

La visualizzazione.

Per affrontare e gestire le nostre emozioni (paura, rabbia, senso di ingiustizia e di impotenza) per trasformarle in energie a sostegno delle nostre intenzioni: "Tutto ciò che per l'inconscio è reale si manifesta nella vita !"

Per chi ha piacere di approfondire sull'argomento, ecco qui di seguito alcune informazioni.

Gli studi dello psichiatra americano dr. Milton H. Erickson hanno evidenziato che il cervello non distingue tra realtà e visualizzazione.

Le immagini rispondono alle stesse leggi e processi delle percezioni reali.

In effetti il cervello funziona in larga misura per immagini e attraverso una costante pratica di imaging è possibile influenzare diversi parametri fisiologici quali battito cardiaco, pressione sanguigna attività elettromiografica, percezione del dolore, processi di guarigione ecc..con conseguente diminuzione del consumo di ossigeno e della regolazione nella produzione dell'ormone "cortisolo" e con aumento notturno della produzione dell'ormone "melatonina".

Quindi conservare e sviluppare la capacità di visualizzazione è di importanza fondamentale per l'uomo.

La visualizzazione ci permette di allineare pensiero ed emozioni, che devono lavorare all'unisono affinché si manifesti ciò che desideriamo si realizzi.

Dal momento che la mente non riconosce la differenza fra sogno e realtà, creiamo mentalmente il nostro “film”, immergiamoci completamente in esso, proviamo sentimenti ed emozioni di gioia e di serenità mentre visualizziamo ciò che stiamo vivendo attraverso l'immaginazione, siamo noi i registi e possiamo creare la nostra realtà.

♥Ricky il Guerriero di Luce♥