

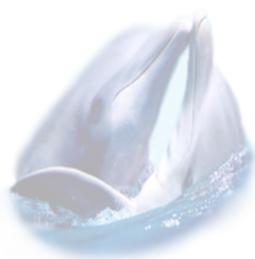
L'Alleanza della Felicità



ESSERE

FELICE

ebook

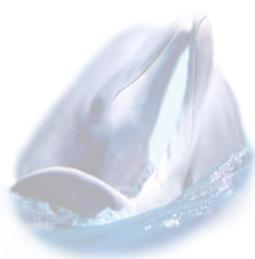


L'Alleanza della Felicità



Ana Maria Ghinet – Anita Kalsek – Bruno Zanaboni
Daniele Berti - Gendai Reiki (Rodolfo Carone e Francesca Tuzzi)
Josaya - Josè Scafarelli - Kosta Lo Conte – Luigi Miano
Max Damioli - Monia Zanon – NatAliash
Roberto Merlo - Simona Vitale - Simone Focacci

[Sostieni Famiglie SMA Onlus](#)



ESSERE FELICE

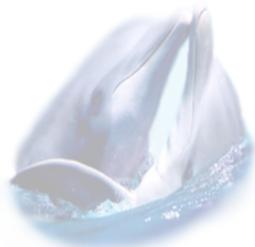
Questo ebook è stato realizzato col desiderio di supportare
l'Associazione Famiglie SMA
e poter essere una concreta e tangibile Felicità per loro
e per tutti quanti possano usufruire di questo nostro lavoro.

*Che torni a ciascuno mille volte ciò che agisce, pensa,
benedice e con-moltiplica.*

Sostieni Famiglie SMA Onlus

Questo ebook è liberamente distribuibile, ti chiediamo solo di non modificarne il contenuto.

ESSERE FELICE



Indice

Introduzione.....	pag 4
Ana Maria Ghinet - La Felicità è Energia.....	pag 6
Anita Kalsek - Felicità è tenersi per mano.....	pag 10
Bruno Zanaboni - EFT e Felicità.....	pag 19
Daniele Berti - Lo Yoga della risata.....	pag 28
Gendai Reiki - Sentirsi la persona giusta nel posto giusto.....	pag 41
Josaya - Agisci come se fossi Amore!.....	pag 49
Josè Scafarelli - Istruzioni di Mia Nonna per rendersi infelici.....	pag 59
Kosta Lo Conte - Come Sorridere a tutto nella vita, difficoltà e gioie!.....	pag 66
Luigi Miano - Il momento.....	pag 72
Max Damioli - Come essere parte del proprio progetto di Felicità...pag	77
Monia Zanon - Chi sta essendo adesso?.....	pag 89
NatAliash - La Felicità è Essere.....	pag 99
Roberto Merlo - Come far fruttare il tuo talento?.....	pag 104
Simona Vitale - Fare pace con la femminilità.....	pag 111
Simone Focacci - Felicità ed Evoluzione.....	pag 116
In conclusione.....	pag 125

[Sostieni Famiglie SMA Onlus](#)



La Felicità è Energia

di Ana Maria Ghinet

Come essere felici :)

Per essere felici è necessario **Credere** di poterlo essere ma soprattutto **credere di meritarlo** ...

Come essere felici ... è veramente personalissima l'interpretazione per questo ci tengo a ringraziare, fin dall'inizio, Josaya per la possibilità di esprimere la mia propria.

Sono 28 anni che cerco questa ricetta ... e ora posso dire di averla trovata ... strano... era davanti ai miei occhi anzi ancora più vicino: ERA DENTRO DI ME.

Tutti questi anni di sbattimenti, di corsa, di ricerche da qualche parte nel mondo (sono venuta dalla Romania in Italia :)), in qualche persona, qualche amore e ... niente!

Da piccola avevo un sogno: "avere una famiglia felice". Sono cresciuta con il desiderio "di essere felice" ... e più la cercavo, più soffrivo! Che strano dirai! :) invece no, è molto semplice ... MENTALMENTE cercavo la felicità, EMOZIONALMENTE ed ENERGETICAMENTE trasmettevo ciò che non volevo e avevo paura che accadesse.

Sai che ciò che conta è l'invisibile, le nostre credenze, le nostre radici energetiche.

Ho lavorato per degli anni con tantissime tecniche energetiche che mi hanno aiutato a tagliare i cordoni energetici, riprogrammare le credenze

[Sostieni Famiglie SMA Onlus](#)



ed il DNA, trasformare le memorie, sciogliere i voti, vincoli, promesse, giuramenti ecc.

Bene ... i cambiamenti ci sono ... da **agente commerciale** in telefonia al **Coach Energetico**.

Posso dire che **ora sono felice!** Sono felice perché sono in linea con la missione dell'anima sulla Terra, quella di ricordare agli altri di essere già felici.

La felicità è un Energia ... come tutte le altre: l'amore, i soldi, le amicizie. Tutto è Energia, sappiamo dalla fisica quantistica che $E=mc^2$, allora se tutto intorno è energia sotto forma di varie vibrazioni, anche la felicità è un energia, ok?

Ogni energia va gestita, va indirizzata semplicemente. Ora ti svelo i miei segreti e ringrazio di nuovo Josaya di poterle mettere a tua disposizione:

1. Lettera alla Felicità Universale:

“Ehi, ho fatto (scrivi le tue esperienze personali al riguardo della tua ricerca), es: ho fatto corsi di consapevolezza, lavorato sulle credenze ecc.

E poiché la Felicità è solo un Energia, ed io ho emanato montagne e montagne di Energia desidero una ricompensa per l'Energia emessa- un risarcimento- e lo voglio sotto forma di Felicità, e lo voglio adesso!

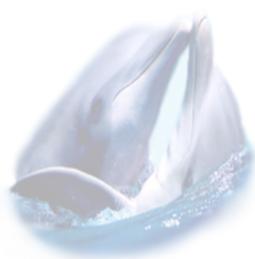
So quanto il mondo è felice e mi sento degna, all'altezza, meritevole ed autorizzata a ricevere il tuo risarcimento in Felicità.”

P.S. questa lettera è valida per qualsiasi richiesta come amore, denaro, famiglia, coppia, ecc. Si mette vicino ad una candela accesa per 7 giorni nella parte di sud-ovest della casa; si legge al mattino e alla sera.

2. Al mattino la dici una volta sola sprigionando l'emozione: “sono sulla

[Sostieni Famiglie SMA Onlus](#)

ESSE
S
E
R
E
F
E
L
I
C
I
T
E



vibrazione della Felicità”.

3. Crea un Angelo della Felicità e fatti guidare entrando in contatto con Esso verso “come essere felici” per il tuo massimo bene, gioia, salute, amore ed abbondanza economica.

4. Perdona la sofferenza che ti sei creato inconsapevolmente nel passato. Come? Accetta che anche la sofferenza è una forma di Felicità, “chi non conosce il buio, non può riconoscere la Luce”.

5. La Mente non sa fare differenza tra Sofferenza e Felicità e fa confusione portandoti alla sofferenza per trovare la felicità allora è **importante Ricreare le Sinapsi Neuronali di Felicità.**

6. Scrivi su un foglio il Pro e Contro del “**essere felici**” così scopri come ti stai auto-sabotando.

E stato bello condividere i miei segreti con te, l’ho fatto col cuore, perché meriti anche tu di vivere sulla Terra nella condizione originaria di Felicità.

Io sono felice ricordando agli altri che sono già felici ... tu come potresti esserlo?

Un abbraccio di Luce e Felicità a te che leggi, a Josaya ed alla nostra Unica Anima :)

Ana Maria Ghinet

[Sostieni Famiglie SMA Onlus](#)



Il mio nome è **Ana Maria Ghinet**, sono originaria dalla Romania. Arrivo in Italia all'età di 21 anni, un gesto folle di una studentessa orgogliosa che inseguiva l'indipendenza economica. Studiavo Economia Commercio, ero viziata dai miei genitori ma la mia anima chiedeva qualcos'altro ... A Modena, ho lavorato come agente commerciale nella telefonia, alto stile di vita materiale ma vuota emozionalmente ... Ero arrivata ad un bivio dove fortunatamente ho scelto di vivere e prendermi cura della mia anima. Così cominciai i corsi di Thetahealing, Reiki, Ho-oponopono, Sciamanesimo, Pnl, Coaching e costante pratica su me stessa da 12 ore al giorno al flusso continuo. In seguito a vari anni di studio e pratica, ho cominciato canalizzare metodi con i quali aiuto gli altri con grande gioia e risultati. Tengo Seminari in vari città come San Marino, Modena, Bologna, Trieste ecc ... A breve il mio primo libro "L'Unica Realtà Multidimensionale".

SITO WEB: www.energeticoach.com/blog

Sostieni Famiglie SMA Onlus



Felicità è tenersi per mano

di Anita Kalsek

Felicità è tenersi per mano, andare lontano ... chi non ricorda la famosa canzone di Albano e Romina? L'avevo sentita da bimba in una delle rare occasioni in cui ho potuto passare del tempo con mia mamma e, senza conoscere il significato delle parole (*a quell'epoca parlavo solo lo sloveno e il croato*), mi piaceva così tanto che stavo per ore in piedi a cantare a squarcia gola davanti al giradischi per poter, subito dopo finito il disco, riportare l'ago alla partenza. Solo dopo anni avrei scoperto che la vibrazione delle parole innalza la vibrazione delle nostre cellule informandole della qualità di quelle parole.

E avrei sperimentato attraverso dure, dolorose e impegnative esperienze della vita quanto la scelta delle parole possa influire sul nostro umore, la nostra salute, le relazioni e la realizzazione.

E nei primi due decenni di vita io la felicità la bramavo soltanto, passavo da un paese, ad un altro paese, imparavo una lingua per poi dover impararne un'altra, passando comunque da un'esperienza brutta ad una dolorosa con piccoli sprazzi di serenità. Vivendo spesso in solitudine perché abbandonata o perché ho iniziato a lavorare prestissimo e contemporaneamente a studiare nemmeno vedevo la felicità. E' proprio vero che per le difficoltà che vivi hai anche le risorse per poterle affrontare. Nel momento del dolore, disagio o lutto non lo pensi affatto, ma è così. Il famoso detto che quando si chiude una porta si apre un portone è verissimo, solo che ahimè spesso noi rimaniamo dinanzi alla porta chiusa resistenti alla verità e vogliamo che si riapra (*oh ben consci che non si aprirà mai più*), invece di girarci alla ricerca del portone aperto chiedendo a gran voce il sostegno degli angeli, nostre risorse, la conoscenza depositata nei libri e nelle esperienze o negli studi dei maestri, terapeuti, naturopati, coach e altre figure professionali.

[Sostieni Famiglie SMA Onlus](#)



Negli ultimi due decenni ho ricercato, letto, studiato, sperimentato ed escogitato tantissime strategie, tecniche, approcci e quant'altro possibile per raggiungere, ottenere, invitare, sedurre e costringere la felicità a starmi accanto che non poteva che essermi manifestata.

Sai la mia missione su questo pianeta è proprio di **Mostrare che ognuno di noi ha risorse, potenzialità, genialità e capacità di esprimere i propri talenti e missione.**

Intanto ho scoperto che la felicità ha una sorella gemella, lo sapevi Tu?

Mi permetto di supporre che vuoi sapere a quale alludo io ;-)

Sorella gemella della Felicità è la **felicità arrogante**. Come capire quando ci avvolge? Arroga la fonte del benessere che durante la felicità provi a Te stesso. Solo a Te stesso.

Mentre la felicità appagante si manifesta attraverso il perdono (*ci sarà un perché tutte le religioni, dottrine e rituali degli guarigioni invitano al perDono*) l'amorevolezza ispirata, gentilezza osservata e rispetto verso noi, gli altri e l'universo intero.

La felicità si esprime con la **guarigione delle ferite profonde, connessione con le varie parti visibili ed invisibili di noi, conversione di ricordi dolorosi in leve evolutive che ci sospingono verso maggior consapevolezza, compressione superiore, ispirazione, intuizione e rivelazione divina.**

Le altre forme di felicità (*eh si oltre avere una sorella gemella ha molti sosia :)*) sono di breve durata ; come ad esempio il piacere. Spesso confondiamo la felicità con il piacere. Come distinguerli? Il piacere è come il fuoco; divora e vuole sempre più legna per ardere ecco perché noi andiamo alla continua ricerca di qualunque cosa possa far ardere questo fuoco. Mentre la felicità è come acqua che ci rinfresca, rinvigorisce e unisce con il creato.

[Sostieni Famiglie SMA Onlus](#)

ESSE
S
S
E
R
E
F
E
L
I
C
I
T
A



Vivere felicemente è semplice, ma non facile.

Mi permetto di invitarti ad esplorare l'affermazione di sopra, vieni?

Non credere a niente, sperimenta tutto, valuta i risultati e scegli il meglio e il più divertente per Te. Ti va?

Mi permetto di immaginare che stai annuendo ;-). Grazie.

Per essere felici bisogna pensare, parlare ed agire in amore. Hai notato che ogni cosa che pensi, provi, dici o fai può essere “catalogata” come voce AMORE o assenza di amore. O c'è o non c'è. Tu puoi leggermi perché qualcuno tempo fa si è unito in amore, prendendosi cura di te con poco o tanto amore...

...certo che puoi essere felice (*in realtà Te la racconti*) nell'arrabbiarti, sfogarti, parlare, criticare ecc, tuttavia quella non è felicità, è un piacere che appunto dura una fiammata più o meno lunga ,dopodiché si torna alla ricerca di altro per farla ardere oppure si prosegue la ricerca di qualcosa di più durevole, vero ed esaltante per la nostra anima o essenza interiore.

Sperimenta: allenati a vedere negli altri Te stesso, pensa a loro, parla con loro e agisci verso di loro come se fossi Tu.

Per essere felici bisogna liberarsi/guarire/dissolvere le ferite interiori con le tecniche/strategie permettendoti la pace. Se ti trovassi improvvisamente nel buio pesto in un luogo dove sei appena entrato e non avessi la minima idea di cosa fare, chi chiamare e accipicchia! sei pure senza il cellulare, puoi reagire con il panico, urlando, imprecando, piangendo, implorando e in altri infiniti modi..ma solo la luce, anche la più flebile farà la differenza per Te in quella circostanza. Così accade con il dolore. Mille sono i modi con i quali possiamo ricordarlo, riviverlo, reagire ed elaborare ma **solo un modo lo**

[Sostieni Famiglie SMA Onlus](#)



dissolve ed evolve: l'Amore! Verso tutte le dimensioni di Te!

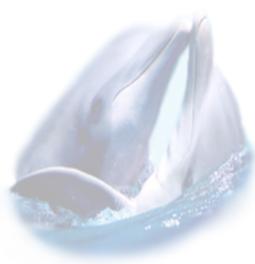
Sperimenta: scegli una tecnica qualunque: ho'oponopono, PNL, EFT, Sedona; chiedimi di sostenerti via Skype (*sarò lieta se mi cerchi; Anita Kalsek*) e poi individua il dolore che Ti angustia e sperimenta con **disciplina e perseveranza. Vedrai risultati strabilianti.**

Per essere felici bisogna praticare la gratitudine

Per essere felici bisogna ricordare che ogni cosa su questo pianeta è soggetta alla legge della dualità. Come non puoi avere solo una parte della matita così nella vita: nel momento in cui vai verso felicità, euforia, estrema gioia, già stai attivando depressione, disagio, autoflagellazione (*senso di colpa, critica e disistima*). La vita usa eventi, persone e sensazioni premianti e umilianti per ricondurti verso ... la gratitudine e l'amore. **Perché solo quando pensi, parli, Ti emozioni e agisci con la gratitudine e l'amorevolezza puoi essere felice e rimanere tale.** Quanto sei grato per piccole cose che possiedi in Te e attorno a Te? Stai prendendo tutto come ovvio o addirittura Ti lamenti? La vita ci risponde con la stessa intensità moltiplicandola della nostra. Quindi se ancora non sai sorridere, ringraziarti, gioire e perdonare vuol dire che non hai ancora invitato la vita a sorriderti, ringraziarti e moltiplicare gli eventi e gli incontri con persone che possono innalzare la Tua gioia. Fallo al più presto e osserva in che modo lei Ti risponde.

Mentre Ti scrivo le parole si riversano fluidamente e velocemente tuttavia devi sapere che questo è il risultato di 24 anni di quotidiana ricerca, lettura, dedizione e pratica di migliaia di informazioni per poi arrivare alla semplice conclusione, che tutto passa attraverso la gratitudine, l'amorevolezza e il rispetto. Ecco perché scrivo che la felicità è semplice, ma può risultare difficile crearla costantemente. Alcuni reagiscono con stupore quando dichiaro che ogni giorno leggo e pratico e io chiedo: "Quante volte al giorno Ti lavi i denti?" solitamente mi rispondono : "Minimo tre!"

[Sostieni Famiglie SMA Onlus](#)



E io: "Come mai così spesso? Senza i denti puoi vivere, puoi farti anche quelli di ceramica, mentre senza la pace interiore, la conoscenza di Te, senza saper gestire le emozioni e soprattutto in mancanza dell'interesse nelle Tue peculiarità, bellezze e nel come viverle al meglio ... come vivi?"

Per essere felici sarebbe opportuno **utilizzare in equilibrio e armonia i 4 pilastri del benessere:**

1. **Parlare chiaramente in qualunque forma** (*pregare, chiedere all'universo, agli angeli o altre presenze spiritualmente evolute, scrivendo ecc*)

2. **Ascoltare attivamente** (*significa senza giudizio e censura solo constatando*). Per ascoltare attivamente si intende: meditare, contemplare e altre attività nelle quali si crea il silenzio dove poter ascoltare i sussurri che la nostra Essenza, Anima o Spirito ci ispira o fa intuire.

3. **Praticare la fede/fiducia lasciando andare, distaccandoci.** Cosa accadrebbe se non Ti fossi mai staccato/a dalla Tua mamma? La vita non sarebbe potuta scorrere. Cosa accade con le richieste di qualunque tipo se non li affidiamo a chi sa e può occuparsene? Che non possono essere esaudite, create o manifestate.

4. **Agire in modo proPositivo, costruttivo ed ispirato** dopo aver usato tutte le tre voci sopra citate.

Invece, mannaggia, spesso agiamo usando solo l'intelletto e la razionalità per poi osservare i risultati poco gradevoli, distruttivi e limitanti. Tuttavia anche loro sono una gemma preziosa per noi; l'esperienza di ciò che per noi è poco funzionale.

Per percepire la felicità bisogna avere nel corpo in abbondanza i minerali quali rame, molibdeno, cromo, calcio nelle ossa (*talvolta si deposita nei*



tessuti invece che nelle ossa) e magnesio in ottime quantità. Evitare l'eccesso che ci rende apatici, lenti, ritirati, stanchi e ansiosi e la scarsità che ci rende nervosi, rabbiosi e “sclerati”.

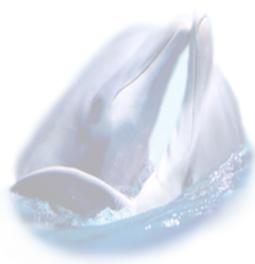
Oltre al nostro impegno attivo ci sono anche le risorse fisiologiche ad aiutarci moltiplicare ad aumentare la felicità. Le end – orfine (*morfine interne*) ad esempio (*sostanze chimiche dotate di una potente attività analgesica ed eccitante*).

Con le nostre scelte possiamo indurre l'organismo e il cervello a produrle in dosi massicce; agiscono sulla diminuzione del dolore e sull'aumento del buonumore influenzando notevolmente lo stato d'animo rendendolo più positivo.

Ecco un elenco di attività che puoi sperimentare e osservare l'effetto che hanno su Te:

- **le risate** (*cerca uno spettacolo divertente, guarda video su youTube, leggi barzellette....*)
- **l'attività fisica**
- **i rimedi naturali** (*Griffonia simplicifolia, Rosolaccio, Maca, Yerba mate...*)
- **i cristalli**
- **la lettura di biografie** di persone che hanno sconfitto importanti malattie o eventi dolorosi
- **il prendere il sole** (*consigliati moderazione e protezione*)
- **la pratica della meditazione** (*la musica è composta dalla sequenza di una nota e silenzio seguito dalla prossima nota. Una nota costante diventa rumore. Così nella nostra vita è importante saper parlare e ascoltare ... rendendo l'esistenza una melodia*)
- **l'agopuntura**
- **la respirazione profonda**

[Sostieni Famiglie SMA Onlus](#)



- **con il contatto umano e fisico amorevole e/o passionale**
- **oli essenziali biologici** (2 gocce di olio e. di Vaniglia mescolato con l'olio e frizionato sui polsi e nell'ombelico aumenta gioia, idem olio essenziale di Legno di rosa)

Per **essere, vivere felici è di grandissimo aiuto conoscere le 21 leggi** universali oltre quella più conosciuta che è la legge dell'attrazione.

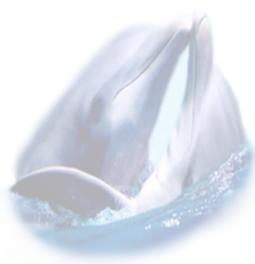
Per aumentare la felicità ci vengono in aiuto l'arte della visualizzazione, *per aumentare la capacità del nostro sistema reticolare cerebrale* e la conoscenza della comunicazione efficace, per comprendere meglio le nostre azioni, che provocano le reazioni altrui e perché la stessa parola o azione ha effetti così diversi sugli altri.

Per aumentare la felicità è importante come Ti alimenti. I cibi cosiddetti “espansivi” sono quelli che, se ingeriti in piccole quantità, tendono a rinfrescare il corpo, mentre - se ingeriti quotidianamente - tendono a raffreddarlo e ad indebolirlo. Tra questi :

- l'alcol,
- lo zucchero,
- caffè,
- cacao
- il gelato,
- jogurt,
- la panna,
- il latte,
- il burro,
- i cibi raffinati (*prodotti con la farina bianca*)

Ti rendono espansivo e gioioso per un determinato periodo poi è facile che precipiti verso la contrazione e chiusura.

[Sostieni Famiglie SMA Onlus](#)



Alimenti che aumentano il buonumore:

- banane,
- noci,
- legumi,
- verdure a foglia verde (spinaci e insalate),
- latticini,
- cereali integrali
- pesce azzurro
- carne
- uova
- semi

Tante sono le sostanze che rinvigoriscono il nostro corpo ma solo poche **sono indispensabili**: il respiro, l'acqua, il movimento e il cibo. Così tante sono le cose che possono creare la felicità tuttavia ciò che è indispensabile è il Tuo **intento di amarti e rispettarti**, la Tua **scelta di impegnarti nel cammino esistenziale**, la Tua **decisione che vuoi permetterti di scoprire e donarti ciò che Ti rende felice**.

Solo allora la vita Ti porgerà le informazioni, nozioni, eventi, persone, libri, video, siti e altro perché Ti possano ispirare, sostenere, guidare.

Dovunque Tu sia e in qualunque situazione Ti trovi, credimi: puoi, puoi e **puoi migliorare, aumentare, prosperare e vivere** con maggior felicità nel Tuo cuore, nella Tua Anima e nella Tua mente.

Lo affermo con la certezza di chi le paludi e i meandri di orrori li ha subiti, vissuti e oltrepassati per vivere in pace, armonia, gratitudine e amorevolezza.

C'è chi è naturalmente dotato di tutte queste caratteristiche, io personalmente

[Sostieni Famiglie SMA Onlus](#)



non lo ero per niente, anzi, ma proprio per questo posso asserire che non ha molta importanza da dove parti, ma la scelta verso dove vuoi guardare per poi raggiungerla con il sostegno della vita, di chi ci ispira, di chi ci guida, di chi ci arricchisce di informazioni e conoscenza e di chi ci ama.

Felicità è tenersi per mano, innanzitutto noi stessi mentre alleniamo la nostra mente a conservare la felicità nonostante le avversità, per andare lontano sul nostro cammino esistenziale evoluto.

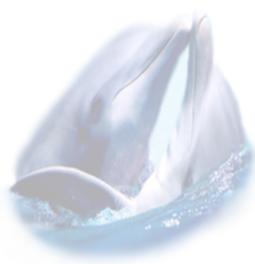
Un abbraccio infinito

Anita Kalsek



Dr. Anita Kalsek – Dottore in Scienze Naturopatiche
AmorEmpatiAngeLifEnergetiCoach
SITO WEB: www.anita-kalsek.it

[Sostieni Famiglie SMA Onlus](#)



EFT e Felicità

di Bruno Zanaboni

Per ognuno di noi il significato di felicità può essere diverso.

C'è chi la identifica con la **ricchezza materiale** (denaro), chi con la **ricchezza di sentimenti** (amicizia, amore), chi con l'essere in **buona salute**. E c'è chi si sente felice semplicemente elevando la propria **spiritualità**.

La felicità, in realtà, è tutto questo.

Ma, come in ogni ambito della nostra vita, per poter raggiungere i nostri obiettivi, realizzare i nostri progetti e sogni, dobbiamo fare i conti con ciò che realmente crediamo o non crediamo possibile: in sintesi, con i nostri pensieri.

Il pensiero è energia.

Ciò che pensiamo oggi determina ciò che vivremo domani. Ma ciò che pensiamo oggi è frutto di ciò che è contemplato dalle “istruzioni per l'uso” che custodiamo, spesso ignari, dentro di noi: le nostre convinzioni. Ecco perché è fondamentale pensare bene! E la prima cosa da fare per raggiungere lo stato di felicità che consciamente desideriamo è dedicarsi a modificare quelle “istruzioni per l'uso” rendendole a noi favorevoli.

**Tutto quello che siamo è il risultato di ciò che abbiamo pensato
(Il Buddha)**

Infatti, ogni volta che lasciamo spazio a pensieri negativi, ci auto-limitiamo producendo energia negativa. Iniziare ad **ascoltare** i nostri pensieri, **ripulirli** da inutili zavorre per meglio indirizzarli è presupposto fondamentale per

[Sostieni Famiglie SMA Onlus](#)

ESSE
S
S
E
R
E
F
E
L
I
C
I
T
E



garantirci un futuro più sereno e libero da contrattempi e disequilibri.

Più felice! Insomma, noi ci **permettiamo** di essere felici, così come intendiamo la felicità, solo se ci **crediamo** e, incredibile ma vero, pensiamo di **meritarcelo**.

Quindi, saremo felici quando non ci faremo bloccare, in sostanza, da tutte le convinzioni limitanti che sono scritte nella nostra mente. Chi non ha mai sentito dire frasi del tipo: “*me ne capita sempre una...*”, “*la vita è dura*” oppure “*le cose vanno bene ma non diciamolo ad alta voce...*” Certo, non diciamolo ad alta voce. Non basta. **URLIAMOLO!**

Ma come e dove nascono queste convinzioni limitanti?

“...Tutto ciò che sentiamo dire, tutto ciò che vediamo, addirittura, in alcune circostanze, tutto ciò che respiriamo genera emozioni. Ogni emozione è un messaggio che per svariati motivi, il principale è la ripetitività, penetra profondamente nella nostra mente fissandosi proprio come una scritta.

Questi messaggi ripetuti ed emozionanti entrano, quindi, a far parte del nostro bagaglio di esperienze, di conoscenze, di punti di riferimento. Sono le nostre convinzioni. Queste segneranno il nostro modo di vivere, di agire, di pensare. Da quel momento, per sempre.

Noi inconsciamente pensiamo, diciamo, crediamo o non crediamo, in funzione di ciò che è stato inciso nel nastro della nostra mente nell’istante in cui abbiamo recepito ogni singolo messaggio e vissuto ogni singola emozione a questo collegata.

Se mi è sempre stato detto che sono un incapace, un “*pasticcione*” e non farò mai nulla di buono nella vita, beh, per tutta la vita mi comporterò da incapace, causerò valanghe di “*pasticci*” e anche se cercherò di emergere,



studierò, troverò un lavoro, attirerò sempre situazioni in cui mi sentirò dire che sono un incapace e un buono a nulla. E non solo: ulteriore danno è che ai miei figli sarò spinto a dire che sono dei falliti e non combineranno mai nulla di buono nella vita...”

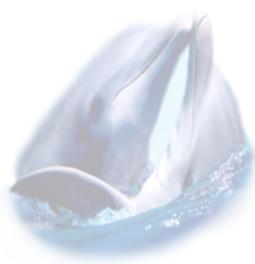
“...Considerate che molto spesso (diciamo pure sempre...), l’origine dei nostri blocchi risale proprio ai tempi dell’infanzia (0-6 anni) cioè quando ci viene insegnato come vivere...”

E’ un passo tratto dal libro **“EFT per Bambini L’arte di Crescere liberi”** che ho scritto con uno scopo ben preciso: “...aiutare i bambini e i loro genitori, attraverso l’utilizzo di EFT , **a recuperare e mantenere in perfetto equilibrio lo stato di salute fisica ed emotiva; per prevenire o alleviare qualunque tipo di disagio** che potrebbe precludere loro di vivere una vita adulta ricca di **serenità, salute, autostima, benessere**. Per lavorare alla **radice dei problemi e crescere e vivere nella FELICITA’**’.

E allora come facciamo, con questi fondamenti dentro di noi, ad aspirare a vivere la felicità che desideriamo? “Scrostando” grazie a EFT – Emotional Freedom Techniques - la nostra mente da tutte le convinzioni limitanti che ospita, ci diamo la possibilità di credere, formulare pensieri diversi, attrarre ciò che desideriamo.

Con **EFT, una semplicissima tecnica di rilascio emozionale**, possiamo ripulirci con semplicità da tutto ciò che ci limita riscrivendo **le nostre “istruzioni per l’uso”, eliminando** quelle vere e proprie zavorre che ci **impediscono di progredire, di evolverci, di vivere una vita serena. E felice!** Imparando a formulare pensieri d’amore, di abbondanza, di perdono, che ci porteranno nella vita gioia, ricchezza, salute, affetti. Cioè la felicità.

Bene. Ma cos’è EFT? Come si pratica? Darò di seguito una breve descrizione dei fondamenti di questa tecnica e, in chiusura, alcuni esercizi che vi



propongo di effettuare a casa vostra, da soli o con le persone che amate e desiderate siano felici insieme a voi.

Qualora desideraste approfondire la materia da un punto di vista più “tecnico”, vi consiglio la lettura del già citato libro *“EFT per bambini – L’Arte di Crescere Liberi”* (Bruno Zanaboni – Edizioni Bambini Nuovi) e del manuale di Andrea Fredi, *“L’Arte della trasformazione”*.

EFT è un acronimo inglese per “Tecniche di Libertà Emozionale”, può essere considerata, nell’ambito delle cosiddette Scienze Evolutive, una disciplina energetica per il rilascio emozionale il cui “padre”, l’ingegnere statunitense Gary Craig, ha sviluppato partendo da un’altra tecnica energetica chiamata TFT - Thought Field Therapy™ messa a punto dal Dr. Roger Callahan, uno psicologo di orientamento cognitivo.

Assunto di base: noi siamo energia. Lo scopo di EFT è rendere fluida e perfettamente circolante la nostra energia vitale. Quindi il nostro “essere”.

Dove scorre questa energia vitale? Da centinaia di anni la medicina cinese ha risposto a questa domanda: scorre attraverso i 14 meridiani energetici presenti dentro il nostro corpo e che rappresentano il “sistema di comunicazione” attraverso il quale l’energia viene diffusa dentro e fuori di noi.

EFT agisce, quindi, sul flusso di energia elevandone la frequenza e mantenendone la fluidità. Come? Attraverso la stimolazione (digitopressione, leggero massaggio, picchiettamento.....) di una serie di punti o meglio agopunti sparsi sul nostro corpo. Si potrebbe dire che EFT è l’agopuntura senza aghi...

Stimolando, come detto, queste zone del nostro corpo diamo nuove “istruzioni per l’uso” al nostro sistema energetico dandogli (e dandoci) la possibilità di sciogliere le energie cristallizzate (a causa di emozioni vissute, ad esempio)

[Sostieni Famiglie SMA Onlus](#)



e “reagire” in modo più equilibrato e favorevole a qualsiasi stimolo che la vita quotidiana ci proponga.

Provare qualche sensazione sgradevole dipende dal fatto che in qualche punto dei nostri meridiani corporei esiste un ostacolo al libero flusso dell’energia (sempre le solite emozioni negative, frasi depotenzianti inculcateci nel periodo infantile...) che dovrebbe scorrere nel nostro corpo. Per questo motivo è utile esprimere, mentre si picchietta sui punti collegati ai meridiani (tecnicamente, si dice fare tapping), ciò che sentiamo focalizzandoci verbalmente o mentalmente sul tema (disagio) che vogliamo trattare.

EFT agisce, pertanto, contemporaneamente su mente e corpo e la focalizzazione sulla problematica che si desidera risolvere, esercitata durante il lavoro di tapping, aiuta ulteriormente a raggiungere l’obiettivo di “ripulirsi”.

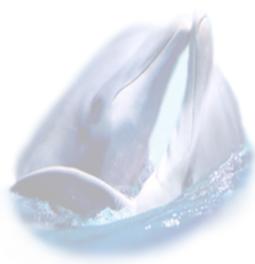
Ecco le aree sulle quali picchiettare/massaggiare: sopra la testa, in mezzo alle sopracciglia, di fianco agli occhi, sotto gli occhi, sotto il naso, sotto il labbro inferiore, sulle clavicole, sotto l’ascella, sotto il petto e infine strofinando le dita. Non è importante in quale ordine. Potrebbe essere che “sentirete” uno di questi punti più favorevole di altri. E allora accontentatevi per una volta (!) e insistete su quello. Non importa se utilizzerete la mano destra o sinistra. Non vi è nessuna particolare posizione da assumere.

E, mentre darete vita ai vostri giri di tapping vi invito a pronunciare le frasi che vado ora a suggerirvi. Ripetetele, se potete ad alta voce sempre focalizzandovi sul loro significato.

A un certo punto vedrete che altre frasi, ne sono sicuro, sarete voi stessi a suggerirvele.....

Dedicatevi alla ricerca della vostra felicità (come di qualsiasi altro vostro obiettivo) con la leggerezza di un gioco e non con la pesantezza di un

[Sostieni Famiglie SMA Onlus](#)

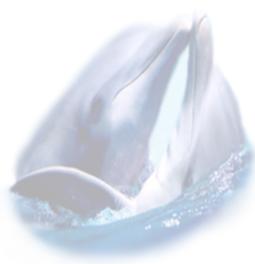


obbligo.

Buon lavoro quindi e, a proposito di questo, ricordate un principio fondamentale: *“Come si può conciliare azione e attesa? Ecco: volere senza desiderare, occuparsi di qualcosa senza preoccuparsi, aspirare senza farsi coinvolgere, agire senza insistere. Più è elevata l’importanza che diamo a uno scopo, tanto più difficilmente si raggiungerà”* (V. Zeland)

- Io non sono felice.
- Potrei essere sicuramente più felice di quello che sono.
- La felicità è effimera. Quando pensi di averla acchiappata, puff! Vola via.
- E’ impossibile essere felici
- Qualche volta lo sono stato ma è durato poco.
- Eh, lo diceva sempre mia nonna: poveri ma onesti.
- E i poveri non sono felici...
- Non mi ci vedo felice.
- Però qualcuno felice c’è.
- Sì, ma ci sono anche tanti infelici.
- Mal comune mezzo gaudio!
- Beh, è un modo sciocco di pensare...
- Se altri sono felici perché non lo posso essere anch’io?!?
- Io posso essere felice.
- Certo, non è facile...
- Io posso cambiare la mia vita in meglio.
- E allora decido, qui e ora, di darmi la possibilità di creare e generare felicità.
- Ogni mio pensiero è in grado di generare felicità.
- Ogni mia azione è in grado di generare felicità.
- Sì! Io posso avere tutta la felicità che desidero.
- Io merito di essere felice.
- Sono pronto ad accettare la felicità che merito.
- Decido che ogni mio pensiero, ogni mia azione mi porti a prendere la

[Sostieni Famiglie SMA Onlus](#)



giusta decisione che mi garantisca la felicità

- Più sono felice più genero felicità.
- Io sono felicità
- Io trasmetto felicità.
- Più trasmetto felicità più ricevo felicità.
- So godere di ogni singola sensazione che mi regala la felicità.
- E' facile essere felici!
- Posso generare felicità facendo esattamente ciò che amo fare.
- Tutti mi supportano per essere felice.
- Rendo felici gli altri senza remore.
- Godo della loro felicità
- Ora sono già più felice e soddisfatto.
- La felicità è il mio naturale modo di essere.
- Ogni cellula del mio corpo, della mia mente e del mio spirito sono ricchi di felicità
- Decido, qui e ora, di allontanare da ogni parte del mio essere tutte le energie a me contrarie che ancora alimentano ricordi, memorie, convinzioni che mi obbligano a non essere felice quanto desidero e merito.
- Allontano le energie contrarie e ringraziandole le rimando nel luogo e al tempo al quale appartengono. (Provate a visualizzare un'immagine che vi confermi questo flusso di energie che vi abbandona. Sentitene i benefici e ditelo a voi stessi! Ringraziatevi!)
- Sentimenti di felicità penetrano nel mio cuore nella mia mente e nella mia anima
- Non ho paura di essere felice.
- Sono felice di essere felice.
- Più sono felice più attraggo felicità.
- Posso essere felice.
- Ora ho un rapporto perfetto con la felicità.
- Io sono felicità.
- Sono padrone della felicità.
- Sono in pace quando sono felice.

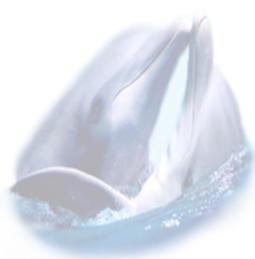
[Sostieni Famiglie SMA Onlus](#)



- Sono libero e felice.
- Sono sempre aperto a tutte le possibilità che l'Universo mi regala per essere felice
- Sono grato per questo all'Universo.
- Felicità infinita giunge a me, qui e ora.
- Ogni giorno sono sempre più felice.
- Ora sono sicuro di poter esser felice.
- Mi sento felice e sono grato per quello che provo.
- Tutta la felicità che desidero è qui con me. Intorno a me, dentro di me.
- Sono circondato dalla felicità. (Date ora un'immagine concreta alla vostra felicità. Se fosse un oggetto cosa sarebbe? Com'è fatto? Di che colore? Dove si trova? Si muove? Emette suoni? Che sensazione vi dà vederlo? Parlategli e se vi fa piacere modificatelo rendendolo sempre più fedele all'idea di felicità che avete voi. Custodite questa immagine e fatevi ricorso ogni volta che vorrete. Questa è l'immagine della vostra felicità!).
- Condivido con tutti la mia felicità.
- Grazie, grazie, grazie.
- Chiedo perdono al Bambino Interiore che è in me per tutto ciò che responsabilmente ho fatto mantenendo lontana per tutto questo tempo la mia, la nostra felicità.
- Perdonami, mi dispiace, grazie, ti amo!

Bruno Zanaboni

[Sostieni Famiglie SMA Onlus](#)



Bruno Zanaboni

Operatore e Insegnante Qualificato EFT

Emotional Freedom Techniques

Operatore Theta Healing

Diplomato in DNA 2 Base e Avanzato

Tecniche e Strategie

SELF I-DENTITY through HO'OPONOPONO® BASIC I - 2010

Autore del libro

”EFT per bambini – L’arte di crescere liberi

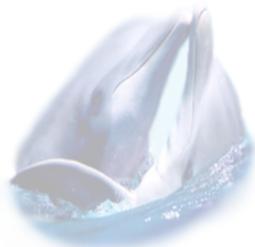
Edizioni Bambini Nuovi

SITO WEB: www.brunozanaboni-eft.com

Facebook: Gruppo EFT per bambini

Mail: brunozanaboni-eft.com

[Sostieni Famiglie SMA Onlus](#)



Lo Yoga della risata

di Daniele Berti

*“Si dovrebbe guardare ad ogni cosa
come se fosse un miracolo
e bisognerebbe guardare ad ogni cosa
come se non fosse un miracolo”
Albert Einstein*

In questa breve frase è racchiuso il segreto di tutti i segreti, il segreto di tutte le leggi dell'attrazione e di tutto ciò che può renderci consapevoli che ognuno di noi ha nelle proprie mani il proprio destino.

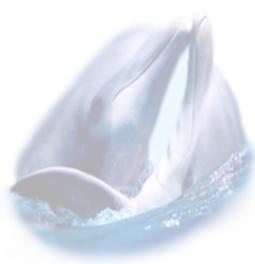
Per dire tutta la verità, fino a qualche tempo fa non ero molto convinto di questa cosa, anch'io ho avuto le idee molto confuse anche se, come diceva Aristotele più di duemila anni fa, sono sempre stato convinto che “La felicità è lo scopo massimo della vita umana.”

Nella mia vita, mi sono sempre dato da fare per raggiungere questa meta seguendo, quasi sempre, i saggi consigli dei miei genitori. Le più note e diffuse norme morali e di comportamento, mi sono sempre impegnato seriamente sul lavoro collezionando successi che, a conti fatti non mi davano tutte quelle soddisfazioni attese.

Ho sempre amato e rispettato le persone che mi hanno voluto bene anche se poi, alla fine, non c'era quella condivisione che ritengo essenziale per una vita di coppia, sono sempre stato una persona serena, socievole e tranquilla.

Ma allora perché questa tanto agognata felicità sembrava sempre così lontana?

[Sostieni Famiglie SMA Onlus](#)



Come mai nonostante tutti gli sforzi e tutta la buona volontà continuavo a non sentirmi a mio agio nella mia pelle? Fino a quando un bel giorno, anzi un bellissimo giorno, circa otto anni fa mi sono posto la domanda risolutiva: “Di preciso la felicità può esistere su questa terra? E se esiste, come è fatta? E che sia possibile imparare ad essere felici?”

Eh già, perché poi ho scoperto che, quasi tutti noi, prendiamo per buono quello che ci viene raccontato e così ci diamo da fare per raggiungere un qualche cosa che è ben diverso da ciò di cui abbiamo realmente bisogno ed è per questo che, nonostante tutti gli sforzi che facciamo, poi siamo perennemente insoddisfatti.

Mi piace pensare alla felicità come alla cima di una montagna dalla quale si può godere dello straordinario panorama della propria vita.

Certo, i sentieri per giungere in cima alla montagna possono essere i più diversi, ma, se invece di salire verso la cima continui a gironzolare per il bosco seguendo i sentieri più larghi e più battuti perché ti sembrano i più sicuri ben difficilmente arriverai alla cima e continuerai a girovagare nell’umida penombra del sottobosco, senza mai godere del calore e della luce che trovi solo sulla cima.

E così, seguendo il consiglio di Albert Einstein, pur continuando a pensare che la felicità fosse uno straordinario miracolo, tant’è che per i più rappresenta una semplice e inarrivabile illusione, ho cominciato anche a prendere in considerazione la felicità come se fosse una cosa molto concreta, che al pari di un chilo di patate si potesse studiare nei suoi diversi aspetti e così capire come “coltivarla” per farla crescere rigogliosa.

Il punto di partenza è stato che, molto probabilmente, anche il cervello ha le sue belle responsabilità riguardo al fatto di sentirsi felici o infelici; in fin dei conti, quasi sempre, ogni nostra azione, tutto quello che facciamo, prima di



farlo, prima di compierlo, prima lo abbiamo anche pensato con il cervello.

Nel cervello oltre all'ossigeno girano anche un sacco di idee, e anche le idee, così "intangibili", hanno la loro bella responsabilità riguardo alla felicità!

Che cosa ci fa nascere le idee in testa? E come mai il solo pensare o ripensare ad una cosa, a volte ci fa stare così male? E come mai una cosa come un'idea, che proprio in quanto idea non può avere né forma e né peso, a volte ci può schiacciare come un pesante macigno? Ma se un'idea di per sé non ha fisicamente un peso, che cosa ci fa sentire così schiacciati?

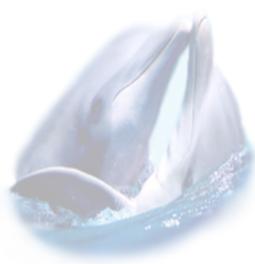
Siamo così presi dalle tanto stressanti, quanto banali vicende quotidiane che non abbiamo mai tempo di farci le domande giuste e certamente, sarai d'accordo con me, se non ci facciamo le domande giuste, sarà abbastanza difficile che riusciamo a trovare le risposte giuste.

E allora cominciamo a fare un po' di luce su tutte queste cose, o meglio su tutte queste idee, che ci impediscono di vedere le giuste domande e trovare le giuste risposte.

Molto spesso, senza volerlo, usiamo le parole giuste nel momento sbagliato e questo è uno dei modi migliori per creare quella nebbia che ci impedisce di vedere con chiarezza la strada da seguire.

E' molto probabile che anche tu, dopo aver raggiunto un importante obiettivo, abbia detto "Ora sono proprio felice". Mi fa piacere dirti che stavi usando la parola giusta (felice) nel momento sbagliato.

A dire il vero le parole non è che siano giuste o sbagliate, le parole sono sempre là, pronte per essere usate ma, se tu hai detto che eri felice perché avevi superato un esame avresti dovuto dire "soddisfatto", se invece lo dicevi perché la tua squadra del cuore aveva appena vinto lo scudetto era meglio se dicevi "esultante" e se avevi comperato un bel paio di scarpe nuove potevi



dire “raggiante”. Insomma se la tua “cosiddetta felicità” era stata causata da un qualche avvenimento che pur coinvolgendoti direttamente era esterno a te, potevi dire qualsiasi cosa ma non potevi dire di essere felice. E ora ti spiego brevemente il perché.

Quando fai, oppure quando ti capita qualche cosa che ti fa stare bene, dentro di te si attivano dei processi elettrochimici che danno vita a quelle che si chiamano emozioni e le emozioni, per loro natura vanno e vengono.

Le emozioni sono un segnale che arriva dal tuo corpo, per fare un esempio possiamo dire che le emozioni sono come la sete. La sete ti avvisa che hai un bisogno, tu bevi un bicchiere d’acqua, soddisfi quel bisogno e la sete ti passa; se non funzionasse così e se la sete ti continuasse anche dopo aver bevuto, dovresti continuare a bere all’infinito e vorrebbe dire che qualche cosa dentro di te non funziona più.

La stessa cosa succede con le emozioni e le emozioni piacevoli come la gioia, l’entusiasmo, l’eccitazione ti dicono che hai raggiunto il tuo obiettivo e quindi dopo averti detto “Ok ce l’hai fatta”, più o meno rapidamente se ne vanno.

La felicità non è assolutamente un’emozione bensì uno stato d’animo, un modo di essere che non dipende da quello che, bello o brutto, capita fuori di te ma dipende esclusivamente da come tu sei, e quando hai imparato ad essere felice ben difficilmente perderai questo tuo modo di essere.

Continui a credere che non sia possibile imparare ad essere felici? Sono felice di dirti che ti stai sbagliando.

Forse avrai avuto modo di conoscere qualche persona che soffre di depressione, intendo dire di quella vera, dalla quale è straordinariamente difficile uscirne nonostante farmaci, psicoterapie o altre pratiche più o meno efficaci. Quando una persona soffre di depressione, qualsiasi esperienza



piacevole le possa capitare, ben difficilmente riuscirà a smuoverla dal suo stato depresso e riuscirà a farle provare un'emozione di gioia, di eccitazione o di entusiasmo.

Come queste persone, per i più diversi motivi si sono trovate “imprigionate” nella depressione, allo stesso modo ma con segno contrario, tu come qualsiasi altra persona, “puoi decidere di costringerti” ad imparare ad essere felice e quando sei felice hai la piena consapevolezza che disponi di tutte le risorse necessarie per decidere liberamente ogni azione della tua vita continuando ad essere felice.

A questo punto, secondo te, per quale motivo, una volta raggiunto questo traguardo dovresti ritornare indietro?

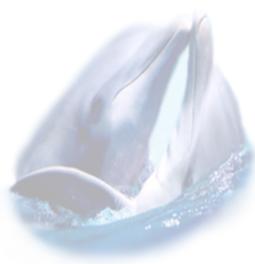
Stai ancora pensando che sia impossibile essere sempre felici e che poi non sarebbe nemmeno tanto bello perché quando uno è felice perde tutti i piaceri della vita! Questa è una delle più grandi idiozie che girano per il mondo!!!

E' come dire che essere sani non è piacevole perché quando si è in ottima salute si perde il piacere di guarire. Se una persona malata ti dicesse che preferisce stare male perché così ogni tanto ha il piacere di sentirsi un po' meglio penseresti che è una persona saggia e intelligente o che è un pazzo?

Anche tu puoi scegliere tra l'imparare ad essere felice sempre, o “credere di essere felice” solo ogni tanto, magari perché hai comperato proprio un bel paio di scarpe nuove o perché la tua squadra del cuore ha vinto la partita.

Bene allora la felicità non è un'emozione che va e viene ma uno stato d'animo consolidato e l'essere felice o meno dipende da come è fatto il tuo cervello ma la cosa più interessante ed importante, fai molta attenzione a quello che ti dico ora, è che il cervello è l'organo più plastico che ogni essere umano

[Sostieni Famiglie SMA Onlus](#)



ha a sua disposizione. E questa cosa non me la sono inventata ma la hanno chiaramente dimostrata, senza ombra di dubbio, le neuroscienze.

Nel video di Matthieu Richard, l'uomo che le neuroscienze hanno dichiarato l'uomo più felice del mondo, ti spiega come fare e come ci si sente quando si fa rifiorire la vera felicità.

Certo il metodo usato da Matthieu è un po' lungo e non è molto semplice da praticare con la vita che facciamo ma, io, tu e tutti noi esseri umani abbiamo la possibilità di "plasmare" il nostro cervello come meglio crediamo.

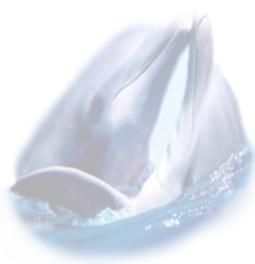
Tu puoi liberamente scegliere di modellare il tuo cervello per sentirti ed essere sempre sotto stress o di modellare il tuo cervello per sentirti e per essere sempre felice anche perchè, oggi, esiste una tecnica molto più semplice, molto più efficiente e molto più rapida di quella usata da Matthieu.

Ho detto oggi e quindi non si tratta di fantascienza, e per modellare in modo sano il cervello ed imparare ad essere felice non servono nemmeno strane pratiche esoteriche o magiche iniziazioni, il tutto è molto semplice e salutare tanto per la mente quanto per il corpo, la conferma viene dalle neuroscienze e dalla PNEI, questa tecnica si chiama: Yoga della Risata.

E ora ti racconto come l'ho trovata e quali risultati ti permette di ottenere semplicemente ridendo a pieni polmoni.

Quando otto anni fa mi sono chiesto "E' possibile imparare ad essere felici?" ho iniziato a leggere un sacco di libri, ho navigato a lungo sul web e dopo essermi convinto che "E' possibile imparare ad essere felici" ho cercato e trovato una scuola che mi fornisse quegli strumenti che mi avrebbero permesso di imparare ad essere felice, per poi insegnarlo a tutti coloro che lo avessero desiderato, così è nata La Palestra della Felicità.

[Sostieni Famiglie SMA Onlus](#)



Ho studiato ed imparato a praticare le tecniche del Counseling Rogersiano per imparare ad ascoltare i bisogni delle persone, con l'Analisi Transazionale e con la Gestalt ho capito quali errori siamo abituati a commettere e quali strategie possiamo usare per superarli, ho imparato ad usare le potenti tecniche della Programmazione Neurolinguistica che ti guidano nel trasformare in realtà i tuoi sogni e così, dopo tre anni di studi e di esperienze pratiche ho ottenuto il diploma di Master in Gestalt Counseling.

Ma nel frattempo ho pure sperimentato tecniche meno ufficiali, anche se a volte più efficienti come EFT, sono diventato facilitatore di PISCH-K® e ho approfondito gli aspetti teorici e pratici della Psicologia positiva e dell'Intelligenza Emotiva.

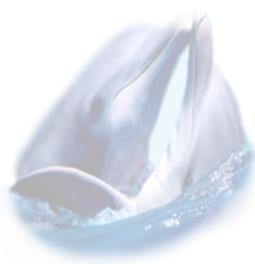
Però convinto che la mente sia molto legata al quel corpo che se la porta a spasso, mi sono anche interessato agli straordinari traguardi che la neuro-anatomia e le neuroscienze hanno raggiunto in questi ultimi anni e alla Psico-neuro-endocrino-immunologia che più semplicemente si può anche dire PNEI.

La PNEI è una branca della scienza medica, poco nota a molti dei nostri medici, che vede l'essere umano non come un insieme di organi messi dentro ad un corpo che ha poco a che fare con la sua mente ma, come un unico organismo complesso nel quale corpo e mente, che sono strettamente interconnessi, si influenzano di continuo l'uno con l'altra. Per dirlo in altre parole, la PNEI è la visione olistica dell'essere umano dal punto di vista scientifico.

E' stato proprio eseguendo una ricerca su benessere e PNEI che un giorno mi è comparso lo Yoga della Risata.

La prima reazione è stata di sgomento "Non sanno più cosa inventare!!!"

[Sostieni Famiglie SMA Onlus](#)



Ho sempre pensato allo Yoga come una pratica certamente utile e sana ma troppo piena di regole e di costrizioni, noiosa e anche sostanzialmente triste, insomma esattamente il contrario di una sana, piacevole e liberatoria risata.

Ma sono sempre stato molto curioso e più una cosa mi sembra strana, più cerco di capirla e così più mi addentravo nello Yoga della Risata, più rimanevo sorpreso. Più approfondivo le ricerche e più lo Yoga della Risata mi appariva come lo strumento ideale per offrire a tutti la possibilità di imparare ad essere felici.

Lo Yoga della Risata è stato creato nel 1995 dal medico indiano Dr. Madan Kataria. Anche lui stava studiando dei testi di PNEI nei quali viene dettagliatamente spiegato che la risata, più è piena e vigorosa e più genera degli straordinari benefici neuro-biologici che si trasformano rapidamente in benefici fisici e psicologici.

Come tu ben sai, nella nostra vita convulsa, competitiva e stressante sono veramente molte poche le occasioni per ridere a crepapelle: è la stessa cosa che ha pensato il Dr. Madan Kataria.

Così si mette in testa di creare una tecnica che senza barzellette, senza comici e addirittura senza senso dell'umorismo permetta a chiunque di ridere in qualsiasi momento per il semplice motivo che ridere fa buon sangue: da secoli ce lo dice la saggezza popolare e oggi lo conferma anche la psico-neuro-endocrino-immunologia.

Posta la giusta domanda il Dr. Kataria ha una straordinaria intuizione e trova la giusta risposta: se imitiamo la naturale giocosità dei bambini che ridono per qualsiasi cosa, possiamo imparare a ridere senza un motivo preciso e così possiamo ridere quanto ci pare. Come ha già dimostrato la scienza, al corpo non gli interessa per quale motivo sta ridendo, per il corpo

[Sostieni Famiglie SMA Onlus](#)



è importante ridere fino a quando si innescano tutta una serie di processi neurobiologici virtuosi.

Inoltre, ridendo a pieni polmoni, come si fa con gli esercizi di risate creati da Madan, pratici proprio quegli esercizi di respirazione yogica che producono la gran parte dei benefici ottenuti con lo Yoga tradizionale.

E' così che nasce l'Hasya Yoga, rapidamente si diffonde in tutto il mondo con il nome di Laughter Yoga e quando arriva in Italia è lo Yoga della Risata.

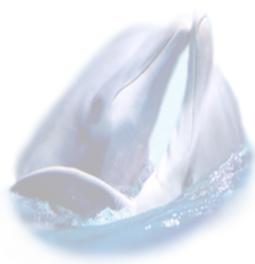
Ma ci sono due sostanziali differenze tra lo Yoga tradizionale e lo Yoga della Risata; tanto lo Yoga Tradizionale è fatto di concentrazione, di controllo e di disciplina, altrettanto lo Yoga della Risata è fatto di giocosità, di spontaneità, di libertà e mentre con lo Yoga tradizionale è necessaria una lunga e costante pratica prima di sentirne i veri benefici, con lo Yoga della Risata, fin dalla prima sessione, senti subito che il tuo corpo e la tua mente si sono completamente rigenerati.

Ma perchè con lo Yoga della Risata dovrebbe essere così facile imparare ad essere felici?

Prima hai letto che la tua felicità dipende da come tu puoi plasmare il tuo cervello e se hai già guardato il video di Matthieu Richard, hai visto che la meditazione profonda è un'ottima tecnica per plasmarti un cervello in modo da essere sempre felice.

Bene, quando tu ridi come si ride praticando gli esercizi dello Yoga della Risata, il tuo cervello fa le stesse cose che fa quando tu raggiungi lo stato di meditazione profonda ma lo fa in un modo molto più efficiente perchè, attraverso la potente respirazione provocata dalla risata, lo stai ossigenando in modo ideale: è per questi motivi che, come da migliaia di

[Sostieni Famiglie SMA Onlus](#)



anni dice il Buddismo Zen, 15 minuti di risate equivalgono a ben sei ore di meditazione

Ho frequentato il primo corso disponibile per diventare Laughter Yoga Leader, e sotto la guida di Laura Toffolo, presidente dell'Associazione nazionale Yoga della Risata, fin dalla prima sessione ho sentito che questa tecnica così semplice e così piacevole è anche la tecnica più potente per rigenerare il benessere fisico e psicologico e per imparare nel modo più naturale ad essere felici. Ho appreso le tecniche, ho iniziato a praticarle e ho cominciato subito a condurre delle sessioni verificando costante mente i benefici prodotti su di me e i benefici prodotti su chi partecipava alle sessioni.

E man mano che l'esperienza si è affinata mi sono reso conto di due fatti estremamente importanti.

Il primo è che tutte le efficienti tecniche apprese durante la formazione per diventare Counselor hanno trovato nello Yoga della Risata uno straordinario strumento per renderle ancora più efficaci, il secondo che praticando intensamente e con costanza lo Yoga della Risata certi positivi cambiamenti si manifestano in modo spontaneo e molto più rapido rispetto ai tempi e all'impegno richiesto con le altre tecniche.

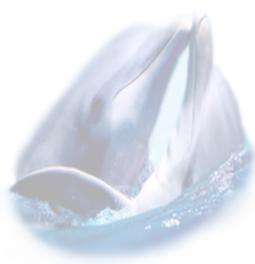
E quelle che seguono, testimonianze di chi ha partecipato ad un training intensivo, sono la più evidente conferma di quanto appena detto.

“E' stata per me un'esperienza travolgente, che mi ha aiutato ad arrivare direttamente al mio cuore, a comprendermi meglio e a sentirmi nello stesso tempo così piccola, ma insieme anche tanto grande e forte” Laura - Impiegata.

“E' stata un'esperienza speciale ... perchè ho acquisito un vero super potere:

[Sostieni Famiglie SMA Onlus](#)

ESSE
SERE
FELICE



la capacità di ridere senza motivo, di essere felice gratis ... E' una fortuna poter contare su una risorsa del genere” Marco – Educatore

“Non ci credevo ma quando sono tornata a casa mi sono sentita veramente diversa, azzardo a dire un pò più felice; d’ora in poi se qualcosa mi andrà storto proverò a farci su una risata— vuoi mai che la magia si ripeta ... grazie “ Liliana – Insegnante.

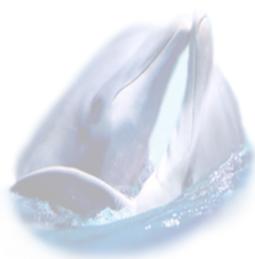
“Un intensivo che non ha lasciato spazio a ripensamenti o critiche intellettualoidi. Un bisogno (d’amore) ed un desiderio (di felicità) che si traducevano costantemente in gioia attraverso la possibilità di lavorare su di sè senza resistenze nè contorsioni, con la semplicità dei semplici e la serena gioia del saggio.” Ugo – Gestalt Counselor

“Quello che é capitato a me dopo la fine del corso, e che per ora continua a capitare, é stato meraviglioso e sorprendente: posso ridere di gusto dei miei errori senza vergognarmi, ho meno paura di sbagliare senza per questo essere più avventata ... Ho l’impressione che niente potrà fermarmi nel perseguire quello che mi sta a cuore” Augusta – Psichiatra.

“Ora appena apro gli occhi e vedo il solito zaino di preoccupazioni che affollano la mia testolina, ci faccio una bella risata...l’importante è ridere fino a quando mi diventa naturalel’umore sale e lo zaino diventa un paracadute... “ Chiara – Impiegata

Gandhi diceva “Se vuoi cambiare il mondo comincia a cambiare te stesso” e questo è ciò che ha fatto e che insegna a fare il Dr. Madan Kataria “Quando tu ridi tu cambi e quando tu cambi il mondo cambia con te” e io aggiungo quale cambiamento migliore che imparare ad essere felice? E quale tecnica più semplice e più efficace dello Yoga della Risata?

Amaggio 2011 sotto la guida dello stesso Dr. Madan Kataria, vero illuminato,



Daniele Berti

Counselor & Happiness Coach

Certified Laughter Yoga Teacher

daniele@lapalestradellafelicita.com

skipe [daniele.berti27](https://www.skype.com/name/daniele.berti27)

cell 337.447.006

Vuoi sperimentare praticamente i benefici dello Yoga della Risata e non sai a chi rivolgerti? Vorresti partecipare ad un training intensivo e non sai come fare? Puoi scrivermi a [questa pagina](#) e insieme troveremo la soluzione migliore.

Risorse gratuite: [I Libri della felicità](#)

[Video di Matthieu Richard](#)

SITO WEB: lapalestradellafelicita.com

[Sostieni Famiglie SMA Onlus](#)



quando le cellule del nostro corpo, le coppie, i governi comunicano tra di loro, tutto funziona armoniosamente, quando invece non c'è comunicazione tra le parti, troviamo divisione, malattia e disarmonia.

Quando ci sentiamo felici ci sentiamo vivi e quando abbiamo coscienza della Vita dentro di noi e della Vita fuori di noi, quando mettiamo la nostra attenzione alla Vita allora sperimentiamo la felicità.

L'attenzione è la guaritrice della divisione insegna Eckart Tolle, grande maestro dei nostri tempi, l'attenzione crea una comunicazione tra colui che la sperimenta e l'oggetto interessato e noi amiamo dire (perdonateci il gioco di parole) che dove c'è la tua attenzione, lì c'è il tuo amore.

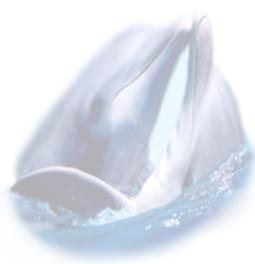
Quando ci innamoriamo di qualcuno, (e credo che almeno una volta nella vita sia successo a tutti noi) diventiamo incredibilmente attenti ad ogni particolare della persona al centro dei nostri pensieri, di come cammina, di quelle belle fossette agli angoli della bocca, di come ci guarda, di ogni piccolo segnale che riusciamo a captare.

Quando amiamo qualcuno noi siamo attenti a quella persona, quando facciamo qualcosa che amiamo, siamo completamente assorbiti da quella esperienza come quando eravamo bambini ed eravamo assorti nei nostri giochi ed il tempo sembrava non esistere.

Eravamo una completa unità con ciò che stavamo facendo. “Quando ero bambino mi innamoravo di tutto” diceva De André in una sua canzone, e riassume benissimo ciò che stiamo dicendo.

Con lo stesso principio Gesù diceva che se si vuole entrare nel Regno dei Cieli bisogna essere come bambini, ma con la consapevolezza degli adulti essere nello stato di innamoramento della vita, essere attenti, svegli, camminare nella bellezza.

[Sostieni Famiglie SMA Onlus](#)



Iniziamo prendendo un buon, profondo respiro e ricordiamo di respirare consapevolmente più spesso che possiamo durante la giornata. Basterebbe soltanto farlo con costanza e avremmo dei profondi risultati in breve tempo.

Buddha diceva: Chi è padrone del suo respiro è padrone della sua vita”.

Quando respiri sei presente, sei nel corpo, che può essere solo dov'è, quando è, come è. Questo ci aiuterà a scegliere come vogliamo sentirci e a rispondere alla domanda magica, che dovremmo porci il più spesso possibile “E’ questo ciò che sono”?

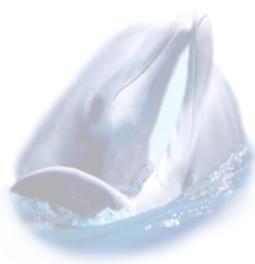
La risposta siamo noi, il nostro compito è quello di diventare la miglior risposta che possiamo essere.

La vita, in tutte le sue forme, tende ad essere la miglior versione di se stessa, l'albero tenderà ad essere il meglio delle sue potenzialità così come il minuscolo batterio o la grande balena e noi che ne siamo parte, non siamo al di fuori di questo principio.

Ciò che la Vita ci chiede, è di essere ciò che siamo, al meglio delle nostre possibilità, di fare con gioia ciò che ci da gioia, che sembra ovvio, ma quante volte siamo presenti mentre facciamo le cose che ci piacciono? Quante volte con la mente andiamo al passato o al futuro, quante volte rendiamo reale la famosa frase “la vita è quella cosa che accade mentre sono indaffarato a fare altro”?

Nei nostri insegnamenti nel Reiki, vengono insegnati i 5 Principi, l'eredità spirituale lasciataci dal fondatore del sistema Mikao Usui, vero e proprio compendio dello spirito e del cuore di questa via. Dicono letteralmente che il loro scopo è indicare “il metodo segreto per invitare la felicità, la medicina per tutte le malattie”.

[Sostieni Famiglie SMA Onlus](#)



Cosa citano questi principi? Frasi apparentemente semplici, ma come sempre accade soprattutto nelle culture orientali, la semplicità nasconde una grande profondità.

“Solo per oggi: non arrabbiarti, non preoccuparti, sii grato, lavora diligentemente, sii gentile con gli altri. Fai gassho (mani giunte davanti al petto) e ripeti questi principi nel cuore e nella mente, all’inizio e alla fine della tua giornata, migliorerai il tuo corpo e il tuo spirito”.

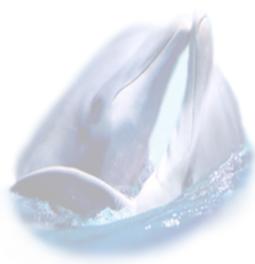
Spiegare nel dettaglio queste frasi richiederebbe un libro intero e non ce ne voglia nessuno, se in questo contesto, non daremo giustizia a questi insegnamenti trattandoli velocemente, ma cercheremo di essere funzionali all’argomento.

Come dicevamo questi Principi danno l’indirizzo dello Spirito della Via del Reiki, che come tante altre Vie, discipline e filosofie, ha lo scopo di far raggiungere la Pace e la Felicità a chi li pratica.

“Solo per oggi” è il primo trucco di questi Principi, perché in verità ogni giorno è “solo oggi” e nel pensiero giapponese corrisponde al concetto che non c’è altro momento che l’adesso. Non il passato che è un ricordo, non il futuro che è un’illusione, ma solo il presente che è un dono (infatti quando facciamo un regalo a qualcuno non a caso diciamo “ho un presente per te”!)

“Non arrabbiarti e non preoccuparti” rimarcano il concetto di essere presenti nel momento, senza attaccarsi alla rabbia e senza anticipare il futuro preoccupandosi. La Gratitudine ci permette di connetterci con la Vita, trovando in essa la bellezza. E Bellezza e Amore vanno sempre di pari passo.

“Lavorare diligentemente” ci ricorda che dobbiamo impegnarci con disciplina se vogliamo essere responsabili della nostra vita. La libertà è una



forma di disciplina.

“Sii gentile con gli altri” indica di essere gentili con il prossimo, di prendersi cura della vita in tutte le sue forme, perché tu stesso sei vita e la vita non chiede altro che tu sia te stesso, il flauto attraverso il quale Dio suona la sua canzone.

Quando tu sei te stesso, la miglior versione di te, tutto l’Universo ne beneficia e tu occupi lo spazio che devi.

Sei la persona giusta, al momento giusto a fare la cosa giusta.

Sei in comunione con la Vita, dentro la storia d’Amore con la tua esistenza, felice con... Sei nello Spirito di Aloha.

In una bella versione che ci piace dare ai nostri corsi: il “solo per oggi” è il palmo della mano e i 5 Principi sono le 5 dita che ci permettono di cogliere il fiore della vita nella sua bellezza.

Chissà che non sia proprio la nostra generazione a tramandare il segreto della felicità a quella successiva... Quando la maggior parte di noi riuscirà a ricordarsi questi principi nella propria vita e col proprio esempio ricordarlo agli altri, quando “cammineremo tutti assieme le nostre parole nella Bellezza” in quel momento certo ci riusciremo..

Che ne dite, siamo pronti?

Noi nel nostro piccolo cercheremo di rispondere a questa domanda e di dare il nostro contributo con tutte le nostre attività e in particolare con la seconda edizione del Circle of life a Trieste dal 20-23 ottobre, con lo scopo di muoverci assieme verso un’armonica coerenza di cuori e menti.

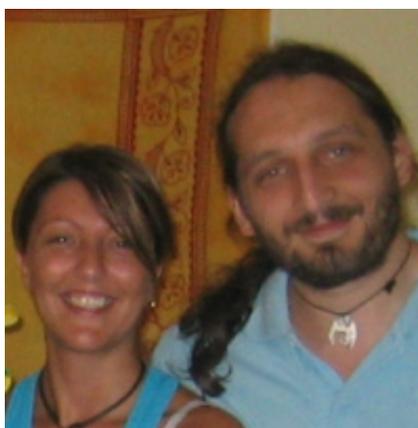
[Sostieni Famiglie SMA Onlus](#)



Concludiamo con questa considerazione trovata recentemente su un libro:

“Se vuoi essere felice per un giorno vai a fare shopping, se vuoi essere felice per due giorni dedicati a ciò che ti piace per un week end, se vuoi essere felice per un anno fai una buona vincita alla lotteria... ma se Vuoi essere Felice per Sempre, fai qualcosa di significativo per la via degli altri. Il Viaggio della Vita va verso il significato non verso il successo”

Rodolfo Carone e Francesca Tuzzi



Gendai Reiki Italia

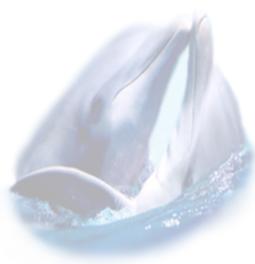
Siamo di Trieste, una piccola città del nord est d'Italia, distante circa 200 km da Venezia. Molti di noi hanno avuto esperienze comuni nel campo del Reiki: siamo quasi tutti Master nel sistema Usui (noto nel mondo come Western Reiki, Reiki Occidentale). Alcuni di noi sono Master nel sistema Komyo Reiki® di Inamoto Sensei, nei sistemi Karuna™ e Tibetano. Altri hanno studiato assieme lo Shiatsu per 4 anni. Queste esperienze sono servite ad accrescere molto la nostra consapevolezza e hanno creato un forte legame alimentando il desiderio di lavorare assieme, camminando mano nella mano lungo la strada del Reiki... In quale direzione?

Il nostro motto è quel proverbio Africano che recita...

“Se vuoi andare veloce vai da solo, se vuoi andare lontano vai in tanti”

[Sostieni Famiglie SMA Onlus](#)

ESERFELICE



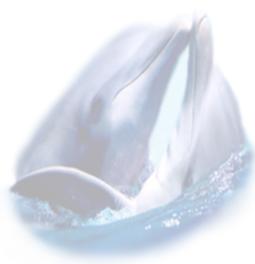
A questo proposito abbiamo dato vita ad un evento importante spirituale, umano e di crescita collettiva:

“Il Cerchio della Vita: molte voci, una canzone”.

Ti aspettiamo a Trieste dal 20 al 23 ottobre 2011 per cantare con noi insieme alle voci di Anton Ponce De Leon, Bob Randall, Hiroshi Doi e Masaru Emoto, Albert Rabenstein, l'antropologo Carlos Barrios, Konstantin Korotkov, e Susan Pa'iniu Floyd.

Per chi fosse interessato può trovare informazioni ai siti www.circle-of-life.org oppure www.gendaireiki.it e può scriverci a info@gendaireiki.it oppure chiamarci a questi numeri 333 7240918(Rudy) o 349 3604929.(Franci)

[Sostieni Famiglie SMA Onlus](#)



Ora, vediamo di rendere tutto questo ragionamento più semplice, perché, secondo noi tutto ciò che è complicato non è percorribile. Le complicazioni sono un chiaro messaggio che c'è qualcosa da cambiare.

Nel concetto di felicità/percezione, la felicità è una condizione di benessere dell'individuo composta dall'insieme di emozioni e sensazioni del corpo, dell'intelletto e dello spirito che testimoniano benessere e gioia per un momento più o meno lungo, che può durare un secondo o tutta la vita.

Tutti noi umani siamo alla continua ricerca di questo stato dell'essere, sia che lo si faccia consapevolmente o meno.

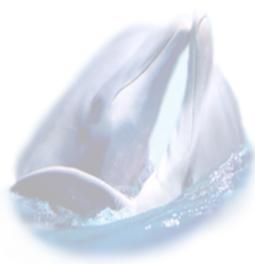
La felicità spesso viene identificata con stati di gratificazione, completezza, gioia, soddisfazione, compiacimento, serenità, beatitudine, tranquillità, fiducia, pace, entusiasmo, calore, trasporto, passione, godimento, piacere, divertimento, parole che sono tutte facilmente riconducibili a delle emozioni.

Dunque sono le emozioni la struttura portante della nostra esistenza e sono ciò che rende il nostro "esserci" gustoso e stimolante, il cosiddetto sale della vita e sono anche le vere responsabili del raggiungimento o meno di questo "stato modificato di coscienza" che chiamiamo "Felicità".

Come si può considerare una vita "ricca" quella di chi non ha mai provato sensazioni di gioia, euforia, entusiasmo, passione, ma anche trepidazione, turbamento, nostalgia, senza tralasciare paura, dolore e sofferenza?

Chi non ha sperimentato emozioni e sensazioni spiacevoli non sarà mai veramente in grado di apprezzare le gioie delle emozioni positive. Farsi coinvolgere dall'esistenza significa accettare quello che ci accade vivendolo pienamente, emozioni "negative" comprese.

[Sostieni Famiglie SMA Onlus](#)



Se ci si ripresentano c'è sempre un motivo valido, il cui scopo è quello di portarci verso il meglio, anche se talvolta è sul momento incomprensibile. Una volta consapevoli di questo sarà più semplice accettare e accettarci ! Sappiamo bene che l'inconsapevolezza (l'ignoranza, il non sapere come funzionano le cose) è l'unico vero peccato, non nel senso biblico di "peccato", ma nel senso che è ciò che ci può fare davvero male.

Se non comprendiamo che i nostri pensieri manifestano la realtà, rischiamo continuamente di creare esattamente ciò che più ci fa soffrire, perché (da paure, dubbi e timori) spesso ce ne facciamo letteralmente ossessionare vibrando in risonanza con quello a cui cerchiamo di sfuggire. Per cui l'unico veleno da cui dobbiamo difenderci è l'inconsapevolezza.

Questo se lo stato di inconsapevolezza è permanente mentre può essere piacevole in alcuni casi come opzione, una volta che c'è, la consapevolezza, non se ne va... Se tu sai che esiste la Legge di causa ed effetto o che sei responsabile al 100% della tua vita, per esempio, puoi dimenticartene in qualche frangente e goderti l'alternativa, ma non è possibile cancellarne la conoscenza.

Trova la consapevolezza e poi buttala via!

Se vivi con consapevolezza puoi permetterti di buttarla via perchè nel momento di pericolo il tuo osservatore comunque ti tira per la giacca e ti avvisa.

Evviva l'inconsapevolezza consapevole!

Pertanto ciò che non conosciamo è ciò che può farci più male! Non tanto perchè diverso da noi (anzi nella diversità c'è la maggiore ricchezza), ma perchè se ne ignoriamo, o sottovalutiamo, il funzionamento non saremo in grado di fluire col meglio dell'esistenza.

[Sostieni Famiglie SMA Onlus](#)

ESSE
S
S
E
R
E
F
E
L
I
C
E



Allo stesso modo non conoscere, non aver mai sperimentato sensazioni negative con accettazione, può contribuire a temerne il verificarsi al punto tale da non poter fare a meno di sperimentare le più terribili, con atteggiamento distruttivo anziché propositivo e costruttivo.

Quando gli esseri umani provano delle emozioni le trasformano in comportamenti e atteggiamenti mentali con cui plasmano la propria vita, alcuni in modo consapevole, altri ignorandone la portata e gli effetti. Ma tutti lo fanno. Il desiderio di tutti è quello di condividere le proprie emozioni con il prossimo, parlando, scrivendo o nei casi più talentuosi addirittura trasformandole in opere d'arte, come musica, immagini o poesia.

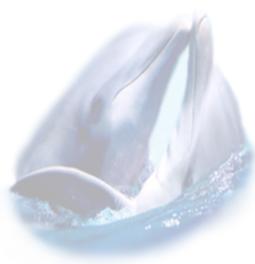
Tuttavia il modo più semplice ed immediato di partecipare le proprie emozioni è quello di viverle appieno, con la più totale accettazione.

La continua ricerca di quegli stati d'animo che procurano soddisfazione, benessere, e sensazioni che ci facciano stare bene il più a lungo possibile, è nella natura umana.

L'uomo cerca istintivamente di raggiungere durevolmente la propria felicità, il piacere di vivere è fortunatamente nella nostra natura.

Uno stato d'animo propositivo e ottimista incide sia sui comportamenti che sull'atteggiamento mentale e questo ci permette di affrontare le circostanze nel modo più adatto e funzionale, ottenendo i risultati MIGLIORI per noi e per tutti quelli che ci circondano.

Chi ha l'atteggiamento mentale verso "il bicchiere mezzo pieno", constaterà quel bicchiere riempirsi sempre più fino a traboccare, perché lo stile con cui affronterà le situazioni (che riempiono o svuotano il bicchiere) attirerà condizioni adeguate.



E' evidente che gli atteggiamenti e gli effetti di questo modo di essere, e di conseguenza di agire, avranno una notevole influenza sul manifestarsi o meno del proprio benessere.

Tuttavia è molto diffusa la convinzione che il malessere e le burrasche siano degli elementi caratteristici inevitabili della vita, di cui non c'è modo di fare a meno.

Per molti la vita è una valle di lacrime e non vedono alternative. Anche sui blog si leggono continuamente commenti del tipo “Non c'è via per la serenità che non passi necessariamente attraverso il dolore”, non parliamo poi degli sfoghi giornalieri nella vita reale. Questo atteggiamento mentale così comune ci porta a manifestare ulteriore sofferenza strettamente legata ad un fatalismo negativo (specchio) che diventa un vero e proprio modo di essere e che alla fine risulta privo di prospettive. Una nefasta modalità per apportarci ancora maggiori conferme di negatività, in uno scambio di inconsapevole moltiplicazione di basse vibrazioni. E il bicchiere mezzo vuoto via via si svuoterà del tutto dando perfettamente ragione alle aspettative manifestate. In questi casi l'esistenza viene interpretata come un percorso di espiazione, nella speranza di raggiungere il sospirato premio e la liberazione dal male e dal dolore in un'altra dimensione (al di là, paradiso, nirvana ecc...).

E' una visione esistenziale che trae origine dall'aspettativa che finisca ciò che stiamo vivendo, nella speranza che ciò che verrà dopo sia migliore... una condizione lontana anni luce dall'accettazione di vivere Qui ed Ora.

Generalmente si vive nella costante attesa di ciò che sarà (futuro) non arrivando mai ad ottenere qualcosa di sufficientemente positivo perché non siamo mai nella predisposizione d'animo per apprezzare veramente ciò che ci accade (presente), e avendo sempre delle aspettative ben precise di ciò che va bene e ciò che non va bene, otteniamo l'unico risultato di perderci l'oggi tarpandoci le ali delle nostre infinite potenzialità.

[Sostieni Famiglie SMA Onlus](#)



Aspettare che “passi” non è mai un atteggiamento produttivo per gestire i problemi. Le matasse non si sbrogliano da sole. Le questioni vanno affrontate con energia, fiducia e positività, meglio ancora con entusiasmo.

Sedersi ad aspettare che il famoso cadavere passi portato dalla corrente, ottiene l'unico risultato di lasciarsi sfuggire il Qui ed Ora, rinunciando al nostro potere in favore di qualcuno o di qualcosa d'altro.

Essere capaci di godere anche delle fredde giornate di tempesta non solo può incredibilmente trasformarsi in una ragione di gioia di per sè, ma ci farà apprezzare maggiormente l'arrivo delle calde giornate di sole e paradossalmente contribuirà ad allontanare ulteriori temporali.

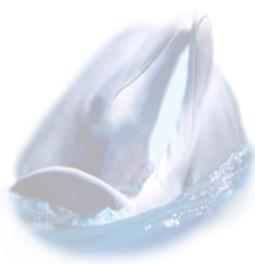
Ecco perché quelli che non sono capaci di accettare e di vivere intensamente anche le difficoltà non potranno mai essere veramente felici. Non se ne accorgerebbero neanche nel momento in cui ci fossero immersi, nella felicità.

Accettazione (che non significa assolutamente rassegnazione) è la parola magica.

Il trucco è quello di riuscire a vivere anche i momenti di massimo disagio come occasioni per crescere e migliorarsi, opportunità per raggiungere il meglio, ma già come parte del meglio.

Affrontando le difficoltà scopriamo tutte le risorse di cui disponiamo, facendole emergere, affinandole ed arricchendole di volta in volta. E questo vale per le contrarietà, per i problemi e per gli ostacoli, ma anche per la gioia, per il piacere, per la soddisfazione.

Il problema delle persone “tristi” invece sta nella loro, spesso inconsapevole, certezza che il loro futuro non possa che essere esattamente come se lo sono



prefigurato (aspettative), e in effetti più ne sono convinti, più hanno ragione! Ogni differenza dalla visione di progetto sarà percepita come una tragedia. Così facendo ci si pone continuamente in contrasto e in lotta con il libero fluire della vita percepito come fato o destino, impossibile da influenzare, e le cose non potranno in questa visione, certo migliorare.

Ognuno è completamente responsabile di se stesso, della propria realtà, della propria vita, del proprio modo di essere e del proprio modo di agire. C'è sempre una scelta e la direzione che decidiamo di imboccare sarà quella che determinerà la nostra realizzazione, il nostro livello di armonia e di pace. Il Rispetto e l'Amore verso se stessi e verso gli altri sono la pietra su cui edificare la propria felicità.

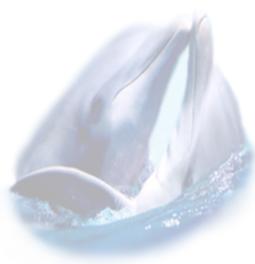
“Se vuoi essere amato, inizia con l'amare coloro che hanno bisogno del tuo amore” ci dice Paramahansa Yogananda, ma ce lo ripetono continuamente tutti gli illuminati di ogni tempo, *“Ama il tuo prossimo come te stesso”* *“Fai agli altri ciò che vorresti fosse fatto a te”* *“Agisci come se fossi Amore”!*

Il modo più semplice per avere tutto ciò che desideri è di aiutare gli altri ad ottenere quello che desiderano.

La felicità (come tutto il resto) la troviamo solo dentro noi stessi, niente e nessuno può regalarcela se non siamo pronti a riceverla.

E' SEMPRE QUESTIONE DI ATTEGGIAMENTO!

Il fare esperienza di determinate sensazioni non dipende dall'oggettività delle situazioni, ma piuttosto dalla soggettività delle percezioni. Vivere la stessa esperienza può rendere felice me e triste te. Più la nostra predisposizione d'animo è positiva e ottimista più sarà facile vivere le circostanze con gioia ed entusiasmo perché saranno meno influenzate dalle aspettative.



Ciò che rende felice l'uomo non sono tanto le situazioni che vive ma il suo modo di percepirle. Se hai un problema e puoi risolverlo non è un problema, se hai un problema e non puoi risolverlo non è comunque un problema!

L'atteggiamento mentale ottimista è ciò che cambia le difficoltà in opportunità ed è sempre un modo di essere che si può raggiungere anche se non sembra appartenerti. Dobbiamo accettare ciò che siamo per poter diventare ciò che vogliamo essere... e possiamo essere tutto ciò che vogliamo... compreso essere persone ottimiste!

Come per tutte le cose ci vuole allenamento, perché anche l'ottimismo non è altro che un'abitudine mentale, che possiamo imparare. Cominciamo con piccole cose, cercando di vedere il bello e il buono in ogni cosa. Anche se non sembra evidente, del buono c'è ! Sempre!

All'inizio dovremo sforzarci volontariamente ma un po' alla volta diventerà sempre più naturale ed automatico, finché cominceremo a vederne le manifestazioni concrete nella nostra realtà quotidiana.

Per l'ottimista ogni successo dipende dalle proprie capacità, il pessimista invece troverà sempre motivi estranei a se stesso responsabili del proprio fallimento. Ma la realtà dei fatti è che ognuno di noi è responsabile al 100% di tutto ciò che gli accade. E' meglio concentrarsi sui successi che sui fallimenti. Sì o sì?

Anche quando ci troviamo di fronte a prove dolorose o difficili, ponendoci con positività e fiduciosi di ottenere sempre il meglio da ogni sfida, troveremo sempre la necessaria grinta per venirne a capo. Quell'energia la troveremo in noi stessi, dentro quei meravigliosi esseri che siamo.

Se invece ci consideriamo incapaci, deboli, inefficaci o sfortunati rischiamo di sprecare ogni opportunità. Più un individuo è in grado di accettarsi e di apprezzarsi per quello che è, con qualità e difetti e più si piace per come è,



più è facile che sia una persona felice.

E' importante capire che avere un'alta stima di sé stessi non dipende dal reale valore della propria persona, che per altro come valore assoluto non esiste. Ogni essere umano è preziosissimo, ogni persona ha un valore inestimabile e ognuno possiede delle potenzialità enormi.

La differenza sta nell'esserne o non esserne consapevoli.

La felicità scaturisce da un approccio fiducioso, ottimista, positivo, espansivo, cordiale e partecipe nell'affrontare la quotidianità e riuscire ad apprezzare ciò che si ha, e ad essere coscienti di averlo nel momento in cui lo si ha, non per accontentarsene, ma per sviluppare quel sentimento di gratitudine che ci apre le porte al raggiungimento di una felice beatitudine nel tempo più prezioso, l'Adesso.

Salute al Divino che è in Te!

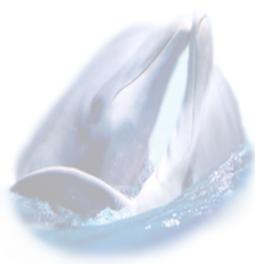
Josaya



Josaya è lo pseudonimo di Giovanna Garbuio, Sandro Flora e Silvia Paola Mussini ottenuto fondendo le iniziali di Giovanna e Sandro e le lettere finali di Silvia. In sanscrito Jos Aya significa “luogo di gioia”. Insieme hanno fondato Josaya srl, società italiana che diffonde tramite siti internet

[Sostieni Famiglie SMA Onlus](#)

ESSE
RE
FELICE



un messaggio di pace e di consapevolezza interiore, ottenendo un grande seguito di lettori ed amici.

SITI WEB: www.josaya.com - www.ho-oponoono.info

Risorse Gratuite: www.josaya.com/ebook-gratis

ESSERE FELICIE



che in realtà non c'è differenza tra ricchezza materiale e spirituale e che l'una è specchio dell'altra.

Ma se sin dal primo giorno fossi stato costretto a dare una risposta, una risposta sincera e veloce sul vero senso che io davo alla Ricchezza Vera, allora avrei risposto senza esitare: *“La Ricchezza Vera è cogliere il senso della Felicità”*.

Felicità Mentale e Vera Felicità

Non la felicità mentale, ma quella profonda, quella “spirituale”.

Ok, amo quanto te le cose pratiche, per cui cercherò di essere quanto più chiaro possibile.

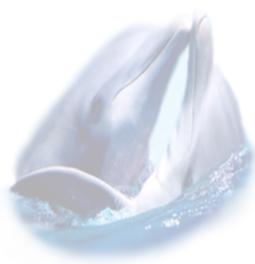
Per **Felicità Mentale** intendo – in senso generale – **la soddisfazione dei finti bisogni che ci hanno programmato a credere di avere sin dall'infanzia** (e probabilmente anche da molto prima, ma è un'altra storia).

Quindi ad esempio, se **ci hanno insegnato che per essere felice dovevamo avere un partner con cui salire su un altare**, oppure possedere un certo **capo di abbigliamento**, una **automobile** o una **casa** di un certo tipo, quando otterremo quel bene materiale o quel partner, proveremo **una sensazione piacevole che scambieremo con la Vera Felicità**, ma che della Vera Felicità non è neanche lontana parente.

E' un surrogato, una imitazione, un bluff, una finzione.

E come tutti i surrogati, ti da l'illusione di essere qualcosa di buono, ma quando la assapori, ti rendi conto che hai preso un bidone.

:-)



Soddisfare uno di questi bisogni – per cui magari abbiamo lottato per mesi, anni o un’intera vita – lascia sempre un certo amaro in bocca... **pensavi che avresti colmato il tuo vuoto** con quell’oggetto o con quella persona e invece non ci sei riuscito... neanche un pò.

Passata **l’euforia dettata dal raggiungimento di un obiettivo sudato**, siamo subito alla ricerca di un altro obiettivo che ci dia quella che crediamo essere la **Vera Felicità**.

E indovina un pò cosa succede quando raggiungi anche quell’altro obiettivo?

Esattamente la stessa cosa: euforia momentanea e il vuoto rimane sempre lì.

E allora?

Istruzioni di mia nonna

Ricordo che **mia nonna** diceva sempre: “sarò veramente felice quando ti sarai laureato”.

Io ero felicissimo di renderla felice e nonostante il diritto non fosse la mia passione (affatto), ci misi diversi anni, ma mi laureai in giurisprudenza! Portai la tesi a mia nonna e lei fu finalmente felice!

...per 5 minuti.

:-)

Al sesto minuto mi disse: “Josè, io sarò veramente felice quando sarai un avvocato”.

[Sostieni Famiglie SMA Onlus](#)

ESSE
S
E
R
E
F
E
L
I
C
I
T
A



Porc... “Ok nonnina...” mi misi sotto e dopo anni di pratica forense, superai anche l’esame di avvocato (nonostante studiare diritto fosse nel frattempo diventata la mia tortura).

Tornai a casa della nonna, le mostrai - fierissimo - il certificato del superamento dell’esame e mia nonna fu finalmente felice!
:-)

...per 5 minuti.
:-D

Al sesto minuto mi disse: “Sarò veramente felice quando Manuela [mia cugina] si sposerà”.

Porc... stavolta non dipendeva neanche da me!

Mia cugina si è poi felicemente sposata, ma mia nonna ci ha comunque lasciati insoddisfatti, nonostante avessimo fatto tutto il possibile per darle la felicità (a parte questo era adorabile e meritava veramente tutti questi sforzi).
;-)

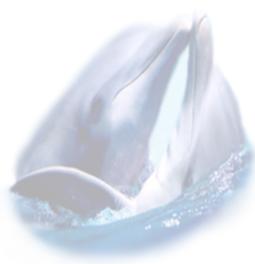
Conseguenze

Pur non avendo cattive intenzioni, mia nonna aveva prodotto anche un'altra conseguenza col suo atteggiamento verso la felicità.

Tutti noi figli e nipotini, **abbiamo imparato a sforzarci per rendere felice lei.**

Di conseguenza, abbiamo imparato che per rendere felice anche gli altri

[Sostieni Famiglie SMA Onlus](#)



(parenti, genitori, amici), dovevamo sforzarci.

La sua forma di **manipolazione** (che – povera nonnina – avrà imparato a sua volta dai suoi genitori) ci spingeva a **produrre sforzo per ottenere felicità, ma l'Universo restituisce solo ciò che gli mandiamo**, per cui l'energia che trasmettevamo ai nostri cari era solo quella: lo sforzo...

Non la felicità!

Solo dopo anni ho capito che **per trasmettere felicità avevo soltanto un modo: essere felice.**

Solo essendo felice io, potevo trasmettere felicità ai miei genitori e ai miei cari.

E per **essere felice**, devo necessariamente fare **ciò che piace fare a me**, non a mia nonna!

Devo scrivere libri, non studiare diritto!

Il Senso della Felicità

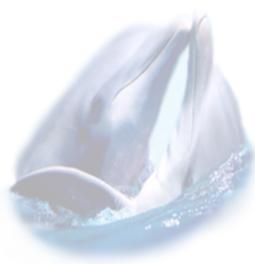
Mia nonna mi ha lasciato una grande eredità: mi ha insegnato il senso della felicità.

Il senso della felicità è di non cadere nella **trappola di credere che saremo felici quando avremo raggiunto un qualsiasi obiettivo.**

La vera felicità è qui, adesso. È intorno a noi, basta individuarla. Alza lo sguardo da questa pagina e guardati intorno: quali sono i 5 motivi per cui puoi ritenerti una persona felice?

Se non sei in grado di scriverne almeno 5 velocemente, significa che hai dei problemi seri con il **senso di Gratitude.**

[Sostieni Famiglie SMA Onlus](#)



La Gratitude per ciò che hai qui ed ora.

Anche se hai perso la casa, la salute, i soldi, il partner, gli amici o altro... non importa quanto sia disperata la tua situazione: posso garantirti che 5 motivi al giorno per essere grato ce li hai.

E se hai perso tutto questo è solo perchè non sei stato grato quando non l'avevi perso ancora: questo è il vero problema, non l'assenza di soldi o di salute!

Il tuo subconscio percepisce se apprezzi ciò che hai e se non l'apprezzi fa sì che tu lo perda.

Perciò è questo per me **il segreto principale per essere felice veramente: essere grato per ciò che hai qui ed ora.**

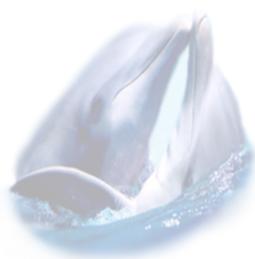
Qualunque sia la tua situazione – soprattutto se ritieni che sia disperata – inizia sin da subito ad esercitarti scrivendo **OGNI GIORNO** prima di andare a dormire, 5 motivi per cui sei sinceramente grato alla vita.

Credimi: fa la differenza. TU fai la differenza... non dimenticarlo!
;-)

1abbraccio

Jose

[Sostieni Famiglie SMA Onlus](#)



Josè Scafarelli

Fondatore e direttore di www.RicchezzaVera.com, sito italiano di riferimento per tutti i ricercatori della Ricchezza materiale e spirituale.

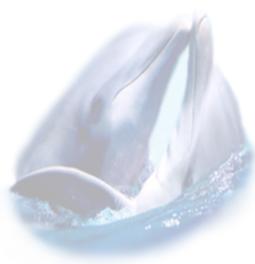
Oltre 15.000 persone hanno scaricato i suoi ebook gratuiti **“Primi Passi verso la Ricchezza Vera”** in cui racconta il suo percorso interiore che lo ha tirato fuori da un momento finanziario infelice della sua vita.

Particolarmente noti sono diventati il suo **“Audio di purificazione del Campo Aurico”**, allegato in omaggio al 4° Passo e il **“Mantra della Ricchezza di Metatron”**, per sciogliere i voti di povertà.

Risorsa gratuita – La Prima Storica Conferenza di RicchezzaVera:
ricchezzavera.com/conferenza-metatron.html

SITO WEB: www.ricchezzavera.com

[Sostieni Famiglie SMA Onlus](#)



Come Sorridere a tutto nella vita, difficoltà e gioie!

di Kosta Lo Conte

Certo, mi dirai! ... Sorridere nei momenti felici è molto più semplice; questo è certamente vero eppure quello che sto per dirti ti farà aumentare la tua gioia e moltiplicherà i tuoi momenti felici.

Io voglio insegnarti (*che parolona!*), diciamo che voglio condividere con te il mio punto di vista, **sorridere nelle difficoltà e nelle avversità** che la vita ti offre quotidianamente o occasionalmente.

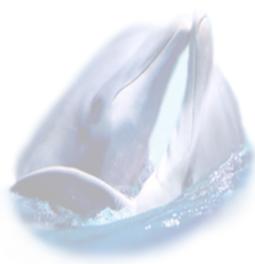
Io mi chiamo Costantino, gli amici **preferiscono chiamarmi** Kosta, ed oltre 10 anni fa mi è stata diagnostica una malattia rara, una forma degenerativa di atassia, roba che attacca il sistema nervoso, che mi comporta difficoltà nel camminare e nel tenere l'equilibrio, sempre crescente fino a quando ...

Ho definito questo mio disagio un “**evento straordinario**” nella mia vita per le opportunità di crescita che mi ha offerto, per le persone che mi ha permesso di incontrare e per le situazioni che mi ha messo davanti, ad un prezzo salato ovviamente, ma che ogni giorno saldo con piacere pur di avere la mia ragione di vita.

Perché la cosa meravigliosa che mi ha permesso questo “**simpatico problemino**” è stata quella di confrontarmi con altre realtà e altre persone per poi riuscire ad elaborare insieme (*chiunque contribuisce!*) una strategia per reagire come ho fatto io ai problemi dell'esistenza.

E sono diventato un “Happy Coach” un allenatore della felicità, o meglio un “Caddy del Sorriso” ... uno che ti indica la strada per essere felice. Che

[Sostieni Famiglie SMA Onlus](#)



ti suggerisce il colpo migliore, ma che poi dovrai scegliere tu se compiere o meno l'azione che farà la differenza.

Ultimamente mi sto chiedendo “**perché dovresti ascoltarmi?, Cosa ho da offrire io** che già molti altri bravi formatori non danno?”.

La risposta mi è arrivata un pomeriggio quando, nelle mie abituali scorribande su youtube alla ricerca di video istruttivi, ho ascoltato questa massima di Anthony Robbins “**le difficoltà sono il fuoco che forgiavano il carattere**”.

Io sono un esempio, un modello da seguire o da emulare per chi si ritrova imprigionato nelle piccole come nelle grandi problematiche della vita e **vuole tirarsene fuori, con le proprie forze**.

E lo insegno a fare attraverso le mie gocce di felicità, attraverso la mia newsletter, che sono cose che io applico tanto quotidianamente alle mie giornate che ormai la mia vita ha preso un colore “azzurro” come il cielo che ogni mattina mi sveglia dalla finestra della mia camera da letto.

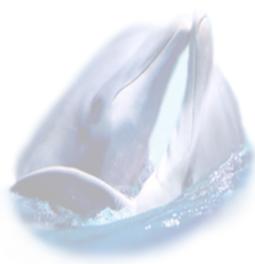
Non c'è altro metodo per verificare l'attendibilità dei miei metodi che sperimentarli, farli propri, provare e riprovare fino a quando non saranno diventati **una seconda pelle**.

Tutte le mie conoscenze le **fornisco gratuitamente** e sebbene continui a spendere soldi in corsi, libri o video di formazione la maggior ricompensa è che tu possa tornare a sorridere con la tua forza.

Ed ecco un piccolo esempio di come puoi anche tu migliorare la vita di chi ti ruota intorno e anche la tua, attraverso l'uso delle domande a cui dedico un'intera “Goccia di Felicità”.

Ci torna in aiuto il formatore numero uno, Anthony Robbins che dice: “**per**

[Sostieni Famiglie SMA Onlus](#)



avere una vita straordinaria bisogna farsi domande straordinarie” e quindi per rispondere alla domanda *“Come posso migliorare la mia vita?”* Ho iniziato a fare più movimento fisico, mangiare meglio, sorridere e respirare più a fondo, ringraziare ogni momento per le bellezze che incontro e vedermi come una persona felice di quello che fa e per come vive.

Mi mancava ancora una spinta, uno sprono da dare alle mie giornate, quel qualcosa che dia a tutto quello che fai il sapore irripetibile che lo hai fatto unicamente tu.

Mi è venuto in aiuto Facebook (tanto condannato :)) leggendo il dialogo tra due miei amici. Ed è venuta fuori, una semplice richiesta che puoi fare a te stesso ogni mattina prima di iniziare le tue attività che può dare a tutto quello che fai quel sapore unico dell’**irripetibilità del momento**”.

La domanda che mi pongo ogni mattina, appena compiuto la mia routine mattutina di esercizi per iniziare con sprint la giornata, è semplicemente questa: **“come posso rendere questa giornata straordinaria?”** E vi assicuro che le cose che mi accadono quotidianamente hanno dello speciale.

Come affrontare un difficile intervento dal dentista con il sorriso (e non far preoccupare nessuno) oppure aiutare qualcuno a riprendersi da un brutto momento, e riuscirci! Sono capace di tenere testa anche meglio ai miei problemi fisici e piccoli incidenti in cui posso incorrere durante la giornata (anche reagire ad una caduta con il sorriso), sapendo che tutto ciò fa parte del disegno per rendere la mia giornata speciale.

Non mi resta che lasciarti con un invito a fare del tuo meglio e a domandarti ogni mattina anche tu, con il cuore pieno di gratitudine per la nuova giornata che è appena iniziata, ed il sorriso sugli occhi che ti apre la vista: **“come posso rendere speciale questa giornata?”**.



Occhio a quello che ti verrà incontro durante la giornata, magari **sarà la signora al supermercato** con le buste da aiutare o l'automobilista nel traffico a cui dare la precedenza per farlo **uscire da un ingorgo**. Se sei costretto a rimanere in casa, allora **fai una telefonata** ad una persona cara. Niente di grande serve per rendere straordinaria la nostra vita, ma se compi queste azioni con costanza e continuità, il nostro piccolo contributo **darà un grande aiuto a tutta l'umanità**.

“Il guerriero della luce crede. Poiché crede nei miracoli, i miracoli cominciano ad accadere” Paulo Coelho

E cerca di non fare come quel mio amico Gianni, che appena si è imbattuto in me si è chiesto **“Che stupido, perché non l'ho fatto prima?”** e mi ha scritto una bellissima e-mail che, più di mille parole mie, racchiude il senso del mio insegnamento.

Ciao Kosta, intanto beccati un grazie di cuore.

Come sta andando? Grazie a te, la vita mi sorride e non solo la vita. Tutte le mattine e tutte le sere ringrazio Dio, ringrazio Madre Terra, ringrazio anche il Cielo. Che ci sia il Sole o la pioggia ringrazio. Sembra banale ma, mi fa sentire meglio.

Ho appeso in bagno il poster del gatto che si specchia e si sente un leone. È un'immagine bella, forte, rimane impressa nella mente, dà sicurezza. Tengo a mente il leone non dimenticando di essere un micio. Forza interiore e tanta umiltà. L'umiltà paga e paga bene. Solo chi è grande può inchinarsi, chi è piccolo guarda sempre in alto e non si accorge delle buche per terra. Ho reso il concetto?

Al mattino barba, doccia e intanto sorrido e ringrazio. Il tragitto da casa all'ufficio è breve, tempo permettendo, lo faccio in bici e mi godo il paesaggio. In ufficio entro cantando. Se il mio coach in ospedale metteva

[Sostieni Famiglie SMA Onlus](#)



la musica (Grande!), io me la canto. Il mio repertorio è un po' datato ma le canzoni di una volta sono orecchiabili e indimenticabili, e poi, le conoscono tutti.

Sai cosa ho scoperto? L'acqua calda. **Il buonumore è contagioso.** Io sorrido? Gli altri sorridono. Eh, si! Anche il sorriso paga, e ricambia con gli interessi.

Siamo uno specchio che riflette.

All'inizio ero scettico sul coach della felicità. Figuriamoci! Adesso c'è anche chi vuole insegnare ad essere felici? Ah ah ah!

Che stupido! Perché non l'ho fatto prima? Comunque, **sono sempre in tempo per imparare e contagiare gli altri.**

Un abbraccio fraterno e tanta serenità

P.S.: Non amo tanto scrivere ma, il cuore continua a dirmi che te lo devo. (chissà se imparerò a ridere anche col fegato?) Ah, ah, ah!

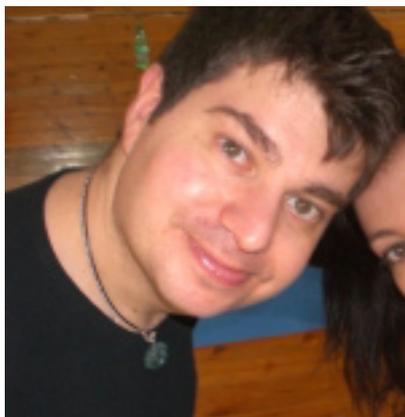
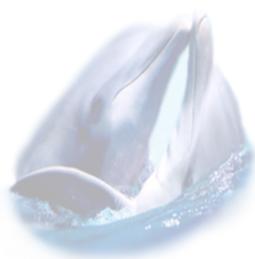
Gianni

Quindi non mi resta che invitarti a provare. Il mio non è un metodo da macchinetta del caffè "Soldi e puff ... caffè!" ci vuole tempo, impegno e costanza.

Io non ho la bacchetta magica per poter fare il lavoro al posto tuo, quindi, **provaci ... rischi di diventare** quello che hai sempre voluto essere.

**Ti aspetta un nuovo domani ... a te la scelta!!
con Amore, il tuo Happy Coach Kosta**

[Sostieni Famiglie SMA Onlus](#)



Risorse: [Goccia di Felicità](#), [leggi le testimonianze di chi ha provato i miei metodi](#).

**Leggi come far entrare il benessere nella tua vita,
e diventare un GUERRIERO del SORRISO**

Scarica subito il mio BREVE libro “Biografia di un Sorriso”

e agisci subito

Fai Entrare ANCHE TU il benessere nella vita

e poi quando avrai affrontato questo cammino anche i momenti pieni di gioia acquisteranno un nuovo sapore, e saprai sorridere a tutte quei miracoli che oggi quotidianamente incontri.

SITO WEB: iohounsogno.it

[Sostieni Famiglie SMA Onlus](#)



Il momento

di Luigi Miano

Amico/a un abbraccio di luce ed amore.

Voglio condividere con te **una storia vera**, che mi riguarda, e che ha cambiato per sempre la mia vita!

Era una giornata anonima, una giornata triste, piovosa. Una giornata trascorsa al lavoro fino alle 17 e 30. Era uno di quei giorni che **non puoi pensare che possa cambiare per sempre la tua vita**. Era una di quelle giornate che nascono storte e poi finiscono in maniera sconvolgente.

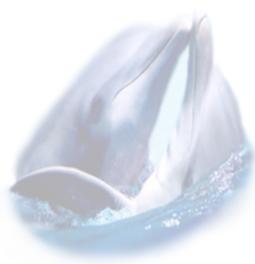
Come quando mi innamorai di mia moglie ed ero completamente sopraffatto dal raffreddore e non sarei mai voluto uscire di casa, figuriamoci per andare a ballare. E non pensavo che mi sarei innamorato proprio quel giorno. E figuriamoci se in quella squallida giornata potessi pensare che stava accadendo qualcosa che avrei ricordato per il resto dei miei giorni.

Uscivo dal grigio ufficio, quando fuori piovigginava. Ritornavo a capo chino verso casa rimuginando centinaia di pensieri inutili, il mio umore era grigio come il cielo sopra la mia testa. Come puoi notare **il grigio domina**.

Stavo tornando a casa ma era come se ci fosse una forza inspiegabile che mi tratteneva dalle parti dell'ufficio. I miei pensieri cominciavano improvvisamente a cambiare. I pensieri da "vittima" stavano cambiando in pensieri da "padrone".

Venivano sostituiti da una voce interiore molto decisa, con un volume altissimo. Era una voce molto sicura di sé che cominciò a farmi una serie di domande incalzanti:

[Sostieni Famiglie SMA Onlus](#)



«Tu che cosa vuoi fare della tua vita? A che punto ti trovi? Hai deciso? Quanto pensi di andare avanti in questo modo? Lo sai che stai buttando del tempo prezioso?»

Erano domande a cui non ci si poteva sottrarre, di quelle che ti fanno tremare le vene dei polsi.

NON POTEVO SOTTRARMI NEL FARE IN CONTI CON ME STESSO

Poi una riflessione potentissima della voce che mi fece cambiare per sempre, la voce disse:

«Luigi tu hai 37 anni, non è tardi ma non è presto. Ora è il momento di decidere di muoverti e fare della tua vita un capolavoro. Vuoi lasciare il segno? Questo è il momento, questo è il momento!»

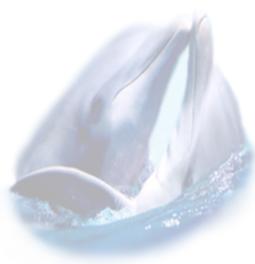
Fu questa frase, decisiva, che provocò in me uno sconquasso, una esplosione dei sensi, energetica. **Da quel momento non fui più uguale.** Era il giorno più importante della mia intera esistenza!

Sentivo qualcosa dentro difficile da spiegare, sentivo che le mie giornate, la mia vita non sarebbe stata più uguale. Mi sentivo **esplodere dentro per il desiderio**, per la volontà di essere. Provai per la prima volta cosa significa l'espressione della libertà. Cosa significa sentirsi **in comunione con il tutto**. Esplosione di energia di amore pura.

In quel momento percepivo un ribollire di emozioni diverse, che si intrecciavano, che mi riempivano di speranza. Mi sentivo diverso, sentivo di poter cambiare. Sentivo un'energia sconosciuta. Un gioia immensa.

Ho capito chi sono, qual era la mia strada, quale era il mio contributo.

[Sostieni Famiglie SMA Onlus](#)



Io chiamo **il Momento** quel particolare frangente in cui le cose sembrano divenire improvvisamente chiare. *Wayne Dyer* lo chiama **Momento quantico**. I buddisti parlano di **Satori**, dal giapponese *Satoru* rendersi conto, il risveglio.

Il Momento arriva improvvisamente e ti mette in contatto con delle forze misteriose, con la magia dell'esistenza. Il Momento sembra fermare il tempo, il momento cambia la percezione delle cose della nostra vita, il momento è magia delle cose che cambiano senza lasciare riferimenti conosciuti.

Il Momento è felicità, è gioia purissima. Il Momento è la connessione con la nostra parte autentica.

Ed il Momento è nascosto a volte tra le pieghe di una giornata anonima, magari trascorsa nella disperazione o nella depressione come successo a me.

Il momento, o momento quantico è frutto di una decisione che mette l'essere umano a contatto con delle energie e forze misteriose.

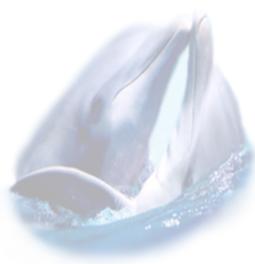
E' il presupposto di un grande percorso di cambiamento e di comprensione.

C'è un autore che stimo moltissimo che descrive il Momento in maniera magistrale:

Paulo Coelho

TRATTO DA “SULLA SPONDA DEL FIUME PIEDRA MI SONO SEDUTA ED HO PIANTO”, Bompiani-1996

[Sostieni Famiglie SMA Onlus](#)



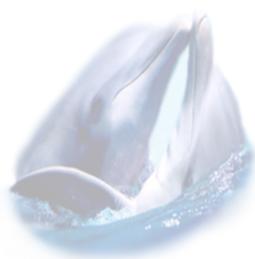
TUTTI I GIORNI CON IL SOLE
DIO CI CONCEDE UN MOMENTO IN CUI
E' POSSIBILE CAMBIARE CIO' CHE CI RENDE
INFELICI. TUTTI I GIORNI FINGIAMO DI
NON PERCEPIRE QUESTO MOMENTO,
CI DICIAMO CHE NON ESISTE, CHE L'OGGI
E' UGUALE A IERI E IDENTICO AL DOMANI.
MA CHI PRESTA ATTENZIONE AL PROPRIO GIORNO,
SCOPRE CHE L'**ISTANTE MAGICO**;
UN ISTANTE CHE PUO' NASCONDERSI NEL MOMENTO IN CUI,
LA MATTINA, INFILIAMO LA CHIAVE NELLA TOPPA,
NELL'ISTANTE DI SILENZIO SUBITO DOPO LA CENA,
NELLE MILLE E UNA COSA CHE CI SEMBRANO UGUALI.
QUESTO MOMENTO ESISTE:
UN MOMENTO IN CUI TUTTA LA FORZA DELLE STELLE
CI PERVADE E **CI CONSENTE DI FARE MIRACOLI**.
A VOLTE LA FELICITA' E' UNA BENEDIZIONE,
MA GENERALMENTE E' UNA CONQUISTA.
L'ISTANTE MAGICO DEL GIORNO
CI AIUTA A CAMBIARE, CI SPINGE AD ANDARE IN CERCA
DEI NOSTRI SOGNI.

Bisogna voler ascoltare questa enorme opportunità, dare ascolto a quella voce interiore autentica. **Puoi cambiare la tua vita quando decidi che sia il momento.** Da quella decisione intraprenderai il cammino verso la felicità.

Ti auguro con il cuore che la tua vita sia ricca di felicità e crescita

Luigi Miano

[Sostieni Famiglie SMA Onlus](#)



Luigi Miano 40 anni, laureato in giurisprudenza, Master in comunicazione pubblica istituzionale. Life Coach formatosi presso la Scuola italiana di Life e Corporate Coaching di Luca Stanchieri. Communication Coach (personal trainer della comunicazione), esperto di linguaggio verbale e non verbale e di comunicazione efficace. Esperto ed appassionato di Public Speaking e Iscritto al Toastmasters Club di Roma, il club internazionale degli oratori. NLP Master Practitioner certificato presso Nlp Italy (la scuola di Richard Bandler). Facilitatore Psych Plus, tecnica per la gestione delle credenze limitanti. Scrive, in qualità di esperto, su importantissimi portali del miglioramento personale. Trainer in corsi e laboratori sulla comunicazione efficace e relazioni, public speaking, crescita personale, per varie associazioni di Roma. I suoi studi sono attualmente orientati verso il settore della fisica quantistica, spiritualità ed ESP. Si definisce: un ricercatore della felicità, costruttore e cercatore di sogni.

Email: info@luigimiano.com

SITO WEB: www.luigimiano.com

Scarica gratuitamente l'audio libro di Luigi Miano

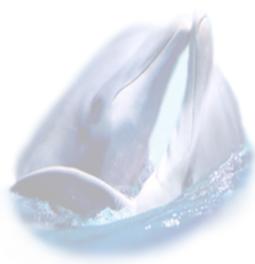
“La ricerca della felicità” qui:

luigimiano.com/blog/audiolibro

Prenotati per una sessione di Coaching con Luigi Miano:

luigimiano.com/blog/skypecoaching

[Sostieni Famiglie SMA Onlus](#)



considero un genio della psicologia contemporanea – e Gabriel Guerrero – che sta rimodellando in modo consistente la PNL del Terzo Millennio – dal palco dell’InsideOut.

Inizierei dal concetto – molto antico in Cina - di **polarità**, che mi si è chiarito completamente lavorando con un’amica, Elena Dragotto, un’importante esponente del “Voice Dialogue” italiano e internazionale.

Le Polarità sono in gioco nella dinamica psichica ed energetica intrapersonale e interpersonale, attraverso la dinamica dei **vari “sé” interiori**. Alcuni di essi “Accettati” e altri invece “Rinnegati”. Io lo chiamo il “Parlamento Interiore”.

Solo un ego consapevole che può sostenere la tensione tra le polarità, è il suo sviluppo che permette la trasformazione, ci apre a nuovi modi di vivere, a una maggiore capacità di scelta, a una spiritualità che sa andare al di là della dualità.

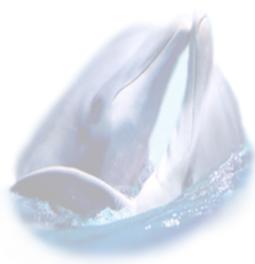
Questa breve premessa ci permette di iniziare con il dire che non è possibile sviluppare una corretta **ATTITUDINE alla FELICITA’** se neghiamo o rinneghiamo parti di noi (tensione tra le polarità).

E dunque possiamo cominciare a focalizzare il **PRIMO CONCETTO per il PROGETTO di FELICITA’ PERSONALE:**

il RISPETTO per CHI RIUSCIAMO A ESSERE nel MOMENTO PRESENTE

Sembra banale, ma non lo è, dato che il presupposto primario per cui le persone si avvicinano alla Crescita Personale è quello di **MIGLIORARE SE STESSI** implicando con evidenza che al momento presente essi siano **PEGGIORI** di quanto potrebbero essere in altro modo.

[Sostieni Famiglie SMA Onlus](#)



In altre parole potremmo dare una formula verbale che suonerebbe così:
AMARSI COME SI E' PER DIVENTARE COME SI VUOLE.

Questo è, a mio parere, il **Primo Teorema della Crescita Personale**: non potremo MAI diventare quello che vogliamo essere pienamente se non ACCETTIAMO e RISPETTIAMO CHI SIAMO ORA.

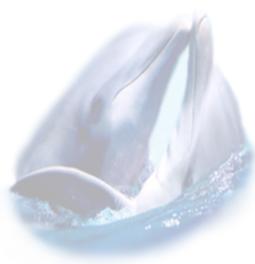
Se siamo così è perché il nostro “pool” di Sé Primari ha creato le condizioni che riteneva migliori per farci sopravvivere nel migliore dei modi possibili nel contesto in cui esso si è formato, ha preso decisioni e a formulato ipotesi e credenze sull’Universo stesso e sulla nostra Esistenza sulla Terra.

Da cui deriva il **PRIMO POSTULATO della CRESCITA PERSONALE**: non si tratta di CAMBIARE, ma di AMPLIARE la nostra Vita o, meglio, le nostre “VITE POSSIBILI”.

Guai a noi se proviamo a “CAMBIARE”: i nostri Sé Primari non ce lo consentiranno facilmente e riusciranno spesso a sabotare in ogni occasione possibile questo “cambiamento”, mentre invece ci consentiranno – guadagnando la loro fiducia – di ampliare la “coalizione di governo” della nostra vita introducendo, ampliando e articolando con molta cautela altri Sé che al momento giacciono rinnegati nelle galere del nostro Essere. Ripeto: con calma e cautela, ottenendo sempre un permesso dal “governo” dei Sé Primari.

Su questa questione si potrebbe stare per molte ore, ma per ora ci basti sapere che se facciamo una lista delle cose che ci fanno arrabbiare (nelle altre persone o nel mondo), stiamo facendo una lista piuttosto accurata dei nostri Sé Rinnegati che stanno aspettando impazienti di essere inclusi nella “tensione polare” del governo dei nostri Sè Primari.

Perché vale la pena di fare questa lista e di includere i propri Sé Rinnegati nel



governo dei nostri Sé Primari? Ma per **aumentare la nostra FELICITA'**, ovviamente, dato che una prigione straboccante di Sé Rinnegati produce molto dolore, insoddisfazione, senso di “vuoto”.

Ecco perché, malgrado una bella famiglia, un buon lavoro, auto, barche e quant'altro, faticiamo così tanto a non sentirci “COMPLETAMENTE” felici, mentre persone apparentemente molto più semplici di noi (che hanno le prigioni del Sè meno gremite!) possano sembrarci decisamente più in armonia con l'Universo.

Dopo avere brevemente argomentato il Primo Teorema della Crescita Personale e il suo Postulato, vale la pena di approfondire un tema importante: quello che riguarda i nostri Sistemi di Credenze.

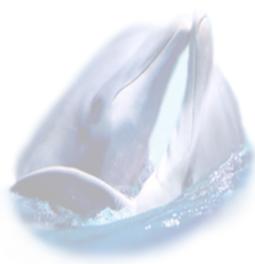
Dopo molte vicissitudini alla Ricerca della Felicità, nel dicembre del 1998, in un viaggio alle Hawaii, incontrai per “caso” Serge Kahili King, autore internazionale di libri importanti e ultimo Kahuna (Sciamano Hawaiiiano) esistente in vita.

Passai una sola giornata con lui, parlammo molto, gli vidi fare cose che credevo impossibili e fui folgorato da un libretto che mi regalò e che mi spinse verso la scelta di un Sistema Filosofico di riferimento che informasse la mia vita personale e spirituale: lo Spirito Aloha.

Questo libricino spiegazzato che mi regalò Serge ha contribuito drasticamente a fare di me una persona non solo più FELICE, ma soprattutto più POTENTE e padrona della propria vita.

Conto che serva al lettore come servì e ancora serve a me a 13 anni di distanza per sviluppare una nuova consapevolezza su che cosa sia possibile fare ed essere in questa vita.

[Sostieni Famiglie SMA Onlus](#)



Non ho ancora trovato una sola occasione nella quale questa Aloha Spirit non mi abbia dato gli strumenti che mi servivano per indirizzare e affrontare qualsiasi accadimento nella mia vita.

Così di seguito intendo illustrarvi i 7 semplicissimi passaggi di questo millenario Sistema di Credenze dei Kahuna che ciascuno può adottare (con calma e cautela, mi raccomando, ma con gentile e testarda determinazione!) per verificare in “dosi omeopatiche” quanto possano essere ampliate le possibilità di una vita che includa lo Spirito Aloha.

Eccoli:

1) IKE: Il mondo è quello che pensi che sia.

Fin dai tempi del mio diploma come Master in Ipnosi (di 7 anni precedente all'incontro con questa filosofia), mi sono accorto che la gente, lo stesso corpo delle persone in trance profonda, reagivano non già alla “realtà oggettiva”, ma alla SUGGERIZIONE che l'ipnologo stava suggerendo al soggetto in trance.

Ciò significava che se l'ipnologo induceva una suggestione sul freddo, malgrado ci fossero 36 gradi all'ombra, il soggetto cominciava a tremare e nello stesso modo se in un ambiente molto freddo induceva una suggestione al caldo, cominciava a spogliarsi con la fronte imperlata di sudore.

Questo per me implicava sperimentalmente che CIO' che il SOGGETTO CREDEVA FOSSE VERO (indotto dalla suggestione) ERA VERO. (PER IL SOGGETTO!)

Estendendo questa verifica sperimentale a tutte le forme di suggestione in trance che viviamo tutti in ogni istante su qualsiasi cosa “là fuori”, possiamo facilmente dire che il mondo (o ciò che noi chiamiamo “mondo” e che



in PNL viene definita MAPPA del mondo) è ESATTAMENTE quello che crediamo che sia.

(Per i teorici della PNL potremmo dunque arrivare a dire che non soltanto la Mappa non è il Territorio, ma persino che il Territorio esiste ESCLUSIVAMENTE perché esiste la nostra mappa di esso...ma di questo è bene argomentare in un'altra occasione, davanti a un bicchiere di vino tra amici....:-)

2) KALA: Non ci sono limiti.

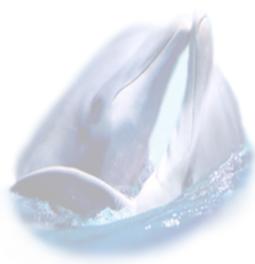
Io stesso ancora CREDO che ci siano, ma questa credenza è il MIO personale limite.

Ho visto Serge camminare nella lava e nuotare tra gli squali. Ho visto il Maestro Muhen guarire un cancro davanti ai miei occhi soffiandogli sopra. Ho guarito io stesso la mia vista in una notte dopo 27 anni di occhiali. Insomma...ho partecipato personalmente a quelli che molti definirebbero MIRACOLI eppure ancora ho la credenza che ci siano limiti...ma almeno ho il fondato dubbio di sbagliarmi io e che abbiano ragione i kahuna.

Diciamo che i limiti delle nostre credenze (vedi IKE) diventano i limiti insormontabili della nostra realtà. E questo è (ancora) vero per me, ma sta cambiando gentilmente con il tempo.

3) MAKIA: L'energia fluisce dove va l'attenzione.

Ricordo che quando stavo imparando a volare avevamo un campo d'atterraggio grande come 4 campi da calcio. Sulla destra estrema dell'ultimo campo da calcio c'era un grande ciliegio e una gran parte di noi neofiti aveva l'insana tendenza a infilarsi con tutta la vela su quel benedetto ciliegio, tanto che a un certo punto chiedemmo al contadino se potevamo tagliarlo. Per fortuna



ci negò il permesso e fummo costretti a pensare ad altre soluzioni. Chiacchierando tra di noi, mi accorsi che tutti atterrandolo guardavamo il ciliegio e dicevamo nel nostro dialogo interno: “non il ciliegio... lontano dal ciliegio... via dal ciliegio...” etc... la parola più nominata in atterraggio era CILIEGIO e, magia di MAKIA, indovinate dove andavamo tutti, avendo ben tre campi di calcio di spazio per atterrare: sì, proprio sul ciliegio.

Questa piccola illuminazione ci fece trovare un metodo semplicissimo: piantammo una bandierina gialla dalla parte opposta e ci imegnammo a guardare quella macchiolina gialla nel prato dicendo: “ecco la bandiera gialla... guarda la bandiera gialla... si avvicina... com'è gialla...” e così via.

Nessuno andò più a impigliarsi con la sua vela sul ciliegio e noi avevamo dimostrato sperimentalmente la tesi dei Kahuna Hawaiiiani.

Ci sono molti altri modi in cui MAKIA funziona, alcuni molto eccitanti, ad esempio nelle relazioni... ma per ora mi basta avervi raccontato la storia del nostro campo di atterraggio.

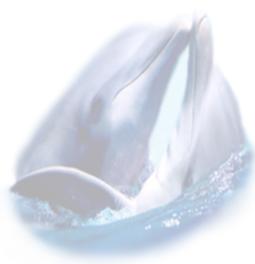
4) MANAWA: Il momento del potere è ora.

Prevert poetava: “LA MENTE MENTE MONUMENTALMENTE”

Io ho sempre avuto voglia di aggiungere: “portandoti lontano dal Momento Presente”.

Una delle regole della Felicità (e del Potere) è che essi non sono in un tempo passato o futuro... si è felici (o infelici) ORA. Esclusivamente QUI E ORA.

Dice la Tartaruga Ninja di KungFu Panda: “Il Passato è Storia, il Futuro è



Mistero, il Presente è un REGALO...per questo si chiama presente”

Il respiro che ci tiene in vita è QUESTO respiro. La riga di un libro che ti può illuminare la mente è QUESTA riga. Il pensiero che può cambiare la vita è QUESTO PENSIERO non quello che hai fatto ieri o quello che farai domani.

Il Maestro occidentale di questa tesi incontrovertibile è Eckart Tolle con il suo vendutissimo “IL POTERE DI ADESSO”...leggetevelo e godetene i frutti.

5) ALOHA: Amare significa condividere la felicità con qualcuno.

All’aeroporto Hawaiiiano abbiamo trovato delle gentili e abbronzatissime signorine con le gonnelline di paglia che ci mettevano fiori al collo dicendo “Aloha!”

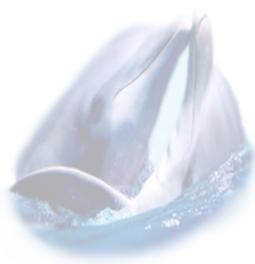
Allora credevo che Aloha significasse CIAO, o AMORE...e invece ho scoperto da Serge che ha un significato estremamente profondo, nella sua semplicità: non esiste Amore se non puoi dividerlo con qualcuno. La Gioia e la Felicità sono difficilmente percepibili se non hai qualcuno con cui dividerle e che sia felice con te per la TUA felicità. E tu per la sua.

E’ davvero rivoluzionario non credere più che io sia felice A CAUSA TUA e tu A CAUSA MIA - teoria delle “due metà” (Un Intero Diviso)- ma che io sia felice PER TE e tu PER ME - teoria dei “DUE INTERI” (condivisi): questa idea della Condivisione dell’Amore e della Gioia ha informato dal 1998 la mia relazione d’amore con mia moglie e i miei figli.

Oggi so per certo che nulla di utile esiste in amore se non può essere condiviso e apprezzato dalle persone con cui lo condividi.

Persino il dolore si trasforma nella condivisione e perde il potere che ha se lo si tiene dentro a macerare la propria Anima.

[Sostieni Famiglie SMA Onlus](#)



Se ci pensate, è il fondamento della Comunione Cristiana: condividere il corpo e il sangue di cristo...amare è condividere persino il proprio Corpo e Sangue.

6) MANA: Tutto il potere viene da dentro.

Ciascuno di noi, quando vuole avere il potere necessario a realizzare qualcosa, cerca aiuto “fuori da sé”...cioè “là fuori”: il Potere è QUI DENTRO.

Tutte le Religioni con Libro concordano che noi siamo a Immagine e Somiglianza di Dio. In questa consapevolezza di potenza divina, creatori e non creature, sta il senso di MANA.

Quando hai VERAMENTE deciso qualcosa, quando hai VERAMENTE detto SI o NO, nulla può soverchiare quella decisione presa VERAMENTE.

Una mia maestra di vita diceva: se devi dire no due volte, non hai detto veramente di no.

Quando siamo DAVVERO convinti, nulla può piegare questa determinazione.

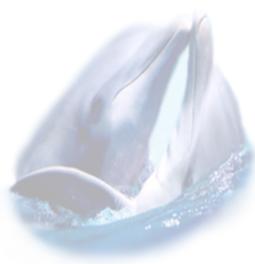
Mi piacerebbe terminare su questo punto dicendo che siamo COSI' POTENTI che possiamo scegliere di essere IMPOTENTI...e certo non viceversa!:-)

7) PONO: I risultati sono la misura della verità.

Come possiamo negare questa verità? Tra il dire e il fare c'è di mezzo “e il”...

Possiamo riprometterci cose incredibili, risultati eccellenti, fare promesse eccitanti...ma alla fine quello che conta DAVVERO è ciò che si realizza VERAMENTE.

[Sostieni Famiglie SMA Onlus](#)



Tutto il resto sono chiacchiere...ciò che è realizzato si può chiamare: la VERITA' della realizzazione.

Con le chiacchiere non si costruisce la Muraglia Cinese, ma con i mattoni. E a dire il vero sembra evidente che i cinesi di chiacchiere ne hanno fatte poche a riguardo!

UNA TECNICA POTENTE...

La caratteristica principale dello Spirito Aloha è meglio conosciuta come la “amichevole accettazione” per merito della quale sono tanto famose le isole di Hawaii. Tuttavia esso si riferisce anche una potente forma per risolvere ogni problema, raggiungere qualunque obiettivo e persino ottenere qualsiasi stato della mente o del corpo si desideri.

Come spiegavo più sopra, nel linguaggio Hawaiiiano, **aloha** vuol dire molto di più di un semplice “ciao” o “arrivederci” o “amore”. Il suo significato più profondo implica “l’allegria (oha) di condividere (alo) energia vitale (ha) nel momento presente (alo)”.

Più si condivide quest’energia, meglio si è sintonizzati con il Potere Divino, quello che gli Hawaiiiani chiamano, appunto, **mana**.

Usare, con amore, questo Potere incredibile è il segreto per realizzare la vera salute, felicità, prosperità e successo.

La via per sintonizzarsi con questo Potere, e per far sì che lavori per te, è così semplice che qualcuno potrebbe essere tentato di scartarlo perché lo ritiene troppo facile per essere vero.

Fareste un grave errore se vi lasciaste ingannare dalle apparenze. Questa è la tecnica “comporta-mentale” più potente che io conosca e, anche

[Sostieni Famiglie SMA Onlus](#)



se molto semplice, forse non è facile perché bisogna ricordarsi di praticarla e di farlo molto spesso.

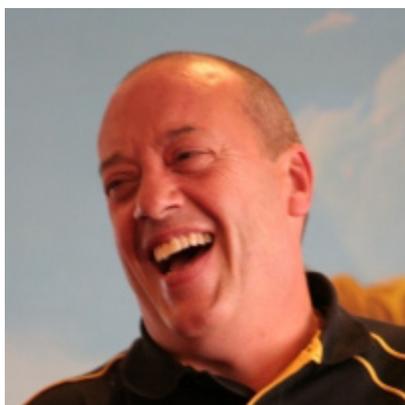
E' un segreto che è stato dato all'umanità più e più volte ed eccolo qui, ancora una volta, sotto un'altra forma. Il segreto è questo:

Benedite tutti e tutto ciò che rappresenta quello che desiderate!

Questo è tutto quello che c'è da fare.

Benedire qualcosa implica dare riconoscimento o enfasi ad una qualità positiva, ad una caratteristica o condizione, con l'intenzione che quello che sia riconosciuto o enfatizzato s'incrementerà, perdurerà nel tempo o comincerà ad essere.

Max Damioli



Max Damioli

Laureato in Psicologia, Master in Ipnosi Ericksoniana e in PNL (con Richard Bandler). Operatore Shiatsu Professionista, per anni membro della Federazione Europea Shiatsu, è stato tre anni titolare della Cattedra di Personal Improvement della European School of Economics e ha alle spalle 15 anni di regia e comunicazione d'impresa che unisce all'esperienza di formatore in Europa e negli Stati Uniti. Fondatore di GOOSE PIMPLES, la prima Agenzia Viaggi Interiori del mondo. E' Focalizzatore Certificato di

[Sostieni Famiglie SMA Onlus](#)

FELICITÀ
ESPERIENZE



Findhorn in Nuovi Modelli di Leadership e Giochi di Cooperazione. E' stato il primo Insegnante in Italia delle tecniche di Pensiero Positivo di Louise Hay e nel 1998 è diventato uno dei 6 Responsabili per la Formazione Insegnanti nel mondo. E' CONCILIATORE CAMERALE CERTIFICATO (iscritto alla C.C. di Ancona) e fondatore della SCUOLA SKILLS di CONCILIAZIONE, MEDIAZIONE e GESTIONE CREATIVA dei CONFLITTI. E' Fondatore della Scuola SKILLS di RESPIRO, Autore de IL LIBRO del RESPIRO, Edizioni Età dell'Acquario. Istruttore di FIREWALKING e Counsellor della Peiffer Foundation for Positive Thinking, è Membro dell'INTERNATIONAL POSITIVE PSYCHOLOGY ASSOCIATION (IPPA) Ha condotto per due anni un PROGETTO FORMATIVO per Psichiatri, Psicoterapeuti, Psicologi e Infermieri e per Operatori di Comunità e Domiciliari del Centro di Salute Mentale di Magione ASL2 Perugia, nonché un PROGETTO di uso del TEATRO nella psicoterapia con il Centro di Salute Mentale di Gubbio è Supervisore degli Operatori della Comunità Famiglia Nuova per i malati di AIDS. Fondatore del Progetto di Pace CLOWN POWER! :o) si è specializzato in idiozie con Jango Edwards, Peter Shub, Patch Adams, Ginevra Sanguigno e altri deficienti di livello internazionale...

SITO WEB: www.damioli.net

[Sostieni Famiglie SMA Onlus](#)



Chi sta essendo adesso?

di Monia Zanon

Quando ero piccola provavo una enorme frustrazione nel pensare a quale fosse il senso della vita. Ora sento che l'essere viva ha già un suo senso e sorrido sorniona mentre mi vedo rincorrere le forme delle nuvole di un tempo...

Essere Felice è lo scopo dell'esistenza umana, eppure sembra che molti di noi facciano di tutto per fare altro.

Siamo arrivati all'aberrante! Qualcuno o qualcosa ci sta facendo credere che essere felici sia un concetto, un modo o persino una posizione sociale! Nella migliore delle ipotesi un'illusione dell'ottimista che, povero scemo, se ne gira per il paese a farfugliare cose del tipo: "La felicità esiste! Ne ho sentito parlare!".

Altri la ritengono una virtù del saggio che dichiara fermo: "La vita sarebbe infinitamente più felice se nascessimo a ottant'anni e gradatamente ci avvicinassimo ai diciotto!". Siamo sicuramente rotti! Lì, all'interno di noi, si agita quel semino malefico che ci dice che se una cosa può andare male, allora accadrà così!

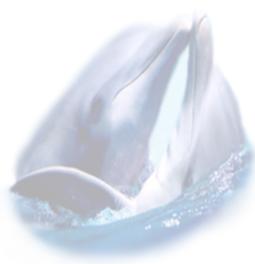
Chi ti vuole rotto, difettoso al raggiungimento del successo per te stesso? Chi sta Essendo adesso? Quale parte di te offesa sta portando nel tempo dell'adesso gli spasmi del non valgo abbastanza e del non mi merito...?

Impara a dire Sono io!

Crea il tuo corto circuito personale.

[Sostieni Famiglie SMA Onlus](#)

ESSE
S
S
E
R
E
F
E
L
I
C
E



Destati dal vetusto inganno: accogli il cambiamento chiamato crisi, scopri cosa ti sta davvero a cuore, non temere di osare il meglio, spesso l'Universo ci fa dei doni che inizialmente sembrano disastri. Dietro ad ogni frattura esiste il miracolo della comunicazione cosmica, essa si chiama Sincronicità e Coincidenza, mai caso, mai errore, ma oculata attenzione cosmica nei nostri confronti.

Caro viandante, durante un seminario ho chiesto alle persone cosa gli stesse a cuore. Lì per lì, sembrava una domanda trabocchetto, per cui calò un silenzio imbarazzante. Poi il più intrepido disse: "Ma che domanda è?" a me non sembrava di aver indagato per una soluzione per la pace nel mondo, avevo semplicemente chiesto cosa facesse loro felici e cosa stesse loro a cuore! Allora, le forme pensiero dell'elaborato celebrato del gruppo mi raggiunsero e mi resi conto che quelle persone erano in crisi. Ne ero commossa! La grande e temuta crisi è sempre un momento che ci induce a riflettere e per la quale solo il cambiamento riesce ad ottenerne la risoluzione.

Fermati. Ascolta. Chiediti cosa ti serve per essere felice?

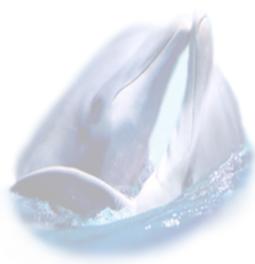
"Penso che ogni giorno sia una pesca miracolosa e che è bello pescare sospesi su di una soffice nuvola rosa..."

R. Zero

Caro confidente, il punto è che tutti vogliamo essere felici, ma poi, quando ci chiedono cosa ci renderebbe felici, sembriamo non conoscerne affatto la risposta. Sappiamo solo che non lo siamo, sempre che ci si conceda sufficiente tempo per accorgercene! Spesso, infatti, accade che non siamo felici perché non ci sentiamo di esistere, ma non sappiamo portarlo in parole. Per sentire di esistere è necessario prima accorgerci che esistiamo.

Essere, non Fare!

[Sostieni Famiglie SMA Onlus](#)



È questo il punto, perché non ci si può sforzare di essere felici, dovremmo esserlo naturalmente, esattamente come ci viene naturale respirare.

La primaria condizione della felicità è l'essere saggi.

Ognuno di noi è solo ciò che è, tutto il resto sono etichette che ci attaccano gli altri alle quali non è necessario porre rimedio, è sufficiente fare in modo che non ci importi.

La felicità è un'esperienza dell'essere e ci si arriva in un modo così semplice e naturale che non può essere facilitato da qualcuno, né la si può ottenere indotta da qualcosa.

È un po' come quando si è innamorati e qualcuno ci chiede perché amiamo quella persona. Se non riusciamo a rispondere si tratta di vero Amore! Amiamo, punto! Non c'è un motivo, è! Ed è perché è così e basta! Se a questa domanda riuscissimo a trovare una risposta, saremmo nella mente e non nel cuore. Spesso siamo innamorati del come quella persona ci fa sentire di esistere, ma noi dovremmo esistere a prescindere. Così è la felicità, non può essere prodotta da qualcuno o da qualcosa che già non vibri in noi, poiché la si possiede dentro. Tutto ciò che produce piacere crea un barlume di felicità apparente, ma effimero e quindi non duraturo.

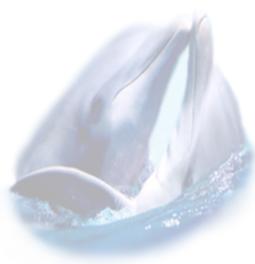
Non credere mai di primo acchito all'infelicità degli uomini. Chiedete loro solo se riescono ancora a dormire. Se sì, va tutto bene.

L. F. Celine

Essere Felici non è sentirsi felice oggi, per un momento, un'ora oppure un istante. Essere Felici è uno stato che si ottiene a prescindere da ciò che il mondo ci offre nel quotidiano.

Quando siamo davvero innamorati ciò che succede fuori di noi tende a non

[Sostieni Famiglie SMA Onlus](#)



appartenerci più; o facciamo in modo che non ci importi, oppure riusciamo a farcelo appartenere così tanto che viviamo tutto ciò che accade come fosse un dono.

Essere felici è questo.

Quando si raggiunge tale stato, nulla può impoverirci o sbilanciarci profondamente, poiché con il tempo incasseremo il colpo e torneremo allo stato di felicità che avevamo prima. Se è felicità prodotta dal giusto sentimento, come nell'amore, questo può accadere.

Per Essere Felice è necessario accorgersi di ciò che ci accade nel moto del divenire quotidiano.

Per Essere Felice è necessario crearne le condizioni.

Quello che le società occidentali non hanno ancora capito è che il raggiungimento di tale stato avviene spostandosi su di una scala a due gradini.

Al primo gradino è necessario che ci sia un certo benessere; persino Gesù iniziò a predicare ai ricchi Patrizi, è davvero dura che qualcuno pieno di fame ti stia a sentire se ha la pancia vuota, e noi, nonostante la crisi, abbiamo di che vivere.

Al secondo gradino sembriamo affossarci per il raggiungimento della felicità, non riusciamo ad andare oltre. Perché avviene questo? Si tratta di una credenza antica, non si sa neanche chi l'abbia creata, ma i suoi effetti sono estremamente visibili anche al giorno d'oggi. Questa convinzione collettiva dice che cercare la felicità equivale a essere egoisti.

Questa non è solo una gran sciocchezza, ma è anche un tremendo tranello.

[Sostieni Famiglie SMA Onlus](#)



Le persone felici accolgono e sanno accogliere. Sperano e credono, perciò ottengono!

Le persone felici trovano il tempo per essere accurate e per nutrire ciò che sta loro a cuore.

Le persone felici sanno sempre ciò che sta loro a cuore e sono altruiste nel loro sano egoismo!

Oggi quando uscirai da casa spera di mangiare da una persona felice, spera di incontrare una di loro: fatti contagiare!

Come si fa a Essere Felici?

La nostra felicità più grande non sta nel non cadere mai, ma nel sollevarsi sempre dopo una caduta.

Confucio

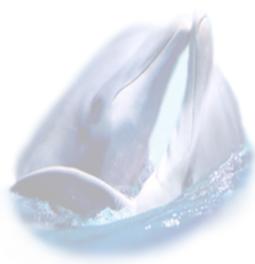
Per Essere Felici è necessario volersi felici. Per volersi felici è utile togliere le false credenze. Si tratta di sistemi che non ci attrezzano alla felicità, anzi, questi sistemi sono tossici e fanno ammalare poiché non si raggiungono mai, ma sono mantenuti in salute da tutti quelli che credono che funzioni così. Ed ahimè sono la maggioranza!

Che cosa crediamo di avere bisogno per essere più felici?

Caro viandante alcune persone credono (persone che spero non sia tu), che la felicità sia avere determinate cose o persone accanto a noi. L'uomo è un animale molto strano. Egli si abitua a tutto.

Qualcuno ha persino fatto una ricerca scientifica al riguardo. Hanno scoperto che una persona entro due anni, qualsiasi cosa ottenga, un amante, un gioco

[Sostieni Famiglie SMA Onlus](#)



nuovo, una vincita alla lotteria, qualsiasi cosa sia, si abitua e torna alla stessa soglia di felicità di due anni prima. Incredibile vero? Questo è chiamato principio di adattamento.

Essere felice non si basa su ciò che hai o non hai, si basa sull'essere, non sull'avere!

In realtà non riusciamo a comprendere che ciò dipende da noi; faticiamo a credere che siamo noi a doverci volere felici. Si tratta di mantenere un equilibrio, la felicità è l'abilità di ricercare un luogo interiore, non c'entra con l'esterno, dipende direttamente da come noi vediamo ciò che ci accade.

Essere felici non è uno stato d'animo transitorio, ma è la capacità di sintonizzarsi in un luogo di serenità costante, indipendente da ciò che si fa o ci accade. Inoltre, essere felici costituisce un serbatoio sempre pronto dal quale trarre energia nei momenti di bisogno.

Noi dovremmo essere il meglio che possiamo essere.

Se una persona vive in divergenza da se, dai propri talenti, non può essere felice!

Allora quindi, come si può essere felici?

Ci si organizza! Si attivano i mezzi, i talenti, ma soprattutto è necessario cambiare il modo di veder ciò che ci accade. Imparare a osservare, a porre cambiamenti. Se il sistema che ci ha portato fino a questo determinato punto della nostra vita non ha prodotto frutti, non è un sistema da perseguire!

Dobbiamo imparare a veder le cose per quelle che sono, imparare a scovare la causa e non subirne gli effetti.

[Sostieni Famiglie SMA Onlus](#)



Dobbiamo diventare abili a trovare risposte senza raccontarci frottole e convincerci che ogni giorno possiamo essere ciò che vogliamo diventare.

C'è da chiedersi Chi Voglio Essere?

Come ho fatto a diventare infelice?

Quale abitudine mi sta creando dis-agi?

Impara a vedere cosa va, anziché cosa non va.

Accorgiti di cosa produce il problema, stai nella causa, non farti ingannare dagli effetti. Ricorda caro viandante che possiamo cambiare solo ciò che vediamo. Attrezzati a vederci sul serio! Non perdere tempo ed energia a massacrarti all'interno di strutture perverse, trova la via più agile e imboccala! È semplice, ma necessita della parola magica: mi do il permesso di essere Felice!

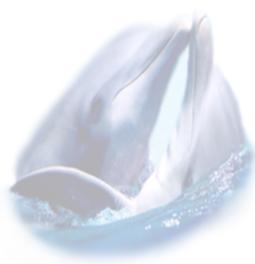
Chiediti: Cosa sto facendo per Essere Felice? Potresti stupirti della risposta!

Quando non so cosa voglio penso a ciò che non voglio più: l'essere umano è davvero singolare, sembra che se può pensa male, quando basterebbe seguire due semplici regole: essere felice per ciò che si ha e assicurarsi che ciò che si ha, sia ciò che si vuole.

Buona ricerca nel tuo territorio di scoperta viandante! E che tu possa trovare!

Monia Zanon

[Sostieni Famiglie SMA Onlus](#)



Monia Zanon è nata in Italia, a Padova, il 28 maggio del 1973. Da anni è ricercatrice nel campo delle energie sottili, con le “Tecniche dell’Accorgersi” (come ama chiamarle), che divulga tramite consulti individuali, seminari, conferenze, trasmissioni televisive (sky) e radiofoniche a tutti i “viandanti” che credono in questo e nei molti mondi possibili.

Da oltre dieci anni si occupa di sviluppo dei talenti individuali, di attrezzare soluzioni per i dis-agi dell’anima e formare operatori olistici che creino sistemi per vivere meglio. Scrive inoltre su tematiche evolutive per la rivista “Totem” e gestisce un video- blog per www.nonsoloanima.tv con il suo “Spazio Nero-Avorio” trattando dei contrari e degli opposti del mondo spirituale.

Oltre alle numerose pubblicazioni formato digitale e cd audio per liberarsi da strutture energetiche dis-funzionanti, elabora un sistema per attivare le sincronicità nel 2009, con l’omonimo libro “Sincronicità Tutto ciò che non sai può essere usato contro di te” Anima edizioni, attualmente in terza ristampa.

A Ottobre 2011 uscirà il nuovo libro “Progetto Anima Uno strumento pratico per accorgersi, sedurre il proprio Ego e raggiungere il successo

[Sostieni Famiglie SMA Onlus](#)



oltre l'epigenetica" Anima edizioni. Monia è attualmente impegnata con la preparazione del mini sito www.progettoanima.it che le permetterà di seguire i suoi "viandanti dell'anima" anche via web.

SITI WEB e RISORSE

www.moniazanon.com

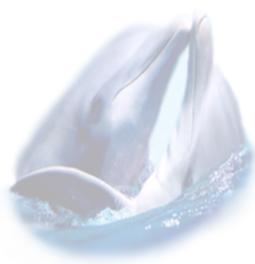
["Meditazione gratuita"](#)

["Come liberarsi dalle strutture energetiche disfunzionanti"](#)

www.progettoanima.it

[Spiritualelos Channel](#)

ESSERE FELICIE



sempre connesso alla provenienza di ciò che ci spinge, poiché l'obiettivo finale è lo stesso luogo da dove proviene in origine. Il caso dell'ego che ci spinge verso la felicità è impossibile, non esiste come dice Confucio, poiché l'ego ci spinge verso la sua origine, cioè verso l'infelicità, il dolore e la paura.

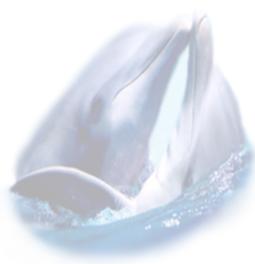
Se la prima parte della frase di Confucio rappresenta l'ego, ovvero il falso dentro di noi, allora la seconda parte dovrà per forza rappresentare l'opposto, ovvero ciò che è vero in noi, cioè l'Essere. L'Essere ha come origine la pace, l'amore, la gioia ed è una strada onnipresente. Dovunque noi andiamo l'Essere è già lì perché è dappertutto in quanto parte dell'Uno.

Ecco perché possiamo interpretare *“La felicità è la strada”* come *“La felicità è Essere”*, poiché quando Sei quello che Sei, non puoi non essere felice. L'Essere proviene da un luogo di amore eterno ed è lì che è diretto, anzi, non hai mai abbandonato quel luogo, ma siamo solo noi, con la nostra identificazione nell'ego ad averci allontanato da Lui.

Se prendiamo come vera questa interpretazione, allora come possiamo avvicinarci verso il nostro Essere? Se il vero Sè è sempre presente, come mai non lo percepiamo? Gioca forse a nascondino? O forse lo stiamo offuscando noi stessi con una marea di pensieri su cui non abbiamo alcun o poco controllo?

Il maggiore ostacolo alla nostra felicità è l'inconsapevolezza della grande quantità di costanti pensieri limitanti che nutriamo nella nostra mente. Non passa un secondo senza pensiero, e se nel subconscio abbiamo decine, se non centinaia di registrazioni negative come p.es. *“sono stupido, non ce la farò mai, mi fa schifo il mio corpo, odio il mio lavoro, ecc.”*, non c'è spazio dentro di noi per la manifestazione del nostro Essere.

Siamo troppo pieni di sè, di falsi sè che si spacciano per veri, e in cui noi ci



identifichiamo. Spesso crediamo di pensare, invece la realtà è che veniamo pensati.

I pensieri dell'ego possono essere chiamati in modi diversi come p.es. falsi sè o voci, e hanno un caratteristica in comune: tutti sono nati da uno stato di separazione, di paura o di dolore. Nessuna voce quindi nasce dall'amore, ovvero dalla nostra Essenza (che è la verità in noi), perciò non possono che essere false.

Quando sentiamo nella nostra testa un giudizio come *“Sei un fallito”*, questa è solo una voce che passa un'informazione falsa, non vera, perché porta un messaggio connesso con uno stato di dolore passato che oggi, adesso, non esiste più. E se la voce (pensiero) persiste è perché noi le diamo verità.

Qualsiasi pensiero in cui ci identifichiamo è come passare ad essi tutto il nostro potere ed energia, e come è facile immaginare, a lungo termine è difficile rimanere felici quando la nostra vita è in mano a pensieri negativi, falsi e limitanti.

Dal nostro punto di vista, il modo più efficace per essere felici è sbarazzarsi di queste voci, poiché quando le voci cessano di offuscare la nostra mente, rimaniamo *“nudi”* di fronte al nostro Essere. Grazie a questa nudità siamo connessi direttamente col Sè, riusciamo ad Essere ed accedere ad uno stato interiore di felicità senza motivo.

Esistono tantissime tecniche che aiutano ad eliminare o a gestire queste voci, e noi preferiamo una pratica in cui semplicemente riconosciamo con sincerità ciò che sentiamo dentro di noi e rimaniamo in contatto con il blocco o con la resistenza finché non si scioglie da sola.

Se p.es. mi rendo conto di essere manipolativo nella comunicazione con gli altri, dichiaro mentalmente o a voce: *“Io sono manipolatore”* oppure

[Sostieni Famiglie SMA Onlus](#)



“Questo è un sè manipolativo”. Ascoltiamo l’effetto che ci fa questa sincera confessione interiore e successivamente stiamo con l’esperienza, finché ci sentiamo più leggeri oppure finché sentiamo qualche cambiamento.

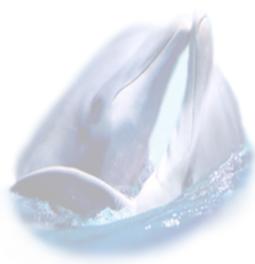
A volte bisogna ripetere questa procedura più volte, ed abbiamo notato che risulta ancora più efficace quando cogliamo le voci durante gli impegni quotidiani e durante i momenti di socializzazione, perché sono come colti con le braghe calate. ;-)

In questa pratica è importante non confondere il riconoscimento o “*confessione interiore*” come un giudizio. Riconoscere significa vedere/osservare la voce o sentire l’emozione per quella che è senza l’aggiunta di commenti del tipo se è bene o male, giusto o sbagliato, buono o cattivo. Se ci cogliamo a farlo, riconosciamolo come una voce critica o protettiva ed eseguiamo la procedura sopra descritta. Facciamolo serenamente, senza voler per forza raggiungere un risultato; cerchiamo di offrire a noi stessi quell’amore incondizionato che magari non abbiamo mai ricevuto, ma che con l’intenzione possiamo offrirlo, poiché il nostro Essere nè è un grande, infinito dispensatore dentro di noi.

Ma com’è possibile che i nostri pensieri o le nostre emozioni si possano sciogliere solamente con il riconoscerle ed accettarle senza giudizio?

Normalmente questi falsi sè agiscono di nascosto, nell’ombra, senza la nostra piena consapevolezza, ma quando riusciamo a riconoscerli per quello che sono, i loro giochini iniziano a perdere forza fino a sparire completamente. Grazie alla sincera confessione dei nostri “*peccati*”, la Verità in noi, ovvero l’Essere con cui siamo più connessi nel momento del riconoscimento, può sciogliere la falsità. E’ il negativo che si neutralizza col positivo. E’ la luce della consapevolezza che spazza via il buio dell’ignoranza.

Man mano che riconosciamo, maschera dopo maschera, il nostro ego, e lo



lasciamo andare, sempre più risplenderà in noi il nostro vero Sè, e così la nostra strada diventa finalmente la felicità.

NatAliash

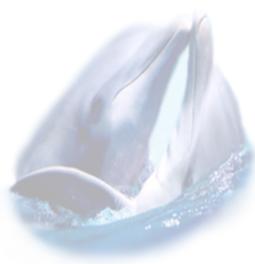


Aljaž lavora come Counselor Olistico e Naturopata specializzato in tecniche psicoenergetiche, soprattutto via skype o via telefono con persone da tutta Italia e Slovenia, ma accoglie persone anche nel suo studio.

Natalia è una Nurse Manager, lavora presso la direzione sanitaria dell'Azienda Ospedaliero Universitaria di Trieste. Da oltre 25 anni promuove corsi di crescita e consapevolezza personale

SITO WEB: www.CentroConsapevolezza.com

Sostieni Famiglie SMA Onlus



Come far fruttare il tuo talento?

di Roberto Merlo

Nelle pagine del “Segreto dell’Eccellenza” ho definito l’**Eccellenza** come il “**Meglio di te**”.

Il “**Meglio di Te**” in quel contesto, in quel momento, con quelle possibilità.

Affronto oggi, all’interno dell’Eccellenza il tema del **Talento**, del **Dono interiore**, del **Tocco divino**, come mi piace chiamarlo.

Penso ai grandi campioni sportivi del passato, penso ai Maradona e ai Van Basten del calcio, ai John McEnroe nel tennis, ai Carl Lewis nell’atletica leggera.

Mi riferisco all’ambito sportivo perchè è quello più facilmente identificabile da milioni di persone per quanto riguarda il Talento.

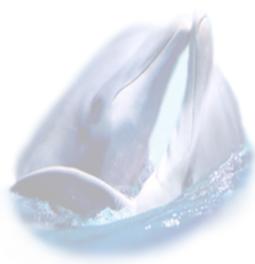
Come sfruttarlo questo benedetto Talento, questa **goccia divina** di cui tutti siamo impregnati e soprattutto... **come non sprecarlo?**

Se mi concentro sulla **mia esperienza calcistica**, provo sensazioni estremamente belle ma nel contempo anche di grande disagio.

Questo avveniva, ricordo bene, quando l’allenatore di quel particolare momento o annata pretendeva, in modo anche non propriamente gentile , di farmi **migliorare** in quelle caratteristiche su cui proprio non eccellevo.

Mi spiego. Io calciavo solo con il piede sinistro (il piede destro, scherzavano un pò tutti, mi serviva solo per salire o scendere dall’auto :)) ed ero piuttosto

[Sostieni Famiglie SMA Onlus](#)



lento nei movimenti brevi.

...E per anni mi sono sentito ripetere, -ne capisco comunque l'intenzione positiva-, che dovevo imparare a calciare anche con il piede destro, che dovevo diventare più rapido nei movimenti brevi, **che dovevo e potevo, che avrei dovuto e che avrei potuto...**

“Devi e puoi” in quel contesto mi hanno spesso messo a disagio.

Ma mi ero autoconvinto comunque della bontà di queste insistenze e giustificavo il fatto di sentirmi a disagio con la necessità di dover imparare quello che purtroppo non riuscivo a fare bene e che non mi veniva naturale.

E' solo nel corso degli anni, per mezzo di esperienze diverse, conoscendo tante persone, e maturando “vissuti” con manager di svariato tipo nel mondo del lavoro che pian piano si è fatta strada dentro di me la domanda:

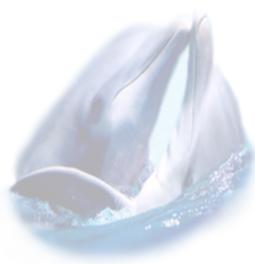
Perchè non focalizzarci sulla “goccia divina”, sul Talento, invece che perder tempo cercando di far diventare le persone ciò che non possono diventare?

E si, perchè io alla fine, nonostante gli anni e gli allenatori passati, non ho imparato a calciare con il piede destro e non sono nemmeno diventato più rapido nei movimenti brevi... :(

Ancora adesso vedo persone ricche di potenzialità che non vengono pienamente attivate.

E a queste stesse persone invece viene chiesto costantemente di andare a lavorare e a sacrificarsi per migliorare le caratteristiche su cui non eccellono.

[Sostieni Famiglie SMA Onlus](#)



Perchè?

Perchè cercare di diventare quello che non si può e non si è e non si focalizza invece l'attenzione sul cercare di portare il Talento e il Dono al massimo dei livelli possibili?

Mi rendo conto di dare una prospettiva particolare al tema rispetto a quello che si legge o che viene insegnato normalmente con altre modalità. Ma credo sarebbe una gran bella cosa e un gran balzo in avanti per tutti se ognuno di noi potesse **trasformare la sua vita in base al Talento che gli è stato donato.**

Altra questione poi è riuscire a rispondere alla faticosa domanda:

Ma qual'è il mio Talento?

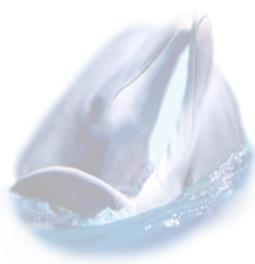
Qual'è la mia Goccia divina?

Per collegarci al post sul “Come far fruttare il Talento” diventa necessario dare un primo ulteriore approfondimento all'idea del **Talento**, della **Goccia divina**, almeno così come io la intendo.

Sin da piccoli siamo abituati a sentirci ripetere, un pò dalle famiglie, un pò dalle Istituzioni, che dobbiamo crescere e migliorare in quegli aspetti ed elementi in cui non eccelliamo, in cui dimostriamo chiare limitazioni o scarso interesse.

Questo ci crea nel tempo una “forma mentis” per la quale ciò che sappiamo fare bene, ciò che è il nostro **Talento**, ciò verso cui ci sentiamo “attratti” diventa quasi meno importante rispetto a quello che è un nostro difetto, a quello che non ci viene naturale fare, a quello che neppure rappresenta un interesse per il nostro più profondo intimo.

[Sostieni Famiglie SMA Onlus](#)



Diventa naturale, ad esempio con i nostri figli, quando ci troviamo di fronte a un cinque in matematica e contemporaneamente ad un otto in italiano, soffermare la nostra attenzione più al cinque in matematica che all'otto in italiano.

E questo è sicuramente corretto da un punto di vista educativo verso il figlio...

Stona parecchio quando, e capita molto spesso, il genitore pone particolare insistenza e biasimo su quel voto negativo e **pochissima risonanza positiva verso quello straordinario Talento** in italiano.

Ora, dico io, **perchè?**

Diciamo:

Si, Andrea, bene quell'otto in italiano però insomma quel cinque in matematica, come è possibile? Impegnati un pò di più. Datti da fare. In italiano sei già bravo, applicati di più in matematica... e fin qui tutto bene.

Ma quando invece la negatività prende il sopravvento e ciò che importa è solo che il figlio si renda conto che **“deve”** andare molto bene anche in matematica e **poca importanza ha la sua eccellenza** in italiano,

ecco che la faccenda si complica e **ciò che si rischia è di perdere il focus sul Talento e sulla Goccia divina del figlio.**

Quasi che, non fraintendermi però, quelle valutazioni debbano a volte soddisfare più un bisogno dei genitori che il reale Interesse e la vera potenzialità del figlio...:((ho estremizzato volutamente l'esempio)

Già l'**Interesse!**

[Sostieni Famiglie SMA Onlus](#)



Che cos'è l'**Interesse**?

Interesse vuol dire “essere all'interno di quello che si desidera”. :)

E' l'Interesse che influenza e determina la qualità di ciò che si fa.

Ed è l'Interesse poi che ci fa fare quello che ci piace veramente e quello che è dentro la nostra natura.

Quando operiamo in questi termini accresciamo pian piano anche il nostro livello di **autostima** perchè viviamo, lavoriamo, faticiamo per quello che veramente desideriamo.

Sentiamo cioè una strana e meravigliosa “assonanza” tra il nostro essere e il nostro vivere. ;)

E questo è un altro gradino sulla scala dello “Sviluppo Personale” e dell'essere felici...

COS'E' IL TALENTO?

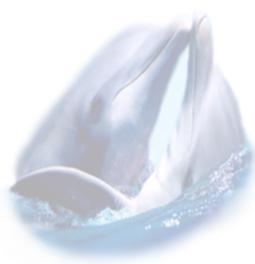
Gia', **cos'è il talento?**

E' una domanda la cui risposta non è affatto semplice.

Tendo, e con me credo un pò tutti, **a individuare il talento come un tratto che può essere evidenziato precocemente, prima che la capacità riesca a esprimersi nella sua pienezza e interezza.**

Pensiamo ai campionissimi dello sport, ai geni matematici, agli artisti che hanno lasciato il loro nome nella storia.

[Sostieni Famiglie SMA Onlus](#)



Eppure, forse sfugge un particolare.

Se osservi, quando ci appassioniamo a qualcosa, questo lo vediamo tutt'oggi, nei figli o nei giovani, a un periodo iniziale di grande coinvolgimento e di grande passione fa seguito, alle prime difficoltà più o meno grandi, l'abbandono.

E' come se, nel momento in cui abbiamo trovato difficile quel percorso, concludiamo di non aver talento per quella determinata cosa e abbandoniamo.

Alzi la mano colui che non ha mai provato una cosa simile.

Questa situazione ha fatto sì che quest'idea (il pensiero di non essere "portati" verso quella cosa) si radicasse profondamente dentro di noi e abbia poi avuto un'incredibile influenza sui nostri pensieri e, di conseguenza, sulle nostre vite.

Ma allora il talento cos'è?

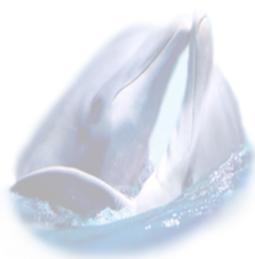
Quello verso cui mi sentivo attratto, e che ho iniziato a seguire con entusiasmo e passione, e che mi riusciva anche bene, e che a un tratto, alla prima grande difficoltà ho lasciato, che cos'era?

E perchè un'attività di cui non conoscevo neppure l'esistenza e che non ha mai rappresentato un particolare interesse per me è diventata invece un punto fermo, importante e ricco della mia vita, senza che io sia "impazzito" più di tanto nella sua riuscita?

Non so se è chiaro il mio pensiero e la domanda che mi pongo spesso.

Quanto è frutto effettivamente del mio impegno assoluto e quanto invece di

[Sostieni Famiglie SMA Onlus](#)



un dono naturale che si “**adegua**“senza alcuna fatica al flusso naturale delle cose?...diventando quasi e appunto “talento naturale“.

La risposta non è affatto semplice.

Roberto Merlo



Roberto Merlo, appassionato di filosofia, di sviluppo e il miglioramento personale. Ha frequentato corsi formativi sulla Gestione del tempo, sul Problem Solving, sulla Gestione dei collaboratori, sull'Esercizio della leadership, sul Goal setting e un master di Coaching

Nel 2009 ha fondato investisutestesso.com il blog dello Sviluppo e del Miglioramento Personale, il blog che dalla vita trae costantemente gli spunti per riflettere e trovare le soluzioni più idonee a pensieri anche spinosi.

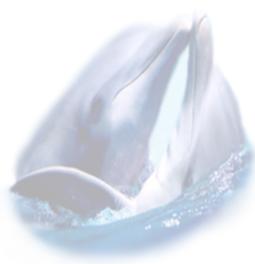
Risorse:

[Il Segreto dell'Eccellenza](#)

[Le Sette Chiavi del Miglioramento Personale](#)

SITO WEB: www.investisutestesso.com/blog

[Sostieni Famiglie SMA Onlus](#)



Fare pace con la femminilità

di Simona Vitale

Per ritrovare la femminilità un passo preliminare è quello di far pace.

Ma fare pace con chi e con che cosa?

Con te stessa e con il tuo modo di essere. Accettandoti in ogni singola parte che compone lo spettro della tua personalità. Accogliendo l'eccentrico ed i lati bui.

Intessendo il miglior rapporto possibile con te stessa.

Amandoti e rispettando ogni tua scelta.

Provando un profondo e reverenziale rispetto per la tua essenza.

Trattando con devozione il tuo corpo.

Facendo venire a galla ogni aspetto della tua persona, prendendone confidenza.

Amando la ricchezza e la varietà della tua essenza.

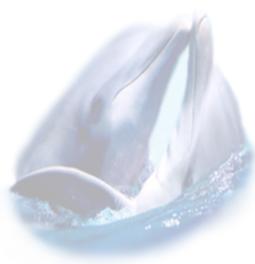
Provando ammirazione per i tuoi talenti e per il coraggio mostrato nell'affrontare le sfide dell'esistenza.

Congratulandoti per il lavoro svolto finora, per l'impegno profuso oggi, per ciò che farai domani.

Innamorandoti di te per la tua bellezza interiore ed esteriore.

[Sostieni Famiglie SMA Onlus](#)

ESSENZE FELICITÀ



Consolidando la certezza che sei un essere prezioso, meritevole di ogni bene.

Costruendo un'immagine di te stessa, forte, salda, degna di una vita completa.

Riversando i tuoi talenti nel Mondo ed esteriorizzando le tue passioni.

Facendo pace con il tuo intuito e con la forza propria del sacro femminile.

Confidando nel tuo istinto e nelle tue infinite risorse interiori.

Facendo pace con le altre donne. Stringendo con esse alleanze. Apprezzandole per come svolgono i molteplici ruoli che le sono affidati.

Ammirandone la tenacia e la grazia. Riunendoti con queste e creando insieme una forma-pensiero di uguaglianza e di pace.

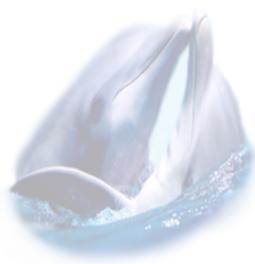
Confidandoti in esse e fidandoti del loro aiuto. Costruendo con queste legami di reciproca e sincera solidarietà. Facendo rete di scambio e confronto su tematiche di qualsiasi tipo.

Riconoscendo a queste il valore delle proprie azioni.

Promuovendo con loro nuovi modelli sociali fondati sull'armonia e la diversità.

Abbracciandole, benedicendole e riconoscendo in esse il medesimo divino che in te dimora.

Facendo pace con la Natura. Recuperando l'antico rapporto con la terra e la ciclicità lunare. Trascorrendo più tempo nel verde, nei pressi di laghi, boschi,



mari, ruscelli, piante e tutto quanto è parte del creato.

Osservando con attenzione le meraviglie naturali. Innaffiando la terra, coccolando animali, accudendo piccoli esseri umani. Prestando ascolto ai suoni della natura, sospendendo il giudizio. Raccogliendoti e ristorandoti nel silenzio interiore. Amando la terra. Vivendola e apprendendo da essa la nostra essenza.

Prestando attenzione alle sensazioni fisiche che esperiamo. Benedicendo tutto quanto la vista, l'olfatto, il tatto, l'udito e il gusto ci fanno pervenire.

Facendo pace con gli uomini. Comprendendoli, amandoli, ascoltandoli.

Rispettando le loro differenze biologiche e culturali. Mettendo in conto le loro esigenze.

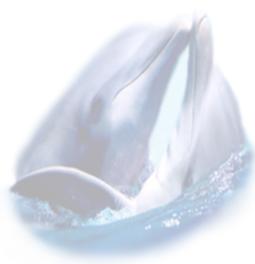
Sostenendoli. Danzando con loro il ballo degli opposti.

Cingendo amicizie, amori, rapporti di fraterno aiuto. Comunicando, giocando, crescendo insieme. Perdonandoli. Gettando un ponte di pace tra i sessi. Accordando loro i meriti che gli spettano. Ripagando la loro fiducia con la fedeltà. Trattandoli con equità e senso di giustizia. Evolvendo insieme per una società egualitaria.

Benedicendo le loro vite e riconoscendo il divino che alberga nei loro cuori.

Fare pace significa liberare le energie soffocate. Significa anche affrontare le situazioni ombrose con coraggio. Fare luce e chiarezza su tutte le situazioni che non vogliamo vedere. Vuol dire anche non rimandare conti in sospeso. Non sotterrare la verità. Vivere la vita con autenticità senza raccontarci bugie.

[Sostieni Famiglie SMA Onlus](#)



Vuol dire fronteggiare le paure e, in alcuni casi, guardare il diavolo negli occhi.

Vivere nella verità è un atto di grande coraggio e comporta sempre un premio: la pace interiore.

Affrontare ciò che non vogliamo affrontare non è missione facile, ma possibile per tutti.

Quando ogni questione sarà stata fronteggiata e non rimossa avremo debellato la paura.

La paura del resto è sempre rivolta allo sconosciuto, una volta esso è stato reso noto, non resta più alcun timore.

Simona Vitale

Tratto dall'e-book di Simona Vitale “Come diventare una Dea. Tre passi per essere divina”, Macroedizioni, 2011.



Simona Vitale è dottore di ricerca in Sociologia e Ricerca Sociale. Docente di Sociologia dei processi culturali e comunicativi presso l'Università

[Sostieni Famiglie SMA Onlus](#)



Felicità ed Evoluzione

di Simone Focacci

Come essere felici? :)

Un interrogativo che l'essere umano si pone da secoli e su cui hanno pensato, parlato e scritto tantissimi filosofi dell'Occidente oltre che numerosi maestri spirituali d'Oriente.

La felicità è in effetti un tema enorme di cui si potrebbe parlare per giorni e giorni senza poter esaurire tutti gli interrogativi che essa apre, di cui si potrebbero scovare migliaia di riferimenti in ambito poetico-letterario, filosofico, scientifico, spirituale, le cui implicazioni andrebbero a investire infiniti campi delle cosiddette “scienze umane”.

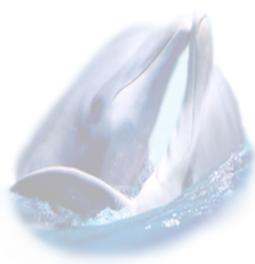
Ma anche il più grande esperto e studioso di questo tema, il maggior “felicitologo” del mondo si sarebbe alla fine dei suoi studi guadagnato un pezzetto in più di felicità?

Lascio a te la risposta...

Lancio un'altra piccola provocazione: **é possibile scrivere di felicità e di come raggiungerla se nella propria vita una persona non ha trovato la felicità come condizione permanente della propria esistenza?**

Ecco, per esempio, io sono qui a scrivere di come raggiungere la felicità nella propria vita ma mentre l'altro ieri ero in compagnia della mia fidanzata e passeggiavo nel parco in una bellissima giornata di sole e mi sentivo così bene, così “felice”, il giorno dopo le mie emozioni hanno assunto decisamente un'altra tinta.

[Sostieni Famiglie SMA Onlus](#)



Ieri infatti ho avuto per tutto il giorno un fortissimo mal di testa che mi ha impedito di fare le cose che avrei desiderato fare. Il sole non si è mai fatto vedere e la pioggia ha continuato a cadere per tutto il giorno. Il telefono ha squillato e la voce all'altro capo mi ha consegnato una brutta notizia che mi ha rattristato... quindi, puoi capire, non stavo più così bene come il giorno precedente, non mi sentivo più così felice.

Dunque ho io le credenziali per scrivere su come raggiungere la felicità visto e considerato che nella mia vita essa non è una condizione duratura e permanente?

Certo **tutto dipende da cosa uno intenda per felicità...** e questa è una precisazione piuttosto importante, è una domanda che chiunque aspiri ad essa dovrebbe preventivamente farsi.

E se stai leggendomi suppongo che anche tu sia un “aspirante alla felicità”. Quindi prova ad ascoltarti e a chiederti per un momento: **che cos'è per te la felicità e che cosa pensi ti renda felice?**

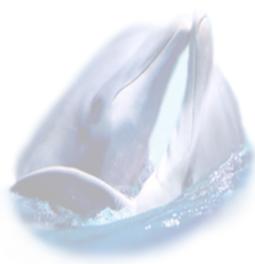
Armonia, pace interiore, amore, beatitudine, salute fisica, realizzazione, ricchezza...

Credo che se facessimo un sondaggio, e io con i miei allievi durante i miei corsi l'ho fatto, scopriremmo che **per ognuno questa fantomatica felicità avrebbe caratteristiche un poco differenti.**

Alcune persone tenderebbero a definirla in termini molto vaghi e astratti, altri al contrario a identificarla con elementi concreti della vita che, guarda caso, molto spesso mancano proprio a chi li ha nominati. Ma vedrai che in realtà non c'è tanta differenza tra i primi e i secondi e ora te lo dimostrerò...

Partiamo proprio da questi ultimi, quelli cioè che identificano la felicità con

[Sostieni Famiglie SMA Onlus](#)



ciò che a loro manca nella propria vita che sono, io credo, la maggior parte delle persone!

Ecco come funziona la “loro” mente, ma posso tranquillamente dire come funziona la mente umana: “Ah, non mi sento felice perché sono dipendente dai miei genitori, quando avrò un lavoro mio e sarò indipendente sarò felice!” Arriva il lavoro e l’oggetto della felicità si sposta un poco più in là: “Ah, non sono felice perché non ho una compagna e mi sento così solo!” Arriva il compagno, il matrimonio... “Ah come vorrei dei figli, non sarò felice fino a che non avrò un figlio”. Poi il figlio arriva e si comincia a desiderare altro, si desidera la libertà perduta: “Ah, come mi assorbe la famiglia, non vedo l’ora che i miei figli siano grandi così potrò finalmente dedicarmi a me stesso ed esser felice!”...

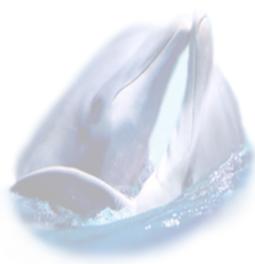
E così avanti per tutta la vita.

Certo dei momenti di felicità in tutta questa esistenza ci saranno pur stati, ma spesso non vengono riconosciuti e **la felicità viene proiettata sempre altrove, diventa un non-vissuto, un concetto, un ideale astratto.**

Vedi quindi che non c’è in definitiva differenza tra la prima e la seconda categoria di “aspiranti felici”.

Queste considerazioni a me hanno fatto capire una cosa fondamentale: **la felicità è troppo spesso un’idea nella nostra testa, un concetto astratto, idealizzato e romantico, tanto ambito e ricercato quanto poco realmente vissuto.**

Penso di non dirti una cosa nuova se ti dico che tutto ciò che viene idealizzato, tutto ciò su cui si proiettano con eccessivo attaccamento le proprie aspettative presto o tardi troverà motivo di delusione, anzi io preferisco il termine “disillusione”, cioè caduta dell’illusione, rende di più!



Prova a pensare all'idea di amore romantico in cui soprattutto le donne "indulgono" facilmente e che mai e poi mai trova un reale riscontro nelle loro vite reali.

Come dico spesso nel mio blog dedicato alle donne, se non si smonta questa idealizzazione difficilmente si potrà vivere il vero amore.

E questo perché l'Evoluzione non accetta che una illusione possa rimanere intatta per troppo tempo!

Hai notato che ho scritto Evoluzione con la Maiuscola, mentre a felicità non ho concesso equal privilegio?

Tra breve, se hai un po' di pazienza, capirai perché! :)

Se ancora non lo avessi capito oggi ho tutta l'intenzione di non darti la formula magica o le regole d'oro per essere felice, prima di tutto perché io stesso non le ho ancora trovate... ma forse perché non è davvero la mia priorità esistenziale ;-).

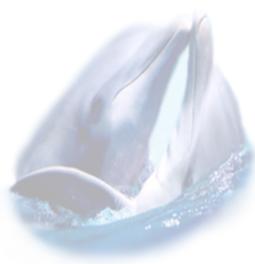
E bada bene chi ti sta parlando non è un cinico anti-romantico che non crede nella possibilità della felicità o che non l'ha mia sperimentata nella propria vita... ti ripeto che anche due giorni fa mi sentivo molto felice!

Il fatto è che sono sempre più convinto che porre la felicità come obiettivo primo della propria ricerca interiore possa essere per certi versi fuorviante.

Devi tener presente che nel momento stesso in cui identifichiamo qualche cosa come il nostro bene supremo, come l'obiettivo stesso della nostra vita, come la ragion d'essere della nostra esistenza abbiamo già creato una polarizzazione: quando sono felice vivo veramente mentre quando non riesco

[Sostieni Famiglie SMA Onlus](#)

EFFICACE
FELICITÀ
EFFICACE
EFFICACE
EFFICACE
EFFICACE
EFFICACE
EFFICACE
EFFICACE
EFFICACE



a essere felice allora non è vita, non ha valore, non ha insegnamento.

Uno dei principi che hanno guidato il mio lavoro interiore è questo:

“La vera via non è una via costante”.

Si tratta di un principio taoista, che conta circa 2500 anni di età ma la cui saggezza è secondo me intramontabile.

Anzi se tornassimo a connetterci alla profonda saggezza (e non “sapere”) taoista saremmo forse tutti un po’ più felici. Veramente e profondamente felici.

La vita non è qualcosa di stabile, di immobile, ma è una pulsazione, un movimento che integra opposte polarità: il giorno e la notte, l’estate e l’inverno, il caldo e il freddo, l’espansione e la contrazione. Volersi fissare su una sola delle polarità, aggrapparsi ad essa per non vivere l’altra significa negare la vita, i suoi movimenti e questo porta inevitabilmente alla malattia e alla morte.

L’Evoluzione è movimento!

Ecco ho nominato un’altra volta l’Evoluzione (e ancora con la E Maiuscola!)... ci stiamo arrivando pian pianino! :)

Se io mi aggrappo all’idea che nella vita devo esser felice permanentemente farò fatica a tollerare i momenti tristi, i momenti in cui non sono proprio sulla cresta dell’onda.

Ma se io vedo la vita come un movimento continuo, in cui differenti energie si manifestano come espressione di una energia più grande, quella dell’Evoluzione, vivrò la mia vita con maggior presenza, con maggior

[Sostieni Famiglie SMA Onlus](#)



Non sempre il percorso interiore è facile e felice: io stesso ho incontrato numerose difficoltà e momenti dolorosi.

Ciò nonostante ho sempre proseguito il mio cammino perché non mi è mai venuta meno la fiducia nell'Evolutione... e oggi posso dire di esser decisamente più felice di 20 anni fa quando il mio percorso di ricerca interiore era appena cominciato.

Ma non fraintendermi! Con questo non voglio dire che la crescita debba per forza passare attraverso la sofferenza: c'è possibilità di crescita in ogni esperienza!

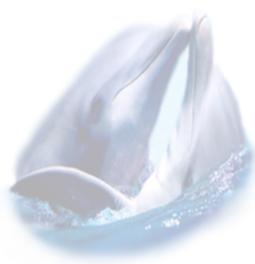
Se vogliamo allargare un poco la prospettiva ti sarai certo reso conto che l'umanità sta attraversando un momento storico molto intenso, molto difficile da sostenere energeticamente, almeno per chi è più sensibile.

Ma come puoi leggere nel mio ebook omaggio "2012: Il Grande Cambiamento" queste difficoltà non sono altro che l'altra faccia di un enorme movimento di consapevolezza che ci sta traghettando verso una Nuova Era.

E non ho alcun dubbio sul fatto che questa Nuova Era sarà complessivamente più felice, nella misura in cui ci sarà una maggior Consapevolezza, una maggior Unità, un maggior rispetto per la Natura e per i propri simili e nella misura in cui meno persone soffriranno per l'indifferenza e lo sfruttamento da parte di altre.

Come vedi dunque non sono un cinico che non crede nella felicità, ma **considero la felicità non come un ideale astratto a cui tendere, ma come un "effetto collaterale reale" del lavoro interiore, del livello di connessione con le Leggi dell'Evolutione** che, come ho detto prima, non è affatto qualcosa di lineare.

[Sostieni Famiglie SMA Onlus](#)



fin da ragazzo interessandomi di Religioni Orientali e praticando Yoga e Meditazione per tanti anni. Ho vissuto nella comunità di Ananda, ad Assisi. Dal 2003 sono Master Reiki metodo Usui. Ho frequentato diversi seminari esperienziali, tra cui Ipnosi Regressiva, PNL, Rebirthing e Costellazioni Familiari. Ho studiato esoterismo fin dagli anni novanta, avvicinandomi fin da subito alla Cartomanzia. Dal 1999 ho sviluppato la capacità di contatto con Entità Spirituali di altre dimensioni e dopo quattro anni di apprendimento e radicamento, dal 2003 ho iniziato a fare Channeling di gruppo e individuali. Attualmente ha compiuto oltre 500 Contatti e sono considerato uno dei Channeler più attivi e professionali in Italia. Unendo tutte le mie conoscenze ed esperienze sono diventato un esperto nelle problematiche del mondo femminile italiano e ho scritto l'ebook "Il Risveglio della Dea", pubblicandolo gratuitamente sul mio blog dedicato alle donne iSegretiDelleDonne.com Da Settembre 2010 sono presidente dell'Associazione Olistica Radici e Ali di Casalecchio di Reno, Bologna. Dal 2010, sotto la guida dei miei Maestri disincarnati, ho iniziato a lavorare sulle tematiche della famiglia e propongo una versione particolare delle Costellazioni Familiari di Bert Hellinger, che ho chiamato "Ricostruzione Energetica Familiare".

Risorse:

[Membership Dicembre2012 Gli Angeli ci Parlano](#)

Ebook omaggio "[2012: Il Grande Cambiamento](#)"

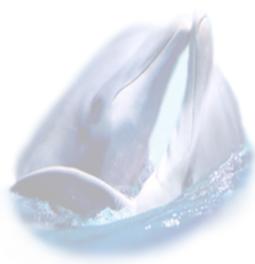
[Associazione Olistica Radici e Ali](#)

SITI WEB:

www.simonefocacci.com/blog

isegretidelledonne.blogspot.com

[Sostieni Famiglie SMA Onlus](#)



In conclusione:

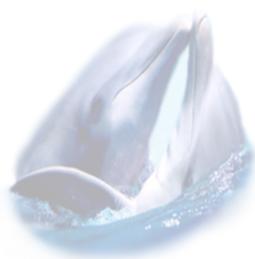
Sii Felice!

L'Alleanza della Felicità



Ana Maria Ghinet – Anita Kalsek – Bruno Zanaboni
Daniele Berti - Gendai Reiki (Rodolfo Carone e Francesca Tuzzi)
Josaya - Josè Scafarelli - Kosta Lo Conte – Luigi Miano
Max Damioli - Monia Zanon – NatAliash
Roberto Merlo - Simona Vitale - Simone Focacci

[Sostieni Famiglie SMA Onlus](#)



Hai la libertà di diffondere online questo contenuto. Se in qualche modo ti è servito e ne hai tratto beneficio, e pensi che possa essere di aiuto a qualcun altro passalo pure ai tuoi amici e a tutti coloro a cui pensi possa essere utile.

Ti chiediamo solo di non modificarne il contenuto.

[Sostieni Famiglie SMA Onlus](#)