



AUTOGUARIGIONE

Healing steps

CORSO BASE e LABORATORIO
ESPERIENZIALE di



Essere felici, e quindi stare bene, è l'obiettivo di tutti gli esseri umani. Felicità è sentirsi a proprio agio nel mondo, in armonia con se stessi e con le proprie relazioni; realizzare un lavoro appagante ed essere liberi di esprimere la propria creatività; mantenersi in salute sul piano fisico, emozionale e mentale; crescere in consapevolezza, allargando i propri orizzonti.



OBIETTIVI CONCRETI DEL CORSO

Liberare la tua mente da convinzioni auto-sabotanti. Essere il comandante delle tue decisioni piuttosto che la vittima delle loro conseguenze realizzando una completa e duratura autoguarigione.

- Ottenere abbondanza in ogni aspetto della tua vita
- Ridurre lo stress e l'ansia
- Aumentare le opportunità nel lavoro e nelle relazioni
- Concretizzare ciò che desideri e ti meriti
- Aumentare il tuo benessere fisico ed emotivo
- Imparare ad usare l'eccezionale potere curativo della tua mente
- Aumentare le tue prestazioni rimanendo rilassato ed efficiente
- Rilasciare gli stress post-traumatici
- Eliminare le tue paure e fobie
- Eliminare abitudini dannose per la tua salute e il tuo benessere
- Accelerare il tuo sviluppo spirituale e la tua consapevolezza
- Essere Presente, Consapevole ed Equanime in ogni circostanza

La tua vita è il riflesso delle tue convinzioni e la somma delle tue decisioni

“Tu sei il signore del tuo destino, Sei tu il capitano della tua anima”

Essere felici è un desiderio legittimo: noi siamo fatti per stare bene nel corpo, nella mente e nello spirito. Siamo fatti per vivere in “pienezza”. Dobbiamo solo riscoprire come, entrando in contatto con le nostre aspirazioni, emozioni, attese, energie e vitalità, risvegliando dentro di noi la consapevolezza di chi siamo veramente, ritrovando la gioia di vivere, che è il nostro stato naturale, recuperando energia, fiducia, autostima e pace interiore.

Quanti di noi stanno davvero bene, pur vivendo in una società ricca e tecnologicamente avanzata? Spesso abbiamo la sensazione che manchi sempre qualcosa per avere la piena felicità. Molti di noi sono preda di ansie, paure, stress. Altri ancora si sentono insoddisfatti, incompresi, infelici.

Perché facciamo fatica a sviluppare e mantenere buone relazioni e a vivere nell'abbondanza, nonostante il nostro desiderio di benessere, felicità e amore? Perché ripetiamo gli stessi errori di sempre? Perché non riusciamo a cambiare in meglio la nostra vita?

L'apertura al cambiamento scaturisce dalla fede. Sì, perché la fede è la certezza che l'oltre ai nostri occhi è reale; così l'oltre alle nostre orecchie, l'oltre l'osabile alle nostre forze. Quell'oltre me, è veramente mio, mi costituisce.

Io sono, sì, la parte di me che vedo, che odo, che si muove; ma contemporaneamente io sono la parte di me che non si vede, non si ode, non si muove. Io sono più profondo della mia esperienza; anzi, è proprio la mia esperienza a spingermi oltre la mia esperienza.

L'esperienza è una molla che mi rimbalza oltre i suoi confini. Mi rimbalza oltre ciò che conosco, come il piccolo seme ha la potenza di germogliare un albero dall'alto fusto, milioni di volte più grande del seme madre.

Ma che cosa mi limita, cos'è che mi impedisce di andare oltre i miei limiti, che cosa mi blocca? Forse le mie rigide convinzioni del passato, o le mie illusioni di futuro?

Ma il passato non esiste, come non esiste il futuro. **E se non mi libero del passato continuerò a riprodurlo nel futuro, impedendomi di vivere nel presente che è l'unico momento che c'è.**

Se non avessi quello che chiamo passato, non potrei avere giudizi di alcun tipo, poiché i giudizi derivano dal confronto con episodi del passato che **mi impediscono di guardare il presente con occhi sempre nuovi.**

Solo **nell'eterno presente** posso lasciar andare, insieme al passato, i giudizi e con essi, i filtri che mi impediscono di vedere la realtà così com'è e di coglierne le straordinarie opportunità che mi offre ogni giorno.

**LA VITA È QUELLO CHE TI SUCCEDA MENTRE SEI IMPEGNATO A
FARE ALTRI PROGETTI**

DUNQUE:

ONORA IL PRESENTE
CIOE' SII GRATO E CONSAPEVOLE DI CIO' CHE HAI E VIVI ORA

CREDI IN TE STESSO
ABBI UNA FIDUCIA ILLIMITATA NELLA FORZA DEL TUO SPIRITO

ASPETTATI IL MEGLIO
ANTICIPA CON L'IMMAGINAZIONE SOLO IL MEGLIO PER TE, PER TUTTI

Ogni momento della tua vita è un miracolo, che tu te ne renda conto oppure no.

E' possibile vivere liberi da ansia e da nevrosi; devi solo capire che è la tua mente a causare i tuoi problemi; non le altre persone, non "il mondo esterno".

E' la tua mente che, vorticosamente, è assorbita dal passato o pre-occupata del futuro.

Pensi che la mente sia la tua identità mentre invece tu sei un essere ben più grande della tua mente.

Chi sono io? Chi sono gli altri? Cos'è il mondo in cui vivo?

Sono le tue personali risposte, consapevoli o inconsapevoli, che determinano le tue personali relazioni con i familiari, con gli amici, con te stesso, con tutto ciò con cui sei in contatto. Risposte o "reazioni"?

Se hai un passato (ferite, abbandoni, paure, insicurezze) di cui non sei soddisfatto, **abbandonalo! ADESSO!** Immagina per la tua vita **una nuova storia**, e credici. Concentrati soltanto sui momenti in cui sei riuscito a ottenere quello che desideravi e questa forza ti aiuterà a ottenere ciò che vuoi.

Ma, cosa vuoi?

Tutto quello che poteva accadere ma che non è accaduto, finisce per essere portato via dal vento, e non lascia alcun segno, solo l'amarezza della sconfitta.

La tua vita è fatta dei tuoi atteggiamenti, dai tuoi atteggiamenti.

Scoprirai che il senso della tua vita è quello che tu vuoi darle.

La tua unica via d'uscita è quella di abbandonare il passato di incertezze, e creare per te stesso **una nuova storia: un nuovo bambino**, che, come i bambini, non hanno passato. Un bambino può insegnare sempre tre cose a un adulto:

- **Ad essere contento senza motivo**
- **Ad essere sempre meravigliato con qualche cosa di “inutile” , come giocare, sperimentare, sognare, conquistare**
- **A lottare con ogni sua forza per quello che desidera**

Quando desideri qualcosa, tutto l'universo cospira perché tu la ottenga.

Ci sono momenti nella vita, in cui sopraggiungono le tribolazioni e tu non puoi evitarle. Ma esse ci sono per un motivo. Quale motivo? E' una domanda a cui non puoi rispondere prima, o nel corso delle difficoltà. Solo quando le hai superate, potrai capire perché c'erano. **C'è UNA RAGIONE per tutto ciò che si trova sotto il sole. Nulla è per “caso”.**

Tutte le battaglie nella nostra vita, servono per insegnarci qualcosa, anche o **soprattutto quelle che perdiamo. Quando crescerai, scoprirai di aver difeso delle menzogne, di avere ingannato te stesso, o di avere sofferto per stupidaggini.** Non te ne farai una colpa, ma non lascerai che i tuoi errori si ripetano.

Sbagliare non è una colpa. **Tu cresci perché sbagli.** Perché ti interroghi. Perché cerchi una ragione e certamente la troverai. E il ripetersi degli errori ha un'unica finalità: insegnarti quello che ti rifiuti di apprendere. La persona consapevole non si identifica più con la sua mente ma **con la sua anima. Non interpreta la vita ma la vive**, non si identifica con la mappa ma con il territorio.

Egli dà sempre il meglio di sé e **dalla vita si attende il meglio.**

Egli sa che tutto è una cosa sola e che ogni suo cambiamento è un cambiamento del Tutto. Egli non è passivo, combatte ma non giudica, è presente nel mondo per aiutare non per condannare il prossimo.

Sa vedere ciò che è bello, perché ha la bellezza dentro di sé, giacché il mondo è uno specchio che rimanda ad ogni uomo il riflesso del suo volto.

E quantunque tutto ciò che lo circonda sembri affermare il contrario, il mondo sta facendo ogni sforzo per aiutarlo.

L'amore guarisce. Siamo tutti guaritori. Tutto può essere guarito.

