

Felicità - Guida - Libro di esercizi

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://www.dnb.de> abrufbar.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechts ohne Zustimmung des Autors ist unzulässig.

© by KLHE Verlag
Alle Rechte vorbehalten.

Felicità - Guida - Libro di esercizi
2021

KLHE Verlag Hortensienstr. 26 40474 Düsseldorf Deutschland

Cover: © by KLHE Verlag
Lektorat: KLHE Verlag

Alle in diesem Buch enthaltenen Angaben, Ergebnisse, Hinweise etc. wurden vom Autor (Verlag) nach bestem Wissen erstellt. Sie erfolgen ohne jegliche Verpflichtung oder Garantie des Autors (Verlags). Er übernimmt deshalb keinerlei Verhaftung und Haftung für etwa vorhandene Unrichtigkeiten.

INHALT

Introduzione: L'approccio alla felicità	1
La ricerca della felicità	3
I tuoi pensieri e la tua mentalità	9
Che cosa vuoi? Il progetto di vita come prezioso aiuto.....	12
Percezione e attenzione (Il cervello come supercomputer)	23
La coscienza quotidiana.....	26
La parte critica della coscienza	28
Il subconscio	30
Subconscio e pensieri	35
L'inconscio	36
Intuizione	38
Esercizi bioenergetici	40
Il nostro ego e i suoi lati ombra.....	42
La connessione tra energia vitale e biofotoni	45
Competenze mancanti.....	47
Pensieri - creano la realtà.....	48
Autosuggestione corretta: il diario della gratitudine	49
Chiaro	51
Scrivere e parlare come un processo di disintossicazione	52
Ama te stesso e ama gli altri	53
Addormentarsi sorridendo e alzarsi.....	54
Umore e scioltezza.....	55
Riunisci le persone intorno a te	56
Nutrizione	57
Meditazione quantistica e meditazione della felicità.....	58
Il metodo dei 2 punti - cambiare la realtà ancora più velocemente.....	59
Lo sport è omicidio o vita?	61
Segui il tuo percorso personale	62
Percepire lo specchio della vita.....	63

Introduzione: L'approccio alla felicità

La felicità implica lavoro. Questo infastidirà alcuni e piacerà ad altri. Infastidirà coloro che vedono la fortuna o la sfortuna come qualcosa di "dato da Dio". Non percepiscono le situazioni negative, i sentimenti o la sfortuna come effetto della loro stessa creazione, ma si vedono come vittime delle circostanze e delle altre persone. La maggior parte delle persone passano tutta la loro vita con l'idea errata che la fortuna sia qualcosa di immutabile e predeterminato dal destino. Questo è comodo, ma non permette alcun cambiamento. Questa convinzione "comoda" (dolorosa) ci piace particolarmente quando le cose ci vanno male.

D'altra parte, l'affermazione che la felicità richiede lavoro piacerà a tutti coloro che sono disposti a cambiare se stessi e la loro vita. Lei appartiene a questo gruppo, altrimenti non avrebbe comprato questo libro. Tuttavia, l'universo con le sue leggi è in realtà impostato in modo tale che tutti noi siamo gli artefici della nostra felicità. Questa è una legge di natura e non il risultato di conferenze in dubbie fiere esoteriche. La felicità non favorisce solo chi è capace, ma soprattutto chi è preparato e attento. Più spesso e intensamente lavoriamo sulla nostra felicità, più velocemente si realizzerà e più a lungo durerà. Nel corso del libro Glück - der ultimative Ratgeber (Felicità - la guida definitiva), vi abbiamo già consigliato numerosi metodi.

Per non andare oltre lo scopo del libro, abbiamo sviluppato molti esercizi più profondi nell'ambito di questo libro di lavoro. Troverete una moltitudine di esercizi passo dopo passo che vi guideranno sulla via della vostra felicità personale. Il libro di esercizi è basato sulla struttura a capitoli di **"Happiness - The Ultimate Guide"** e ti motiva a sviluppare il tuo piano di felicità. Con questo in mente, vi auguriamo tanto divertimento nel provare gli esercizi e

l'effetto wow. Preparati, perché alcuni esercizi aumenteranno la tua felicità! Per documentare l'effetto felicità per voi, abbiamo creato una piccola piramide. Valuta il tuo stato emotivo ora, da 1 (molto male) a 7 (brillante) e sii sorpreso di quanti gradini puoi salire nel corso del libro!

La ricerca della felicità

Nel primo capitolo diventa chiaro che bisogna trattare la felicità come il seme di una pianta, acquisire conoscenze teoriche su di essa e annaffiarla costantemente - cioè diventare attivi - per coltivarla e farla diventare un grande albero solido con radici profonde. Quindi chiedetevi:

cosa significa effettivamente la felicità per me nelle rispettive situazioni di vita?

L'autovalutazione è una lezione essenziale sulla via della felicità. Quindi fai questo esercizio lentamente e con attenzione e tieni un registro concreto di come la tua felicità si manifesta nelle singole aree. In questo modo sarete sicuri di riconoscerlo più tardi quando arriva e non lo trascurerete.

Amore, sessualità e partnership

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Fiducia in se stessi

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Sviluppare i miei punti di forza e integrare le mie debolezze

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Spiritualità

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Forza emotiva ed equanimità

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Salute, benessere e condizione fisica

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Successo professionale

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Performance

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Libertà finanziaria

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Esperienza

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Solo tu puoi trovare le risposte da solo. Ma ad un esame più attento si scopre che di solito riflettono una sensazione di mancanza di materiale o di circostanze personali. Vorresti stare con la donna dei tuoi sogni, avere più soldi e successo professionale. Quindi siete insoddisfatti perché pensate che vi manchi qualcosa. Ma questa è esattamente la base dell'infelicità per tutta la vita. Le persone vorrebbero sempre avere di più di questo o quello, ma una volta che lo hanno, non li rende comunque felici. Segretamente, nel profondo, questa realizzazione non è nuova nemmeno per te. Quindi la vostra felicità non dipende da circostanze esterne, ma prima di tutto da uno "stato d'essere". Si può lavorare su entrambi.

I tuoi pensieri e la tua mentalità

All'inizio di ogni cambiamento c'è l'idea e la volontà di mettere in moto qualcosa. Come disse Albert Schweitzer: "**La più grande decisione della tua vita sta nel fatto che puoi cambiare la tua vita cambiando il tuo atteggiamento mentale**". In qualsiasi momento puoi prendere la decisione di prendere il controllo della tua vita, a partire da adesso. In qualsiasi momento puoi iniziare a fare tutto il possibile per raggiungere il tuo vero potenziale di felicità. Scrivere questo a parole è un buon inizio. Esprimilo con le tue stesse parole: "Io, - il tuo nome -, prendo la mia vita nelle mie mani d'ora in poi. Per questo faccio d'ora in poi...

Con questo, avete posto una prima pietra sulla quale potete orientarvi. Queste parole sono come una promessa a se stessi che deve essere rigorosamente rispettata d'ora in poi. Tuttavia, non è raro che i pensieri negativi (spirali) ci ostacolino. Per attirare la felicità, è importante vedere attraverso di loro e trovare una distanza interiore. I pensieri e i sentimenti negativi sono i principali fattori scatenanti dell'infelicità o della felicità inesistente. Nello stato di non-pensiero, tuttavia, siamo più fortemente connessi alla nostra effettiva fonte interiore ispiratrice. Ma lo approfondiremo più tardi e in un altro luogo(**e-book delle 7 leggi ermetiche**). Tuttavia, eliminare i pensieri negativi non è un esercizio semplice. Un metodo

molto efficace è il seguente. Scrivi almeno cinque pensieri o situazioni negative che ti sono capitate negli ultimi tre giorni. Se non riesci a trovarne cinque, allora torna indietro finché non ne hai almeno cinque.

Situazione negativa

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Vedrete che ad un esame più attento le situazioni erano comunque "negative" solo perché le percepiamo come negative nella nostra mente. Se li guardassimo in modo completamente neutro e non li etichettassimo con i nostri pensieri, perderebbero rapidamente il loro significato negativo. Le situazioni diventano negative solo nel momento in cui le rendiamo tali. Di per sé sono tutti neutri e nella totalità (polarità) si equilibrano comunque. La polarità permette quindi anche di estrarre aspetti positivi da situazioni negative. Ora cerca di trovare l'aspetto positivo che appartiene ad ogni situazione negativa per tutte e cinque (o forse ne hai di più) le situazioni. Vi renderete presto conto che gli aspetti negativi contengono sempre almeno un lato positivo. Non è raro che il bene sia nascosto in profondità in una situazione negativa e che si riveli a noi solo nel contesto generale, o che sia molto più astratto di quanto ci aspetteremmo inizialmente.

Aspetto positivo

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Puoi fare questo esercizio tutte le volte e con la frequenza che vuoi. Ogni volta che lo fai, espanderà i tuoi orizzonti e la tua coscienza. Questo svilupperà anche la vostra personalità e la fiducia in voi stessi. Da un lato perché conoscerete meglio voi stessi e dall'altro perché vi renderete conto sempre più spesso che ogni aspetto negativo contiene intrinsecamente un aspetto positivo (e naturalmente viceversa). Tenetelo a mente! Così, a causa della struttura polare del nostro mondo e della nostra coscienza, tutto ciò che è positivo ha sempre il potenziale di trasformarsi in qualcosa di negativo. Questa è una delle lezioni più importanti della vita.

Che cosa vuoi? Il progetto di vita come prezioso aiuto

Il piano di vita può essere un grande sostegno sulla strada verso la vostra felicità personale. È per questo che gli diamo grande importanza in questo libro di lavoro. Perché si può sempre ripiegare su un piano di vita nel corso ulteriore e anche più tardi nella vita. Solo quando hai una visione e un obiettivo nella tua vita c'è anche la possibilità di realizzarlo concretamente. Guglielmo d'Orange-Nassau lo ha chiarito molto bene in una famosa citazione.

"Non c'è vento favorevole per colui che non sa in quale direzione vuole navigare".

Quindi prendetevi abbastanza tempo per il vostro piano di vita personale e lavorateci costantemente. In questo modo avrete sempre degli obiettivi in mente e attingerete da una pentola di motivazione infinita. Andiamo!

Quando si disegna, si stimolano le cellule grigie del cervello a diventare creative. Poi, come se stessi sognando, il tuo cervello rilascia **serotonina e ossitocina**, cioè ormoni della felicità e del legame. Come suggerisce il nome, ti fanno legare a ciò che hai disegnato. O meglio, il vostro subconscio si lega ad esso. Questo ha un'influenza molto significativa sulla tua vita o sulla parte della tua vita che trascorri inconsciamente (il 95 e più per cento della giornata!). Possiamo usare questi ormoni in modo positivo per la nostra vita!

Prendete il più grande foglio di carta che potete trovare (almeno A3). Sul lato sinistro della pagina, in nero, disegna un'immagine breve e concisa di come vedi la tua vita al momento. Pensate alle aree che abbiamo già descritto nel capitolo "La ricerca della felicità". È del tutto irrilevante se pensate di non saper disegnare affatto o se avete perso un Picasso. Fare è il motto. Dipingi questa zona in tutte le sue sfaccettature colorate e tetre. Il lavoro, le tue

relazioni, il tuo lato spirituale, le finanze, ecc. Fallo subito, anche prima di continuare a leggere!

Poi immagina come vorresti che fosse la tua vita. Disegna questa immagine in tutte le sue sfaccettature e aspetti colorati sul lato destro della pagina. Tuttavia, lascia un po' di spazio nel mezzo tra le due immagini. Dipingere il miglior futuro possibile in una sola immagine. Perditi nel momento e metti tutto il tuo sentimento. Riempi il tuo futuro da sogno con i colori più brillanti e belli che puoi. Su questa pagina hai pieno successo dal punto di vista professionale, finanziario, personale, relazionale e spirituale. Guardate la foto per un minuto. È molto probabile che tu ti senta molto più felice ora di prima (sul lato sinistro).

Nel terzo passo, chiudi gli occhi, diventa completamente immobile (la libertà di pensiero è la fonte di ogni ispirazione!) e chiediti quali sono le tre cose che devi fare per passare dall'immagine di sinistra a quella di destra. Per esempio, hai bisogno di lasciare il tuo lavoro per diventare finalmente autonomo e libero? Hai bisogno di uscire più spesso per dare al partner dei tuoi sogni la possibilità di conoscerti? Vuoi meditare più spesso per fare finalmente dei progressi spirituali? Qualunque cosa sia, scrivete queste cose su tre frecce che disegnate nello spazio lasciato al centro. Puntano da sinistra a destra. Ogni volta che guardate il lato destro dell'immagine, il vostro cervello guarderà sempre più avanti a questa nuova situazione e vi imprimerà inconsciamente un'impronta. Semplicemente perché non si sente più a suo agio a sinistra nella vecchia vita. Quindi guardatelo il più spesso possibile. Vedrete entrare nella vostra vita qualcosa che la maggior parte delle persone chiama lungimiranza. William H. Murray, un alpinista scozzese ha detto durante la "Spedizione scozzese in Himalaya", ***"Prima di impegnarsi completamente in qualcosa, c'è esitazione, la possibilità di ritirarsi, e non si è veramente efficaci. Quando si vuole spingere qualcosa a creare qualcosa di nuovo, c'è una verità fondamentale, la cui inosservanza distrugge innumerevoli idee e i piani più grandiosi: solo quando ci si impegna pienamente in qualcosa, anche la Provvidenza si mette in moto. Improvvisamente trovate un sostegno da tutte le parti che altrimenti non avreste ricevuto. Un intero flusso di eventi segue la decisione, e si è improvvisamente beneficiari di incidenti"***

imprevedibili e di incontri con persone e supporti immateriali che prima non si sarebbero ritenuti possibili. Sono arrivato ad avere un grande rispetto per il detto di Goethe: Inizia con quello che puoi fare o che sogni di fare! L'audacia porta genio, potere e magia. Comincia ora".

È, come ha riferito Murray dalla sua spedizione, una legge di natura. Nel momento in cui decidi coscientemente di fare qualcosa di diverso (di non agire secondo i tuoi schemi ma di seguire la tua visione), entra in gioco la Provvidenza. Improvvisamente si riceve aiuto e sostegno da tutte le parti.

La Provvidenza contiene la parola vedere, che ci riporta alla percezione. Improvvisamente percepirete situazioni che prima vi erano inaccessibili - consciamente ma anche inconsciamente. Ricorda, non devi per forza lasciare il tuo lavoro e diventare un dropout - questi sono solo esempi! Ogni piccolo passo è uno in più di quello che avresti fatto prima. Questo esercizio può trasformare completamente la vostra vita. Fallo ora!

L'autorealizzazione personale come espressione del nostro senso della vita significa essere felici. Essere in uno stato di flusso nella tua chiamata crea una connessione tra te e il campo inconscio (quantico) di tutte le possibilità. Il piano di vita ti aiuta a (ri)riconoscere le tue passioni. Potresti imbatterti in cose che hai perseguito prima, o nel tuo modo personale di affrontarle. Rispondi alle domande seguenti in modo aperto e onesto, in armonia con te stesso. Cerca di prendere le distanze dagli "obiettivi degli altri" e concentrati sui tuoi veri obiettivi. Ascolta il tuo cuore, anche se ci vogliono cinque minuti in più. È importante essere in un ambiente confortevole quando si risponde alle domande, dove si può entrare in se stessi in modo rilassato e tranquillo e trovare le proprie risposte. Come indicato, il silenzio è la fonte di ogni ispirazione. Albert Einstein diceva già che le idee più brillanti vengono dal silenzio e non dal mondo dei pensieri. I pensieri sono molto più di un ostacolo in questo processo. Si può benissimo rispondere a una sola domanda ogni giorno, poi riflettere su di essa durante il giorno ed eventualmente fare degli aggiustamenti la sera. In ogni caso, prendetevi consapevolmente del tempo per voi stessi e rispondete a queste domande con la cura necessaria.

Cosa significa qualcosa per me? A chi o cosa mi piace dare la mia attenzione?

Cosa mi dà piacere?

Cosa voglio sperimentare nella vita?

Quali sono i miei punti di forza?

Quali sono le mie debolezze?

Come voglio crescere?

Come voglio contribuire? Cosa voglio dare (restituire) agli altri?

Quando sono stato contento di quale attività? Cosa c'era di speciale nella situazione?

Come vorrei che fosse andata la mia vita quando sarò vecchio (90 anni). Cosa vorrei raccontare ai miei nipoti della mia vita?

Rispondendo a queste domande essenziali, vi avvicinerete a voi stessi pezzo per pezzo. Alla fine, questi esercizi rendono "solo" visibile l'ovvio. Occupandosi sempre più di se stessi e delle questioni fondamentali della propria vita, si arriva a conoscere meglio se stessi e i propri veri obiettivi e bisogni. A questo punto vorremmo segnalare alcune intuizioni più profonde. Sii consapevole che tutto ciò che può renderti felice ha anche il potenziale per renderti infelice. Perché alla fine, viste nel contesto più ampio, sono tutte "piccole cose" transitorie. L'unica cosa che non è transitoria è il momento presente, che si può accettare e vivere pienamente in qualsiasi momento. Solo allora si può veramente sperimentare una felicità perfetta e duratura.

Ora, sulla base dei tuoi desideri, delle tue passioni, metti in parole la tua vita da sogno. Non importa quanto tempo dedichi a questo giorno per giorno, è importante che tu diventi il più concreto possibile. Coprite tutte le aree della vostra vita che sono importanti per voi. Scrivete esattamente come sarebbe la vostra vita da sogno se poteste determinarla completamente. Si abbandoni completamente alla sua immaginazione e descriva tutte le sfaccettature nel

modo più dettagliato possibile. Com'è la tua vita da sogno questa settimana? Come sarà quest'anno? Come sarà l'anno prossimo? Nei prossimi cinque anni? Cosa succederà allora? Non ci sono limiti alla vostra immaginazione! Cerca di superare te stesso pensando sempre se non può essere ancora meglio, ancora più elegante, ancora più grande. "Pensa in grande" è il motto - più grandi sono i tuoi sogni, meglio è. Più grandi sono i tuoi sogni, meglio sono, più è probabile che tu attiri piccole fortune sulla strada verso la tua vita da sogno. Se, d'altra parte, il vostro massimo è qualcosa di molto piccolo e semplice, allora troncate il possibile orizzonte degli eventi e limitate drammaticamente le vostre possibilità di felicità.

Quindi ora al più tardi, prendete una penna e un blocco o uncomputer portatile e formulate la vostra vita da sogno. Questa può essere mezza pagina, una pagina intera o innumerevoli pagine. Ma non fermatevi finché la vostra ispirazione non è completamente esaurita!

Ora devi costruire un ponte tra il tuo attuale uso del tempo e la vita dei tuoi sogni. C'è certamente un'enorme discrepanza in questo. Facebook, Whatsapp o molti altri compiti inutili ci impediscono di essere veramente produttivi e nel qui e ora.

Quindi, nella seguente lista, prima scrivi tutte le cose che "devi" fare oggi, questa settimana o sempre, e non tralasciare nulla, ma sii il più dettagliato possibile!

Ora arriva il pezzo forte della storia. Giudicare punto per punto in ordine e scrivere le lettere da A a E davanti o dietro ogni punto. In termini del principio ABCDE, le lettere hanno i seguenti significati:

A - Andiamo: Sono cose che devo fare, devo agire!

B - Condizionale: dovrei farlo ora, ma in linea di principio può aspettare.

C - Cool: Questo sarebbe bello da gestire quando ho spuntato tutte le A e le B.

D - Delegato: Posso delegare questo compito a qualcuno o non farlo affatto.

E - Eliminare: Sbarazzatene! Questo in realtà non è così importante.

Dopo aver dato la priorità alle cose da fare, occupatevi prima delle As. Completa una A al giorno - questo non dovrebbe richiedere troppo tempo, ma porta enorme fiducia in se stessi e libertà. Puoi fare le B e le C **più tardi**. Ora aggiungi alla lista tutti i compiti che devi realizzare per raggiungere la vita dei tuoi sogni - o aspetti parziali di essa. Questi possono essere passi molto piccoli. Come spesso accade, la prima cosa è iniziare.

Ora devi strutturare i tuoi obiettivi di sogno in termini di tempo e conciliarli con gli altri compiti "normali". Perciò, suddividete gli obiettivi più grandi in singole pietre miliari. Questi possono anche essere tanti piccoli obiettivi intermedi. Il trucco è lavorare costantemente sulla vita dei tuoi sogni, ricordartelo ancora e ancora, e sperimentare piccoli successi passo dopo passo. È meglio iniziare con l'obiettivo del tuo sogno più grande e usare l'immagine del sogno che hai disegnato per sostenerti.

Puoi anche stampare il tuo obiettivo dei sogni e appenderlo. Mettetelo nel vostro bagno o nella vostra camera da letto, preferibilmente dove potete vederlo di nuovo la mattina o la sera e concentrarvi su di esso (anche se è subconscio). In questo modo si continua a lavorare in modo subconscio. Il subconscio è comunque uno degli strumenti umani più forti.

Cosa deve succedere ora per raggiungere questo obiettivo? Scrivete esattamente entro quando raggiungerete le singole pietre miliari. Scrivete anche quando raggiungerete l'obiettivo dei vostri sogni. Sarà quest'anno? O avete prima un obiettivo annuale e poi puntate a raggiungere l'obiettivo dei vostri sogni l'anno prossimo o un anno dopo? O vuoi lasciarlo aperto per ora? Cosa puoi ottenere in un mese? Cercate di essere realistici per evitare delusioni in seguito. Comunque proceda, inserisca nel foglio seguente i risultati delle sue pietre miliari per i rispettivi mesi di un anno e se le ha realizzate o meno.

Ora che hai una struttura temporale approssimativa e un'idea di quando raggiungerai l'obiettivo dei tuoi sogni, puoi essere più specifico.

Dividi il tuo obiettivo mensile in settimane o negli ultimi giorni del mese. Cosa puoi ottenere in ogni settimana? Di nuovo, non lasciatevi trasportare, ma ponetevi degli obiettivi che potete e volete raggiungere facilmente e in modo sicuro. Pensa al tuo obiettivo di vita il più grande possibile, ma resta realistico con i tuoi sotto-obiettivi. In questo modo, ti avvicinerai sempre di più ai tuoi obiettivi, passo dopo passo e con ogni giorno che passa.

Ora sei sul punto di vedere il tuo piano generale per la tua vita da sogno, disposto davanti a te. Congratulazioni! L'ultimo passo per ora è organizzare la tua prossima settimana, e poi le settimane successive.

I tuoi sogni meritano di avere un posto nella tua routine quotidiana. Crea il tuo piccolo spazio lavorando sulla tua vita da sogno concreta. Questo non deve essere un tempo eccessivo, anche 10 minuti al giorno sono un inizio. Secondo Adam Riese, sono 10 minuti in più di prima e questo ogni giorno. Un'ora alla settimana. Quattro ore al mese per un anno sono più di un'intera settimana lavorativa! Tuttavia, scoprirete che una volta trovata la vostra motivazione interiore, non vorrete fermarvi e preferirete investire più che meno tempo. Inoltre, in questo modo sarai molto più soddisfatto di te stesso, perché vivi attivamente il tuo nucleo interiore ogni giorno. Prenditi il tempo e permetti a te stesso di perseguire i tuoi obiettivi.

Ora inserisci i tuoi to-dos regolari nel seguente piano settimanale e aggiungi un massimo di tre "compiti da sogno" che devi completare per raggiungere il tuo obiettivo miliare per questa settimana. Ora avete perfettamente suddiviso i vostri compiti quotidiani. Andiamo!

Non appena hai raggiunto un obiettivo di tappa, metti un grande segno di spunta nella casella "obiettivo raggiunto". Sei un passo più vicino alla vita dei tuoi sogni. Puoi essere davvero orgoglioso di te stesso.

Per moltiplicare la tua "corsa", la tua storia personale di successo, premiati quando hai raggiunto un importante obiettivo intermedio. Questo può essere qualcosa di grande, come un viaggio, un'escursione o un nuovo dispositivo elettronico, o qualcosa di piccolo; un regalo, una visita al cinema, un pasto delizioso in un ristorante o una serata fuori con gli amici. È importante che vi premiate. Per prima cosa, rilascia ormoni della felicità nel tuo cervello. Si sperimenta il successo con tutto il corpo e lo si conserva come esperienza per sempre. In secondo luogo, si scrive letteralmente la propria storia di successo. Siete sulla buona strada per raggiungere il vostro obiettivo più bello e siete già stati in grado di ottenere i vostri primi successi. Ed è esattamente quello che state giustamente celebrando!

Scrivi alcune idee per una ricompensa appropriata per te stesso. Preferibilmente qualche "piccola" cosa e qualche "grande" cosa. Grande non deve essere costoso.

Obiettivo intermedio La mia ricompensa

•	_____	▶	_____
•	_____	▶	_____
•	_____	▶	_____
•	_____	▶	_____
•	_____	▶	_____
•	_____	▶	_____
•	_____	▶	_____

Percezione e attenzione (Il cervello come supercomputer)

Nel nostro libro "The Happiness Effect", dedichiamo alcune pagine fondamentali al tema della percezione e dell'attenzione. Dopo tutto, la percezione attiva e l'attenzione sono necessarie per avviare i propri sviluppi. Non per niente il teorema principale della teoria quantistica si chiama **"l'energia segue l'attenzione"**. L'attenzione è lo strumento più forte dell'essere umano. La percezione a sua volta richiede attenzione perché avvenga in modo cosciente. Allora possiamo trarne il massimo beneficio. La vostra percezione - per lo più guidata dal subconscio - può ingannarvi, ma la vostra pura attenzione no. Pertanto, è essenziale che diventiate consapevoli dell'importanza dell'attenzione e della vostra percezione. Alcuni esercizi dovrebbero aiutarvi in questo percorso.

Per prima cosa scrivi qual è il tuo lavoro, o quello che passi la maggior parte del tuo tempo a fare.

La mia professione:

Ora descriva in 1-3 frasi qual è il cuore del suo lavoro. Cosa fate voi, o voi come squadra? Cercate di formulare la vostra professione nel modo più semplice e asciutto possibile.

Ora diventa interessante. Mettiti nei panni di altre persone e pensa a come descriverebbero quello che fai. Una frase è sufficiente.

I vostri genitori

Sua moglie/marito o un amico

Un bambino

Il tuo migliore amico

Un collega di lavoro

Il tuo capo

Ora valutate le affermazioni. Le opinioni coincidono? In cosa differiscono? Vedete improvvisamente il vostro lavoro sotto una nuova luce? Ora scrivi di nuovo il nucleo della tua professione. Questa volta, formulatelo in modo che suoni il più speciale e unico possibile. Sii il rappresentante della tua professione e cerca di venderla a te stesso. Cosa c'è di buono in questo lavoro? Chi aiuta con questo?

La coscienza quotidiana

Così vedete come può essere diversa la percezione di sé e la percezione degli altri. Come possono manipolare e ingannare. Ma questo dimostra anche che potete usare attivamente il potere della vostra coscienza. Questo è un metodo che quasi nessuno usa, anche se è liberamente accessibile e gratuito! Il principio è la teoria dei quanti e il piano del nostro corpo. L'energia segue l'attenzione e il tuo cuore è il più forte generatore di campo elettromagnetico che possiedi. Se combinate l'attenzione e il cuore, create un enorme campo energetico intorno a voi e inviate i vostri pensieri e desideri, ma anche preoccupazioni e paure nel mondo. Per ottenere un effetto di felicità, è quindi essenziale pensare in modo positivo e "con il cuore".

Prendetevi almeno 5 minuti. Chiudi gli occhi e concentrati sul tuo cuore. Sentilo, senti il battito del cuore e nota come diventa sempre più caldo nella tua regione cardiaca. Se mantenete la concentrazione e la date davvero completamente e a cuore aperto al vostro cuore, allora noterete che questo calore benevolo e piacevole si estende su tutto il vostro corpo e anche oltre. Per migliorare ulteriormente l'effetto, sorridi ora e pensa a qualcosa di bello. Sii felice per qualcosa che ti è successo di recente. Questo può essere anche qualcosa di abbastanza banale come il sole o un albero. Poi rivolgete i vostri pensieri alla persona della vostra vita che significa di più per voi e siate felici che esista nella vostra vita. Rimanete con gli occhi chiusi per un po' e godetevi semplicemente il momento presente.

Appena prima di aprire gli occhi prendete coscienza del qui e ora. Lei ha e ha sempre avuto il pieno controllo della sua vita. Forse non ne siete mai stati consapevoli. Ma tutto ciò che sperimentate e avete sperimentato in passato, lo avete creato voi stessi - principalmente con

il potere dei vostri pensieri (subconsci). Ma i pensieri sono liberi! Quindi usateli a vostro vantaggio. Se osate fare un passo in più, praticate lo "stato d'essere" della presenza completa. In questo stato non avete pensieri inquietanti e non interpretate ciò che accade intorno a voi o dentro di voi. Lo si percepisce semplicemente e lo si accetta sul posto prima che un pensiero possa insinuarsi. Essendo pienamente consapevoli e vivendo in modo permanente, tutti i vostri problemi si dissolveranno e sperimenterete una felicità senza fine. Descriviamo come raggiungere attivamente questo stato in modo più dettagliato nella nostra ***"Guida rapida all'illuminazione"***.

La parte critica della coscienza

Considerate l'esempio del libro con Colombo e gli indigeni. Possiamo vedere solo ciò che noi o la nostra coscienza considera probabile. Ora considera te stesso come un nativo. Prendete il punto di vista di un "Colombo dell'universo", un alieno. Come vedrebbe lei e la sua vita? Speriamo che vi rendiate conto che anche lo spazio Colombo ha i suoi occhiali. Se fosse al tuo posto, percepirebbe l'ambiente e le cose in modo molto diverso. Potete riconoscere aspetti che sono proprio davanti ai vostri occhi, che solo non potete vedere perché il vostro filtro critico non lo permette nel subconscio?

Così si vede di nuovo che molto dipende dalla propria interpretazione (subconscia). Un cambiamento di prospettiva può essere sufficiente per permettere a possibilità completamente nuove di entrare nella vostra vita. Sei molto più grande di quanto tu stesso e forse molti altri ti diano credito. Questa limitazione è nascosta nel vostro subconscio. Ma è possibile rimuoverlo a poco a poco con la pratica costante. Alcune persone possono, per esempio, percepire l'aura umana o altre cose "inspiegabili". Cosa vorresti essere in grado di fare dopo aver capito che il tuo potenziale è infinito? Pensaci un attimo e scrivi tre di questi "superpoteri".

1.

2.

3.

Chi dice che non puoi raggiungerli?

Il subconscio

Il subconscio è uno strumento ancora più potente - positivo e negativo. È la base della vita presente e immagazzina tutte le informazioni del passato. Per avere una piccola visione di ciò che deriva dalla tua immagine di sé, fai il seguente esercizio. Prenditi almeno mezz'ora per farlo. Torna indietro nella tua mente al primo ricordo positivo che hai avuto. Solo poche persone riescono davvero a pensare lontano. Per la maggior parte delle persone, la vita inizia tra i due e i quattro anni fa (a proposito, la meditazione quotidiana può aiutare a riattivare i ricordi del passato). Scrivi questo primo ricordo. Cerca, come meglio puoi, di rivivere e registrare le emozioni che avevi in quel momento.

Il mio primo ricordo:

Ora guarda in modo neutrale i diversi periodi della tua vita nel passato. Come e cosa pensavi di te stesso in quel momento? La risposta è data da ciò che il tuo subconscio ha immagazzinato per questi periodi della tua vita. È così che è diventata la tua immagine di te stesso in quel momento, che ti influenza ancora oggi. Quando raggiungete o superate il punto della vostra età attuale, scrivete per il futuro ciò che volete che il vostro subconscio memorizzi e memorizzi di voi.

Età: da 0 a 6 anni

Età: da 6 a 10 anni

Età: da 10 a 14 anni

Età: da 14 a 18 anni

Età: da 18 a 23 anni

Età: da 23 a 30 anni

Età: da 30 a 40 anni

Età: 40-50 anni

Età: 50-65 anni

Età: da 65 anni

Ora analizza ancora una volta le tappe della tua vita che hai descritto. Sono il nucleo, il 95 per cento subconscio del vostro essere oggi. Si sono solo sviluppati nel corso degli anni. Dove scopre le pause oggi? Come considera la sua vita di allora? Quali convinzioni si è formato? Cosa hai adottato e cosa forse vivi e credi ancora oggi di te stesso? L'esercizio ha lo scopo di aiutarvi a scoprire in retrospettiva neutrale quanto siano decisive la prospettiva e le circostanze di vita per l'osservazione della situazione vissuta. D'altra parte, puoi scoprire convinzioni che possono ancora plasmarti oggi, anche se oggettivamente appartengono al passato. In questo modo puoi finalmente fare pace con l'ego del tuo passato.

Subconscio e pensieri

Per rinnovare le abitudini e gli schemi, è necessario seguire la nuova routine ogni giorno per circa tre settimane. Perciò, inserisci nella tua agenda di vita quelle abitudini che vuoi vivere d'ora in poi. Questo può anche essere un obiettivo di tappa indispensabile nel tuo percorso personale verso la felicità.

Per ridurre o bandire completamente i pensieri negativi dalla tua mente e dal tuo subconscio, per prima cosa annota le fonti che evocano in te questi pensieri negativi (per esempio il giornale quotidiano, la TV, ecc.).

Ora pensa a come puoi neutralizzare al meglio queste fonti in modo da dare loro meno della tua preziosa energia vitale in futuro. Quanto tempo devi effettivamente dedicare a loro? Avete forse un nuovo obiettivo intermedio per il vostro life planner? Allora inseriscilo direttamente lì.

L'inconscio

La parte inconscia della nostra coscienza potrebbe da sola riempire diversi libri. Non può essere direttamente influenzato da noi, ma è la parte dell'"intelligenza cosmica" (Dio, Allah, qualunque cosa) dentro di noi che controlla tutto, specialmente i nostri processi fisici. La respirazione gioca un ruolo chiave qui, poiché è l'unico processo fisico inconscio che possiamo effettivamente influenzare attivamente noi stessi. Per questo è anche chiamata la porta dell'anima. Il seguente esercizio di respirazione ti aiuterà a portare in armonia i tuoi pensieri, azioni e sentimenti. Respira il più profondamente possibile e lascia che l'ossigeno fluisca nella tua pancia. La tua pancia si è ora riempita al massimo. Trattene il respiro per un momento e poi espirate lentamente e costantemente. Respira tutta l'aria fino all'ultimo piccolo respiro. Ripetere questo 20 volte. Sarete già molto più rinfrescati e consapevoli. Ora, mentre inspiri, immagina che stai prendendo la pura felicità. L'ossigeno è vita! Riempite il vostro corpo con l'energia più pura, che raggiunge gli ultimi "angoli" del vostro corpo e "carica" ogni singola cellula. Riempi il tuo corpo di pura felicità.

Mentre espiri, immagina che stai espellendo tutte le cose brutte, tutte le tossine, i pensieri negativi, le malattie, le paure e le preoccupazioni. Pulisci in questo modo ogni tua cellula e permetti loro di respirare correttamente. Tutto il tuo corpo si pulisce dal basso verso l'alto. Il tuo corpo entra in simbiosi con te e diventi sempre più cosciente ad ogni momento che passa. Sii grato per il tuo corpo e accettalo come parte di te, così come lui ti accetta come parte di lui.

Ripeti questo esercizio di respirazione 20 volte di seguito. Prendi l'abitudine di fare questo esercizio almeno una volta al giorno. Soprattutto al mattino, questo esercizio è perfetto, funziona bene come 10 tazze di caffè. La sera non dovresti fare l'esercizio direttamente prima

di andare a letto, perché ha un effetto stimolante e ti rende molto vitale. In ogni caso, si dovrebbe fare l'esercizio almeno una volta al giorno. Scrivete l'esercizio nella vostra agenda di vita per non dimenticarlo. Ogni volta che lo fai, hai fatto qualcosa di buono per il tuo corpo e la tua mente.

Intuizione

Avere l'intuizione giusta può valere il suo peso in oro e salvare delle vite. Intuitivamente, facciamo molte cose, come guidare una macchina, senza prestare attenzione coscientemente. All'improvviso ti rendi conto che hai già percorso 10 chilometri in più, ma non te lo ricordi più. Come per magia e intuitivamente corretto, siamo fluiti con il traffico e con la vita. Ma non appena accendiamo coscientemente la nostra mente e cerchiamo di spiegare tutto con la logica e di agire di conseguenza, diventiamo più inclini a commettere errori. Poi lo giustificiamo con la spiegazione logica, che nel migliore dei casi può essere compresa dagli altri. Oggi è molto difficile vivere puramente nell'intuizione, ma si può essere guidati da essa. È collegato alla coscienza totale che ci circonda e ci permea e ci permette di prendere la decisione giusta senza logica. Quindi, per migliorare la nostra intuizione, dobbiamo aprirci, fidarci e farci guidare. In definitiva, ricevere l'intuizione si basa anche sull'essere pienamente presenti nel momento presente. L'intuizione è piuttosto il meraviglioso risultato della presenza.

Usa il seguente esercizio con un partner per allenare l'intuizione. Funziona sia su lunghe distanze, per esempio al telefono, che in contatto diretto. Per questo, una delle due persone deve immaginare uno dei quattro colori di un mazzo di carte. L'altra persona indovina intuitivamente di che colore è. La persona 1 "invia" il colore e la persona 2 lo "riceve". Fai l'esercizio e osserva quante volte di seguito riesci a prevedere con successo il risultato. Noterete in ogni caso che l'esercizio funziona per tutto il tempo e tutte le volte che entrambi agite in modo intuitivo. Agire intuitivamente significa agire senza pensare. L'azione o l'ispirazione viene dalla libertà di pensiero - la fonte dell'ispirazione! Non appena si cerca di forzare e di accendere la mente, eventualmente per capire il fenomeno, non funziona più. Ma questo è esattamente il punto della storia. Un esercizio che si può fare anche da soli è

indovinare il tempo. Più a lungo non hai guardato l'orologio, meglio è. Molti dei nostri lettori si stupiscono quando riescono a indovinare l'ora al minuto. Ma in uno stato di intuizione è abbastanza semplice - davvero chiunque può farlo!

Attraverso la pratica regolare si costruisce sempre più fiducia nella propria intuizione. Poi cercate di lasciarlo fluire nelle vostre decisioni sempre più spesso. Quindi per prima cosa ascoltate la vostra intuizione - senza pensare! In seguito, puoi sempre usare la tua logica per prendere una decisione ponderata o per giustificarla a te stesso (anche se questo non sarà davvero necessario!). Riflettete dopo se la vostra intuizione vi ha consigliato bene o no. Se non l'ha fatto, allora dovete cercare di ascoltarlo ancora meglio e con più sensibilità.

Inserisci qui alcune delle tue decisioni.

Poi, in retrospettiva, spunta quale dei due è stato il miglior consigliere. Onestamente, prova ad ascoltare la tua intuizione per un po' e confrontala con la logica. La tua intuizione diventerà sempre più accurata. Se è anche d'accordo con la logica, questo è ovviamente il meglio per la decisione in questione. In linea di principio, tuttavia, questo esercizio consiste nel diventare sempre più sensibile alla propria intuizione. Non rimarrete delusi!

Esercizi bioenergetici

Gli esercizi bioenergetici possono aiutarvi a sciogliere vecchi blocchi o tensioni energetiche che sono state innescate ad un certo punto da sentimenti negativi come dolore, paura, rabbia, tristezza, vergogna o frustrazione. Si tratta di connetterti con te stesso - attraverso le percezioni del tuo corpo - e lasciare che la bioenergia, cioè l'energia vitale, fluisca di nuovo liberamente. In questo modo si riacquista l'accesso a sentimenti che possono essere dormienti nel profondo. Un aspetto importante degli esercizi bioenergetici è quello di mettervi a terra. Il grounding è la pietra angolare affinché la nostra energia vitale scorra liberamente. Quindi iniziate ad inspirare ed espirare il più profondamente possibile per 10 volte. Attira l'aria nella tua pancia e senti come il tuo corpo si carica di energia. L'espirazione avviene molto lentamente e attira le energie negative fuori di te. Poi alzati e piega le ginocchia molto leggermente. Questo è importante perché se si spingono le gambe completamente attraverso, il flusso di energia vitale è interrotto e il flusso è disturbato. Poi comincia a scuotere tutto il corpo senza rimbalzare. Tieni entrambe le gambe sul pavimento e scuoti il resto del corpo come una bambola di gomma. Sii il più sciolto possibile e scuotiti dall'alto in basso fino a vibrare letteralmente. Scuotere tutto il bagaglio in eccesso verso il basso. Fate questo esercizio per almeno 5 minuti, poi vi sarete liberati di tutte le zavorre inutili per qualche tempo. Il miglioramento del flusso di energia vitale si manifesta in una maggiore vitalità e benessere.

Ascolta il tuo corpo. Ti senti già più leggero ed equilibrato? Molto bene, allora puoi passare al secondo esercizio. Piegate di nuovo leggermente le ginocchia e piegate il busto verso il basso. Piegatevi fino a quando le vostre mani toccano il pavimento di fronte a voi. Non allungatevi troppo, ma piuttosto piegate ulteriormente le ginocchia. La testa pende verso il

basso. State al centro, né troppo sulle palle dei piedi né troppo sui talloni. Siate equilibrati. Da questa posizione, senza cambiare la posizione dei piedi, delle gambe, delle mani, delle braccia o della testa, cominciate a sollevare leggermente i vostri glutei verso il cielo fino a sentire una chiara tensione. Rimanete in questa posizione per almeno un minuto e notate come la vostra energia fluisce attraverso tutto il vostro corpo e soprattutto le vostre gambe cominciano a vibrare molto chiaramente. Le gambe sono il collegamento tra l'energia della terra e l'energia del tuo corpo. Ecco perché questo esercizio è particolarmente buono da fare all'aperto. Preferibilmente nella foresta o su un prato. Lì si ha una connessione speciale con la natura.

Un altro esercizio molto efficace per la bioenergia è quello di recitare un po'. Quando si è nella foresta, per esempio, si può gridare più forte che si può. Lasciate uscire tutto ed esprimete tutto ciò che avete soppresso finora - consciamente o inconsciamente. Questo è uno degli esercizi più liberatori e tonificanti di tutti! Infine, ma non meno importante, puoi anche agire regolarmente queste aggressioni profondamente sepolte colpendo un cuscino con tutta la tua forza.

Il nostro ego e i suoi lati ombra

Ci sono sempre situazioni in cui ci arrabbiamo con gli altri. In realtà, però, scopriamo che siamo davvero infastiditi da noi stessi. Per esempio, ci arrabbiamo per un ingorgo solo perché noi stessi abbiamo fretta ed eravamo comunque in ritardo. Alla fine, non è colpa degli altri conducenti, anzi, è proprio il contrario; forse qualcuno ha anche avuto un incidente e la sua vita ha appena preso una triste piega. Cosa possiamo fare per evitare questo fastidio senza senso? Ci sono semplicemente cose che non si possono cambiare. Quello che puoi cambiare, tuttavia, è il tuo atteggiamento. Per prima cosa, scrivete alcune situazioni che vi hanno infastidito. Questo può essere recente o un po' più indietro nel tempo. Il fatto che tu possa ricordarlo significa che sta ancora circolando nel tuo subconscio e che significa qualcosa per te, anche se inconsciamente. Scrivi ora queste situazioni.

Situazioni problematiche

Se hai scritto diverse situazioni, allora numerale. Ora puoi esporre il tuo ego scrivendo per ogni situazione perché non è qualcun altro ma tu la causa del fastidio. Questo può non essere

così facile perché il nostro ego protesta naturalmente contro di esso. Ma se ci pensate bene, la causa sarà certamente trovata in voi. Attraverso questo esercizio imparerete molto, molto su voi stessi. Vi aiuterà ad essere più compassionevoli verso il vostro prossimo in futuro. Pertanto, scrivete:

Infatti, mi arrabbio con me stesso perché....

E infine, la cosa più importante: quale aspetto positivo puoi prendere da questa situazione? Perché è stato un bene che tu l'abbia sperimentato? Hai imparato qualcosa da questo? Come reagirete in una situazione simile in futuro? Queste spiegazioni mettono l'evento negativo in prospettiva; dopo tutto, il tuo ego voleva solo proteggerti da una situazione o verità spiacevole. Pertanto, scrivete:

Questo è ciò che ho imparato dalla situazione:

Poiché riconoscere i propri lati ombra è così incredibilmente importante, troverete una spiegazione dettagliata di come affrontarli in "**The Happiness Effect**".

La connessione tra energia vitale e biofotoni

Attivate i vostri biofotoni in questo esercizio. In questo esercizio è importante che tu sia indisturbato e che nessuno interrompa il tuo flusso.

Siediti in una posizione comoda, chiudi gli occhi e concentrati sulla piccola punta del tuo corpo. Afferralo nella sua interezza e nota come si riempie di luce e di energia. Questa energia può essere già presente o provenire dalla terra. Immagina che l'energia perfetta e universale fluisca dalla terra al tuo dito del piede. Poi continuare con il prossimo dito del piede. Attivatelo anche voi, senza dimenticare il primo dito del piede. Ora fate attenzione a entrambe le dita dei piedi. E così continuare al dito successivo, a tutto il piede. Continua con l'altro piede. Ricomincia con le dita dei piedi. Quando avete attivato entrambi i piedi, lasciate che l'energia continui a fluire verso l'alto. Pezzo per pezzo, fianco a fianco. Prima, per esempio, l'energia scorre dal piede allo stinco, poi alle ginocchia e infine alle cosce. Andate oltre solo quando avete riempito la rispettiva parte del vostro corpo completamente e nella sua interezza di pura energia vitale. Lasciate che l'energia fluisca verso l'alto fino a riempirvi completamente. Alla fine si arriva alla testa. Ora tutto il tuo corpo dovrebbe essere luminoso. Siete ora saturi di energia vitale e consapevoli di tutto il vostro corpo allo stesso tempo. Ogni piccola parte di te è nella tua coscienza, dal tuo piccolo dito del piede ai tuoi capelli. Ormai è passato un bel po' di tempo. Alcune persone hanno bisogno di mezz'ora o anche di un'ora intera per la loro "prima volta" finché non si sono attivate completamente. Tuttavia, la pratica rende perfetti e tutto ciò che fai per il tuo corpo è un investimento sensato. Ora siediti in silenzio per un po' e goditi il momento. Ora sei completamente "a terra". Per "scendere" di

nuovo, si può immagazzinare l'energia e conservarla per dopo. Immaginate che l'energia fluisca da ognuna di queste parti di voi. Lasciate che l'energia fluisca nella parte centrale superiore della vostra schiena, lì abbiamo un deposito di energia. Prendete molto tempo per fare l'esercizio correttamente. In questo modo, lasciate che l'energia che prima pulsava nel vostro corpo fluisca nel vostro deposito.

Dovresti aver fatto questo esercizio almeno una volta nella vita, meglio oggi che domani. Poi potrete decidere da soli se volete incorporarlo nella vostra routine. Se ci vuole troppo tempo, fatelo almeno una volta al mese. Scrivi il giorno esatto in cui ti prendi del tempo per questo esercizio nella tua agenda di vita.

Competenze mancanti

Per sviluppare ulteriormente il tuo incredibile potenziale e renderlo utilizzabile, per prima cosa scrivi alcuni esercizi mentali che ti piacerebbe fare se ne avessi il tempo. Prendete anche nota dei risultati che potete aspettarvi se gli studi citati sono corretti.

Ora scegli uno degli esercizi che hai scritto e che ti piacerebbe fare di più. Gioca attraverso il processo nella tua testa, pensa a quanto tempo avrai bisogno e fallo immediatamente o scrivilo nella tua agenda di vita. Fai l'esercizio nel giorno scelto e goditi i risultati. È importante fare l'esercizio correttamente e fare uno sforzo.

Pensieri - creano la realtà

Mettiti davanti allo specchio la mattina dopo esserti alzato e la sera prima di andare a dormire e parla con te stesso. Usate il potere dei suggerimenti dicendo, per esempio:

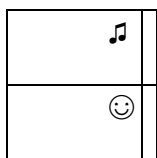
- *"Sei di nuovo in forma!"*
- *"Hai un aspetto migliore ogni giorno."*
- *"Lei è molto fortunato."*
- *"Sei più in forma e più sano ogni giorno che passa".*

In questo modo informi le tue cellule su di te e sul tuo stato di salute. Le vostre cellule lo attuano immediatamente. Tutto ciò che serve è il tempo affinché i messaggi possano davvero penetrare nel vostro subconscio. Naturalmente, puoi aggiungere molti aspetti positivi per te stesso.

Autosuggestione corretta: il diario della gratitudine

I diari sono aiuti preziosi per organizzare il nostro caos emotivo e per mettere su carta il nostro "veleno emotivo". In questo modo, possiamo scrivere quelle cose che appesantiscono la nostra anima e il nostro benessere e liberarcene non solo simbolicamente, ma effettivamente in modo tangibile. Soprattutto le cose positive che ci accadono durante il giorno possono essere riassunte in un diario della gratitudine. Inoltre, rinforzate le cose positive scrivendole. Abbiamo sviluppato un metodo che è una fusione di diversi approcci. Per farlo, scrivi le prime lettere della parola grazie in verticale nel tuo diario. Una lettera per riga. Sotto disegname un cuore, una chiave di violino come simbolo di ispirazione e uno smiley con gli occhi aperti per "essere sorpresi". Poi scrivi qualcosa dietro ogni lettera di ringraziamento di cui sei grato oggi. Poi scrivi dietro al cuore ciò che ti ha toccato il cuore oggi. Dietro la lampadina scrivi cosa ti ha ispirato oggi e dietro lo smiley, cosa ti ha sorpreso oggi. Può trattarsi di incontri, di un percorso liscio al lavoro, di relazioni, di salute, di amici, o di qualsiasi altra cosa che vi venga in mente.

D	
A	
N	
K	
E	
♥	



Se fate di questo esercizio un'abitudine (per esempio la sera prima di andare a letto), presto non vorrete più mancare. Anche se pensi di non avere un secondo libero, concediti almeno questi 5 minuti al giorno per riempire il tuo diario della gratitudine. Studi scientifici confermano che dopo circa tre settimane c'è un aumento significativo della felicità. Perché non combinare la scrittura del diario con la lista delle cose da fare? Tieni un calendario o un piccolo libro di cose da fare. Naturalmente, si può anche semplicemente usare il pianificatore di vita di questo libro di lavoro. Potete poi inserire i vostri appuntamenti, le vostre routine quotidiane, ecc. direttamente lì. La sera, trasferisci le esperienze e le attività della giornata nel tuo diario (della gratitudine). Questo metodo funziona meglio se si ricapitola la giornata all'indietro la sera in una sorta di meditazione fino al momento in cui ci si sveglia. Lasciatevi sorprendere dall'effetto!

Un diario può anche rivelare schemi subconsci di azione. Scrivi le azioni e i sentimenti associati. Presto sarete in grado di vedere una connessione tra i due aspetti. Alcune azioni sono accompagnate da sentimenti di felicità, altre da sentimenti di tristezza. Quando lo fate, fatelo in modo non giudicante. Questo vi darà l'opportunità di identificare i modelli. Se ci sono schemi che ti resistono, pensa al perché hai adottato questi schemi. Nella colonna accanto, scrivi i tuoi pensieri su come potresti sostituire questi automatismi con nuovi modelli. Poi si introduce questa nuova routine. Poi inseriscilo direttamente nel tuo life planner per non dimenticarlo.

Chiaro

Per far fluire di nuovo nuove energie nella vostra vita, ripulite la vostra stanza, il vostro appartamento, la vostra casa. Infine, prendetevi un fine settimana e buttate via tutto ciò che non vi serve veramente. Semplificare la tua vita. Molte cose sono al loro posto da secoli e bloccano l'energia vitale fresca. Sentitevi liberi di separarvi da alcune cose. Alla fine, ti porti dietro tutto quello che hai da qualche parte. È immagazzinato nel tuo subconscio e nel profondo sai che c'è ancora molto. L'ordine rende liberi! Abbiamo davvero bisogno di poche cose eppure immaginiamo di doverle conservare per tutta l'eternità.

Scrivere e parlare come un processo di disintossicazione

Scrivere può essere un processo molto liberatorio. Agisce come un digiuno o una cura disintossicante per l'anima. Un esercizio molto interessante può essere quello di scrivere i pensieri negativi. Poi trova due aspetti positivi di questo pensiero negativo o reinterpreta l'aspetto negativo in due diverse interpretazioni positive. La tua mente subconscia inizia a lavorare con il pensiero negativo e cerca le cause più profonde. Lo stesso vale per parlare dei vostri sentimenti e di ciò che vi preoccupa. Cominci a liberare la tua anima. Dopo tutto, il detto: *"Un dolore condiviso è un dolore dimezzato"* non è una coincidenza. Questo vale anche per la felicità. *"Bisogna condividere la propria felicità per moltiplicarla"*, diceva la scrittrice Marie von Ebner-Eschenbach.

Un altro grande aiuto per la felicità è una lista di ciò che ti porta gioia e ti rende felice e ciò che non lo fa. Cerca di scrivere 20 punti su ogni pagina. I primi cinque punti saranno molto facili, fino a dieci si può ancora fare, arrivare a 20 punti è una vera sfida! Questo si chiama mindstorming. È così che stimoli il tuo subconscio ad aprirsi. Di solito l'ultimo punto o uno degli ultimi punti è quello che ti porta più lontano. Poi chiedetevi se state incorporando abbastanza del gruppo di portafortuna nella vostra vita quotidiana. Se siete lontani dal vostro stato ideale, cambiate le vostre routine.

Ama te stesso e ama gli altri

Questa è una delle lezioni più importanti. Possiamo dare amore agli altri o praticare l'amore per il prossimo solo se amiamo noi stessi. Questo include i nostri punti di forza (luce) ma anche o soprattutto le nostre debolezze (ombra). Non appena facciamo pace con le nostre ombre, cambiamo dalle fondamenta. Amare noi stessi non ha niente a che vedere con l'egoismo negativo. Al contrario. Dopo tutto, puoi cambiare il mondo intorno a te solo se tu sei il cambiamento che vuoi vedere nella tua vita. Una volta che lo facciamo, tutto il mondo cambia. Scrivi immediatamente cinque cose che ami di te stesso.

Addormentarsi sorridendo e alzarsi

Per una settimana, prova ad alzarti con un sorriso e ad andare a letto e a dormire con un sorriso. Mantieni il sorriso per almeno 90 secondi. Questo provoca il rilascio del neurotrasmettitore felice serotonina. Potreste pensare, "niente di più facile", ma le nostre abitudini sono potenti - il lavoro quotidiano è importante. È proprio per questo che esercizi apparentemente piccoli sono di grande importanza. Non è cruciale che il tuo sorriso sia effettivamente destinato ad essere. È *"fake it or make it"*. Pratica per 21 giorni e noterai che non solo i tuoi sogni diventeranno più belli, ma anche i tuoi giorni. Quindi cosa state aspettando!

Umoreismo e scioltezza

Non prendere te stesso e il mondo così seriamente. Questo può sembrare semplice all'inizio, ma nel mondo odierno di pressione del tempo e di efficienza, ci dimentichiamo come rilassarci. L'umorismo, soprattutto verso noi stessi, ci aiuta a prendere le distanze. In questo modo, evitiamo di pensare noi stessi in uno stato d'animo depressivo attraverso spirali negative di pensiero. La prossima volta che notate un pensiero negativo, cercate di non prenderlo affatto sul serio. Ridere ad alta voce per questo. In quel momento perde la sua forza e il suo potere. Riprendi il controllo della tua coscienza. Dopo tutto, è come vediamo noi stessi e la vita che conta. Quindi, se pensate che la vita debba essere difficile, lo sarà. Ma se continuate a pensare che la vita è facile e piena di gioie e di amore, anche questo diventerà la vostra realtà.

Riunisci le persone intorno a te

Che siate spumeggianti di fiducia e aperti o meno (allora fate finta), iniziate a stare in mezzo a più gente possibile. Cerca di vedere ogni contatto come un'opportunità interessante per conoscere qualcuno. Questo può sembrare semplice, ma noterete che è tutt'altro. Nel momento in cui incontriamo qualcuno di sconosciuto, gli schemi di valutazione subconscia sono già in funzione. Staccati da questo! Possiamo vedere le persone solo fino ai denti, ma quello che c'è nel loro cuore lo impariamo solo da loro personalmente. La mia esperienza mi ha dimostrato che le risposte più profonde e con il più alto contenuto filosofico vengono sempre da quelle persone da cui meno ce le saremmo aspettate. In questo modo si aumenta l'ambiente sociale e questo offre sicurezza. La sicurezza è un elemento essenziale della felicità, perché è una sicurezza a livello emotivo. Questa sicurezza è molto più importante e dura molto più a lungo di quella materiale. Inoltre, si può imparare qualcosa da tutti se si è solo attenti. Le relazioni sociali sono una ragione decisiva per la felicità e un amplificatore di felicità! Secondo il motto: Se condividi la tua felicità, la raddoppi. Basta parlare con qualcuno mentre si aspetta il treno o al supermercato. Anche questa persona sta aspettando, quindi avete già la prima cosa in comune. Iniziate oggi stesso!

Nutrizione

L'alimentazione sana è sulla bocca di tutti oggi. La fisica quantistica ci ha mostrato quanto possa essere importante la nutrizione. In linea di principio, il cibo è luce pura, metabolizzata. Più a lungo il cibo è stato lasciato maturare al sole e più è fresco, maggiore è la concentrazione di biofotoni che contiene. Questo a sua volta è un fattore decisivo per la coscienza. Quindi, provate a mangiare almeno il 50% di cibo fresco e vivo, cioè frutta e verdura cruda, per 21 giorni. Questo non solo aumenterà il tuo livello di felicità, ma ti darà anche più vitalità ed energia!

Meditazione quantistica e meditazione della felicità

Con la meditazione riduciamo la funzione della neocorteccia (dove lavorano i pensieri logici), promuoviamo il sistema limbico, l'origine dei sentimenti, così come la ghiandola pineale. La ghiandola pineale produce i neurotrasmettitori che ci portano le visioni e ci permettono di avere una visione d'insieme. Attraverso questo processo, accediamo a informazioni che altrimenti non ci sarebbero mai state accessibili. Tutte le informazioni sono presenti nel mare di tutte le possibilità, il campo quantico, in attesa di essere "trasformate in realtà". Ma questo si può ottenere solo con il silenzio del pensiero. Per raggiungere questo silenzio di pensiero si può usare la meditazione a 2 punti. Concentratevi su due punti, per esempio entrambe le mani, durante la meditazione. Se ti concentri su due cose allo stesso tempo, i pensieri non hanno alcuna possibilità. Concentrarsi contemporaneamente sulla zona del cuore e della testa è ancora più efficace. Nella meditazione della felicità, si prende il tempo per creare una sensazione di felicità dentro di sé. Questo funziona particolarmente bene quando si ricordano situazioni di successo e belle esperienze. Poi costruisci questa sensazione sempre di più fino a riempire tutto il tuo corpo.

Il metodo dei 2 punti - cambiare la realtà ancora più velocemente

La fisica quantistica offre una spiegazione a molti fenomeni. Questi includono effetti direttamente percepibili e verificabili sulle persone e sull'ambiente. Anche voi potete realizzare questi cambiamenti se applicate il metodo dei 2 punti. È semplice, non richiede molto tempo e può essere applicato praticamente ovunque. Per questo esercizio si può stare sdraiati, seduti o in piedi.

Prima pensa a un argomento o a un problema che vorresti cambiare. Controlla su una scala da 1 a 10 quanto questa questione sia carica negativamente per te. Ora immaginate che questo problema - come esiste attualmente - sia collegato alla vostra mano sinistra e sia rappresentato da essa. Mantenete la vostra attenzione sulla mano sinistra, ma allo stesso tempo iniziate a concentrarvi sulla mano destra e immaginate come la mano destra rappresenti il completo opposto del problema. Per esempio, la tua mano sinistra rappresenta il problema che sei infelice con la tua attuale forma fisica. Ora diriggi la tua attenzione allo stesso tempo alla tua mano destra, che ti rappresenta in assoluta forma fisica superiore. Poi lasciate scivolare la mano destra sulla mano sinistra e copritela. In questo caso, mettete la vostra nuova immagine di voi stessi sopra quella vecchia. Questo esercizio funziona solo se ci si concentra su entrambe le mani allo stesso tempo. Dopo aver collegato i tuoi problemi con le mani, concentrati completamente su entrambe le mani allo stesso tempo. Spesso questo innesca un'onda o una vibrazione (nel senso di sciogliere un blocco nel corpo o un'armatura caratteriale) attraverso tutto il corpo, il che è molto benefico e porta un sollievo immediato dal problema. Poi chiedetevi di nuovo quanto il problema sia ancora presente sulla

bilancia. Di solito, a questo punto, l'intensità è diminuita. Fate questo esercizio fino a quando il problema non sarà completamente scomparso.

Lo sport è omicidio o vita?

Naturalmente anche lo sport (o meglio l'esercizio fisico regolare e sufficiente) contribuisce significativamente al benessere. Lo sport rilascia ormoni della felicità nel corpo. Inspiriamo più ossigeno ed espiriamo più anidride carbonica. La nostra testa, altrimenti molto sovraccarica, si libera dai pensieri. Lo sport di resistenza è il modo migliore per farlo. Noterete che col tempo diventerete più vitali, più sani e più attenti.

Segui il tuo percorso personale

Si potrebbe liquidare come un'ovvietà. Ma seguire la propria strada chiude il cerchio ai primi capitoli. Segui il tuo percorso individuale nella vita. Non prendere decisioni che dipendono da altri. Paulo Coelho dice che tutta la sofferenza viene dal voler soddisfare gli altri e non noi stessi. Solo seguendo e vivendo i propri progetti e sogni si può raggiungere la vera autenticità. Prenditi il diritto di perseguire la tua volontà e il tuo percorso. La volontà è come la fede ed è quindi una delle forze più forti dell'universo. Se vuoi veramente qualcosa, la realizzerai. Ma per realizzare questa volontà, devi anche concederti il lusso di andare per la tua strada, indipendentemente da quello che pensa il resto del mondo. Siate orgogliosi di ciò che fate e di ciò che avete già raggiunto. Sostenete ciò che fate e ciò che vi interessa. Se segui la tua strada, la motivazione e il successo verranno da soli, altruisticamente e intuitivamente!

Percepire lo specchio della vita

Vedere il significato e lo specchio dietro tutto quello che fai e quello che ti succede. Tutto ha un senso e un significato. Attraverso gli esercizi raccolti in questo libro e la conoscenza delle loro cause, diventerete più sensibili. Questo può anche significare che riconoscerete un significato più profondo dietro molte situazioni che entreranno nella vostra vita. Alla fine, vivere la vita è come leggere un romanzo appassionante. Se parli la lingua, capisci il libro. Se capisci la vita e i suoi meccanismi d'azione, impari anche a capire quanto profondo possa essere il significato e il messaggio delle situazioni quotidiane.

Ora puoi guardare di nuovo la piramide della felicità e riempirla. Speriamo che siate ancora in cammino o che abbiate già raggiunto la cima. Forse 7 passi non sono sufficienti? Speriamo con tutto il cuore che tu stia facendo sempre meglio ogni giorno e che tu sia sempre più felice!

Impronta

Prima edizione, gennaio 2015
Copyright © 2015 di
jcbooks - Editore
C. Klein & J. Helbig GbR

Autori:
Christopher Klein
e Jens Helbig

Design:
Wolfgang Landauer
e Stefan Valerio Meister

Tutti i diritti di distribuzione,
anche attraverso la radio, la televisione,
fotomeccanica e
riproduzione elettronica,
Internet, supporti sonori di qualsiasi tipo
e la ristampa di un estratto,
sono riservati.

jcbooks - Editore
C. Klein & J. Helbig GbR
Ortensia St. 26
D-40474 Düsseldorf

info@glueckseffekt.de
www.jcbooks.de
www.glueckseffekt.de