco, pur essendo da sola per la maggior parte del pomeriggio.

Ricordo benissimo che a volte immaginavo di spiccare il volo fuori dalla finestra e di andare sino a casa di mia nonna, o sino a dove i miei genitori e i miei zii lavoravano in una lavanderia; immaginavo di poter essere lì accanto a mia madre e di poterle dare un bacio; mi muovevo nell'aria, volavo fino ad arrivare al mio parco preferito e lì mi divertivo a giocare

sulle altalene. Accadeva poi, data la mia profonda convinzione di avere dei poteri magici, che salivo sopra all'armadio della mia camera, e da lassù mi lanciavo a terra felice e sicura di avere sulle mie spalle le ali che mi avrebbero dato la possibilità di volare. Non mi sono mai fratturata.....

Tanti e bellissimi erano i giochi magici di quando ero bambina. Talvolta sentivo delle voci che mi parlavano: a volte erano parole che non riuscivo a decifrare, altre volte, invece, erano chiare e precise. Spesso avevo la sensazione di sapere in anticipo cosa una persona avrebbe detto ancora prima che parlasse.

Nell'infanzia le nostre facoltà psichiche sono davvero più sviluppate, ma, nella maggior parte dei casi, i bambini perdono il ricordo di queste esperienze e la loro vita comincia a muoversi sulla base delle convinzioni delle persone che hanno vicino. Quindi, siccome il "vedere" o "sentire" cose inspiegabili non è "normale" agli occhi degli adulti, i bambini, gradualmente, smettono di provare tali esperienze.

# La via della auto-guarigione e dell'auto-realizzazione

*L'uomo è la propria stella; e l'anima che può fuggire un onesto e perfetto uomo comanda ogni luce, ogni influsso, ogni fato; nulla per lui accade o presto o troppo tardi. I nostri atti sono i nostri angeli, buoni o cattivi, le fatali ombre che ci camminano accanto in silenzio.*

Ralph Waldo Emerson - filosofo della natura e della fiducia

## L'importanza delle convinzioni

Utilizzando tutti i giorni la tecnica Theta Healing come metodo di introspezione e di cambiamento, ho percepito questa semplice ma illuminante consapevolezza: salute, successo, abbondanza e prosperità **cominciano dentro di noi**: se nutriamo convinzioni limitanti, di scarsità e di malattia, manifesteremo limitazione e malessere fisico; se sviluppiamo una convinzione positiva di salute e abbondanza, nella nostra realtà manifesteremo benessere, successo e felicità.

So che cosa molti di noi pensano al riguardo: **"Essere positivo non risolve i miei problemi di salute e la mia condizione economica"**.

Non è così. Ne sono fermamente convinta, soprattutto dopo l'esperienza da me vissuta.

Alcuni anni fa, sembrava che malattia e limitazione economica dovessero essere inevitabilmente presenti nella mia vita: per quanti sforzi facessi, vedevo che sia fisicamente che moralmente, la mia vita viaggiava sempre sui binari della sofferenza.

Ho letto libri, frequentato conferenze e workshop sulle Medicine Bionaturali, ho meditato e, infine, ho messo insieme tutti i tasselli per comprendere l'enigma. Ma solo dopo aver lavorato, sodo, sui miei limiti, sulle mie convinzioni, ho trovato la soluzione ai miei problemi.

Questo è ciò che andrò a spiegare e condividere con tutti voi, ora.

Sembra un'affermazione utopica dire: **"voi siete in grado di dominare la vostra vita"**? Molti penseranno: "ma cosa sta dicendo Lorella?". Moltissimi (vedo già il dubbio farsi largo sui loro visi) sono certi che si tratti di una frase ad effetto senza alcun possibile riscontro reale. Bene. Chi di voi la pensa così è il primo a cui consiglio di leggere con molta attenzione ciò che segue. Sì, perché la sicurezza che "ciò sia impossibile" mi consente di introdurre il concetto chiave per illustrare come la radice (comune) di questo pensiero risieda negli schemi preordinati che ci obblighiamo a seguire nel vivere le nostre vite. Schemi dei quali siamo prigionieri. I muri e le sbarre che delimitano la cella nella quale ci siamo reclusi hanno un nome, un'origine, la firma di chi l'ha costruita: sono le nostre credenze. Le nostre convinzioni. Ma la chiave per evadere esiste. Eccome!

Prima di iniziare ad l'attribuire una definizione al termine credenza, e in seguito al termine convinzione, voglio chiarire subito che non tutte le credenze/convinzioni sono negative. Quelle positive, se abbiamo la fortuna di averne molte, costituiscono i binari che ci conducono al successo e all'auto-realizzazione. Quelle negative, al contrario, sono le "palle al piede" che ci limitano. Il segreto sta proprio nel riconoscere queste nostre credenze/convinzioni rafforzando le positive e trasformando in positive quelle negative.

Cos'è, quindi, una credenza? Ogni volta che, sin dalla nascita, persone da noi considerate "autorevoli" quali i nostri genitori, i nostri nonni, i nostri insegnanti..... ci hanno trasmesso, ovviamente a fin di bene, un'informazione, una qualsiasi informazione, noi l'abbiamo assunta quale assolutamente vera, e quindi certa. L'abbiamo fatta nostra e riflessa nella vita quotidiana, impostandoci mentalmente per vivere proprio nell'osservanza di quella informazione. Non poteva essere altrimenti che così, secondo noi! Si è creato uno stato paragonabile a una vera e propria ipnotizzazione alla quale si è stati inconsciamente sottoposti. Quindi, tutte le nostre esperienze di vita da lì in poi, si sono plasmate attorno a questa informazione. I fatti che si sono succeduti difficilmente avrebbero potuto,



di conseguenza, lasciarci uno spiraglio per mettere in discussione questo "dogma", anzi, hanno contribuito a "fissarlo. Soprattutto nel momento in cui ha iniziato a produrre in noi sensazioni emozionali, oltre che reali, nel bene e nel male. E' questo il momento in cui si è accelerato e compiuto il processo di "cementazione": ecco che è stata generata una credenza. Diciamo quindi, riassumendo, che la credenza prende vita da una semplice opinione (o credenza) altrui che ci viene trasmessa. I fatti della vita, che noi stessi indirizziamo, ci inducono a ritenere che sia proprio così; ci auto-convinciamo che sia così, a prescindere da qualunque altra cosa, divenendo addirittura impermeabili alla ricezione di nuove informazioni che potrebbero farci sorgere dei dubbi sulla bontà della credenza stessa. Siamo nella fase in cui, se la credenza ha matrice negativa, depotenziante o limitativa, abbiamo costruito la nostra cella e posizionato le sbarre. Chiudiamo la porta a chiave nel momento in cui, involontariamente, radichiamo così fortemente in noi quella credenza negativa che la nostra fiducia in essa diviene illimitata.

La credenza è ora convinzione.

Finchè le credenze negative restano al livello di interpretazione e di tendenza a ritenere che, sulla base di informazioni ricevute ed esperienze vissute, questi assunti siano veri, c'è ancora qualche spiraglio di uscita. Il passaggio da credenza a convinzione avviene con la fortificazione della credenza, cioè quando ci si scorda che si tratta di una semplice informazione che i fatti reali potrebbero ancora modificare o mettere in dubbio, ma la si considera come fosse verità assoluta. Certezza. E più il tempo scorre più queste certezze, ora convinzioni, si radicano in noi impedendoci anche solo per un istante che l'illuminazione del dubbio ci rischiarì la mente.

Le convinzioni derivanti da certezze negative sono, quindi, vere e proprie limitazioni personali. Tutti i nostri comportamenti, dal più banale al più complesso, tutti i nostri pensieri, desideri, sicurezze e insicurezze, sono indotti dalle nostre convinzioni. Nessuno di noi agisce senza appellarsi,

inconsapevolmente, a questi dettami vincolanti. E lo ripeto, nel bene e nel male.

La sfida è essere in grado di raggiungere la consapevolezza di vivere, pensare, essere, senza alcun condizionamento limitante auto-indotto. Imparare, quindi, a riprogrammarsi modificando le convinzioni negative che vincolano inconsapevolmente le nostre scelte, è l'unico modo per realizzare cambiamenti veri, concreti e definitivi nella nostra vita.

### **I livelli di convinzione**

Abbiamo stabilito quindi che le convinzioni, positive o negative che siano, definiscono il perimetro del nostro credere e vivono con noi nel nostro essere. Se negative, ci bloccano e ci impediscono di farci divenire la persona che vorremmo essere, condizionando completamente il modo in cui interpretiamo eventi e situazioni. Per questo motivo non c'è da stupirsi se ci troviamo alle prese con un corpo sofferente, a svolgere lavori che non ci piacciono, a frequentare persone che non fanno per noi, a sposare la persona sbagliata, insomma a vivere una vita che non ci soddisfa e che ci rende infelici. Ma dove risiedono esattamente queste convinzioni? Su quale parte del nostro essere dobbiamo intervenire per riconoscerle e "stagnarle"? Le convinzioni sono radicate in noi su più livelli. I livelli di convinzione su cui costruiamo tutte le nostre certezze, e tutto ciò in cui consapevolmente o inconsapevolmente crediamo secondo Vianna Stibal, sono quattro:

**Il primo livello** di convinzioni è quello del sub-conscio, dell'adesso, di questa vita, di tutte le cose che abbiamo udito nello stato fetale, di tutte le cose che ci sono state dette da bambini dai nostri insegnanti, come ad esempio: "è intelligente ma potrebbe fare di più" o "lascia stare non toccare niente che rompi tutto" oppure "sei sempre il solito combina guai". Frasi che ci sentiamo ripetere sin da quando eravamo piccoli e che vengono registrate continuamente e impresse nella nostra memoria cellulare.

**Il secondo livello** di convinzioni è quello genetico, passato a noi dai nostri genitori e a loro, dai loro genitori, e così via. Possono anche essere credenze dei nostri avi vissuti in tempi e culture molto distanti da noi e che magari non sentiamo appartenerci direttamente. La cosa interessante è che anche noi stiamo aggiungendo a livello genetico, le convinzioni vissute e maturate in questa vita e le trasmetteremo alle nostre generazioni future.

**Il terzo livello** di convinzioni è quello storico. Si tratta di memorie di vite passate sedimentate nel tempo e di "esperienze" di coscienze collettive; frammenti che rimangono memorizzati nel nostro DNA e che continuiamo a portarci dietro vita dopo vita.

**Il quarto livello** di convinzioni è quello dell'anima, ed è il livello più profondo. Questo livello racchiude tutto ciò che una persona è.

Dobbiamo tener presente il fatto che la nostra anima è in continua evoluzione e apprende continuamente in ogni istante della nostra vita, quindi è possibile che giorno dopo giorno, essa crei convinzioni basate su esperienze del tipo: "io non merito, non sono degno di... ecc." Queste sono convinzioni estremamente diffuse e anche estremamente limitanti, soprattutto considerando che le convinzioni presenti su uno, oppure tutti e quattro i livelli, influenzano tangibilmente le nostre scelte, quindi la nostra vita.

Ci sentiamo degni di essere in salute? Desideriamo vivere in salute ma allo stesso tempo ci preoccupiamo per qualsiasi malessere? Ecco, forse crediamo che il nostro corpo debba passare attraverso la malattia perché così è accaduto ai nostri genitori. Oppure perché ci hanno insegnato a considerare il nostro corpo come una macchina che prima o poi deve sostituire i suoi pezzi per poter vivere a lungo.

Ma qualunque sia la risposta, attireremo a noi quello che crediamo sia vero.

Forse abbiamo chiuso le porte al benessere psicofisico con le nostre convinzioni limitanti e i nostri pensieri negativi. In "La Scienza della Mente", Ernest Holmes scrive: "La vita è aperta per me... ricca, piena e abbondante. Il mio pensiero, che è la mia chiave per la vita, apre tutte le porte per me."

Questa è una frase che mi ha colpito molto, e ora, nella mia esperienza personale, il fatto di scegliere di aprire le porte, mi ha resa consapevole anche di tutta l'abbondanza che c'è intorno a me.

Osservo la natura... gli oceani, le nubi, il cielo, le montagne, i fiumi e le stelle... non ci può essere una lezione migliore di abbondanza. E dopo domando a me stessa, da dove viene tutto questo?

C'è una Fonte infinita di abbondanza. Quando realizzo tutto questo e agisco partendo da questa consapevolezza, la mia vita cambia.

Prima cercavo fuori di me la Fonte della mia Provvidenza, ma essa non è fuori di noi, è dentro di noi. Ogni cosa di cui abbiamo bisogno per essere sani, felici, prosperi e vivere in abbondanza, è dentro di noi... proprio ora.

Una recente indagine rivela che l'85% della gente che lavora non ama quello che fa! Questa è una statistica sbalorditiva. Per anni ho esaminato le biografie di persone che hanno avuto successo, e mi è chiaro ormai che realizzazioni e ricompense finanziarie erano strettamente correlate al piacere che ricavano dal loro lavoro e dal servizio che fornivano alla comunità e al mondo.

Quando consapevolmente scegliamo di dedicarci maggiormente al nostro lavoro, possiamo fare l'esperienza di partecipare pienamente al suo svolgimento e alla sua realizzazione, e presto noteremo la differenza. Qualche volta questo richiederà coraggio e perseveranza, ma la nostra vita ne sarà arricchita. Più spesso, per rendere il nostro lavoro più appagante, baserebbe un cambiamento di attitudine, un cambiamento nel nostro atteggiamento. Ascoltiamo il nostro cuore, prestiamo attenzione alle risposte che riceviamo e teniamoci pronti a rispondere... lo Spirito può agire per noi, soltanto attraverso di noi.

Ho così imparato a diventare un rifugio aperto; a ricevere i doni di salute, prosperità, abbondanza e successo. E, giunta a questo punto della mia vita, sento ora il bisogno di condividere con altri i doni che ho ricevuto. Per questo motivo ho deciso di scrivere un libro sulla mia esperienza e di diventare insegnante. Per offrire l'occasione a tutti di verificare, in prima persona, che ognuno merita e può vivere una vita in salute, abbondanza, prosperità e successo.

### **Le profezie auto-realizzate**

Ciò di cui siamo convinti ci porta a credere o non credere. Alla certezza o al dubbio. A essere o non essere. A vivere o morire.

Tutti gli effetti prodotti e determinati dalle nostre convinzioni si possono definire "profezie auto-realizzate".

E' questo il concetto che spiega come può essere possibile che esistano al mondo persone perennemente malate e altre sempre sane; persone sempre in difficoltà economica, altre sempre in abbondanza.

La convinzione di vivere o morire è spesso la causa della sopravvivenza o della morte di una persona ("non ce la farò", "sapevo che prima o poi avrei avuto un cancro".....). La convinzione che il denaro affluisca facilmente o con difficoltà ("i soldi si guadagnano con fatica", "nessuno mi regala nulla", "se vinco dei soldi mi porterà sfortuna") è spesso la causa di una buona o cattiva condizione economica.

Una piccola malattia "innocua" può indurre alla morte una persona che è convinta sia una malattia terminale. Una malattia grave può essere superata da una persona che creda fermamente nella possibilità di sconfiggerla.

A conferma di quanto detto posso citare l'esito di uno studio effettuato dai ricercatori dell'Università della California a San Diego che, grazie all'analisi dei certificati di morte di circa 30.000 cinesi ha messo in luce come esista una incredibile correlazione tra le divinazioni di malattia predette dagli oroscopi cinesi e le cause di decesso delle persone considerate. Lo studio ha dimostrato come il decorso stesso delle malattie risultava

profondamente influenzato dalla convinzione del paziente di essere predestinato a morire per una determinata causa proprio perché prevista dall'oroscopo.... Insomma se il malato leggeva una predizione negativa che lo riguardava, le sue condizioni di salute peggioravano di conseguenza. Questo ci porta a capire quale sia la potenza delle convinzioni e quali le conseguenze dirette e indirette che possono essere generate.

### **L'effetto placebo e nocebo**

Se chiediamo a un centinaio di individui quale sia secondo loro il bene più grande e più importante di questa vita terrena, ciò che vorrebbero possedere più di ogni altra cosa al mondo, almeno il 90% (se non di più) risponderà la salute.

Già, ma come illustrato nel paragrafo dedicato alle profezie auto-realizzate, il concetto di salute è un concetto "personale" dipendente in larghissima parte dalle proprie convinzioni. Così come un concetto "personale" dipendente in larghissima parte dalle proprie convinzioni è quello di guarigione. Qui possono entrare in gioco due variabili: non solo le convinzioni "storiche" dell'individuo ma pure nuove convinzioni "indotte" allo scopo.

Una delle credenze/convinzioni più radicate nella gente riguarda l'importanza dei medicinali e della necessità di utilizzarli quale unico rimedio per riacquistare la salute perduta.

E' ormai ampiamente provato come anche un non-farmaco (ad esempio una semplice pasticca di zucchero) somministrato a un paziente convinto si tratti di una medicina "vera", possa produrre nel paziente stesso miglioramenti come se avesse assunto realmente il medicinale.

Potenza della convinzione. Convinzione che quel farmaco è quello giusto per farlo guarire.

E' l'effetto placebo.

Il termine placebo, che deriva dal futuro del verbo latino placere, letteralmente "io piacerò", è quindi una sostanza non medicinale che, pur priva di efficacia terapeutica specifica, sia somministrata al paziente comunicandogli che si tratta invece del farmaco a lui necessario per guarire.

La veridicità dell'effetto placebo è ben documentata. Posso citare, ad esempio, i risultati dello studio condotto nei primi anni cinquanta da Henry K. Beecher della Harvard University dove è chiaramente evidenziato che per una vasta gamma di malattie tra le quali l'ipertensione, la tosse, l'asma, nonché in caso di altre patologie accompagnate da dolore, circa il 30-40% dei pazienti migliorava le proprie condizioni dopo l'assunzione di un placebo.

Spesso l'effetto placebo inizia già prima della somministrazione del non-farmaco, nel momento stesso in cui il medico annuncia la futura terapia che sarà somministrata.

Stesso concetto, ma al contrario, vale per il cosiddetto effetto nocebo – dal futuro del verbo latino nocere, letteralmente "nuocerò" che si verifica quando un sintomo o una malattia, indipendentemente dai farmaci assunti per curarla, peggiora in seguito alla scarsa fiducia riposta dal paziente nel farmaco stesso o addirittura nel medico curante.

Anche in questo caso però, ciò che mi interessa, è evidenziare ai vostri occhi, ancora una volta, quanto continuo le nostre convinzioni nel dirigere la nostra stessa vita.

### **Il dire comune**

Spesso ci facciamo male da soli..... Fate caso, ad esempio in autobus, in metropolitana o in treno, ai discorsi più comuni delle persone che vi sono attorno: alcuni fanno a gara vantandosi di poter elencare un numero di acciacchi fisici maggiore di quelli del loro interlocutore; altri di auto-celebrano come "colonne" dell'ufficio o dell'azienda in cui lavorano vantandosi di non fare mai ferie, di vedere raramente la propria famiglia. A me è capitato di sentire un padre dire: "no, non ho assistito alla nascita

di mio figlio. Avevo una riunione importante alla quale non potevo mancare". Oppure una fidanzata, in treno, riferendosi al fidanzato che viveva in altra città: "sì, vado a trovarlo ma tanto questa storia non durerà. Chissà quante altre donne frequenterà quando io sono via...". Sono milioni le frasi depotenzianti che si pronunciano in ogni istante. E tutte sono generate da convinzioni negative, più o meno gravi, che dominano la mente di chi le ha espresse. Il primo è il caso di colui che non può vivere senza malattie. Per sentirsi amato, accettato, deve essere malato. Il secondo può essere il caso di colui che è stato portato dalle proprie convinzioni ad avere solo il lavoro come meta soddisfacente nella vita. Il terzo tra gli esempi può essere il caso di un padre che in realtà era convinto di non era pronto per esserlo o non di lo volerlo. Quindi si è inconsciamente organizzato per non essere presente sin dal primo minuto di vita del figlio. L'ultimo caso è la tipica situazione di chi è convinta che resterà per sempre sola senza trovare l'anima gemella. E il dramma è che non la troverà!

Potrei elencarvi decine e decine di casi analoghi. E anche voi, se analizzate con razionalità e onestà i vostri pensieri e le vostre parole troverete decine e decine di pensieri depotenzianti. E' giunto il momento (lo farò tra poche righe), di introdurre un altro concetto chiave preziosissimo per proseguire lungo il percorso che ci porta a migliorare il proprio stile di vita: il pensare positivo.

### **Il lavoro interiore**

Modificare le nostre convinzioni lavorando sulla mente è il primo, fondamentale passo per realizzare una vera e propria trasformazione fisica, sino al livello del DNA. Il primo messaggio che deve diventare nostra convinzione è che il corpo e la mente sono una sola unità. Il nostro obiettivo deve essere quindi quello di assicurarci, attraverso il lavoro sulle convinzioni negative e la loro eliminazione/trasformazione in convinzioni positive, che ciò che produce la nostra mente (pensieri, immagini, sensazioni, emozioni):



siano esattamente i pensieri, le immagini, le sensazioni e le emozioni che noi desideriamo e vogliamo vivere, sia perfettamente riflesso nei nostri atteggiamenti e nelle manifestazioni reali e quotidiane del nostro corpo.

La tecnica theta consente di lavorare su noi stessi, sulle nostre convinzioni, scoprendole e, in caso di blocchi negativi, eliminarle, rimpiazzandole con altre in sintonia con ciò che vogliamo, producendo istantaneamente effetti strabilianti nel nostro comportamento, mentale e materiale. Rimovendo i nostri blocchi interiori permettiamo al nostro vero io, alla nostra illimitata energia, di fluire, prendere la forma che desideriamo, esaltare le nostre capacità intuitive e realizzative. Guarire gli altri e guarire noi stessi, come potrete leggere più avanti. Questo è il significato di co-creare.

Questo spiega la ragion del vero e il significato dell'affermazione: **"voi siete in grado di dominare la vostra vita"**.

**Possiamo cambiare la nostra vita solo fino al limite in cui riusciamo a cambiare noi stessi.**

***Siamo ciò a cui pensiamo tutto il santo giorno.***

Ralph Waldo Emerson - filosofo della natura e della fiducia

**I pensieri creano convinzioni**

***L'anima mia ha sete del Dio vivente***

**Sal 41/42**

Il pensiero è l'elemento fondamentale, basilare, di ogni creazione. I pensieri non esistono soltanto fra le nostre orecchie, nascosti in una totale privacy, essi sono in qualche modo, concreti ed evidenti. Sono simili a minuscoli pacchetti di energia chiamati forme-pensiero. Le forme-pensiero sono reali, esse esistono per eseguire, per portare a

termine l'intenzione del pensatore. Come? Attrahendo altre forme-pensiero simili. Noi non siamo consapevoli delle forme-pensiero perché operano in una zona che è oltre la capacità di percezione dei sensi umani, esse sono, tuttavia, nello spazio tutto intorno a noi. Noi tutti siamo simili a stazioni radio-trasmettenti ed emaniamo i nostri desideri, sia positivi che negativi, attraverso l'Universo.

I pensieri che accettiamo come veri, divengono le nostre convinzioni. E l'insieme, la somma delle nostre singole convinzioni, forma il nostro personale sistema di credenze. Noi tutti abbiamo convinzioni su tutto o quasi: soldi, lavoro, relazioni, noi stessi, amici, vita, politica, uomini, donne, sesso, quello che è giusto e quello che è sbagliato... tanto per nominarne alcune. Le nostre convinzioni, proprio come i pensieri, esistono come forme-pensiero. Esistono e creano le situazioni, le circostanze e gli eventi che riflettono quello che realmente crediamo. Le esperienze che ognuno di noi vive, sono generate dalle nostre convinzioni personali (i pensieri che abbiamo accettato come veri), e quello che crediamo è quello che attrahiamo ed è anche quello che sperimentiamo. Niente di più, niente di meno. E, per cambiare le nostre esperienze, dobbiamo cambiare le nostre convinzioni.

"Come può accadere questo?" Bene, in termini generali, noi siamo simili a magneti ed attrahiamo a noi le esperienze che si adattano al nostro modello di energia, cioè al modello di energia legato alle nostre convinzioni. Noi tutti abbiamo una firma energetica che definisce la nostra unicità, non diversamente dalla nostra calligrafia o dalle nostre impronte digitali.

Quando incontriamo qualcuno per la prima volta ci sentiamo a nostro agio solo con alcune persone; con altre no. Questo perché, in qualche modo, percepiamo il loro campo energetico. Con le persone con cui ci sentiamo a nostro agio, molto probabilmente, sono più affini a noi perché hanno un insieme di convinzioni simile alle nostre.

La filosofia del **Pensiero positivo**, che consiste nell'avere un'attitudine positiva (convinzioni e pensieri positivi) nei confronti della vita e di tutto ciò che ci accade, ha origine da questa dinamica.

Essere positivi non è solo una cosa appropriata da fare per renderci più accettabili socialmente, ma letteralmente attira verso di noi, e ci permette di vivere, esperienze positive.

E' molto importante riuscire a capire questo concetto. Il nostro modo di essere crea quello che sperimentiamo. Quello che crediamo è quello che sperimentiamo. Se crediamo che la vita è una lotta, la lotta è ciò che sperimenteremo. Questo non perché la vita sia davvero così, ma perché noi crediamo che lo sia. Perciò, attireremo le situazioni che confermano la nostra convinzione.

Se crediamo che il nostro capo è ingiusto, è così che lui/lei ci comparirà. Se crediamo di essere poveri, prevarranno le circostanze per confermare e mantenerci in quella convinzione...

### **Creazione inconsapevole**

Un giorno lessi questa frase: *"Tutto quello che sperimenti nella vita è creato, attratto e reso possibile da te"*.

Diversi anni fa lavoravo otto ore al giorno in una fabbrica come operaia; ero insoddisfatta della mia professione, non vedevo mai gli amici poiché non mi sentivo a mio agio con loro, ero spesso stanca e annoiata ed ero stata tradita dal ragazzo che amavo.

Sentendo questa affermazione, mi sono detta: "sarei una pazza se avessi volutamente attrarre questa situazione nella mia vita!

E' proprio quello che NON avrei mai voluto!"

Ma ho capito invece, dopo aver conosciuto questa tecnica, che io stessa ho attratto volutamente situazioni dolorose o comunque difficili nella mia vita.

Penso che quello che mi è successo in quegli anni, malgrado tutto, sia stato prezioso, poiché è proprio grazie a quelle esperienze che ho capito di quali potenzialità e quali di talenti disponevo e potevo sviluppare per

mettermi a disposizione degli altri. Ho capito che il mio stato di salute può essere in equilibrio conseguentemente al mio modo di vivere e di pensare, e che, anche se sono stata io la responsabile di quello che ho sperimentato, con sofferenza, nella mia vita, tutto è comunque servito per migliorare me stessa e la mia realtà.

Dopo aver scoperto che esistono convinzioni limitanti, ad un certo punto mi sono chiesta: "Perché mi sono trovata a vivere situazioni che avrei preferito evitare?" Col tempo ho capito che le risposte a questa domanda eranoo fondamentalmente due.

1) **Ero focalizzata su quello che NON volevo**, o che volevo evitare.

Una frase che ripetevo spesso era: "Non voglio stare da sola!" oppure "Speriamo che non mi capiti di trovarmi senza soldi!", e via dicendo. Questo è stato il primo errore che mi ha portata ad attrarre esattamente quello che NON volevo, invece di quello che desideravo. Dopo aver conosciuto questa tecnica, mi sono detta: "Da oggi voglio focalizzarmi su quello che realmente desidero con tutta me stessa: parole, immagini mentali e sensazioni". E così facendo ho verificato personalmente cambiamenti importanti nella mia vita.

2) **Creavo continuamente la mia realtà** (infatti è impossibile non creare) ma lo facevo **INCONSAPEVOLMENTE**.

Il pensiero che produce sofferenza è involontario e crea emozioni negative. Le emozioni negative attraggono nel mondo fisico il malessere. Quindi, se un certo pensiero mi provocava tristezza, lasciandogli spazio e assecondandolo, mettevo in moto un processo creativo che avrebbe portato altra tristezza nella mia vita. E lo stesso principio valeva per tanti altri sentimenti quali, ad esempio, il rancore, la gelosia, la rabbia, il dolore, la mancanza, ecc. ecc.

Ho scoperto quindi cosa significa **Creare consapevolmente** una realtà che mi soddisfa, cambiando le convinzioni e il mio modo di pensare.

## **Le convinzioni creano le esperienze**

Proviamo un esercizio semplice per illustrare meglio come le nostre convinzioni creano le nostre esperienze. Pensiamo a qualcuno nella nostra vita che conosciamo bene e che non ci piace. Concentrandoci per un momento su ciò che di quella persona ci disturba maggiormente, prestiamo attenzione a come questo pensiero ci fa sentire, a quali sensazioni ci dà. Poi, facciamo una lista di tutti gli attributi positivi di quella persona.

Ora osserviamo i nostri sentimenti verso quella stessa persona, chiudendo gli occhi e ascoltandoci profondamente. Cosa è accaduto? I nostri sentimenti sono cambiati... perché? Perché, concentrandoci sulle caratteristiche positive dell'altra persona, abbiamo generato un ordine completamente diverso di pensieri dentro di noi. Sono i nostri pensieri che determinano il modo in cui percepiamo gli altri, in quanto siamo noi i responsabili delle nostre esperienze, non gli altri.

Ritorniamo a mettere a fuoco il nostro giudizio iniziale su quella persona. La nostra sensazione di disagio è ritornata, giusto? Come vogliamo percepire quella persona nel futuro? Adesso sappiamo che percepirla in un modo oppure nel modo opposto, è in definitiva, una nostra scelta.

Ora osserviamo un'altra situazione. Scegliamo qualcuno che conosciamo bene domandandoci: "Che cosa crede per attirare quelle esperienze?" Spendiamo alcuni momenti per pensare a tutte le convinzioni possibili per l'esperienza che sta vivendo. Se l'esercizio è difficile e avvertiamo difficoltà, qui è riportato un esempio di convinzioni che potrebbe aiutarci a cominciare.

Che cosa crede una persona che è cronicamente a dieta? "E' molto difficile dimagrire." Ecco, questa potrebbe essere una possibilità. Oppure: "Tutta la mia famiglia è pesante". Anche questa potrebbe essere una buona alternativa. Oppure: "Se sono grasso, mi sento al sicuro". Questa è un'ulteriore possibilità.

Ora applichiamo questo stesso criterio ad altri aspetti della vita come la salute, le finanze, le relazioni o le soddisfazioni sul lavoro. Sono moltissime le convinzioni che potrebbero emergere, sono moltissime le convinzioni che si nascondono indisturbate dietro ai nostri comportamenti...

Cercando di individuare il nostro sistema di convinzioni, diventandone sempre più consapevoli, e modificando il nostro atteggiamento nei confronti delle situazioni che viviamo, possiamo muovere la nostra energia positiva in linea con i nostri desideri, e goderci ciascun giorno, rendendo ogni momento bello e prezioso, esattamente quanto noi decidiamo che sia.

### **Controllare le nostre convinzioni**

Ora prendiamo un po' di coraggio e poniamoci la stessa domanda su qualche cosa nella nostra vita che ci accade ma che preferiremmo non vivere. Che cos'è che crediamo così profondamente da farci sperimentare un dato evento? Quando individuiamo la convinzione, proviamo a domandarci: "Perché credo questo"?

Quando cominciamo a riflettere su ciò che ci accade, su noi stessi e sui nostri comportamenti con questo punto di vista, possiamo comprendere come i nostri pensieri e le nostre convinzioni siano fondamentali nel determinare quello che sperimentiamo, ma anche e soprattutto, in quale modo muoverci e quale strada intraprendere per poter avere una maggiore padronanza sulla nostra vita.

Facciamo attenzione, allora, che le nostre convinzioni siano in linea con le esperienze che desideriamo avere. Ad esempio, credere che non guariremo mai non è in linea con il creare salute e benessere... per essa bisogna credere che abbiamo tutto quello che ci occorre per poter ripristinare la nostra salute.

Dobbiamo ricordare, inoltre, che per vivere abbiamo bisogno di punti di riferimento. Le convinzioni improntate all'espansione ci forniscono dei punti di riferimento che ci guidano nella crescita, mentre le convinzioni improntate alla contrazione e a i blocchi, limitano la nostra crescita. I nostri punti di riferimento sono creati dagli ideali, dagli scopi, dai principi, dalle convinzioni, dai blocchi e dalle conclusioni a cui giungiamo. Possiamo fissarne i limiti sulla base dei nostri ideali e dei nostri scopi, o possiamo consentire agli altri di imporceli. Quando ci limitiamo a causa dei nostri blocchi (non sono degno di essere amato, perdonato; sono sbagliato!), allora, oltre al malessere psicologico, può insorgere la malattia. Tuttavia, divenendo consapevoli di questi blocchi, possiamo iniziare a cambiare; possiamo scegliere nuovamente i nostri ideali e creare gli scopi e i principi con cui vivere.

Per imparare quali siano i nostri scopi e come crearli, dobbiamo individuare ciò che realmente vogliamo. Questo processo ha origine con il desiderio. Conoscere ed essere conosciuti, amare ed essere amati e creare ed essere creati rappresentano desideri di base. Cominciando da essi, formuliamo i nostri scopi, che possono comprendere l'arte di imparare a divertirsi senza recare danno agli altri, di guarire con amore, di imparare a creare consapevolmente ciò che vogliamo, di sperimentare e esprimere pienamente l'amore, o sentirci liberi di essere ciò che realmente siamo.

Pensavo che dopo anni di analisi personale su me stessa, di meditazioni sul perdono, di esercizi per esprimere la rabbia repressa e di pratica costante del pensiero positivo, i rancori e i blocchi riguardanti le mie credenze fossero stati per sempre risolti. Invece mi sbagliavo: appena ho sfiorato tali convinzioni nello stato theta, pronunciandole ad alta voce, sono sgorgate emozioni come la rabbia, il pianto e la disperazione. Esse mi rivelavano che nel mio inconscio gli eventi spiacevoli vissuti non erano ancora stati elaborati del tutto: affioravano le immagini, le parole, le sensazioni di rabbia e di impotenza provate da bambina quando venivo percossa da mio padre, di abbandono e di disperazione quando mia madre

si allontanava di nascosto, senza farsi vedere, dopo avermi accompagnato all'asilo dalle suore.

Con la tecnica di cui vi parlo, sono riuscita a far emergere le convinzioni negative nate da tali eventi, le credenze che essendosi radicate profondamente in me ostacolavano il mio rapporto con la famiglia e con le persone vicine. Mi sono quindi resa conto, sulla base della mia esperienza di vita, che proprio dai rapporti familiari dipendono la maggior parte delle relazioni con gli altri e con la società.

Con un lavoro di onesta analisi, ci è data la possibilità di riconoscere e poi di cambiare le nostre convinzioni. Come abbiamo già detto in precedenza, le nostre convinzioni incidono profondamente sul nostro equilibrio emotivo e conseguentemente sul nostro stato di salute, e devono quindi essere sostituite con altre più appropriate conquistando un ottimale equilibrio psicofisico, in linea con la nostra volontà e attesa di realizzazione.

### **Convinzioni limitanti**

Come scrive Robert Dilts, nel libro: " Il potere delle parole e della PNL", i tre ambiti più comuni in cui si manifestano le convinzioni limitanti, riguardano esperienze che portano a: **sentirsi impotenti, non sentirsi degni, sentirsi senza speranza**. Le convinzioni dominanti che ne sono alla radice possono esercitare una grande influenza sulla salute mentale e fisica.

1. **Sentirsi senza speranza:** è la convinzione che l'obiettivo desiderato non possa essere raggiungibile nonostante le proprie capacità.
2. **Sentirsi impotenti:** è la convinzione che l'obiettivo desiderato possa essere raggiungibile, ma che non si sia capaci di raggiungerlo.
3. **Non sentirsi degni:** è la convinzione di non meritare di raggiungere l'obiettivo desiderato perché si è fatto (o non si è fatto) qualcosa.



**Il sentirsi senza speranza** si manifesta quando qualcuno non ritiene neanche possibile raggiungere un suo particolare obiettivo. E' caratterizzato dall'idea che: *"Non ha importanza quello che faccio, non farà la differenza. Non è possibile ottenere quello che voglio. E' fuori dal mio controllo. Io sono una vittima"*.

**Il sentirsi impotenti** si manifesta quando, pur essendo convinti che il risultato sia concreto e che sia possibile raggiungerlo, non si ritiene di essere capaci di farlo. Questo implica l'idea che: *"Per gli altri è possibile ottenere questo risultato, ma non per me. Non sono abbastanza bravo o abbastanza capace di ottenerlo."*

**Il non sentirsi degni** si manifesta quando, nonostante la convinzione di poter raggiungere l'obiettivo desiderato, e di avere la capacità per realizzarlo, si ritiene di **non essere degni** di ottenere quello che si vuole. Spesso è caratterizzato dall'idea che: *"Io sono un fallimento. Sono un caso a parte. Non merito di essere felice o in buona salute. C'è qualcosa di fondamentale sbagliato in me ed io merito il dolore e la sofferenza che sto sperimentando"*.

Per riuscire in una guarigione e per avere una vita appagante, le persone hanno bisogno di cambiare le convinzioni limitanti di questo tipo, poiché così facendo possono sperare nel futuro, sanno di essere capaci e responsabili, sanno di poter co-creare la loro realtà con l'aiuto di Dio.

Io ho sperimentato di persona molti cambiamenti nella mia vita di tutti i giorni, poiché avevo parecchie convinzioni limitanti, legate all'autostima, alla salute e al coraggio di affrontare nuove situazioni. Ho lavorato con questa tecnica per riuscire a cambiare i miei sistemi di credenza.

Queste sono solo alcune tra le convinzioni profonde e limitanti che avevo:

IO AMO ME STESSA?	NO
IO MI SENTO AMATA?	NO
IO SONO AMATA DA DIO?	NO
DIO MI ODIA?	SI
DIO MI AMA?	NO
DIO MI PUNISCE?	SI
SE SONO FELICE SOFFRO?	SI
SE MI DIVERTO SOFFRO?	SI
SE MI AMMALO GUARISCO?	NO
SONO MALATA?	SI
POSSO GUARIRE?	NO
IL MIO CORPO PUO' GUARIRE?	NO
IO MERITO DI ESSERE AMATA?	NO
IO MERITO DI ESSERE FELICE?	NO

### **Connessione 24 ore su 24**

La tecnica solistica che vi sto illustrando, ci connette al Creatore per compiere guarigioni con l'amore incondizionato, può cambiare le convinzioni limitanti ed essere usata per manifestare i cambiamenti materiali che desideriamo nella nostra vita di tutti i giorni. L'ingrediente indispensabile per far sì che questo accada, è **credere in noi stessi e nella nostra Forza Divina!**

Alla base di tutte le nostre azioni, dalle più semplici alle più complesse, c'è sempre e comunque l'intervento della Sorgente Universale che ne determina la riuscita ed il successo. Molte guarigioni che sembravano impossibili si sono realizzate grazie al potere dell'intenzione della persona

interessata che innesca il meccanismo di co-creazione della guarigione con se stessa e con la sua Forza.

Questa è una vera e propria "connessione" con la Sorgente Universale, che può essere paragonata alla vitalità. Perché essa è nella vita stessa di tutto ciò che cammina, che striscia, vola o nuota, ma anche di tutto ciò che vegeta.

A tutti noi è successo di trovarci al cospetto di persone cariche di energia positiva e ci siamo sentiti subito a nostro agio. Le nostre tensioni si sono allentate, abbiamo avvertito dentro di noi un senso di calma o di rilassamento... Ecco, queste sensazioni mi pervadono ogni qualvolta eseguo l'esercizio di connessione con il Creatore.

E' possibile sviluppare questa "connessione", come il culturista sviluppa i suoi muscoli; con questo atteggiamento, mi sono allenata ad essere "connessa" per tutto il giorno, constatando personalmente dei risultati evidenti per quel che riguarda la salute, l'amore e la gioia che riesco a sperimentare nella vita di tutti i giorni.

I risultati che riesco ad ottenere, sono proporzionati alla mia capacità di vivere nel presente, attimo dopo attimo e in connessione con Dio.

Ho notato che l'energia mentale stabilita dalla mia "connessione" con il DIVINO, si muove da un corpo all'altro, attraversando barriere di tempo e di spazio, proiettandosi dove è necessario. Come? Utilizzando la forza della mente che crea. La mente trasmette. La mente riceve. La mente si muove. La mente abbraccia e ci circonda ... la mente viaggia più veloce della luce, e riesce a stabilire il contatto con la Sorgente di Tutto ciò che e' per cambiare la nostra realtà con consapevolezza. I fenomeni di telepatia e chiaroveggenza che ho sviluppato con l'utilizzo di questo metodo ne sono un esempio significativo. E' come toccare l'Infinito! E, utilizzando le onde theta, si aprono veramente nuove porte verso l'Infinito!

Mi sono accorta, con il passare dei mesi, che quando sono in uno stato mentale di preoccupazione eccessiva e di depressione psicologica, ciò che si manifesta nella mia vita sono eventi problematici, eventi che io stessa ho creato grazie ai pensieri inconsapevoli di quel particolare stato emozionale. Grazie alla costante connessione con la mia parte Divina, mi sono anche accorta di poter intervenire sulla qualità dei miei pensieri, condizionando conseguentemente anche la qualità degli eventi che poi si manifestavano nella mia vita.

E' incommensurabile ciò che si riesce a fare con la "connessione": ho imparato a viaggiare con l'immaginazione, ad intuire, ad analizzare gli eventi della mia vita, in modo da capire meglio me stessa, per poter scartare ciò che non è in sintonia con il mio scopo spirituale; ho sviluppato la capacità di fare sogni lucidi, e di illuminare la mia vita di Amore e di Gioia, trasformando, così, la mia realtà.

# LA GRATITUDINE

***Ciò che non riusciamo a perdonare all'altro sono i nostri errori e le nostre rinunce***

Dostoevskij

Quante volte abbiamo pensato a tutto ciò che vorremmo e non abbiamo, invece di rivolgere la nostra attenzione a ciò che già possediamo? Per noi è "normale" scaldarci al fuoco, avere una dimora, avere un'auto, magari piccola, ma pur sempre un'auto. Avere una bicicletta, avere un televisore, avere una coperta per ripararci dal freddo, avere..... Ma non è così "normale" come potremmo pensare. C'è chi parte di ciò o tutto questo non ce l'ha. E allora, prima di lamentarci perché non possediamo qualcosa che tanto ci piacerebbe, riflettiamo su ciò che è già nostro e proviamo per questo sincera e profonda gratitudine. Poiché la gratitudine, quando sgorga spontanea dal cuore, è la chiave essenziale per meritare altro. Meritare di più. Essere grati è quindi l'atteggiamento mentale necessario che ci può consentire di apportare cambiamenti positivi nella nostra vita. Tutte le mattine, dopo aver aperto gli occhi, ringrazio. Ringrazio, prima di tutto, proprio per essermi risvegliata e per l'opportunità che mi viene data di vivere una nuova giornata che mi immagino ricca di momenti piacevoli e gioiosi. Una giornata positiva. Ringrazio, poi, perché possiedo il dono della vista, dell'udito, della parola, del pensiero, del movimento. Ringrazio perché sono viva. Perché sono fortunata, per la mia ricchezza spirituale e materiale, per la mia fede. Per la mia famiglia, per le persone che mi vogliono bene e per quelle che non me ne vogliono. Per la luce che mi illumina il cammino, per il buio che mi consente di riposare. Per l'aria che respiro, per l'acqua che bevo, per la terra che calpesto e mi accoglie. Fatelo anche voi. Sempre. Ringraziamo per tutto ciò che ci capita; sia perché troviamo il parcheggio per l'auto o cinquanta centesimi per terra. Ringraziamo anche per gli eventi che consideriamo negativi: nulla giunge

a caso e anche queste esperienze costituiscono, certamente, un passaggio obbligato verso la nostra piena crescita ed evoluzione personale.

Essere grati consente anche di liberarci da tutti quegli elementi nocivi e inquinanti che minano la nostra serenità e la nostra forza vitale inibendo il potenziale energetico che esiste in noi. Abbandoniamo quindi rancori, risentimenti e rabbia, puliamoci da tutto ciò che pone un limite al manifestarsi della nostra energia creativa. Vivremo una vita più limpida e libera. Colmi di energia d' Amore che, come una calamità attrarrà verso di noi gioia e felicità.

## **Un momento di riflessione**

Mentre scrivevo questo libro, ho avuto moltissime occasioni di riflessione. Ho esaminato il mio viaggio a ritroso, cominciando dal primo giorno in cui ho imparato a muovermi consapevolmente dallo stato "normale" di veglia, allo stato di theta. Da allora, ho potuto verificare quali e quanti siano stati i cambiamenti nella mia vita e come sia riuscita a risolvere parecchie situazioni problematiche. Penso che i risultati ottenuti parlino da sé, e mostrino chiaramente come la tecnica di cui vi ho parlato, possa essere impiegata con successo in numerosi campi.

L'elenco di effetti positivi prodotti nella mia vita non è da ritenersi, ovviamente, esaustivo; questa tecnica può essere infatti utilizzata in qualsiasi ambito. Spesso viene usata più per la dimensione interiore delle persone che per le loro attività di vita quotidiana. In ogni caso l'applicazione personale dei principi e della pratica theta conduce l'individuo a contribuire all'armonia e al benessere di se stesso e delle persone con le quali entra in contatto.

Vi illustrerò ora, brevemente ma nel dettaglio, come, nel concreto, questa tecnica mi abbia illuminata permettendomi di ottenere, attraverso la sua affinazione, frutto di profonde meditazioni, importanti risultati di crescita, sia personale sia di applicazione generale.

### **Cura di me stessa**

Innanzitutto posso affermare di aver dato inizio ad un modo nuovo di occuparmi di me stessa; ho capito di avere anche dei bisogni, delle necessità che prima non riconoscevo, non accettavo e relegavo in un angolo. Adesso, più che mai, svolgo regolarmente, almeno una volta al giorno, attività che mi gratificano e mi fanno stare bene con me stessa. Insomma ho imparato a coccolarmi. Mi concedo lunghi periodi di immersione nella natura per ritemprarmi e tutto ciò ha notevolmente

migliorato la qualità della mia vita e, di conseguenza, delle persone che mi stanno accanto.

La connessione costante con la mia parte Divina mi ha dato la possibilità di guarire più volte alcuni disturbi di salute che con altri metodi olistici non ero riuscita a risolvere; uno di questi è il mal di testa. Già a tredici anni avevo attacchi di emicrania che mi confinavano a letto, al buio e mi costringevano alla somministrazione di analgesici. Ora gli attacchi sono quasi del tutto scomparsi. La cosa fantastica è, che quando ho dolore, capisco come poterlo accettare, anziché reprimerlo, ho imparato ad amarlo, lo accolgo a braccia aperte, ci entro dentro per capire cosa vuole dirmi... chiedo a Dio come stare meglio, e lui mi guida.

Ogni volta che il mio corpo mi parla facendomi sentire dolore, la prima cosa che faccio è concentrarmi su cosa voglio, cambio il mio focus e comprendo come sentirmi meglio equivale a non alimentare le frequenze del dolore.

A volte capisco che alcune mie convinzioni hanno creato la disarmonia, a volte mi dice di togliere rancore e rammarico verso qualcuno o qualche attività che faccio; la risposta comunque è sempre quella giusta: non appena eseguo le indicazioni che ho ricevuto, la guarigione avviene. Anche per questo io credo fermamente nelle guarigioni istantanee!

### **Essere mamma**

Ho imparato ad avere una comunicazione serena e non conflittuale con le mie figlie, cosa che solo qualche anno fa per me era molto difficile. Capitava spesso, infatti, che mi lasciassi andare, come capita a molti genitori, a urla, grida e tutta una serie di affermazioni che, solo dopo l'ho capito, creavano pericolose convinzioni limitanti nelle mie figlie e causavano l'effetto opposto a quello desiderato.



Ho sviluppato pazienza e perseveranza nel rapportarmi a loro. E ciò che è incredibile, è che mi sono accorta come questa trasformazione sia avvenuta quasi inconsapevolmente.

Grazie all'inserimento di una serie di sentimenti per modificare molte mie convinzioni limitanti, ("lascia che sia....", "è facile trovare una soluzione", "perseveranza", "pazienza", "dedicarsi con amore" "rispetto", "benevolenza".....), molti litigi che erano all'ordine del giorno, si sono dissolti nel nulla. Ho rinnovato anche il mio modo di stare con loro. Prima, il giocare insieme era spesso una fatica; ora è diventato un modo piacevole per rilassarmi. E pensare che ero convinta, negativamente, che il tempo passato con loro fosse sottratto ad altre attività!

Un episodio che considero molto importante e desidero condividere con voi, è accaduto durante un seminario nel quale insegnavo. Lavorando con i discenti in connessione con il Settimo Piano Esistenziale ho percepito, improvvisamente ma chiaramente, una voce che mi preannunciava la terza gravidanza.

Nei mesi a seguire, dimenticai tale evento anche se emotivamente molto intenso e carico di sentimento, poiché ritenevo che sarebbe stato difficile per me poter pianificare la nascita di un altro bambino a causa di problemi di carattere economico.

Frequentai dopo due mesi il seminario di Theta Healing Abbondanza e Manifestazioni a Roma con Daniele Sordoni.

Stranamente, lavorando sul mio desiderio di avere un figlio, scoprii che anche se non lo percepivo a livello conscio, era un mio desiderio profondo. Un desiderio che avrei tanto voluto realizzare ma che, a causa dei miei blocchi nel credere di poterlo concretizzare, restava inascoltato e morente dentro me.

Durante il seminario decisi allora di cambiare parecchie convinzioni ostative alla realizzazione di questo mio grande sogno ("se avrò un altro

figlio perderò il lavoro”, “se avrò un altro figlio le bambine saranno gelose”, “avere un altro figlio mi renderà povera”, “avere un altro figlio allontanerà mio marito da me”.....).

Ecco, esattamente una settimana dopo questo seminario, ho concepito Sofia, la mia terza bimba nata lo scorso mese di giugno.

Ciò che ancora adesso mi commuove è il pensiero di come, già dopo due settimane dal concepimento sentivo che Sofia mi parlava dal grembo dov'era custodita. Mi trasmetteva messaggi d'Amore.

Spesso mi capitava infatti di “sentirla” rassicurarmi nei momenti di tensione cancellando in un attimo tutte le preoccupazioni che mi affollavano la mente. Percepivo la sua coscienza, la sua vita interiore e la sua consapevolezza. Ogni giorno di gravidanza ho vissuto questa esperienza. E ogni giorno, ancora oggi, me ne stupisco.

### **Amore e Amore incondizionato**

Il mio rapporto con l'**Amore**.

Ho sempre pensato di saper amare. Sin da quando vivevo con i miei genitori ero convinta di aver imparato ad amarli e allo stesso modo ero convinta di sentirmi amata e rispettata. Avevo sempre avuto tutto ciò che poteva desiderare una ragazza della mia età. I miei genitori sapevano essere sempre presenti nei momenti di bisogno. Inaspettatamente, dopo il corso di Theta healing, sono affiorate tante convinzioni ed emozioni risalenti alla mia infanzia che facevano luce su quale fosse realmente la mia percezione riguardante l'amore ricevuto dai miei genitori. Erano presenti delle lacune e delle disarmonie scoperte richiamando alla mente episodi vissuti in tenera età che non erano mai stati “metabolizzati”. La rielaborazione di tali episodi e l'eliminazione delle convinzioni che mi avevano generato mi ha permesso di risolvere definitivamente delle situazioni conflittuali che mi trascinavo sin da allora.

L'amore vissuto all'interno del matrimonio, invece, pativa delle convinzioni legate al "rispetto", al "tradimento", alla "solitudine". Questi vincoli mentali e inconsci mi portavano a nutrire scarsa fiducia e scarsa stima nei confronti di mio marito.

Ho dovuto lavorare a fondo, con tanta umiltà, per poterle individuare e fare emergere. La difficoltà maggiore è stata quella di trovare e far cadere tutte le maschere che di solito si indossano nella vita quotidiana, nel comprendere le reali intenzioni che talvolta si celano dietro tante belle parole. Senza che ce ne rendiamo conto pienamente, infatti, le convinzioni malsane lavorano per farci soffrire.

Con il cambiamento delle convinzioni, da negative (o malsane), in positive (sane), i risultati ottenuti nel mio rapporto di coppia, sono stati sorprendenti. Dopo aver tolto programmi inconsci quali il RIFIUTO, il RAMMARICO e il RISENTIMENTO, sono letteralmente rinata, e con me il mio matrimonio.

Sempre parlando di amore, ho imparato che esiste un **Amore Incondizionato**. Un Amore che sgorga dal cuore senza chiedere nulla in cambio. Un Amore che proviene da Dio.

Questo è l'Amore che può essere canalizzato ogni volta che ci connettiamo alla Sorgente che è in noi, e può essere inviato a beneficio di chiunque per compiere guarigioni psicospirituali. Questo Amore è energia pura. E' energia di vita per la vita. E' un dono immenso a disposizione di tutti noi. Generando Amore generiamo l'essenza dell'essere. Generiamo e rigeneriamo noi stessi, il mondo intero.

## **L'insegnamento**

Ho scoperto, a livello personale, l'attitudine di interloquire, confrontarmi ed esprimermi efficacemente con il prossimo.

Ho scoperto, a livello interiore, le capacità intuitive che mi hanno messa in grado di sperimentare la vita con lo spirito di chi viaggia in un sentiero popolato da altri individui; entità che possono essere, in realtà, parte di me.

Ho scoperto un modo nuovo di avvicinarmi a qualcuno o a qualcosa, un modo sorprendentemente ma finalmente coerente allo spirito interiore

Ho scoperto di aver innescato un processo di crescita, come individuo, che mi consente di contribuire anche alla crescita di tutti gli esseri che mi circondano.

Ho scoperto come l'energia precedentemente bloccata e impegnata nei conflitti ora è libera di fluire per lo scopi più creativi e utili. Per me e per il mio prossimo.

Ho scoperto che tutto ciò che ho scoperto mi ha permesso di intraprendere con ottimi risultati e soddisfazione personale l'attività di insegnante.

Connettendomi alla mia parte "Divina" prima di condurre un seminario, riesco a mantenere la connessione con il Creatore per tutta la durata del corso e i risultati sono evidenti in termini di concentrazione, di sicurezza e di cooperazione con gli studenti.

E uno dei doni che ho ricevuto proprio grazie all'insegnamento è la chiara percezione di essere in grado di disporre di una maggiore capacità e volontà di accettare ciò che è "negativo" negli altri, in me stessa e in ciò che accade. Ciò non significa "accettare" nel senso di approvare o assistere in modo passivo, ma di comprendere che c'è un percorso, uno

scopo e un valore finali che si celano dietro il "male", così come dietro il "bene".

### **La scrittura**

Ho sempre amato scrivere. Già alle scuole medie ero in grado di esprimere con semplicità sulla carta qualsiasi idea o concetto. Ma ora che sento il bisogno di condividere con quante più persone possibili la mia esperienza, restando in concentrata per tutto il periodo in cui scrivo, sento come mai mi era accaduto prima, il fluire delle parole attraverso i tasti del computer. Tutto ciò che mi arriva è come una sorta di dettatura amichevole. Sento che le parole che scrivo arriveranno a toccare i cuori delle persone che le leggeranno, e che saranno per loro motivo di riflessione. Ormai mi è indifferente scrivere o parlare per esprimere i miei pensieri e i miei sentimenti. Le mie capacità di dialogo col mondo sono illimitate.

### **Il mio lavoro**

I nostri comportamenti, i nostri pensieri, le nostre azioni, tutti gli atteggiamenti materiali e spirituali che assumiamo nella vita, hanno delle ripercussioni sia su noi stessi, sia su chi ci circonda. Praticando la mia attività di Naturopata, utilizzando e abbinando al mio operare la tecnica theta, mi sono resa conto, in modo ancora più evidente, che non solo ciò che faccio o che dico ha degli effetti sui miei clienti, ma anche che ciò che faccio con noncuranza o inconsapevolmente, può essere dannoso per loro.

Per questo motivo, prima di cominciare una sessione individuale, vado sempre nello stato mentale theta. E' poi, di volta in volta, è la Sorgente che mi suggerisce quali parole possono essere le più appropriate e quali esercizi utilizzare a seconda della situazione e della persona che ho davanti. Così, anche nella scelta dei trattamenti di naturopatia e dei rimedi naturali da consigliare, mi rivolgo fiduciosa a Lui.

Io penso che quando ci si connette alla nostra intima natura, con un preciso senso del Sé, si scopre di essere collegati a qualsiasi cosa intorno a noi, di essere parte di una coscienza collettiva, totalmente e infinitamente attenta. E rendersi conto di farne parte, ci fa capire che ogni cosa che facciamo o diciamo fa la differenza.

Lavorare con le persone è al tempo stesso molto gratificante e stimolante, ma anche estremamente delicato e richiede cura e attenzione. Se sto lavorando con un cliente difficile, chiedo sempre di comprendere il processo emotivo che quel cliente ha fatto scattare in me. Se riesco a trovare la via per comprendere ed affrontare ciò che agisce in me, allora posso affrontare in modo migliore anche le problematiche del cliente.

In definitiva considero questa tecnica una componente essenziale del percorso verso la scoperta delle mie risorse interiori, sia nella mia professione, sia nella mia vita di tutti i giorni. Rappresenta, ormai, una parte integrante del mio essere e della mia esperienza di vita.

### **Animal healing**

L'esperienza di lavoro maturata nello stato theta, le lunghe e profonde meditazioni unite sia all'amore che da sempre nutro per gli animali, tutti gli animali, sia alla mia capacità di capire e parlare con loro, mi ha portata a mettere a punto una sconvolgente quanto affascinante disciplina che, ho definito **animal healing**. Tutto ciò, unito all'Amore incondizionato che provo per loro, alla profonda consapevolezza che siano esseri evoluti e, spesso, più saggi di noi umani, mi ha donato gli strumenti per diffondere a tutti il mio stesso dono. Questo mi permette di vivere una vita meravigliosa insieme a loro e mi regala la possibilità di guarirli tramite le Energie, qualora mi chiedessero di farlo, oppure accompagnarli alla morte nel momento del bisogno.

Per fare tutto ciò e' fondamentale avere una connessione diretta alla Sorgente di Tutto ciò che E', poiché è in questo Punto in ognuno di noi che

l'Amore incondizionato esiste e può guidarci ad aiutare e capire i nostri amici animali.

Mi è possibile, sostanzialmente, avventurarmi con successo nell'eccitante mondo della comunicazione intuitiva con gli animali e attraverso un semplice processo meditativo avere la possibilità di creare guarigioni fisiche e psichiche per i nostri amici animali, attraverso la preghiera focalizzata alla Fonte Universale.

Questa tecnica ha cambiato la mia vita e quella di tutti gli animali che possiedo, oltre a quella di animali di tante altre persone.

E, come detto più volte nelle pagine precedenti, illustrando passo passo il percorso proposto, ribadisco che chiunque, con un puro credo nella sua "Divinità", può aiutare se stesso e il proprio animale.

La comunicazione telepatica con gli animali può essere utile per risolvere molti problemi a loro comuni, migliorando peraltro il rapporto animale-persona che diverrà ancora più forte e profondo.

In sintesi, ecco le applicazioni pratiche attuabili grazie alla tecnica dell'animal healing:

- Risolvere problemi di comportamento - paura, aggressività, ansia da separazione, comportamenti indesiderati.
- Favorire la guarigione spirituale.
- Risolvere problemi di qualità della vita - capire cosa l'animale desidera veramente; lo scopo dell'animale in questa esistenza, migliorare le relazioni.
- Ritrovare animali smarriti.
- Sostenere gli animali durante la malattia e il trapasso.

- Ricevere informazioni utili nella fase di adozione o nell'inserimento dell'animale all'interno di un gruppo.
- Avere notizie sul passato di un animale ritrovato o sequestrato.
- Tenere lontani insetti e animali "nocivi".
- Trovare l'anima gemella compatibile per l'animale.

### **Guarire le ferite dell'anima**

Curando me stessa, studiando me stessa, i momenti difficili vissuti, le paure, le difficoltà, mi ha consentito di individuare tutta una serie di convinzioni depotenzianti e malsane, delle catene invisibili che mi imprigionavano: delle vere e proprie "ferite dell'anima". Catene invisibili ma reali. Come reali erano i problemi che convogliavano nella mia vita. Problemi di ordine fisico, emotivo, mentale. E ho lavorato molto per poter "lasciar andare" ogni ferita dalla mia anima in modo che gli eterni principi del benEssere potessero essere riattivati in me utilizzando semplicemente le potenti risorse della mia Forza Divina, cancellando dalla mia anima ferite quali il Rifiuto, l'Abbandono, l'Ingiustizia, l'Umiliazione, il Tradimento.

Ho imparato, quindi, a dirigere questa forza per me e per chiunque desideri riconoscere le sue "ferite", riconoscere le "maschere" che si celano dietro queste "ferite", capire il perché di queste "ferite", rintracciare le convinzioni legate a queste "ferite, guarire con il metodo da me riscoperto e guarire se stessi utilizzando le Energie.



## **Lavorare sul passato**

Gli unici responsabili del nostro presente siamo noi. La realtà che viviamo non è altro che il risultato di ciò che abbiamo pensato. E di come lo abbiamo pensato. Quindi, ciò che noi siamo ora, dipende esclusivamente da ciò che abbiamo costruito. Dai nostri atteggiamenti non solo fisici ma, soprattutto, mentali.

***Tutto quello che siamo è il risultato di ciò che abbiamo pensato***

## **Buddha**

La meraviglia è che se noi andiamo ad agire sul passato, su alcuni avvenimenti accaduti, possiamo modificarne le conseguenze. Possiamo modificare il presente. Quindi, possiamo modificare il futuro. Nostro e di chi ci è accanto. L'applicazione di questi comandi alla tecnica theta mi ha consentito di raggiungere risultati evidenti andando proprio a modificare alla radice la causa del male, del dolore, dell'evento negativo. Possono scomparire litigi, rabbia, separazioni e tutte le altre circostanze negative generate da eventi accaduti in quel momento e in quel modo. Ricreando quegli episodi mentalmente, in onda cerebrale theta, è possibile ripulire la nostra frequenza energetica emettendo un segnale forte, fortissimo, sintonizzato su una frequenza nuova, positiva. Modificando le parole pensate, le immagini rivissute, visualizzandole come e nel modo che desideriamo, generiamo un nuovo segnale che inviamo all'Universo. E la realtà che ci sarà restituita sarà proprio come l'abbiamo vista con gli occhi della mente.

## Conclusione

Dopo queste pagine, dopo tutto ciò che ho scritto raccontando la mia esperienza personale, vorrei ringraziare ancora una volta chi mi ha affiancata in questa incredibile avventura.

Chi ha permesso di scoprire in me il seme dal quale è nato prima un timido germoglio, quindi un piccolo frutto, poi un vero e proprio albero che oggi ha radici profonde e ben attecchite nel terreno e rami verdi e rigogliosi pronti a far crescere e diffondere sempre più queste tecniche meravigliose

Vorrei rendere onore ad alcuni insegnanti che mi sono stati d'ispirazione e di guida nella vita e nella mia continua crescita interiore.

Primo fra tutti Giandomenico Fiandri, insegnante di meditazione, colui che mi ha trasmesso la prospettiva della Saggezza Perenne nella sua forma tradizionale più pura, quella della Dottrina Segreta di H.P. Blavatsky. Grazie ai suoi insegnamenti, ho avuto risposte alle mie domande sull'esistenza dell'essere umano, su quella dell'universo, sul perché della creazione, sul grande mistero che avvolge la vera natura della coscienza. Grazie a Umberto Bernacci, insegnante di Theta Healing, amico e fratello spirituale, che con la sua grande personalità e con la sua sincera amicizia, è riuscito a farmi capire quale fosse uno dei miei scopi in questa esistenza e quale strada avrei percorso negli anni a venire.

Un apprezzamento particolare a Vianna Stibal, per me un mito, la prima persona che ha riportato all'umanità la tecnica Theta Healing, mia musa ispiratrice e preziosa insegnante. Ricorderò sempre con gioia i momenti trascorsi insieme durante il corso per insegnanti a Roma, in particolare la sua simpatia e la sua amorevole attenzione nei confronti di ogni studente.

Un Grazie di cuore, anche a Daniele e Laura Sordoni, che stimo moltissimo per il loro carisma amorevole.

Grazie a tutti i miei clienti e a tutti coloro che hanno partecipato ai miei seminari, che hanno continuato a chiedermi quando sarebbe uscito questo mio libro... ho apprezzato moltissimo il loro caloroso incoraggiamento.

Il mio augurio, la mia speranza e benedizione è che tutti possiate, **vogliate**, trovare in voi quel seme per farlo germogliare e aiutare altri a trovarlo in loro e farlo germogliare e che a loro volta altri aiutino altri ancora.....

Affinché anche voi siate parte viva di quei rami verdi e rigogliosi che fanno crescere e diffondono sempre più queste tecniche meravigliose...

## Come avvicinarsi agli insegnamenti

Dopo questa lettura potrebbe nascere la curiosità di approfondire quanto illustrato nel libro o provare a praticare lo stato mentale theta per sperimentarne gli effetti su di sé.

Il mio consiglio:

- nel caso in cui **l'obiettivo** sia approfondire alcune tematiche trattate, avvicinarsi alla tecnica per conoscere meglio sé stessi o risolvere alcune situazioni negative, suggerisco di **prendere contatto** direttamente con me o con qualcuno dei miei collaboratori che operano in diverse aree geografiche per fissare delle sessioni individuali. I riferimenti sono disponibili nel mio sito internet [www.lorelladeluca.it](http://www.lorelladeluca.it).
- Nel caso in cui **l'obiettivo** sia favorire la vostra crescita e il vostro sviluppo psico-spirituale, acquisire nuove abilità e sviluppare la capacità di "trasformazione" in qualsiasi campo, diventare un terapeuta applicando i principi della tecnica su sé stessi e sugli altri, acquisire, in poche parole, le regole di base della tecnica stessa, suggerisco di **isciversi** (compilando l'apposito modulo) e frequentare uno dei miei corsi i cui dettagli (e il calendario) sono pubblicati sempre nel mio sito internet [www.lorelladeluca.it](http://www.lorelladeluca.it).

Mi è a cuore, ancora una volta, ribadire che **tutti possono imparare ad utilizzare consapevolmente le onde theta**, senza distinzione di sesso, credo religioso, età o titolo di studio; tutti possono avvicinarsi fiduciosi sia attraverso le sessioni individuali sia attraverso la partecipazione ai corsi.

**Un abbraccio di Luce e tanto Amore a tutti voi.**

***Liberi liberi siamo noi, però liberi da che cosa.....***

**Vasco Rossi**