

Stefano Nalini

Accogliersi, la magia del possibile

Prigioniero o Costruttore?



Stefano Nalini

Accogliersi, la magia del possibile

Prigioniero o Costruttore?



Titolo | Accogliersi, la magia del possibile
Autore | Stefano Nalini

Disegni di copertina e a pagina 263 di Loretta Franzina.

www.lavocedelcuore.org
info@lavocedelcuore.org

ISBN | 979-12-20358-39-2

© 2021 - Tutti i diritti riservati all'Autore

Questa opera è pubblicata direttamente dall'Autore tramite la piattaforma di selfpublishing Youcanprint e l'Autore detiene ogni diritto della stessa in maniera esclusiva. Nessuna parte di questo libro può essere pertanto riprodotta senza il preventivo assenso dell'Autore.

Youcanprint

Via Marco Biagi 6, 73100 Lecce

www.youcanprint.it
info@youcanprint.it

Avvertenze terapeutiche

Questa pubblicazione è il risultato delle ricerche fatte dall'autore e presentate a scopo informativo. Gli esercizi presentati in questo libro in nessun modo o forma si sostituiscono alla psicoterapia. Nulla in questa pubblicazione va inteso come prescrizione medica e psicologica, formulazione di una diagnosi oppure utilizzata come alternativa ad esse. Il lettore si assume piena responsabilità delle proprie scelte, consapevole dei rischi connessi a qualsiasi forma di esercizio.

Al lettore

Il testo è stato scritto utilizzando una forma grammaticale maschile con lo scopo di semplificare la narrazione, ma è rivolta in modo paritario a donne e uomini. Inoltre, è stato rimosso l'avverbio di negazione "non", tranne il caso in cui viene riportato come esempio con il testo virgolettato, in corsivo, oppure in citazioni di altri autori.

Il motivo di questa scelta è supportato da studi autorevoli che definiscono la mente inconscia incapace di riconoscere questa negazione, alterando all'opposto il senso di quanto scritto. Infine, questa specificità rende la lettura più fluida.

Indice

Presentazione dell'opera	13
Cosa può fare questo libro per te?	13
Introduzione	19
Forse...	21
Capitolo 1 - Un po' di me	25
Click	27
Ore 5:05 di un venerdì 9	28
Un po' di me	30
Il bicchiere mezzo vuoto	31
Il bicchiere mezzo pieno	32
L'opportunità di un riscontro	33
Ancora?	36
Chi cerca trova!	37
Aspetta c'è dell'altro	38
Un gatto per amico	40
Infine...	41
Capitolo 2 - Rewind	45
Caro me stesso...	47
C'è Luce al di là del buio	48
Rewind	49
Capitolo 3 - 100% consapevole	53
Tutto inizia da te	55
L'impronta personale	58
Memorie dell'anima	59
L'eredità biologica	61
Il periodo prenatale	62

Le figure educative	63	Connettersi con il Bambino interiore	158
Il vissuto ordinario	64	Un nuovo modo di essere	162
L'energia Bambino	65	Il Bambino magico	171
Il Genitore protettore	68		
Il Critico consigliere	70	Capitolo 9 - Chakra e ferite emotive	173
Super partes. Il ponte mancante	71	Chakra?	175
Capitolo 4 - Le ferite emotive	75	Introduzione ai chakra	175
Le ferite emotive	77	Stabilire il focus	180
Riconoscere le ferite emotive	84	L'energia va dove poni l'attenzione	184
Questione di abitudine	87	Equilibrare i centri energetici	185
La necessità di una gratificazione	90		
5% Vs 95%	92	Capitolo 10 - Poteri e benefici del dubbio	189
Crei ciò che sei	95	Il cercatore di verità	191
Capitolo 5 - La magia del possibile	101	Una prospettiva diversa	192
Il segreto più grande	103	Oltre l'apparenza	197
La forza dell'amore	105	Riprendere il controllo	200
La necessità di un intento	107	Slegarsi dal passato	203
Il castello	108		
Capitolo 6 - Uno strumento imprescindibile	111	Capitolo 11 - Crea un nuovo stato dell'essere	211
Niente di nuovo o forse si	113	Strumenti per la trasformazione	213
Onde cerebrali e stati straordinari di coscienza	114	Utilizzi specifici	215
Quindi? Chiudi gli occhi e...	117	Il silenzio	216
Capitolo 7 - Pensieri e parole	129	La meditazione guidata	217
Pensare positivo?	131	La stanza del Cuore	217
Il potere della parola	132	La visualizzazione emozionale	219
Proprietà delle parole ad alta energia	134	La visualizzazione che funziona	221
L'avverbio magico	140	Crede e agire	227
Avvantaggiarsi di una terminologia appropriata	142	Crea la tua storia, cambia il tuo futuro	228
Crea affermazioni persuasive	146		
Parole e condivisione	150	Capitolo 12 - Spingersi oltre l'ordinario	231
Parole e DNA	151	Il Campo delle infinite possibilità	233
Capitolo 8 - Accogli il passato, riscrivi il futuro	153	Un Campo di energia intelligente	234
Oltre te stesso	155	Accedere al Campo delle infinite possibilità	235
Scrivi una lettera al Bambino interiore	157	Possibili facilitazioni	237
		Capitolo 13 - In diretta dal Cuore	239
		C'è una lettera per te	241
		Interpretazione	243

Capitolo 14 - Aspetti da ricordare	245
Cadute e ripartenze	247
Trentacinque aspetti da ricordare	248
Capitolo 15 - Domani	253
Prigioniero o Costruttore?	255
Domani	259
Federico	260
Conclusione	264
Adesso tocca a te!	266
Con gratitudine	269
Note informative	271
Indice schemi, prospetti ed esercizi	273
Bibliografia	275
L'autore	277
Altre pubblicazioni	279

a Gigliola

*“Le parole scritte arrivano da lontano...
attraversano boschi e montagne, mari azzurrissimi,
e anche se trovano il fumo nero di un vulcano,
riescono a fermarsi, felici,
in una pagina bianca piena d'amore:
lì restano, lì sono in pace.”*

Giulia

Presentazione dell'opera

Cosa può fare questo libro per te?

Mettiti comodo, fai un respiro profondo e porta l'attenzione qui. A queste parole, perché questo libro ti aiuta a creare relazioni migliori con te stesso e prendere consapevolezza di una parte di te a te sconosciuta, per rivelarla da un'angolazione diversa da come probabilmente ti aspetti o immagini.

Fin da quando questo libro era solo un'idea, chiudevo gli occhi e lo immaginavo nella sua forma. Mi immedesimavo di toccarlo, di odorare il profumo della carta chiedendomi quali parole avessero dovuto riempire le sue pagine. E ora è fra le tue mani per essere letto, sollecitare la curiosità del tuo Bambino interiore, e stimolare nuove riflessioni con l'intento sottile di generare una nuova consapevolezza.

Un'opera scritta a quattro mani da mente e Cuore, con il proposito di fornire un'indicazione pratica di come taluni meccanismi governino consapevolmente o meno ogni azione, ogni scelta che fai. Di fornire anche per quanto possibile, la comprensione del processo di formazione di atteggiamenti comportamentali, pulsioni ed emozioni. Suggestendo modalità atte al cambiamento grazie all'utilizzo consapevole di nuove emozioni mirate, presupposto che un'emozione "più forte" è in grado di sovrascrivere la precedente.

È un progetto che dà seguito al precedente libro "i 7 Passi per arrivare a Me!", scritto per scuotere la mente razionale e dare spazio all'essenza del Cuore, attraverso una scrittura letterale e metaforica.

Con questa pubblicazione desidero accompagnarti ad intraprendere un viaggio per prendere coscienza di te e di come le verità che hai acquisito, pilotino la tua vita. Un compito tutt'altro che semplice e per nulla scontato. Prendere coscienza della propria essenza è l'impresa più difficile in questo cammino terreno, in quanto coinvolge la razionalità, la zona di comfort acquisita da verità di altri e tenuta a freno da paure opportunamente autoindotte. Intraprendere questo viaggio consente di dare un senso alla realtà di tutti i giorni e aprirsi alla comprensione degli altri, fattore importante per costruire relazioni stabili ed equilibrate.

Oggi questo è possibile anche grazie alla enorme mole di informazioni disponibili, e alla facilità con cui possono essere reperite. Però attenzione, può sembrare un paradosso ma tale mole di informazioni potrebbe nel lungo periodo risultare controproducente. La proliferazione di molteplici informazioni per lo sviluppo interiore e spirituale, si riversa spesso nella mente razionale senza abbeverare il Cuore, privando il vero Sé dell'attenzione che merita. È come abbellire in continuazione il proprio vestito senza preoccuparsi di ciò che riveste, l'Interiorità. Un universo di inimmaginabile capacità e inaspettata intelligenza, che attende di essere riconosciuto, desideroso d'instaurare una collaborazione che la mente razionale a prescindere esclude. Un'iper-razionalità sviluppatasi esponenzialmente nell'ultimo secolo trasformandosi da risorsa a giudice, mettendo in discussione o peggio ancora soffocando ogni sottile richiesta di attenzione per sé stessi.

All'inizio del mio percorso mi limitavo semplicemente a combattere determinati stati d'animo che mi trovavo cuciti addosso. Un po' come taluni accessori imposti obbligatoriamente su una nuova autovettura di cui se ne potrebbe fare a meno. Ma a differenza delle automobili, le persone rischiano di trovarsi incluse determinate programmazioni che possono produrre reazioni e malesseri a volte imprevedibili, portandole a vedere solo il bicchiere mezzo vuoto, oppure cogliere il bicchiere mezzo pieno e l'occasione per aprirsi a un possibile cambiamento. Una grande opportunità di crescita, una sfida impegnativa e allo stesso tempo affascinante come lo è stato anche per me. Un viaggio tuttora in

corso, che mi ha portato a riscoprirmi in quelle aree invisibili nei disegni di anatomia e indecifrabili per la mente razionale. Là, dove solo la volontà più ferrea, anche per mano della semplicità può condurre. Perché in oltre trent'anni di ricerca, la semplicità si è dimostrata una condizione efficace e di buon senso. In grado di produrre risultati per chi abbia a cuore la qualità della propria vita e voglia intraprendere il viaggio con il sostegno del proprio Universo interiore.

L'autore

Introduzione

*“Si comincia sempre con lo scoprire fatti, e non teorie.
Le teorie nascono poi dalla discussione fra molti. [...]
Nessuno può comprendere realmente queste cose se
non le abbia egli stesso sperimentate.
Ecco perché mi interessa molto di più indicare le vie e
le possibilità di una simile esperienza
che porre formule intellettuali,
le quali per difetto di esperienza rimarrebbero
necessariamente vuoti fantasmi verbali.”*

C. G. Jung - L'Io e l'inconscio. Pag. 129

Introduzione

Forse...

Forse ti chiedi perché nella tua vita alcune situazioni procedono con difficoltà, oppure avvengono continue repliche di contesti disagiati già vissuti e che mai sfilano via.

Forse ti domandi dove stai sbagliando, chissà quale karma stai pagando anche se rispettoso e corretto con gli altri. Tuttavia, la vita sembra accanirsi contro di te.

Forse ti è stato insegnato a cercare le cause nella sfortuna, negli amici che ti ritrovi, nei colleghi di lavoro, all'interno della famiglia o nel partner. Quel partner che cerchi da sempre ma che relazione dopo relazione fugge via, lasciandoti dubbi su cosa hai sbagliato e interrogativi senza risposta. Oppure ti senti strumentalizzato da individui che ti usano, si approfittano di te, ti umiliano e feriscono nella tua grande sensibilità. Magari imbrigliato tra la quotidianità e l'esigenza di esaudire un qualche cosa che una sensazione o una vocina ti sussurra. Una pulsione che ti incita alla realizzazione di un sogno, ma trovi che tutto sia complicato, pieno di ostacoli e probabilmente sei arrabbiato con Dio, con l'universo che dovrebbe esserti amico ma pare si sia dimenticato di te.

Così sei partito per un viaggio carico di aspettative, alla ricerca di qualcuno che possa aiutarti a comprendere perché questi venti soffiano contrari, per quale oscuro motivo ti sberleffano e inducono a sentirti nessuno. Ma chi può accompagnarti? Quali peculiarità dovrebbe portare nel proprio animo questo accompagnatore? Un amico? Un professionista? Un coach? Il tuo partner? Chiunque, basta che il fine sia sostenuto dall'amore e dalla com-

passione, perché la saggezza infinita del tuo Cuore sa leggere l'intenzione e scoprire la verità più sottile.

Il mio intento è indirizzarti alla conoscenza dei meccanismi che stanno all'origine di sofferenze, disagi e in particolare di tre figure, tre energie artefici delle scelte che compi principalmente a livello inconsapevole. Tre poteri che agiscono in funzione di come è stato insegnato loro, ossia emulando le figure educative più autorevoli dell'infanzia.

Un viaggio di ricerca, per ritrovare quell'Adulto probabilmente celato e impoverito da un'energia Genitore che detta regole e norme su cosa devi dire, devi fare, devi essere. Alla ricerca di un Io Genitore che per difesa, ha deciso di nascondere il proprio Bambino interiore per evitare venga ancora deriso, riviva ricordi di abbandoni o venga sfiduciato.

Un viaggio per riconnettersi con quel Bambino impaurito che reclama in molti modi il diritto di esistere e ricevere l'amore mancato. Questo chiede la tua energia Bambino, che ti imprigiona con le sue paure o la rabbia dettata dall'impotenza, dall'ingiustizia e dalle frustrazioni. Paure che mettono in ombra la possibilità di farti emergere nella società, di far sentire la tua voce o valere i tuoi diritti senza dover chinare il capo e accettare ogni sorta di rassegnazione. Scelte dettate da ferite emotive innescate per lo più nell'infanzia.

A questo punto converrai con me su quanto sia essenziale prendere consapevolezza delle proprie ferite, perché inevitabilmente creano disagio, pessime relazioni e impediscono all'anima di realizzare la propria missione.

L'essere umano è una macchina biologica eccezionale che si contraddistingue da tutte le altre specie sul pianeta per intelligenza, consapevolezza, potere della parola e la forza creatrice dai potenziali infiniti. Ma c'è molto di più, accoglie lo Spirito che anima ogni individuo, il frammento di Dio presente in ogni uomo e donna. Un'essenza immortale dotata di grandi potenzialità che negli ultimi secoli assieme alla voce dell'Interiorità, l'uomo ha bandito l'ascolto. Gli antichi rispetto all'attuale società fondata principalmente sul "vedere per credere", conoscevano queste peculiarità e

il modo con cui accedere a tanto tesoro. Una modalità da sempre disponibile a tutti, fondata sull'assioma inverso: "credere per vedere". È pertanto ragionevole ipotizzare che l'uomo posseda gli strumenti per risolvere le problematiche che lo assillano. Strumenti che ogni individuo porta in sé e spesso di facile applicazione. Modalità talmente usuali al punto da essere dismesse e persa la volontà di applicazione.

Ora, in questa epoca in cui la scienza, la tecnologia e le pratiche energetiche si stanno accostando, ritengo essenziale riappropriarsi delle capacità innate disponibili per migliorare il proprio benessere, pur spezzando una lancia a favore della ricerca tecnologica di cui sono simpatizzante.

Il mio intento è aiutarti attraverso la lettura di questo libro a fare chiarezza, a portare consapevolezza alla tua esistenza per restituirti la fiducia e riscoprire il tuo valore. Dare un senso alla vita e aprirti alla tua anima per realizzare ciò che sei veramente.

In questo viaggio diventerai consapevole delle energie che ti governano, forse rinnegate o mai conosciute, esposte con un approccio un po' metaforico, un po' psicologico e spirituale perché la spiritualità che tu ci creda o no è un interprete importante della tua vita.

Il libro è strutturato in modo che attraverso la lettura, la tua Interiorità e soprattutto il tuo Bambino interiore vengano stimolati. Perciò presta attenzione ai tuoi stati d'animo, alle possibili risposte che cercano la tua attenzione attraverso la lettura di talune frasi o parole, da cui potresti sentirti toccato. Segnali che invocano considerazione, in quanto l'Interiorità approfitta di ogni opportunità per rimarcare il suo disappunto o avvalorare le proprie convinzioni. Questo inevitabilmente ti porterà ad ampliare la tua sensibilità, un "senso speciale" che dona chiarezza d'intenti.

Anche per questo ho scelto di scrivere il libro con un linguaggio diretto e informale con lo scopo di trasferirti quello che ho imparato, come stessimo chiacchierando seduti uno a fianco dell'altro.

Che ne pensi? Si può fare? Se hai avvertito qualcosa "muo-

Capitolo 3

100% consapevole

*“Io non posso insegnare niente a nessuno,
io posso solo farti pensare.”*

Socrate

100% consapevole

Tutto inizia da te!

Porsi alla lettura di un libro che propone tematiche così impegnative, richiede una buona apertura mentale e questo primo passo lo puoi fare diventando consapevole dei meccanismi che hanno prodotto gli attuali condizionamenti. Presupposto indispensabile per slegarti da essi e comprendere la realtà da un diverso punto di osservazione. Quindi se vuoi cambiare le cose che stanno fuori di te lo puoi fare solo iniziando da dentro di te, perciò prima di entrare in merito alle metodologie che esporrò nei prossimi capitoli, desidero fornirti qualche ragguaglio sui meccanismi che determinano la personalità. Argomento trattato da millenni in moltissimi studi e libri, dove filosofi e ricercatori in ambito psicologico e spirituale, hanno cercato di fornire un'interpretazione alle molteplici sfaccettature che compongono l'Universo interiore.

In questo libro espongo la mia ricerca tutt'ora in corso, che esula dall'essere esaustiva e portatrice di verità assoluta. È quanto ho toccato con mano e bagnato di lacrime, quanto altre persone hanno trovato efficace e fatto tesoro.

Alcuni concetti potrebbero rivelarsi ripetitivi. È un modo che ho scelto per catturare la tua attenzione su punti specifici, oltre ad imbatterti spesso in tre termini: Genitore, Adulto e Bambino. Quando l'iniziale è minuscola si riferisce all'individuo fisico. Quando è maiuscola si riferisce all'Io Genitore, all'Io Adulto e all'Io Bambino, tre figure energetiche, psichiche. Infine, per dare ordine e interpretare al meglio il percorso, anticipo una breve descrizione dei tredici capitoli che ti accompagneranno lungo que-

sto viaggio. Perché di questo si tratta, un viaggio interiore, scritto con lo scopo di conoscere le molteplici sfaccettature dell'Interiorità.

- Capitolo 3 – 100% consapevole

È un ragguglio che dobbiamo alla mente razionale, per comprendere come si creano e si instaurano i meccanismi che governano le nostre scelte e le relazioni che creiamo.

- Capitolo 4 – Le ferite emotive

Qui trovi la descrizione delle principali tipologie di ferite emotive, la modalità su come si instaurano e come riconoscerle.

- Capitolo 5 – La magia del possibile

Il segreto più importante, la chiave per accedere al cambiamento.

- Capitolo 6 – Uno strumento imprescindibile

Descrizione della pratica di base su cui gravitano gli esercizi presentati nel libro.

- Capitolo 7 – Pensieri e parole

Un capitolo dedicato ai pensieri, alle affermazioni, alla parola e i suoi poteri sottili.

- Capitolo 8 – Accogli il passato, riscrivi il futuro

Base di partenza per fare conoscenza e accogliere il proprio Bambino interiore.

- Capitolo 9 – Chakra e ferite emotive

Cosa c'entrano i chakra con le ferite emotive? Qui lo scoprirai.

- Capitolo 10 – Potere e benefici del dubbio

Un modello alternativo alle pratiche proposte nei capitoli 8 e 9.

- Capitolo 11 – Crea un nuovo stato dell'essere

Spazio alla trasformazione. L'uso di pratiche meditative in grado di scrivere dentro l'Interiorità cambiamenti efficaci.

- Capitolo 12 – Spingersi oltre l'ordinario

Un passo avanti oltre il muro del comune ordinario.

- Capitolo 13 – In diretta dal Cuore

Hai mai preso in considerazione l'idea che l'Interiorità potrebbe avere qualcosa da comunicarti?

- Capitolo 14 – Aspetti da ricordare

Un breve compendio dei punti salienti trattati nei vari capitoli.

- Capitolo 15 – Domani

Considerazioni finali.

I termini utilizzati per definire l'essenza interiore sono molti e la linea di confine è molto sottile. Per questo motivo con i termini "Interiorità" e "Universo interiore", definisco l'insieme delle energie che interagiscono e strutturano l'essere umano.

L'inconscio è programmato per proteggerci da accadimenti dolorosi allo scopo di sostenere la vita e qualora entri in conflitto con la mente razionale molto spesso ne esce vittorioso. Conflitti potenzialmente in grado di ripercuotersi sulla salute, sulla carriera professionale o nelle relazioni interpersonali.

Le nostre priorità sono esigenze definite da pensieri razionali, «Ho bisogno di questo...», «Voglio fare quello...», «Penso che andrò...» ma in realtà è il bagaglio di credenze ben assestato e custodito nella parte più profonda, ossia l'inconscio, a determinare il compimento delle nostre aspettative.

Secondo i neuroscienziati il 95% delle scelte comportamentali che un individuo compie nel corso di una giornata sono governate o influenzate dalla mente inconscia, la quale ha il compito di "regolare" e "registrare" le attività svolte. Questo ha i suoi risvolti positivi, ad esempio una volta imparato ad andare in bicicletta, la tecnica rimarrà memorizzata per sempre. Saranno sufficienti alcune ripetizioni per far sì che il processo diventi automatico senza dover apprendere la procedura di volta in volta, processo che prende il nome di abitudine.

L'Interiorità coinvolge il meraviglioso mondo delle emozioni e attraverso di esse genera un forte potere sul corpo umano. A sostegno di questo la medicina psicosomatica da tempo ha dimostrato un nesso fra mente e corpo. Atleti professionisti, sportivi e maestri in discipline orientali, riescono a compiere, soprattutto agli occhi degli ineccepibili razionali, imprese incredibili a dir poco miracolose. In realtà hanno imparato ad esercitare il controllo su di sé attraverso l'uso consapevole della coscienza nei con-

Capitolo 4

Le ferite emotive

*“A ferirci non è quello che ci succede,
ma la nostra reazione a quanto ci succede.”*

Epitteto

Le ferite emotive

Le ferite emotive

Alla nascita l'Interiorità è aperta ad ogni possibilità di scrittura caratteriale e qualora il bambino si cimenti in un'esperienza in cui provi una particolare attenzione, questo crea un imprinting psicologico. La diversa intensità e modalità con cui tale esperienza viene percepita negativamente, può dar luogo ad una specifica ferita emotiva. Talvolta queste ferite si originano durante il periodo prenatale, oppure derivano da esistenze precedenti che unendosi a quelle subite nell'infanzia diventano inscindibili. Consapevole di questo, a mano a mano che il bambino cresce, l'Io Genitore sviluppa strategie adeguate in grado di proteggerlo nella sua sensibilità e vulnerabilità da potenziali attacchi futuri, evitando che in età adulta possa manifestarsi la stessa sofferenza che aveva dato origine alla ferita emotiva.

Una sorta di protezione amorevole ed efficace che allo stesso tempo ha creato delle carenze in altre aree specifiche. Comportamenti come l'adattamento, esternare contrarietà ad ogni costo, difficoltà a tessere relazioni, timidezza e disistima sono alcune delle sfaccettature che il Genitore interiore ha imposto al Bambino, come espressione per il quieto vivere. All'opposto l'Io Bambino si manifesta con la sfacciataggine piuttosto che esprimersi con la ribellione, mettendo di fatto in disparte l'energia Genitore e vanificando le norme più elementari di convivenza con gli altri.

Ferite emotive che indirizzano le scelte future, perché al di là di quello che si pensa comunemente, sono proprio queste ferite a decretare subdolamente ciò che sarà giusto o sbagliato, le linee guida e i valori da perseguire, dalla gestione delle relazioni al

mantenimento di un buon equilibrio psichico. Anche per questo motivo le persone tendono a replicare sempre gli stessi comportamenti, ad agire allo stesso modo pur cambiando luoghi e persone.

Probabilmente pensi di essere tu a decidere le scelte che compi. Tuttavia, la verità è ben diversa, sono le ferite emotive irrisolte arroccate in quel 95% di potere, che indirizzano il tuo atteggiamento mentale e pilotano le scelte che fai.

È opportuno diventare consapevoli di questi fili invisibili che pilotano la vita per depotenziarne l'impatto emotivo alla radice. Per questo molte persone trovano nella pratica del perdono una modalità efficace; tuttavia, l'ideale è entrare in contatto con queste energie che urlano il loro disappunto interagendo attraverso il Bambino interiore.

Ovviamente ci sono anche gli aspetti positivi nell'energia Bambino, la creatività, l'intuito, la sensibilità e molto altro. Un'area energetica che offre la possibilità di addentrarsi in territori sconosciuti di potenziali inespressi. Il Bambino interiore, giocoso di natura, ha la capacità innata di interpretare la vita con più leggerezza e di conseguenza il modo di porsi alle esperienze future. È innegabile che queste peculiarità conducano l'individuo alla realizzazione personale e a una vita più gratificante.

Tuttavia, è altrettanto vero che un Bambino interiore inascoltato, lasciato solo a sé stesso nella più totale indifferenza, si sveste del ruolo di costruttore per il conseguimento di progetti che si vorrebbero realizzare, attuando piani di ostruzionismo talmente sottili da passare inosservati all'ego, alla mente razionale e alla più tenace volontà.

Si possono trovare molte pubblicazioni che approfondiscono il tema delle ferite emotive. In questo contesto, per semplificare le ho raggruppate nelle quattro tipologie che ritengo più rappresentative: affettività, autonomia, autostima e tradimento.

Ferite emotive legate all'affettività

- Abbandono
- Allontanamento
- Indifferenza
- Isolamento
- Rifiuto/Riconoscimento
- Solitudine
- Paura di vivere
- Paura di morire

Espressioni del Bambino ferito: «Non esisto!», «Non mi aiuta nessuno!», «Sono solo!», «Non importa a nessuno di me!», «Nessuno mi vuole bene!», «Non merito di vivere!».

Le possibili cause che hanno generato la ferita dell'affettività andrebbero analizzate soprattutto nel rapporto materno. Madre spesso impegnata nel lavoro per contribuire al sostentamento familiare, ma che lasciando in custodia il figlio ad altri, ne alimenta la percezione di abbandono magari in un momento critico della crescita.

Alcune cause di ferita da rifiuto, si possono ricercare nella conflittualità tra genitori anche durante il periodo di gravidanza. Oppure dovute alla nascita di un bambino di sesso opposto a quanto desiderato. Bambine nate come primogenite deludendo le aspettative del padre che ambiva al maschio. Un concetto molto popolare fino a qualche generazione fa, con il potenziale di sviluppare nella bambina l'energia maschile a scapito di quella femminile per compiacere al genitore.

La ferita da rifiuto può formarsi anche nel periodo prenatale nel caso in cui la madre esprima con forte intenzionalità, la volontà di rifiutare il nascituro. Un intento che il feto percepisce e radica in sé, creando una programmazione di rifiuto che lo accompagnerà per tutta la vita. Tuttavia, questa ferita emotiva può nascere anche da altre condizioni senza che questa percezione corrisponda alla reale intenzione del genitore.

Il rifiuto è probabilmente la ferita emotiva più profonda, in grado di portare con sé uno strascico molto influente in età adulta.

Capitolo 6

Uno strumento imprescindibile

*“Per andare dove non sai,
devi passare per dove non sai.”*

Giovanni della Croce

Uno strumento imprescindibile

Niente di nuovo o forse sì

Ti sei mai chiesto quante tecniche energetiche esistano potenzialmente in grado di aiutarti a migliorare la tua personalità o raggiungere i tuoi obiettivi? Molte, anzi moltissime, tante quanti gli abitanti del pianeta! Sì, perché ognuno di noi è unico e le cause che stanno alla base dell'origine dei malesseri maturano per mezzo di eventi tra loro incomparabili. Sono certo che stai pensando che questa è una pessima notizia e letta così lo potrebbe essere; tuttavia, c'è anche il lato buono di questa analisi, una base di lavoro uguale per tutti.

Un metodo disponibile da sempre insito nell'umanità. Si chiama "stato straordinario di coscienza", e a mio avviso la base di lavoro più efficace per entrare in contatto con la propria Interiorità, oltre a creare modelli specifici per apportare cambiamenti efficaci e duraturi nel tempo.

All'inizio del mio percorso mi sono dedicato quasi esclusivamente allo studio di questa pratica, riscontrando ottimi risultati. Poi un po' distratto dalle sirene di Ulisse, un po' per sperimentare soluzioni alternative, mi sono dedicato ad altre metodologie, ma nessuna di queste ha prodotto risultati efficaci e duraturi nel tempo come lo stato straordinario di coscienza.

Probabilmente ti stai chiedendo dov'è la novità? Il mio compito sta nel ricordarti che è già disponibile dentro di te, mettere ordine e semplificare il processo descrivendo come utilizzarlo al meglio, sicuro che potrai riscontrare dei risultati. Lo scopo è che tu possa aggiustare il passato, scardinare i retaggi di un copia in-

colla perpetuato da sempre, e scoprire che sei in grado di attuare magie nella tua vita anche praticando in autonomia.

Ogni cambiamento che apporti nella tua Interiorità è un miracolo. Poco importa se piccolo o grande, per me è sempre un miracolo, una magia, e lo è perché modificare i propri atteggiamenti mentali e comportamenti è la cosa più difficile che ci sia!

Onde cerebrali e stati straordinari di coscienza

Esiste un'ampia varietà di onde cerebrali che nel corso della giornata si provano in diversi stati di coscienza, dovuti all'incessante attività elettrochimica del cervello, specifiche onde elettromagnetiche misurate per la prima volta nel 1929 dal medico Hans Berger, grazie all'invenzione dell'elettroencefalografo.

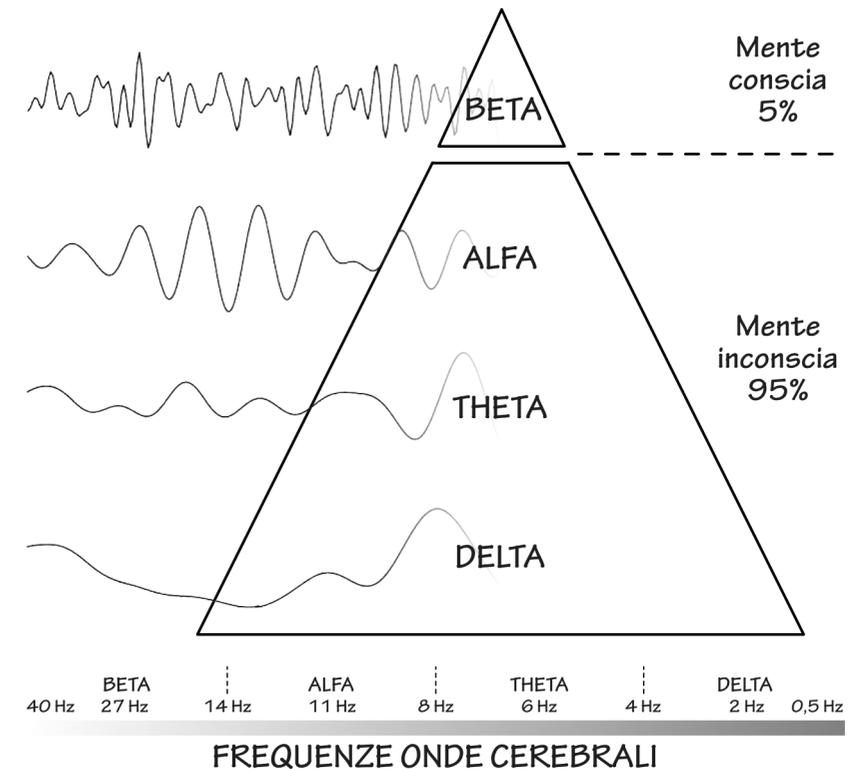
Gli stati cerebrali si differiscono in stati ordinari e straordinari. Gli stati ordinari sono presenti quando si è vigili, attenti a ciò che si sta facendo, mentre gli straordinari si manifestano quando ci si sente intuitivi, creativi e rilassati.

Lo stato di coscienza è attinente alle onde predominanti in un dato momento della propria attività. La frequenza di tali onde, calcolata in cicli al secondo e misurata in Hertz (Hz), varia a seconda del tipo di attività in cui il cervello è impegnato. Le onde cerebrali sono rilevabili tramite tracciati grafici che ne evidenziano l'attività elettrica attraverso l'elettroencefalogramma e si differenziano in Gamma, Beta, Alfa, Theta e Delta.

Stato cerebrale Gamma

Con una frequenza fra i 40 e i 90 Hz lo stato cerebrale Gamma è legato a compiti che prevedono un'alta elaborazione cognitiva, uno stato di iper-concentrazione oppure da momenti di particolare tensione. Anche gli stati di felicità mostrano picchi elevati di queste onde cerebrali, inoltre pare siano individuabili durante la manifestazione di processi mentali superiori come la trance fisica, gli stati mistici e di grande energia.

Va detto che fino a poco tempo fa, si conosceva poco di questa gamma di frequenze. È in tempi recenti che i neuroscienziati hanno scoperto informazioni più dettagliate su queste onde cerebrali. Questa gamma di onde cerebrali si sviluppa in determinate condizioni che esulano da questo contesto; pertanto, questa informazione è solo a scopo informativo.



Stato cerebrale Beta

Lo stato cerebrale Beta posto fra i 14 e i 40 Hz inizia a svilupparsi nel bambino fra gli otto e i nove anni. L'individuo adulto che si trova in uno stato cerebrale Beta è un soggetto cosciente, razionale, vigile e concentrato sugli stimoli esterni in cui trascor-

Indice schemi, prospetti ed esercizi

Caro me stesso... - <i>esercizio</i>	47
Peculiarità Genitore e Bambino interiore - <i>schema</i>	73
Risoluzione conflitti - <i>schema</i>	99
Il segreto più grande - <i>esercizio</i>	103
Induzione, prova - <i>esercizio</i>	120
Induzione, prova - <i>esercizio</i>	121
Script induzione - <i>esercizio</i>	126
Parole ad alta energia - <i>esercizio</i>	135
Parole ad alta energia - <i>esercizio</i>	137
Sequenza comunicazione efficace - <i>schema</i>	139
Connettersi con il Bambino interiore - <i>esercizio</i>	160
Chiedi perdono al Bambino interiore - <i>esercizio</i>	165
Ritrova la tua libertà - <i>esercizio</i>	167
Peculiarità chakra - <i>tabella</i>	178
Chakra e ferite emotive - <i>prospetto A</i>	180
Corrispondenze e chakra associato - <i>prospetto B</i>	181
Equilibrare i centri energetici - <i>esercizio</i>	186
Potere del dubbio, riprendi il controllo - <i>esercizio</i>	201
Slegarsi dal passato - <i>esercizio</i>	203
Poteri e benefici del dubbio, figura 1 - <i>schema</i>	207
Poteri e benefici del dubbio, figura 2 - <i>schema</i>	208
Poteri e benefici del dubbio, figura 3 - <i>schema</i>	209
Meditazione, pratica consigliata - <i>tabella</i>	215
Crea la stanza del Cuore - <i>esercizio</i>	218
La visualizzazione emozionale - <i>esercizio</i>	225
C'è una lettera per te - <i>esercizio</i>	242
Trentacinque suggerimenti - <i>tabella</i>	248

Stefano Nalini

Accogliersi, la magia del possibile

Prigioniero o Costruttore?

Accogliersi, la magia del possibile è un libro che nasce dall'esperienza maturata nel quotidiano dall'autore in oltre trent'anni di lavoro, svolto alla ricerca della dimensione profonda della vita e del potere ancestrale che dimora nell'interiorità di ogni uomo e donna.

Partendo dal proprio vissuto, l'autore accompagna il lettore in un percorso di consapevolezza e trasformazione. Un'opera articolata da riflessioni, suggerimenti e meditazioni per elevare la propria coscienza, acquisire consapevolezza delle ferite emotive che governano le scelte operate nella quotidianità, migliorare le relazioni con gli altri e scoprire il proprio Bambino interiore.

Una lettura per la mente e indirizzata al Cuore, un compagno per riappropriarsi della propria autenticità, liberarsi dal ruolo di Prigioniero del proprio Sé e diventare Costruttore della propria vita.

€ 15,90



www.lavocedelcuore.org