

ebook et

NICOLA PERCHIAZZI

LA PNL OLISTICA

Come Risvegliare la Tua Lucidità Mentale con la PNL Olistica e lo Spiritual Life Coaching

BRUNO EDITORE
Ebook per la Formazione

NICOLA PERCHIAZZI

Anteprima di:

PNL OLISTICA



Come Risvegliare la Tua Lucidità Mentale con la PNL Olistica e lo *Spiritual Life Coaching*

Tutti i Diritti Riservati – Vietata qualsiasi duplicazione del presente ebook

Titolo

"PNL OLISTICA"

Autore

Nicola Perchiazzi

Editore

Bruno Editore

Sito internet

http://www.brunoeditore.it



ATTENZIONE: questo ebook contiene i dati criptati al fine di un riconoscimento in caso di pirateria. Tutti i diritti sono riservati a norma di legge. Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta con alcun mezzo senza l'autorizzazione scritta dell'Autore e dell'Editore. **È espressamente vietato trasmettere ad altri il presente libro**, né in formato cartaceo né elettronico, né per denaro né a titolo gratuito. Le strategie riportate in questo libro sono frutto di anni di studi e specializzazioni, quindi non è garantito il raggiungimento dei medesimi risultati di crescita personale o professionale. Il lettore si assume piena responsabilità delle proprie scelte, consapevole dei rischi connessi a qualsiasi forma di esercizio. Il libro ha esclusivamente scopo formativo e non sostituisce alcun tipo di trattamento medico o psicologico. Se sospetti o sei a conoscenza di avere dei problemi o disturbi fisici o psicologici dovrai affidarti a un appropriato trattamento medico.

Tutti i Diritti Riservati – Vietata qualsiasi duplicazione del presente ebook

Sommario

Introduzione

Capitolo 1: Come gestire il tuo mondo interiore
grazie alle tecniche di FASTRESET

Capitolo 2: Come gestire il tuo mondo interiore
grazie alle tecniche di Mindfulness

Capitolo 3: Come raggiungere gli obiettivi e realizzare
i tuoi sogni grazie alla Legge di Attrazione

Conclusione

Tutti i Diritti Riservati – Vietata qualsiasi duplicazione del presente ebook

Introduzione

«Vi sono improvvisi imprevedibili lampi di eternità o dell'infinito che giungono a noi quando meno ce li aspettiamo»
Anthony de Mello

Eureka! In un attimo ho trovato la soluzione che inseguivo da settimane. Ci giravo intorno da giorni e giorni ed ecco che tutto d'un tratto… Ce l'avevo proprio sotto gli occhi! Ma chi ci avrebbe mai pensato?

Sì, *eureka* (ho trovato!), il famoso urlo di Archimede, può tornare a riecheggiare nel nostro cuore e a riaffiorare sulle nostre labbra: **è solo questione di metodo**.

E poi, pensare, pensare, pensare. Il "flash", il lampo di genio, l'intuizione, la lucidità mentale, l'attitudine vincente e tutto quello che serve per una vita migliore, non è solo questione di pensieri, di mente, di cervello. C'è il cuore che batte, anche all'impazzata, ci sono le emozioni, che ci muovono e commuovono, i sentimenti

Tutti i Diritti Riservati – Vietata qualsiasi duplicazione del presente ebook

che ci fanno sentire vivi, c'è lo spirito che ci fa volare sempre più in alto.

Eppure, nonostante tutte queste premesse, spesso la nostra condizione abituale è quella di persone "addormentate": ti ricordi di Lazzaro e del suo risveglio dalla morte? Oppure del figliol prodigo che, ridottosi a mangiare le ghiande dei porci, a un tratto "rientrò in sé"?

Ma non sempre questo flash capita, anzi spesso il viaggio nel deserto è interminabile: ogni tanto un miraggio, un'oasi, ma poi? Una botta di vita e poi di nuovo oscurati dal triplice velo che ci avvolge: l'ignoranza, la noncuranza e la dimenticanza.

Per tornare in vita e per recuperare il ricordo di sé, ossia per ripristinare lo stato originario di individuo dotato di immense capacità potenziali (il figliol prodigo aveva un padre ricco e ogni bene a sua disposizione), c'è bisogno di un principe azzurro che, con un bacio, riporti in vita la bella addormentata.

Il principe azzurro di cui hai bisogno è un coach, un mentore o, come in questo caso, un corso di risveglio. Il bacio è il flash, l'«*eureka!*» seguito dal lavoro, cioè le azioni quotidiane che farai

Tutti i Diritti Riservati – Vietata qualsiasi duplicazione del presente ebook

per mettere in pratica tutto quello che avrai imparato. La bella addormentata è il tuo spirito, ossia la tua essenza più profonda, che si risveglierà dopo il bacio del principe.

Tutto questo per dire, anzi ribadire, visto che ormai viene detto in prosa e musica, che tutti noi abbiamo immense potenzialità creative nascoste, le quali possono riaffiorare e uscire allo scoperto quando ci troviamo in determinati stati d'animo.

Bene, se finora questo particolare *state of mind* è stato un privilegio di qualche raro momento fortunato, d'ora in poi, grazie al corso di risveglio *PNL Olistica* ti basterà fare *click!* per prendere al laccio questi attimi fuggenti («Attimo fermati, sei bello!» è scritto nel *Faust* di Goethe).

In questo modo il *Kairòs*, il tempo in cui Dio agisce, ossia quello delle occasioni giuste, potrà sempre più infilarsi nel normale tempo quotidiano (*Chronos*).
Di conseguenza, l'esperienza delle vette, la *peak performance* e gli stati di grazia saranno sempre più alla tua portata, per non dire riproducibili a piacimento (esagero, ma non troppo).

Tutti i Diritti Riservati – Vietata qualsiasi duplicazione del presente ebook

Tutto questo comporta un *mindset*, un reset della mente, e una metanoia – in greco indica il processo di conversione intellettuale, morale e spirituale: un vero e proprio cambio di rotta.

Ma quello che ti accingi a fare non è un percorso solo teorico: so bene che la tua visione e le tue aspettative hanno bisogno di evidenza e di esperienza. Ti mostrerò, quindi, molti esercizi pratici e subito i primi risultati: troverai tecniche di FASTRESET, ossia di rapida guarigione emotiva, e di *fast set*, cioè di messa a fuoco degli obiettivi.

D'altronde, "evidenza" significa vedere in modo più profondo: estrarre il significato delle cose che si hanno davanti agli occhi. Ed "esperienza" significa, etimologicamente, *ex perire*: venir fuori dalla morte, vivere, rigenerarsi, risuscitare.

Ad maiora!

Tutti i Diritti Riservati – Vietata qualsiasi duplicazione del presente ebook

CAPITOLO 1:
Come gestire il tuo mondo interiore grazie alle tecniche di FASTRESET

«Libertà e Gioia sono le forze trainanti dell'evoluzione cosciente. Necessitano della forza creativa di una mente illuminata da una coscienza libera; una mente che sappia rinnovare se stessa e ispirare nuove capacità percettive in grado di scoprire soluzioni vincenti; una mente in grado di catalizzare le enormi energie che attivano questo universo e canalizzarle affinché i sogni prendano forma e si realizzino in questa dimensione spazio-temporale»

Attilio Piazza

Inizio questo percorso con le parole di Attilio Piazza, filosofo, *counselor* ed esperto di *mindfulness.* Le faccio mie perché riassumono il senso profondo di questo percorso: il conseguimento di una *mente innovativa* in grado di catalizzare e canalizzare le energie in azione nell'universo. Il tutto finalizzato alla realizzazione dei tuoi desideri e al raggiungimento di

Tutti i Diritti Riservati – Vietata qualsiasi duplicazione del presente ebook

performance stellari (la radice della parola "desiderio" è *sidera*: stelle).

Non la felicità per mezzo della forza ma la forza grazie alla felicità. Ciò implica lo sviluppo della **consapevolezza** come qualità essenziale per renderti presente in ogni situazione e liberarti dai pensieri e dalle emozioni negative. La liberazione dalle catene emotive e la fuga dalle carceri mentali sono il presupposto affinché tu possa sviluppare tutto il tuo potenziale e passare più facilmente dallo stato attuale allo stato desiderato, grazie anche alla **Legge di Attrazione**.

Il risultato finale sarà scoprire la felicità come tua *attitude*, ossia l'atteggiamento di fondo che permea la tua vita. Il programma è certamente ambizioso e nemmeno poi tanto nuovo, dirai, visto il continuo flusso informativo sull'argomento da parte dell'editoria e di internet. Ma qual è allora quel *quid* in più che troverai nelle mie parole?

Qual è la differenza che fa la differenza?

Presto detto: esempi mirati, spesso anche originali, di facile applicazione e dal risultato garantito.

Tutti i Diritti Riservati – Vietata qualsiasi duplicazione del presente ebook

E soprattutto, una *stimmung* (atmosfera) del tutto particolare che ben presto ti compenetrerà, facilitando il consolidamento di questo tuo nuovo atteggiamento esistenziale.

SEGRETO n. 1: con il corso *PNL Olistica* rinnoverai la mente rendendola capace di catalizzare e canalizzare le energie che sono in azione nell'universo.

Sì, questo è lo scopo essenziale del presente corso: la tua metanoia, la tua trasformazione psico-spirituale, sia per il modo in cui *reagisci* alle situazioni sia per come *agisci* nelle situazioni.

Infatti, per rendere possibile un qualsiasi cambiamento occorre mutare le proprie convinzioni e costruirne di nuove, agendo sempre con apertura mentale e flessibilità comportamentale. Tutto questo coinvolgendo, in modo olistico, ossia integrato, le tue componenti vitali: corpo, anima e spirito. Per questo parlo di PNL olistica e di *spiritual life coaching*, intendendo l'allenamento della vita spirituale.

Come sai, il coaching è un processo interattivo *short term*, che utilizza un approccio generativo piuttosto che riparativo, essendo

Tutti i Diritti Riservati – Vietata qualsiasi duplicazione del presente ebook

focalizzato non sulle cause ma sulla soluzione: infatti, lo sguardo del coach è rivolto non al passato (e ai suoi traumi), ma al futuro, cioè al conseguimento dell'obiettivo concordato con il cliente (il *coachee*). Il coach facilita la tua crescita e ottimizza le tue performance: amplia il *range* delle tue risposte comportamentali e ti porta dal tuo stato attuale (*low state*) a quello desiderato (*peak state*) nel minor tempo possibile.

Nell'epoca del mordi e fuggi, del fast food e fast love, il coaching, con il suo FASTRESET (ristrutturazione veloce), è la soluzione ideale. Ma è anche brillante e intelligente: si può parlare di *smart reset* (come oggi si parla di *smart city*).

Il coach è uno specialista dei risultati e un facilitatore del cambiamento.

Bene, siccome con questo corso di *spiritual life coaching* e PNL olistica ti voglio portare al top delle tue possibilità, occorre partire dal basso: devi innanzitutto imparare a controllare le reazioni e le azioni. *Ora et labora* si potrebbe dire richiamando il motto dei monaci medievali. Detto in altre parole: rifletti, medita, sii presente e, subito dopo, passa all'azione. A proposito di motti, metafore, parabole, fiabe e racconti, utilizzati in PNL e nel

Tutti i Diritti Riservati – Vietata qualsiasi duplicazione del presente ebook

coaching strategico per velocizzare l'apprendimento, sviluppare la creatività e favorire le facoltà intuitive, ti voglio ricordare la fiaba della principessa sul pisello. Capita proprio a fagiolo…

C'era una volta un principe, ancora scapolo, bamboccione diremmo oggi, che non riusciva a trovare una sposa di suo gradimento e, soprattutto, di sangue blu. Una notte bussò al portone del castello una bella giovane, inzuppata di pioggia, che si presentò sostenendo di essere una principessa. «È ciò che sapremo presto» pensò la vecchia regina.

Poi, dopo aver reso partecipe del suo stratagemma il re e il principe, entrò in una camera e mise un pisello nel letto. Prese quindi un bel po' di materassi e li stese uno sopra l'altro sul pisello: era quello il letto destinato alla sconosciuta.

La fanciulla, ignara del sotterfugio, andò a coricarsi, eppure, per quanto fosse sfinita dalla stanchezza, non riuscì ad addormentarsi: si girava e si voltava, ma sentiva sempre qualcosa di duro che le dava un enorme fastidio.

Tutti i Diritti Riservati – Vietata qualsiasi duplicazione del presente ebook

La mattina dopo, il re, la regina e il principe bussarono alla porta della sua stanza e, dandole il buongiorno, le chiesero come avesse passato la notte.

«Male, Malissimo! Un disastro…» rispose la fanciulla. «Non ho potuto chiudere occhio! Dio solo sa cosa c'era nel letto! Mi sento tutta indolenzita e ho la pelle livida».

Il re, la regina e il giovane principe si scambiarono uno sguardo d'intesa e sorrisero: chi mai, se non una vera principessa di sangue blu poteva avere una pelle così delicata e sensibile? Il principe, convinto ormai che la giovane fosse di sangue reale, non ci pensò un secondo in più e la scelse come sposa. Così vissero felici e contenti.

Torniamo a noi, comuni mortali: chi è la principessa? Sei tu, anche se inzuppato di pioggia e irriconoscibile!

E il pisello? È la tua essenza, ossia quella parte più profonda di te che grida («*Eureka!*»), ti punge e ti riempie di lividi finché non la cerchi e la tiri fuori. Solo così sarai riconosciuto come vera principessa.

Tutti i Diritti Riservati – Vietata qualsiasi duplicazione del presente ebook

«Gesù disse: Colui che cerca non cessi dal cercare, finché non trova, e quando troverà sarà commosso, e quando sarà stato commosso contemplerà e regnerà sul Tutto» (dal Vangelo di Tommaso).

Ed è proprio questo il mio scopo: *commuoverti*, nel senso di muovere insieme e far andare a braccetto i tuoi sentimenti e le tue emozioni. Questo avverrà quando avrai trovato la tua essenza. Dopo di che riuscirai a padroneggiare ogni situazione.

Infatti, solo unendo nel centro (il cuore, la tua essenza più profonda) ciò che viene dal tuo nucleo più alto (la mente, i pensieri, l'intelletto) con quello che arriva del più basso (le emozioni, le sensazioni, gli istinti) potrai concretizzare i tuoi sogni, realizzare tutte le tue aspettative e *regnare su tutto*.

«Cerca prima il Regno e ogni altra cosa ti sarà data in aggiunta», così è scritto nei Vangeli.

Il Regno è, nell'accezione più immediata, quello stato di pienezza e beatitudine interiore che realizzi quando incontri la tua essenza. *Dopo di che tutto ti sarà possibile.*

Tutti i Diritti Riservati – Vietata qualsiasi duplicazione del presente ebook

Ma cos'è l'essenza? È ciò che dà sostanza alla tua personalità, è il tuo Sé spirituale, il tuo spirito: un centro di comando autonomo, sia pure collegato a uno di potere cosmico (Dio, o come lo vuoi chiamare). Ma qui non voglio fare il teologo: non prendere tutto per oro colato, considera ogni cosa come ipotesi di lavoro e trampolino di lancio per nuove possibilità. Credi se sei un credente, altrimenti agisci *come se* fosse vero. Vedrai comunque dei risultati.

L'essenza è l'inesauribile sorgente di ogni tuo bene e soddisfazione, molto più efficace e produttiva dell'Io e della personalità. Di essa parlano guide spirituali come Osho, Almaas e Gurdjieff. Per quest'ultimo, se l'Oriente non comprende il valore della personalità, l'Occidente non comprende quello dell'essenza. Qui colmeremo questa lacuna: per dirla con le parole della canzone *La Cura* di Franco Battiato: «Percorreremo le via che portano all'essenza». Andremo alla ricerca del «centro di gravità permanente».

SEGRETO n. 2: l'essenza è il tuo centro di gravità permanente, ossia il pannello di controllo dei tuoi pensieri e delle tue emozioni.

Tutti i Diritti Riservati – Vietata qualsiasi duplicazione del presente ebook

Tornando all'essenza, che Almaas definisce il nucleo divino dell'uomo, essa è una sorgente di energia autonoma: *è una fonte di acqua viva*, non ha bisogno di un *trigger* esterno come accade per le momentanee sensazioni di gioia (per la vittoria della tua squadra del cuore, l'esame superato con trenta e lode o la nascita del tuo primo figlio). La gioia essenziale – ossia, uno stato pervasivo di benessere – scaturisce ogni volta che ti sbarazzi delle tue maschere e corazze quotidiane: è uno stato duraturo di felicità, slegato dalle circostanze, che influenza i tuoi comportamenti e il tuo destino.

A tal proposito Meister Eckhart, il grande mistico medievale amato da Erich Fromm, così si esprime: «*Lo spirito non vuole altro che quel che Dio vuole*, e questa non è la sua assenza di libertà, ma la sua libertà originaria».

Questo stato di libertà espressiva, questa *attitude* si direbbe in ambito PNL, scaturisce dalla sintonia tra essenza e personalità, ossia tra la parte profonda e quella superficiale del tuo essere. Ciò consente ai fattori che attivano la Legge di Attrazione, ossia la **volontà** e il **desiderio**, di coalizzarsi per dirigersi focalizzati e agguerriti verso lo scopo, facilitandone il raggiungimento. Tutto questo perché avrai assunto il pieno controllo di ogni situazione,

Tutti i Diritti Riservati – Vietata qualsiasi duplicazione del presente ebook

grazie alla stabilità psico-emotiva, il distacco emozionale, l'indipendenza dagli altri e dalle circostanze. Praticando, insomma, quello che gli orientali chiamano *wu-wei*, cioè la capacità di agire senza sforzo e la consapevolezza di quando agire e quando non agire.

Allo stesso tempo dovrai assumere un atteggiamento *win-win*, passando cioè da un'attitudine competitiva a un comportamento "vinco io ma vinci anche tu", capace di accogliere il punto di vista altrui e di esplorare, in modo creativo, altre possibilità. In questo modo, puoi diventare a tuo piacimento spettatore, attore, sceneggiatore, regista e produttore del film della tua vita. Potrai realizzare la tua visione e far fruttare ogni esperienza.

L'importante è, in ogni caso, vivificare la tua essenza e affidarle il governo e la direzione dell'intero tuo essere, rimuovendo ogni ostacolo che si frappone a questo compito. Ma liberare l'essenza (coperta dall'Io, che è più superficiale e instabile) è molto difficile, se si vuole agire direttamente. È più semplice operare indirettamente, liberando l'essenza dai vari blocchi e interferenze: emozioni negative, pensieri improduttivi, dialogo interiore, comportamenti automatici, schemi rigidi ecc.

Tutti i Diritti Riservati – Vietata qualsiasi duplicazione del presente ebook

Solo dopo aver imparato a gestire le emozioni e i pensieri potrai accedere alle fasi successive, fino al top dei top: il *manifesting*, il potere di manifestare i tuoi desideri e vederli realizzati grazie all'utilizzo della Legge di Attrazione. Passerai così dall'astrattezza del sogno alla concretezza del risultato. «Cerca prima il Regno e ogni altra cosa ti sarà data in aggiunta». Ma non è l'unica frase del genere, ne troverai tante altre nella Bibbia, in altri testi sacri e nella cosiddetta sapienza tradizionale (la *Sophia Perennis*), come: «Bussa e ti sarà aperto» e «chiedi e ti sarà dato» – motti spesso utilizzati da coach e trainer di PNL.

Gli step sono dunque tre: prima devi cercare il Regno, poi bussare alla sua porta, infine devi chiedere, sapendo in partenza che sarai accontentato. Come dire: entra nello stato giusto, esercitati e agisci in modo estremamente focalizzato.

Il Regno è lo stato di consapevolezza e presenza mentale (*mindfulness*) che raggiungerai quando ti sarai liberato dalla schiavitù dei pensieri improduttivi e delle emozioni disturbanti. Come disse lo psicologo William James: «Il pensiero è il grande artefice della nostra esperienza».

Tutti i Diritti Riservati – Vietata qualsiasi duplicazione del presente ebook

È il pensiero a modellare la nostra esperienza di vita e, in un certo senso, il nostro destino. Le circostanze esterne sono di per sé neutre: è il pensiero ad attribuire loro un significato. Ma c'è una buona notizia: **sei tu l'artefice dei tuoi pensieri**. Così come puoi farli, allo stesso modo puoi disfarli. «Ho deciso di essere allegra e felice in qualsiasi situazione mi trovi. Ho imparato che gran parte della felicità e della tristezza dipende dalla nostra disposizione e non dalle circostanze» disse Martha Washington, la prima first lady americana.

Infatti, sono i pensieri e non le circostanze a determinare i tuoi sentimenti, per cui l'assenza di pensieri negativi susciterà in te sentimenti positivi. Quindi, **pensa positivo** e, come sosteneva il grande scrittore motivazionale Norman Vincent Peale: «Enfatizza i pensieri di abbondanza, perché essi aiutano a creare abbondanza». Infatti, «pensieri simili hanno una naturale affinità fra loro: mentre il pessimista tende ad attirare a sé risultati negativi, la persona ottimista attiva positivamente il mondo che la circonda».

Tutti i Diritti Riservati – Vietata qualsiasi duplicazione del presente ebook

NICOLA PERCHIAZZI

Anteprima di:

PNL OLISTICA



Come Risvegliare la Tua Lucidità Mentale con la PNL Olistica e lo *Spiritual Life Coaching*

Tutti i Diritti Riservati – Vietata qualsiasi duplicazione del presente ebook