FOCALIZZA IL PENSIERO



Tutti noi formuliamo delle affermazioni ma non sempre ne siamo consapevoli. Quando usi l'espressione "Io sono" seguito da un sostantivo o da un aggettivo, come ad esempio "Io sono geniale" oppure "Io sono sfortunata", stiamo usando il potere creatore della mente. I nostri pensieri sono "cose" che viaggiano per il mondo e provocano effetti costruttivi o distruttivi a seconda della qualità del pensiero che pensiamo. Il potere delle affermazioni è tale che i nostri pensieri possono cambiare la biochimica del nostro cervello influenzando tutto il corpo, le sue funzioni e persino il DNA.

Cosa succede quando una persona usa il potere delle affermazioni per dichiarare "Io sono sfortunata" ?

Il cervello registra questa affermazione come "vera" e si comporta di conseguenza, producendo nella persona il corrispondente stato d'animo.

Come si sente una persona che è convinta di essere sfortunata ? Triste, debole e sfiduciata ! Così questo tipo di pensiero indebolisce la persona e la rende più fragile e meno reattiva, predisponendola ad affrontare la vita come una vittima anziché come una persona vincente. Le sfide della vita richiedono forza, lucidità mentale e determinazione. Dal momento che l'essere umano è un'entità complessa, composta di corpo, mente e spirito, ha la possibilità e tutti gli strumenti per riprogrammare la propria mente, in modo da aggiornare e migliorare le proprie convinzioni e il proprio atteggiamento.

Come possiamo modificare le nostre abitudini mentali per rafforzarci ed essere più lucidi mentalmente e più determinati ?

Per esempio, con le Affermazioni, il Ricordo di Sé, la de-programmazione della mente, ma c'è un comune denominatore fondamentale senza il quale non si può perseguire nessun obiettivo: la focalizzazione del Pensiero !

Per raggiungere qualunque obiettivo devi saper mantenere la tua concentrazione mentale sul quell'obiettivo a dispetto di qualunque cosa. Se navighi in barca a vela, il vento e le onde possono costringerti a manovrare in continuazione per mantenere la giusta rotta.

Potresti essere costretto a cambiare molte volte direzione, a rallentare o anche a fermarti, se il vento è calmo. In ogni momento, però, tutti i tuoi atti e tutti i tuoi pensieri sono focalizzati sul tuo obiettivo, che è la destinazione, il porto che devi raggiungere. Allo stesso modo lungo la tua giornata, non devi mai perdere di vista il tuo "porto", il tuo obiettivo.

Essere focalizzati significa avere sempre presente "dove siamo" rispetto al nostro obiettivo e non permettere alle distrazioni e alle emozioni di portarci con la mente altrove.

Una lampadina da cento watt può illuminare una stanza ma un laser da cento watt potrebbe forare una lamiera a grande distanza, grazie al potere della focalizzazione, perché la sua energia è coerente.

Il "nemico" numero uno della focalizzazione è la distrazione. La nostra mente tende spesso a divagare. Dopo pochi istanti di concentrazione, è attraversata da altri pensieri, a volte estranei e a volte anche opposti a quelli che avevamo fino a un attimo prima.

Alla base della distrazione c'è spesso un'emozione. Un pensiero richiama un'emozione che, a sua volta, porta la mente a un altro pensiero e così via. In questo modo ci ritroviamo lontani da dove dovremmo o vorremmo essere. Quando ci accorgiamo che la mente è andata altrove e che ci siamo distratti, riportiamola tranquillamente al suo lavoro, torniamo a focalizzarci sul nostro obiettivo, senza tensioni né rabbia. Se ci giudichiamo negativamente dicendo a noi stessi che non siamo abbastanza bravi da mantenere la concentrazione, creiamo altra tensione e peggioriamo la situazione.

Una persona impaurita è una persona la cui mente è proiettata nel futuro mentre una persona risentita è una persona la cui mente è proiettata nel passato. La mente è così occupata a elaborare la paura del futuro e i risentimenti del passato che non trova sufficiente energia per focalizzarsi su ciò che sta effettivamente accadendo in tempo presente. L'arma vincente è l'addestramento mentale e il giusto atteggiamento, applicare in una parola: i processi del divenire e i processi energetici.

Mettiti in sintonia con le tue passioni e trai forza dal tuo mondo interiore per operare le tue trasformazioni. Se agisci in questo modo, saranno i tuoi obiettivi ad avvicinarsi a te e non viceversa. Attivare la presenza mentale significa che la nostra mente e focalizzata in tempo presente e cioè, è totalmente occupata a elaborare le percezioni e le sensazioni che ci derivano dall'esperienza immediata e concreta che facciamo in ogni momento. Questo non significa assolutamente che la presenza mentale ci stacchi in qualche modo dall'esperienza che abbiamo fatto nel passato o che non ci prepari in modo costruttivo all'esperienza che faremo in futuro. Presenza mentale significa affrontare il presente con il massimo delle potenzialità e con la massima partecipazione !

Il Presente è l'unico tempo che esiste: focalizzati nel Presente !

Tutto ciò che accade, accade nel tempo presente. Questo significa che il potere è nel presente e che solamente nel tuo presente poi cambiare la tua vita. Il presente è il tempo che contiene tutte le opportunità della vita ed è anche l'unico tempo su cui puoi agire !

Per agire devi rimanere focalizzato e per rimanere focalizzato devi essere Presente nel qui ed ora e distaccarti da distrazioni, paure e risentimenti.