

*Riprogrammare

il Tuo Subconscio

A Laura
...come Promesso



La tua mente subcosciente dispone di un immenso potere nel dirigere le esperienze della tua vita: da ciò che mangi alle singole azioni di ogni giorno; da quanto guadagni, a come reagisci alle situazioni che mettono alla prova i tuoi centri emotivi.

Ogni singolo, microscopico tassello di cui è fatta la tua vita è guidato dal tuo subconscio, dal suo sistema di credenze e, quindi, dalla conseguente interpretazione della vita stessa.

In chiare parole: il tuo subconscio può essere considerato come un pilota automatico, proprio come quello che è usato dagli aeroplani. Una programmazione della rotta da seguire e, così come l'aeroplano giungerà a destinazione senza deviazioni, senza domande o perché; così anche il subconscio ti porterà a destinazione...solo che noi siamo esseri umani, vogliamo stare bene, sperimentare abbondanza, felicità e vivere relazioni sociali e sentimentali appaganti, perciò se la destinazione non è soddisfacente dobbiamo ri-programmare la meta finale, sceglierne un'altra, più congeniale, più gradita.

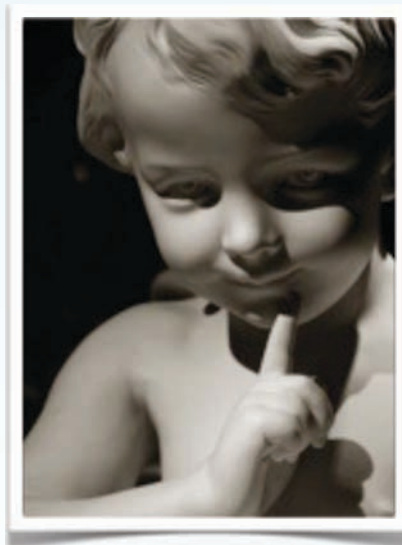
Ma come si fa? :)

CHE COSA E' LA MENTE SUBCOSCIENTE

Il subconscio è la parte della nostra mente che opera sotto il normale livello di coscienza razionale.

In questo preciso istante Tu stai utilizzando la mente razionale per leggere queste parole e assorbirne il valore ed il significato; ma, sotto questa coscienza focalizzata, il tuo subconscio è occupatissimo a lavorare dietro le quinte, assorbendo, approvando o rifiutando queste informazioni...sulla base di percezioni e paradigmi preesistenti al suo interno.

Le percezioni che Tu hai di te stesso, degli altri e del mondo intero hanno cominciato a prendere forma nella tua infanzia. Attraverso le esperienze che hai fatto da piccolo il tuo subconscio ha assorbito ogni immagine, ogni



emozione, ogni pianto, sorriso, castigo . Ha assorbito ogni cosa senza dubbi o resistenze, così come una spugna assorbe qualunque sostanza liquida senza chiedere di cosa si tratta, se è gustosa o meno, fredda o calda :)

Ma perché il nostro subcosciente da piccoli non ha mai rifiutato l'acquisizione di informazioni negative? Perché esso non aveva un pre-esistente sistema di credenze che potesse andare in contraddizione con le informazioni che era in procinto di immagazzinare al suo interno.

Il subconscio ha semplicemente accettato tutto ciò che ha assorbito dal mondo, e tutto ciò è stato riconosciuto come verità. Ora puoi capire perché da adulti molte persone credono che il mondo sia crudele, che la vita non è affatto bella, che l'abbondanza finanziaria tocchi solo le persone spregiudicate, senza scrupoli, e così via....

Ogni qualvolta qualcuno ti ha etichettato come stupido, incapace, lento o senza valore, il tuo subconscio ha immagazzinato 2 elementi: le parole offensive e la tua reazione emotiva, per "futura referenza".

Inoltre hai altresì ricevuto messaggi relativamente al tuo potenziale, alla tua capacità di saper affrontare la vita, essere indipendente e provvedere da te al tuo sostentamento, nonché ogni genere di informazioni sul mondo, su quali persone sono migliori di altre, sulle razze, sulla politica, gli status sociali, la religione...

Dall'età di 7-8 anni in poi si può giustamente affermare che gli altri hanno creato per te le fondamenta del tuo pensiero attuale, coadiuvato e influenzato dai media e dal contesto sociale di cui hai fatto e fai parte.

IN CHE MODO QUESTA VECCHIA PROGRAMMAZIONE CONDIZIONA IL TUO PRESENTE?

Ora che sei adulto, potresti pensare e credere che è sufficiente non dare retta e non dare peso ai messaggi non veritieri, dolorosi e negativi che hai assorbito tuo malgrado durante i primi anni di vita, ma la verità è che non è affatto così che stanno le cose.

Ricorda che tutte queste informazioni sono immagazzinate sotto il tuo livello di coscienza consapevole. Le uniche volte che tu ne sei consapevole è quando questi vecchi pattern limitano i tuoi progressi che tu fai per creare una vita ricca di amore, abbondanza e felicità.

Hai mai cercato di raggiungere un obiettivo, di intraprendere un viaggio, e sentirti quasi istantaneamente stanco e demotivato? Ti è capitato di sentire una voce interiore che ti consigliava di rimanere esattamente li-dove-sei? E quante volte ti sentivi eccitato all'idea di dare una svolta alla tua vita affettiva, lavorativa e ti sei auto sabotato? Folle, non è vero?

E ancora più folle è credere che ciò che ti sto dicendo non sia veritiero e che gli unici motivi che non ti hanno permesso di "svoltare" è da ricercare altrove, come nella sfortuna, nel fato avverso, nel governo....

Ognuno di noi vuole essere felice ma detta in parole semplici: non importa ciò che razionalmente desideri; non importa che tu gridi al mondo "voglio essere felice..." se le vecchie programmazioni inconsce continuano ad avere "i bulloni ben oliati e funzionanti..."

Cio che vuoi va in conflitto con ciò che il tuo subconscio crede che invece tu voglia...ma c'è una eccellente notizia per te: puoi essere felice e avere ogni cosa tu desideri, è sufficiente riprogrammare il tuo subconscio!

LA PROGRAMMAZIONE INCONSCIA E'ANCORA ATTIVA E OPERATIVA

Prima di comprendere come ri-programmare il Tuo subconscio, è importante sapere che la programmazione di esso continua fino ad ora, cioè non si è certo mai fermata :) Attraverso ogni esperienza che fai, Tu "disegni" una realtà, e immagazzini non solo il ricordo dell'evento occorso ma anche il modo in cui lo hai affrontato e superato, aggiungendoci emozioni, sentimenti.

Immagina di essere al lavoro. Ricevi una telefonata del Tuo partner che ti dice pochissime parole: "come va Amore Mio? Tutto Bene? Ti ho chiamato solo per dirti che Ti Amo tantissimo e non vedo l'ora che Tu torni a casa per abbracciarti forte forte". Che tipo di messaggio hai immagazzinato nel subconscio? :)

Sarebbe ragionevole credere che il subconscio abbia immagazzinato queste informazioni e, dopo aver rimestato nel suo archivio senza tempo e spazio, ti abbia donato ulteriori scenari amorevoli presi dal passato, vero? E se ti dicessi che è anche possibile che Tu - alla telefonata del Tuo partner - possa rispondere con tensione, fastidio e angoscia? Ci crederesti?



E se accadesse, perché accade? Perché nel Tuo passato ci sono amicizie finite, tradimenti, sfottò da parte di persone che reputavi amici ma che ti hanno deriso perché forse eri timido e impacciato...e a causa di questi ricordi, il tuo subconscio ora è convinto che ogni manifestazione di amore sia soltanto una farsa!

Interessante, vero? Da questo suo modo operandi cosa possiamo dedurne? Il subconscio non è razionale: immagazzina pensieri, immagini ed emozioni senza chiedere se sono vere o false, e te le ripropone via via nella vita...al momento giusto, sabotandoti gli sforzi verso una vita gloriosa, o aiutandoti a realizzare i Tuoi sogni.

Un'altra cosa ancor più interessante è questa: se hai un'esperienza che è in conflitto con una credenza già stabilita, la Tua mente subcosciente la rifiuterà o te la riproporrà in modo che Tu possa accettarla sulla base del punto di vista attuale della realtà da Te percepita.

Un esempio: parliamo di aspetto esteriore. Una Tua credenza di fondo ti dice che non sei attraente e una persona attraente esprime un interesse nei Tuoi confronti.

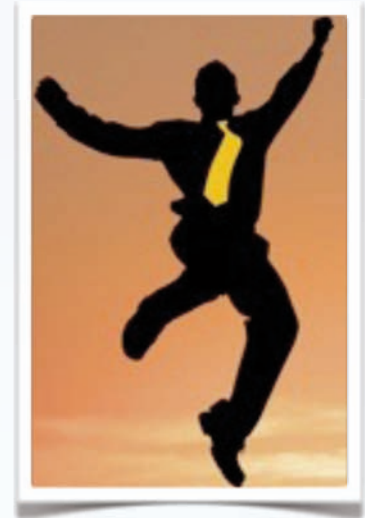
Molto probabilmente la prima cosa andrai a pensare è che deve trattarsi di uno scherzo, decisamente crudele per giunta. Non crederai affatto che questa persona potrebbe trovarti attraente perché dentro di Te sei già troppo convinto di non esserlo...

Sotto la superficie della Tua consapevolezza cosciente, la mente subcosciente sta gridando, "ma dai, ma non lo vedi che è uno scherzo?!!

Questa persona è molto bella, come potrebbe essere interessata a Noi che non lo siamo?

A questo punto sai cosa succede? Il Tuo subconscio, in un modo o nell'altro, utilizzerà tutta la sua straordinaria creatività per sabotarti: ti verrà la febbre quando dovrai uscirci insieme, la tratterai male, troverai in essa difetti in abbondanza anche se non ve ne sono, ti dirai che sei troppo intelligente per Lei, ti dirai che non potrà funzionare per via degli interessi troppo divergenti e...così via....

La stessa cosa accade quando lotti per raggiungere i Tuoi scopi. Finalmente stai per intraprendere un progetto lavorativo che ti eccita tantissimo ma...a causa della credenza inconscia che dice: "Tu non meriti il successo", ti saboterai ogni qualvolta i tuoi sogni stanno per diventare realtà...e alla Tua mente razionale sembreranno semplicissimi colpi di sfortuna!



Potremmo probabilmente immaginare molte altre situazioni dove la Tua mente subcosciente ti limita, ma a Noi interessa ri-programmarla e ti assicuro che è una cosa facile e molto piacevole se conosci il come.

COME RIPROGRAMMARE IL SUBCOSCIENTE

Ci sono molti modi diversi per riscrivere la tua vita interiore, cambiare pensiero e trasformare messaggi offensivi in messaggi gioiosi e ricchi di valore..tutte cose che sono immagazzinate nella mente subcosciente, una mente per sua natura plastica e adattabile.

Le strategie che a breve ti proporrò potranno anche piacerti tutte! Potresti aver voglia di lavorare simultaneamente con esse, ma sarà molto più efficace se selezionerai uno o due metodi alla volta. Questo perché il Tuo compito sarà quello di prestare ad ogni tecnica l'attenzione completa, piuttosto che saltare a destra e a manca e disperdere così la Tua preziosissima energia creativa.

Una volta che avrai preso dimestichezza con una tecnica, avrai tutto il tempo del mondo di passare alle tecniche supplementari.

INFLUENZE ESTERNE

Hai mai considerato l'effetto dell'ambiente in cui vivi sul condizionamento della mente subcosciente?

Ricordati che la Tua mente subcosciente sta assorbendo informazioni costantemente e, in ogni istante, "tira conclusioni" sulla base di pattern, credenze acquisite via via nel tempo...per formare o rinforzare le credenze basate su quelle informazioni. Se il Tuo ambiente quotidiano è riempito di negatività, di dispute, di tristezza, rabbia...le immagini che generi stanno penetrando nel Tuo subconscio.

Ecco perché il famoso detto:

Se ciò che hai fatto ieri lo fai anche oggi, il tuo domani sarà uguale a ciò che stai facendo in questo-preciso-momento!

è perfettamente azzeccato!

Se vuoi fare un salto di paradigma devi necessariamente ri-programmare il Tuo subconscio. Non hai altra scelta! La Tua prima azione consiste nel limitare rigorosamente la negatività che hai accettato fino ad ora.

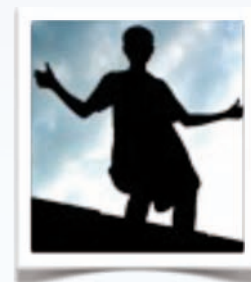
Un esempio?

Limitare la lettura o la visione di notizie negative proveniente da media e giornali, a meno che non vi riguardino direttamente. Evitare di trascorrere tempo con persone arrabbiate, sfiduciate, depresse e negative.

Invece, cerca le informazioni positive: guarda documentari sulla natura, leggi libri e riviste motivanti. Esplora il web alla ricerca di siti, blog, forum e libri sulla Legge di Attrazione, sull'Autostima e il Pensiero Positivo.

Trascorri la maggior parte del tempo libero con persone positive e piene di energia.

Col passare del tempo ti renderai conto che ciò che proverrà dal Tuo subconscio saranno pensieri, emozioni ed idee più incoraggianti e più ti fiderai di essi, più darai modo alla Tua Mente interiore di "alterarsi" e di assorbire nuove credenze, immagini ed emozioni... che riveleranno il Tuo Vero potenziale.



VISUALIZZAZIONE CREATIVA

Ti svelo subito un piccolo Segreto: la Tua mente subcosciente reagisce bene alle immagini. La visualizzazione è un grande modo per ri-programmare il subcosciente. Inizia da subito a trascorrere 10-15 minuti al giorno con scene positive che ti piacerebbe vivere o rivivere: proietta sullo schermo della Mente un vero e proprio film di ciò che vorresti Manifestare e lasciati travolgere dalle Immagini e dalle Emozioni Positive che proverai...

Ecco alcune cose che potresti aver voglia di visualizzare:

- * La casa dei Tuoi sogni
- * Libertà e Abbondanza finanziaria, magari svolgendo il Tuo lavoro ideale
- * Manifestare finalmente la Tua Metà Cerchio
- * Una bellissima automobile

- * Un corpo a prova di età
- * Una vacanza in un posto da favola

Poichè da questo momento Tu vuoi veramente ridisegnare la Tua vita, allora devi essere coerente, perciò prendi una bella cornice e inseriscici al suo interno ogni immagine che rappresenta il Tuo desiderio: fai capire al Tuo subconscio che ciò che di negativo hai immagazzinato dalle esperienze precedenti, è ormai spazzatura da rimuovere.

Per amplificare il potere di visualizzazione ancora ulteriormente, impegnati nell'emettere emozioni positive mentre rappresenti queste cose meravigliose nella Tua mente. Permettiti che le Emozioni di una nuova storia d'Amore, della gioia di un lavoro gratificante, del ringraziamento per l'Abbondanza che sperimenti ogni giorno ti attraversino ogni Atomo del Corpo e dell'Anima...come se stessi vivendo in Tempo Reale queste esperienze.

La Tua mente subcosciente assorbirà i messaggi come se fossero reali perché un'altra della sua straordinaria caratteristica è che il Subconscio non distingue ciò che è vero e tangibile da ciò che stai immaginando con le Emozioni!

Questa è la bellezza vera della visualizzazione - un grandioso Potere al servizio di ogni Uomo...ma che pochi usano perché - come al solito - ci hanno "insegnato" a credere che è Reale solo ciò che possiamo toccare con mano...dimenticando però di dirci che "quello che tocchi con mano oggi è pur sempre esistito prima nella Tua Mente" ;)

IL POTERE DELLE AFFERMAZIONI

Le affermazioni sono un altro modo efficace per installare messaggi positivi nel Tuo subcosciente. Funzionano egregiamente bene se seguirai alcune regole semplici:

1. Esprimile positivamente, nel presente. Di "sono una persona sicura di me stessa" piuttosto di "un giorno sarò sicuro di me stesso", perché mettere il focus su una circostanza futura confonderà la mente subcosciente che conosce soltanto questo momento. Inoltre, usa dichiarazioni positive. Di "lo vivo nell'abbondanza finanziaria", piuttosto di "non voglio essere povero..." poiché il Tuo subcosciente non può

2. Esprimere concetti positivi come "Io sono ricco", genererà in Te emozioni energizzanti; mentre ogni affermazione negativa non solo NON funzionerà perché il subcosciente non "capisce" i non, ma ti costringeranno a veder realizzato ciò che non vuoi perché le Tue Emozioni e Sentimenti esprimono paura, timori, preoccupazioni...! Qualsiasi parola inizierai a pronunciare da ora sforzati di renderla Positiva e ricca di Emozioni vive e vigorosamente gioiose perché solo così il Tuo subcosciente sarà più suscettibile a crederci.

3. Ripetizione, ripetizione, ripetizione. Le affermazioni non funzionano se le dici appena una volta o due volte. Recitale molte volte durante il giorno per avere i migliori risultati. La strategia ideale consiste nel creare una sequenza di affermazioni da recitare ogni giorno e scriverle su post-it da attaccare in punti dove li puoi vedere spesso, così da avere il focus sempre vivo :)

SUONI BINAURALI / THETA MUSIC

Un altro metodo popolare è l'uso delle audio registrazioni che alterano deliberatamente la frequenza delle onde cerebrali. Può "suonare" come qualcosa tratto da un film della fantascienza, ma ci sono prove schiaccianti che l'utilizzo di suoni a determinate frequenze alterano i processi cerebrali, così da favorire serenità, relax, maggiore creatività e capacità di risoluzione di problematiche quotidiane.

Il nostro cervello lavora a diverse frequenze, in base all'attività in cui un essere umano è impegnato:

- * Gamma quando sei impegnato in determinate attività fisiche dispendiose
- * Beta quando sei completamente cosciente ed attivamente concentrato
- * Alfa quando sei rilassato
- * Teta quando sei leggermente addormentato
- * Delta quando sei nel sonno profondo

Gli Audio "Brainwaves Music" operano in questo modo: se ti trovi in uno stato Beta, cioè vigile e cosciente e hai desiderio di dedicarti ad attività creative come la Visualizzazione, un audio di questo tipo agisce direttamente sull'attività cerebrale del cervello, portandolo dallo stato Beta allo stato Alfa o Teta.

Questi audio programmi possono aiutarti a riprogrammare la Tua mente subcosciente creando, di fatti, uno stato mentale in cui il subconscio è più ricettivo alla sua ri-programmazione. La ricerca scientifica lo ha ampiamente dimostrato: il subcosciente è più ricettivo a nuove informazioni quando l'Uomo è molto rilassato, cioè si trova negli stati di teta o dell'alfa.

Facendo uso di questi audio programmi con le affermazioni o la visualizzazione creativa, è possibile disporre di una combinazione potente per far sì che la mente subconscia rilasci le sue difese e consenta di farsi ri-programmare efficacemente.

COME SAPERE SE LA RIPROGRAMMAZIONE STA FUNZIONANDO

Uno degli aspetti che più mettono alla prova la Fede e la Forza Interiore nel processo di ri-programmazione della mente subcosciente è che non si può dare una occhiata dentro e vedere che cosa sta accadendo: se il vecchio, la spazzatura sta per essere messa finalmente alla porta per far entrare luce, amore e freschezza!

La soluzione però c'è: bisogna sviluppare un forte senso dell'autoconsapevolezza in modo da poter essere osservatori di ogni deviazione, di ogni auto-sabotaggio, pensiero negativo per...rimettersi subito in corsia. Nondimeno, ci sono ancora alcuni chiari segni dei progressi in corso che puoi riconoscere.

Se:

- * Aumenta l'Energia, la Gioia, la voglia di stare con gli altri e la propensione al sorriso.
- * Aumenta la capacità di rischiare e mettere alla prova nuove idee
- * Aumentano le idee, e ti sentirai eccitato ogni qualvolta ne avrai una
- * Aumenta la serenità interiore, la capacità ad accettare sfide e problemi.
- * Aumentano le opportunità per vivere al meglio la quotidianità, il lavoro, l'Amore.

...allora la ri-programmazione sta avendo luogo :-)

In breve: quando la ri-programmazione inizia a funzionare non potrai non rendertene conto.

FEDE, PERSISTENZA e FORZA INTERIORE

Siamo giunti alla fine di questo piccolo Report. L'unica cosa importante che sento di dirti è questa: datti Tempo per ri-programmare il Tuo Subconscio. Non arrenderti se i risultati tardano a verificarsi; anzi impegnati di più, ma Agisci con Naturalezza, con Gioia; Vivi come se tutto fosse un bellissimo gioco e quando inizierai a vedere i primi segni che le cose stanno cambiando ringraziami e ringrazia l'Universo. La Vita è un viaggio meraviglioso e per la maggior parte del Tempo la viviamo "a casa nostra", cioè dentro noi stessi...quindi possiamo incominciare da subito a Manifestare solo ed esclusivamente le cose che desideriamo. Inizia ora e inizia con un bel Sorriso :))

RISORSE CONSIGLiate (clicca sulle categorie per accedere alle risorse)

Libri Legge di Attrazione Libri Pensiero Positivo
Audio Relax Audio Meditazione Audio Brainwaves



A Laura
...come promesso

Come Riprogrammare il Tuo Subconscio
Scritto da Fausto
www.legge-di-attrazione.net