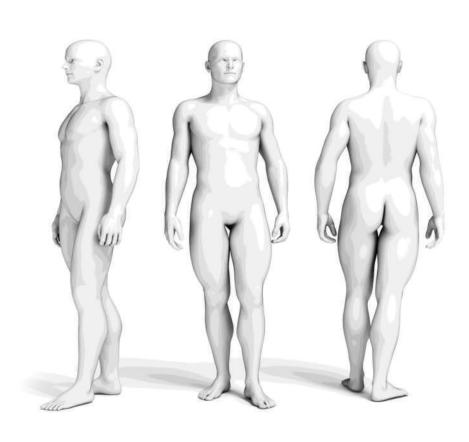
## MORTI VIV sI

## DIVENTAENTI



### Questí programmí cí guidano, perché

### IL CORPO È DIVENTATO LA MENTE.

Cíò significa che penseremo gli stessi pensieri, sentiremo le medesime sensazioni, reagiremo in modi identici, ci comporteremo alla stessa maniera, crederemo agli stessi dogmi e percepiremo la realtà nello stesso modo.

Alle soglia della mezza età



íl 95 % della nostra personalítà

non è altro che una serie di programmi ormai diventati automatici, guidare la macchina, lavarsi i denti, mangiare eccessivamente quando siamo stressati, preoccuparsi per il futuro, cí sembrava entusíasmante e come avrete per l'ennesíma volta capíto... era eccitante.

Le "patate" erano sempre bollentí e a noi restava l'arduo compito di raffreddarle una volta cucinate. A quanto pare, a distanza di una sola generazione, le cose sono cambiate e le patate vengono al massimo sbollentate.

Le ragazze sí lamentano che í ragazzí alla patata preferíscono la "canna" o spínello,



# LeGger**e** se **s**Tessi



 $Q\ u\ \text{and}\ O\ _{\text{penso a ciò}\ \text{che desi}}d_{\text{ero}}\ \text{veramente}\ GIU\ NGO\ \text{sempre}$ 

alla s  $T_{essa}$  conclusione: il  $\underline{b}e_{ne}s$  s  $E_{re}$  mentale, quello che

port A co n sé pace e SErenit a e che nulla a che v<sub>se</sub>ere C

### LA PAURA DELLA POVERTÀ

pag.7



In questí períodí dí crísí, moltí dí noi sono assalítí dalla paura della povertà, UNA PAURA CHE TOGLIE



La paura di non essere più indipendenti economicamente ci rende più vulnerabili, OGNUNO DI NOI HA MODI DIFFERENTI DI REAGIRE:

Non giudicare per non essere giudicato, perché sarai giudicato secondo il giudizio colla stessa misura con cui lo hai fatto tu!



### TU

**NON** 

## VUOI ESSERE FELICE

?





Capitava così di scoprire l'essenza minuta dei giorni.....di ogni giorno e di accorgersi che ogni giorno è una vita......la vita non è infatti per sempre.

Oggi il tempo è denaro e così il denaro è il padrone del tempo.

# Perché dovrei cambiare?

"Perché dovrei cambiare?



lo sono fatto così e sto bene così".....anzi, sto benissimo!..... Siamo dei lazzaroni mentali anche se pensiamo ininterrottamente per tutto il giorno.



" che cosa ci posso fare?" "perché dovrei cambiare, a me va bene come sono".

Basterebbe fermarsi per chiedere a noi stessi se siamo fatti così o ci hanno fatto diventare così ...

Credí davvero che le persone serene e felici che incontri, non abbiano anche loro dei problemi?

E qualí credí che síano le differenze fra te e loro?

un cervello differente?

Il cervello dí una persona sana



...dí mente ha le stesse potenzialità di qualunque altro cervello; l'unica differenza è il modo in cui viene impiegato e ciò è determinato dalle



#### PAURA DELLA CRITICA

PAURA DELLA POVERTÀ
PAURA DI PERDERE LA PERSONA AMATA
PAURA DELLA VECCHIAIA

PAURA DI MORIRE

PAURA DEGLI EXTRACOMUNITARI CHE RUBANO
PAURA DEI CINESI CHE CI PORTANO VIA IL LAVORO
PAURA, PAURA, PAURA, PAURA E DI NUOVO

PAURA, PAURA, PAURA, PAURA,

PAURA, PAURA

### INSERISCI LA FRASE SPRITOSA CHE PREFERISCI E TIENILA BEN IN VISTA



In base al contesto sociale e ai nostri genitori, i mass media, i nostri amici fin da piccoli veniamo addomesticati come addomestichiamo i nostri animali domestici: "se fai come dico io ti do il biscottino ma se non lo fai ti punisco".



PER NOI LE COSE NON SONO STATE DIFFERENTI; DA PICCOLI CI DICEVANO CHE SE FACEVAMO I BRAVI CI AVREBBERO PREMIATO IN CASO CONTRARIO SAREMMO STATI MESSI IN CASTIGO.

# **©BIETTIVI** A BREVE TERMINE

Riempi questo barattolo con i tuoi obiettivi a lungo termine e fissa una data di scadenza entro la quale intendi raggiungerli. Porta qualcosa di semplice con te, come un taccuino o un'agenda, per tenere traccia dei tuoi obiettivi.

Assicurati che i tuoi obiettivi siano realistici e scadenzati.

Assicurati di annotare come completati i tuoi obiettivi quando li realizzi.

Mantieni i tuoi obiettivi specifici.



Confessando la verità sul tuo conto, romperai i vincoli emotivi, gli accordi , le dipendenze e i legami con l'esterno.
Solo diventando realmente consapevole, puoi iniziare a svegliarti dal sogno in cui vivono i morti viventi.

### 1 SCOPO DEFINITO

Chi si lamenta è possibile che nel 98 percento dei casi lo FACCIA PERCHÉ NON HA LE IDEE CHIARE SU QUELLO CHE È IL SUO PRINCIPALE SCOPO DELLA VITA. IN MOLTI CASI UN GIORNO TIRA L'ATRO.... E NIENTE PIÙ. Pensi che chi raggiunge un buon tenore di vita sia nato con PAI? NON CHE TU DOTI DELLE Naturalmente no, è solo una persona che utilizza in modo DIVERSO IL POTENZIALE CHE TUTTE LE PERSONE SANE DI MENTE HANNO E LO INDIRIZZA VERSO UN OBIETTIVO PRECISO A DIFFERENZA DI CIÒ CHE FANNO GIJ ALTRI CHE NAVIGANO A VISTA. CHE TU DECIDA DI FARE O NON FARE UNA SCELTA ... L'AVRAI FATTA. COMUNQUE ABBIAMO PRESO IL BRUTTO VIZIO DI VIVERE ALLA GIORNATA E NON VOGLIAMO CAPIRE CHE COSÌ FACENDO CI TROVEREMO PER IL RESTO BLOCCATI NELLE SABBIE NOSTRA VITA DELLA DELL'INSODDISFAZIONE. I CAMBIAMENTI SI SA, PORTANO SEMPRE UN PO' DI APPRENSIONE MA SE SAPPIAMO SUPERARLA CIÒ CHE CI ASPETTA È QUALCOSA CHE DI LÀ DELLE NOSTRE ASPETTATIVE. VA BF I A

PER ANNI, SNOCCIOLATI COME I GRANI DI UN ROSARIO, UNO DOPO L'ALTRO, ABBIAMO MENTITO A NOI STESSI PER FAR SEMBRAR PIÙ LEGGERO IL FARDELLO DELL'ESISTENZA.

"LN Quante volte ci siamo detti: fondo VA bene.  $\sqrt{\Omega}$ cosi". bene

ancora, "c'è gente che sta peggio"... etc. etc.

### Volere è potere!

Volere esclude la possibilità di fallire e chi vuole raggiungere un determinato risultato sa che anche se si trovasse ad affrontare una sconfitta, userebbe questa sconfitta per migliorare sé stesso, poiché (segue)

dietro ogni fallimento o sconfitta temporanea si nasconde il seme di un beneficio equivalente se non maggiore.

Volere è potere!

Affrontiamo le situazioni motivati e concentrati, non concedendo spazio a pensieri o scuse che minano la nostra volontà al raggiungimento del nostro obiettivo.

### **ARMIAMOCI**

di

## CORAGGIO e volontà

e affrontiamo la vita con le sue difficoltà quotidiane, consapevoli del fatto che grazie ad esse saremo più forti, lotteremo e non lasceremo che la paura dell'incertezza prevalga sulla nostra volontà.