

L'UNICO CORSO CHE SVELA IN MODO DEFINITIVO OGNI ASPETTO DELLA LEGGE DI ATTRAZIONE

Joe Vitale

CORSO DI RISVEGLIO

**Diventa artefice
della tua felicità**

L'UNICO CORSO CHE SVELA IN MODO DEFINITIVO OGNI ASPETTO DELLA LEGGE DI ATTRAZIONE

Joe Vitale

CORSO DI RISVEGLIO

Diventa artefice
della tua felicità

Joe Vitale

CORSO DI

RISVEGLIO

Diventa artefice della tua felicità

L'unico corso che svela in modo definitivo

ogni aspetto della legge di Attrazione

Joe Vitale

Corso di risveglio

Titolo originale: The Awakening Course

Traduzione di Gianpaolo Fiorentini

Copyright © 2011 by Hypnotic Marketing, Inc. All rights reserved.

Copyright © 2011 Edizioni Il Punto d'Incontro per l'edizione italiana

Prima edizione originale pubblicata nel 2011 da John Wiley & Sons, Inc.,

Hoboken, New Jersey, USA.

Prima edizione italiana pubblicata nel novembre 2011

Prima edizione digitale: novembre 2011

Edizioni Il Punto d'Incontro, Via Zamenhof 685, 36100 Vicenza, tel.
0444239189, fax 0444239266, Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di
quest'opera può essere riprodotta in alcuna

forma senza l'autorizzazione scritta dell'editore, a eccezione di brevi citazioni
destinate alle recensioni.

ISBN 9788880938613

www.edizionilpuntodincontro.it

Indice

[Ringraziamenti](#)

[Introduzione](#)

[Capitolo 1. Che cosa aspettarsi](#)

[Capitolo 2. Primo stadio: Vittimismo](#)

[Capitolo 3. Secondo stadio: Potenziamento](#)

[Capitolo 4. Terzo stadio: Arrendersi](#)

[Capitolo 5. Quarto stadio: Risveglio](#)

[Capitolo 6. Il milionario risvegliato](#)

[Capitolo 7. Il rapporto risvegliato](#)

[Capitolo 8. Un bonus: Che cosa volete](#)

[Capitolo 9. Un altro bonus: Risposte su *Zero Limits*](#)

[Bibliografia](#)

[Nota sul 'Autore](#)

A mia Madre e a mio Padre.

Grazie per il dono della vita.

Ringraziamenti

La mia publicista e amministratrice, Suzanne Burns, si è incaricata di trascrivere questi materiali dalle registrazioni del mio programma audio

con lo stesso nome. Molti altri hanno collaborato al processo, non ultima la

compagna della mia vita Nerissa, che si è occupata dei nostri figli

affinché io potessi concentrarmi su questo libro. Tra i miei supporter più intimi, ringrazio Pat O'Bryan, Craig Perrine, Bil Hibbler, Rick e Mary

Barrett, Brad Marcus e Victoria Belue Schaefer. Grazie a Peter Wink e a Theresa Pushkar per l'aiuto nella creazione di questo corso. Sono stato

influenzato da una lunga lista di insegnanti di prosperità, tra cui il Reverendo Ike, Catherine Ponder, Joseph Murphy, Edwene Gaines, Eric

Butterworth, Charles Fillmore, Elizabeth Towne, William Walker Atkinson, Robert Collier, Nevil e Goddard, Vernon Howard, Stuart Wilde, Terri Cole

Whittaker e Bob Proctor. Ho ricevuto un grande aiuto da molti insegnanti spirituali tra cui Rajneesh, Byron Katie, David Hawkins e il dottor Hew

Len. Ringrazio le meravigliose persone della John Wiley & Sons Inc., in particolar modo Matt Holt per avere creduto in me e per avere pubblicato i

miei ultimi libri. Se ho dimenticato qualcuno, lo prego di perdonarmi. Vi ringrazio tutti, inclusi voi, lettrici e lettori. Senza di voi, questo libro non

servirebbe a niente. Mi auguro che vi piaccia e che abbiate una vita lunga e prospera. Sempre avanti verso il risveglio!

Introduzione

Nel mio libro *Zero Limits* ho descritto tre stadi di risveglio. A quel tempo non sapevo che ce n'è un quarto, che adesso ho sperimentato io

stesso. È il livello di trascendenza di cui Einstein e molti maestri spirituali hanno parlato e vissuto. È reale tanto quanto la vostra attuale

esperienza della realtà, ma supera qualunque esperienza avete fatto fino a oggi.

Questo libro va quindi al di là di tutti i miei libri precedenti. Al di là del film di enorme successo *The Secret*, al di là di *Attractor Factor* e anche

di *Zero Limits*. È ovviamente la loro continuazione, perché i miei precedenti lavori parlano di stadi di risveglio precedenti; ma, non avendo ancora

sperimentato il quarto stadio, non potevo scriverne. Fino a oggi.

Nel 2009 registrai un programma audio intitolato *Corso di risveglio*. Non avevo la minima idea se poteva interessare e meno ancora se

qualcuno l'avrebbe capito. Poi, con mia sorpresa e mia gioia, diventò un bestseller ed è stato ristampato più volte. Persone di tutto il mondo lo

mettevano in pratica e si “risvegliavano” a nuovi livelli. E scoprivano come risolvere tutti i loro problemi.

In conseguenza della popolarità del corso, ho deciso di trasformarlo in un libro. Quel o che avete in mano in questo momento. Che questo libro

possa liberarvi da tutti i problemi e condurvi alla felicità che desiderate, quella stessa felicità che è il cuore del vostro risveglio.

Nessun problema si può risolvere

dallo stesso livello di coscienza che l'ha creato.

– ALBERT EINSTEIN

Capitolo 1

CHE COSA ASPETTARSI

Aude aliquid dignum (Osare qualcosa di degno)

– MOTTO LATINO (XVI SECOLO)

Che cosa osereste fare se foste sicuri di riuscire? Che cosa osereste essere se aveste la totale garanzia del successo? Che cosa osereste

desiderare di avere se non aveste nessun limite? Che cosa osereste?

È arrivato il momento di osare qualcosa di degno. Benvenuti al “corso di

risveglio”. Che siate appassionati seguaci del mio messaggio o che incontriate per la prima volta il mio programma di sviluppo personale, congratulazioni. Facendo questo primo passo avete aperto la vostra vita a il imitate possibilità.

Il punto in cui vi trovate attualmente potrebbe essere un punto doloroso. Io l'ho sperimentato e alcuni miei familiari ci sono ancora dentro, anche

se faccio tutto quel o che posso per insegnargli quel o che ho imparato negli ultimi venti o trent'anni, e che ho imparato nel più difficile dei modi.

Quando ero un senzatetto, andavo in biblioteca e leggevo. Un effetto sorprendente sul a mia vita l'ha avuto *The Magic of Believing*, di Claude

Bristol. Lessi anche altri libri, ad esempio *Pensa e arricchisci te stesso*. Ringrazio Dio per le biblioteche. Lì c'è l'abbondanza, lì c'è la saggezza. In

auto ascoltavo dei programmi audio che prendevo in prestito dal a biblioteca. Ero a Houston, dove vivevo, dove avvenne gran parte di tutto questo

e dove si realizzò gran parte del a mia prima trasformazione. Avevo trasformato la mia automobile nel a mia “università su ruote”: ascoltavo,

maturavo e mi facevo del e domande.

Anche questo passerà

Quel o che voglio che comprendiate è che la vostra situazione attuale è temporanea. Il punto in cui vi trovate in questo momento è semplicemente

quel o che sta accadendo nel a vostra attuale realtà. Ma ciò che è temporaneo cambia, e anche la vostra attuale realtà cambierà. Risvegliandovi, e

passando attraverso i vari stadi di risveglio, vi lascerete al e spal e il dolore, vi lascerete al e spal e la lotta. La maggior parte del dolore e del a lotta

deriva dal primo stadio. Tutti dobbiamo attraversarlo. Purtroppo, moltissimi ci

rimangono per sempre. Ci rimangono fino alla morte.

C'è un modo diverso

Molte persone hanno bisogno di un programma come questo per risvegliarsi alla possibilità di capire che c'è un altro modo di vivere la loro vita.

So che forse state pensando ai conti che dovete pagare. So che forse state pensando: “Come pagherò l'affitto il mese prossimo?”. So che forse

state pensando al vostro stato di salute o a una persona cara con dei problemi di salute. Esiste un altro modo per affrontare tutto ciò, c'è un altro

modo per risolvere questi problemi. La buona notizia è che in questo libro vi insegnerò questo modo.

Può darsi che siate incuriositi dalla mia vita di senz'altro, e infatti non ne ho mai parlato in modo approfondito. A lungo non l'ho mai ammesso,

non ho mai detto: sì, è andata così. Sì, ho vissuto sulla strada da Dalas tra gli anni 1976, 1977 e 1978. Per molto tempo ho escluso quel periodo

dalla mia mente. Per molto tempo l'ho escluso dalla mia consapevolezza. Ma col passare degli anni, e dato che la gente voleva conoscere la mia

storia, ho iniziato a parlarne e ho scoperto che, anche se mi metteva a disagio, per gli altri era una fonte di ispirazione. Quindi mi prenderò

qualche momento per parlarvene.

Avevo consegnato tutti i miei risparmi a una società che mi aveva promesso un lavoro all'estero. Avevo lavorato nel settore degli oleodotti e dei

gasdotti, in Alaska e in altri posti del genere, e mi ero affidato a una società specializzata nel inviare i curriculum vitae e che mi aveva promesso

che mi avrebbero trovato un lavoro. E così mi ero ritrovato a Dalas senza più niente se non il necessario per mangiare in attesa del lavoro

promesso. La società fece bancarotta e io pure. Cercai di contattare il responsabile, ma si era suicidato. Non avevo entrate di nessun tipo e non

avevo più niente, perché avevo consegnato a quella società tutto il mio denaro. Non avevo un lavoro, non avevo una macchina, non conoscevo

nessuno, abitavo in una misera stanza in un quartiere malfamato della città, ma fui costretto a lasciarla e a dormire sugli scalini di un ufficio

postale. Se avete visto il film *La ricerca della felicità*, con Wil Smith, ricorderete che descrive un uomo motivato e grande lavoratore, ma che per

un errore iniziale si trova costretto a dormire dove capita: in chiesa, nei gabinetti della metropolitana, in una stazione dei bus. Facevo anch'io così.

Ricordo che dormivo sui gradini dell'ufficio postale perché lì avevo una casella postale, e ricordo che continuavo a sperare nell'arrivo di un

assegno per qualcuno dei miei scritti.

Non ricordo tutto di quel periodo, perché troppo buio e psicologicamente traumatico. Cercai, e ci riuscii, di lasciare Dallas e di trasferirmi a

Houston, ma onestamente non ricordo come ho fatto. Probabilmente in autostop o forse in autobus. Davvero non ricordo, ma me ne andai da

Dallas e la ferita di quel periodo da senz'altro continuò a farmi male per una decina di anni. Per qualche motivo tornai a Dallas un paio di volte,

sempre con riluttanza, e ogni volta accadde qualcosa di negativo. Ricordo che una di quelle volte superai il limite di velocità e una macchina della

polizia mi fece immediatamente accostare e mi presero una bella multa. Era come se la mia mente si fosse bloccata sulla negatività di quel posto e

dovessi fare una grossa pulizia mentale e un grosso lavoro di consapevolezza. L'ho fatto e adesso il problema non esiste più. Oggi posso andare

a Dallas in perfetta tranquillità e sono in grado di parlarne come sto facendo in

questo momento con voi.

Dopo tutto è solo una storia

In qualche modo, quel 'esperienza mi ha reso più forte e mi ha fornito di una storia che è stata di ispirazione per migliaia e migliaia di persone.

Forse è di ispirazione anche a voi. Non ho certo intenzione di ripeterla, ma sono contento di esserci passato e di essere sopravvissuto. Fu un

periodo orribile, ma fa parte del a mia formazione, fa parte del a mia storia e fa parte del mio passato.

Nel film *The Secret*, viene chiesto ai vari insegnanti di descrivere la loro vita. Uno aveva fatto parte di una banda di strada, io dissi: “Io ero un

senzatetto”, un altro raccontò un'altra storia sfortunata e un altro ancora aveva anche lui la sua storia. Poi toccò a Jack Canfield, una del e persone

che amo di più al mondo, che disse: “Tutto qui? E al ora? Tutti abbiamo una storia. Tu hai una storia, io ho una storia”. Una parte del a mia storia è

quel a di essere stato un senzatetto, ma anch'io ne sono uscito.

Oggi la mia situazione è decisamente diversa. Se considero la mia vita di trent'anni fa quando ero un senzatetto e la mia vita attuale, con un

parco auto, una casa in campagna e uno stile di vita lussuoso, una vita da star del cinema e da autore di bestseller, una parte del mio cervello

ammattisce cercando di capire: “Come ha fatto *quella* persona a diventare *questa* persona?”. Quel a persona, il senzatetto, è diventata questa

persona che vive nel 'abbondanza grazie a un risveglio. Ecco perché il materiale di questo libro è così importante e perché voglio dividerlo con

voi. Quel o che ho imparato è stato remunerativo in termini pratici, spirituali, finanziari, ispirazionali e di rapporti, gratificante in tutti i sensi a cui

potete pensare. La trasformazione è stata profonda e permanente, e iniziò con un piccolo bip sul mio radar quando ero un senzatetto.

Non pensate nemmeno per un istante di dover diventare un senzatetto per risvegliarvi. Iniziate esattamente da dove siete. Avete anche voi la

vostra storia e tutti abbiamo fatto esperienze che ci hanno permesso di crescere, che abbiamo superato e che ci hanno portato al risveglio. Non

dovete fare marcia indietro, non dovete diventare dei senzatetto, non dovete affogare nei debiti, non dovete cadere nella povertà. Se per caso

avete sperimentato queste cose, bene, fanno parte della vostra esperienza. È semplicemente quello che è, lo supererete e vi aiuterà a risvegliarvi.

Ma non vi sto chiedendo in nessun modo e in nessuna forma di tornare indietro. Vi chiedo di andare avanti e di farlo attraverso questi stadi di

risveglio. Per questo vi accompagnerò nel materiale che vi sto offrendo.

Non so se avete letto i miei libri precedenti, se avete ascoltato i miei materiali audio o avete visto i miei DVD o i miei film. Non lo posso

sapere. Ma sappiate che esporrò di nuovo i punti fondamentali e che andremo oltre. Se siete dei miei fan e avete ascoltato *Il segreto perduto*, se

avete letto *Attractor Factor* o avete visto il film *The Secret* eccetera, non ha importanza, perché nel libro che avete in mano parlerò di qualcosa di

cui non ho mai, mai parlato. Vi farò ripartire di nuovo da zero. Vi porterò attraverso i punti basilari del risveglio, vi spiegherò i quattro stadi del

risveglio e il quarto stadio, di cui non ho mai parlato in precedenza per un ottimo motivo: che non lo conoscevo.

Attraverso i miei libri, i miei materiali audio, i miei corsi e le mie partecipazioni ai film sto condividendo con voi il viaggio della mia vita, che è

ancora in corso. Mentre continuo a crescere, a evolvere, a svegliarmi e a

diventare sempre più consapevole superando i problemi della mia vita,
condivido tutto questo con il mondo e questa condivisione è un servizio rivolto a voi. Se conoscete già i miei lavori, bene; se non li conoscete, bene lo stesso. Ripercorreremo i punti fondamentali ma andremo anche molto al di là, quindi allacciatevi le cinture perché ci sarà da divertirci un sacco.

Tutto è bene se guardate più in profondità

Perché in questo momento sto facendo questa certa cosa? Perché proprio qui? Perché proprio adesso? Perché sta accadendo tutto quel o che accade in questo momento?

Se osservate il mondo (soprattutto attraverso i media, cosa che *non* vi consiglio) è probabile che pensiate: “Oh Dio, che cosa sta accadendo!

Accadono cose terribili, le previsioni sono terrificanti!”. Forse, guardando la vostra vita, tremate e vi dite: “Come farò a pagare i miei debiti? Come

farò a prendermi cura della mia famiglia? Il mio lavoro è sicuro? Che cosa accadrà domani? Finiremo le scorte mondiali di gas? Finiremo le scorte di petrolio? Il clima impazzirà? Che cosa succederà?”.

Ora vi dirò qualcosa che vi shockerà: tutto quel o che accade è per il meglio. Queste sfide ci costringono a guardare più in profondità in noi

stessi per trovare soluzioni creative, per risvegliarci alle cause dei problemi, per superare le difficoltà e creare un mondo migliore, un posto migliore, una vita migliore.

A prima vista non sembra che stia accadendo e non sembra nemmeno possibile, ma vi offro un esempio. Paul Zane Pilzer, consigliere per

l'economia di vari presidenti, ricorda che negli anni '70, al tempo della crisi del

gas e del petrolio, quando sembrava che le scorte fossero lì lì per

finire e la gente faceva lunghe code al e stazioni di servizio, la “crisi” (uso intenzionalmente le virgolette) fu in realtà uno stimolo, perché si misero a

punto nuove tecniche per estrarre gas e petrolio più in profondità e arrivare a scorte sufficienti per altre decine di anni. (Io ero un ragazzo e ricordo

che si poteva fare benzina a giorni alterni, a seconda se l'ultimo numero del a targa era pari o dispari. Furono certamente momenti difficili).

Insomma, quel o che sembrava un problema insolubile si rivelò una sfida per cercare nuove soluzioni creative.

La stessa cosa sta accadendo in questo momento nel a vostra vita. Se vi state chiedendo: “Come farò a pagare i miei debiti? Come farò a

provvedere al a mia famiglia? Che cosa sarà del mio lavoro?”, è uno stimolo positivo. È una buona cosa. Vi spinge a guardare in nuove direzioni.

Vi spinge a guardare dentro di voi. Vi spinge a pensare in termini più creativi. Vi fa essere più aperti. Forse, se non sentiste quel o che sentite in

questo momento, non avreste investito dei soldi in questo libro e non avreste mai scoperto questi materiali. Avreste continuato forse noiosamente

la vostra vita di prima e non avreste avuto l'opportunità di crescere e di risvegliarvi. Per questo dico che tutto quel o che succede è per il meglio.

Sì, può essere difficile, ma difficile non significa negativo. Difficile significa fare qualcosa che non avete mai fatto prima, un po' come mettervi

un paio di scarpe nuove. Forse, la prima volta che le mettete, le scarpe nuove vi faranno venire una vescica, poi la vescica guarirà, il piede si

abituerà e camminerete con le vostre scarpe nuove in una vita nuova, sentendovi molto più ricchi, più ottimisti e più fiduciosi nel futuro. Questa è la

promessa contenuta in quel o che sembra un problema.

Smettete di lottare: c'è un modo più facile

Se osservate la vostra vita, probabilmente vi accorgete che avete lavorato in modo un po' troppo duro, può darsi che abbiate "sforzato" (uso

questa parola in modo nuovo) la vostra vita, nel senso che avete sempre lottato e combattuto. Ricordo che al liceo e all'università ammiravo

profondamente scrittori come Jack London ed Ernest Hemingway, perché erano soli contro il mondo intero. Li ammiravo perché anch'io mi sentivo

così. Ero Joe Vitale contro il Pianeta Terra, ed è così che vive la maggior parte delle persone. Ci è stato instillato un modello mentale che dice che

per ottenere una certa cosa dobbiamo lavorare duro e lottare, che dobbiamo rinunciare a certe cose, che dobbiamo aprirci la strada a forza nella

vita. Bene, è questa credenza che crea proprio quella realtà alimentata da questa credenza. In altre parole, se *credete* di dover lottare per ottenere

qualcosa, sarete voi a creare una condizione di lotta per ottenere quella cosa. Se *credete* di dover soffrire per raggiungere qualcosa, per

raggiungerla soffrirete.

Vi faccio un esempio evidentissimo. Vi ho già parlato del mio periodo da senzatetto. Quel che mi risvegliò al fatto che stavo creando io

stesso quella vita fu l'intuizione che stavo modellando la mia vita su scrittori che erano stati autodistruttivi. Jack London commise probabilmente

suicidio ed Ernest Hemingway si uccise davvero. Avevo ammirato così tanto quegli autori che pensavo che, per diventare uno scrittore, dovevo

vivere allo stesso modo in cui erano vissuti loro. E così avevo imboccato una direzione davvero autodistruttiva. Lottavo contro la vita, facevo di tutto

per essere infelice, facevo di tutto per dover combattere, facevo di tutto per stare male. Ma alla fine capii che facevo tutto quello a causa di una

credenza: la credenza che, per diventare uno scrittore di successo come loro, che era il mio obiettivo, dovevo soffrire come avevano sofferto loro.

Ero diventato un alcolista, ero depresso, nutrivo idee di suicidio. Stavo seguendo la loro stessa strada, finché un giorno mi svegliai al a

comprensione che potevo ispirarmi al loro stile di scrittura senza essere costretto a imitare il loro stile di vita. Quando lo capii, iniziai a ispirarmi ad

autori che avevano vissuto una vita felice, prospera e produttiva. Quando lo capii, iniziai a creare una nuova realtà per me stesso. Quindi, quel o

che voglio dirvi (è anche questo potrebbe esservi difficile crederlo se lo sentite per la prima volta) è che vi state sforzando inutilmente. In passato

avete lottato, vi è servito, avete imparato del e cose, siete cresciuti, siete diventati più forti. Ma adesso potete smetterla. Vi mostrerò un modo più

facile, vi indicherò dov'è la scala mobile. Vi insegnerò a risvegliarvi da quel o che vi ha spinto a lottare in passato e a ottenere ricchezza, successo,

rapporti, abbondanza e tutto quel o che volete, senza più bisogno di lottare. Non “sforzerete” più la vostra vita. Scorrerete assieme al a vita.

Forse vi chiedete *dove* siano dentro di voi queste credenze. Non sono nel a mente conscia: sono nel a mente inconscia.

Il segreto perduto

In un programma intitolato *Il segreto perduto* ho detto che il segreto perduto è la necessità di annul are prima queste credenze nel a vostra mente,

per vederne poi gli effetti nel mondo esterno. Quel o che mi piace particolarmente è che in questo libro vi spiegherò come scoprire queste

credenze limitanti e come cambiarle. Forse vi state dicendo: “D'accordo, ho creato tutta questa lotta nel a mia vita e non so perché. Non sono uno

scrittore, non avevo nessuna intenzione di imitare Jack London o Ernest

Hemingway come hai fatto tu”. Il fatto è che nella vostra mente è attiva una credenza che crea la vostra attuale realtà. Io vi aiuterò a scoprire questa credenza, a cancellarla e a liberarvene. La cosa eccitante è che, una volta liberi da questa credenza, potete cambiare il mondo intero. Infatti, questa credenza non era attiva *solo* dentro di voi: essendo attiva dentro di voi era attiva anche nell'universo, e l'universo si è strutturato in modo da renderla reale.

Se sentite anche questo per la prima volta potrebbe sembrarvi un po' strano, ma continuate a seguirmi. Leggendo *Corso di risveglio* e

mettendolo in pratica capirete che siete voi a creare la vostra realtà, e nel quarto stadio del risveglio andremo al di là anche di questa

comprensione. Comunque, per il momento non pensateci. Se avete lottato per tutta la vita, la buona notizia è che la vostra lotta è finita.

È un programma realistico e verificabile

Un'altra cosa che mi piace moltissimo è che vi fornirò un mucchio di strumenti e di esercizi pratici, e anche un paio di meditazioni. Tutto questo ha

la funzione di rendere la vostra vita più facile. Serve a cancellare quelle credenze che probabilmente hanno frenato la vostra vita. Tutto questo

serve a svegliarvi. Io sono un tipo pratico, di buon senso e con la testa sulle spalle. Sono un imprenditore. Voglio che vediate dei risultati, voglio

che vediate i risultati nella vostra vita. Quindi, questo non è un programma per sentirsi un po' meglio, né un insieme di consigli pasticciati e privi di

senso. È un programma realistico e verificabile. Mettete in pratica queste tecniche, fate le meditazioni e ascoltate quello che ho da dirvi riguardo

alle credenze. Seguite i quattro passi e poi osservate il punto in cui siete, perché dove sarete alla fine del programma non sarà più dove siete

adesso. La vostra attuale situazione è temporanea, ma dove stiamo andando è eterno. Restate con me.

La paura non fa altro che bloccarvi, se glielo lasciate fare

La prima cosa che dovete guardare mentre seguite questo programma (e quindi mentre vivete la vostra vita) è la paura. La paura è ovunque. Se

mi guardo attorno vedo che l'intero pianeta è in armi e che tutti hanno paura di qualcosa o di qualcuno. Se ascoltate i media (cosa che vi

sconsiglio un'altra volta), vedete che sono incentrati sulla paura e che vi offrono un mucchio di motivi per avere paura. Ma se non date ascolto ai

media non conoscete questi motivi, il che è molto interessante. La paura non fa altro che bloccarvi, se glielo lasciate fare.

Non vi sto chiedendo di mettervi davanti a un treno, a un autobus o a una macchina e di trattenere il fiato, vi chiedo soltanto di prendervi un

momento per capire se avete paura del cambiamento. Molte persone non vogliono cambiare perché stanno bene così come sono. Si guardano

attorno, guardano dove sono e sono soddisfatte. Le fa sentire sicure. Posso essere pieno di debiti, posso non amare il lavoro che faccio, posso

essere in un rapporto che non mi soddisfa, può farmi male la schiena, ma va bene così, perché è quel o che conosco. Bene, è arrivato il momento

di stare un po' più scomodi per svegliarvi a tutto questo e poter avere di più. Se accettate la paura e dite: "Voglio rimanere dove sono", rimarrete

dove siete. C'è una grande differenza tra accettare la paura e decidere di lasciare la vostra area di sicurezza. La paura vi blocca, la paura

impedisce di passare all'azione. Ho scoperto che c'è la paura del fallimento ma anche la paura del successo, e che alcune persone le hanno

entrambe.

Superare la paura

Vi sto quindi parlando di superare la paura. Vi sto invitando a osare qualcosa di degno concentrandovi su ciò che volete. Se date tutta la vostra

attenzione a quel o che desiderate, potreste essere chiamati a fare alcune cose che non avete mai fatto, ma ciò non significa che dovete averne

paura. Il senso di disagio che provate deriva *soltanto* dal fatto che state facendo qualcosa di nuovo. Non è un segnale di stop. Non vi sta dicendo

che dovete avere paura. Segnala semplicemente che state facendo qualcosa di nuovo e che dovete soltanto fare un po' di attenzione. È questo

che vi chiedo di fare in questo programma. Come si dice in un famoso libro: "Avere paura ma farlo lo stesso". Sentite il disagio e fatelo lo stesso.

Seguitemi, perché vi prometto il risveglio. E il risveglio inizia qui, oggi, adesso.

Fare l'inventario delle vostre paure

Fate una lista del e cose che vi spaventano. Iniziate subito e scrivete tutto: qualunque cosa e qualunque persona. Mettere sul a carta le vostre

paure ha di per sé un effetto terapeutico. Appena le estraete dal vostro sistema mentale iniziano già a dissolversi, perché le vedete scritte sul a

carta e capite: "Beh, dopo tutto non è così terrificante". Fare l'inventario del e vostre paure è in un certo senso come fare le pulizie di casa. Buttate

fuori tutte le vostre preoccupazioni, scrivete tutte le vostre paure. Non dovrete farmi vedere la vostra lista, né farla vedere a nessuno. È solo per voi,

quindi state tranquilli. A ogni paura che scrivete, fate un profondo respiro. Lasciatela andare. Esaminatele una per una e chiedetevi: "Mi fa davvero

paura?". Va benissimo se vi rispondete di no e va benissimo se vi rispondete di sì. L'importante è respirare profondamente mentre fate la vostra

lista, e scoprirete che molte vostre paure scompaiono semplicemente facendone l'inventario. Avanti, prendetevi un momento e stendete la vostra

lista.

Ho accennato poco fa al potere della mente inconscia. Appena iniziate a stendere la lista, può darsi che non vengano fuori molte paure; poi,

continuando a concentrarvi e invitandole a uscire, cominceranno a sgorgare dall'inconscio. Non spaventatevi, è un'ottima cosa. Scrivete tutte le

paure che vengono a galla. Mentre ne state scrivendo una, ne arriverà un'altra. Mentre scrivete quest'altra, ne arriverà un'altra ancora. Ogni paura

può essere accompagnata da altre paure secondarie.

Quando pensate di avere finito, che ne abbiate scritte cinque o cinquanta, fate una pausa. Prendete un profondo respiro e chiedetevi: “Ce ne

sono altre?”. Continuate a scrivere tutto quello che viene su. Abbiate fiducia in voi stessi, abbiate fiducia nella vostra mente inconscia. Se si sente

al sicuro, la vostra mente inconscia verrà a galla. Scrivete tutte le vostre paure con grande tranquillità, perché state per lasciarle andare.

C'è un tesoro nascosto nelle vostre paure

Ho creato il programma “Miracles Coaching” per aiutare le persone a risvegliarsi, per aiutarle a realizzare i loro sogni e a superare le loro paure.

Ma adesso vorrei raccontarvi una storia, una storia vera accaduta a me. Molto tempo fa scrissi un libro intitolato *Spiritual Marketing*. In un certo

senso era un libro pericoloso perché fino a quel momento avevo rappresentato molte compagnie di tendenza conservatrice. Un mio libro

precedente era stato pubblicato dalla American Marketing Association, un altro dalla American Management Association, e i miei programmi

audio da Nightingale-Conant. Erano compagnie decisamente conservatrici e mi chiedevo che cosa avrebbero pensato di me dopo la

pubblicazione di *Spiritual Marketing*, che descriveva un approccio al business di tipo completamente diverso, spirituale. Perciò l'avevo pubblicato

in forma di libriccino che regalavo direttamente a varie persone, oltre a mia sorella, perché l'avevo scritto per lei. Volevo aiutarla a superare le sue

paure, a diventare più sveglia e consapevole, e a realizzare qualcuno dei suoi sogni.

Ne diedi uno a Bob Proctor durante uno dei suoi seminari sul "Science of Getting Rich". Era a Denver, probabilmente attorno al 1999. Glielo

regalai e non mi aspettavo di ricevere un commento, ma di fronte a 250 persone disse che in sala c'era una celebrità e capii che stava parlando di

me. Mi alzai in piedi e feci un piccolo inchino. Bob disse: "Joe ha scritto questo libro che non è ancora stato pubblicato, un libro che tutti

vorrebbero leggere. Si intitola *Spiritual Marketing*". Pensai nervosamente: "Adesso mi fanno fuori, mi impiccheranno, mi bruceranno sul rogo".

Invece tutti si precipitarono verso di me, volevano tutti il libro. Venni sommerso da 160 biglietti da visita. Tra il pubblico c'era anche un editore che

si dichiarò disposto a pubblicarlo. "Perché?", gli chiesi. "Non l'ha nemmeno letto". "Lei è un autore", rispose, "ha già pubblicato dei libri e sa

scrivere. Se piace a Bob Proctor, lo pubblico a scatola chiusa".

Il succo di questa storia è che ero terrorizzato all'idea di pubblicare il libro, ma, spinto da Bob Proctor attorno a quel 1999, il libro divenne un

bestseller. In seguito lo riscrissi, lo ampliai e diventò il mio *Attractor Factor*. Lo pubblicò un importante editore e il risultato fu la mia partecipazione

al film *The Secret*. Dopo avere letto *Attractor Factor*, Ronda Byrne, l'ideatrice

del film, mi chiamò, mi espose l'idea del film e mi chiese se volevo

partecipare anch'io dopo che avesse trovato i fondi necessari, il copione e tutto il resto. Non la conoscevo e non sapevo se ci sarebbe riuscita, ma

ci riuscì. Il resto è storia, perché *The Secret* ha avuto una diffusione enorme. Ha risvegliato il pianeta almeno al Secondo Livello e mi ha fruttato

l'invito al talk show di Donny Deutsch e un paio di volte a quello di Larry King. Aprì anche la strada alla mia partecipazione ad altri film e alla versione

in forma di libro di *The Secret*, e ai successivi miei libri. Insomma, *Spiritual Marketing* produsse un effetto domino, ma all'inizio avevo paura di

pubblicarlo. Avevo bisogno di qualcuno che mi incoraggiasse, e io sono un fervente sostenitore dell'incoraggiamento alle altre persone! Infatti

sono qui per incoraggiarvi a realizzare il vostro sogno, sono qui per incoraggiarvi a osare qualcosa di degno, sono qui per incoraggiarvi a

risvegliarvi. Bob Proctor mi incoraggiò facendomi sentire in imbarazzo davanti a 250 persone, ma quell'episodio mi insegnò che spesso, se

osservate le vostre paure, scoprite che dietro c'è la paura del successo, della ricchezza o dei rapporti: proprio le cose che desiderate di più. Per

questo è molto importante guardare in faccia le paure, perché nascosto nelle paure c'è un tesoro.

I soldi sono una cosa buona

Una delle cose che mi piace condividere con voi in questo programma è l'idea che l'abbondanza è una cosa buona. I soldi sono una cosa buona.

Ho imparato che molte persone allontanano il denaro da sé. Esternamente dicono di volerlo, ma internamente, inconsciamente, ne hanno paura. In

questo libro esploreremo insieme questa realtà. Vi aiuterò a risolvere questo problema, perché davvero molte persone dicono: “Voglio un nuovo

lavoro, voglio pubblicare il mio libro, voglio il successo negli affari, voglio avere un mucchio di soldi in banca, voglio essere libero dai debiti, voglio

l'indipendenza economica", ma inconsciamente che cosa dicono? Dicono: "I soldi sono cattivi, il denaro è il diavolo, non merito il denaro, i ricchi

sono degli snob, le tasse si mangeranno tutti i miei soldi". Sono tutte credenze, sono tutte paure. La mente conscia, nei suoi strati più superficiali,

dice: "Voglio la ricchezza", ma sotto la superficie la mente inconscia, che è molto più potente, dice: "Non voglio la ricchezza perché mi fa paura", e

così fa di tutto per tenere lontano il denaro. Ho imparato che il denaro è una cosa buona. Ho imparato che il denaro può essere un ottimo servitore.

È uno strumento. Non ha un'energia sua propria, ha il tipo di energia che noi gli diamo. L'energia che gli date voi e quella che gli do anch'io. Di per

sé, il denaro è neutro. È carta, metallo, il suo valore è quello che noi gli assegniamo, ma possiamo usarlo per fare miracoli.

Regalate al mondo una persona ricca, sana e felice

Io dico continuamente alla gente che, se vogliono fare davvero la differenza nel mondo, se vogliono che il mondo sia un posto più ricco, più sano e

più felice, devono regalare al mondo una persona ricca, sana e felice: VOI.

Marketing spirituale

Io sono un imprenditore spirituale. Come vi ho detto, ho scritto un libriccino intitolato *Spiritual Marketing* che diventò il libro *Attractor Factor*, e sono

convinto che materiale e spirituale siano le due facce della stessa medaglia. Non sono affatto due cose opposte. Non dovete disprezzare nessuna

del e due. Avete bisogno di entrambe queste cose per vivere una vita risvegliata. Avete bisogno della spiritualità e avete bisogno del suo aspetto

finanziario per camminare in questo mondo. Avete bisogno dell'essenza del vostro corpo, lo spirito, ma avete anche bisogno del corpo per

funzionare nel mondo. Non dobbiamo escludere nessuna delle due cose. Entrambe sono importanti, entrambe sono necessarie e costituiscono

un'unità.

In questo libro non vi parlerò direttamente del marketing, me ne occupo in altri programmi specifici. L'argomento di questo libro è il risveglio, il

risveglio alla vita che desiderate a tutti i livelli. Ma voglio sottolineare che, quando parlo di marketing, vedo che la gente ha spesso un'idea

negativa su questo argomento. La causa è l'approccio della vecchia scuola, in cui si cerca di manipolare le persone per ricavarne del denaro. Io

non credo a questo approccio. Credo che il marketing sia la condivisione del vostro amore per il vostro prodotto, o per il servizio che offrite, con

tutte le persone che sono più che felici di esserne informate. Lo ripeto, perché sono convinto della validità di una nuova definizione del marketing

com'è secondo me e come vorrei che fosse sentito dal mondo: *il marketing è la condivisione del vostro amore per il vostro prodotto, o per il*

servizio che offrite, con tutte le persone che vogliono conoscerlo e che sono più che felici di esserne informate.

L'amore è l'essenza

Per esempio, quando parlo del *Corso del risveglio*, lo faccio per passione. Lo faccio per amore per gli altri, non per amore per me stesso. Se,

com'è evidente, questo libro è arrivato fino a voi e avete investito del denaro nel suo acquisto, siete entrati in contatto con le informazioni che

contiene. E quindi io sono in contatto con voi al livello del cuore. Il mio cuore vi ha raggiunto e voi mettete qualcosa di voi stessi nel libro che state

leggendo. Tutto questo si fonda sul 'amore. L'amore è ciò su cui si fondano il marketing, il denaro, la vita, l'abbondanza, i rapporti e la spiritualità.

L'amore è l'essenza di tutto questo. L'amore è l'essenza del *Corso del risveglio*. Continuando nella lettura di questo libro, diventerà sempre più

chiaro.

Benefici pratici

Bene, facciamo un riassunto di quel o di cui stiamo parlando e vediamo i benefici che otterrete da questo programma.

Per prima cosa estinguerete tutti i vostri debiti, il che significa pagare le rate del mutuo o della macchina, o tutti i pagamenti che dovete fare in

questo momento. So che vi sembra impossibile, ma vi sembra così a causa dei vostri attuali schemi mentali. Mettendo in pratica i quattro stadi del

risveglio vedrete che avrete davvero la possibilità di saldare tutti i vostri debiti. Capirete come diventare “finanziariamente liberi”, e

finanziariamente liberi significa essere liberi dalle preoccupazioni riguardo al denaro e alle finanze. Anche se vi sembra impossibile, rimanete con

me. Se invece siete perfettamente a posto in relazione al denaro, se ne avete a sufficienza, se siete già finanziariamente liberi e liberi dai debiti,

se le vostre finanze sono in condizioni eccellenti, forse non è così in altre aree della vita. Forse avete dei problemi nei rapporti, riguardo all'amore

della vostra vita o all'amore per voi stessi. Questo libro tratterà anche questi problemi. Forse avete dei problemi di salute o forse ha dei problemi

di salute una persona a voi cara. Forse avete paura di invecchiare. Forse avete dei problemi riguardo al perdere peso o al prendere peso.

Parleremo anche di questo. Forse vi interesserà sapere che ho perso quasi 40 chili e ho partecipato a 7 concorsi di fitness dopo un'infanzia e

gran parte della maturità vissute da obeso. Se ci sono riuscito io potete riuscirci anche voi e chiunque altro.

La chiave è la felicità

Se inoltre volete la felicità, è un fattore chiave nel programma di risveglio. Come vedrete, scoprire la felicità è la chiave per ottenere tutto ciò che

desiderate. Ve lo spiegherò nei particolari e vi insegnerò vari modi per essere felici *adesso*. Scoprirete che potete essere felici

indipendentemente dagli eventi della vita, e che non dovete cambiare le persone che vi circondano, e nemmeno il lavoro o le cose, per trovare la

felicità ed essere felici adesso. Non giudicatevi male se desiderate delle cose concrete. Non c'è niente di sbagliato nel tuo auto, nel tuo case, nei

tuoi giocattoli preferiti e nel fare la differenza nella tua vita personale. Sono tutti modi per divertirsi, sono tutte cose degne da inseguire.

Mettendo in pratica gli stadi della consapevolezza e del risveglio, raggiungerete un luogo da cui vorrete automaticamente, naturalmente e

amorevolmente fare la differenza anche per il mondo. Ciò non significa diventare un altro Gandhi, non significa mettersi a digiunare, non significa

fare qualcosa che non vi piace, ma significa che dal vostro cuore sgorgerà qualcosa che sarà un'estensione naturale di ciò che siete.

I quattro stadi della consapevolezza

Spiegandovi questo programma vi parlerò anche di come ha funzionato nella mia vita. Mi piacciono ancora le automobili, ma voglio anche fare la

differenza nella vita delle persone. Ad esempio, voglio contribuire a risolvere il problema dei senzatetto e ho creato un movimento per mettervi

definitivamente fine. Desiderare automobili o bellissimi anelli è assolutamente giusto, ma voglio anche aiutarvi a raggiungere i quattro livelli della

consapevolezza. Come ho già detto, non ho mai parlato del quarto livello o; quindi, anche se conoscete già me e i miei lavori, questo libro è nuovo.

Completamente nuovo. Se invece non conoscete i miei lavori precedenti, sappiate che vi condurrò dal a scuola materna al e superiori, fino al

quarto livello o. Attraverso le pagine di questo libro attraverserete tutti questi stadi del a consapevolezza, tutti questi stadi di illuminazione.

Infinite possibilità

Considerate che forse volete qualcosa di più grande di quel i che sono normalmente ritenuti degli scopi egoistici. Forse volete la pace del mondo,

forse volete fare la differenza in un particolare aspetto del mondo o di una nazione. I principi che vi insegnerò sono applicabili anche a questi

campi. Questo programma vi metterà in grado di ottenere praticamente tutto quel o che riuscite a immaginare, e io vi condurrò attraverso i suoi

vari livelli.

Credo che sia importante dirvi che è una comunicazione personale tra voi e me. Io sono qui che vi parlo, voi siete lì che mi ascoltate, e io vi

parlo con il cuore. Quel o che esce da me è in parte ispirazione, in parte guida divina e in parte frutto del e mie esperienze, ma non ho un copione

già pronto per quel o che vi dirò. Improvviserò, perché vi parlo da cuore a cuore, e anche questo è parte essenziale del programma.

Il risveglio avviene nel cuore, e quindi *cuore*, *amore* e *felicità* sono parole che ricorreranno spesso in queste pagine. Tenetemi compagnia in

tutto questo corso di risveglio.

Meditazione

Ognuno degli stadi farà una grossa differenza nella vostra vita, iniziando da

questo preciso momento, perché vi chiedo subito di fare una piccola meditazione. Ricordate che vi ho già chiesto di fare la lista del e vostre paure? Bene, adesso riprendete in mano la lista e respirate. Leggete le paure che avete scritto, una per una, e per ognuna fate un profondo respiro. Inspirate, trattenete il respiro contando da uno a cinque, e considerate quel a paura specifica. Espirate contando da uno a tre e poi inspirate di nuovo. Mentre respirate in questo modo esaminando la lista del e vostre paure, rilassatevi. Rilassandovi, respirando e leggendo la lista, noterete che le vostre paure iniziano a spaventarvi di meno. Non hanno più la carica che avevano prima. Vi mettono ancora un po' a disagio, ma va benissimo così. Non vi chiedo di fare niente riguardo al e vostre paure: leggetele semplicemente inspirando, trattenendo il respiro fino a cinque, espirando fino a tre, e inspirando di nuovo nel o stesso modo. Facendolo per qualche minuto vi rilassate in questo “luogo” in cui non ci sono paure, e in questo modo vi rilassate in questo momento e in questa giornata. Vedrete che se nel corso del a giornata dovrete affrontare una di queste paure, non vi sembrerà più minacciosa come prima. Sono diventate più leggere. Sono diventate più inconsistenti. Ne siete un po' più liberi. Non riflettete troppo e non state nemmeno a sentire troppo. Semplicemente respirate, leggete la vostra lista e lasciatela andare espirando. Molto bene, ci vediamo al capitolo successivo.

Capitolo 2

PRIMO STADIO

VITTIMISMO

Se ci sono degli ostacoli sulla vostra strada è perché avete ancora delle credenze

limitanti che vi impediscono di mettere a frutto

quegli ostacoli. In un periodo della mia vita sono stato un senzatetto, ma poi ho scoperto il segreto. Se volete essere ricchi e non lo

siete, probabilmente è a causa delle contro-intenzioni dentro di voi. Potete stabilire tutte le intenzioni che volete, passare a tutte le

azioni che volete, guardare e riguardare The Secret (qualcuno l'ha visto cento, duecento volte!), ma non potrete fare nessun

cambiamento se non riconoscete le vostre contro-intenzioni.

– JOE VITALE

La confusione precede la chiarezza

Benvenuti al primo stadio del corso di risveglio. Forse siete un po' confusi, ma è giusto così. Una mia amica, Mandy Evans, è un'anima deliziosa

che ha scritto un libro intitolato *Emotional Options* e un altro intitolato *Travelling Free*. Mandy dice: “La confusione è un magnifico stato mentale

che precede la chiarezza”. È una definizione che mi è sempre piaciuta perché mi sono sentito confuso tante volte nella mia vita, ma ho visto che

ogni volta la confusione scoppia come una bomba, le nuvole si aprono, il sole torna a splendere e a un tratto abbiamo una nuova consapevolezza. È

appunto di questo che stiamo parlando. Se a questo punto siete confusi, è assolutamente giusto. Siete, per così dire, in perfetto orario. Può darsi

che avrete altri momenti di confusione nel corso di questo programma, ma rimanete con me e godetevi il processo.

Imparare a riconoscere lo schema mentale del vittimismo

Bene, adesso entriamo direttamente nel primo stadio. Per molti aspetti, il primo stadio non riguarda il risveglio: risveglio lo schema mentale del a

vittima che abbiamo sviluppato sin dal a nascita. Non abbiamo scritto “vittima” sul a fronte e probabilmente non è qualcosa a cui pensate spesso,

ma sin dal a nascita siamo stati programmati a obbedire a un'autorità esterna. Inizia prestissimo, da quando i nostri genitori iniziano a spiegarci il

mondo. Se avete già capito che viviamo in un mondo fondato sul e credenze e che sono le vostre credenze a creare la vostra realtà, avete anche

capito che anche i vostri genitori hanno del e credenze che creano la loro realtà. I genitori trasmettono le loro credenze direttamente al a vostra

esperienza. Al a nascita non siete consci. Non siete esattamente come un foglio bianco, ma quasi. Assorbite tutto quel o che dicono i vostri

genitori, osservate quel o che fanno e ne traete del e conclusioni. Prendete le vostre decisioni in dipendenza dai loro comportamenti.

Per esempio, se pensano che il denaro è qualcosa di molto difficile da ottenere, se pensano che i soldi siano cattivi, se la loro vita è una

continua lotta con il denaro, è molto probabile che abbiate assorbito questi atteggiamenti. Avete assimilato dai vostri genitori moltissimi

condizionamenti, ma la cosa non è finita qui. I vostri genitori vi hanno mandato a scuola e a scuola vi hanno insegnato come funziona il mondo. La

scuola non vi ha insegnato a risvegliarvi: vi ha insegnato a sopravvivere. Dal punto di vista del a sopravvivenza è stata utile, ma la scuola vi ha

anche programmato al a mancanza e al e limitazioni. Vi ha programmato al 'assenza di abbondanza nel mondo, vi ha insegnato che nel mondo c'è

la scarsità. Probabilmente, anche su questo fatto non riflettete mai.

La religione ha fatto la stessa cosa. I vostri genitori avevano del e credenze sul 'universo, su Dio e sul divino. Avete assorbito anche queste

senza poterle sottoporre a critica. Non dico che tutto questo sia buono o cattivo;

dico che per anni vi hanno educato ad accettare le credenze di altre persone, del governo e dei media, che mettono tutti in atto una forte programmazione. Tutto quel o che vedete al a TV, tutto quel o che sentite nei notiziari, tutte le cose che trovate su internet vi programmano a livel i diversi. Tutto quel o che viene dai vostri genitori, dal a scuola, dal governo, dal a religione e dai media vi programma a essere sotto il control o di qualcun altro.

Primo stadio: tutto è causato dal sentirsi vittime

Il primo stadio riguarda il vittimismo. Purtroppo, molte persone si sentono vittime fino al giorno del a loro morte. Anche se cercano di cambiare la

loro vita, agiscono con una mentalità da vittime. Vi ho già parlato del mio periodo da senzatetto. Volevo un lavoro e feci quel o che fa una mentalità

vittimistica: cercai un lavoro. Quando lo ottenni, feci di nuovo quel o che fa una mentalità vittimistica standard: cercai un altro lavoro. Scrivevo anche

i curriculum vitae per altre persone. Mi resi conto che tutti, anche a livel o manageriale, avevano la stessa mentalità vittimistica e cercavano lavori

che dessero loro più o meno quel o che erano abituati a ricevere. Sì, forse miravano a uno stipendio un po' più alto, forse volevano qualche benefit

in più, forse volevano fare qualcosa di un po' diverso in un ambiente un po' diverso, ma continuavano a dare potere a qualcun altro e a pensare di

non meritare più di quel o che mediamente ricevevano già. Tutto ciò derivava da un model o mentale da vittima. Questa è la prima cosa a cui

dovete risvegliarvi.

Solo le vittime si lamentano e accusano

Forse non sapete che state girando nel circolo vizioso del a recriminazione,

oppure lo sapete. Io ci sono rimasto intrappolato a lungo. Ricordo che da adolescente accusavo Dio, accusavo i miei genitori, accusavo il sistema scolastico. Accusavo gli altri per tutto quel o che mi accadeva ed ero molto infelice. Accusavo gli altri perché non volevo accettare la responsabilità di me stesso, e non sapevo nemmeno come fare per accettarla. Era un concetto sconosciuto al a mente. Ero una vittima e non lo sapevo.

Vi ho già detto che ammiravo scrittori come Jack London ed Ernest Hemingway perché lottavano contro il sistema, lottavano contro la natura,

lottavano contro gli elementi. E nel e loro opere, nel a loro fantasia, vincevano. Volevo fare come loro, ma sentivo che stavo perdendo. Avere

successo nel mondo mi rendeva in-felice ed entrai nel o schema mentale del a lotta. Facevo quel o “sforzare” la vita di cui vi ho già parlato.

Ma tutto derivava dal fatto di essere una vittima e non saperlo. Henry David Thoreau ha scritto: “La grande massa degli uomini conduce una

vita di silenziosa disperazione”. Anch'io ero silenziosamente disperato e a volte rumorosamente disperato. Probabilmente, guardando lo stato

del e cose, anche voi vi lamentate del sistema, del governo, del presidente, dei terroristi o di qualunque altra cosa. Possono essere i vostri vicini,

la vostra famiglia, i vostri amici. Ma tutto questo non significa comportarvi da vittime? Il primo passo consiste nel risvegliarvi al fatto che pensate

come pensano le vittime. Appena vi risvegliate a questa realtà potete iniziare a lavorarci.

Probabilmente continuate ancora a sentirvi del e vittime, ma almeno vi siete risvegliati al 'idea: “Sono stato una vittima, ma se inizio a

comportarmi diversamente posso superare questo primo stadio”. Molte persone sono vittime sin dal a nascita e non si svegliano mai, e quindi non

possono passare al o stadio numero due, al o stadio numero tre e al o stadio numero quattro, perché non si sono risvegliate al o schema mentale

di vittime del primo stadio.

Se continuate a sentirvi confusi, non preoccupatevi. Procedendo avrete sempre più chiarezza. Non voglio che tralasciate niente, voglio che

metabolizzate tutto. Queste idee possono sembrarvi strane perché nessuno vi ha mai parlato direttamente (da cuore a cuore) in questo modo e di

queste cose. Metabolizzate quel o che vi dico, non ignoratelo. Seguitemi in questo percorso. Procediamo assieme e scopriamo come funziona

realmente il mondo.

Sette chiavi per spezzare il modello vittimistico

Per farvi capire come funziona la mentalità vittimistica e come liberarvene (il che significa prenderne consapevolezza e passare al o stadio

successivo), vi esporrò sette punti chiave. Queste sette chiavi possono aiutarvi a risvegliarvi al primo stadio e a continuare verso il secondo stadio

di risveglio. Vediamole una per una. Se la vostra confusione continua, sorridete e sappiate che procedendo tutto diventerà chiaro.

1. Assumervi al 100 per cento la vostra responsabilità

Voi siete completamente responsabili per tutto quel o che sperimentate nel a vostra vita. Non è colpa vostra, non siete da accusare, ma la

responsabilità è vostra.

2. Assorbimento inconscio

Avete assorbito quel e che sono le vostre credenze, provenienti dal a cultura in cui siete cresciuti, e questo assorbimento è stato inconscio. È

quel o che ho appena detto: appena nati avete iniziato a ricevere e ad assimilare

informazioni e credenze sul a vita e sul mondo. Non ci pensate mai perché è tutto materiale inconscio.

3. siete più potenti di quello che credete

Il terzo principio è: non siete i padroni del a terra. Non siete Dio. Ma avete più potere di quel o che credete. Anche questa notizia può ispirarvi o

confondervi, dipende dal modo in cui la guardate mentre siete ancora al o stadio del a mentalità vittimistica. Comunque, state con questa

informazione e guardate come vi fa sentire.

4. diventare consapevoli dei vostri pensieri

Quarto: potete cambiare i vostri pensieri, ma prima dovete essere consapevoli di quel o che pensate. È un punto interessante, perché molte

persone non sono consapevoli di pensare. Queste persone *sono* i loro pensieri. Nel primo stadio, quel o del a vittima, siete i pensieri, vi

identificate con i pensieri e non ne siete separati. Continuate a seguirmi. In questo momento state pensando a questo programma, ma, se vi

fermate un attimo, vedrete che state guardando voi stessi che pensate a questo programma. Ci sono i pensieri e c'è la consapevolezza dei

pensieri. Se state pensando a questo programma, ma non siete distaccati almeno in parte, continuerete a credere di essere quel o che

pensate. Per poter cambiare i vostri pensieri dovete diventare consapevoli che siete separati dai vostri pensieri. Questo è un primo passo

molto profondo, molto potente e molto importante per capire come liberarvi dal a mentalità del a vittima e passare al o stadio numero due.

5. Voi siete illimitati

Il punto successivo è capire che potete fare l'impossibile. È impossibile

conoscere i vostri limiti. Mi piace molto anche questo punto, perché moltissimi dicono: “No, ci sono cose impossibili. Ci sono limiti precisi”. Se siete nel a mentalità del a vittima è certamente così. Ma se considerate la storia, se considerate la scienza, se considerate le stupefacenti scoperte che si fanno ogni giorno, iniziate a capire che non ci sono limiti, che in realtà niente è impossibile. Quando parliamo di quel o che è possibile oggi, ci basiamo su quel o che attualmente la scienza e la fisica ci dicono che è possibile e impossibile. Ma la scienza e la fisica cambiano mentre scoprono sempre più cose. Quindi, almeno per un momento, considerate l'idea di poter fare l'impossibile, che non potete conoscere i vostri limiti, e che questa è una realtà. Non potete conoscere i vostri limiti. Non avete provato a fare tutto o forse avete provato a fare poco di tutto. Solo provando potete scoprire quali sono i vostri limiti, e cambiando le vostre credenze scoprirete che non ci sono limiti. Ci sono solo limitazioni mentali.

6. le emozioni sono il carburante

Il sesto punto è: qualunque cosa carichiate di emozione tenderà a manifestarsi. È qualcosa di molto potente. Avete notato che quel o che amate con più intensità o quel o che odiate con più forza sono le cose che compaiono di più nel a vostra vita? Il motivo è che avevate un'immagine e l'avete caricata con l'intensità del 'emozione. Lo spiegherò meglio in seguito. Per il momento vi chiedo soltanto di considerare l'idea che quel o che visualizzate nel a vostra mente accompagnato da un sentimento molto intenso, soprattutto d'amore o di odio, tenderà a venire attratto nel a vostra consapevolezza, nel a vostra esperienza.

7. lasciar andare

Settimo e ultimo: lasciar andare i vostri attaccamenti e i vostri bisogni può fare miracoli. È un punto molto profondo e vi dirò una cosa che

al 'inizio vi shoccherà, ma è la pura verità: potete avere tutto quel o che volete, a patto che non ne abbiate bisogno.

Ne capirete il senso più tardi. L'idea è che, se siete attaccati a qualcosa, se siete dipendenti da qualcosa, quando avete bisogno che qualcosa

accada, in realtà state emanando un'energia contraria e la cosa di cui avete bisogno non si manifesta nella vostra esperienza. Se invece avete

un atteggiamento più giocoso riguardo al e cose che volete, quel a che emanate è l'energia del 'amore, l'energia del distacco, l'energia di un

volere pulito. Al ora ci sono molte più probabilità che quel o che desiderate appaia rapidamente nella vostra vita, per il semplice fatto che al

riguardo avete uno spirito giocoso.

Tutti fanno così

Leggendo questi sette principi per superare il primo stadio di risveglio e passare al secondo, probabilmente avete avuto dei pensieri, del e

credenze al riguardo. Forse non li avete capiti del tutto. Come vi hanno fatto sentire? Quel o che voglio dirvi è che il vittimismo può agire in modo

subdolo, può funzionare al di sotto del livello di consapevolezza, perciò dovete fare attenzione ai vostri commenti su quel o che avete appena letto.

Qualcuno potrebbe persino avere pensato: “Questo Joe Vitale dice cose completamente prive di senso”.

Supponiamo che abbiate avuto un incidente d'auto. A chi date la colpa? Se i giornali scrivono che c'è la crisi del petrolio o un pericolo di

attacco terroristico, chi accusate? Guardate dentro di voi oppure sentenziate: “È colpa del presidente”, “È colpa del governo” o “È colpa del a

politica”? Se avete un problema sul lavoro, di chi è la colpa? Del vostro capo? Di un dirigente? Del e condizioni atmosferiche? In genere, chi

agisce in base al a mentalità del a vittima è sempre pronto ad accusare gli altri. Punta il dito in tutte le direzioni.

Quindi, la prima cosa di cui voglio che diventiate consapevoli è che tutti facciamo così. Io faccio così e molto probabilmente anche voi.

Probabilmente avete sempre fatto così, probabilmente avete fatto così ieri o oggi stesso. Tutto quel o che vi chiedo è prenderne coscienza. La

coscienza è il punto fondamentale di tutto questo libro. Per questo si chiama *corso del risveglio*. Prendere coscienza, diventare consapevoli,

significa svegliarsi.

Un senso di libertà

Leggendo i sette principi per spezzare il model o vittimistico, forse avete fatto resistenza e forse no. Ma di certo ci avete pensato. Ora vi chiedo di

riflettere sul concetto che voi non siete i vostri pensieri. Se vi siete sempre identificati con i vostri pensieri, continuate a seguirmi, perché

svilupperemo meglio questo punto. Al ora, avete letto i sette principi e avete avuto dei pensieri al riguardo. Vi siete accorti dei vostri pensieri?

Mettiamola in un altro modo: in questo momento, mentre leggevate la mia domanda, dei pensieri sono sorti nel a vostra mente. Avete scosso la

testa pensando: “Che cosa diavolo sta dicendo?”, oppure avete fatto un bel respiro di sol iev o pensando: “Ah, nel a mia mente girano i pensieri,

ma io non sono i pensieri”? I pensieri passano come le nuvole nel cielo. I pensieri appaiono sul o schermo del a consapevolezza. Voi non siete un

pensiero e nemmeno il pensiero successivo. Potete osservare i vostri pensieri, quindi potete staccarvi dai vostri pensieri. Staccarvi vi dà un senso

di libertà. È l'inizio dell'apertura a un nuovo stato di consapevolezza.

In questo momento osservate i vostri pensieri e respirate osservandoli, perché è un punto di svolta fondamentale nella vostra vita. È facile

pensare di essere del e vittime, è facile puntare il dito contro gli altri. È facile ignorare i sette principi che vi ho esposto. Fidatevi di me, io ci sono

passato e ho attraversato i quattro stadi di risveglio. E vi sto aiutando ad attraversare il primo.

Il mio periodo da senzatetto e l'impossibilità di rimettere piede a Dal as erano stati causati da una mentalità vittimistica che avevo nutrito per

troppo tempo. Ogni volta che tornavo a Dal as veniva fuori di nuovo. Anche se avete già fatto un lavoro di qualche tipo su voi stessi, è probabile

che in alcune aree della vita nutriate ancora una mentalità vittimistica. Forse l'area dei rapporti va molto bene, ma quella della salute non va

altrettanto bene. Di chi è la colpa? E se sono le vostre finanze a non andare bene, chi accusate? Sono dovuto tornare alcune volte a Dal as e ho

dovuto chiedere l'aiuto di un "istruttore di miracoli" per liberarmi dalle credenze che continuavano a essere attive dentro di me.

In questo programma vi farò anch'io da istruttore e vi offrirò degli esercizi, delle meditazioni e delle tecniche per aiutarvi a liberarvi dalle vostre

credenze. Sarete liberi, non sarete più del e vittime, e ogni area della vostra vita sarà piena di gioia. Questa è la promessa di questo corso di

risveglio, e inizia dal prendere in considerazione i sette principi per spezzare la mentalità vittimistica e diventare consapevoli dei vostri pensieri.

Non riguarda affatto il passato

Vi prego di capire questa differenza. Non sto parlando di qualcosa che vi è accaduto in passato e di cui siete stati vittima, non sto parlando di

esperienze passate. Ormai sono finite. Sto parlando del a guarigione da una forma di mentalità, da un model o mentale che potrebbe continuare

ad attrarre lo stesso genere di cose, un model o mentale che potrebbe gettarvi di nuovo in situazioni in cui non volete trovarvi, ma in cui continuate

a trovarvi perché continuate a considerarvi del e vittime.

Sì, le persone hanno attacchi di cuore, hanno problemi di salute, possono subire azioni criminali di qualunque tipo. Vivono esperienze da

vittime. Ma non è questo di cui sto parlando (anche se può rientrare nel mio discorso, soprattutto se esperienze di questo tipo sono un tema

ricorrente nel a vostra vita). Sto parlando del o schema mentale che ripete continuamente: “Non sarai mai un vincitore”. Se questo schema mentale

continua a essere attivo, potete sforzarvi, potete seguire un programma di realizzazione dei vostri obiettivi, potete ricorrere a un terapeuta, potete

cercare un nuovo lavoro rispondendo agli annunci o mandando in giro il vostro curriculum vitae, ma continuerete ad agire al 'interno di questo

primo stadio. Continuerete ad agire dal a mentalità del a vittima, ma dovete capire che il passato non determina il futuro. ciò che vi è accaduto in

passato non deve ripetersi per forza. Quel o che volete può arrivare nel a vostra vita se ripulite il vostro pensiero riguardo a ciò che può accadere

nel a vostra vita.

Un nuovo senso di potere

Respirando profondamente osservate i vostri pensieri, osservate le vostre credenze e iniziate a prendere consapevolezza che forse (soltanto

forse) avete sempre accusato il mondo per tutto quel o che vi è accaduto. E che forse (soltanto forse) avete più potere di quanto avete mai creduto

di avere. Leggete di nuovo i sette principi che vi ho esposto e riflettete. Iniziando ad assorbirli dentro di voi, probabilmente iniziate a sentire un

nuovo senso di potere. È questo nuovo senso di potere che vi farà smettere di sentirvi del e vittime e vi condurrà al secondo stadio, lì dove sono

impaziente di portarvi. Sono rimasto a lungo nel a mentalità del a vittima, quindi so per esperienza personale che non è un bel posto dove stare.

Se su di voi grava continuamente questa nuvola scura, non potete avere la minima idea di quanto possa essere meravigliosa la vita. Prendendo

consapevolezza dei vostri pensieri, iniziando a coltivare l'idea di poter avere molto più di quanto abbiate mai immaginato, iniziando ad

abbandonare l'abitudine di accusare gli altri, iniziando a sviluppare la mentalità responsabile, iniziate a risvegliarvi.

Anche le vittime hanno una scelta

Tenete a mente che, anche quando avete una mentalità vittimistica, avete sempre una scelta. Alcune persone con questa mentalità vittimistica non

sanno di avere una scelta, ma qualcuno lo sa e fa una scelta diversa. Ad esempio, due fratel i possono avere subito in famiglia le stesse

esperienze di abuso, ma uno dei due può portare per tutta la vita con sé l'abuso, il trauma, il dolore e il giudizio, mentre l'altro può trasformarli in

senso positivo. Potrebbe diventare un guaritore che scrive libri per aiutare quel i che hanno avuto esperienze di abuso simili al e sue, utilizzando la

sua esperienza per trasformare gli altri. Avete sempre una scelta. Qualunque cosa vi accada, potete vederla come profondamente negativa o

come una meravigliosa opportunità. Questo vale per tutto. Anche con una

mentalità vittimistica avete la scelta su come reagire e sul significato che ha per voi la vostra reazione.

Vi ho già fatto il nome di Mandy Evans, che ha scritto *Emotional Options* e *Travelling Free*. Nel primo libro parla appunto del vittimismo. Invita i

lettori a rivedere il loro passato e, considerando tutte le esperienze che hanno vissuto, a vedere che non è importante quel o che è accaduto, ma il

significato che gli diamo. È un punto fondamentale, perché se considerate un evento come un'esperienza orribile che non potete perdonare né

dimenticare, porterete con voi questa ferita chissà per quanto tempo. Sarete infelici e probabilmente attirerete esperienze del o stesso tipo. Certo,

i ricordi ci sono e non sono piacevoli, ma Mandy suggerisce che cambiando il significato che abbiamo dato a una certa esperienza possiamo

trovarvi un aspetto positivo.

Non è necessario aspettare per trovare il lato positivo

Nel mio libro *Attractor Factor* cito un autore, Kurt Wright, il cui pensiero riassumo qui. Kurt dice di pensare a qualcosa che vi è accaduto in

passato, ad esempio un anno fa, e che avete percepito in modo negativo sentendovi una vittima di quel a situazione. Ma oggi, un anno dopo,

avete un maggiore distacco che vi consente di vedere le cose buone che forse quel a situazione vi ha portato, e forse riuscite a vederne persino

l'aspetto divertente. Forse, raccontandolo agli amici, li fate morire dal ridere. Secondo Kurt, se a un anno di distanza potete avere questo senso di

distacco e di umorismo, forse l'avevate anche nel momento in cui quel fatto è accaduto.

Riflettete un momento e vedrete che è una considerazione molto profonda.

Significa che qualunque cosa vi sia accaduta, e qualunque level o di vittimismo abbiate sperimentato, potete guardare questa cosa e vedere che comunque aveva un lato positivo. Vi ho detto che la mia esperienza di senzatetto e di totale povertà in realtà mi ha aiutato a crescere. Mi ha fornito una storia che è di ispirazione ad altre persone, e forse anche a voi.

Anche se fosse per quest'unico motivo, è stata una cosa buona. Non vi sto suggerendo di ripensare a tutto quel o che vi è accaduto e dire che tutto

è stato positivo, perché so che ci sono cose davvero terribili. Se il loro pungiglione è ancora conficcato dentro di voi, vi mando tutto il mio amore

mentre io vi sto parlando e voi mi state leggendo. Ma avete comunque la possibilità di risvegliarvi e accedere a un level o superiore. Come dice

Einstein: “Nessun problema si può risolvere dal o stesso level o di coscienza che l'ha creato”.

Si tratta sempre di trascendere un model o mentale. Si tratta di diventare consapevoli di come pensate per poter percorrere i quattro stadi del

risveglio. Il primo stadio a cui dovete svegliarvi è sentirvi vittime e non saperlo. Un modo per riuscirci è prendere consapevolezza dei vostri

pensieri. Che cosa state pensando in questo preciso momento? State dando la colpa a qualcuno? Realizzate che in realtà siete separati dai vostri

pensieri.

Smettere di lamentarsi: una sfida

Voglio raccontarvi una storia affascinante. Uno dei miei libri preferiti è *Io non mi lamento*, di Wil Bowen. Ho conosciuto Wil , ho parlato con lui e

ora faccio parte dei dirigenti di un movimento per mettere fine al e lamentazioni nel mondo. A un certo level o può sembrare assurdo. Tutti ci

lamentiamo, soprattutto quel i che si sentono vittime. Le vittime si lamentano di chiunque altro. Bene, Wil Bowen ha lanciato al mondo questa

sfida. È una tecnica molto utile in questo primo stadio, continuerà a essere utile anche nel secondo ed è utile a qualunque level o del vostro

percorso di crescita e di sviluppo del a consapevolezza. È utile in qualunque stadio del a vita. Ecco la sfida lanciata da Wil : non lamentarsi per 30

giorni di fila. Ovviamente dovete essere consapevoli di ogni volta che vi lamentate.

Mi piace molto, perché io credo nel potere del 'intenzione (di cui vi parlerò più tardi). Bowen dice: appena vi accorgete che vi state lamentando,

smettete immediatamente. Ve ne accorgete dai vostri pensieri. Vi accorgete immediatamente di una lamentazione che nasce nel a vostra mente

nei riguardi di una persona che si comporta male nei vostri confronti, del vostro capo o di chiunque altro. Sentite scattare il campanello o d'al arme:

state per lamentarvi di qualcuno o qualcosa. Fermatevi. Fermatevi e trasformatelo in qualcos'altro. Invece di dare voce al a vostra lamentazione,

affermate una vostra intenzione.

Può darsi che per voi sia una cosa nuova se non l'avete mai fatto, se non avete letto il mio *Attractor Factor* o non avete visto il film *The Secret*.

Ne parlerò più approfonditamente in seguito. Per il momento, vi chiedo soltanto di essere consapevoli dei vostri pensieri. È molto importante in

questo primo stadio, in cui iniziate a realizzare di esservi sempre considerati del e vittime ma nel o stesso tempo iniziate a svegliarvi al a

possibilità di lasciarvi il vittimismo al e spal e, di poter avere più controllo. Un modo per iniziare ad avere questo nuovo senso di potere è fare

attenzione a quel o che state per dire. Non a quel o che state dicendo: a quel o

che *state per dire*. Nella vostra mente si è formata una

lamentazione e state per esprimerla, ma invece tenete a freno la lingua. Fermatevi e chiedetevi: “Che cosa posso fare invece di lamentarmi?”. Ad

esempio, quando arriva una bolletta, invece di lamentarvi dicendo: “Non ho i soldi per pagarla”, potete esprimere un'intenzione: “Voglio avere i

soldi necessari per pagare questa bolletta e tutte le altre”.

Sentirsi a disagio è giusto

Questa idea potrebbe farvi sentire a disagio. È la prima volta che pensate in questo modo ed esprimete questo tipo di intenzioni. Se avete

alimentato a lungo la mentalità della vittima, è come indossare un abito nuovo a cui dovete abituarvi. Non è diverso dal imparare qualunque altra

cosa. Con la pratica diventerà sempre più facile. In questo primo stadio, l'attenzione ai vostri pensieri è fondamentale.

Cambiare linguaggio

Vi darò un altro suggerimento. Potete imparare a giocare con il linguaggio, anche se siete ancora nel primo stadio del vittimismo. Invece di dire

che avete dei “problemi”, potete chiamarli “opportunità”. È un enorme cambiamento nel vostro schema mentale. Giocando con il linguaggio potete

dare nuovi significati alle affermazioni che contengono il verbo *dovere*, che ad esempio può diventare “devo risolvere, devo lavorarci”. Eliminate

qualunque nota di lamentazione dalle frasi che contengono *devo*, e sostituirla con un senso positivo. Lamentarsi ha sempre un tono negativo,

deriva sempre dalla mentalità vittimistica. Cambiando linguaggio assumete a poco a poco il controllo della vostra realtà. Una “difficoltà” diventa

una sfida. Invece di mettere l'accento sul fatto di avere dei nemici, mettetelo sul

fatto che avete degli amici. Se nella vostra vita c'è una persona che vi tormenta, vedetela come un vostro maestro, un vostro allenatore. Se sentite un dolore, dite a voi stessi che è un "segnale". È vero, perché qualunque dolore sta cercando di dirvi qualcosa.

Il dolore può essere un amico

Dare attenzione al dolore può insegnarvi molte cose. Quando una vittima sta male vuole soltanto spegnere il fuoco, vuole soltanto cancellare il

dolore. Se invece andate alla ricerca della causa del dolore, potete annullarlo per sempre. Il dolore è davvero un segnale. Invece di dire "Voglio

che se ne vada", potete dire "Voglio capirlo". È molto più amorevole e più utile. Invece di dire che avete una lamentela da fare, potete dire "Ho una

richiesta". Invece di dire che state lottando, potete dire "Sono nel processo". Invece di dirvi "Che cosa hai fatto!", che sia di vittimismo, potete dirvi

"Ecco che cosa ho creato". Sono tutte tecniche per lavorare al primo stadio del risveglio. Lavorando al vostro linguaggio state lavorando al vostro

pensiero, state lavorando alla vostra mente, da dove tutto ha inizio. Tutti siamo stati vittime, me incluso; non c'è niente di negativo, non dobbiamo

accusarci. Adesso vi state risvegliando, state assumendo le vostre responsabilità, state andando avanti. Dovreste davvero darvi una pacca

amichevole sulla spalla, perché state andando molto bene. Premiatevi per quello che state facendo e per quello su cui state investendo per la

vostra vita.

Inseguite i vostri sogni

Tutto questo serve a incoraggiarvi a inseguire i vostri sogni. Io incoraggio sempre me stesso e gli altri, ma non è sempre stato così. Come vi ho

già detto, da ragazzo ce l'avevo con tutti. Poi, incontrare persone che credevano in me, persone che mi incoraggiavano, che tiravano fuori da me

qualcosa di buono, qualcosa di bello, qualcosa che avevo già dentro e che bisognava solo spolverare e lucidare un po', esporlo alla luce del sole

perché iniziasse a crescere, ha fatto una grande differenza. E adesso faccio la stessa cosa con voi: vi incoraggio. Una volta qualcuno mi ha

chiesto dove ho iniziato a imparare l'incoraggiamento e perché è così importante, e come ho fatto a capire che incoraggiare se stessi e gli altri fa

un'enorme differenza nella vita. Ci pensai e mi ricordai di avere letto un libro, probabilmente negli anni '80, intitolato *The Marva Collins Way*.

Marva Collins era un'insegnante che lavorava in un quartiere povero di Chicago. Il sistema scolastico l'aveva delusa così tanto che lasciò la

scuola pubblica e aprì una scuola privata a casa sua. Iniziò con cinque studenti, due dei quali erano i suoi figli. Erano tutti bambini considerati

ritardati ed emarginati dal sistema scolastico che li aveva giudicati incapaci di apprendere, in qualunque modo e in qualunque forma. Marva

diventò la loro insegnante e li incoraggiò. Dal suo libro capii che aveva un vero amore per loro. Amava quei bambini che non amavano se stessi,

che erano vittime del loro stesso ambiente familiare. Ma i loro genitori avevano creduto in Marva e le avevano affidato i figli.

Marva gli insegnò a leggere e a scrivere. Leggeva Shakespeare. I bambini impararono a leggere la poesia, a scrivere poesie, a conoscere la

poesia. Al termine del primo anno li sottopose a un test di valutazione scolastico e ottennero una valutazione superiore di cinque punti a quella dei

loro coetanei. Il metodo di insegnamento di Marva Collins divenne così famoso che Marva aprì una scuola molto più grande. Aveva 200 studenti e

altri 800 in lista d'attesa. Sembra sbalorditivo, ma essenzialmente Marva aveva preso dei bambini vittimizzati e li aveva amati, li aveva

incoraggiati, aveva tirato fuori il meglio da loro. Non li criticava quando sbagliavano, ma li ricompensava sempre quando facevano qualcosa bene.

Un altro libro importante per me è stato *Il fattore Einstein*, di Win Wenger. Amo moltissimo Win, è un Einstein anche lui, è un vero genio.

Incoraggia le persone e insegna a migliorare il proprio QI. Molti pensano che il loro QI sia, per così dire, inciso nella pietra, ma anche questa è una

mentalità da vittime. Win insegna delle tecniche di visualizzazione che, praticate per 20 minuti ogni giorno, aumentano di molti punti il QI. È

davvero sorprendente. Win mi ha insegnato la prima legge psicologica che dice che una persona si concentra di più su qualcosa in cui ottiene di

più. Ogni volta che vedeva qualcuno fare qualcosa bene, lo applaudiva. Quando Marva Colins vedeva un suo studente fare una cosa bene, lo

ricompensava. Questi incoraggiamenti rafforzavano il focus su quella cosa, e qualunque cosa su cui mettete un grosso focus si espanderà.

Focalizzarsi sulle cose buone

È un punto fondamentale, perché se vi focalizzate su quello che c'è di sbagliato nel vostro mondo vi state focalizzando sull'atteggiamento

vittimistico. Se vi focalizzate sulla negatività, non farete altro che espanderla. Non è qualcosa di forzato o di artificiale: secondo Win Wenger è

semplicemente la prima legge della psicologia. Tutto questo (incoraggiare voi stessi, amarvi, trovare in voi qualcosa di buono, trovare in voi

qualcosa da amare) è un modo per iniziare a sbocciare e per emergere dal primo stadio del risveglio. Iniziate a lasciarvi andare e spalare il senso di

essere delle vittime, perché iniziate a capire di avere più potere, più creatività,

più controllo e più amore di quanto credevate.

Iniziai a usare il “metodo Marva Collins” e il “metodo Win Wenger” quando cominciai a insegnare a Houston tecniche di scrittura e di editoria.

Applicavo esattamente lo stesso metodo. Scoprii che incoraggiare persone che si consideravano del e vittime (programmate a fare determinate

cose dal loro DNA) faceva miracoli. Pensavano che non sarebbero mai state pubblicate, e invece ci riuscivano. Una donna che seguiva le mie

lezioni non aveva più scritto una parola dal a fine del e superiori, perché ogni volta che scriveva qualcosa suo padre lo giudicava orribile e lo

stracciava, e lei era rimasta traumatizzata. Si sentiva una vittima.

Si iscrisse ai miei corsi trent'anni dopo e io la incoraggiai a ricominciare a scrivere. Le insegnai a respirare percependo la sua esperienza di

essere stata vittimizzata e lei scrisse un libro davvero notevole. Non so se sia stato pubblicato, ma quella donna ricominciò a camminare dopo

avere trovato qualcuno che credeva in lei. Fu così che creai un programma di allenamento ai miracoli che chiamai “Miracles Coaching”, basato su

questi principi: ricevere incoraggiamento, trovare qualcuno che crede in noi.

Abbiate fiducia in voi stessi

Il mio consiglio è: abbiate fiducia in voi stessi. Se vi osservate a fondo e spassionatamente, vedrete in voi del e cose belle, del e cose brutte e

del e cose bruttissime. Voglio che vi focalizzate sulle cose belle. Voglio che iniziate a sbocciare in questo primo stadio del risveglio scoprendo i

vostrici lati positivi.

Fate l'inventario delle vostre forze

Una cosa davvero saggia è fare una lista del e vostre forze. Sono tutte le cose che

sapete fare bene e che gli altri riconoscono che sapete fare

bene. Sono le cose che vi piace fare, le cose che fareste comunque, che vi paghino o no per farle. Può essere qualunque cosa: cantare, suonare,

occuparvi di giardinaggio, imparare un'altra lingua. Qualunque cosa. Può essere fare il meccanico. Davvero qualunque cosa. Voglio che vi

focalizzate sui vostri punti di forza e che ne facciate l'inventario. In questo modo riconoscerete i vostri lati positivi, riconoscerete le vostre capacità

e vi focalizzerete sulle cose buone dentro di voi. Ricordate che se vi focalizzate su una cosa, questa cosa si espande, e questo è un modo per

iniziare ad amare voi stessi.

C'è sempre un motivo positivo

Ora vi chiedo di fare una lista di tutti i momenti e le situazioni del passato in cui vi siete sentiti delusi e vittime. Ricordate che state semplicemente

facendo un inventario, non deve essere un'esperienza traumatica.

Divertitevi e respirate. Respirare è molto importante. Fare due o tre respiri profondi facendo qualunque esercizio di questo libro ve lo renderà

più facile. Coinvolgete il corpo, fate un po' di stretching. Muovete le spalle, stiratevi, drizzate la schiena, fate un respiro profondo e poi una lenta

espirazione. Rilassatevi in questo esercizio.

Bene, state facendo la lista dei momenti e delle esperienze in cui vi siete sentiti delusi e vittime. Quando avete finito la lista, scegliete uno dei

punti (vi dirò tra poco che cosa farne). Scorrete la lista e scegliete il punto che vi salta di più all'occhio. Non ha importanza quale, non si tratta di

giusto o sbagliato. Sceglietene uno, prendetene uno, accoglietene uno.

Ora vi chiedo di dialogare con il punto che avete scelto. Potete dialogare

mentalmente o, se preferite, scrivendo. Chiedete all'esperienza che

avete scelto che insegnamento ha da darvi. Pensate che quel o che è accaduto sia stato per un motivo positivo. Ricordatevi di respirare. Siete

tranquilli, siete rilassati, tutto va bene. Avete il controllo della situazione, siete in pace. Dialogare con quell'esperienza è assolutamente sicuro.

Bene, avete scelto qualcosa che vi è accaduto in passato e lo guardate con un relativo distacco. Immaginate che l'esperienza sia davvero in

grado di parlarvi. Capisco che possa sembrarvi strano, ma fatelo lo stesso. Immaginate che possa parlare: che cosa vi direbbe? Accogliete quel o

che dice. Non giudicarlo, non criticarlo, non stroncarlo.

Dopo avere chiesto all'esperienza di rivelarvi il suo significato, chiedetele per quale motivo è avvenuta. Qual è stata la causa positiva che l'ha

provocata? Qualunque cosa vi venga in mente, va benissimo. Se avete difficoltà a trovare una risposta, fingete che ce ne sia una. Fingendo che

quell'esperienza possa parlare, e fingendo che ci sia una causa positiva, quale potrebbe essere questa causa? Se non arriva nessuna risposta,

rilassatevi. Spesso la risposta arriva dopo un po'. Forse mentre state camminando o mentre guardate la TV. Può anche arrivare in sogno. Abbiate

fiducia e arriverà. In questo modo avete espresso l'intenzione di accogliere il motivo valido, la ragione positiva, di un'esperienza che avete inserito

nella vostra lista.

La risposta arriverà. Se non arriva subito, va bene lo stesso. Se arriva subito, o in qualunque momento, scrivetela. Accoglietela e scrivetela su

un quaderno. In seguito, quando ne avrete voglia, potrete ripetere questo processo per tutti i punti della vostra lista. Non fatelo con tutta la lista in

un'unica volta e non fatelo subito. Prendetevi tutto il tempo che vi serve e fatelo quando sentite il piacere di farlo. Divertitevi. Non c'è niente da

temere; quindi, rilassatevi. Tutte le cose che avete scritto sono finite. Adesso state cercando le ragioni positive per cui sono avvenute.

Se non avete ricevuto immediatamente la risposta, gustatevi il rilassamento e lo stato positivo di totale amore. Ci vediamo nel prossimo

capitolo.

Capitolo 3

SECONDO STADIO

POTENZIAMENTO

L'universo ama la velocità. Appena avete un'intuizione, agite. Dentro di voi sapete che volete fare qualcosa. Può essere iniziare

un'attività, mettere in piedi un servizio, scrivere un libro, può essere qualunque cosa, ma una cosa tutta vostra.

– JOE VITALE

Benvenuti allo stadio numero due: il Potenziamento. Sono davvero eccitato, perché state crescendo attraverso gli stadi dell'illuminazione. State

diventando sempre più consapevoli. State diventando sempre più svegli.

Da vittime a maghi

In questo stadio avviene qualcosa di veramente magico, perché iniziate a diventare i maghi della vostra vita. Ma come si passa dal vittimismo al

potenziamento? Come si passa dal primo al secondo stadio?

Può darsi che vediate un film, che leggete un libro, che qualcuno dica la cosa giusta, che vi iscriviate al giusto seminario o ascoltiate il giusto

programma audio, e che scatti qualcosa. Qualcosa si risveglia. Voglio dirvi quel o che il film *The Secret* ha fatto per milioni di persone. È uscito,

mi sembra, nel 2006, ha conquistato gli Stati Uniti e poi l'intero pianeta. Ha risvegliato da solo tutti o quasi tutti quel i che l'hanno visto.

Che cos'è *The Secret*? Se non lo conoscete, potete trovare tutte le informazioni sul sito www.theseecret.tv. Potete guardarlo, scaricarlo o

comprarlo in DVD. Guardatelo. Ne vale la pena.

La legge dell'attrazione

The Secret parla del a Legge del 'Attrazione. Se non la conoscete, dovete sapere che la Legge del 'Attrazione è il principio per il quale tutto ciò

che avete nel a vita è stato attratto dai vostri desideri inconsci. Sono la vostra energia, le vostre credenze, i vostri model i mentali e il vostro

inconscio che creano le esperienze che fate nel a vita.

Se non avete mai sentito parlare di questa legge, potreste rimanere leggermente shockati e pensare: “Oh mio Dio, sono io il responsabile di

tutto questo pasticcio? Sono io il responsabile di tutto quel o che mi è accaduto, buono, cattivo o indifferente?”. Sì, siete voi i responsabili. Ma la

buona notizia è che non l'avete fatto consciamente. L'avete fatto inconsciamente, quindi non avete nessun motivo per incolparvi. Non sapevate

quel o che facevate. Per molti aspetti vi comportavate ancora da vittime.

Poi è arrivato *The Secret*, che vi spiega che potete avere praticamente tutto ciò che volete a condizione di caricare di emozione l'immagine di

quel o che desiderate. La buona notizia è quindi che potete ribaltare completamente la vostra vita focalizzandovi con intensità emotiva su ciò che

volete avere, e agendo, come lo chiamo io, in modo ispirato.

Ora vi spiegherò come funziona. Mi è stato chiesto di apparire nel film perché avevo scritto un libro, *Attractor Factor*, in cui descrivevo cinque

passi per creare nella nostra vita ricchezza e qualunque cosa desideriamo.

Può essere molto utile ripercorrere questi cinque passi, perché vi forniscono una base per capire meglio *The Secret*. Dopo averli usati ce li

lasciamo al pubblico, ma per il momento, in questo secondo stadio, dovete conoscerli.

Attractor Factor: cinque passi per creare tutto ciò che volete

I cinque passi iniziano dal sapere ciò che *non* volete. È il livello in cui si trova la maggior parte delle persone, che sanno abbastanza bene che

cosa non vogliono. Se sono dei dipendenti si lamentano del loro lavoro, se sono imprenditori si lamentano della scarsità di risultati. Si lamentano

della loro salute, della loro situazione economica o dei loro rapporti. Ecco quello che fanno: si lamentano.

1. Sapere che cosa NON volete

Sapere che cosa non volete è utile e necessario. È il primo passo del processo che descrivo nel mio libro *Attractor Factor*. Sapere che cosa

non volete è un'informazione importante. Fate una lista di tutte le cose che non volete (se preferite, scrivetela) e poi sostituitele alle cose che non

volete le cose che volete.

2. Stabilire un'intenzione: che cosa volete?

Il secondo passo consiste nella dichiarazione della vostra intenzione. Affermate, dichiarate quello che volete. Alcuni dicono. “Io non so cosa

voglio”. Tutto quello che dovete fare è prendere tutte le cose di cui vi lamentate e sostituirle con le affermazioni corrispondenti. Trasformate le

cose in obiettivi, in intenzioni.

Se pensate: “Odio il mio lavoro”, trasformatelo in: “Voglio che il mio lavoro mi piaccia” o “Voglio attirare il lavoro che mi piace”. Forse pensate:

“Sono stanco di non avere mai i soldi necessari per pagare la rata del mutuo, la rata della macchina” o qualunque altra rata. Bene, questa è la

vostra lamentela. Ora trasformatela in una intenzione: “Voglio avere più denaro di quel che mi serve per pagare le mie spese alla loro

scadenza, o “Voglio saldare tutti i miei debiti ed essere completamente libero dai debiti”.

Come vedete, usate il primo passo per arrivare al secondo. Il primo passo consiste nell'elencare tutto ciò che non volete. Il secondo consiste

nel trasformare il “non voglio” in un “voglio”, in una intenzione. “Le intenzioni governano il mondo”, dice Oprah Winfrey. Ne parlerò più

dettagliatamente in seguito.

3. Ripulirsi dalle credenze limitanti

Il terzo passo è molto importante e profondo. Pochi ne parlano. Si chiama “ripulirsi”. Che cosa significa? Significa che, se alimentate dentro di

voi del e contro-intenzioni, del e credenze negative, dei problemi relativi all'autostima o alla fiducia in voi stessi, impedito a voi stessi di ricevere

proprio le cose che desiderate.

Può darsi che nel secondo passo abbiate espresso l'intenzione “Voglio perdere peso”, “Voglio smettere di fumare”, “Voglio attrarre ricchezza”,

ma se dentro di voi non credete che sia possibile, se non credete di meritarselo, se avete del e credenze limitanti negative, impedito alla vostra

intenzione di materializzarsi.

Il terzo passo consiste quindi nel ripulirvi dal e negatività. Dovete ripulirvi dal e vostre credenze limitanti, dovete ripulirvi da tutta la roba che

vi blocca, roba accumulata nel a vostra mente inconscia.

Molti non lo fanno e pochi ne parlano, perché non ne sono consapevoli. È un'altra buona notizia. Quando vi siete ripuliti potete ricevere

praticamente tutto quel o che volete, e riceverlo quasi istantaneamente. Questa è la promessa contenuta nel terzo passo.

4. “Nevillizzare” il vostro obiettivo

Il quarto passo del processo descritto in *Attractor Factor* si chiama “*nevillizzare* il vostro obiettivo”. Questo nome viene da Nevil e Goddard, un

mistico, scrittore e conferenziere. Nevil e afferma che potete attirare nel a vostra vita tutto ciò che volete se riuscite a visualizzarlo associandolo

al 'intensità del 'emozione. La chiave per *nevillizzare* un obiettivo è appunto l'emozione. Molti conoscono la visualizzazione e la meditazione (se

non ne sapete niente, ne parlerò ancora in questo capitolo), ma la *nevillizzazione* dei vostri obiettivi va molto più in là. Il quarto passo riguarda

appunto questo. Se volete più denaro, se volete una determinata automobile, se volete una casa specifica o un lavoro specifico, se volete che

una persona precisa ritrovi la salute, dovete visualizzare tutto questo come se fosse già reale, ora. Non visualizzatelo nel futuro: visualizzatelo

come già presente adesso. Visualizzando qualcosa come già presente accelerate la Legge del 'Attrazione, che inizia immediatamente a

funzionare nel a vostra vita. *Nevillizzare* un obiettivo significa renderlo più reale nel a vostra vita e più reale nel 'universo. Questo è il quarto

passo: *nevillizzare* il vostro obiettivo.

5. lasciar andare e azione ispirata

Il quinto passo consiste nel lasciar andare e fare un'azione ispirata. Lasciar andare significa lasciar andare i vostri attaccamenti. Ricordate le

sette chiavi di cui vi ho parlato? Quando lasciate andare i bisogni, le dipendenze e gli attaccamenti a volere una certa cosa, e lasciate che sia

quel a cosa a venire da voi, arriverà molto più rapidamente. Non trova ostacoli sul a sua strada.

Lasciar andare significa lasciar andare il *bisogno* che qualcosa accada. Volete quel lavoro, volete quel a macchina, volete la salute, volete la

ricchezza, volete qualunque cosa... ma non morirete se non la otterrete. Quindi, siete in uno stato di attesa rilassata. È quasi uno stato d'animo

giocoso. La seconda parte di questo passo riguarda l'azione ispirata. È molto importante. Ci sono alcune persone che criticano il film *The*

Secret dicendo: “*The Secret* non parla del 'azione. Si limita a dire: mi siedo, visualizzo una macchina, e quando mi alzo dal a sedia la

macchina è parcheggiata davanti a casa”. Infatti non è così che funziona.

Io credo fortemente nel a magia e nei miracoli, e nel a loro possibilità. Ma il più del e volte dobbiamo contribuire facendo qualcosa. Dobbiamo

agire. Dobbiamo partecipare al processo del a creazione perché è un processo di co-creazione. Fate qualcosa e l'universo, il divino, Dio

(comunque vogliate chiamare il potere più grande di voi) interviene e fa la sua parte. È un'attività condivisa.

Nel quinto passo dovete intraprendere quel a che chiamo *azione ispirata*. L'azione ispirata proviene sempre dal a vostra interiorità. Non è un

altro che vi dice: “Stendi un program-ma” o “Metti un annuncio per trovare un lavoro o una persona”. No. Focalizzatevi su questo punto: che

cosa vi dice la vostra intuizione? Può suggerirvi di comprare un libro, partecipare a un seminario, girare a sinistra quando normalmente girate

a destra. Vi dà un'indicazione dal a vostra interiorità. È un'ispirazione perché viene da dentro di voi.

Il potere è in voi

Quel i che ho appena ricordato sono i cinque passi descritti nel mio *Attractor Factor*. Potete applicarli praticamente a tutto. Fanno parte del vostro

potenziamento. Fanno parte del a comprensione del fatto che avete molto più potere di quanto crediate. Comportandovi da vittime, non vi siete

mai sentiti in questo modo. Agivate al 'interno del o schema mentale “io contro il mondo”, e sentivate davvero così. Era frustrante e irritante, e

prosciugava tutte le vostre energie.

Poi avete visto *The Secret*, avete scoperto la Legge del 'Attrazione, avete letto *Attractor Factor* e molti altri libri usciti dopo il film. Sono stati

pubblicati moltissimi libri, alcuni di autori davvero validi. Avete iniziato a capire: “Dentro di me c'è davvero un grande potere! Attraverso la mia

mente, attraverso le mie visualizzazioni, posso davvero fare miracoli”. Questa è la bel ezza, la meraviglia e la magia di questo stadio.

Mettere in pratica

Adesso divertiamoci un po'. Immaginate qualcosa che vorreste avere nel a vostra vita, qualcosa che volete attirare. Ciò vi farà sentire subito la

realità del potenziamento.

Avanti, *immaginate!* Che cos'è? Un'automobile, un rapporto, la salute, una casa? Niente di tutto questo, ma qualcosa che avete sempre

desiderato? Non pensate a qualcosa di eccessivo o che non ritenete possibile.

Pensate a un di più, ma che siete prontissimi ad accogliere

davvero nella vostra vita. Che cosa vorreste attirare in questo preciso momento?

Un modo è riconsiderare il primo passo di *Attractor Factor*. Di che cosa vi state lamentando? Se è “sono stanco di avere mal di schiena”,

ovviamente vi focalizzerete sulla salute. Focalizzatevi su una schiena forte e perfetta. Scegliete quel o di cui vi lamentate in questo momento,

qualunque cosa sia. Non si tratta di giusto o sbagliato. Qualunque sia la cosa che volete, è perfetto. Adesso trasformatela in una intenzione, in

qualcosa che affermate positivamente.

Volere qualcosa va già benissimo, ma potete rafforzarla dicendo “ho intenzione di...”. “Ho intenzione di avere più denaro, ho intenzione di

ricevere un'entrata inattesa, ho intenzione di essere in perfetta salute”. *Ho intenzione* è più forte e più potenziante di un semplice *voglio*.

Al ora: esprimete la vostra intenzione, immaginatela come già realizzata e contemporaneamente notate tutti i pensieri che la accompagnano.

Ad esempio, se dite: “Ho intenzione di avere quella particolare automobile”, può darsi che sorgano pensieri come “ma come farò a mantenerla?”,

“che cosa penseranno i miei genitori?”, “che cosa penseranno i miei vicini?” o “c'è il rischio che mi rubino un'automobile nuova?”. Probabilmente

verranno a gal a moltissimi pensieri. Limitatevi a notarli. Poi, se volete, potete anche scriverli, ma per il momento accoglieteli e basta. Ricordatevi

di respirare. Notate tutti i vostri pensieri e le vostre credenze.

Ora andiamo al quarto passo: visualizzare che quel o che desiderate è già reale. State visualizzando il risultato finale, state immaginando la

sua realizzazione. Se si tratta di un'auto, è già parcheggiata davanti a casa. Se si

tratta della salute, siete andati dal medico e il medico vi ha

detto: “Lei è in perfetta salute”. Vi siete ripuliti di qualunque ostruzione. Siete focalizzati sul risultato finale dell'attrazione di una particolare esperienza.

Se volete una nuova casa e dite: “Ho intenzione di possedere questa casa”, notate tutte le credenze che vengono alla galassia e che vi dicono che

non la meritate e come farete a pagarla. Notatele e lasciatele andare. Avete raggiunto lo stadio in cui vi visualizzate come proprietari della casa.

Vi vedete entrare nella vostra nuova casa e vi sentite meravigliosamente.

Entrate nell'emozione che accompagna il risultato finale. È un fattore fondamentale per *nevilizzare* il vostro obiettivo. Il risultato finale è la cosa

più importante. Non dovete pensare a come attirare quella certa cosa: immaginate di averla già attirata. Godeteviela. Poi fate un respiro profondo e lasciatela andare.

Respirate e lasciate andare, perché il quinto passo consiste nel lasciar andare e fare un'azione ispirata. Vi accorgerete che nel giro di qualche

minuto, di qualche ora o di qualche giorno, vi verrà una buona idea. Riceverete dei suggerimenti sull'azione da fare, suggerimenti che verranno da

dentro di voi. Accogliete queste piccole ispirazioni e mettetele in atto, perché queste ispirazioni provengono dalla parte più grande di voi che vede

l'universo.

La vostra mente conscia, il vostro ego, può vedere solo attraverso il piccolo buco di uno sportellino, di una feritoia. L'esperienza di vivere

realmente nell'universo appartiene alla vostra mente inconscia. Le intuizioni provengono dall'inconscio. Provengono di fatto dal '*inconscio*

collettivo, come lo chiama Jung, e attraverso il vostro inconscio personale affiorano alla mente conscia.

Che ci crediate o no, sappiate che riceverete degli spunti, delle ispirazioni a fare una certa cosa. Vi suggerisco di farla, perché quella cosa va

in direzione della creazione o dell'attrazione di quella che volete manifestare.

È semplicissimo. Funziona davvero con questa semplicità e con questa profondità.

Espandere il pensiero

Ora vi lancio una sfida. Vi ho già detto che voglio che osiate qualcosa di degno. Bene, adesso vi invito a pensare a qualcosa di ancora più

grande. Prima vi ho chiesto di scegliere una piccola cosa per procedere attraverso i cinque passi, ma ora vi chiedo di espandere il vostro

pensiero. Vi chiedo di iniziare a considerare l'idea che i miracoli sono davvero possibili, e ve lo dimostrerò.

Oltre l'incurabile

Meir Schneider è cieco dalla nascita. Ha un certificato medico che può mostrarvi. Non solo, ma può anche leggervelo. *Può anche leggervelo.*

Guida la macchina e ha aperto una scuola in California dove insegna a centinaia, se non migliaia, di persone a vedere di nuovo.

Ha migliorato la capacità di vedere in persone con la vista indebolita e in persone prive di vista. Quando esaminano gli occhi di Meir e le lenti

che utilizza, i medici dicono che è impossibile che veda, perché i suoi occhi sono privi della struttura che consente di mettere a fuoco gli oggetti.

Eppure, Meir vede. L'ho incontrato e l'ho fatto apparire sulla copertina di una rivista che si chiama *East/West Journal*. Era il 1984 o il 1985.

Oggi è ancora attivo e continua a insegnare, continua a guidare la macchina, continua a leggere. Continua a ispirare gli altri.

Se la cecità è incurabile, come ha fatto Meir? Si dice che anche l'autismo sia incurabile, e invece ci sono moltissime eccezioni. A lungo si è

creduto che se avete un figlio autistico non c'è nessuna cura, non potete fare niente per aiutarlo. Ma prendete Barry e Suzi Kaufman. Avevano un

figlio autistico e non accettavano il parere dei medici. I medici dicevano: “Ci dispiace, non potete aiutarlo in nessun modo. Avete altri figli,

concentratevi su di loro”. I Kaufman non lo accettarono perché credevano nei miracoli. Credevano nell'amore. Accettarono completamente se

stessi e diedero tutto il loro amore al piccolo Ron. Fecero così per sette anni. Oggi Ron è adulto, si è laureato e non è più autistico. Dopo la laurea

è diventato dirigente di una grossa compagnia. Al ora, credete ancora che l'autismo sia incurabile?

“Impossibile” è solo una parola

Dovete capire che chi conserva una mentalità da vittima crede che quel o che gli altri dicono che è impossibile è davvero impossibile. Se vi

lasciate al e spal e questa credenza e sentite il potenziamento dentro di voi, capite che “impossibile” è solo una parola estremamente vaga e che,

se andiamo a vederne bene i limiti, scopriamo di poter fare cose che agli occhi degli altri sono impossibili.

Guarire dalla cecità, guarire dall'autismo, guarire da qualunque cosa. Dite voi da che cosa guarire: vi sfido. Vi sfido a pensare in grande. Forse

fate un po' di resistenza, perché dovete ricorrere ancora al passo numero tre: “ripulirsi”. La resistenza segnala che le vostre credenze dicono: “No,

non credo che sia possibile. Non credo di farcela. Non credo di trovare i

finanziamenti necessari. Non credo che sia possibile secondo le leggi del a fisica”.

Sono tutte credenze e si possono tutte ripulire.

Come fare per “ripulirsi”?

Come ripulirci dal e credenze? È un punto fondamentale del film *The Secret*, del a Legge del 'Attrazione e del mio libro *Attractor Factor*. L'idea è

che, dopo esserci ripuliti, i risultati arrivano. Ma come fare per ripulirsi?

Focalizzarsi sulla gratitudine

Ci sono un paio di cose che mi piace molto fare. La prima è focalizzarmi sul a gratitudine. Può sembrare strano e ricordo che, quando lo sentii dire

per la prima volta una ventina d'anni fa, pensai: “Certo, proverò gratitudine quando avrò qualcosa per cui sentirmi grato”. Ma non funziona così.

Dovete guardare quel o che avete *adesso* e capire che, qualunque cosa abbiate e in qualunque situazione vi troviate, siete già ricchi.

Una volta tenni una conferenza intitolata “Il piano *già* per la ricchezza”. L'ho chiamata il “piano *già*” perché siete *già* ricchi. Invitavo i partecipanti

a fermarsi, a esaminare la loro vita e a capire che avevano cibo, che avevano un tetto sul a testa, che avevano sicurezza, che avevano un mezzo di

trasporto. Che molto probabilmente avevano del e entrate. Forse anche soltanto un assegno di disoccupazione, ma era già qualcosa. In paragone

a molti abitanti del terzo mondo, in paragone addirittura a re e regine del lontano passato, godevano di condizioni di vita eccellenti.

Sì, siete già ricchi. State già meglio di quanto crediate. Quel o che volete è il *più*, e questo programma vi aiuta a ottenere questo più. Ciò

nonostante, un modo per attirare il più nel a vostra vita è provare gratitudine per

quel o che avete già.

Al 'inizio ero anch'io molto scettico, forse quanto lo siete voi. Ricordo di avere preso in mano una matita e di avere pensato: “Bene, proviamo

questa faccenda del a gratitudine”. Con la mia matita in mano mi dissi (forse con eccessiva leggerezza): “Con questa matita (che oltretutto è solo

un pezzo di grafite) posso scrivere qualunque cosa, dal a lista del a spesa a una lettera di spiegazioni per il mio suicidio, al più grande romanzo

america-no, a una commedia o una lettera d'amore. Qualunque cosa”. Poi pensai: “In fondo è una bel issima invenzione, no? Con un semplice

pezzo di grafite posso essere molto creativo”. Poi guardai l'altra estremità del a matita: “Ah, che magnifica idea aggiungere una piccola gomma”,

perché se quel o che scrivevo non mi piaceva, potevo cancel arlo.

Guardavo la matita e (spero di riuscire a trasmettervelo) iniziavo a provare una reale gratitudine. Cominciai a pensare che era davvero una

specie di bacchetta magica. Potevo scrivere le mie intenzioni, potevo scrivere le mie lamentele, potevo scrivere lettere d'amore, potevo scrivere le

ultime parole di un suicida. Con quel semplice oggetto potevo scrivere un mucchio di cose e, se volevo, cancel arle.

Provare gratitudine per quel a matita aprì il mio cuore di quel tanto da permettere al 'amore del 'universo di entrarci dentro. È lo stesso principio

di cui vi ho già parlato: focalizzatevi su una certa cosa e avrete di più di quel a stessa cosa.

Quando iniziai a focalizzarmi sul a gratitudine, iniziai ad attirare nel a mia vita sempre più cose e più esperienze per cui essere grato. Diventò

qualcosa di magico e di stupefacente, perché mi fermavo, mi guardavo attorno e mi chiedevo: “Per che cosa sono grato in questo preciso

momento?”. Poteva trattarsi del a persona con cui stavo parlando, del cibo che avevo appena mangiato, del fatto che respiravo, del fatto di essere

vivo e che nel mio corpo tutto funzionava perfettamente. La gratitudine ripuliva tutta la negatività che avevo dentro. Mi condusse al momento

presente, mi condusse al o spirito del a felicità, mi condusse al a comprensione che il *qui e ora* è davvero fantastico. Quando compresi che il qui e

ora è davvero fantastico e completo, iniziai ad attrarlo sempre di più e sempre meglio.

Una del e mie tecniche preferite per ripulirmi consiste semplicemente nel provare gratitudine.

La storia di Kirk

Kirk era un bambino di circa nove anni che aveva avuto un infarto pediatrico sei settimane dopo la nascita. Sapevo che l'infarto colpisce gli adulti,

ma non sapevo che colpisse anche i bambini. Ma a Kirk accadde, e l'effetto sul a sua famiglia fu devastante. Me ne parlò un amico e io feci tutto

quel o che potevo contribuendo con gran parte del a somma necessaria per le cure mediche.

La madre di Kirk mi manda regolarmente del e foto di suo figlio e in tutte Kirk ha un bel issimo sorriso. Quando vedo quel sorriso, mi il umino e

penso: “La vita è davvero meravigliosa”. La madre mi scrive che Kirk non è infelice. Infelici sono gli altri, che cercano di immaginare le sue

condizioni. Ma Kirk, nel suo corpo e nel a sua mente, è un piccolo Buddha. È in pace. È grato. Prova gratitudine per essere vivo.

La gratitudine di Kirk stimola la mia gratitudine e le mie domande su che cos'è la gratitudine. È accettare chi siamo e dove siamo, e nel o

stesso tempo cercare di migliorare. Se non potete camminare, provate a

ricominciare a camminare. Se avete avuto un infarto, cercate di riprendervi come fa il piccolo Kirk. E lo fa con gioia. Lo fa con la gratitudine che dice: “Sono contento di essere vivo”. Kirk mi ricorda di essere grato per quel o che ho. A mia volta, io ricordo a voi di essere grati per quel o che avete.

Un invito ai milioni che vi attendono

Questo è uno degli attrattori più potenti e una delle tecniche migliori per ripulirsi. Se non riuscite a provare gratitudine e avete molti pensieri

negativi, se la vostra mente si lamenta di un mucchio di cose, provate a indovinare... Sì, è perfetto così.

Ero stato invitato al programma di Donny Deutsch sulla CNBC, *The Big Idea*. È stato uno dei momenti più gratificanti della mia vita, sono felice

di avere attirato quell'esperienza, e penso che Donny stia facendo un grande lavoro. Se guardate il suo programma, lo sentirete ripetere

continuamente che la ricchezza, il denaro e (nel mio caso) l'indipendenza economica si nascondono proprio in quel o di cui vi lamentate.

Dice di guardarvi attorno quando dite: “Vorrei che il tale mettesse a posto la tal cosa”, “Vorrei che qualcuno facesse qualcosa al riguardo”,

“Vorrei che qualcuno intervenisse”, e... *ding-dong*, è “un invito ai milioni che vi attendono”.

La stessa cosa vale anche per voi quando pensate: “Non posso provare gratitudine, non vedi tutti i problemi che ho?”. Va benissimo così.

Potete accettare i vostri problemi, potete accoglierli, potete persino sentirvi grati per i vostri problemi.

Nel corso di questo processo potrete ribaltarli, ma in questo momento è più che giusto che sentiate e pensiate quel o che state sentendo e

pensando.

Diventare cacciatori di credenze

Tra le mie tecniche preferite c'è anche questa, che uso sempre. È una tecnica di pulizia del e credenze in cui diventate dei cacciatori di credenze.

È importantissimo sapere quali sono le vostre credenze, perché le vostre credenze creano la vostra realtà. Se volete attirare una certa cosa

nel a vostra vita e non ci riuscite, è a causa di una contro-intenzione inconscia. Quindi dovete scoprire qual è questa contro-intenzione.

Per rendervelo più chiaro, vi faccio un esempio. Il primo del 'anno, molte persone fanno una lista di intenzioni per l'anno nuovo. “Voglio perdere

peso”, “Voglio smettere di fumare”, “Voglio cominciare a fare esercizio fisico tre volte al a settimana” o qualunque altra cosa. Ma che cosa accade

il giorno dopo o una settimana dopo? Che se ne sono già dimenticati.

È un punto molto importante, perché potreste dire: “Bene, se sono le intenzioni a governare il mondo, perché se prendo una decisione il primo

gennaio e la voglio davvero, poi non si realizza?”.

In genere esprimiamo del e intenzioni positive, salutari. Non diciamo: “Domani inizierò a farmi di eroina”, ma “Voglio trovare un lavoro”, “Voglio

iniziare una mia attività”, o qualunque altra cosa utile e positiva. Se non ci riusciamo, è a causa di qualche contro-intenzione. Nel a nostra mente

inconscia abbiamo una credenza contraria che è più potente e che impedisce e annul a la decisione conscia.

Come fare per ripulirvi? Dovete diventare dei cacciatori di credenze, e vi spiego come. Le vostre credenze vengono sempre a gal a. Vengono

a gal a perché girano nel a vostra mente e si manifestano nel e vostre parole e nel

e cose che dite. Ad esempio: “Mi succede sempre così”, “I soldi non bastano mai”, “Si vede che era destino”, “Gli uomini si comportano sempre così”, “Le donne si comportano sempre così”. Frasi come queste nascondono una credenza e appena la scoprite avete la possibilità di metterla in dubbio chiedendovi: “Intendo davvero crederci?”.

Se avete una credenza che dice: “Non ho mai abbastanza soldi”, bene, è una credenza. Fermatevi e chiedetevi: “Voglio davvero credere che non ho mai abbastanza soldi?”. Forse vi risponderete: “No, non voglio crederci”. Se è così, lasciate andare quella credenza. In fondo, non è una credenza potente. Ma se vi rispondete: “Sì, è così, non ho mai abbastanza soldi”, benissimo. La prossima domanda è: “Perché ci credo?”.

La verità è che siete voi a cercare le prove della validità della vostra credenza. Continuando l'indagine, e andando sempre più a fondo, arriverete all'origine della credenza. Può darsi che derivi dai vostri genitori. Può darsi che derivi da vostro padre o da vostra madre in un momento in cui erano a corto di denaro e non riuscivano a saldare un debito. Forse, in quel momento li avete sentiti dire: “Non abbiamo abbastanza soldi”.

Avete sentito quell'affermazione e l'avete assimilata senza esaminarla, perché non avevate ancora gli strumenti necessari per esaminarla. Ma ora li avete.

Sottoponete tutto a indagine

Esaminando le vostre credenze per scoprire la loro origine, provate un nuovo senso di libertà. Vi sentite più forti. E vi sentite più forti perché potete scegliere. Potete dire: “Voglio continuare a crederci”, oppure: “Questa credenza non mi fa del bene, la sostituirò con un'altra o la lascerò

semplicemente andare”.

Questo è il potere contenuto nel 'indagine. Vi consiglio di farlo in modo amorevole, con gentilezza. Non in modo rabbioso o frustrato. Divertitevi.

Sentitevi come Sherlock Holmes a caccia di credenze. Chiedetevi: “Quali sono le mie credenze riguardo al denaro?”, “Quali sono le mie credenze

riguardo ai rapporti?”, “Quali sono le mie credenze riguardo al a salute?”. Accogliete tutto quel o che viene a gal a. Non sono né giuste né

sbagliate, sono soltanto credenze.

Notate tutto quel o che viene a gal a, e se volete scrivetelo. Poi sottoponetelo a esame: “Ci credo davvero?”. Se la risposta è sì, benissimo. La

prossima domanda è: “Perché ci credo?”. Anche qui, qualunque risposta va benissimo. Poi chiedetevi: “Credo al a realtà di queste prove?”. Se la

risposta è no, siete a posto. Se la risposta è sì, chiedetevi: “Perché credo al a realtà di queste prove? Voglio continuare a crederci?”.

Verranno a gal a altre risposte e voi continuate a indagarle. In altre parole, divertitevi a scavare. Mettere le risposte sul a carta è molto potente,

ma è utile anche pronunciarle ad alta voce. Questo è l'argomento del programma che ho chiamato “Miracles Coaching”, in cui formo dei facilitatori

per aiutare le persone che vogliono fare grossi cambiamenti nel a loro vita. Ma potete farlo anche da voi. Potete farlo adesso, potete sedervi e

prendere carta e penna, potete rispondervi ad alta voce sedendo sotto un albero. Facendolo, vi date la libertà di cambiare la vostra realtà.

“È realmente vero?”

Voglio raccontarvi una storia. Ho lottato a lungo con il denaro. Come vi ho già detto (forse anche troppe volte), sono stato un senzatetto in

condizioni di assoluta povertà. Avevo dei grossi problemi con il denaro, ma quando capii finalmente che il denaro è una cosa buona, che poteva

fare la differenza nella mia vita, nella vita della mia famiglia e del mondo (se volevo), iniziai ad attirare denaro.

Molti credono che più denaro spendono e meno ne hanno. Ci credevo anch'io, finché non analizzai questa credenza. *La misi in dubbio*. Quanti

si fermano per analizzare la credenza “più denaro spendo e meno ne ho”? Sembra ovvio, la realtà sembra essere questa. Un contabile sarebbe

perfettamente d'accordo. Ma io la misi in dubbio e mi chiesi: “E se non fosse realmente vero?”.

Se vivo in uno stato potenziato di consapevolezza, se capisco che sto co-creando la mia realtà, e se è vero che viviamo in un universo creato

dai pensieri, perché non mettere in dubbio quella credenza? Perché non mettere in dubbio tutte le credenze?

E così la analizzai e capii che non è necessariamente vera. La trasformai in: “Più denaro spendo e più ne ricevo”. Oggi è questa la mia realtà e

la velocità con cui distribuisco denaro non mi sembra mai sufficiente. “Più denaro spendo e più denaro ricevo” è il mio stile di vita.

Non sono in grado di spiegarlo attraverso la logica, perché è qualcosa che avviene all'interno del collegamento inconscio con un universo

magico. Più distribuisco denaro per qualunque cosa e più non c'è fine a quello che ricevo. Come ho già detto, ne ho dato moltissimo alla madre di

Kirk. Finanzia molte cause in cui credo. Ho dato vita a una mia causa personale. Mi sono regalato automobili e altri giocattoli. Ho fatto cose

meravigliose per persone meravigliose, compreso me stesso. E il denaro ha continuato ad arrivare. Perché? Qual è la differenza tra la mia vita

attuale e quel a di una volta? La differenza è che ho cambiato credenze. “Più denaro spendo e meno ne ho” sembrava anche a me qualcosa di

ovvio, finché non lo misi in dubbio. Oggi la mia credenza è “più denaro spendo e più denaro ricevo”. È una credenza molto più piacevole.

Per che cosa provate gratitudine?

Bene, abbiamo appena parlato del ricevere: è il momento di fare la vostra lista del a gratitudine.

Potete farla mentalmente oppure scriverla. Iniziate dal e piccole cose. Guardatevi attorno e chiedetevi: “Per che cosa sono grato?”.

Potete essere grati per il fatto di respirare. Approfittatene per fare un respiro profondo. Trattenete il fiato per qualche secondo e poi espirate.

Che meraviglia! Potete davvero provare gratitudine per il fatto di respirare. Siete vivi in quest'epoca meravigliosa, state leggendo questo

bel issimo libro, e vi rilassate nel e mie parole mentre fate l'inventario del a vostra vita.

Fate la lista del e cose per cui vi sentite grati. Le vostre mani, le vostre gambe, il vostro viso, i capelli. Le persone che fanno parte del a vostra

vita, il vostro lavoro, la vostra macchina, la vostra casa, i vostri amici. La vostra città, la vostra nazione. E qualcosa di minuscolo come una matita.

Fate una lista (lunga o corta) di tutte le cose per le quali vi sentite grati.

È l'emozione la cosa importante

Ora entrate nel 'emozione, perché è l'emozione la cosa importante.

Tutte le sere faccio un bagno caldo. Mentre sono nel a vasca da bagno, rifletto sul a mia vita e faccio mentalmente la lista di tutte le cose per cui

provo gratitudine. Sento l'emozione di questa profonda gratitudine e mi viene da

piangere, perché sono davvero grato per tutto ciò che la vita mi dà. Vi invito a fare la stessa cosa.

Guardatevi attorno e dite: “Anche se desidero che qualcosa sia diverso, anche se voglio altre cose, la verità è che, in questo preciso momento,

va tutto benissimo. In questo preciso momento c'è abbondanza nella mia vita. In questo preciso momento ho una lunga lista di cose per cui sono

grato”. Accogliete tutte queste cose nella vostra mente e, appena ne avete la possibilità, scrivete la vostra lista. È una pratica molto potente.

Se provate gratitudine per qualcosa,

la attirerete sempre di più

Come ho già detto, attirate sempre di più la cosa su cui vi focalizzate. È una legge psicologica fondamentale. È un fatto, una realtà. E diventa una

realtà se vi focalizzate su ciò per cui provate gratitudine.

Osservate il vostro corpo. Probabilmente il vostro corpo ha delle parti che vi piacciono molto. Forse le gambe, le mani o il viso. Forse gli occhi

o il colore dei capelli. Qualunque cosa sia, focalizzatevi su questa parte del vostro corpo. Fate anche qui una lista mentale, che potrete scrivere in

seguito.

Ora osservate la vostra casa. C'è un mucchio di cose per cui sentirvi grati. Una comoda poltrona, un divano confortevole. Il televisore, il lettore

DVD. La vista dalle finestre, la posizione della vostra casa. C'è indubbiamente qualcosa che vi piace molto, qual cosa per cui vi sentite realmente

grati. Forse è una gratitudine che provate sempre.

Poi ci sono i vicini, gli amici, la famiglia, i vostri genitori. Considerate tutte queste persone e focalizzatevi sulle loro caratteristiche che vi

piacciono di più. Focalizzatevi sul e cose per cui provate gratitudine. Entrate nell'emozione, *sentite* la gratitudine.

Ripensate al e vostre passate esperienze. Probabilmente ci sono state del e esperienze meravigliose, qualcosa che vi piace tanto ricordare.

Forse qualcosa che vi ha fatto ridere, oppure un grande amore o una profonda gratitudine. Un'esperienza che avete condiviso con gli amici,

un'esperienza che vi piace ricordare. Focalizzatevi su questa esperienza e sentite la gratitudine. Lasciate che la gratitudine sgorgi dentro di voi,

respirate dentro la gratitudine, gioitene.

Ora pensate al vostro lavoro. Probabilmente il vostro lavoro ha degli aspetti che vi piacciono molto. Forse il tipo di lavoro, il luogo in cui

lavorate, lo stipendio o i benefit. Nel vostro lavoro c'è sicuramente qualcosa per cui vi sentite grati. Guardate bene. Forse sono le opportunità

economiche, forse una possibilità che non avete ancora realizzato ma che vi eccita, oppure che avete già realizzato o a cui state lavorando, e per

cui sentite una vera gratitudine.

Poi c'è l'area dei viaggi e dei divertimenti. Forse avete fatto una bel issima vacanza o avete in progetto di farla. Notate le sensazioni che

accompagnano la gratitudine per un bel viaggio, una bel a vacanza o dei momenti di divertimento. Forse avete un hobby, un passatempo che vi

piace molto e in cui siete bravissimi, e dedicargli del tempo vi rilassa profondamente.

Fate l'inventario di tutte queste cose. È la vostra lista del a gratitudine, una lista a cui potete pensare in qualunque momento. Una lista del e

pietre miliari del a vostra vita. Focalizzarvi sul e cose per cui provate gratitudine

attirerà sempre di più di quel e stesse cose. Attirerà nel a vostra

coscienza sempre più quel e esperienze. Quando arrivano, notatele e ringraziatele, e appena potete scrivetele sul vostro diario.

Sentitevi grati per tutte queste cose. Sentitevi grati per il momento presente. Sentitevi grati per questo esercizio di gratitudine.

Siamo tutti perfetti. Sono felice che stiate provando l'emozione del a gratitudine, perché è un'emozione bel issima. È il trampolino di lancio per

fare cose ancora più grandi. Ora chiudete gli occhi. Quando siete rilassati e vi sentite pronti, passate al prossimo esercizio, scrivendo le vostre

sensazioni. Rilassatevi, sintonizzatevi, entrate in contatto.

Meditazione: trasformare la vostra vita

in qualcosa di più grande

Vi ho già detto di osare qualcosa di degno. Vi ho parlato di Meir Schneider, che ha vinto la sua cecità, e di Barry Kaufman e sua moglie, che

hanno aiutato il figlio a superare l'autismo. Voglio che osiate qualcosa di degno. Voglio che pensiate a qualcosa di grande.

Ora siete nel o stadio del potenziamento e in questo stadio vi invito a pensare più in grande di quanto abbiate mai pensato. Voglio che osiate

qualcosa di grande.

Rivedete la vostra vita e immaginate come sarebbe stata se non aveste mai fallito. Come sarebbe stata se non aveste mai avuto paura?

Come sarebbe stata se aveste potuto fare tutto? Che cosa avreste fatto?

Per fare questa meditazione scegliete una cosa qualunque. Ma deve essere grande, audace, eccitante, elettrizzante. Ora immaginate come

sarebbe la vostra vita se si realizzasse. Non preoccupatevi di *come* realizzarla,

lasciate perdere, per il momento non avete bisogno di saperlo.

Passate subito al risultato finale. L'avete attratta, l'avete manifestata, si è realizzata. Ora è reale nella vostra esperienza.

Come vi sentite? Come la sentite fisicamente, nel vostro corpo? Come un fremito di eccitazione? La vostra respirazione è diventata più rapida

perché vi sentite elettrizzati? State sorridendo? La condividete con qualcun altro? Come la percepite nel vostro corpo? Come la sentite? Se

poteste al ungare la mano e toccarla, che sensazione vi darebbe? Provate a “toccare” il risultato finale. Com'è viverlo? Com'è indossarlo? Com'è

sentirlo? Com'è esserlo?

Assaporate questa meravigliosa sensazione fisica. Avete ottenuto qualcosa che tanti altri giudicherebbero impossibile. Avete fatto qualcosa di

grande. Avete osato qualcosa di degno.

Entrate nel risultato finale. Siete già lì. Ci siete riusciti. È meraviglioso. Non state più nella pelle e per dirlo a qualcun altro, non vedete l'ora di

parlarne. Non vedete l'ora di scriverlo. Se vi metteste a scrivere, probabilmente scrivereste un intero saggio su come ci si sente per avere

realizzato un obiettivo così importante, una cosa così grande.

Assaporate, gustate, godetevi l'eccitante esperienza di avere realizzato qualcosa di davvero grande.

Congratulazioni. Ce l'avete fatta.

Capitolo 4

TERZO STADIO

ARRENDERSI

“Mi dispiace. Ti prego, perdonami. Grazie. Ti amo”. Non importa l'ordine in cui lo dite. L'importante è dirlo. Seguite la vostra

ispirazione e dite queste frasi dentro di voi nell'ordine che preferite. Lasciate che siano le vostre sensazioni a guidarvi. In un incontro

basato su Zero Limits, Hew Len ha riassunto queste quattro frasi in due soltanto: “Ti amo” e “Grazie”.

– JOE VITALE

Benvenuti al terzo stadio del *Corso del risveglio*: la resa.

È impossibile: la storia dello ho'oponopono

Quel o che vi accade in questo viaggio, quel o che vi aiuta a risvegliarvi in ognuno di questi stadi, è simile a una storia. A me è accaduta molti anni

fa. Un amico mi raccontò una storia e all'inizio non volevo crederci. La storia parlava di un terapeuta che lavorava in un manicomio criminale. Il

terapeuta utilizzava un metodo di guarigione hawaiano che aveva prodotto meravigliosi risultati sui suoi pazienti. Ma la cosa più straordinaria era

che non aveva mai incontrato di persona gli ospiti del manicomio.

“Non è possibile”, pensai. Conoscevo la magia e i miracoli, conoscevo la guarigione a distanza, il Reiki e il lavoro sull'energia, ma non lo

ritenevo possibile. Questo vi dimostra quanto fossi mentalmente chiuso a quell'epoca. Un anno dopo sentii di nuovo la stessa storia e l'amico che

me la raccontò mi chiese: “Hai verificato di persona? Hai parlato con il terapeuta che si occupava degli ospiti di quel manicomio criminale?”.

“No, non ci ho più pensato”, risposi.

“Cerchiamo in internet”, propose, e iniziammo a navigare. Non c'erano molte informazioni, ma alla fine trovammo un nome.

Sul momento non ne facemmo niente, ma qualche giorno dopo, davanti al mio computer e nella tranquillità della mia casa, iniziai davvero a

interrogarmi su quel terapeuta e sul metodo che utilizzava. Era vera quella storia? Mi trasformai in un detective e ricominciai a cercare. La mia

curiosità era enorme. “Se questa storia è vera”, pensavo, “devo dirlo a tutti, perché è un processo di guarigione miracoloso che tutti dovrebbero

conoscere”. Mi stavo davvero eccitando.

Scoprii che effettivamente c'era un terapeuta che aveva lavorato per lo Hawaii State Hospital per malati mentali. Si diceva che, usando un

metodo particolare, in due anni aveva guarito moltissimi pazienti, che alla fine erano stati dimessi.

Ero sempre più eccitato. Volevo scoprire chi era quel tale e dove viveva. Quando lo trovai ero felice come un bambino. “Ho trovato il guaritore,

il mistico, lo sciamano!”, mi dissi in preda a una gioia incontenibile.

Gli mandai una e-mail. Il suo numero di telefono non appariva da nessuna parte, ma l'indirizzo di posta elettronica sì. E così gli mandai una e-

mail. Fu molto gentile e rispose che potevamo sentirci per telefono. Mi diede il numero e ci mettemmo d'accordo sul giorno e sull'ora. Quando lo

chiamai, mi accolse con generosità e cuore aperto. Mi dedicò 45 minuti di telefonata, anche se per lui io non ero nessuno. Non mi conosceva, ma

rispose a tutte le mie domande.

“È vero che lei ha lavorato in un manicomio criminale?”, gli chiesi.

“Sì, è vero”.

“E ha usato un metodo particolare di guarigione?”.

“Sì”.

“Può dirmi di quale metodo si tratta? Che cosa faceva precisamente?”.

La sua fu una strana risposta: “Tutto quel o che facevo era ripulire me stesso”.

“Che cosa vuol dire?”, chiesi perplesso.

“Non incontravo personalmente i pazienti. Andavo in ospedale, ma leggevo soltanto le loro cartel e cliniche”.

La lettura del e cartel e cliniche suscitava dentro di lui un'intera gamma di emozioni. Provava rabbia, provava frustrazione, provava nausea per

la violenza dei crimini commessi da quel e persone. C'erano omicidi e stupratori. C'erano casi terribili.

Leggeva le cartel e e faceva attenzione a quel o che sentiva. Poi mandava in alto le sue emozioni, verso quel o che chiamava “il Divino”. Altri lo

chiamano “Dio”, la “Vita” o “Gaia”, ma lui lo chiamava “il Divino”.

“Mandavo quel o che sentivo al Divino”, mi spiegò, “e dicevo: ti prego perdonami, mi dispiace, grazie, ti amo”.

Mi sembrò una cosa senza senso. Continuavo a essere molto curioso, ma dentro di me pensai: “Non capisco, non è così che secondo me

funziona la realtà”.

Comunque, continuai a fargli del e domande: “Mi dica di più. Mi parli del 'ospedale e di tutto quel o che faceva”.

Lui continuò a trattarmi generosamente e con grande gentilezza. Mi disse che l'ospedale era un posto orribile, e che la maggior parte dei

pazienti doveva essere sedata e legata. I medici non resistevano più di un mese, e anche gli infermieri se ne andavano dopo una settimana o due.

Il turnover era terribile, perché quel posto era l'inferno su questa terra. Il personale camminava nei corridoi con la schiena contro il muro, per paura

di subire degli assalti. Capite che posto era?

Mi spiegò che aveva accettato l'incarico a patto che potesse utilizzare un metodo che aveva un nome specifico.

“Che nome?”, chiesi.

“Un metodo hawaiano chiamato *Ho'oponopono*, auto i-dentità”, rispose. Ovviamente non capii la parola e non sapevo assolutamente di che

cosa stava parlando. “*Ho'oponopono*, auto identità”, ripeté.

Feci del mio meglio per seguirlo, e lui aggiunse: “Probabilmente conosce l'affermazione che noi creiamo la nostra realtà”.

‘Certo’, pensai, ‘è il secondo stadio’. Nel o stadio del potenziamento comprendiamo che siamo noi a creare la nostra realtà. Fa appunto parte

di questo stadio.

“Se creiamo noi la nostra realtà”, continuò, “e se nel a nostra esperienza appare una persona mentalmente malata, abbiamo creato noi questa

persona?”.

Quel e parole furono una doccia fredda. Dovetti prendere un lungo respiro. *Oh, mio Dio!* , questo è un salto quantico nel a comprensione del a

nostra responsabilità personale. Quel 'uomo mi stava dicendo: se persone di quel tipo appaiono nel a mia vita, in qualche modo, in qualche forma,

ho contribuito io a crearle. Ho contribuito io a crearle. Era un pensiero enorme, e lo è ancora oggi.

Mi disse che aveva accettato l'idea di avere creato quel e persone nel a sua vita. Non che avesse creato quel a *persona*, ma aveva creato il

fatto di *sperimentare* nel a sua vita quel a persona. Poi prendeva il sentimento che provava leggendo le cartel e cliniche (rabbia, frustrazione,

indignazione o qualunque altra emozione). Prendeva quel preciso sentimento e, questa è la cosa importante, lo offriva al Divino, lo offriva come si

offre una preghiera. Offriva una supplica. Diceva al Divino: “Mi dispiace. Non so che cosa in me ha co-creato questa persona, ma accetto che sia

presente nella mia vita. Ti prego, perdonami per tutto ciò che ho fatto nella mia vita, nel passato e nel presente. Non sono consapevole di ciò che

ho fatto, ma ti supplico, perdonami”.

E aggiungeva: “Grazie. Grazie per riceverlo, grazie per ripulire tutto questo”. Terminava la preghiera con le parole “Ti amo”, che sono le parole

più potenti che si possono pronunciare. Non diceva “ti amo” a se stesso, né alla persona che aveva in mente e nemmeno alla lista di tutte quelle

persone. Lo diceva al Divino, lo diceva a Dio. Con quelle parole, “ti amo”, esprimeva la sua resa.

Non abbiamo tutto il controllo che crediamo di avere

La caratteristica dello stadio numero tre è la resa. Quel terapeuta mi ha insegnato che non abbiamo tutto il controllo che crediamo di avere.

Il suo nome è Ihaleakala Hew Len, e da quel momento siamo diventati amici. Ho partecipato a numerosi workshop guidati da lui e in seguito

abbiamo iniziato a guidarli assieme. Abbiamo scritto assieme un libro, *Zero Limits*, in cui raccontiamo la storia di quel manicomio criminale, di

come aiutava quelle persone e come, usando il metodo di guarigione e di pulizia dello *ho'oponopono*, nel giro di qualche mese quei pazienti che

erano legati e sedati non dovevano essere più legati né sedati. Dopo sei mesi, alcuni di loro iniziarono a essere dimessi. Nel giro di due anni

furono dimessi quasi tutti.

È la storia più stupefacente, impressionante e miracolosa che ho sentito in tutta la mia vita. Sono felice di averla fatta conoscere attraverso i miei libri.

Lasciar andare l'ego

Nel o stadio numero tre avviene la resa. Ma perché vi arrendete? Come vi arrendete? A che cosa vi arrendete? È fondamentale capire (e io l'ho

capito durante la frequentazione con il dottor Hew Len) che siamo governati dal nostro ego, soprattutto nel primo stadio, quel o del e vittime. In

questo stadio, l'unica coscienza che abbiamo è quel a del 'ego. Abbiamo continuamente paura e veniamo continuamente feriti. Il nostro ego è in

perenne stato di al arme rosso.

Anche nel secondo stadio, quel o del potenziamento, l'ego è ancora attivo. Molte nostre intenzioni e molti nostri desideri sono estensioni del

nostro ego. Non vengono dal cuore, non provengono dal Divino. Naturalmente ci sono del e eccezioni, ma in genere è così.

Nel terzo stadio ho imparato a lasciar andare tutto questo. Quando lo lasciate andare, quando vi arrendete, non siete più vittime. Superate lo

stadio del potenziamento ed entrate nel a cocreazione con il Divino, uno stato assolutamente straordinario. È qui che avvengono le magie e i

miracoli.

Le quattro affermazioni

Approfondiamo la cosa. Il dottor Hew Len mi aveva fatto conoscere le sue quattro affermazioni: “Mi dispiace. Ti prego, perdonami. Grazie. Ti

amo”. Poi ho scoperto che si possono pronunciare in qualunque ordine. Ho anche scoperto che il modo migliore è rivolgerle al Divino mentalmente

(attraverso la vostra personale comprensione del vostro collegamento con il Divino). Potete anche cambiare le parole. Se vi sentite a disagio

dicendo “mi dispiace”, potete dire “mi scuso” o qualcosa di simile. Ho anche imparato ad aggiungere una quinta affermazione: “Sono grato”.

Potete usarne una soltanto o tutte assieme per sentire il potenziamento che vi danno. Oppure, come io faccio spesso, potete dire soltanto: “Ti amo”.

Ho scoperto che se dite “ti amo” al Divino, indipendentemente da quel o che accade nella vostra vita, cambiate il vostro rapporto con quel o

che accade. “Ti amo” è probabilmente l'affermazione più potente, il mantra più potente. Spesso, nelle mie conferenze, chiedo ai partecipanti:

“Riuscite a immaginare come sarebbe il mondo se tutti dicessero silenziosamente a chiunque altro *ti amo*?”.

Come sarebbe diverso il nostro dialogo interiore e che vibrazione diversa creeremmo nel mondo. Andiamo in giro e lo diciamo mentalmente...

Provate a farlo subito, adesso. Guidando, ascoltando qualcuno, svolgendo i compiti della vostra giornata, dite mentalmente *ti amo*. Sul vostro volto

apparirà un leggero sorriso. Nei vostri occhi brillerà una luce particolare. Vi sentirete più energici e la gente vi guarderà chiedendosi che cosa

state pensando. Non occorre rivelare che state pensando *ti amo*, ma pensandolo farete una profonda differenza in tutto ciò che vi circonda.

Dal dottor Hew Len ho imparato che l'ego non ha la minima idea di quel o che accade. Se cercate di indirizzare la vostra vita in base al vostro

ego, cadrete in un'infinità di fossi, sbatterete contro un'infinità di muri, incontrerete un'infinità di ostacoli e di problemi. Perché? Perché l'ego vede

soltanto dei piccoli frammenti di mondo. Come ho già detto, l'ego può guardare

soltanto attraverso una fessura, uno spioncino. Solo l'universo, il

Divino, e anche la vostra mente inconscia, può vedere il quadro completo.

Intenzioni dell'ego o intenzioni divine?

Questo è il motivo per cui parlo dell'importanza dell'intenzione. Ne ho già parlato nel mio libro *Attractor Factor* e nelle pagine precedenti. Ma c'è

una differenza tra intenzioni dell'ego e intenzioni divine. Ad esempio, vi ho già detto che mi piacciono le auto. Ne ho una piccola collezione. È

bellissimo, ma se volessi avere il parco auto più grande del mondo, così grande che il famoso collezionista di auto Jay Leno lo invidierebbe e lo

vorrebbe per sé, sarebbe un'intenzione che viene dall'ego.

Se invece lascio semplicemente che i miei obiettivi e le mie intenzioni vengano a galla... Ad esempio, ho attirato una delle mie auto per

ispirazione, intuitivamente, navigando un giorno su eBay. Entro due ore si chiudeva un'asta per una Panoz Roadster del 1998 che era appartenuta

a Steven Tyler, degli Aerosmith. Mi chiesi: *Come mai sono capitato su questa offerta?* Non ne avevo nessuna intenzione, non era una richiesta del

mio ego, non era nella lista delle cose che volevo fare. Ma, anche se non era nella mia lista, eccomi lì che prendevo in considerazione la cosa.

Qualcosa dentro di me mi spingeva a fare quell'acquisto.

Feci una cauta offerta e, con mia sorpresa, vinsi l'asta. Ora possedevo un'auto sportiva appartenuta a una celebrità. Più tardi scoprii che

valeva molto più di quello che l'avevo pagata, perché Steven Tyler l'aveva autografata. Se Tyler l'avesse soltanto guidata senza mettervi il suo

nome, avrebbe avuto un valore molto inferiore.

Com'era accaduto? Non era qualcosa che proveniva dal mio ego. Era venuto dal

Divino al lavoro dentro di me. Tutto quel o che avevo dovuto

fare era stato cogliere quel 'opportunità. È un aspetto del a resa e l'ho imparato dal dottor Hew Len, che mi ha insegnato che l'ego non sa con

precisione che cosa sta accadendo.

Un magazzino inconscio

In *Zero Limits* ho citato gli esperimenti condotti da uno scienziato, Benjamin Libet. Sono tra gli esperimenti più il uminanti tra tutti quel i che potete

immaginare. Benjamin Libet ha scoperto che, quando prendiamo una decisione, la decisione è al lavoro nel a mente inconscia prima di arrivare

al a mente conscia.

In altre parole, se in questo momento state al ungando la mano per prendere una matita e sottolineare le mie parole, l'impulso a prendere la

matita non è nato nel a mente conscia. È iniziato nel a mente inconscia. Solo in seguito arriva al a mente conscia, che lo mette in atto. Vi sembra di

avere libertà di decisione, vi sembra di avere voi il control o del e vostre azioni, ma in base agli esperimenti scientifici di Libet, che ho citato tante

volte, la verità è che le decisioni vengono prese a un livel o molto più profondo: nel a mente inconscia.

Proviamo a metterla in un altro modo. Fermatevi un attimo e ditemi (oppure scrivete oppure dite a una persona che avete accanto) quale sarà il

vostro prossimo pensiero. Non potete. Non potete saperlo perché i pensieri si producono in modo imprevedibile. Solo dopo che un pensiero si è

presentato ne siete consapevoli. Potete dirmi qual è stato il vostro ultimo pensiero, ma non quale sarà il prossimo. Perché no? Perché i pensieri si

producono nel a mente inconscia.

La mente inconscia è un enorme magazzino di ricordi, credenze, esperienze e delusioni. Secondo Hew Len, anche di vite precedenti.

Secondo Hew dobbiamo ripulirci da tutta questa roba, perché altrimenti siamo come dei robot che agiscono in base agli impulsi che ricevono

dal 'inconscio, che siano impulsi del 'ego o impulsi che sembrano divini. Hew sostiene che tutto quel o che dobbiamo fare è ripulirci.

Al telefono, quel fatidico giorno di tanti anni fa, mi disse: “Tutto quel o che ho fatto con i miei pazienti, che continuo a fare e che sto facendo in

questo momento mentre parlo con lei, è *ripulirmi*”. Gli chiesi di spiegarsi meglio e lui disse: “Tutto quel o che faccio è dire mentalmente: Ti amo. Mi

dispiace. Ti prego, perdonami. Grazie. Ti amo. Mi dispiace. Ti prego, perdonami. Grazie”.

In questo modo ripuliva il suo inconscio, lo ripuliva da tutte le limitazioni, le credenze, le esperienze passate e le programmazioni che creavano

tutti gli eventi della sua vita. Ho imparato a farlo anch'io così bene che è diventato il mio normale dialogo interno.

Un nuovo dialogo interno

Il dialogo interno che la maggior parte di noi ha con se stesso è molto critico. Ci buttiamo giù, ci lamentiamo, ci compiangiamo per qualcosa. Il mio

dialogo interno è invece: *Ti amo. Mi dispiace. Ti prego, perdonami. Grazie.*

Lo sto dicendo anche in questo momento, mentre scrivo queste parole. Mentre vi parlo, mi ripulisco interiormente. Perché? Perché cerco di

essere un canale di comunicazione più puro possibile tra il Divino e voi. So che ci sono tante interferenze, so che in mezzo c'è la personalità di

Joe, so che Joe ha del e credenze e del e limitazioni, tutte cose che secondo il dottor Hew Len e la sua spiritualità hawaiana devo ripulire. Devo

fare una grande pulizia, e secondo Hew la pulizia è tutto quel o che dobbiamo fare.

Ho seguito molti suoi workshop, poi abbiamo iniziato a farne assieme. Continuiamo a farne e io continuo a crescere. Mi piace la sua presenza,

perché ha una vibrazione di profonda calma. È sempre nel momento presente e continua a fare pulizia nel presente, per poter fare tutto ciò che il

Divino gli chiede in ogni momento.

Voi fate parte dei vostri problemi

Molte persone fanno del e domande, e le domande sono sempre le stesse: come faccio a liberarmi da questa persona, da questo ostacolo, da

questo problema? Hew risponde sempre: “Ha notato che, dovunque ci sia un problema, c'è anche lei?”. Siete lì anche voi, fate parte del problema.

Non pensate di non farne parte, perché sarebbe un ricadere nel a mentalità del a vittima.

Attraverso questi tre stadi potete entrare e uscire dal a mentalità del a vittima, dal potenziamento e dal a resa. Dovete essere continuamente

vigili, continuamente al 'erta, e ripulirvi continuamente. Il dottor Hew Len dice: “Avete notato che dove c'è un problema ci siete anche voi?

Qualunque sia il problema di cui vi lamentate, voi fate parte del problema. L'elemento in comune, presente in tutte le cose di cui vi lamentate, siete voi”.

E aggiunge: “Voi avete creato la vostra realtà e questa è la vostra attuale realtà, creata da voi”.

Al ora, come fare? Spiega Hew: “Non tenete il problema dentro di voi e non proiettatelo su un'altra persona o su qualunque persona.

Prendetelo e consegnatelo al Divino”.

Consegnarlo al Divino

Consegnatelo al Divino, come se fosse una preghiera. “Mi dispiace, non so che cosa dentro di me ha creato questo problema, ma c'è, quindi ne

sono in qualche modo responsabile. Ti prego, perdonami. Perdonami perché non ne avevo coscienza, non so che cosa ho fatto per creare questa

realtà, per farla accadere. Grazie. Grazie per la mia vita, grazie per prenderti cura di questa cosa, grazie perché mi ascolti. Grazie per essere il

Divino e per darmi il miracolo della vita e del respiro”. E terminate dicendo: “Ti amo”.

Sono fermamente convinto che se dite “ti amo” con totale sincerità, e se sentite realmente che il Divino vi sta ascoltando, entrate in uno stato di

estasi. I vostri occhi si riempiranno di lacrime e penserete: “Che dono meraviglioso essere vivo. Che dono meraviglioso essere qui, essere in

questo momento, partecipare, risvegliarmi. Che dono stupendo. Grazie. Grazie”. Entrate in uno stato di gratitudine, entrate in uno stato d'amore

che è unione con il Divino. Se c'è una parola per descrivere il Divino, questa parola è *amore*. Amore.

Non è colpa mia, ma...

Potrei parlare all'infinito del *ho'oponopono* del dottor Hew Len e della resa, ma ora voglio che comprendiate che, qualunque cosa accada nella

vostra vita, dovete assumervi la responsabilità. Non si tratta di accusarvi o di prendervi a schiaffi da soli. Il mio modo preferito per esprimere

questa verità è: “Non è colpa mia, ma è mia responsabilità”.

Non è colpa vostra, ma la responsabilità è vostra. Il modo migliore per gestire la

cosa è arrendervi. Rivolgetevi al Divino e dite: “Mi dispiace. Ti

prego, perdonami. Grazie. Ti amo. Mi dispiace. Ti prego, perdonami. Grazie. Ti amo. Mi dispiace. Ti prego, perdonami. Grazie. Ti amo”.

Ogni stadio cambia la vostra percezione

e il vostro comportamento

Mi piace molto parlare di questo stadio, lo stadio della resa, ma voglio che comprendiate esattamente di cosa si tratta. Nel primo stadio chiedete

aiuto e il vostro schema mentale è: *Dio aiutami, Dio aiutami*. Chiedete aiuto in tantissimi modi perché vi sentite ancora una vittima. Sentite che il

mondo è in attesa di divorarvi. Quindi, per sapere in che stadio siete è sufficiente chiedervi: “In che modo prego? In che modo mi rivolgo al

Divino?”, o a Dio o a qualunque nome date all'Essere Supremo.

Nel secondo stadio, la vostra preghiera diventa qualcosa come: “Posso farcela, con o senza di te”. Avete un senso di potenziamento, dove

probabilmente c'è ancora un po' di ego. Andate in giro un po' impettiti. Parlando a Dio, probabilmente direte: “Grazie per quel o che ho”, e

probabilmente chiederete altre cose. Non vi sentite più vittime, ma volete proteggervi e così chiedete al Divino di aiutarvi.

Nel terzo stadio, la vostra preghiera diventa essenzialmente una resa. “Da solo non ce la faccio, non posso risolverlo da solo, ma posso usare

il tuo aiuto”. Questa non è più una mentalità vittimistica, ma è un sincero collegamento con il Divino stesso.

Sapete almeno in parte che il Divino è in voi e in chiunque altro, e la vostra preghiera è: “Non posso risolverlo da solo, ma posso ricorrere al

tuo aiuto”. Nella vostra preghiera non c'è nessuna disperazione, e non c'è

nessuna disperazione nella vostra voce. È una semplice e sincera

richiesta di assistenza. Inoltre, la vostra preghiera è accompagnata dalla rinuncia al controllo. È questa la resa: rinuncia al controllo.

Non potete controllare tutto

Esaminiamo meglio questo punto. Perché dovreste rinunciare al controllo? Perché non potete controllare tutto, non potete controllare l'universo,

non potete avere il controllo su tutto ciò che accade nella vostra vita. Avete provato ma, se siete sinceri con voi stessi, dovete ammettere che non

ha funzionato. Dovete rinunciare, dovete arrendervi, ma niente paura: il vostro ego ci sarà sempre.

Il vostro ego continuerà a stare con voi perché l'ego è uno strumento di sopravvivenza. È grazie all'ego che non andate a sbattere contro i muri

ed entrate nella porta giusta. È l'ego che vi fa fare tutto quello che occorre per vivere bene. Ma ho imparato che l'ego e la mente conscia possono

fare del bene e richieste all'universo con un atteggiamento di resa per avere una vita ancora migliore. Il problema è che la pretesa di avere tutto sotto

controllo viene dall'ego, e l'ego non può vedere il quadro completo dell'universo. Questo è il grande problema.

Seguite la vostra passione

Quando chiedete qualcosa, fate anche attenzione a ciò che proviene dal vostro cuore e ciò che proviene dalla vostra testa. È così che capii che

era la cosa giusta da fare quando feci un'offerta per l'asta dell'auto appartenuta a Steven Tyler: era la mia passione che parlava. Non era solo un

calcolo razionale o un ragionamento mentale del tipo: *La compro perché potrò rivenderla a un prezzo ancora più alto.* In un calcolo razionale

come questo non c'è emozione, non c'è nessuna passione.

Io, invece, sentivo la cosa con passione: “Possiedo già una Panoz e so che sono automobili magnifiche. Questa, poi, è fantastica. È stata

autografata da una rock star, Steven Tyler degli Aerosmith”. La cosa mi appassionava. La passione, l'entusiasmo, l'eccitazione erano un chiaro

segno che l'universo, il Divino, mi spingeva in quella direzione.

Avevo già imparato, nel settore del business, che la passione è la vera chiave del successo. “Seguite la vostra beatitudine”, ha scritto Joseph

Campbell. Seguire la passione significa la stessa cosa. Seguite la vostra beatitudine, seguite la vostra eccitazione. Se seguite questa profonda

scarica di energia dentro di voi, vi spingerà nella direzione giusta. Vi mette su quella che è la vostra strada.

È un punto molto importante ed è un elemento della resa. Il vostro ego potrebbe dire: “La cosa più saggia sarebbe diventare un medico, un

avvocato, un ragioniere”, ma la vostra strada divina, la strada che proviene dal Divino, potrebbe volere che diventiate un pittore, un musicista o un

idraulico. Qualunque cosa, non sarò certo io a porvi un limite o a giudicarvi. Non giudicate nemmeno voi, perché qualunque giudizio proviene

dall'ego. Anche questo fa parte del lasciar andare.

“Sia fatta la tua volontà, non la mia”

Può darsi che qualcuno di voi che è entrato in contatto con l'idea della resa, che ha partecipato a un workshop condotto dal dottor Hew Len o da

me, o che ha letto il mio *Zero Limits*, stia vivendo o abbia vissuto una grave tragedia.

Ho conosciuto una donna a cui era morta una figlia. Pensando al concetto di

responsabilità, si accusava dicendo: “Perché è morta? Ho

pregato, ho fatto di tutto, ho provato il metodo del o *ho'oponopono* del dottor Len dicendo: Ti amo, mi dispiace, ti prego perdonami, grazie. Ma

la mia figlia è morta lo stesso. Perché?”.

Come direbbe Hew, forse state pregando per la cosa sbagliata.

Barnum lo sapeva benissimo

Nel terzo stadio, quando pregate state dicendo essenzialmente: “Sia fatta la tua volontà, non la mia”. È qualcosa di davvero potente. Lo capii

leggendo un libro, *There's a Customer Born Every Minute*. Il libro parlava di P. T. Barnum, un genio del circo e del marketing. La sua figura mi

interessava così tanto che andai a cercare la sua tomba a Bridgeport, nel Connecticut.

Barnum non aveva creato soltanto un famosissimo circo. Scriveva libri, teneva conferenze, era un imprenditore, un genio della pubblicità e un

politico. Fu eletto per due volte sindaco di Bridgeport. Aveva a cuore le persone e le cause, inventò molte cose che usiamo ancora oggi e molti

termini che usiamo ancora oggi. Era sotto tutti gli aspetti un genio del marketing.

Sulla sua tomba, una semplice lastra di pietra posata sull'erba, c'era una frase che era il suo motto: “Sia fatta la tua volontà, non la mia”.

Leggerla mi shockò, perché avevo sempre pensato che fosse un egoista che voleva controllare tutto e tutti.

Approfondendo le mie ricerche su di lui, scoprii che in realtà Barnum praticava la via spirituale del lasciar andare. Era nel 3° stadio numero tre,

in cui si era risvegliato alla necessità della resa. Tutte le cose che faceva nel campo degli affari, le faceva perché era spinto dalla passione.

Sapeva benissimo che l'elemento risolutivo era: se qualcosa non ha funzionato, è stato a causa di una ragione superiore che io non conosco.

Il suo museo, l'American Museum a New York City, che amava così tanto, prese fuoco due volte. Il suo magnifico palazzo, che aveva chiamato

Iranistan ed era una delle abitazioni più famose del mondo nel XIX secolo, bruciò fino alle fondamenta. Sua moglie e un figlio lo precedettero nella

morte. Ma Barnum ogni volta sopravviveva, accettava ed era in pace, perché ripeteva continuamente a se stesso: “Sia fatta la tua volontà, non la

mia”.

Non potete sapere tutto

Tornando alla donna che aveva perso la figlia... Hew le disse che non possiamo conoscere le cause a livello profondo, al livello del Divino. Non

possiamo sapere qual è la cosa migliore. Quel che dobbiamo fare è ripulirci del nostro modo di sentire. Se non vi sentite felici, in pace e

fiduciosi, in questo preciso momento prendete la vostra sensazione e consegnatela a Dio dicendo: “Mi dispiace. Ti prego, perdonami. Grazie. Ti

amo”.

So che richiede una fiducia enorme; ma, proprio quando sentite di non avere fiducia, proprio allora consegnate al Divino il modo in cui vi

sentite e dite: “Mi dispiace. Ti prego, perdonami. Grazie. Ti amo”.

Uno strumento pratico

Vorrei che capiste quanto questo strumento è pratico e potente. È un modo per migliorare realmente i vostri affari e per riempire il vostro portafogli

e il vostro conto in banca. Ad esempio, io vendo anche i miei prodotti in internet. Quando mando in giro la lista dei miei prodotti (libri, servizi,

seminari e così via) dentro di me dico continuamente: Ti amo. Mi dispiace. Ti prego, perdonami. Grazie.

Fidatevi: funziona

Mentre scrivo queste parole, mi ripulisco. Ripulisco tutte le cose in me di cui sono conscio o di cui non sono conscio, e che potrebbero interferire

con i risultati che voglio ottenere. Ho l'intenzione di fare una certa cosa, voglio mandare una e-mail, voglio ricevere risposta, ma non voglio

controlare tutto il processo. Tutto ciò che voglio è avere fiducia che troverò il modo giusto perché la cosa funzioni. Voglio che sia il Divino a

reggere tutto, per questo continuo a ripulirmi e a infondere amore nel e-mail che mando.

E infatti le mie e-mail vanno magnificamente bene. Ottengo risultati eccellenti, ma non sono solo io. Quando stavo scrivendo il mio libro *Zero*

Limits, il mio amico Bil Hibler ha voluto mettere alla prova questa verità. Abbiamo scritto assieme un libro intitolato *Meet and Grow Rich*. Bil è

molto intelligente, ma anche molto scettico. Voleva vedere se era davvero possibile migliorare le vendite dicendo semplicemente: “Ti amo. Mi

dispiace. Ti prego, perdonami. Grazie”.

Lo applicò alla lista dei clienti, solo alla lista, senza mandare nessuna e-mail alle persone specifiche. Semplicemente *pensò* alla lista. Pensava

alla lista e diceva: “Ti amo”. Mandava l'affermazione *ti amo* alla sua lista.

Se intervenivano dei pensieri come “Non so se tutte queste persone sentono qualcosa mentre io sono qui che parlo alla lista” o “Non so se

funziona davvero. Non so se Joe è fuori di testa, non so se il dottor Hew Len è un pazzo eccentrico”, continuava a dire *ti amo* alla sua lista. Si

ripuliva di tutti gli altri pensieri e diceva automaticamente: “Ti amo, mi dispiace, ti prego perdonami, grazie”. Quasi meccanicamente: “Ti amo, mi dispiace, ti prego perdonami, grazie”.

Con sua grande sorpresa, quel mese vendette il 41 per cento in più del mese precedente, e senza mandare una sola e-mail. Poi raffrontò le

vendite di ogni mese con quel e del o stesso mese del 'anno precedente. Ad esempio, se faceva la “pulizia” a dicembre controllava i dati del

dicembre precedente per vedere se c'erano miglioramenti. Non ce n'erano, ma per ottenere gli stessi risultati stava facendo una cosa diversa: si

sedeva davanti al computer, parlava al Divino e pensava alla lista. Irradiava amore. Quando nella sua mente nascevano obiezioni, esitazioni o

preoccupazioni, le ripuliva: *Mi dispiace. Ti prego, perdonami. Grazie. Ti amo.*

Non potete opporvi al successo

Questo è un altro punto importante. Conosco un venditore di automobili in California che è segretamente un grande fan del o *ho'oponopono*, del

metodo del dottor Hew Len e dei miei libri. Mentre parla con dei possibili acquirenti, ripulisce la sua mente. Se arriva qualcuno e dice: “Voglio solo

dare un'occhiata, non voglio comprare niente, non voglio nemmeno un prospetto”, lui dice: “Certo, come preferisce”, e ripulisce tutto il resto.

Una volta gli chiesi: “Ma parli con i clienti?”.

“Certo. Parlo del tempo e, se mi chiedono informazioni su un'automobile, glielo do, ma intanto continuo a fare pulizia: *Ti amo. Mi dispiace. Ti*

prego, perdonami. Grazie”.

È una delle persone più rilassate che conosco. Ha venduto più lui da solo un certo modello o di una certa marca rispetto a tutti i dipendenti del a

sua compagnia. Tutto quel o che fa è usare la sua arma segreta: dire mentalmente a tutte le persone *mi dispiace, ti amo, ti prego perdonami,*

grazie. Standogli vicino, la gente sente qualcosa. Gente che era entrata solo per dare un'occhiata esce proprietaria di due auto (una per sé e una

per la moglie), anche se l'intenzione era quel a di non comperare assolutamente niente o al massimo una macchina, non certo due.

Quindi è qualcosa di pratico? Assolutamente sì. Funziona a tutti i livel i e funziona sempre. Forse state pensando: “D'accordo, forse ha

funzionato per te, forse ha funzionato per lui, forse ha funzionato per Bil , forse ha funzionato per il dottor Hew Len, ma questo non significa che

funzionerà anche per me”. Riuscite a indovinare che cosa dovete fare? Ripulirvi da questa idea. Prendete questo dubbio, alzate gli occhi al cielo e

dite: “Mi dispiace, non so da dove viene questo dubbio. Ti prego, perdonami per averlo avuto. Non so come mi sia arrivato. Grazie. Grazie per

ascoltarmi. Ti amo”.

Forse, le prime volte in cui pronunciate queste parole non le sentite veramente, ma se continuate a dirle, soprattutto dopo avere visto i primi

risultati e i primi effetti del a resa del terzo stadio, lo farete molto più volentieri e sarete felici di farlo in questo preciso momento.

Fine delle preoccupazioni

Un magnifico effetto col aterale di questo metodo è che annul a tutte le vostre preoccupazioni. Se siete preoccupati per qualcosa (un col oquio di

lavoro, un pagamento che non arriva, quel o che dirà qualcuno), prendete la preoccupazione e ho'oponoponizzatela. Il metodo è sempre quel o: “Ti

amo. Mi dispiace. Ti prego, perdonami. Grazie”.

Sembra semplicistico, ma provate e vedrete che la preoccupazione scompare. È come se ve la scrolaste di dosso. Forse vi scoprirete a

raddrizzare la schiena, a respirare in modo diverso, a sorridere senza volerlo. Il mondo intero cambia. La verità, come diceva Mark Twain, è che

“la maggior parte del e cose per cui vi preoccupate non avverranno mai”.

Lasciando andare la preoccupazione vi aprite e permettete al Divino di sorprendervi con qualcosa di meraviglioso. Ne parlerò meglio in

seguito, ma quel o che volete davvero nel a vostra vita è in questo preciso momento. Ripulendovi da tutto ciò che vi impedisce di stare nel mondo,

capite che il momento presente è il vero miracolo.

Fate una lista delle vostre preoccupazioni

È il momento di divertirvi a fare la lista di tutte le cose che vi preoccupano. Può essere qualunque cosa: il lavoro, un rapporto, i figli. Potreste

essere preoccupati per la vostra salute. Potreste essere preoccupati per il pagamento del a prossima rata del mutuo sul a casa o la prossima rata

del 'automobile. Potreste essere preoccupati per l'ambiente. Potreste essere preoccupati per la politica. Sono tutte cose possibili. Ma, come

ormai sapete, se sono apparse nel a vostra realtà avete contribuito, almeno in parte, a crearle.

Fate una lunga lista. È bel issimo mettere tutte le vostre preoccupazioni sul a carta. In se stesso è liberante e terapeutico. Vi invito, e vi sfido, a

fare una lista completa e particolareggiata. Scrivete qualunque cosa e qualunque persona. Tutto quel o che vi disturba. Tutto quel o che vi

preoccupa. Tutto quel o che continua a girarvi in mente. Mettete tutto sul a carta, scrivete tutto. Non giudicate e non condannate. Non giudicate voi

stessi, non accusatevi. State semplicemente facendo l'inventario di tutte le cose che vi disturbano. Scrivetele tutte.

Quando avete finito, prendete una voce e ripulitela. Potete farlo molte volte. Per farlo non avete bisogno di me, ma vi aiuterò per la prima volta.

Guardate la lista e scegliete una voce (se non l'avete ancora fatta, va bene lo stesso: prendete la prima preoccupazione che vi viene in mente),

qualcosa che vi disturba profondamente.

È umano e normale avere qualcosa che vi turba, che vi irrita, di cui volete lamentarvi. È assolutamente normale. Vi chiedo di riconoscerlo e di

rimanere con questa cosa per qualche istante. Scegliete la voce che preferite e io vi guiderò attraverso la sua pulizia.

Seguitemi, ci vorranno dai 15 ai 20 minuti per fare tutto il processo. Poi, nei giorni successivi aggiungete alla lista tutte le altre preoccupazioni

che vi verranno in mente. Potete anche annotare quel o che vi succederà nei prossimi 30 giorni, annotate come la vostra vita cambia, come evolve

grazie al vostro risveglio al terzo stadio della resa.

Bene. Prendete la sensazione che vi dà la preoccupazione che avete scelto e dite mentalmente: “Mi dispiace. Ti prego, perdonami. Grazie. Ti

amo. Mi dispiace. Ti prego, perdonami. Grazie. Ti amo”.

Ora ve lo ripeterò un certo numero di volte. Mentre leggete, ripetetelo anche voi mentalmente. Potete seguire il mio ritmo o, se preferite, andate

più veloci. State con la sensazione che produce la vostra richiesta al Divino di lasciar andare quella preoccupazione.

Mi dispiace. Ti prego, perdonami. Grazie. Ti amo.

Mi dispiace. Ti prego, perdonami. Grazie. Ti amo.

Mi dispiace. Ti prego, perdonami. Grazie. Ti amo.

Mi dispiace. Ti prego, perdonami. Grazie. Ti amo.

Mi dispiace. Ti prego, perdonami. Grazie. Ti amo.

Mi dispiace. Ti prego, perdonami. Grazie. Ti amo.

Mi dispiace. Ti prego, perdonami. Grazie. Ti amo.

Mi dispiace. Ti prego, perdonami. Grazie. Ti amo.

Mi dispiace. Ti prego, perdonami. Grazie. Ti amo.

Mi dispiace. Ti prego, perdonami. Grazie. Ti amo.

Mi dispiace. Ti prego, perdonami. Grazie. Ti amo.

Mi dispiace. Ti prego, perdonami. Grazie. Ti amo.

Mi dispiace. Ti prego, perdonami. Grazie. Ti amo.

Mi dispiace. Ti prego, perdonami. Grazie. Ti amo.

Mi dispiace. Ti prego, perdonami. Grazie. Ti amo.

Mi dispiace. Ti prego, perdonami. Grazie. Ti amo.

Mi dispiace. Ti prego, perdonami. Grazie. Ti amo.

Mi dispiace. Ti prego, perdonami. Grazie. Ti amo.

Mi dispiace. Ti prego, perdonami. Grazie. Ti amo.

Mi dispiace. Ti prego, perdonami. Grazie. Ti amo.

Mi dispiace. Ti prego, perdonami. Grazie. Ti amo.

Mi dispiace. Ti prego, perdonami. Grazie. Ti amo.

Mi dispiace. Ti prego, perdonami. Grazie. Ti amo.

Mi dispiace. Ti prego, perdonami. Grazie. Ti amo.

Mi dispiace. Ti prego, perdonami. Grazie. Ti amo.

Mi dispiace. Ti prego, perdonami. Grazie. Ti amo.

Mi dispiace. Ti prego, perdonami. Grazie. Ti amo.

Mi dispiace. Ti prego, perdonami. Grazie. Ti amo.

Mi dispiace. Ti prego, perdonami. Grazie. Ti amo.

Mi dispiace. Ti prego, perdonami. Grazie. Ti amo.

Mi dispiace. Ti prego, perdonami. Grazie. Ti amo.

Mi dispiace. Ti prego, perdonami. Grazie. Ti amo.

Mi dispiace. Ti prego, perdonami. Grazie. Ti amo.

Mi dispiace. Ti prego, perdonami. Grazie. Ti amo.

Mi dispiace. Ti prego, perdonami. Grazie. Ti amo.

Mi dispiace. Ti prego, perdonami. Grazie. Ti amo.

Mi dispiace. Ti prego, perdonami. Grazie. Ti amo.

Mi dispiace. Ti prego, perdonami. Grazie. Ti amo.

Mi dispiace. Ti prego, perdonami. Grazie. Ti amo.

Mi dispiace. Ti prego, perdonami. Grazie. Ti amo.

Mi dispiace. Ti prego, perdonami. Grazie. Ti amo.

Mi dispiace. Ti prego, perdonami. Grazie. Ti amo.

Mi dispiace. Ti prego, perdonami. Grazie. Ti amo.

Mi dispiace. Ti prego, perdonami. Grazie. Ti amo.

Mi dispiace. Ti prego, perdonami. Grazie. Ti amo.

Mi dispiace. Ti prego, perdonami. Grazie. Ti amo.

Mi dispiace. Ti prego, perdonami. Grazie. Ti amo.

Mi dispiace. Ti prego, perdonami. Grazie. Ti amo.

Mi dispiace. Ti prego, perdonami. Grazie. Ti amo.

Mi dispiace. Ti prego, perdonami. Grazie. Ti amo.

Mi dispiace. Ti prego, perdonami. Grazie. Ti amo.

Mi dispiace. Ti prego, perdonami. Grazie. Ti amo.

Mi dispiace. Ti prego, perdonami. Grazie. Ti amo.

Mi dispiace. Ti prego, perdonami. Grazie. Ti amo.

Mi dispiace. Ti prego, perdonami. Grazie. Ti amo.

Mi dispiace. Ti prego, perdonami. Grazie. Ti amo.

Mi dispiace. Ti prego, perdonami. Grazie. Ti amo.

Mi dispiace. Ti prego, perdonami. Grazie. Ti amo.

Mi dispiace. Ti prego, perdonami. Grazie. Ti amo.

Mi dispiace. Ti prego, perdonami. Grazie. Ti amo.

Mi dispiace. Ti prego, perdonami. Grazie. Ti amo.

Mi dispiace. Ti prego, perdonami. Grazie. Ti amo.

Mi dispiace. Ti prego, perdonami. Grazie. Ti amo.

Mi dispiace. Ti prego, perdonami. Grazie. Ti amo.

Mi dispiace. Ti prego, perdonami. Grazie. Ti amo.

Mi dispiace. Ti prego, perdonami. Grazie. Ti amo.

Mi dispiace. Ti prego, perdonami. Grazie. Ti amo.

Mi dispiace. Ti prego, perdonami. Grazie. Ti amo.

Mi dispiace. Ti prego, perdonami. Grazie. Ti amo.

Mi dispiace. Ti prego, perdonami. Grazie. Ti amo.

Mi dispiace. Ti prego, perdonami. Grazie. Ti amo.

Mi dispiace. Ti prego, perdonami. Grazie. Ti amo.

Mi dispiace. Ti prego, perdonami. Grazie. Ti amo.

Mi dispiace. Ti prego, perdonami. Grazie. Ti amo.

Mi dispiace. Ti prego, perdonami. Grazie. Ti amo.

Mi dispiace. Ti prego, perdonami. Grazie. Ti amo.

Mi dispiace. Ti prego, perdonami. Grazie. Ti amo.

Mi dispiace. Ti prego, perdonami. Grazie. Ti amo.

Mi dispiace. Ti prego, perdonami. Grazie. Ti amo.

Mi dispiace. Ti prego, perdonami. Grazie. Ti amo.

Mi dispiace. Ti prego, perdonami. Grazie. Ti amo.

Capitolo 5

QUARTO STADIO

RISVEGLIO

Calmate la mente, fondetevi con il Divino e fate la vostra richiesta per qualcosa che volete avere, fare o essere.

– JOE VITALE

Benvenuti al quarto stadio, lo stadio del risveglio. Per molti aspetti è il più difficile da descrivere. Negli stadi precedenti, vi siete risvegliati a

ognuno di essi e l'avete trascorso. Leggendo i capitoli precedenti, probabilmente avete avuto del e “botte” di consapevolezza. Probabilmente

avete superato dei vecchi modelli mentali. Ma ora, in questo stadio, deve intervenire la grazia.

Vi condurrò alla comprensione di tutto ciò che occorre e vi aiuterò a fissare i parametri che consentono al quarto stadio di accadere. Questo

stadio va al di là del a resa, è lo stadio in cui vi risvegliate al fatto di essere il Divino stesso. Rimanete con me, perché so che a prima vista è

qualcosa di molto strano e impegnativo, ma lasciatevi guidare.

II testimone

In questo preciso momento, mentre leggete queste parole, sapete che state pensando. Avete già fatto un esercizio in un capitolo precedente per

capire che non siete i vostri pensieri, ma andiamo ancora oltre. Avete anche un corpo. Forse il vostro corpo sta benissimo, vi piace, forse vi fa

male da qualche parte, forse avete bisogno di un po' di esercizio fisico. Ma non siete il vostro corpo, perché siete consapevoli del corpo. Siete

consapevoli dei vostri pensieri, quindi non siete i pensieri così come non siete il corpo. Avete del e sensazioni e del e emozioni: felicità, tristezza,

rabbia, disagio... qualunque cosa. Le state sperimentando, quindi non siete le vostre emozioni.

La vostra forma è un po' come essere dentro un vestito. Avete indossato una tuta come gli astronauti e adesso ci siete dentro. Per vedere il

mondo guardate attraverso un visore, attraverso del e lenti.

Se non siete i vostri pensieri, se non siete il vostro corpo, se non siete le vostre emozioni, ma siete qualcosa dentro questo veicolo che

chiamiamo il corpo, che cosa siete? *Che cosa siete?* Mi spingo fino al punto di dire che il testimone dentro di voi è Dio stesso. Il testimone che ha

dei pensieri, che ha un corpo, che ha del e emozioni, ma è separato da tutto questo, è in realtà Dio.

Realizzare Dio

Siete il Divino venuto qui per sperimentarsi come essere umano. Non lo sapevate perché del progetto divino fa parte l'amnesia, in seguito al a

quale non ricordate chi siete. Siete nati nel mondo come del e vittime, poi avete imparato, grazie a questo libro o in altri modi, a potenziarvi. Poi,

sempre grazie al *Corso del risveglio* o a qualcos'altro, avete imparato ad arrendervi, e adesso arriva finalmente la bel a notizia che avete

predisposto tutto questo al o scopo di risvegliarvi. Il Divino voleva sperimentare com'è essere un essere umano per attraversare tutti questi stadi e

passare dal 'altra parte, dove il Divino realizza *Io sono Dio*.

Vi prego di capire che non sto parlando del vostro ego. Se il vostro ego si identifica in quel o che ho appena detto, capite immediatamente che

non vi siete ancora staccati dal 'ego. Se siete davvero nel o stadio del risveglio, i vostri pensieri e i pensieri del Divino coincidono. Vedete

chiaramente che tutto ciò che si manifesta proviene dal Divino, perché voi siete il Divino.

Al di là delle domande

Una volta chiesi al dottor Hew Len, che ormai conoscete: “Che cos'è la scelta? In che modo prendiamo le decisioni?”.

“Se abbiamo una scelta”, rispose, “se dobbiamo prendere una decisione, se non riusciamo a decidere tra un piano A e un piano B, tra fare una certa cosa o farne un'altra, significa che non siamo ancora puliti”.

Disse che se ci siamo davvero arresi, se ci siamo risvegliati, la scelta non esiste più. Qualunque cosa dobbiate fare, qualunque cosa dobbiate

dire, fatela e ditela senza porvi del e domande, perché siete uno con ciò che vi spinge a fare e a dire.

Tutto ciò può essere motivo di confusione o sembrare assolutamente folle, ma rimanete con me e riflettete sulle prossime parole. *Perché ho*

dei pensieri, ma non sono i miei pensieri? Come mai ne sono consapevole? Quale parte di me è consapevole? Perché ho questo corpo, ma

non sono il corpo? In che modo ci sono dentro? Io sono uno spirito. In qualche modo lo so, lo sento. Come mai ho delle emozioni e non riesco

a staccarmene? Di fatto le posso guardare, le posso esaminare.

Percepite i vostri pensieri, vi attaccate ai pensieri, potete diventare una cosa sola con i vostri pensieri, ma io vi chiedo di separarvi dai vostri

pensieri e di capire che non siete le emozioni, né il corpo, né i pensieri. Siete separati da tutto questo perché ne siete il testimone.

La lavagna bianca

Che cos'è esattamente il testimone? In alcuni miei seminari, soprattutto quel i

che tengo assieme al dottor Hew Len basati sul mio libro *Zero*

Limits, e chiamati per questo “Zero Limits Workshops”, definisco il testimone la “sorgente” o la “lavagna bianca”. Questo perché, dietro di me e

davanti al pubblico, c'è spesso una grande lavagna bianca. Cancello tutto quel o che ho scritto sopra, la indico e dico: “La vostra essenza è così”.

Voi e il Divino non avete pensieri. Siete come una lavagna bianca su cui non è scritto nulla. Appena vi scrivete qualcosa, quel o che scrivete vi

separa dal Divino. Se dite: “Il Divino è amore”, state applicando un giudizio al divino, vi appiccicate un'etichetta. Non sto dicendo che dire che il

Divino è amore sia giusto o sbagliato. Sto dicendo che appena definite il Divino, appena gli date un nome o una definizione, vi separate

immediatamente dal Divino.

Voglio che comprendiate che siete come una goccia d'acqua dell'oceano. In un certo senso siete separati dall'oceano, ma siete anche

l'oceano. Quando la goccia d'acqua ritorna all'oceano, vi fondete di nuovo con l'oceano. Questo è il vostro rapporto con la lavagna bianca: ne siete

separati solo come una goccia d'acqua è separata dall'oceano.

Se guardate dentro di voi e vi separate dai vostri pensieri, sensazioni ed emozioni, iniziate a fondervi con la lavagna bianca. Iniziate a fondervi

con il Divino. È questo il risveglio, l'illuminazione.

Momenti di satori

Se riflettete sulla vostra vita, forse ricordate di avere avuto, in questa vita o in altre vite, dei momenti di quel o che è chiamato *satori*. Un *satori* è un

momento in cui realizzate: “*Sono uno con tutto. Sono uno con l'universo*”. In quel momento la vostra identità, il vostro ego, scompare. Continuate

a essere consapevoli, sapete ancora come vi chiamate, sapete ancora dove vivete, avete ancora la vostra storia personale conservata nel a

vostra mente, ma i vostri attaccamenti sono scomparsi. In quel momento realizzate: “*Sono uno con il Divino*”.

Ciò non significa che siete i padroni del pianeta. Non significa che siete “Dio padre”, non siete l'Essere Supremo. Nel film *Ricomincio da*

capo, Bil Murray dice di essere Dio. “Io sono Dio”, dice così. Quando la sua affermazione viene messa in dubbio, spiega: “Non sono Dio, sono *un*

Dio”. Lo stesso vale per voi: anche voi siete un Dio.

Se riflettete sul a vostra vita (soprattutto se praticate la meditazione), se avete fatto un serio lavoro su voi stessi, se avete momenti di profondo

silenzio, potete avere sperimentato dei momenti di *satori*. Può accadere mentre siete immersi nel a natura, mentre vi rilassate sul bordo di una

piscina, mentre guidate. Può accadere in qualunque situazione. Io dico spesso che accade per grazia, ma se siete aperti, se fate spazio perché

accada, potete sperimentare (e forse li avete già sperimentati in passato) dei momenti di *satori*.

Meditazione quotidiana

Il mio invito, in questo quarto stadio del risveglio, è dedicare sempre più tempo al risveglio. Un modo per farlo è la meditazione. Vari studi

scientifici dimostrano gli effetti benefici del a meditazione. La meditazione non solo fa star bene il corpo, riduce lo stress, equilibra l'emisfero

destro con l'emisfero sinistro e vi conduce in stati più profondi di creatività e consapevolezza, ma soprattutto, ed è questo che mi interessa, vi

riconde al Divino. La meditazione vi aiuta realmente a diventare il Divino.

Mentre vi parlo di queste cose, probabilmente le capite a livello intellettuale. Capite di avere dei pensieri, ma di non essere i pensieri; di avere

un corpo, ma di non essere il corpo; di avere emozioni, ma di non essere le emozioni. Capite che è qualcosa di molto importante. Lo capite

intellettualmente, ma come farlo realmente vostro? Come fare per abbandonare la coscienza incentrata sull'ego e diventare il Divino, vivendo

semplicemente, come dice il dottor Hew Len, “senza scelta”?

Dovete capire che il Divino è appunto questo. Fatelo anche voi, diventatelo, senza fare domande. Voi siete Dio. Il modo migliore che conosco

per raggiungere questo stato è dedicare ogni giorno un periodo di tempo alla meditazione. Potete farla al mattino, al pomeriggio o alla sera.

Tutta la vostra vita può essere una meditazione in movimento

Se volete, potete considerare tutta la vostra vita come una meditazione in movimento, il che è ancora meglio. Svolgendo i vostri compiti quotidiani,

al volante della vostra auto, andando al lavoro, incontrando altre persone, svolgendo il vostro lavoro, in coda all'ufficio postale, sapete: “*Io non sono*

il mio corpo. Non sono i miei pensieri. Non sono le mie emozioni”. Vi staccate, al meglio delle vostre capacità. In questo modo, tutta la vostra vita

diventa una meditazione.

Vi invito a essere consapevoli 24 ore al giorno, e intendo proprio 24 ore al giorno. Potete essere consapevoli anche nel sonno, ma se per il

momento vi sembra eccessivo, meditate almeno ogni giorno. Prendetevi un periodo apposta: 10 minuti, 20 minuti, quel che potete. Molte

persone meditano due volte al giorno, 20 minuti al mattino e 20 minuti alla sera. Voi, fate come vi è possibile.

Cercate di capire l'importanza del risveglio che avviene in questo stadio. È davvero essenziale. Così come vi lavate i denti tutte le mattine,

come svolgete tutti i giorni la vostra routine quotidiana, come fate esercizio fisico alcune volte al a settimana, è importante che meditate ogni

giorno.

È essenziale se tenete a mente l'obiettivo, il premio finale, quel o che c'è dall'altra parte del tunnel: la fusione con il Divino. L'abbandono di tutte

le vostre preoccupazioni, ansie, credenze e programmazioni per vivere realmente ciò che il Divino vuole che viviate: una vita di meraviglia istante

per istante, di magia e di miracoli al di là di qualunque descrizione, di qualunque immaginazione.

“La meditazione non è quello che pensate”

Vi sono molti tipi di meditazione, e adesso ve ne insegnerò uno. Ma prima voglio che prendiate l'impegno di meditare ogni giorno. La meditazione

può essere una cosa semplicissima, ad esempio stare con il vostro respiro.

Una delle frasi che amo di più ripetere è: “La meditazione non è quel o che pensate”. Mi piace perché, qualunque cosa pensate che sia la

meditazione, molto probabilmente vi sbagliate. Significa anche che, se pensate, non state meditando. La meditazione non è quel o che pensate.

La meditazione è oltre quel o che pensate.

Quel o che io faccio, e che invito a fare anche voi, è chiudere gli occhi. Sentite il respiro. Percepите il respiro che entra dal e narici ed esce dal a

bocca. Quando sorgono dei pensieri, notateli semplicemente. Considerateli delle nuvole che passano nel cielo. Diventate curiosi: “Quale sarà il

prossimo pensiero?”. Ma anche chiedervi “quale sarà il prossimo pensiero?” è

giocare ancora al gioco dei pensieri. Vi invito ad andare al di là dei

pensieri o, per dire meglio, dietro i pensieri, perché dietro i pensieri c'è lo schermo vuoto. Dietro i pensieri c'è la lavagna bianca. Dietro c'è

l'oceano. Dietro c'è Dio. C'è ciò che siete.

In meditazione, vi invito a vedere al massimo del e vostre capacità il sostrato che è al centro del a vostra anima e a fondervi con questo

sostrato divino. È questo sostrato che è consapevole del e parole che sto scrivendo. È consapevole del vostro respiro e dei vostri pensieri in

questo preciso momento. È consapevole di tutto quel o che avviene attorno a voi. Voglio che diventiate consapevoli di questo sostrato e che vi

fondiate con esso al meglio del e vostre capacità. In questo modo create lo spazio per il risveglio.

Tre modi per risvegliarsi

1. Meditazione

A questo punto conosco tre modi per risvegliarsi. Il primo è quel o di cui vi sto parlando: la meditazione. Non trasformatela in una cosa difficile.

Se non siete dei meditanti professionali, non preoccupatevi. Io credo nel a definizione di “mistico al mercato”, e con questo intendo che

continue a occuparvi normalmente del a vostra giornata, dei vostri affari, dei vostri rapporti, del a vostra vita e di tutto quanto, rimanendo nel o

stesso tempo *consapevoli* al meglio del e vostre capacità.

Consapevoli di che cosa? Consapevoli di tutto ciò che sentite, notando contemporaneamente che lo state notando: quindi, che non siete quel o

che sentite. Siete qualcosa di diverso. Quando arriva un pensiero, osservatelo con curiosità e constatate che è un pensiero: non è voi. Se

provate una fitta in qualche parte del corpo, notate ad esempio: “Oh, una fitta al ginocchio”, ma voi non siete il ginocchio. Non siete la fitta.

In questo modo, la vostra vita quotidiana diventa una continua meditazione. Non dovete andare in cima a una montagna, non dovete avere una

stanza apposita, non dovete accendere una candela. Sono tutte cose bellissime, e se vi piace farle fatele, ma se siete pieni di impegni (in

Occidente lo siamo tutti, e lo sono anche gli orientali) potete trovare tutto il tempo per meditare facendo diventare tutta la vostra vita una

meditazione. Diventate dei meditanti viventi. Invitate il risveglio nella vostra vita.

Se siete davvero superimpegnati o se avete paura del silenzio, procedete a piccoli passi. Iniziate a poco a poco. Ma ricordate che se vi create

apposta delle distrazioni, queste distrazioni provengono dal vostro ego. Ad esempio, piuttosto di stare seduti in silenzio accendere la TV,

piuttosto di stare seduti in silenzio leggere un libro, piuttosto di stare seduti in silenzio fare una telefonata. Prendete nota di tutte queste

distrazioni. Non accusatevi mai. Dovete volervi bene. State facendo del vostro meglio. Se scoprite che quel o che vi fa più paura è raggiungere

il vostro centro, nella pace e nel totale silenzio, potete ripulire questa paura con il metodo che vi ho spiegato nel capitolo precedente: “Ti amo.

Mi dispiace. Ti prego, perdonami. Grazie”.

Quel o che voglio è che siate in pace con voi stessi. Siate gentili con voi stessi. Non serve a niente essere duri con voi stessi, mettervi

pressione o forzarvi a fare qualunque cosa.

Caome abbiamo visto, la resa è importantissima. Arrendervi al Divino significa avere fiducia che tutto avviene per il bene di tutti, voi compresi.

Se non vi sentite attratti dalla meditazione seduta, né dalle meditazioni dinamiche che fanno molte persone, trasformate in meditazione tutta la

vostra vita. Siate tranquillamente consapevoli: *“Ho questi pensieri. Ho queste sensazioni. Ho questi dolori fisici o questi stati di benessere*

fisico”. Qualunque cosa sentite, siatene consapevoli. Questo è il primo modo per invitare il risveglio nella vostra vita.

2. Gratitudine

Il secondo modo è un ampliamento di qualcosa di cui abbiamo già parlato: la gratitudine. Anche se ne ho già parlato in precedenza, ora siete a

un livello diverso. Siete nello stadio numero quattro: il risveglio alla divinità dentro di voi e la comprensione che siete già fusi con il Divino, che

siete un'espressione del Divino. A questo livello, l'esperienza della gratitudine è molto diversa da quella precedente.

Qui, l'esperienza della gratitudine diventa sempre più ricca e più profonda perché, se realizzate davvero di essere Dio, di essere il Divino, e se

realizzate che state facendo questa meravigliosa esperienza umana in quanto esseri spirituali in un corpo, avete moltissime cose per cui

essere grati. Vi invito a fare qualcosa di bello per esprimere la vostra gratitudine, ad esempio scrivere una canzone o una poesia, o creare un

colage con delle bellissime foto. Tutte queste cose possono produrre dentro di voi un senso di gratitudine. Parlare agli altri, scrivere un libro,

fare delle fotografie, qualcosa che ha a che vedere con la pittura o con la danza. Cercate di dare espressione alla vostra gratitudine in tanti

modi e forme concrete.

Vi ho già detto che tutte le sere mi immergo nella vasca piena d'acqua calda. Sopra di me ho il cielo del Texas, e provo gratitudine. Guardo le

stel e e guardando ogni stel a dico: “Ti amo. Mi dispiace. Ti prego, perdonami. Grazie”. Le stel e diventano del e mol e che fanno scattare

queste affermazioni. Ripasso mentalmente tutte le cose per cui provo gratitudine e mi lascio inondare da questo sentimento. *“Sono grato... per*

prima cosa per quest'acqua calda. È meravigliosa. Sono grato per le stelle. Per il cielo. Per la mia vita e per come l'ho trasformata, da

senzatetto a quello che sono adesso. Continuo a crescere, divento sempre più consapevole e accolgo sempre di più il Divino nella mia

vita, lasciando che si esprima attraverso di me”.

Mi immergo in questo stato di gratitudine così profondamente che, credetemi, mi metto a piangere. Sono nel a vasca da bagno, le lacrime mi

bagnano il viso e penso: *“Che vita incredibile! Essere uno sconosciuto senzатetto, infelice, depresso e alcolista, e trent'anni dopo avere*

creato un corso di risveglio, avere scritto dei bestseller e avere partecipato a tanti film! ”. Pensandoci, quasi non respiro più per la felicità.

Sono nel a vasca da bagno e mi sento permeato di gratitudine. Potete fare la stessa cosa anche voi. In qualunque modo o forma vi venga in

mente di farlo, vi invito a esprimere tutta la vostra gratitudine, a condividerla. È un modo magnifico per ancorarvi al sentimento del a gratitudine.

In questo secondo modo di aprirvi al risveglio, quel o che state facendo è bussare al a porta del Divino dicendo: “Fammi entrare” e “Grazie”.

La gratitudine è uno strumento potentissimo. Non vi fa soltanto sentire meglio, ma vi fonde con l'essenza stessa del Divino. Provare gratitudine

ed esprimerla in qualunque modo è uno strumento davvero potente che potete usare liberamente ogni volta che volete. Vi invito a farlo, e a farlo

subito.

3. Essere felici adesso

Il terzo modo per invitare il risveglio nella vostra vita è qualcosa di davvero profondo. In breve, consiste in questo: potete essere felici in questo preciso momento.

Nelle mie conferenze dico sempre che tutti i nostri desideri (una nuova casa, un rapporto, una salute migliore, più ricchezza, un nuovo lavoro... e

aggiungete voi quel o che volete) sono in un certo senso illusioni. Vi chiudono in un angolo, vi impediscono di vivere il momento, vi distraggono

dal momento presente spingendovi a pensare: “Quando finalmente avrò quella casa (quella macchina, quel rapporto, quel lavoro... e continuate voi), sarò felice”.

È un trucco, un paradosso. Ci inganniamo tutti da soli, voi e io. Tutti l'abbiamo fatto negli stadi precedenti. Ci inganniamo pensando che,

quando otterremo quel o che desideriamo, saremo finalmente felici per sempre. Invece, non è così.

Quando attiriamo salute, ricchezza o un'auto (o qualunque altra cosa), viviamo un momento di felicità. È l'eccitazione dell'ottenimento. Il nostro

ego è gratificato e forse anche il Divino che opera attraverso di noi ci dà una strizzatina d'occhio dicendoci: “Ottimo!”. Ma poi pensiamo.

“Questa è una bella macchina, ma ce n'è un'altra ancora più bella, più nuova, più potente, di un altro colore”, o “Ho una bella casa, ma c'è quella

più bella e più grande”, o “Ho un bel mal di pancia, ma nel mondo ci sono molti altri soldi, e c'è chi ne ha più di me”, oppure siamo in

ottima salute, ma pensiamo: “Voglio essere ancora più forte, voglio essere Superman (o Superwoman)”, ed eccoci di nuovo in caccia.

State di nuovo inseguendo un sogno e non siete più nel momento presente. Quel o che volete davvero è essere sempre felici. Bene, potete

essere sempre felici nel momento. Se vedete la vostra felicità in qualcos'altro, vi separate dal momento presente. Il Divino è *in questo*

momento. Il vostro potere è in questo momento. La vostra felicità è in questo momento.

Dicendo così, sto parlando esattamente di *questo momento*, non di quel o appena finito o di quel o che verrà subito dopo. Parlo di questo

momento presente, quel o a cui mi sono riferito dicendo “questo”, “questo”, “questo”. In ognuno di questi momenti potete essere felici

scegliendo di esserlo.

Ciò non significa non avere mai una nuova macchina, una nuova casa, un nuovo rapporto, una salute migliore, più ricchezza o qualunque cosa

sia quel o che desiderate. Non significa non fare niente. Significa che, in questo momento e in questa felicità, il Divino vi dà un colpetto per

spingervi nella direzione giusta per voi. Può essere una macchina, una casa, un rapporto, la salute o la ricchezza, ma se siete davvero nel

momento e vi guardate attorno e dite: “Wow!”, state esprimendo la vostra gratitudine.

In questo preciso momento, guardatevi attorno e dite: “Quel o che ho va benissimo, questo momento è davvero bello. Ho dei problemi e preoccupazioni,

ma posso ripulirmi, lasciar andare le preoccupazioni e vedere al di là di esse (perché le preoccupazioni sono soltanto pensieri), ed essere nel

momento presente”. Quando siete nel momento presente, tutto va bene.

Un altro modo per capire se siete nel momento presente è quel o di fare attenzione al vostro dialogo interno mentre state parlando con

qualcuno. Molte persone non fanno attenzione, non ascoltano. O stanno già preparando dentro di sé la risposta o non ascoltano del tutto. Sono

nel a loro storia, nel loro programma, e così non sono nel presente.

Guardate se fate anche voi così. Se siete impegnati in una conversazione tra colleghi, durante un pranzo o una cena, o se parlate al telefono,

osservate se state facendo davvero attenzione, se fate attenzione soprattutto a quel o che state dicendo voi o che direte voi, e non a quel o che

dice l'altro. Se è così, è la prova che non siete nel momento.

Provate a fare questo esercizio: ascoltate la persona che vi sta parlando e abbiate fiducia che la risposta giusta vi verrà al momento giusto.

Non anticipate quel o che direte. Non stressatevi per la risposta da dare. Fate un respiro profondo e *ascoltate realmente* chi vi sta parlando. In

questo modo sarete nel momento e avrete un dialogo molto più ricco e più profondo.

Il terzo modo per aprirvi a questo risveglio consiste quindi nel fare un profondo respiro e, espirando, lasciar andare tutto. Guardatevi attorno: se

siete in macchina, toccate il cruscotto; se siete seduti, toccate la sedia; se siete in palestra, toccate l'attrezzatura. Fare una “carezza” a un

oggetto vi aiuta a ricordare: “Sono in questo momento, sono vivo, è magnifico!”.

Stare nel momento presente può aprirvi a un momento di *satori*, se non a un vero e proprio risveglio. Questo è il terzo modo per aprirvi al

quarto stadio del risveglio *oggi stesso*.

Più distacco equivale a più ricchezza

Se state lavorando al non attaccamento, se vi staccate dal vostro corpo, dai vostri pensieri e dal e vostre sensazioni, la vita diventerà noiosa?

Perderà di interesse? Non proverete più piacere? Non proverete più dolore?
Diventerete non umani? È una falsa idea, non diventerete dei
lobotomizzati.

Risvegliandovi, vi godrete la vita nel modo più ricco e più pieno. Vivrete da un
senso di pace interiore e non cercherete più la felicità nel e

circostanze esterne. Siete staccati dai bisogni, dal e dipendenze, dal 'esigenza che
le cose siano in un certo modo. Siete liberi.

Avrete sempre i vostri su e giù nel a vita, ma con un senso di distacco che vi dice
che fa tutto parte del o spettacolo. Fa tutto parte del gioco, fa

tutto parte del a commedia. Voi avete il vostro ruolo e gli altri hanno il loro. Se
tutti sappiamo che stiamo recitando la nostra parte creiamo una

meravigliosa sinfonia, e ognuno fa esattamente quel o che è qui per fare.

Nessuna lobotomia, ve lo assicuro. Anzi, vi godete realmente la vita, aprite
realmente il vostro cuore. Aprite l'anima, lo spirito e la mente a

questa coscienza espansa in cui vi godete la ricchezza del a vita con un'intensità
che negli stadi precedenti era inimmaginabile. È una situazione

estremamente potente, è una situazione magnifica. Accoglietela, gustatela,
sguazzatevi dentro, godetevela. È meraviglioso, meraviglioso!

Prove per capire se non siete nel momento presente

Vediamo alcune prove che rivelano se non siete nel momento presente, perché
alcune persone (tra cui forse anche voi) potrebbero pensare di

essere nel momento, ma in realtà ingannare se stesse. Conosco un tale che ha il
garage pieno zeppo di cose: legato al passato, il passato è

ammucchiato in tutte quel e cose. Un altro ha accatastato un mucchio di cose che
darà via in futuro: anche questo è tutto futuro impilato. Questa

persona sta aspettando il futuro per dare via e condividere tutte quelle cose.

Se avete delusione e paure o delusione e preoccupazioni, siete ancora nel passato. State proiettando nel futuro quello che è accaduto in passato. E ciò

significa che non siete nel momento presente. L'ho già detto, ma vale la pena ripeterlo: se siete davvero nel momento, va tutto benissimo.

È una delle cose più belle e di cui ricordarvi costantemente. Se siete preoccupati per qualcosa, la vostra preoccupazione è un pensiero. Potete

lasciar andare il pensiero, cambiarlo o osservarlo e dire: “Questo pensiero deriva probabilmente dal passato, si basa su qualcosa che è avvenuto

tempo fa, e sto proiettando la sua ripetizione nel futuro. Per questo sono preoccupato”.

Se andate al di là di tutto questo e realizzate che in questo preciso momento, qui e ora, tutto va bene, vi siete riappropriati del centro del vostro

potere. Il centro del vostro potere è nel vostro corpo e il vostro corpo è sempre in questo momento. Questo è un ottimo modo per capire se siete

con la mente nel passato o nel futuro.

Si chiama anche sognare a occhi aperti. Non sto dicendo che sognare a occhi aperti sia sbagliato. Negli stadi precedenti può essere utile, ma

adesso stiamo parlando di *risveglio*.

Quando sognate a occhi aperti, il vostro ego sta giocando immaginando cose di cui vorrebbe godere nel futuro; ma se ritornate al momento

presente, se voi e il Divino vi state stringendo la mano in questo momento, capite che non avete bisogno di nient'altro. Accoglierete altre

esperienze, che arriveranno e che saranno sempre piacevoli, ma stando nel momento presente capite che i sogni a occhi aperti sono in realtà una

limitazione di quel o che è possibile. Il Divino vi darà molto più di quel o che sognate a occhi aperti se rimanete nel momento, lì dove il Divino si trova realmente.

I sogni a occhi aperti sono come le routine della bicicletta

Se avete visto *The Secret*, o se ripensate agli stadi precedenti di questo processo di risveglio, potreste provare una certa confusione. Vi ho

appena detto: “Non sognate a occhi aperti”, eppure la Legge dell'Attrazione, la *nevilizzazione* degli obiettivi e lo stesso *The Secret* dicono di

visualizzare i vostri desideri, e soprattutto il risultato finale.

Tutte queste cose sono indubbiamente utili negli stadi precedenti, ma quando arrivate al quarto stadio non vi servono più. In prima elementare

disegnate con i pennarel i, ma in quinta, al e superiori e all'università non usate più i pennarel i che usavate in prima elementare.

Oppure, è come imparare ad andare in bicicletta. Quando siete piccoli e state ancora imparando, avete bisogno di una bici con le ruote.

In realtà le ruote non sono necessarie, ma mentre state imparando ad andare in bici (o in senso più ampio a muovervi nel mondo), le ruote sono

molto efficaci. Una volta imparato a pedalare mantenendo l'equilibrio, le ruote non servono più e le togliete. In questo processo accade la stessa

cosa.

Nel quarto stadio non avete più bisogno di ruote. Non avete più bisogno di pensare al futuro e di chiedere all'universo qualcosa in particolare.

Tutto ciò appartiene agli stadi precedenti. Nel o stadio del a vittima, sono cose molto utili. Nel secondo stadio, quel o del potenziamento, usate la

visualizzazione. Ma quando arrivate al terzo stadio, quel o del a resa, iniziate a lasciar andare. Iniziate a conoscere la resa al Divino, che sa molte

più cose di voi e ha in serbo per voi molte più cose di quante voi immaginate.

Nel quarto stadio non fate più niente di quel o che facevate negli stadi

precedenti, perché ora siete uno con il Divino. Pensate davvero che Dio

debba fermarsi e immaginare qualcosa associandola all'emozione per farla accadere? È questa la posizione in cui siete al quarto stadio. *The*

Secret, la Legge dell'Attrazione e *Attractor Factor* sono molto utili negli stadi precedenti, ma ora siete andati più in là.

Modi che vi aiutano a percorrere i quattro stadi

1. Raccogliere i momenti di satori

Vi ricordo i quattro stadi: (1) la Vittima, (2) il Potenziamento, (3) la Resa e (4) il Risveglio.

Per percorrere meglio questi quattro stadi (perché probabilmente ci girate attorno per un bel po' finché per azione del a grazia venite

agganciati e vi risvegliate) mettete sulla carta tutto quel o che pensate e sentite. Il motivo, come vi ho già spiegato, è che quel o su cui ci

focalizziamo si espande.

Focalizzatevi soprattutto sui momenti più intensi, che forse sono stati momenti di *satori*, momenti in cui avete avuto un barlume del Divino.

Forse è stato il sorriso di un bambino. Forse, in un momento in cui eravate in mezzo alla natura, l'improvvisa comparsa di un animale, un albero

o semplicemente una foglia che danzava nell'aria. Forse è stato un evento sportivo in cui è accaduto qualcosa di magico che vi ha provocato

un risveglio. Forse è accaduto leggendo. La lettura produce spesso questi effetti, e a me è accaduto molte volte. Forse è accaduto in

meditazione, e come sapete le forme di meditazione sono moltissime. Forse è stato qualcosa che era già presente, ma di cui vi siete accorti

solo adesso. Forse è accaduto, una volta o tante volte, leggendo questo libro.

Vi esorto a scrivere tutte le esperienze di questo tipo. Descrivetele, fissatele sul a carta. Dite al a vostra mente che ne volete di più, invitatene

altre nel a vostra esperienza. Ricordate che quel o su cui vi focalizzate si espanderà, quindi focalizzatevi su questi momenti di *satori*, sul e

meravigliose esperienze in cui vi siete sentiti, almeno per un momento, uno con il tutto. Iniziate a farlo subito.

2. Chiedere aiuto ai Maestri

Un'altra cosa che potete fare è chiedere ai grandi Maestri del mondo, viventi o del passato, di consigliarvi, di aprirvi, di condurvi al o stadio del

risveglio. Parlo di Gesù, del Buddha, di Gandhi, di Madre Teresa, degli dèi e del e dee del 'induismo. Ce ne sono moltissimi e non occorre

conoscerli con precisione: è la loro energia che invocate.

Chiudete gli occhi ed elevate una preghiera, mentalmente o a voce alta: “Maestri del mondo (oppure un nome preciso, se lo conoscete),

guidatemi, aiutatemi e indicatemi la via per il risveglio”.

Poi scrivete quel o che vi dicono o che vi sembra che vi dicano. Qualunque simbolo, accenno o indicazione. Accoglieteli, rifletteteci e se volete

aggiungete i vostri commenti. Anche questo fa parte del processo di risveglio.

3. Fare una lista delle cose per cui siete grati

Ho già parlato a lungo del a gratitudine. Fate una lista di tutte le cose per cui provate gratitudine. Se avete già dato una manifestazione pratica

del a vostra gratitudine (una poesia, una canzone o qualunque altra cosa), annotate anche questo. Radicate l'esperienza del a gratitudine

fissandola sul a carta.

4. Meditare tutti i giorni

Vi ricordo ancora una volta l'importanza della meditazione. Meditare 5-10 minuti ogni giorno è utilissimo. Come ho già detto, tutta la vostra vita

può diventare una meditazione in movimento, continuamente consapevoli dei vostri pensieri, delle vostre sensazioni e del vostro corpo. Inoltre,

trovate dei momenti (che aumenterete di 5 minuti alla volta) da dedicare specificamente alla meditazione.

5. Annotare tutto quello che sentite

Infine, vi invito ad annotare tutto quello che sentite. Come vi sentite? Sentite che lo stress diminuisce? Vi sentite più felici? Più creativi? Avete

dei momenti di *satori*, altri barlumi di illuminazione? Usate il vostro diario come un ulteriore strumento per entrare sempre di più nello stadio del

risveglio.

Capitolo 6

IL MILIONARIO RISVEGLIATO

Voglio che diventiate consapevoli dei vostri pensieri, voglio che scegliate attentamente i vostri pensieri e voglio che vi divertiate in

tutto questo, perché voi siete il capolavoro della vostra vita. Siete il Michelangelo della vostra vita e il David che state scolpendo siete

voi stessi. E lo fate attraverso i vostri pensieri.

– JOE VITALE

Presentazione di Joe

Peter: Salve. Sono Peter Wink, ex vice-presidente al marketing di Hypnotic Marketing e vi do il benvenuto a questo incontro di *The Awakened*

Millionaire. Ho il piacere di presentarvi un ospite molto speciale, autore di

tonnellate di bestseller come *The Key*, *Attractor Factor*, *Zero Limits*,

There's a Customer Born Every Minute, *Hypnotic Writing*, *Buying Trances*, *Life's Missing Instruction Manual* e il suo ultimo bestseller

Inspired Marketing.

Ha inoltre prodotto numerosi programmi audio e DVD, tra cui *Il segreto perduto*, *The Power of Outrageous Marketing* e un nuovissimo

programma chiamato *Corso di risveglio*. È stato ospite per due volte di Larry King e di *The Big Idea* di Donny Deutsch, ha partecipato a

famosi film come *The Secret*, *The Opus*, *The Leap* e *Try It on Everything*. Gestisce uno dei più popolari siti web: www.mrfire.com.

Ma bando al te chiacchiere, ecco a voi un famoso autore e un uomo che sono orgoglioso di avere per amico, il dottor Joe Vitale. Sono felice di

averti qui, Joe.

Joe: Ciao, Peter. Come stai?

Peter: Magnificamente. E tu?

Joe: Al grande. Dai, non vedo l'ora di incominciare.

Che cosa significa essere un “milionario risvegliato”?

Peter: Joe, tu parli di quello che chiami un *milionario risvegliato*. Che cosa significa?

Joe: La risposta breve è: qualcuno che non si preoccupa del denaro. La risposta lunga è: qualcuno che è in pace con se stesso, in pace con le

sue finanze, e che fa qualcosa per fare la differenza nella sua vita, nel suo gruppo sociale e nel mondo. In fondo, riguarda l'essere tranquillo e in

pace, ripulito e chiaro nei confronti del denaro.

Peter: Hai scritto un libro intitolato *Adventures Within*, che è assolutamente fenomenale. Vorrei che lo promuovessi di più perché finora sono

pochi quelli che come me hanno avuto la possibilità di leggerlo. In questo libro parli di quello che posso soltanto definire uno dei più incredibili

viaggi nella vita. Vuoi parlarci di come sei diventato da senzatetto a un ricco autore di bestseller?

La storia di Joe: da senzatetto a milionario risvegliato

Joe: Quanto tempo abbiamo, Peter? Sai, è una lunga storia. Ti darò la versione breve. Nato e cresciuto nell'Ohio. Lavorato a lungo nelle ferrovie.

Quando persi il lavoro andai in Texas, ma lì non ebbi fortuna e diventai un senzatetto. Non ne ho parlato molto perché per me è imbarazzante,

oltre che traumatico. A Houston vissi praticamente in povertà per dieci anni. Ho dovuto fare un grande lavoro su me stesso, un bel po' di auto-

pulizia e di recupero dell'autostima. Continuavo a voler diventare uno scrittore, il mio focus continuava a essere questo. Nel 1979 mi

pubblicarono una commedia: *The Robert Bivins Interview*. Vinse un premio dell'università di Houston, ma non avevo soldi per pagarmi gli studi

e mi ritrovai di nuovo sulla strada.

Non è accaduto nel giro di un giorno

Joe: Ero profondamente deluso e leggevo libri di auto-miglioramento e di lavoro su se stessi. Ringrazio per questo le biblioteche, che mi davano

la possibilità di leggere libri come *The Magic of Believing* e *Pensa e arricchisci te stesso*. Le cose iniziarono a cambiare, ma non accadde nel

giro di un giorno, Peter. Ho dovuto lavorarci per trent'anni. Solo nel 1984 pubblicarono il mio primo libro, ma già all'ora capii che gli editori non

sanno promuovere i loro libri. Ho dovuto imparare tutto sul marketing, la legislazione sul copyright, la promozione e la pubblicità, perché il primo cliente di me stesso come addetto al marketing ero io.

Il libro ebbe abbastanza successo secondo i normali standard editoriali e iniziai a essere conosciuto a Houston. Le cose andavano abbastanza

bene, ma iniziarono ad andare ancora meglio quando nacque internet e io mi misi a cercare compratori in rete, come avevo già fatto a Houston

senza internet. Le vendite aumentarono.

Un'altra svolta importante fu la nascita degli e-book, e sono infinitamente grato a Mark Joyner che mi aiutò a creare il mio primo e-book.

Quando capii le enormi possibilità degli e-book, e stavo già facendo molto denaro con le vendite in internet, in poco tempo ne scrissi altri

diciassette. Iniziai a diffondere la mia figura di esperto di marketing spirituale e il mio metodo “dal 'interno al 'esterno”, non solo nel settore del

marketing ma in tutta la mia vita.

Uscire dalla paura

Joe: Ma ero anche preoccupato, perché avevo paura che la gente mi prendesse in giro. Scrissi un libro intitolato *Spiritual Marketing*, che per me

fu un po' come uscire al o scoperto. Potremmo anche intitolarlo il *milionario risvegliato*, perché applicavo al mondo del business dei principi

spirituali, e venne fuori che al mondo del business piacevano. Il libro diventò *Attractor Factor*, uno dei libri più venduti su Amazon e che portò

al mia partecipazione al film *The Secret*. Poi venni invitato ai programmi di Larry King e Donny Deutsch, e partecipai a *The Opus*, *The Leap*,

Try It on Everything e altri film. Poi altri inviti a programmi televisivi, altri libri

e così via. Questa è la risposta lunga.

Ma c'è anche una risposta breve. Tutti mi chiedono: come hai fatto a diventare da senzatetto a multimilionario? Come hai fatto a passare

dal 'anonimato al a fama mondiale? Come hai fatto a diventare da nessuno un personaggio del a televisione e del a cinematografia? La

risposta è: ho seguito il mio sogno.

Peter: Molto interessante. Quindi il successo ti ha richiesto trent'anni.

Joe: Quando leggo le biografie di personaggi diventati famosi “da un giorno al 'altro”, scopro che in realtà è sempre un processo di una ventina

d'anni. Io sono un po' più lento e ne ho impiegati trenta.

Peter: Dov'è avvenuto il tuo risveglio?

Risvegliarsi dalla mentalità della vittima

Joe: È un'ottima domanda. I risvegli si sono succeduti in tutta la mia vita. Ho creato *Corso di risveglio* per aiutare la gente a capire che nel a vita si

attraversano vari stadi. Uno stadio in cui ero rimasto impantanato, come succede a molta gente, è quel o del a vittima. Quando vivevo sul a

strada mi sentivo una vittima. Durante i dieci anni di quasi totale povertà a Houston mi sentivo una vittima. È una brutta situazione, perché senti

tutto il mondo contro di te. Ti senti solo, ti senti estremamente vulnerabile, ti senti privo di difese, ti senti senza nessuna speranza.

È davvero orribile, ma penso che il mio risveglio sia realmente iniziato da libri come *The Magic of Believing*, *Pensa e arricchisci te stesso* e

da tutti i libri di psicologia e self-help che leggevo. Ringrazio le biblioteche che mi davano libero accesso a quei libri. Mi trasmisero l'idea che

dentro di me avevo il potere, che potevo realmente assumere il controllo del a

mia vita.

Quel e idee mi misero sul a strada giusta. Credo anche molto nel coaching. Ho creato il mio programma di “Miracles Coaching” perché avere

un coach fu una svolta fondamentale nel a mia vita. Vidi il mio intero sistema di credenze e c'era una persona che credeva in me quando io non

avevo nessuna fiducia in me stesso. Sono davvero convinto che il coaching sia uno strumento risolutivo nel a vita di qualunque persona, e

sicuramente nel a mia.

Peter: Sentire quel o che dici, avere letto i tuoi libri e le testimonianze di tante persone che accusano i loro genitori per quel o che sono diventate

nel a vita, mi spinge a farti una domanda. Da ragazzo, che idee avevi sul denaro e in che modo quel e idee hanno influenzato la tua vita? Hanno

avuto un influsso?

Joe: Hanno sempre un influsso. Fa parte di quel o che insegno: crescendo veniamo programmati dai genitori, dal a società, dal a scuola, dal

governo, dal a religione, dai media eccetera. Non lo fanno consciamente o con intenzioni negative; avviene quasi inconsciamente. Ovviamente

è capitato anche a me. Mio padre manteneva una famiglia di quattro persone. Lavorava solo lui, perché in quel periodo storico si faceva così, e

molte volte era preoccupato e arrabbiato perché non c'erano i soldi per pagare i conti. Ci furono momenti in cui era razionata anche la carta

igienica, e io sentivo i miei genitori parlare del a mancanza di soldi e dire che non sarebbero mai riusciti ad averne abbastanza. Tutto ciò entrò

a far parte del a mia programmazione.

Non è solo un caso particolare, tutti ci siamo passati. Probabilmente ci sei

passato anche tu. I genitori imparano la mancanza e la limitazione, che sentono come cose molto reali. Poi trasmettono le loro credenze a bambini facilmente impressionabili come me, come te, e in qualche caso ci portiamo dietro queste credenze fino alla tomba. Per fortuna abbiamo dei libri, dei film, dei CD che ci aiutano a risvegliarci. È diventato il mio scopo: risvegliare la gente alla possibilità di trascendere le loro limitazioni, compresa la programmazione relativa al denaro, e tante altre che abbiamo ricevuto da bambini.

Peter: Ho avuto la fortuna di leggere il materiale informativo del tuo *Corso del risveglio* e di averti sentito parlare di argomenti molto profondi. Anzi,

di uno degli argomenti più profondi che abbia mai ascoltato: quello della gente intrappolata nella mentalità della vittima. Puoi dirci come si fa

per sapere se ci consideriamo delle vittime? Come funziona? In che modo ti senti una vittima anche tu?

I segnali della mentalità della vittima

Joe: Bellissima domanda. La risposta più semplice è questa: quando qualcosa va storto nella nostra vita, quando le cose non vanno come

vorremmo, quando incontriamo ostacoli e problemi sulla nostra strada, a chi diamo la colpa? In genere diamo la colpa agli altri. La mentalità

della vittima non si assume la responsabilità. Ti guardi attorno e dici: “È colpa degli altri, è colpa del governo, è colpa del presidente, è colpa

del mio capo, è colpa della mia famiglia, è colpa dei miei genitori che mi hanno educato in un certo modo. È colpa loro”.

Ti guardi attorno e punti il dito contro tutti. Quando fai così ti comporti da vittima. Stai facendo la vittima quando pensi che gli “altri”, chiunque

siano questi *altri*, vogliano renderti la vita difficile, che il tuo benessere dipenda da loro, che siano loro a stabilire e a regolare la tua vita. Ogni

volta che punti il dito contro di “loro”, ogni volta che accusi e non ti assumi la responsabilità, pensi con la mentalità del a vittima.

Vorrei aggiungere che ci siamo tutti dentro. A un certo punto possiamo risvegliarci e passare al secondo, al terzo o anche al quarto stadio, ma

la maggior parte del e volte continuiamo a girare attorno al nostro vittimismo, perché la gran massa del 'umanità sembra composta di vittime. Lo

sentiamo dire dai media, lo sentiamo dire dal governo, lo sentiamo dire dappertutto, e questo rafforza la nostra credenza. Questa credenza è

tutto attorno a noi.

Peter: Se ho capito bene, e correggimi se sbaglio, stai dicendo che ogni volta che accuso un altro faccio la vittima, agisco con una mentalità da vittima.

Joe: Sì, ogni volta che accusi un altro sei una vittima. Quel o che dobbiamo fare è assumerci la responsabilità. Io dico sempre che, qualunque sia il

problema, non è colpa tua ma è tua responsabilità. È un concetto importante e lo ripeto continuamente perché voglio che penetri nel a mente

del a gente. Non è colpa tua, ma è tua responsabilità.

La responsabilità porta al potenziamento

Joe: Quando qualcosa va storto, quando abbiamo un problema, consideriamo che viviamo in un'epoca di grande stress. Quindi non accusiamoci,

non diamoci nessuna colpa, ma *prendiamoci le nostre responsabilità*. Quanto ti assumi la responsabilità, non sei più una vittima. Hai potere,

hai control o. Puoi andare avanti. È questo che voglio da te.

Peter: È davvero interessante, amico mio. Ti conosco da più di dieci anni e ho seguito tutto il tuo percorso. Forse nessuno lo conosce meglio di

me. Fai del e cose davvero divertenti. Ricordo che una volta hai avuto una Saturn, poi una BMW personalizzata e poi una Panoz sportiva.

Compri automobili appartenute a varie celebrità. È incredibile. Come hai fatto a cambiare così radicalmente la tua situazione economica? Qual

è stato il salto mentale?

Il cambiamento mentale inizia da un salto nella fede

Joe: Sì, è stato un cambiamento mentale che è iniziato soprattutto da un salto nella fede. Ricordo quando ho comprato la Saturn. Fino a quel

momento avevo avuto solo vecchie carrette, del tipo che hai sempre paura che da un momento all'altro si sfascino. Rispetto alla mia auto avevo una

mentalità da vittima, e se si guastavano mi sentivo ancora più vittima perché avrei dovuto dannarmi per trovare i soldi per la riparazione.

Ricordo che volevo una macchina affidabile e quindi stabilii un'intenzione. Credo fermamente nel potere delle intenzioni. Ne ho parlato nel mio

libro *Attractor Factor*, che poi mi fece partecipare al film *The Secret*.

Stabilire un'intenzione

Joe: E così stabilii l'intenzione di avere una macchina affidabile, sicura e non cara. Non mi importava l'estetica. Se era bella tanto meglio, ma non

era la mia priorità. Al primo posto c'era l'affidabilità. Così iniziai a guardarmi in giro, a studiare le pubblicità della nuova Saturn che stavano

lanciando sul mercato. È stato tanto tempo fa, a Houston. Andai da un rivenditore, ma ero molto nervoso per due motivi.

Il primo era che in passato avevo venduto macchine anch'io. Sapevo che i

dipendenti del salone erano stati istruiti a mentire e a manipolare i clienti, e la cosa non mi era mai piaciuta. Conoscevo la psicologia dei venditori e soprattutto dei venditori di automobili. Il secondo motivo del mio nervosismo era che non avevo denaro. Ci andai solo perché ero stato spinto dal mio coach, che mi aveva detto: “Vai, compra la macchina che vuoi, o almeno provaci. Immagina che sia possibile e guarda che cosa succede”.

Quindi, la prima cosa che feci fu stabilire un'intenzione.

Fare un'azione ispirata e poi lasciar andare

Joe: Dopo l'intenzione passai all'azione. Andai al salone e la vidi: una bellissima Saturn dorata. Era un coupé e me ne innamorai subito. Ma avevo

un paio di domande. Aveva un lettore di cassette? In quel momento, per me era molto importante. Mi rendo conto che un lettore di cassette

sembra un po' antiquato.

Peter: A otto piste?

Joe: No, non a otto piste.

Peter: OK, semplici cassette.

Joe: Il lettore di cassette era importante perché io lavoravo in ogni momento su me stesso. In macchina ascoltavo sempre del e cassette del a

Nightingale-Conant, perché stavo programmando la mia mente al successo. Era il lavoro che a quel tempo facevo su me stesso.

Bene, la Saturn aveva il lettore. Feci un respiro profondo e compilai i moduli per il pagamento a rate. Il rivenditore avrebbe voluto almeno una

caparra, ma in quel momento non avevo nemmeno un dollaro. Mi disse: “Guardi che qualcuno potrebbe portarsela via pagando in contanti”. E io

dissi: “Certo, per me va benissimo. Compilo i moduli per il rateo e lei mi faccia sapere se la mia richiesta è stata accettata”. Poi uscii e andai a

fare un po’ di musica con un gruppo di amici. Mi dimenticai completamente della Saturn, finché nel tardo pomeriggio il rivenditore mi telefonò:

“La sua richiesta di rateo è stata accettata”.

Balbettando per l'incredulità, dissi: “È sicuro di avere chiamato la persona giusta? Il nome sui moduli è Joe Vitale? La mia richiesta è stata

davvero accettata?”. “Sì”, confermò. Così entrai in possesso della mia prima macchina nuova. Mentre la guidavo per la prima volta, pensai:

“Forse avrò il denaro sufficiente per la prima rata, ma non per la seconda”. Le rate mi impegnavano per i quattro anni successivi.

Qual è il principio dietro tutto questo? Per prima cosa stabilii l'intenzione di avere un'auto nuova. Non avevo ancora il modello o mentale adatto,

ma avevo un coach che credeva in me e così stabilii la mia intenzione. Seguii il suo incoraggiamento, passai all'azione e poi lasciai andare.

Questi sono tutti elementi che sono entrati a far parte del mio insegnamento.

Abbiate fiducia anche se non vi sentite ancora pronti

Joe:La sfida era questa: ogni mese, alla scadenza della rata, pensavo: “Non ho i soldi”, eppure in qualche modo riuscivo sempre a pagarla. Il

cambiamento di mentalità di cui hai parlato, in questo caso aveva molto a che vedere con la fiducia. Passai all'azione con grande fiducia e le

cose cominciarono a funzionare.

Dopo un paio d'anni mi stufai di quel modello e andai a vedere quello nuovo. Questa volta fu più facile, perché il mio profilo era molto migliorato:

avevo già acquistato una Saturn, ero un cliente Saturn e, prendete nota, i

rivenditori Saturn non sono come gli altri. Sono persone magnifiche che vendono macchine splendide al 'interno di un'ottima organizzazione, ma dopo un po' decisi che volevo fare un altro salto. Per rispondere al a tua domanda: tutto ruotava attorno al 'intenzione e al a fiducia, anche se dentro di me non mi sentivo ancora pronto.

Che cos'è l'intenzione?

Peter: Sento che usi continuamente la parola *intenzione*.

Joe: È vero.

Peter: È un punto molto interessante. Noi sappiamo che cos'è l'intenzione, ne parliamo sempre e tu ne parli in tutti i tuoi libri. Ma forse non tutti

sanno esattamente che cos'è? Puoi spiegarcelo?

Joe: Amo moltissimo le intenzioni e mi piace moltissimo parlare del e intenzioni. Un giorno decisi di guardare il talk show di Oprah. Non lo

guardavo abitualmente, ma quel a sera, per una reale sincronicità, la sentii dire: “L'intenzione governa il mondo”. Mi piace Oprah, conosce a

fondo le cose. L'intenzione è una dichiarazione di come vogliamo che vadano le cose. È simile a un obiettivo, ma un obiettivo molto chiaro. Gli

obiettivi vanno benissimo, ma in genere sono stabiliti dal 'ego. Ne abbiamo parlato così tanto che ormai è diventato un vecchio argomento, ma

continuo a parlarne perché ritengo che l'intenzione sia molto più potente di un semplice porsi degli obiettivi.

Facciamo qualche esempio di intenzione. “Ho intenzione di ricevere 5.000 dollari in modo inatteso entro i prossimi trenta giorni”, “Ho intenzione

di concludere del e vendite con sette nuovi clienti”, “Ho intenzione di crearmi trenta nuovi clienti nei prossimi sei mesi”, “Ho intenzione di

pubblicare il mio libro”. Come puoi vedere, c'è molta energia e un grande focus in queste affermazioni. La tua voce suona molto più convinta

quando dici *ho intenzione di...* Stabilendo un'intenzione in questo modo, stai facendo due cose.

Allineare il corpo e la mente nella stessa direzione

Joe: La prima cosa è che allinei il corpo e la mente nella stessa direzione. Il tuo corpo e la tua mente possono andare in direzioni diverse. Tutti

abbiamo delle subpersonalità. Il nostro corpo può volere una cosa e la mente conscia può volerne un'altra. E la mente inconscia può volerne

un'altra ancora. Faccio un esempio. Se vai in biblioteca e non sai che libro vuoi, andrai inutilmente su e giù tra gli scaffali. Ma se vai in

biblioteca sapendo: “Voglio *The Key*, di Joe Vitale”, vai subito alla sezione giusta e al libro giusto. Non devi sprecare tempo né energia. Hai

chiarezza riguardo alla direzione, chiarezza riguardo al tuo focus e chiarezza riguardo alla tua intenzione.

Quindi, quando stabilisci un'intenzione, il tuo corpo, il tuo conscio e il tuo inconscio vanno in un'unica direzione, e qui accade qualcosa di

magico. Qualcosa che il milionario risvegliato deve sapere. Quel che accade è che mandiamo un segnale all'universo e l'universo si dispone

in modo da far avverare la nostra intenzione.

L'universo risponde ai segnali che sono chiari

Joe: All'improvviso ricevi una telefonata da uno sconosciuto. All'improvviso incontri un perfetto estraneo al bar, in una libreria o in un seminario. Di

colpo ti viene un'idea: fare qualcosa, aprire un'attività, scrivere un libro, iscriverti a un corso.

Non sappiamo che cosa, ma l'intenzione manda al 'universo un segnale che agisce a livello magnetico. Qualcuno conoscerà senza dubbio la

Legge dell'Attrazione, e qualcun altro no, ma il principio di base è che ciò che sentiamo interiormente e con profonda integrità diventerà

un'esperienza reale.

L'intenzione è davvero potente. Funziona su molteplici livelli e il mio consiglio è quello di formulare delle intenzioni ogni giorno, se non ogni ora.

Qualcuno tra il nostro pubblico potrebbe dire: “Bene, che intenzione posso stabilire? Che intenzione posso ricavare dal milionario risvegliato?”.

Stabilite un'intenzione e, vedere per credere, la realizzerete, perché avete indirizzato la vostra mente come un radar. Provate con fiducia.

L'intenzione è incredibilmente potente.

Scoprire le credenze limitanti riguardo al denaro

Peter: Ora vorrei parlare di un tuo bestseller, *Attractor Factor*, in cui spieghi che c'è un modo diverso per vivere in termini economici. Parli del e

credenze sul denaro e come cambiarle. Puoi spiegare come facciamo a sapere se abbiamo delle credenze limitanti riguardo al denaro?

Joe: Il modo più semplice è chiederci: “Ho del denaro?”. La maggior parte delle persone risponde di no, e quindi il primo cambiamento che

devono fare è capire che *hanno* del denaro. Hanno denaro in varie forme: una macchina o un altro mezzo di trasporto; una casa, un

appartamento o anche un monolocale in cui vivono; hanno un tetto sulla testa, dei vestiti, un lavoro (o forse no), delle entrate oppure il sussidio di

disoccupazione. Tutto ciò è denaro, e non considerarlo così segnala una mentalità della mancanza e della limitazione. La causa è

probabilmente la mentalità da vittima, mentre il milionario risvegliato ha una mentalità del 'abbondanza. Si guarda attorno e dice: “Voglio di più,

ma ho già molte cose. Voglio una macchina più grande, una macchina più veloce, una casa più bella o più grande, un lavoro che rende di più,

un'attività tutta mia...”, ma sa anche che: “Intanto, così va benissimo, ho dei soldi, è perfetto”. E prova gratitudine. Il milionario risvegliato è felice

adesso, anche se vuole di più.

Ripulirsi dalle limitazioni e dalle contro-credenze

Peter: Nel tuo libro *The Key* dedichi molto spazio al concetto di ripulirsi. Puoi spiegare che cosa intendi con “ripulirsi”? E fa parte del processo del risveglio?

Joe: Ti ringrazio per questa domanda perché è un punto molto importante e di cui non si parla spesso. Ci sono un mucchio di libri e di corsi di

self-help, abbiamo a disposizione un mucchio di strumenti, ma se una persona non si ripulisce interiormente non realizzerà mai i suoi sogni. O

comunque non tutti. Alcune cose saranno più difficili e altre più facili, dipende dai blocchi che abbiamo dentro. È da questi blocchi che

dobbiamo ripulirci.

Penso che il modo migliore per capirlo siano le risoluzioni che prendiamo ogni capodanno per l'anno nuovo. Nessuno prende decisioni come:

“Da domani inizierò a farmi di eroina”, prendiamo sempre decisioni positive: andrò in palestra tre volte alla settimana, socializzerò di più,

cercherò un lavoro migliore, farò qualcosa di salutare e positivo.

Ma quanti perseverano? Come vanno le nostre decisioni il 7 gennaio, o il 3 gennaio, o il 2 gennaio, o alla sera del primo? Le abbiamo già

dimenticate. Perché? A livello o conscio abbiamo espresso delle intenzioni positive (“Farò più esercizio fisico”), ma a livello o inconscio ci sono

del e contro-decisioni che ci impediscono di fare più esercizio fisico. L'inconscio è l'elemento più potente di tutto il nostro sistema. Quando

parlo di “ripulirsi”, mi riferisco al fare pulizia di tutte le credenze negative e di tutte le limitazioni che sono presenti nella mente inconscia.

Questa sera il focus è sul denaro. Tante persone dicono di volere più denaro, si focalizzano sul 'avere più denaro, stabiliscono degli obiettivi

finanziari e persino intenzioni. Perché falliscono? Perché hanno del e contro-credenze inconsce che dicono: i soldi sono sporchi, il denaro è

male, il denaro rende avidi, i ricchi sono persone snob, le multinazionali si arricchiscono a danno dell'umanità.

Le credenze non sono fatti

Joe: Queste sono tutte credenze, e tutte negative. Non sono fatti, sono opinioni, credenze. Sono credenze attive dentro le persone, che

impediscono al denaro di arrivare nella loro vita.

Peter: Molti pensano che il denaro sia la causa di ogni male, ma devono ripulirsi completamente da questa idea. È questo che stai dicendo?

Joe: Sì. Di per sé il denaro è neutro, è soltanto carta e metallo. Ma ho imparato che il denaro può fare un'enorme differenza nella tua vita e in

quella delle persone che ti circondano, nella vita della tua famiglia e dei tuoi amici, della tua comunità e del mondo. Il denaro è uno strumento

utile e potente, ma ha il significato che noi gli diamo. Se pensi che sia cattivo, se pensi che sia un male, non lo vorrai. Consciamente puoi dire

che lo vuoi per tutto il giorno, puoi cercare nuovi lavori o aprire una tua attività, ma lo allontanerai da te perché pensi che sia cattivo. È da questa

credenza che devi ripulirti.

Peter: Puoi farci un esempio del e credenze che avevi riguardo al denaro in passato? E come hai fatto a liberartene? Come si fa a liberarsi da

una credenza che deriva dal passato?

Joe: Vuoi andare davvero a fondo?

Peter: Molto a fondo.

La scarsità è una credenza da vittime

Joe: Mi piace questa domanda. Bene, in primo luogo molte persone pensano che ci sia mancanza di denaro, che in giro non ce ne sia

abbastanza. Il pensiero del a scarsità è un pensiero da vittime. Il milionario risvegliato non la pensa così. Il milionario risvegliato sa che c'è più

che a sufficienza per tutti, che c'è abbondanza. A lungo mi sono comportato come tutti gli altri, pensavo al a scarsità. A lungo ho creduto che più

denaro spendevo e meno ne avevo, e mi sembrava un fatto molto reale. Questa è la natura del e credenze: non sai nemmeno che è una

credenza, ti sembra una realtà. Ti guardi attorno e dici: “Se spendo questi soldi non li avrò più, se ne saranno andati”. Ti sembra proprio che sia

così, che non ci sia scampo. Pensi: “Questa è la realtà, è così che funzionano le cose”, ma è solo una credenza.

Quando finalmente mi fermai, perché avevo un coach che mi incoraggiava a fermarmi e a esaminare le mie credenze, osservai quel a credenza

e iniziai a metterla in dubbio. Capii che era un giudizio sul a mia vita, sul e mie entrate, sul denaro e sul a ricchezza. Non era necessariamente

un fatto. Sembrava un fatto perché ci credevo. Ci credevo senza esaminarlo, ed è così che funzioniamo quasi tutti.

Esamina le tue credenze

Joe: Abbiamo delle credenze che non sottoponiamo mai a esame, e si manifestano nella nostra vita sotto forma delle realtà che attiriamo. Ma io

mi misi in dubbio quella credenza e mi chiesi: “È vero che più denaro spendo e meno ne ho?”. All'inizio mi risposi di sì, che era vero. Era quello

che sembrava. Poi andai più a fondo e mi chiesi: “Perché ci credi?”. E mi risposi: “Perché è sempre stato così, è sempre stato così in tutta la

mia vita”. Ogni volta che spendevo del denaro, quel denaro se n'era andato. Non c'era più. Poi mi chiesi: “D'accordo, in passato è stato così,

ma credi che anche in futuro sarà così?”. Quel pensiero mi fermò di colpo, perché capii che una credenza passata non deve diventare

necessariamente una credenza futura. Può cambiare.

Fare una nuova scelta

Joe: Quel nuova idea spezzò il mio schema mentale. A quel punto avevo davanti a me una scelta. Riflettei e pensai: “Come sarebbe se

preferissi credere di poter avere quello che voglio?”. Iniziai a sentire il mio potere, non ero più una vittima. Se potevo avere quello che volevo,

che cosa volevo? Mi risposi: “Voglio credere che più denaro spendo e più denaro ricevo”. Lo scrissi e mi dissi: “Sì, mi piace”. Cominciai a

sentire quella nuova credenza nel mio corpo, avevo molta più energia e più entusiasmo, e probabilmente sorridevo molto di più.

Peter: Aspetta, aspetta! Hai detto: “Più denaro spendo e più ne ricevo”. Non credo che sia un concetto facile da capire.

Joe: È difficile solo se continui a credere che più denaro spendi e meno ne hai.

Peter: Perché questa è una credenza limitante...

Cambiare le credenze, cambiare la realtà

Joe: Assolutamente sì. Stiamo parlando di uno strumento potentissimo. La gente dovrebbe ascoltare il milionario risvegliato, perché l'unico

impedimento a maggiori entrate, ai milioni, alla ricchezza, è una credenza. È così: una credenza. Se cambi la credenza, cambi la realtà. Se

cambi le tue credenze negative sul denaro, inizi ad attirare denaro. È una cosa semplicissima ma profondissima.

Peter: Bene, stiamo parlando di attirare denaro. Ma adesso fai attenzione, mister Fire, perché ti lancio una palla difficile.

Joe: Avanti, lancia.

La legge dell'Attrazione è solo un inizio

Peter: Nel film *The Secret*, fai un'affermazione davvero coraggiosa che suona più o meno così. Me la sono scritta. “L'universo ama la velocità.

Quando c'è l'opportunità, quando c'è l'impulso, quando c'è un'intuizione, agite. Questo è il vostro compito ed è tutto quel o che dovete fare”. Puoi

spiegare perché passare all'azione è così importante per diventare un milionario risvegliato?

Se ricordo correttamente, tu sei l'unico partecipante al film *The Secret* che è andato al *Larry King Live* e ha detto: “La Legge dell'Attrazione è

solo l'inizio. C'è molto di più”. Che cosa intendevi esattamente?

Joe: Quel o che ho detto. La Legge dell'Attrazione è solo un inizio. Sia il film che il libro *The Secret*, e anche i miei libri come *Attractor Factor*,

introducono soltanto l'idea della Legge dell'Attrazione. Non la spiegano in profondità, non forniscono la chiarezza necessaria per usarla. Per

questo molti l'hanno criticata.

Tante persone che seguono la Legge del 'Attrazione, com'è presentata in *The Secret* e in *Attractor Factor*, ottengono dei risultati. Ma ottengono

risultati solo nelle aree in cui si sono ripuliti, nelle aree in cui non hanno dei e contro-intenzioni. Ma se hanno dei blocchi inconsci, cercano di

applicare la Legge del 'Attrazione e dicono che non funziona.

La verità, e questa è anche la laurea nella comprensione della Legge del 'Attrazione, è che funziona, funziona sempre, esattamente come la

forza di gravità. La Legge del 'Attrazione è assoluta. È una legge universale, ma agisce a livello inconscio. Tu attiri quello in cui credi

inconsciamente, non quello che credi consciamente o che dichiari consciamente. Questa è la grande differenza.

Due attori: tu e l'universo

Joe: L'azione di cui hai parlato prima è di fondamentale importanza. Troppe persone non passano all'azione. Stanno sedute lì a visualizzare, a

meditare, a tenersi le mani e a borbottare qualcosa, visualizzando l'auto nuova che appare da sola, visualizzando milioni e abbondanza che

appaiono da soli, e non arriva niente. Non arriva niente perché non hanno fatto niente. Per manifestare qualsiasi cosa, per diventare un

milionario risvegliato o tutto quello che vuoi, devi partecipare alla co-creazione. Devi fare la tua parte. L'universo e il mondo faranno la loro se tu

fai la tua. Questo è un altro elemento della Legge.

L'universo ama la velocità

Joe: Poi c'è ancora un altro elemento. Spesso mi chiedono come faccio a essere così prolifico e produttivo. Ho scritto più di 50 libri. Ho scritto

articoli, creato DVD e programmi audio, ho partecipato a numerosi film, ho una

quantità di progetti, seminari e conferenze in programma, e

qualcuno mi chiede se non dormo mai. Come riesco a fare tutto questo?

Ho un segreto, che il milionario risvegliato dovrebbe conoscere. Quando ricevi un'idea per un prodotto, un servizio, un business o qualunque

altra cosa, questa idea è un dono. È un dono del Divino. Un dono da parte di Dio, se vuoi dire così. Un dono del 'universo. A chiunque tu voglia

attribuirlo, è comunque un dono e io lo tratto con rispetto. So che è un dono che mi è stato dato e che potrebbe essere stato dato

contemporaneamente ad altri. L'universo funziona così, e la mia parte sta nel mettere subito in pratica il dono al meglio del e mie capacità.

Questo, per due motivi.

Il segreto è agire subito

Joe: Il primo motivo è che una nuova idea porta con sé un senso di esuberanza. Ti senti eccitato, entusiasta. Pensi: “Che magnifica idea!”. Niente

più piccole candele, senti l'elettricità. Quindi agisco immediatamente usando questa energia per implementare l'idea. È un segreto

fondamentale.

Invece, che cosa fa la maggior parte del a gente? Prende nota del 'idea e dice che se ne occuperà la settimana prossima, il mese prossimo,

l'anno prossimo, e l'idea rimane chiusa nel libro del e idee. Molto spesso, e io direi il 99.9 per cento del e volte, l'idea non viene messa in

pratica e, quando finalmente cerchiamo di farlo, non abbiamo più l'energia iniziale per implementarla. L'energia se n'è andata perché viene

assieme al 'idea. Per questo io metto un'idea immediatamente in atto, al meglio del e mie possibilità.

Se non lo fai tu, lo farà qualcun altro

Joe: Il secondo motivo per agire subito è questo. Ho imparato che, indipendentemente da chi mi fa questo dono, il Divino, l'universo, la mia mente

inconscia o quel o che sia, altre cinque o sei persone ricevono lo stesso dono. La spiegazione è che l'universo ha imparato che non tutti quel i

che ricevono la stessa idea la mettono in atto. Per garantirsi il risultato, l'universo manda la stessa idea a cinque o sei persone, e il primo che la

mette in pratica guadagna milioni. Il milionario risvegliato sa che occorre passare all'azione subito, immediatamente. Se non lo fai tu, lo farà

qualcun altro.

Va bene anche così, perché anche se arrivi dopo puoi sempre ricavarci del denaro, ma l'esperienza mi insegna che nel marketing, e

qualcosa di marketing la so, il primo è quel o che diventa il più conosciuto e che fa più soldi.

Questi sono tutti elementi che dimostrano la *co-creazione*, e devi imparare a conoscere i livelli più profondi del suo funzionamento.

Il primo che arriva fa i soldi

Peter: Non avevo in programma di farti questa domanda, ma dato che hai tirato in ballo tu questo argomento, vorrei che raccontassi al pubblico la

storia del tuo programma in DVD che ti era stato chiesto proprio mentre lo stavi già preparando. Non ricordo tutti i particolari, ma tu li ricorderai

senz'altro. È un punto che si collega direttamente alla Legge dell'Attrazione e al denaro, e tu ne hai ricavato tonnellate. Qualcuno ne stava

parlando, ma tu lo stavi già *facendo*. E, se ricordo bene, lo stavi facendo anche molto in fretta. Hai gettato il tuo prodotto sul mercato in poche

ore, o forse in un paio di giorni. Puoi dirci di più?

Joe: Sono sorpreso da la tua memoria. Ti ricordi tutto! Sì, quel o che hai detto è verissimo. Avevo avuto un'idea per un DVD, ne parlai con un

amico che mi disse: “Facciamolo immediatamente”, e venne a casa mia per lavorarci assieme. Creammo un DVD intitolato *Subliminal*

Manifestation, e quella particolare incisione si chiamava *Attracting Wealth*.

Peter: Era un'idea che ti era venuta all'improvviso?

Joe: Assolutamente sì.

Peter: Bene, vai avanti.

Joe: Le idee vengono così, per grazia. La musa è incaricata di consegnarle, e tu le dici: “Portala qui, grazie”.

Peter: A tutti succede di avere delle idee, probabilmente io ne ho centinaia ogni giorno. Ma non le metto in pratica.

Joe: Ignorarle ti fa perdere milioni.

Peter: Stai parlando sul serio, vero?

Joe: Certo! Quella volta ho avuto un'idea e ho chiesto a un amico di collaborare con me. Mettemmo una sedia sotto un albero nel giardino di casa

mia, all'ombra. Era una di quelle calde e assolate giornate texane. Il mio amico aveva portato la video-camera e filmammo per un paio d'ore.

Quindi, tra il suo arrivo, il tempo necessario per filmare, creare un DVD e metterlo sul mio sito web non superò le 24 ore.

Mentre stavamo filmando, e questa è la sfida a cui ti riferivi, a un altro venne la stessa idea. Mi telefonò, ma io non risposi perché stavamo

lavorando in giardino. Mi lasciò un messaggio sul mio segretariato che ascoltai solo a lavoro finito. L'argomento del nostro DVD era *Subliminal*

Manifestation - Attract Wealth, e sai quale era l'ideale del tipo che mi aveva chiamato? Fare un DVD sulla manifestazione subliminale per

attrarre ricchezza utilizzando i principi dell'ipnosi.

Peter: In pratica ti aveva chiamato per proporti la stessa cosa a cui stavi già lavorando; anzi, che avevi quasi finito.

Joe: Esatto.

Peter: Wow!

Joe: Questo episodio contiene due lezioni. Primo, più persone ricevono la stessa idea. Secondo, se non agisci subito, qualcun altro sarà più

veloce di te e farà soldi prima di te. In quel caso, io e il mio amico siamo stati i più veloci.

I milionari risvegliati mettono subito in pratica le loro idee

Peter: Sono davvero stupefatto. Lanciare un nuovo prodotto sul mercato nel giro di 24 ore è già una cosa enorme, ma ancora più stupefacente è

tutto l'insieme: hai avuto un'idea, hai espresso l'intenzione di realizzarla, hai lasciato andare, hai venduto il prodotto e hai ricavato un mucchio di

soldi. Questo riassume tutto quel che di cui stiamo parlando.

Joe: È il mio momento: quando ti arriva un'idea, mettila subito in pratica. Dato che lavoro soprattutto in internet, posso mettere qualunque cosa nel

mio sito web in 24 ore. Ci sono state delle volte in cui mi svegliavo al mattino con un'idea in testa, la elaboravo, la mettevo sul mio sito e al

pomeriggio ero pronto per annunciare alle persone della mia mailing list: “È pronta una nuova idea. Acquistatela subito”.

Ho imparato che il milionario risvegliato è sveglio alle idee e sveglio al fatto che bisogna metterle in pratica subito. Sono elementi fondamentali

che la gente non conosce, oppure lo sanno ma non lo fanno, mentre il milionario risvegliato agisce subito. Passa subito all'azione se vuoi

attrarre abbondanza nella tua vita.

La Legge dell'Attrazione non basta

Peter: Quindi, la Legge dell'Attrazione, da sola, non basta. Devi passare all'azione. Ma adesso voglio farti una domanda: noi creiamo le cose che

attiriamo o attiriamo cose che ci sono già? Mi spiego meglio: siamo aperti, abbiamo lasciato andare e investiamo la nostra energia in cose a

cui semplicemente ci risvegliamo? In altre parole, è come vedere per la prima volta delle cose che c'erano già ma che non vedevamo, e che

adesso vediamo perché abbiamo cambiato il nostro modello o mentale? Un po' come se ti chiedessi di elencarmi tutti gli oggetti di colore

marrone in questo studio. Tu non li avevi notati, ma appena ti arriva il suggerimento te ne accorgi. Attiri questi oggetti o c'erano già?

Il milionario risvegliato vede opportunità ovunque

Joe: Ragazzi, un esempio fantastico! La risposta è che ti risvegli a quelle cose, le cose c'erano già. Il milionario risvegliato si guarda attorno e

vede opportunità ovunque.

Peter: Quindi, attorno a noi ci sono milioni di opportunità. Dobbiamo semplicemente rendercene conto.

Joe: In realtà le opportunità sono miliardi. Ma, per iniziare, milioni è sufficiente.

Peter: Da milionari a miliardari! Ne parleremo tra poco.

Joe: Bene.

Dietro la paura si nasconde la ricchezza

Peter: Una delle cose più affascinanti di te è che sei una figura multidimensionale. Ti occupi di marketing, di spiritualità, di automobili... di un mucchio di cose. Puoi dirci in base a quale ispirazione sei diventato un genio del marketing e nello stesso tempo un autore di bestseller? Il modo in cui unisci le due cose è incredibile. Alcuni dicono di Joe Vitale: “È un guru del marketing”, e altri: “È un guru della Legge dell'Attrazione”. Ma sei dovuto diventare un genio del marketing per vendere così bene i tuoi libri di spiritualità.

Al l'inizio ti occupavi solo di spiritualità, poi hai dovuto fare qualcosa di davvero ispirato per riuscire a diffondere le tue idee. Puoi dedicare un paio di minuti a raccontarci che cosa hai pensato quando non riuscivi a vendere il tuo primo libro? A quel tempo non eri ancora un genio del marketing, giusto? Com'è avvenuto il cambiamento?

Joe: Penso che la cosa più facile da capire per tutti è che ho affrontato le mie paure. Sì, ho affrontato le mie paure. Per questo dico che la ricchezza si nasconde proprio in quello che abbiamo paura di fare. Lo ripeto, perché è qualcosa di profondo e di formidabile: *La ricchezza, i milioni, tutto il denaro che desideriamo si nascondono proprio in quello che abbiamo paura di fare.* Ecco la profondità della cosa.

Ti faccio un esempio. Ho già detto che uno dei miei primi libri fu *Spiritual Marketing*, che poi diventò *Attractor Factor*. Lo scrissi come una fusione tra i miei principi spirituali e la mia fiducia nei miracoli. Era un'introduzione a un processo in cinque passi per attrarre tutto ciò che desideriamo, e lo scrissi appositamente per mia sorella.

Perché l'avevo scritto apposta per mia sorella? Siamo sempre stati molto vicini. Era a carico dell'assistenza sociale, i suoi bambini si erano

ammalati e il marito era disoccupato. Stavo malissimo per lei. Vivevamo a 3.000 chilometri di distanza e non ci vedevamo spesso. Pensai:

“Voglio scrivere questo libriccino e mandarglielo”. Lo scrissi, glielo mandai e quel libro fece la differenza. Mia sorella smise di essere a carico

del 'assistenza sociale, suo marito trovò lavoro, i figli si diplomarono e andarono al college. A quel punto le cose le giravano molto bene. Poi

diedi il mio libriccino ad altre persone qua e là, persone con cui mi sentivo al sicuro. Perché avevo bisogno di sentirmi al sicuro? Perché

rappresentavo la American Management Association e la American Marketing Association, e uno dei miei programmi era stato prodotto da

Nightingale-Conant. Avevo paura di quello che potevano pensare di me ed ero preoccupato per la mia mailing list. Che cosa avrebbero

pensato i miei clienti se avessero saputo che avevo scritto un libro intitolato *Spiritual Marketing*? Come minimo si sarebbero chiesti perché mi

occupavo di metafisica invece che di marketing. Oppure, qualcuno avrebbe apprezzato le mie idee mistiche e non apprezzato il modo in cui

parlavo del mondo del marketing. Mi sentivo in una posizione di assoluto perdente.

Ma a un certo punto ho dovuto affrontare le mie paure grazie a Bob Proctor, che mi mise in imbarazzo davanti a 250 persone durante uno dei

suoi seminari in cui fece vedere il mio libro e disse: “Joe ha scritto *Spiritual Marketing*, che tutti dovrete leggere”. I partecipanti volevano

davvero leggerlo e mi si accalcarono attorno. Volevano il libro. Lo pubblicai e in breve tempo fu per due volte in testa alle vendite di Amazon.

Ottenne una recensione persino sul *New York Times*. In seguito lo volò e un editore più importante che gli cambiò titolo, trasformandolo in

Attractor Factor. Avere affrontato le mie paure mi spalancò la mia futura carriera.

Grazie a quel libro mi chiesero di partecipare a *The Secret* e ad altri film. Mi attendevano moltissime opportunità, ma non sarebbe successo

niente se me ne fossi rimasto in un angolo con una coperta tirata sul a testa dicendomi: “Io mi occupo semplicemente di marketing. Non posso

dire al a gente quel o che mi interessa davvero, cioè il marketing spirituale. Non posso insegnare a diventare dei milionari risvegliati, perché

quali sarebbero le conseguenze?”. Queste erano le mie paure. Quando finalmente le affrontai, il denaro iniziò ad arrivare. Iniziò ad arrivare

l'abbondanza, iniziarono ad arrivare la fama e la ricchezza. Affrontate le vostre paure e attirerete ricchezza.

Applicare i cinque passi di “Attractor Factor” ai problemi di denaro

Peter: Se una persona ha dei seri problemi economici, qual è la prima cosa che deve fare e perché?

Joe: La prima cosa è stabilire l'intenzione riguardo al denaro che vuole attirare, cercando di essere più specifici possibile. Ho sentito parlare di un

miliardario che ha fatto tonnellate di soldi stabilendo per prima cosa la sua intenzione. Ma dire *denaro* non gli sembrava abbastanza specifico.

Perciò prese la lista dei 500 persone più ricche, andò alla cinquecentesima, guardò quanto possedeva e disse: “Voglio avere 1 dollaro di più

della persona numero cinquecento”.

Stabilire un'intenzione chiara, precisa, concreta e misurabile è la prima cosa da fare. La seconda è fare attenzione alla reazione all'intenzione.

Può essere una reazione del tipo: “Ma com'è possibile?”, “Come faccio?”. “Mi merito tutta questa ricchezza?”, “E se tutta questa ricchezza mi

danneggerà?”. Queste, e altre, sono tutte credenze da cui dobbiamo ripulirci. Ne parlo nel mio corso di risveglio: ripulirsi è la prima cosa da

fare. Può darsi che abbiate bisogno di un “miracles coach” oppure potete farlo da soli, ma per diventare milionari risvegliati dovete conoscere

le vostre credenze e lasciarle andare.

La terza cosa è passare all'azione. Ne abbiamo già parlato. Appena vi viene un'idea, mettetela in pratica. Quando arriva l'impulso a fare una

cosa, *fatela*. Fatela senza paura, perché, come ho già detto, dietro alla vostra paura c'è molto probabilmente la vostra ricchezza.

Il potere del coaching

Peter: Joe, vorrei cambiare marcia per un attimo. So che sei un grande fan del coaching. Dirigi un'organizzazione, la “Miracles Coaching”, che

insegna ad attrarre denaro e miracoli nella vita delle persone. Puoi raccontarci come hai utilizzato il coaching nella tua vita? Perché lo consigli

così caldamente?

Joe: Il coaching è la cosa più potente che mi ha aiutato a trasformare la mia vita. Ne parlo anche in *Attractor Factor*. Per dieci anni ho avuto un

coach con cui facevo sedute regolari e che da solo mi ha aiutato a scoprire le mie credenze, lasciarle andare o cambiarle. Mi ha aiutato nel mio

periodo di povertà. Grazie a lui sono passato dalla povertà alla ricchezza e al successo. Avevo qualcuno che credeva in me, qualcuno che mi

incoraggiava, che mi insegnava ad assumermi le mie responsabilità, che non mi giudicava e che mi amava anche quando andavamo alla

ricerca delle credenze che mi bloccavano.

La cosa funzionò così bene che in un incontro con un gruppo di coach che

lavoravano già in uno dei miei programmi, che si chiamava

Executive Mentoring, mi chiesero se ero interessato a creare un altro programma, e io dissi: “Ho sempre pensato a mettere su un programma

di miracoli”. I coach di quel programma avrebbero dovuto essere formati da me perché, dopo dieci anni di lavoro con il mio coach, sapevo quali

domande fare, quale doveva essere il model o mentale di un coach e conoscevo la frequenza degli incontri con un cliente. Così misi in piedi il

programma “Miracles Coaching” per aiutare gli altri come il mio coach aveva aiutato me. Il merito di avermi aiutato a ripulirmi e a diventare un

milionario risvegliato va al mio coach di miracoli.

La chiave è accogliere il denaro nella nostra vita

Peter: Quanto è importante il pensiero positivo per attirare la ricchezza? Se seguo il pensiero negativo, posso diventare un milionario risvegliato?

So che conosci molto bene il pensiero positivo, ma io conosco anche persone negative che si lamentavano di tutto e che sono diventate lo

stesso ricche. Puoi dirci qualcosa di più?

Joe: È una domanda interessante. La verità è che puoi diventare miliardario con qualunque model o mentale, positivo o negativo. Voglio dire che

tutto si riduce al punto: “Sai accogliere il denaro nella tua vita?”. Se sai accogliere il denaro nella tua vita, puoi essere molto negativo eppure

attrarre denaro. Puoi essere molto positivo e attrarre denaro. Ma ritengo che tu sia un essere umano più felice, più sano e più equilibrato, e che

può offrire al mondo un contributo migliore, se hai un model o mentale positivo, se sei positivo nei riguardi della vita e del contributo che puoi

dare. È un punto molto importante, perché puoi avere il model o mentale che

vuoi ma solo se sei pronto ad accogliere il denaro nella tua vita.

Puoi avere tutto il denaro che vuoi indipendentemente dalla tua personalità.

Dare apre il cuore al ricevere, dare è essenziale per attirare denaro

Peter: Quanto è importante dare?

Joe: Penso che dare sia il segreto per attirare una grande ricchezza. Lo dicono anche le religioni. Ad esempio, alcune religioni chiedono ai loro

fedeli di donare il dieci per cento delle loro entrate. Quando lo sentii per la prima volta rimasi molto scettico, perché pensavo che significasse

dare il dieci per cento a un'istituzione religiosa che se ne serve per dominare. Ma la verità è che se dai il tuo dieci per cento o più a *qualunque*

fonte di nutrimento spirituale, a qualunque fonte da cui ricevi ispirazione (e può essere la chiesa, un cameriere, un taxista o una persona

incontrata per strada, davvero chiunque) apri il tuo cuore al ricevere.

Dare è collegato alle credenze

Joe: Se una persona non dà, significa che ha un modello mentale di scarsità. Pensa che il denaro a disposizione sia limitato e che deve

tenerselo. Se invece dai, mandi alla tua mente il segnale che hai più di quel o che ti serve. È qui che entra in gioco il principio del marketing

karmico: quando dai, a chiunque e in qualunque modo, l'universo ti darà dieci volte tanto. L'unica cosa che posso dire a favore o contro è che

se non credi nel dare interrompi questo processo. Se, per dimostrare che sbaglio, mi dicessi: "D'accordo, Joe ha parlato del dare, quindi darò

10 dollari a una certa persona e me ne aspetto 100 in ritorno, anche se non credo che arriveranno mai", probabilmente *non* arriveranno mai,

perché il tuo sistema di credenze interromperà i principi universali.

Ti invito a osservare le tue credenze relative al dare. Per me, dare è meraviglioso, è questo è un altro segreto per attrarre milioni. Se dare ti fa

sentire bene, inizi ad attirare persone, cose e opportunità. Dare è essenziale per attirare denaro.

I milionari risvegliati provano sempre gratitudine

Peter: Tu parli molto di gratitudine per tutto quel o che hai, al o scopo di avere di più. Ne parli in tutti i tuoi libri. Puoi dirci qualcosa di più

sul “atteggiamento del a gratitudine”, se posso chiamarlo così?

Joe: Questo è un altro segreto per attirare denaro. Se provi gratitudine per quel o che hai già, e anche se vuoi di più, ti guardi attorno e dici: “Sono

grato per questo programma audio”, “Sono grato per questo libro”, “Sono grato per tutto quel o che c'è nel a mia vita in questo momento”. Se

provi davvero gratitudine, trasformi il tuo stato interiore e invii un'energia diversa, un'energia di gratitudine. Questa energia attirerà più persone,

cose, momenti e situazioni che saranno ancora meglio di quel o che hai già. E saranno tutte fondate sul a gratitudine, fondate sul 'amore, sul

rispetto e sul 'apprezzamento. La gratitudine è uno strumento potentissimo per diventare un milionario risvegliato. I milionari risvegliati provano

sempre gratitudine, perché sanno che stanno vivendo un miracolo. Essere vivi è un miracolo. Sì, la gratitudine è qualcosa di molto, molto

profondo.

Milionario o miliardario risvegliato? Il vostro set point finanziario

Peter: Ne abbiamo già accennato, ma ora vorrei approfondire meglio la differenza di model o mentale tra un milionario risvegliato e un miliardario

risvegliato. Qual è la differenza? Perché qualcuno diventa un Bil Gates e un altro

ha solo entrate con sette zeri?

Joe: È una bella domanda. Quel che devi fare è alzare il tuo livello di merito. Tutti abbiamo dentro di noi un set point, un valore di riferimento,

della ricchezza. Sembra molto più probabile diventare un milionario che un miliardario, ma perché? La differenza è interiore. Se ho uno

stipendio minimo, se faccio un lavoro non specializzato, il mio modello mentale, il mio set point della ricchezza, il mio livello di merito mi dice

che è soltanto questo che merito di avere. Anche se voglio di più, anche se stabilisco l'intenzione di avere di più, il mio sistema di credenze

dice che posso avere solo questo, e questo è quel che avrò.

Penso che tutti dovrebbero fare un bel respiro profondo e chiedersi: “Quali sono le mie credenze sul denaro? Che cosa credo di meritare?”.

Forse potremmo anche avere bisogno di fare il salto e chiederci: “Se avessi un miliardo, come sarebbe la mia vita?”. Scommetto che avremmo

paura. Probabilmente penseremmo: “Sarei a capo di una multinazionale gigantesca, avrei bisogno di un mucchio di contabili, avrei una

montagna di tasse da pagare”, e l'idea di essere un miliardario diventa un'idea sgradevole.

Devi esaminare tutte le credenze e i pensieri che vengono a galla assieme a questa immagine e ripulirli dicendo: “Bene, se fossi a capo di una

multinazionale, assumerei le persone giuste per gestirla. Assumerei avvocati, fiscalisti e così via per occuparsi di tutto”.

Se annulli tutte le tue credenze negative circa l'idea di diventare miliardario, allora puoi procedere in questa direzione. Quel che hai fatto è

stato innalzare il tuo livello di merito. Hai innalzato il tuo set point.

Spirituale contro materiale

Peter: Nel 'ambiente spirituale si parla molto di semplicità, di semplificare la vita. Non dovremmo volere macchine e case. Ma in questo c'è

qualcosa di sbagliato. Secondo te, è giusto avere dei desideri materiali?

Joe: Assolutamente sì. Secondo me, materiale e spirituale sono le due facce della stessa medaglia. Chiunque guarda con disapprovazione il

denaro, le auto, le case o la ricchezza ha una mentalità ipocrita secondo la quale il mondo deve essere in un certo modo per essere un luogo

spirituale. Ma chi sei tu per dire che un'auto non è spirituale? Io credo fermamente che le persone equilibrate hanno integrato perfettamente

dentro di sé sia lo spirituale che il materiale.

Non penso che ci sia qualcosa di sbagliato nel possedere delle automobili o delle case. Penso che l'unico problema è quando tutto questo

diventa un "trip egoico" basato su intenzioni fondate sull'ego. Ne parlo nel mio corso di risveglio e nel programma "Miracles Coaching".

La risposta breve è questa: se voglio avere la collezione di automobili più grande del mondo, molto probabilmente è un desiderio dell'ego, ma

se vedo una macchina che mi fa cantare il cuore, che mi mette le molle nelle scarpe, che mi fa sentire la meraviglia di essere vivo, e se sento

contemporaneamente un'intuizione o un segnale interiore che dice: "Averla sarebbe magnifico", credo che sia un desiderio ispirato dal Divino.

E chi, se non io, sa se per me questo è vero o no? Sarebbe un giudizio ipocrita. Lo ripeto: spirituale e materiale sono la stessa cosa.

I milionari risvegliati non smettono mai di crescere

Peter: Grazie, Joe. Ancora un paio di domande prima di chiudere. Una è

importante. I miei amici, più sono ricchi e più si educano, leggono libri, ascoltano audio, e così via. Che cosa ne pensi? Tu sei molto ricco, e continui a leggere libri e a seguire corsi. Quanto è importante l'auto-educazione per mantenere in moto questo processo?

Joe: Grande osservazione, Peter. Io sto ancora imparando perché sto ancora crescendo. Leggo molto. Amazon è il mio posto preferito per fare

shopping e compro continuamente nuovi libri di marketing, psicologia, successo e programmazione mentale. Cresco, imparo e mi espando.

Seguo seminari tenuti da altri. Una volta, un mio amico disse che tutti i guru di self-help comprano i libri di tutti gli altri guru di self-help. Perché?

Perché tutti stiamo crescendo, tutti stiamo progredendo.

Se vuoi far fare un salto alla tua vita e diventare un milionario risvegliato o un miliardario risvegliato, devi continuare a crescere e a espanderti

attraverso libri, seminari, coaching e programmi. Sono tutte cose essenziali, una per una e tutte assieme.

Peter: Come ultima cosa, che cosa puoi dirci ancora su come diventare milionari risvegliati?

Osare qualcosa di degno

Joe: Sai, sul mio biglietto da visita ho fatto scrivere un motto latino del sedicesimo secolo: *Aude aliquid dignum*, che significa: “Osa qualcosa di

degnò”. Vorrei invitare tutti i lettori del mio libro a stabilire l'intenzione di diventare un milionario o un multimilionario; o, se la cosa non li fa

sentire a disagio, anche un miliardario. Li invito a passare all'azione. Li invito a lavorare su se stessi e sulle loro credenze. Li invito a trovare o a

creare un sistema di supporto, perché avere delle persone che ci incoraggiano e

che ci rendono responsabili di noi stessi è un altro elemento

chiave per diventare milionari risvegliati. Invito tutti a capire che quel o che desiderano è la felicità. Che possono essere felici *adesso* e nel o

stesso tempo inseguire i milioni. Invito tutti a *osare qualcosa di degno*.

Peter: Joe, se qualcuno vuole contattarti o ricevere le tue newsletter, che cosa deve fare?

Joe: Il mio sito web è www.joevitale.com, e quel o del programma “Miracles Coaching” è www.miraclescoaching.com.

Peter: È stato un onore e un piacere averti qui, Joe. Grazie per essere venuto a condividere la tua saggezza.

Joe: Grazie a te, Peter, e in bocca al lupo a tutti.

Peter: E grazie a tutti gli ascoltatori.

Capitolo 7

IL RAPPORTO RISVEGLIATO

Quando perdonate, il vostro mondo esterno cambia.

– JOE VITALE

Joe: Salve a tutti. Sono Joe Vitale. Benvenuti al programma “Il rapporto risvegliato”. In questo programma parleremo di come ottenere il meglio

dai rapporti personali e di lavoro. Saltiamoci subito dentro.

Theresa Pushkar: Joe, che cos'è un *rapporto risvegliato*?

Un rapporto risvegliato è amore

Joe: Un rapporto risvegliato è un rapporto fondato totalmente sul 'amore. Devi sapere che ci sono almeno quattro stadi di risveglio. Il primo stadio

è quel o del a vittima, e qui i rapporti non sono molto salutarì. Nel secondo stadio, quel o del potenziamento, i rapporti diventano più solidi,

impegnati e orientati al a crescita. Prima o poi si passa al terzo stadio, che è quel o del a resa. In questo stadio non ci arrendiamo al 'altro, ma

ci arrendiamo a quel o che chiamo il Divino. Ci arrendiamo a un potere superiore.

Nel quarto stadio siamo risvegliati, e qui il rapporto diventa risvegliato, cioè fondato sul 'amore. Anzi, noi *siamo* amore e anche l'altro è amore.

Nel rapporto risvegliato, guardi l'altra persona e vedi solo amore. E se anche l'altro vive il rapporto risvegliato, ti guarda e vede soltanto amore.

Amore è la natura e la descrizione di un rapporto risvegliato.

Veri amici

Theresa Pushkar: Nel 'amore abbiamo quel i che chiamiamo veri amici? E che cos'è un vero amico?

Joe: Purtroppo, non tutti hanno dei veri amici. È una cosa molto triste. Può sorprendere la definizione di vero amico che ho sentito da un noto

conferenziere: se vi trovaste chiusi in una prigione di un paese del terzo mondo, avreste un amico che si precipita a tirarvi fuori di lì? Avreste un

amico che mol a tutte le sue faccende e vola dal 'altra parte del mondo solo per salvarvi? Se pensiamo in questi termini, pochissimi possono

dire di avere un vero amico. Abbiamo solo dei conoscenti, dei col eghi di lavoro, dei vicini.

Abbiamo persone che vediamo ogni tanto. Abbiamo qualcuno con cui ci piace andare in giro. Ma avere qualcuno che pensa davvero al nostro

bene, che fa del e cose per la nostra vita, è probabilmente raro. Ma, se vivete rapporti risvegliati, agite a partire dal 'amore dentro di voi e quindi

attirate amici che vivono anche loro l'amore. A mio parere, un vero amico è qualcuno che ti appoggia totalmente, che ha a cuore il tuo

benessere e che ti aiuta a raggiungere i tuoi obiettivi. Ha davvero interesse per te e tu hai davvero interesse per lui o per lei.

I rapporti sono uno specchio

Theresa Pushkar: Bene, questo è l'amore, questi sono i rapporti risvegliati e questi sono i veri amici, ma per quanto riguarda le persone

negative? Le persone che si lamentano sempre? Che cosa fare con un partner scontento, lamentoso e negativo? In che modo gestire la cosa?

Joe: In dipendenza del o stadio di risveglio in cui siamo, può capitare di attirare nel a nostra vita un compagno negativo, lamentoso e forse

vittimista. Il fatto è che rappresenta una parte di noi stessi. La psicologia junghiana parla di “ombra”. Se non ne hai mai sentito parlare, all'inizio

può creare una certa confusione. Il concetto di ombra dice che la persona di cui ci lamentiamo, la persona negativa, lamentosa, che accusiamo

di comportarsi da vittima, rappresenta una parte di noi che ha le stesse caratteristiche.

Quindi, possiamo dire che i rapporti che attiriamo rappresentano qualcosa che è presente dentro di noi. Per guarire i rapporti di questo tipo,

per prima cosa dobbiamo guarire il rapporto con noi stessi. Dobbiamo assumerci la piena responsabilità e capire che la persona negativa,

lamentosa e vittimista corrisponde a un nostro modello o mentale. Se lo riconosciamo e lo lasciamo andare, mentre ci potenziamo e ci

risvegliamo sempre di più, l'altro o cambia o se ne va, perché la nostra energia è cambiata e non lo attira più.

Benefici reciproci

Theresa Pushkar: Penso ad alcune coppie di amici che mi sembrano incarnare una situazione yin-yang. Al 'inizio sembrano polarità opposte, poi

il loro rapporto diventa una situazione salutare in cui si completano a vicenda, in modi diversi e anche strani. Per durare, i rapporti devono

essere mutuamente benefici?

Joe: O un rapporto è mutuamente benefico oppure finisce. Se l'altro non ti dà niente o tu non dai niente al 'altro, la festa è finita. Al 'inizio, molti

rapporti sono difficili; poi, più i due si conoscono e ripuliscono le reciproche credenze inconsce sul rapporto, sul 'amore e sul livel o di merito,

più diventano facili. In questo caso le persone stanno bene assieme e il rapporto dura. Ma se a un certo punto, in qualunque momento, uno dei

due sente di non ricevere più niente dal 'altro, probabilmente fermerà la musica e se ne andrà da un'altra parte.

La chiave per un rapporto durevole e profondo

Theresa Pushkar: Esiste una chiave per creare un rapporto durevole e profondo?

Joe: La chiave per un rapporto durevole e profondo è sempre l'amore. Che cos'è l'amore? L'amore è comprensione reciproca, totale assenza di

giudizio del 'altro e di noi stessi. L'amore non ha confini. L'amore non giudica. L'amore viene dal a chiarezza, dal a luce, dal a pace, dal a felicità.

Per avere questo rapporto ideale, in casa ma anche sul lavoro, nel 'altro devi vedere amore e devi vedere amore dentro di te. Un rapporto

risvegliato non si fonda solo sul 'amore, ma è amore.

Sincerità spietata: nessun segreto

Theresa Pushkar: La sincerità fa parte del 'amore? Tutti abbiamo i nostri piccoli

segreti, pensieri e piccole cose che non riveliamo al 'altro. È

bene o male? Che cosa ne pensi?

Joe: Freud diceva che la cosa più importante per essere psichicamente sani è non avere segreti. Credo che sia una profonda verità. Credo che

non avere segreti guarisca profondamente. Sono convinto che essere totalmente sinceri con l'altra persona, e prima ancora con noi stessi, sia il

fattore principale per avere rapporti risvegliati in tutte le aree della nostra vita.

Qualche tempo fa è uscito un libro quasi crudele che elogiava la “sincerità spietata”. Il concetto era che se siamo spietatamente sinceri con noi

stessi circa il nostro passato e quel che vogliamo, e se perdoniamo totalmente, portiamo pace nella nostra vita e nei nostri rapporti. Non

avere segreti è la chiave, la porta sul rapporto risvegliato.

Lavorare assieme: anima e personalità

Theresa Pushkar: Joe, io lottavo continuamente contro la mia personalità, il mio ego, che sembra avere sempre un sacco di obiettivi da

raggiungere. È come se non andasse in parallelo con la mia anima, e questo è davvero scoraggiante. Come posso trovare la pace in questa

frattura?

Joe: Questa è una domanda profonda. In primo luogo devi essere disposta ad accettare tutto quel che sei. Se fai resistenza, peggiori soltanto le

cose. La resistenza mantiene in vita quel che si oppone. Focalizzati sul momento presente, focalizzati sul qui e ora, focalizzati su quel che

hai chiamato la tua *anima*. La tua personalità, il tuo ego, non si metterà mai al pari con la tua anima. Non è progettata per farlo. È progettata

per essere al servizio del Divino dentro di te, che è appunto quel che chiami

anima.

Fai un respiro profondo e arrenditi. Puoi meditare sul fatto che non sei il tuo ego. Non sei i tuoi pensieri. Non sei il tuo corpo. Non sei le tue

emozioni. Sei anima, il testimone di tutto questo. Respira nel tuo essere anima e realizza che il Divino ti parla attraverso il tuo ego, poi segui

semplicemente quel o che il Divino ti dice.

Se cerchi di agire in base al tuo ego ti provochi da sola una grossa frustrazione, che è quel a che stai provando in questo momento. Lascia

andare, lascia andare completamente. Guarda dentro di te e segui il Divino. In questo modo tornerai a casa, in questo modo arriverai al

risveglio.

L'ego è un amico

Theresa Pushkar: Questo mi porta a un'altra domanda. Molti insegnanti spirituali descrivono l'ego come un nemico, qualcosa da distruggere. A

me sembra un atteggiamento negativo perché crea resistenza, come se erigesse un muro. Poi c'è anche l'altra indicazione di “abbracciare”

l'ego. Lo sento come un grosso conflitto. Puoi aiutarmi a fare chiarezza?

Joe: L'ego è un amico. Questo mi sembra il modo migliore per risolvere il problema. L'ego serve al a sopravvivenza, nessuno potrebbe vivere

senza ego. Avere un ego è assolutamente giusto. La cosa importante è non lasciargli tutto il controllo, non trasformarlo nel 'autista del 'autobus

del a nostra vita, perché si scontrerà con altri autobus o potrebbe schiantarsi contro un muro. Può provocare degli incidenti, ma non va annullato

del tutto.

Devi saper fare le cose che servono nella vita, devi saper incassare un assegno,

devi saper guidare la macchina. In questo, l'ego è il tuo amico.

Penso che sia questa la visione giusta. Anche se è davvero semplice, vorrei ripeterlo: l'ego deve essere al servizio del Divino. È il divino che

guida l'autobus, che guida la nave, che guida il pianeta. Tu sei semplicemente al suo servizio.

I bambini ci indicano la via

Theresa Pushkar: Mentre parlavi del 'autobus del a vita, pensavo ai bambini. I bambini non hanno nessun ego, sono gli adulti che li educano ad

averlo. C'è un modo per far arrivare il tuo messaggio ai bambini?

Joe: Io credo che sia il contrario. I bambini sono gli esseri più puri e più divini. Sono i più vicini al a sorgente. Sgorgano direttamente dal a

sorgente. Poi imparano ad avere un ego perché devono imparare a sopravvivere. Guarda come giocano, guarda come interagiscono. Guarda

la luce nei loro occhi. Senti i loro cuori che dicono: “Giochiamo! Facciamoci un panino con la marmel ata, facciamo un panino con la cioccolata.

Facciamo qualcosa di divertente!”. I bambini sono creativi.

Invece di insegnare ai bambini, impariamo da loro, osserviamoli e chiediamoci: “Quali sono le qualità di questi piccoli esseri divini che

possiamo portare nel a nostra vita di adulti?”.

Theresa Pushkar: Quindi dobbiamo farci da parte e non esagerare nel “proteggere” i nostri bambini?

Possiamo aiutarli a essere consapevoli

Joe: Non credo che dobbiamo “proteggere” i nostri bambini. È vero che trasmettiamo loro la nostra programmazione e la programmazione del a

nostra cultura, e che dobbiamo spiegarli che cos'è un autobus, che cos'è un

treno, che cos'è un'automobile e la pericolosità di queste cose.

Quel o che dobbiamo fare è aiutarli a essere consapevoli. Poi, è anche vero che stiamo allenando i loro ego, ma dovremmo farlo solo in quanto

l'ego è necessario alla sopravvivenza.

Un bambino non ha ancora gli strumenti di sopravvivenza e gli strumenti sociali che servono nella vita, quindi non c'è niente di sbagliato

nel educarlo, prepararlo, guidarlo e insegnargli delle cose.

Theresa Pushkar: Sai, a volte non riesco a capire quel che sono soltanto mie paure. Ad esempio, porto mia figlia ai giardini e mi viene paura

pensando che potrebbe farsi male con i giochi. Al ora cerco di distinguere tra la paura e la saggezza, l'intuizione. C'è un modo semplice per

farlo?

Focalizzarci su quello che vogliamo per i nostri figli

Joe: Mi sembra che tu conosca bene la paura, ma ti inviterei a focalizzarti su quel o che vuoi, non su quel o che non vuoi. Se ti focalizzi sulla paura,

attirerai sempre più paura. E attirerai sempre più esperienze di paura a cominciare da questa.

Fai un respiro profondo e chiediti: “Che cosa voglio? Voglio che mia figlia e io siamo al sicuro, gioiose, ispirate e ispiratrici. Voglio portarla ai

giardini e divertirmi con lei. Voglio sorridere e parlare con gli altri genitori guardando mia figlia giocare con gli altri bambini”. Focalizzati su

come ti fa sentire bene questa prospettiva.

Focalizzandoti sulle cose che vuoi, le attiri e le espandi. È una legge psicologica basilare. Lo ripeto spesso nel mio corso di risveglio: ottieni ciò

su cui ti focalizzi. Quindi, focalizzati sulle cose che vuoi e non sulle tue

preoccupazioni. Quel o su cui ti focalizzi, lo attiri nel a tua vita.

Paura significa soltanto non averlo mai fatto prima

Theresa Pushkar: Passando al 'area degli affari, se si devono prendere del e decisioni importanti molti di noi non vogliono assumersi rischi.

Pensiamo: “Meglio di no, potrebbe essere pericoloso”. Ma è davvero difficile distinguere tra una vera intuizione e la paura non di un pericolo,

ma che una certa cosa possa provocare un grosso cambiamento nel a nostra vita.

Joe: Vedo che ritorna il tema del a paura. Non è interessante che la paura si applichi un po' a tutto? Io penso che la paura derivi dal primo stadio,

quel o del a vittima. Abbiamo paura perché temiamo di venire feriti, di perdere il nostro denaro, di perdere la faccia, di perdere i nostri

investimenti, di non essere orgogliosi di noi stessi. Niente di tutto questo è vero. Conosco un miliardario che ha col ezionato moltissimi

fal imenti fino a dover dichiarare bancarotta, e che mi ha detto: “Dal a paura e dal fal imento ho imparato moltissime cose”. “Quali cose?”, gli

chiesi. “Se fal isci, non ti succede niente di male”. Non ti succede niente di male! E aggiunse: “Il mondo dimentica e ti perdona. La persona più

critica nei nostri confronti siamo noi stessi. Ti accusi per un fal imento, ma il fal imento è qualcosa da cui si impara. Imparando quel o che ha da

insegnarti, metti a frutto quel o che hai imparato e vai avanti”. Avere paura di prendere una decisione, negli affari o in qualunque altro campo, ti

blocca e ti impedisce di passare al 'azione. Di conseguenza non saprai mai che cosa funziona e cosa no, perché la paura ti rinchiude nel a

mentalità del a vittima e ti impedisce di andare avanti.

Ho scoperto, e ho detto tante volte, che è proprio affrontando le nostre paure che

troviamo la ricchezza, perché la ricchezza si nasconde dietro

la cosa di cui abbiamo paura. Qualcosa che avete paura di fare è probabilmente qualcosa che *dovete* fare. La mia regola aurea è che, se ho

paura di qualcosa, *devo* farlo. È stato così per la mia prima conferenza pubblica, è stato così per la pubblicazione del mio libro *Spiritual*

Marketing. Se avevo paura di fare qualcosa, era il mio ego che temeva di venire ferito. Ma quando affrontai le mie paure e feci proprio quel e

cose, si rivelarono eventi che cambiarono la mia vita. Quando tenni la mia prima conferenza ero molto giovane. Il pubblico era formato da sei

persone. Ero così teso che mi appoggiai alla parete perché avevo paura di svenire e di cadere. Poi ho continuato ad affrontare le mie paure, ho

partecipato ai programmi di Larry King e Donny Deutsch, sono salito sul palco assieme a Donald Trump, ho fatto cose che non avrei mai

immaginato di poter fare! Uno dei momenti salienti fu quando diventai il portavoce della National Speakers Association e parlai davanti a 5.000

conferenzieri professionisti. Il risultato fu un'ovazione finale.

Espandersi al di là del disagio

Joe: Quel o che voglio dire è che non ci sarei mai riuscito se in primo luogo non avessi affrontato le mie paure. Ripeto sempre che avere paura

non significa non passare all'azione. La paura è semplicemente un segnale che ci ricorda che stiamo per fare qualcosa che non abbiamo mai

fatto prima. Siatene semplicemente consapevoli. Può darsi che vogliate avviare un'attività, comprare delle azioni, aprire un ristorante (voi

sapete quel o che volete fare) ma vi sentite a disagio solo perché non l'avete mai fatto. Questa non è paura, è soltanto il disagio che deriva dal

fatto che state per fare qualcosa che vi richiede impegno.

Fate un profondo respiro, guardatevi dentro e dite: “È davvero una situazione di vita o di morte? Rischio davvero la vita se continuo? O mi sento

a disagio solo perché sto uscendo dalla mia area di sicurezza?”. Se significa solo che dovete uscire dalla vostra area di sicurezza, affrontate la

paura e passate all'azione.

Assumere una mentalità rilassata

Theresa Pushkar: Parlando di affari e di area di sicurezza, penso al mondo moderno in cui tutti dobbiamo correre, correre e correre. Il nostro

sistema nervoso sembra che stia per cedere da un momento all'altro. Che cosa puoi dirci, in base ai quattro stadi del risveglio? Che cosa

posso fare con l'ansia e la velocità della vita odierna?

Joe: L'ansia e lo stress appartengono al primo stadio, quello della vittima. “Devo portare il peso del mondo intero, non riesco ad avere il controllo

su tutto, non ce la faccio a fare tutto, mi sembra di impazzire, il denaro non basta mai, niente basta mai, non ho tutta l'energia di cui avrei

bisogno...”. Questa è la mentalità della vittima. Realizza che questo è solo il primo stadio e che va tutto benissimo. Ti risvegli al primo stadio e

passi al successivo.

Nel secondo, quello del potenziamento, inizia a pensare: “Forse è meglio prendermi qualche minuto al giorno per rilassarmi. Forse è meglio

che impari a fare tre respiri profondi mentre mi occupo delle mie faccende. Forse è meglio che chiuda gli occhi, anche soltanto per un paio di

minuti, prima di fare la prossima telefonata. Forse è bene imparare a meditare tutti i giorni, fare un po' di esercizio fisico tutti i giorni, fare una

passaggiata tutti i giorni”. Forse vi è utile farvi fare un massaggio una volta al a settimana o una volta al mese, quando ne avete la possibilità, e

in questo modo capite di avere più control o di quanto credevate.

In pratica, iniziate a entrare nel a mentalità rilassata che dice che, anche se il mondo è impazzito, non dovete impazzire anche voi. Potete

prendervi cura di voi, coccolarvi, volervi bene e nel o stesso tempo fare quel o che dovete fare. Cerca di capire a che stadio di consapevolezza

sei. Se ti sei già risvegliata dal o stadio del a vittima, magnifico. Puoi passare al o stadio successivo, sentire il potere dentro di te, e utilizzare le

tecniche adatte per aiutarti a fare le cose con i tuoi ritmi e i tuoi tempi. Come forse ricorderai, il terzo stadio è quel o del a resa.

Non dovete fare tutto da soli

Joe: Nel terzo stadio parli al Divino e dici: “Non posso gestire tutto questo stress, non posso gestire tutte le faccende e le attività del mondo”. C'è

un bel issimo metodo hawaiano di guarigione. Si chiama *ho'oponopono*. Non è necessario ricordare questa lunga parola. In pratica, è un

metodo semplicissimo che consiste nel 'assumerci la totale responsabilità di tutto quel o che accade nel a nostra vita. Perdoni tutti e ami tutti, a

cominciare da te stessa. È una tecnica di pulizia che ti porta a vivere nel a pace del momento ripetendo queste parole: “Mi dispiace. Ti prego,

perdonami. Grazie. Ti amo”.

Oltre l'incombenza delle incombenze

Joe: Vivere nel momento è molto piacevole, e le incombenze non sono più così incombenti.

Theresa Pushkar: Penso al e donne, al e madri, così piene di cose da fare.

Sembra esserci un'epidemia di “devo prendermi cura di tutti, non ho tempo per prendermi cura di me stessa”. Anch'io ho questi problemi e la mia generazione ha visto la generazione precedente di donne che hanno sacrificato la loro vita per la famiglia. Ma adesso è come se cercassimo di liberarci, non solo io dai miei problemi, ma tutta la mia generazione. Che consigli puoi darci?

Joe: Mi vengono in mente due cose. In primo luogo, hai appena espresso una credenza, una credenza che continua a essere creduta e continua a

riattivarsi nel e donne: che le donne devono fare tutto loro o che non hanno potere o che devono consegnare il loro potere a qualcun altro. È un

modello mentale che, se lo guardi da vicino, è da vittime, e questo modello mentale vittimistico deriva da una credenza. Perciò, fai anzitutto

l'esercizio per ripulirti mettendo in dubbio la tua credenza. Ad esempio: “Credo davvero di dover fare tutto io? Credo davvero di dover fare

quel o che le donne del e altre generazioni hanno fatto prima di me?”.

Esaminando la tua credenza ne scopri la causa, che probabilmente è una

credenza che ti è stata trasmessa. Non l'hai scelta consciamente, ma si è formata a poco a poco dentro di te. Adesso hai la possibilità di

lasciarla andare e di sostituirla con un potere più grande. Applica la tecnica per ripulirti dicendo: “Ti amo. Mi dispiace. Ti prego, perdonami.

Grazie”. Applichi la tecnica del o *ho'oponopono* a quel a credenza e, cosa ancora più importante, a tutte le credenze collegate a questa. Non

hai bisogno di sapere esattamente quali credenze ti provocano questo modo di sentire, ma quando lo senti osservalo per un momento, rivolgiti

al Divino, a Dio, o a quel o che senti giusto per te, e di': “Mi dispiace, non so da dove proviene questo sentire. Non so da dove proviene questa

credenza. Ti prego, perdonami per qualunque parte io abbia avuto nel creare inconsciamente questa cosa nella mia vita, ti ringrazio per

prendertene cura, ti ringrazio perché me ne liberi e mi ripulisci”. E termina, come faccio io, con “ti amo”, una forte dichiarazione d'amore per il

Divino. Questo è sufficiente per ripulirti da questa credenza e dalle credenze collegate, e per iniziare a sentire il tuo potere. Al ora potrai fare

tutto quel che occorre quando occorre.

Non è mai l'altra persona

Theresa Pushkar: Mentre parlavi pensavo alla mia prossima domanda e ho capito che anche questa è una credenza. Si tratta dei conflitti con il

partner. Io credo nel lavoro che proponi e lo metto in pratica, ma può darsi che il mio partner, un marito o una moglie, non segua la stessa via. E

questo diventa un problema.

Joe: Dicendo “un problema”, stai dicendo che è l'ego che sente ancora una volta di essere contro le circostanze. E ciò significa che è ancora in

atto la mentalità della vittima. Va benissimo, tutti andiamo avanti e indietro tra questi stadi fino al quarto, dove ci risvegliamo definitivamente. È

facile ricadere nella mentalità della vittima, almeno in alcune aree della vita. È appunto quel che accade a te. Ti invito di nuovo a scoprire la

credenza che ha creato questo “problema”.

Usa la tecnica *ho'oponopono* per ripulirti. Cosa ancora più importante, comprendi che l'altro, la persona specifica che hai in mente o qualunque

altro, è un riflesso di qualcosa che avviene dentro di te.

L'altro è un riflesso del tuo stato mentale. Se il tuo partner o il tuo capo ti dice qualcosa come: “Non riesco a capirti, quel che stai facendo non

ha senso”, questa persona riflette una parte di te che sente in questo modo. È una persona importante, perché riflette un tuo lato ombra. È una

tua parte che non sei ancora disposta a vedere. Se invece ne diventi consapevole, puoi cambiarla.

Se qualcuno mi dice qualcosa che non mi piace o mi disturba, mi guardo dentro e dico: “C'è qualche parte di me che pensa la stessa cosa?”.

Se sono sincero, rispondo di sì. C'è una subpersonalità che crede che quel o che ha detto l'altro sia vero per me. Quel a persona lo mette in

parole e la cosa mi disturba perché non voglio vederla. Non voglio ammetterla. Perciò non reagisco al 'altra persona, ma mi occupo di quel a

mia parte interna.

Instauro un dialogo con questa parte, le chiedo: “Perché credi a quel o che credi?”. E continuo fino a raggiungere uno stato di pace e di

serenità. E in questo processo la critica rivolta al 'altra persona scompare. Anche l'altro è in pace. Come ha fatto a cambiare? Perché sono

cambiato dentro *io*, e l'altro era un riflesso del a mia interiorità.

Lavorando alla tua interiorità, cambia anche l'esterno

Theresa Pushkar: Non potrebbe essere anche questa una trappola del a mente? Lavoro su me stessa, mi ripulisco, e poi cerco ad esempio di

far vedere a mio marito la sua mancanza di consapevolezza?

Joe: Più lavori su te stessa e più cambi l'altra persona e il mondo. Ripeto sempre che, se vogliamo la pace del mondo, dobbiamo prima trovare la

pace dentro di noi. Se vogliamo un mondo sano, ricco e saggio dobbiamo offrirgli una persona sana, ricca e saggia: noi. Tu lavori su te stessa

e, mentre lo fai, tuo marito cambia anche lui oppure sceglie di andarsene. Gli

altri cambiano o se ne vanno. Il pianeta cambia. Non sei tu a

decidere questi cambiamenti, ma le cose si riassessano in base a quel o che avviene dentro di te.

Hai molto più control o di quanto immagini. Lavorando al a tua interiorità, cambia anche l'esterno.

È la coscienza di gruppo che crea tutto

Theresa Pushkar: Parlando del pianeta, c'è molta paura. Ci sono disastri naturali. In relazione al a tecnica dei quattro stadi, come si può

intendere quel o che sta accadendo al pianeta?

Joe: È la coscienza di gruppo che crea tutto. Ad esempio, le persone che vivono in un'area che ha subito un'inondazione, incendi, un terremoto o

una carestia hanno co-creato tutto questo, ma in modo inconscio. Non che queste persone si radunino e dicano: “Speriamo che ci sia

un'inondazione”, ma hanno un desiderio inconscio che accada. Non lo sanno, come né tu né io sappiamo che cosa avviene nel nostro

inconscio.

Quel e persone si sono attratte reciprocamente. Tutti entriamo a far parte di un gruppo in base al a nostra mentalità, al nostro sistema di

credenze inconsce. Quel e persone si sono riunite in quei posti perché avevano una mentalità comune da vittime. Lo scopo era risvegliarsi da

questa mentalità e crescere, e un'altra parte del o scopo era far risvegliare noi dal a stessa cosa. Non è necessario subire in prima persona

un'inondazione per farne esperienza, bastano le notizie. Guardiamo le notizie al a TV, su internet, e realizziamo che in qualche modo abbiamo

co-creato quegli eventi.

Se è nella nostra esperienza fa parte di noi

Joe: Tutto ciò mi riporta a quel o che mi ha insegnato il dottor Hew Len. Se qualcosa avviene nel a tua esperienza, se ti stai lamentando di

qualcosa, qualunque sia il problema, realizzi di essere lì? Che sei lì anche tu? Tu sei l'elemento in comune. Se senti la notizia di un terremoto, un

incendio, un'inondazione, un disastro o un'azione terroristica, o di qualunque altra cosa, realizzi di averli co-creati, perché fanno parte del a tua

realtà. Per questo è così importante il processo di auto-pulizia.

Per questo è così importante lo *ho'oponopono*. Se vuoi davvero mettere fine a tutte queste cose, impedire che avvengano questi disastri,

cambiare il mondo, senti di voler dire: “Mi dispiace. Non so che cosa nel a mia mente inconscia ha contribuito a questi eventi, così come non lo

sanno le persone che li hanno subiti. Ti prego, perdonami per qualunque cosa abbia detto o fatto, per qualunque energia io abbia prodotto per

contribuire a questi eventi. Grazie per prendertene cura, grazie per guarirlo. Ti amo. Ti amo. Ti amo”. È questo che dobbiamo fare tutti. Tutti

siamo stati vittime, tutti abbiamo incarnato questo ruolo inconsciamente. L'abbiamo fatto in modo inconscio, e per questo risvegliarsi è

fondamentale. Ecco il punto essenziale.

Theresa Pushkar: Molti potrebbero indignarsi al e tue parole e reagire dicendo: “Come osi accusarmi di avere co-creato un'inondazione? Sei

matto?”. C'è un immediato rifiuto e tu diventi un nemico. Ma deve esserci un modo in cui riescono a poco a poco a comprendere, forse la

compassione per loro stessi o per te, non so.

“L'energia di chi?”

Theresa Pushkar: È possibile gettare un ponte tra la reazione “come osi accusarmi di avere co-creato questa cosa?” e l'assumersi la

responsabilità e praticare lo *ho'oponopono*?

Joe: È una bella domanda, diretta e sincera. Chi reagisce con rabbia non vuole sentire queste affermazioni e si scaglia contro chi le fa. Secondo

te, in che stadio si trova? Nel primo, quello della vittima. Come posso fare per accompagnare queste persone al secondo stadio? Devo farlo,

perché deriva dal mio modello mentale della resa. Deriva dallo stadio della resa al Divino e dalla comprensione che tutto ciò che avviene nella

mia personale esperienza, nell'esperienza di Joe Vitale, è causato da quello che Joe Vitale sta facendo nella sua interiorità. Se qualcuno mi

dice a muso duro: “Fare affermazioni di questo genere è oltraggioso”, io faccio un respiro profondo e capisco che una parte di me è d'accordo

con quella persona. Poi mi guardo dentro e dico: “Non so che parte sia e non so nemmeno perché ci sia”, e mi ripulisco lasciandola andare. La

cancello. A questo punto, quel tipo di persone non appare più nella mia esperienza. Potrà apparire in altre parti del pianeta e continuare a

sentire la stessa cosa, ma non appare più nella mia esperienza. Perché? Perché mi sono ripulito.

Consiglio a tutti di sentire com'è essere arrabbiati. Come ci fa sentire essere delle vittime? Come ci fa sentire inviare all'esterno l'energia della

rabbia? Una volta, un amico mi parlò di una persona che era piena di rabbia contro i politici e contro tutto il sistema politico. Non era un politico,

non faceva parte del governo e non passava all'azione per cambiare le cose. Il mio amico gli chiese: “In realtà, l'energia di chi stai distruggendo

con la tua rabbia?”.

Ovviamente era quella persona che con la sua rabbia stava distruggendo il suo stesso corpo, la sua mente, la sua vita e la sua felicità. È

assolutamente inutile. Vi invito a riflettere e a capire che, se vi sentite vittime, è meglio passare al secondo stadio, quello del potenziamento. Io

mi guardo continuamente dentro e mi chiedo: “Quale parte di me ha contribuito a creare quello che sto sperimentando?”, e poi mi ripulisco.

Niente di cui avere paura

Theresa Pushkar: Molte tue risposte si riferiscono allo stato di coscienza della vittima. Noi abbiamo creato un certo modello mentale in reazione

al mondo, all'universo, ma probabilmente questo modello mentale è molto diverso da quello dell'universo. Puoi indicare dei modi che ritieni

sbagliati se raffrontati alla verità dell'universo?

Joe: La verità dell'universo non è qualcosa di cui avere paura. È uno dei temi ricorrenti in quasi tutti gli insegnamenti spirituali: “Non temere, non

avere paura”. Chi vive nella mentalità della vittima, nella mentalità egoica, ha sempre paura. Ha paura di tutto. Ha paura di quello che dirà, di

quello che forse gli diranno, della prossima curva, del prossimo colloquio di lavoro. Qualunque cosa accada suscita paura.

Invece, l'universo dice: “Non avere paura, ci prendiamo cura di te, ti amiamo”. Nella sua essenza, nel suo nucleo, l'universo, cioè il Divino, è

soltanto amore. Questa è la differenza più grossa. La mentalità egoica pensa di avere bisogno di proteggersi, ma l'universo, il Divino, dice:

“Abbandona il controllo, abbandona la protezione, abbandona anche la tua mente”. Farlo corrisponde al risveglio, a entrare nello stato in cui

siamo uno con il Divino, se non il Divino stesso.

Dio esiste?

Theresa Pushkar: Molti libri affermano che Dio non esiste, che Dio è una finzione per farci sentire sicuri e protetti. Tu che cosa rispondi?

Joe: Che in parte è vero, perché molte credenze su Dio e il Divino sono prodotte dagli uomini. Mi è sempre piaciuta una frase di Mark Twain: “La

Bibbia dice che l'uomo è stato creato a immagine di Dio”. Poi fa una pausa e aggiunge: “Mi chiedo chi l'ha detto”. Ovviamente, l'ha detto un

uomo. È l'ego che cerca di espandersi all'esterno. “Com'è fatto Dio? Com'è il Divino?”. Probabilmente è molto simile a noi, ma c'è un limite alla

nostra comprensione. Anche se la scienza cerca di trovare un Dio, un Essere Supremo nell'universo, magari con una lunga barba bianca o

qualche altro aspetto, e non lo trova, non significa che non esista. Non significa che dietro ogni cosa non ci sia un Essere Supremo, e che non

sia anche dentro di noi e dentro gli scienziati. Non significa che siano fuori strada. Significa che stanno cercando nel posto sbagliato, che

stanno cercando qualcosa che non troveranno mai perché cercano in base a una descrizione sbagliata.

Potrebbe essere la cosa più importante mai avvenuta?

Theresa Pushkar: Sulle malattie e sugli incidenti ci sono due diversi modelli di pensiero. Uno dice: “Mi assumo la totale responsabilità”. Poi va

alla ricerca dell'emozione che ha provocato quella particolare disfunzione nel corpo, dicendo: “Deve esserci un blocco mentale, emozionale,

che sta creando questa disfunzione fisica”. L'altro modello di pensiero dice: “Gli incidenti accadono semplicemente. Incidenti, cancro e malattie

accadono e basta. Non hanno niente a che fare con la mia coscienza”. Qual è la tua posizione?

Joe: Ci sono almeno due modi di considerare la cosa. Nel o stadio di vittima pensiamo: “Gli incidenti accadono e basta, io ne sono soltanto

vittima”. Poi, nel secondo stadio del potenziamento, guardiamo un po’ più a fondo e diciamo: “Forse sono io che in qualche modo l’ho attratto,

l’ho invitato o co-creato”. Ci sono moltissimi casi di persone malate di cancro, o che hanno sperimentato un incidente d’auto o qualche tipo di

disastro, e che, superato un periodo di trauma, hanno affermato che è la cosa più importante che gli sia capitata. Si guardano indietro e

pensano: “L’ho attirato per poter diventare un musicista, per dare un’altra direzione ai miei affari, per incontrare una persona che altrimenti non

avrei mai incontrato”. Scoprono un motivo positivo e si congratulano con se stessi per avere co-creato quel 'evento.

Al 'inizio può sembrare assurdo, poi leggiamo storie come quel a di Lance Armstrong, che racconta che il cancro è stata la spinta per diventare

un atleta di livel o mondiale. Armstrong è diventato una leggenda che passerà al a storia. Ha trovato una motivazione in una cosa che altre

persone avrebbero sentito come profondamente orribile, che avrebbe impedito loro di procedere finché si fossero sentite del e vittime e

fossero rimaste tali.

Puoi continuare a sentirti una vittima e pensare: “Sono solo una vittima di quel o che mi è accaduto”, oppure dire: “Ho partecipato attivamente

al a sua co-creazione e al a sua trasformazione in qualcosa di positivo. Mi ha fatto crescere”. Come per quasi tutti gli eventi del a vita, hai tu la

scelta riguardo al modo di percepirli. Sta a te scegliere come percepire i cosiddetti incidenti.

Theresa Pushkar: Quindi, le cose esterne sono quel o che sono. È la nostra

percezione che fa la differenza.

Joe: Le cose esterne sono esattamente quel o che sono, ma le hai attratte per avere una prospettiva più divina. Oltre ad avere attratto quel e cose,

puoi scegliere come vederle. Se le guardi dal a prospettiva del a vittima, cercherai di evitarle, metterai del a distanza tra loro e te. In questo

modo non imparerai mai niente, salvo forse: “Forse è meglio che non beva prima di guidare”.

Ma puoi imparare molto di più, puoi vedere la connessione più profonda che hai creato, a livel o inconscio, quando ti è accaduto un incidente.

Hai creato tu quel a scena, quel a disgrazia, per imparare qualcosa. E ogni volta che impari, cresci.

Anche arrivata in cima non smetti mai di crescere

Theresa Pushkar: Parlando dei quattro stadi, non vedo l'ora e prego di poter sperimentare prima o poi lo stadio numero quattro. C'è un punto,

quando sei arrivato al quarto stadio, in cui non hai più bisogno di libri, non hai più bisogno di corsi, non hai più bisogno di aiuto esterno? Un

punto in cui tutte le risposte vengono da dentro di te?

Joe: È una bel a domanda. Io non sono ancora nel o stadio numero quattro, sono come un giornalista che ne parla. Lo conosco, ho avuto varie

esperienze di *satori* che mi hanno dato dei barlumi di questo stadio, ma sono esattamente come te: sto ancora crescendo, sto ancora

evolvendo, sto diventando sempre più consapevole. Ma, nel a mia comprensione, tu puoi tranquil amente voler leggere altri libri, guardare la TV,

mangiare spaghetti, andare a bal are e avere esperienze meravigliose. Ma fai tutto con un livel o diverso di consapevolezza.

Stai crescendo, stai imparando. Ciò non significa diventare di colpo il vecchio e saggio computer che conosce tutte le risposte sul a vita e sul a

morte. Significa appunto che stai crescendo e stai imparando. Avrai ancora del e cose e del e aree in cui dovrai lottare, ma lo fai a un level o di

fiducia molto più profondo. Agisci nel a profonda comprensione di recitare una parte in una rappresentazione cosmica, in un dramma cosmico.

E a questo punto ti diverti. Puoi ridere praticamente di tutto, perché sai che ne sei a vari level i distaccata. A un certo level o hai creato tu le tue

situazioni, perché tu sei parte del Divino. E a un certo level o sai che tutto va assolutamente bene, perché quando tutto sarà finito ti riunirai

semplicemente al Divino. Quindi, non smettere di imparare. Non staccare la spina dal a tua vita. Anzi, a questo stadio la spina è molto più

inserita.

L'autenticità è la chiave

Theresa Pushkar: La tua ultima risposta mi ha ricordato il tuo candore. Trovo molto umile e molto vero che tu abbia detto che sei in viaggio e che

condividi il tuo viaggio con noi. L'hai detto con una grande fiducia, un grande senso di accettazione. Penso a tutti quel i che stanno facendo

questo viaggio: primo stadio, secondo stadio... e al a grande difficoltà di osservarci e di assumerci la nostra responsabilità come parte di noi

stessi. Dove trovi la fiducia per dire queste cose con tutto questo amore e questa compassione?

Joe: Beh, in primo luogo grazie per il complimento. Secondo, io non saprei essere in un altro modo. Penso che l'autenticità sia la chiave per

percorrere tutti questi stadi. Penso che essere totalmente sinceri con noi stessi è il modo giusto per progredire nel risveglio. Se in ogni stadio

non sei sincera con te stessa non crescerai, perché stai cercando di ingannarti. Quando ammetto sinceramente di essere stato un senzatetto o

di non essere risvegliato o il uminato, lo dico soprattutto a me stesso e al 'universo.

A un certo punto della vita ho capito che se mentivo a qualcuno mentivo al 'universo. Mentivo al Divino. Inoltre, insegnavo a non avere fiducia in

me. E lo insegnavo anche a me stesso. Mentivo su tutto: sulla mia situazione, sul mondo, sulla mia vita, sulle mie lotte, perché mentendo

pensavo di abbellire la realtà.

Poi pregavo il Divino, Dio, dicendo: “Ti prego, dammi questo e quest'altro. Ti prego, aiutami in questa situazione e in quest'altra”. E il Divino

rispondeva: “Non so se vuoi davvero quel o che chiedi. Sei tu stesso a dire che non ci si può fidare di te”. Ho imparato che la totale autenticità,

soprattutto là dove fa male, indica che stai dicendo la verità. È spietata sincerità. Molti mi dicono: “Non so che cosa voglio. Non so che cosa

voglio chiedere. Non so che cosa voglio dalla mia vita, che cosa voglio essere, che cosa voglio fare”. Io rispondo: “Stai mentendo. Stai

mentendo a te stesso e stai mentendo a me”. Se sei spietatamente sincera, e uso apposta la parola *spietatamente* per mettere ancora più in

risalto la parola *sincera*, sai benissimo nel tuo cuore quel o che hai sempre voluto. Hai sempre avuto paura di parlarne, perché appena ne parli

devi assumerti la responsabilità di non averlo realizzato. E questo spaventa molte persone che sono allo stadio della mentalità della vittima.

Sì, per me tutto inizia dalla totale autenticità. Sii sincera riguardo a chi sei, a quel o che fai, a quel o che desideri, a quel o che vuoi attirare, a

quel o che vuoi sperimentare nella vita, a che punto ti trovi nella tua vita. Penso

che l'universo abbia un grande rispetto per la sincerità. Penso

che anche gli altri la rispettino e che ti aiuti ad inerti a tutto il processo della consapevolezza, al processo evolutivo. Essere spietatamente

sinceri è la ricerca spirituale.

Theresa Pushkar: Magnifico e profondo, ma adesso ho una domanda difficile.

La negazione non vi porta da nessuna parte,

salvo là dove non volete essere

Joe: D'accordo.

Theresa Pushkar: La negazione. Prendiamo ad esempio una persona passivo-aggressiva. Ho sentito uno psicologo dire che se sei una

personalità passivo-aggressiva non lo sai. Quindi queste persone, e quel e che vivono nella negazione che usano come una sottile pellicola

protettiva, possono iniziare anche loro a svegliarsi?

Joe: Una strana domanda. Proprio le persone che sono nello stadio della vittima stanno per passare a quello del potenziamento. Se negano ciò

che sono, quello che vogliono, le loro esperienze e i loro problemi, sono appunto nello stadio della vittima. Dicono che non devono assumere il

controllo, che non devono assumersi la responsabilità. Negano appunto tutto questo, in modi diversi. Ricordi quando abbiamo parlato degli

incidenti? Purtroppo, gli incidenti accadono proprio a questo tipo di persone. Deve accadere qualcosa che dia loro una bella scossa per

svegliarle.

Sono un po' riluttante a parlare di questo punto, perché non vorrei che le mie parole venissero prese come un suggerimento, ma ho scoperto

che il più del e volte le persone che non affrontano il loro lato ombra (cadendo nel a negazione e non ammettendo quel o che vogliono

realmente), prima o poi devono toccare il fondo. È quel o che è accaduto anche a me quando ero un senzatetto. Capii che stavo model ando la

mia vita su figure autodistruttive come Jack London ed Ernest Hemingway, scrittori meravigliosi ma che nel a vita non erano altrettanto bravi. Io

stavo model ando la mia vita sul a loro e in questo modo la sprecavo.

Penso che quel o che mi risvegliò fu toccare il fondo. Mi guardai attorno e mi dissi: “Dormo nei gabinetti del e stazioni degli autobus, dormo sui

banchi del e chiese. Sono infelice, non sto andando da nessuna parte”. Negavo e dicevo a tutti: “Sono uno scrittore, mi pubblicheranno, farò

grandi cose”. Ma la verità era che ero un senzatetto. Senzatetto e senza un soldo. Credo che il risveglio avvenga perché la mente inconscia

dice: “Finché rimani addormentato, continuerò a cercare di svegliarti”. È così che passi al o stadio numero due.

Ma voi potete passare al o stadio numero due grazie al mio *Corso del risveglio*.

Attraverso il film *The Secret* o i libri dei miei amici John Assaraf, Lisa Nicholson, Jack Canfield e Bob Proctor, per voi il risveglio non sarà

difficile, ma molto più facile.

Theresa Pushkar: La bel a notizia è che molti li leggono già. Studiano il programma e pensano: “Ah, ecco com'è mio fratel o. Ecco com'è mia

sorel a. Ecco com'è il mio capo”. Se non assorbono subito perfettamente tutte le tue parole e i tuoi insegnamenti, possono rileggere il tuo

programma e tornare indietro finché capiscono che sono loro i responsabili del a loro vita.

Joe: Sono d'accordo. È utile ricordarsi che, se avete in mano questo libro e se lo state leggendo, significa che avete già superato lo stadio del a

vittima e che vi state dando potere. Studiare *il Corso di risveglio* è realmente un'esperienza di potere. Potete alzare tranquillamente la mano e

dire: “Voglio risvegliarmi, voglio crescere, voglio passare al level o successivo”. Congratulazioni. Immagino che sia una bella sensazione, perché

avete abbandonato lo stadio del a vittima e vi state dando sempre più potere.

L'equilibrio è la chiave per spezzare le dipendenze

Theresa Pushkar: Un altro fenomeno della nostra società, vicino alla negazione o alla non disponibilità a vedere, sono le dipendenze

socialmente accettate. La dipendenza dalla TV, la dipendenza dal sesso, la dipendenza dal computer. Tutti modi per evitare di vedere i propri

problemi tuffandosi in queste cose. Poi c'è la dipendenza dal cibo o dall'esercizio fisico. Tutte cose che da buone diventano eccessi.

Joe: Assolutamente vero. William Glassner ha scritto un libro intitolato *Positive Addiction*. La dipendenza positiva esiste davvero. Correre o fare

ginnastica sono considerate dipendenze positive. Naturalmente, se per fare queste cose non vai al lavoro o non ti occupi della famiglia,

diventano dipendenze negative e significa che stai esagerando.

La chiave è l'equilibrio. A mio parere, la dipendenza è un'altra forma di vittimismo, una sovra-compensazione in un'area che crea angoscia. C'è

qualcosa che non vogliamo affrontare, qualcosa che non vogliamo fare, e cerchiamo una via di fuga. Tutto può diventare dipendenza: la TV, il

cibo, l'esercizio fisico, il tabacco. Qualunque cosa che fai sapendo che ti fa male.

Il salto più importante: chiedere aiuto quando ne abbiamo bisogno

Joe: Io sono un acceso sostenitore del chiedere aiuto quando ne abbiamo bisogno. Come sai, ho creato un programma di “Miracles Coaching”.

La gente viene e trova appoggio, trova incoraggiamento, informazioni e ispirazione.

Personalmente ho fatto i salti più importanti della mia vita grazie a un coach personale. Il coach è molto popolare tra gli sportivi. Tutti i giocatori

di baseball o di football hanno un allenatore. Anche gli uomini d'affari hanno un coach. Ci sono coaching per i rapporti e per i collezionisti di vini

pregiati. Ci sono coaching di tutti i tipi per ogni tipo di persone. Se abbiamo una dipendenza e non riusciamo a liberarcene da soli, dobbiamo

chiedere aiuto. Non c'è niente di sbagliato nel farlo. In tutta la mia vita, quando incontro un ostacolo, uno dei segreti del mio successo è che

conosco moltissime tecniche di auto-pulizia, moltissimi modi per sentirmi meglio. Ma se continuo a sentirmi bloccato e sento di essere

dipendente da un problema, da una persona o da una sostanza, o se ho un problema che non riesco a risolvere, so anche che devo chiedere

aiuto. Anch'io ho i miei “allenatori in miracoli”.

Quindi incoraggio tutti a chiedere aiuto. Non fate gli eroi solitari. Io ci ho provato a lungo, ma è difficile riuscire da soli. O comunque è meno

facile.

Theresa Pushkar: Anch'io ho scoperto che la bellezza del coaching sta nel 'avere qualcuno che ti ascolta e a cui puoi dare fiducia. Molti si

considerano già abbastanza auto-disciplinati, ma si ottengono risultati molto migliori se abbiamo una persona compassionevole che ci ascolta,

conosce i nostri problemi e ci dice: “Bene, che cosa abbiamo questa volta?”.

Avere una persona di fiducia è una cosa splendida

Joe: Sì, è importantissimo. Avere una persona di fiducia è una cosa splendida. Sei molto più tranquillo o se sai che il prossimo lunedì hai una

seduta con il tuo coach che ti chiederà: “Hai fatto esercizio fisico tre volte alla settimana? Hai lavorato al tuo libro? Hai steso il tuo programma o

il tuo progetto?”. Se abbiamo un coach facciamo tutto molto meglio. Anche se siamo auto-disciplinati, con un coach facciamo tutto meglio. I

nostri progressi sono più veloci e ne siamo più felici perché abbiamo una persona con cui dividerli, una persona che ci stimola, che ci

incoraggia, che fa il tifo per noi. Avere un coach è uno dei grandi segreti del successo.

Theresa Pushkar: Sì, altrimenti come potremmo avere un ascoltatore attento, completamente focalizzato su di noi, che ci ama e ci incoraggia?

Joe: Appunto, è qualcosa di inestimabile.

La differenza tra sapere e fare esperienza

Theresa Pushkar: Una delle cose su cui mi interrogo è la differenza tra sapere e fare esperienza. Molti nostri ascoltatori hanno ascoltato molti

programmi audio e letto molti libri. Conoscono tutti questi materiali, ma forse non ne hanno fatto esperienza. Non è una differenza enorme?

Joe: Sì, sapere e sperimentare sono cose diversissime. Ad esempio, se ti parlo della meditazione tu potresti scuotere la testa e dire: “Oh, ma io

faccio già meditazione”, ma fare “meditazione al mercato”, cioè meditare svolgendo le normali faccende della tua giornata, meditare con ogni

respiro, può essere un'esperienza molto diversa. Sei sempre consapevole di tutto quello che avviene.

È la stessa differenza che passa tra leggere la ricetta di una torta e mangiare realmente la torta. Mangiare la ricetta non è altrettanto

soddisfacente. L'esperienza deliziosa è mangiare la torta. Io ho una comprensione intellettuale del quarto stadio del risveglio, ma non ne ho

ancora una reale esperienza. Ne ho alcuni momenti, lì gusto e do il benvenuto ai successivi, ma so che devo continuare a lavorare.

Continuo a meditare tutti i giorni. Tutti i giorni esprimo la mia gratitudine e uso lo *ho'oponopono* ogni giorno, se non ogni minuto. Perché so che

c'è ancora molto lavoro da fare e più lavoro faccio più mi preparo al risveglio, all'illuminazione, al *satori* rispetto alla prossima cosa che

accadrà. Conoscere intellettualmente non è sufficiente. Ti prepara al passo successivo, ma non è ancora il passo reale.

Non è un lavoro

Theresa Pushkar: Quando parli di “lavoro”, so che con questa parola intendi qualcosa che dà una grande gioia.

Joe: Sì.

Theresa Pushkar: Puoi spiegarlo meglio?

Joe: Grazie, è una bellissima domanda. Quando parlo di *lavoro*, non intendo il lavoro com'è comunemente inteso. La gente considera *lavoro*

quel o che fa dal 9 e 11 del mattino al 5 e 11 del pomeriggio, ma io sono un tipo molto prolifico e produttivo. Ho scritto una cinquantina di libri,

ho prodotto DVD e programmi audio, un corso che si può seguire da casa, un programma di “Miracles Coaching” e un programma di

“Executive Mentoring”. Tengo seminari, workshop, mi occupo del mio blog e di social network: Twitter, Facebook e My-Space. E la lista

potrebbe continuare.

Molti mi chiedono: “Come fai a occuparti di tutte queste cose?”. Perché non è lavoro, è divertimento! Quando ci penso sorrido, perché non vedo

l'ora di mettermi a scrivere, di condividere, di partecipare a momenti come questo in cui parlo di quel o che ho scoperto. Sono contento di

offrire alla gente delle cose che possono imparare e con cui possono crescere. Non vedo l'ora di fare tutte queste cose, quindi non è un lavoro

come si intende normalmente. È un'attività così eccitante e piena di gioia che non riesco a trattenermi!

Quando uso la parola *lavoro*, e la uso spesso, per me non ha la connotazione negativa che ha un lavoro che non ci piace. Io *amo* il mio lavoro, è

la mia vita.

Condividere il divertimento

Theresa Pushkar: Sono seduta qui davanti a te e percepisco l'energia che tu emani. Sento la tua passione, sento che ti piace davvero, quindi

credo che la parola *sforzo* non si possa applicare a quel o che fai. È così?

Joe: Hai perfettamente ragione. Lo sforzo appartiene quasi completamente al mio passato. Oggi faccio quasi esclusivamente le cose che mi

divertono. Se devo fare qualcosa che non mi diverte, ad esempio compilare la cartella dei redditi e tasse, la affido a un commercialista, a qualcuno

che si diverte a farlo. In questo modo faccio circolare denaro e rendo felici tutti. Il mondo funziona così, ognuno di noi recita una parte diversa.

Quel o che per me è divertente può non esserlo per te, quel o che è divertente per un commercialista può non esserlo per me o per te. Affidiamo

ad altri i compiti che a loro piace svolgere, e loro a loro volta fanno la stessa

cosa con noi. Così seguiamo la nostra chiamata e il mondo può funzionare!

Provare repulsione ci spinge a ripulirci

Theresa Pushkar: Questo mi porta a un'altra domanda. Ho sentito un insegnante spirituale dire che, se provi repulsione per una cosa, significa

che per te quel a cosa è finita, non ti interessa più. Ma, al contrario, da un altro insegnante ho sentito che se provi repulsione per una cosa

significa che contiene qualcosa che non vuoi vedere dentro di te. Sono due affermazioni in netto contrasto. Tu che cosa ne pensi?

Joe: Non capisco la prima. “Se provi repulsione per una cosa, quel a cosa è finita” è un'affermazione che per me non ha senso. Nel a mia

comprensione del mondo, se provi repulsione per qualcosa è un riflesso di un tuo problema interiore. Qualunque giudizio o valutazione negativa

spinge un bottone dentro di noi. Penso che sia ottimo avere del e cose che ci turbano o che ci suscitano repulsione, perché ci spingono a

ripulirci. Quando ci ripuliamo mandando amore a quel a cosa, e scopriamo la credenza che c'era dietro, ne siamo liberi.

Dopo esserci ripuliti, probabilmente scopriremo che quel a stessa cosa che in passato ci provocava repulsione ora non ha più nessun

significato per noi. Quando la incontreremo di nuovo, sarà solo come leggerla in un libro. Ma che la repulsione la faccia finita con una cosa, per

me non ha senso.

L'obiettivo è l'amore incondizionato

Theresa Pushkar: Quindi stai parlando del 'amore incondizionato. Ti ripulisci di tutto in modo che niente ti provoca più rabbia o frustrazione. È

un'azione compassionevole.

Joe: Sì, mi piace questa definizione: amore incondizionato. Credo che sia l'obiettivo della nostra vita, in tutti i suoi aspetti e nei riguardi di tutto ciò

che ci circonda. Se guardando qualunque cosa dici: è amore, proviene da Dio, proviene dal Divino, e se non esprimi nessun giudizio, sei in uno

stato risvegliato. Sì, secondo me sei risvegliata. Se vedi uno scarafaggio e dici: “Ti amo”, se vedi qualcosa che in passato ti repel eva e ora

dici: “Lo amo, vedo il suo valore e i suoi aspetti positivi, vedo come è al servizio del tutto”, sei risvegliata.

Quando accetti incondizionatamente tutto quel che ti accade nella vita, sei arrivata all'illuminazione o ci sei molto vicina.

Perdonare tutti per qualunque cosa, noi compresi

Theresa Pushkar: Questo ci conduce al tema del perdono. Il perdono non è così diffuso nel mondo dell'auto-aiuto. Siamo riluttanti a perdonare.

So che se non perdono spreco le mie energie, eppure perdonare non è così facile.

Joe: Sono felice che tu abbia tirato in ballo questo argomento. Il perdono è una delle tecniche di auto-pulizia più potenti. Non ne avevamo ancora

parlato, quindi ti ringrazio, perché è davvero importante. La mia regola aurea dice che, se hai un blocco, probabilmente non hai perdonato né te

stessa né le altre persone coinvolte in quel blocco. Spesso abbiamo dei rimorsi per cose fatte o dette in passato, da giovani tutti facciamo

degli errori e continuiamo a farli da adulti. Il problema è che continuiamo a portarci dietro, ci accusiamo, e il più delle volte ci accusiamo

inconsciamente. Perdonare noi stessi e gli altri è il modo più efficace per liberare la nostra energia. Non perdonare noi stessi o un'altra persona

significa che continuiamo a portarci addosso il passato.

Se non sei nel momento presente, sei nel passato o nel futuro. Non avere perdonato noi stessi o un altro significa che siamo ancora nel

passato. Continuiamo a portarci addosso l'energia di quel modello o mentale, delle credenze, del risentimento, delle e accuse. Invece, *dobbiamo*

perdonare. Non importa se nel mondo dell'auto-aiuto non è una cosa molto apprezzata, non mi importa quello che pensano gli altri, perché so

che una delle cose più meravigliose che possiamo fare è stendere una lista delle persone che non abbiamo ancora perdonato. È davvero un

esercizio validissimo.

Fare una “lista del perdono”

Joe: Prenditi un momento di tranquillità e fai una lista. Elenca tutte le cose che ti hanno fatto e che hai percepito come negative, e perdona tutte le

persone coinvolte. Nel mio libro *Corso di risveglio*, un esercizio che consiglio ai lettori è fare una lista di tutte le situazioni in cui si sono sentiti

delle vittime. Poi può essere meraviglioso rileggere quella lista e perdonare tutte le persone coinvolte.

Può essere una cosa complicata, ma non devi farlo tutto in una volta. Puoi farlo un pezzettino per volta ogni giorno. Pensi a una persona

coinvolta e dici: “Mi dispiace. Ti perdono. Mi perdono. Perdono tutte le persone coinvolte”. Puoi anche utilizzare lo *ho'oponopono*. Senti quello

che provi nei confronti di quella persona e chiedi al Divino di aiutarti a perdonarla: “Ti prego, perdonami. Mi dispiace. Grazie. Ti amo”.

Credo che questo sia un bonus eccezionale che ci offre il Divino. Se vogliamo davvero sciogliere i blocchi che ostacolano il nostro cammino

per procedere leggeri, senza bagagli ingombranti, dobbiamo perdonare noi stessi e gli altri. Faccio un profondo respiro, ci rifletto e capisco

che è una cosa meravigliosamente trasformativa. Perdonare noi stessi e gli altri.

Perdono radicale

Joe: Perdonare in modo totale significa capire che non ci è mai accaduto niente di male. Sì, il model o mentale che realizza, con amore

incondizionato, che non ci è mai capitato niente di male è il perdono radicale.

Capisco che sono state tutte cose buone perché mi hanno permesso di crescere, ci hanno permesso di trasformarci. Quando realizziamo che

niente di quel o che ci è accaduto è stato un male, siamo liberi. Sì, siamo liberi.

Chiedere al Divino di aiutarci a perdonare

Theresa Pushkar: Sai, ho avuto una splendida intuizione. Mentre ti ascoltavo, ho pensato che sforzarmi per perdonare qualcuno, e accusarmi per

non riuscire a farlo, è soltanto uno spreco di energia. Se invece dico al Divino e a me stessa: “Mi dispiace, ti prego perdonami”, mi sto

ripulendo.

Joe: Stai mandando una richiesta d'aiuto, una cosa molto saggia. Se ti senti bloccata e non riesci a perdonare te stessa o un'altra persona,

qualunque sia il motivo, puoi rivolgerti al Divino ed elevargli una preghiera: “Questo supera le mie capacità, ti prego, aiutami. Ti prego,

perdonami. Mi dispiace. Grazie. Ti amo”. Ripulisciti della sensazione di non essere capace di perdonare. Lascia che il Divino ti aiuti. Io ho

imparato che, se chiedi, il Divino risponde.

Theresa Pushkar: Vuoi dire che non chiediamo mai abbastanza?

Joe: Esatto, non chiediamo mai abbastanza.

Theresa Pushkar: Joe, ti ringrazio molto. Ci sarebbero tante domande, ma sono sicura che preparerai molti altri programmi.

Joe: Vorrei che ci lasciassimo con una frase del dottor Hew Len, con cui ho scritto il libro *Zero Limits*. Hew dice: “Le domande nascono soltanto

dal a mente”. Se lasci che le domande vengano e se ne vadano, hai fatto un passo in più verso il Divino.

Capitolo 8

UN BONUS

CHE COSA VOLETE?

Se volete un cambiamento profondo e permanente, per voi stessi e per il pianeta, dovete assumervi la responsabilità di tutto quello

che accade nella vostra vita, incluse le vite degli altri, molto più di quanto abbiate mai immaginato.

– JOE VITALE

Riuscite a immaginare come sarebbe la vostra vita se riceveste tutto quello che avete sempre desiderato? Automobili, denaro, una casa da

sogno, l'anima gemel a, uno yacht, la perfetta salute e tutto quel o che avete sempre sognato? Come vi sentireste ad attrarre un miracolo oggi

stesso?

Che cosa volete? Una nuova automobile?

Che cosa volete? Una nuova casa?

Che cosa volete? Salute e vitalità?

Che cosa volete? Denaro per creare e investire?

Che cosa volete? Una legislazione migliore?

Che cosa volete? Un giardino per il vostro quartiere?

Che cosa volete? Tempo per voi?

Che cosa volete? Amore?

Che cosa volete? Ricchezza?

E poi? La pace nel mondo?

I miracoli possono realizzarsi in un istante

Quanti di voi vogliono un miracolo? Ne volete uno? Quanti di voi vogliono un miracolo oggi stesso, diciamo nei prossimi 40 minuti? No, non vi

credo. Vi ripeto la domanda: Quanti di voi vogliono un miracolo oggi stesso, diciamo nei prossimi 40 minuti?

Avete davvero tutto quel o che volete? Sento alcuni sì, alcuni no e alcuni ni. Al ora, avete davvero tutto quel o che volete? Tutto? Siete

soddisfatti? No, non siete soddisfatti. Se lo foste, non leggereste questo libro. Volete di più di quel o che avete. La mia domanda è: se volete di

più e non lo avete, perché? No, non mettetevi a piangere...

Voglio parlarvi del *segreto perduto*. Spero che abbiate visto il film *The Secret*. Ho conosciuto una donna che mi ha chiesto: “Lei, di che cosa si

occupa?”. Ho risposto: “Sono uno scrittore e ho partecipato al film *The Secret*”. “Che cos'è?”, mi ha chiesto. Non è incredibile? Il film è uscito due

anni fa, eppure ci sono persone che non ne hanno mai sentito parlare. Ma a quel i di voi che l'hanno visto e l'hanno messo in pratica, chiedo: quanti

di voi pensano che non funziona? Quanti lo pensano ma non osano alzare la mano? Ah, vedo del e mani che si alzano...

L'universo si ridispone attorno a voi

La Legge del 'Attrazione dice che i vostri pensieri e le vostre emozioni attirano tutto quel o che accade nel a vostra vita: persone ed eventi vi

arrivano perché sono attirati dal a vostra vibrazione interiore. Ma *The Secret* è soltanto un'introduzione al a Legge del 'Attrazione. Non la spiega

completamente, e per questo vorrei parlarvene io.

Il segreto perduto si basa sul concetto che, se volete una cosa, dovete definirla con precisione. Pensateci. Se vi chiedo con insistenza: “Che

cosa volete? Che cosa volete? Che cosa volete? Che cosa volete? Che cosa volete?”, vi aiuto a rispondere con precisione e chiarezza. Ma dopo

avere risposto che volete ad esempio una nuova automobile o una casa, che cosa succede? Sì, che cosa succede? Succede che qualcuno non

passa al 'azione, che sta ad aspettare che la cosa accada da sola.

Una del e critiche a *The Secret* sostiene che è come se il fim suggerisse di stare comodamente seduti, immaginare l'auto che vogliamo, uscire

e trovarla davanti a casa. Il film ha dato a qualcuno questa sensazione, ma non è come funziona in realtà. Io ho partecipato al film, sono quel o che

dice: “Voglio essere molto diretto: l'universo ama la velocità, il denaro ama la velocità. È l'azione che fa accadere le cose”. Noi abbiamo una parte

nel a cocreazione dei miracoli e la nostra parte consiste nel 'agire seguendo un'idea ispirata.

Ora supponiamo che abbiate deciso che cosa volete, supponiamo che siate passati al 'azione e che il vostro desiderio continui a non

realizzarsi. Supponiamo che non si presenti ancora nel a vostra esperienza. Non trovate il lavoro che cercate, non aumentate le vendite, non

trovate il rapporto giusto, non avete ancora risolto un problema di salute. Quel o che avrebbe dovuto accadere non è accaduto. Significa che la

Legge del 'Attrazione non funziona?

L'universo vi ascolta continuamente e risponde

ogni volta, senza nessuna eccezione

Significa che la Legge del 'Attrazione funziona benissimo, funziona a level o inconscio. Il vostro sistema operativo più potente non è la mente

conscia, è la mente inconscia. La mente conscia guarda l'universo attraverso una minuscola finestrel a. Non sa che cosa sta accadendo, ma noi ci

identifichiamo proprio con la mente conscia. Pensiamo di avere il controllo, ma non l'abbiamo.

Il vostro sistema operativo più potente è la mente inconscia e le credenze inconsce che attraggono tutto quel o che vi accade nella vita. E

quando dico tutto, intendo tutto. La spiegazione di questo *tutto* è il cento per cento della vostra responsabilità, al level o che inizialmente può darvi

persino fastidio.

Che cosa avviene nella mente inconscia? Supponiamo che vogliate del denaro e che usiate affermazioni come: “Voglio del denaro, merito del

denaro, amo il denaro, il denaro è mio amico”. Tutte splendide cose che avete imparato da bellissimi libri come *Money Is My Friend* e dal mio

Attractor Factor.

Non avete colpa: avete responsabilità

Avete fatto tutto bene, avete visualizzato il denaro che arriva. Avete visualizzato che quel o che volete vi arriva esattamente come lo volete, eppure

non succede niente. Il motivo è che dentro di voi avete dei contro-intenzioni. È

perfettamente giusto, è di prima qualità avere del e intenzioni

come: “Voglio fare esercizio fisico tre volte la settimana”, “Voglio attrarre una storia d'amore” o “Voglio un aumento di stipendio entro questa settimana”. Qualunque intenzione va benissimo.

Ma, se nel a mente inconscia avete del e contro-intenzioni che mettono il veto al e vostre intenzioni consce, non otterrete nessun risultato.

Oppure, se lo otterrete, lo al ontanerete da voi. Vi sabotate da soli e troverete un modo per uccidere le vostre intenzioni, perché sentite di non

meritare il loro oggetto. E sentite di non meritargli proprio a causa del e vostre contro-intenzioni inconsce.

Parlo molto di denaro perché una trentina di anni fa ero un senzatetto. Molti di voi lo sanno già. Per anni non sono riuscito a parlarne, perché

era qualcosa che continuava a turbarmi e ripensarci era molto triste. A quel tempo vivevo a Dal as e per quasi vent'anni non sono riuscito a tornare

in quel a città. Attorno a me e al mio rapporto con Dal as c'era un'ombra scura, una nuvola scura, e ogni volta che tornavo capitavano cose

spiacevoli.

Ricordo che una volta stavo andando a Dal as in macchina e, appena entrato in città un poliziotto mi fermò. Perché? L'avevo attratto io

magneticamente, anche se a quel tempo non lo sapevo, perché dentro di me avevo ancora tutta quel a spazzatura non risolta su Dal as e sul mio

periodo di senzatetto.

Viviamo in un universo retto dalle credenze: cambiate le vostre credenze e cambierete la vostra vita

Siamo in molti ad avere dei problemi che vanno risolti, credenze e contro-

intenzioni da cui dobbiamo ripulirci. Se dite “Voglio più denaro” e non lo ottenete, è perché le vostre contro-credenze dicono qualcosa come: “Il denaro è la causa di tutti i mali”, “Il denaro corrompe”, “Per fare denaro bisogna lavorare duro”, “Le persone ricche sono cattive”. Sono tutti validi motivi che confliggono con i vostri desideri, sono le credenze della coscienza di massa che crea le contro-intenzioni.

Quindi, anche se dentro di voi continuate a ripetere: “Voglio più denaro, voglio più denaro”, se vi sforzate, guardate *The Secret* e leggete libri

sulla Legge dell'Attrazione, non ci riuscite perché *inconsapevolmente* dite: “Il denaro è male, le persone avariche sono persone cattive, i ricchi sono

cattivi, le multinazionali vogliono soltanto sfruttarci”. Tutto questo avviene nel vostro sistema operativo più potente: la mente inconscia.

Cercate di attirare denaro con questo misero tentativo, ma inconsapevolmente lo allontanate da voi. E poi dite: “È colpa dell'economia, è colpa del presidente, è colpa di qualcun altro”.

Il primo stadio del risveglio inizia dalla mentalità della vittima

Io penso che la vita sia un processo di risveglio. Sì, la vita è un processo di risveglio. Quando nasciamo, nasciamo con una coscienza da vittima.

Possono esserci delle eccezioni, ma in linea generale alla nascita siamo dipendenti dai nostri genitori che diventano i nostri primi programmatori,

poi si aggiunge la scuola, la religione, la società, ma nessuno ci programma a usare il nostro potere.

Come ho detto possono esserci delle eccezioni, ma in genere, me compreso, diciamo molto presto: “Sono vittima delle circostanze, sono una

vittima degli altri”. È così che vive la grande maggioranza delle persone:

sentendosi vittime. È lo stadio numero uno del processo di risveglio.

Proseguendo nel processo, a un certo punto guardate quel bellissimo film che è *The Secret*. Potete guardare anche altri film, ad esempio *The*

Opus, e *Try It on Everything*, che è meraviglioso. Potete leggere *Attractor Factor* o i libri di Jack Canfield o di Bob Proctor, o di uno qualunque dei

partecipanti a *The Secret* e *The Opus*. A questo punto vi svegliate e capite: “Non sono obbligato a essere una vittima, io ho potere, e molto più di

prima”. Iniziate a prendere il controllo, o, iniziate a sguazzarci felici.

Tra di voi c'è qualcuno che dirà: “Sono riuscito a manifestare un parcheggio”. Quanti di voi ci sono riusciti? È stato facile trovare parcheggio

qui, siamo nel weekend e tutti siamo diventati molto bravi. Siamo diventati bravissimi a manifestare un posto per parcheggiare, ma perché non ci

riusciamo con cose più importanti? A causa del e contro-intenzioni.

Secondo stadio: dal vittimismo al potenziamento

A un certo punto passate al o stadio numero due, iniziate a realizzare che vi state risvegliando al vostro potere e create una visione più precisa

del e cose. Iniziate a stabilire del e intenzioni, a fare le azioni necessarie e a vederne i risultati. E pensate: “È una magia e io credo nella magia.

Credo nei miracoli. Credo in queste meravigliose opportunità, qui e ora”.

Terzo stadio: dal potenziamento alla resa

Poi leggete un altro libro, guardate un altro film, vi accade un altro fatto che vi fa passare al o stadio numero tre. Uno dei miei libri si intitola *Zero*

Limits. Quanti di voi l'hanno letto? Probabilmente è il mio libro più importante. È un libro molto personale e molto intimo, un libro che ha cambiato

la mia vita e che può cambiare la vita di chi lo legge. Molte persone l'hanno letto

o hanno ascoltato il mio audio *Il segreto perduto*, dove spiego che

il terzo stadio è quel o del a resa. Nel terzo stadio diventiamo servitori di quel o che io chiamo il Divino.

Questo è il punto a cui sono arrivato e a cui vorrei che arrivaste anche voi oggi. Ho iniziato questo incontro chiedendo: “Quanti di voi

vorrebbero un miracolo?” e ho ottenuto una risposta entusiasta. Bene, se volete ancora un miracolo continuate a stare con me.

Mentre evolviamo, nuove porte si aprono

Nel libro *Zero Limits* e nel programma *Il segreto perduto* racconto una storia, una storia vera, a cui non sono riuscito a credere la prima volta che

l'ho sentita. Al 'inizio potreste non crederci nemmeno voi, ma è una storia che scuote la mente.

La storia parla di un terapeuta che lavorava in un manicomio criminale al e Hawaii. I ricoverati erano persone pericolose, perciò venivano

sedate o legate. Medici e infermieri non riuscivano a rimanere a lungo. Gli psicologi non reggevano più di un mese, non ce la facevano. Bisognava

camminare rasenti ai muri per paura di venire assaliti. Era terribile. Il turnover era impressionante: medici, infermieri e assistenti sociali se ne

andavano dopo pochissimo tempo. Quel posto era un inferno.

Il cento per cento di responsabilità cambia tutto

Un giorno accettò quel lavoro un terapeuta che conosceva una tecnica di guarigione hawaiana, ma pose una condizione. Non avrebbe lavorato

direttamente con i pazienti, ma solo utilizzando la loro cartel a clinica al sicuro nel suo ufficio. Bene, con il suo metodo guarì tutti i criminali chiusi in

quel manicomio. Come? Arrendendosi al Divino e assumendosi il cento per

cento del a responsabilità.

Voglio portare a questo punto anche voi. Vi ho detto che la vita è un processo di risveglio, che il terzo stadio è la resa e vi ho promesso un

miracolo oggi stesso. Bene, vi sto portando...

Vi ho detto che al 'inizio non avevo creduto a questa storia, ma iniziai a fare del e ricerche perché pensavo che, se era vera, dovevo conoscere

quel 'uomo e farlo conoscere al mondo. Lo trovai, studiammo assieme e assieme abbiamo tenuto molti workshop. Il suo nome è dottor Ihaleakala

Hew Len, ma lo chiamerò soltanto Hew Len. La tecnica che praticava si chiama *ho'oponopono*.

Voi create la vostra realtà

L o *ho'oponopono* è una tecnica per ripulire la mente inconscia assumendovi il cento per cento di responsabilità per sbarazzarvi del e contro-

intenzioni e del e credenze di cui non siete neppure consapevoli. Seguitemi attentamente. Hew mi disse che tutti conoscono l'affermazione: “Noi

creiamo la nostra realtà”. Quanti di voi l'hanno sentita? Sì, è così, noi creiamo la nostra realtà.

Siete un pubblico già parzialmente risvegliato e conoscete senza dubbio questa affermazione. Forse avete anche l'adesivo sul a vostra auto.

Tutti lo sapete, ma il dottor Hew Len aveva portato la cosa a un livel o difficilmente immaginabile. Fece fare al a mia mente un salto quantico

incredibile. Sostanzialmente diceva che, se siamo noi a creare la nostra realtà, tutte le persone che appaiono nel a nostra realtà, compresi gli

ospiti di un manicomio criminale, sono state create da noi.

Dio mio, ogni volta che ci penso, anche in questo momento, è incredibile, perché

questo è davvero il cento per cento del a nostra

responsabilità. Anzi, qualcuno ha detto che è molto di più, forse è il 200 per cento, perché siamo responsabili di tutto e quindi anche di tutte le

persone presenti nel a nostra vita. Sembra spaventoso.

Siete collegati a un potere più grande di voi

Il dottor Hew Len leggeva le cartel e cliniche dei pazienti, e ricordate che erano malati mentali, persone violente. Molti avevano ucciso e facevano

paura. Hew leggeva le cartel e e stava attento a quel o che sentiva dentro di sé: rabbia, frustrazione, disperazione, scoraggiamento. Io non so

esattamente che cosa sentiva, ma tutto quel o che sentiva lo indirizzava al Divino. Potete anche chiamarlo Dio, la vita, l'universo o Gaia. Qualunque

parola usate, è il potere più grande di voi, il vostro potere superiore. L'ego non ha più il control o. È un potere più grande di quel o che pensate di

essere e voi siete col egati a questo potere, ne fate parte.

Hew consegnava tutto quel o che sentiva al Divino e faceva quattro affermazioni: “Mi dispiace. Ti prego, perdonami. Grazie. Ti amo”, “Mi

dispiace. Ti prego, perdonami. Grazie. Ti amo”. Gli chiesi in che modo quel e semplici parole potessero fare la differenza per i pazienti nel e

corsie o chiusi in una cel a di sicurezza e che lui, chiuso nel suo ufficio, non vedeva nemmeno. Come funzionava?

Siamo tutti collegati, siamo tutti Uno

Rispose che siamo tutti col egati e che siamo col egati al Divino. In pratica, con quel e parole diceva: “Mi spiace. Non so che cosa in me ha

contribuito a co-creare quel a persona e quel comportamento. Davvero non lo so. Mi dispiace. Ne sono inconsapevole. Ti prego, perdonami per

non sapere in che modo ho partecipato a questa co-creazione”. Le nostre credenze sono inconsce, per questo la maggior parte ci rimane

sconosciuta. Possiamo scoprirle, e nel mio *Il segreto perduto* e in altri libri spiego come si fa, ma non è necessario conoscerle.

“Mi dispiace. Ti prego, perdonami. Grazie”.

Dite: “Ti prego, perdonami, io non so, ero totalmente inconsapevole”. E aggiungete: “Grazie”. *Grazie* esprime la vostra gratitudine, è un fattore

motivante potentissimo. Vi collega al Divino, ringraziate il Divino per prendersi cura di questa cosa, per ripulire le vostre credenze, la vostra

negatività, le vostre limitazioni. Il dottor Hew Len ripuliva dentro di sé qualunque programmazione che avesse contribuito a co-creare quel e

persone.

“Ti amo”

Ancora più potenti sono le parole *ti amo*. È il mantra che può cambiare il pianeta. Ho imparato a farlo così bene che è diventato il mio costante

dialogo interiore. Invece del normale dialogo interiore, che in genere è una sfilza di critiche verso noi stessi e verso gli altri, il mio dialogo interiore

è: “Mi dispiace. Ti prego, perdonami. Grazie. Ti amo”. E mentre lo dico sono consapevole del Divino.

Hew indirizzava continuamente queste parole al Divino. Lo faceva per ogni paziente. Nel giro di qualche mese, i pazienti del manicomio non

avevano più bisogno di essere sedati o legati. Sei mesi dopo, i primi iniziarono a essere dimessi. Nel giro di due anni vennero dimessi quasi tutti,

con una diagnosi di completa guarigione. Nessuno si aspettava che criminali di quel a portata potessero guarire. Non è meraviglioso? Hew ha

fatto qualcosa che possiamo fare tutti noi.

Con l'aiuto Del divino, tutto può essere ripulito

Ad esempio, stabiliamo l'intenzione: “Voglio una casa, voglio un rapporto, voglio la ricchezza, voglio la pace nel mondo, voglio... (continuate voi)”.

Se poi, una volta stabilita l'intenzione, non accade niente, se diventate impazienti e frustrati, se iniziate a chiedervi dove avete sbagliato, qualunque

sia la vostra reazione, qualunque cosa sentiate, fa parte del processo del risveglio ripulire tutto questo consegnandolo al Divino.

Qualunque cosa sentiate interiormente consegnatela al Divino, qualunque sia il nome con cui chiamate il Divino: “Mi dispiace. Ti prego,

perdonami. Grazie. Ti amo. Mi dispiace. Ti prego, perdonami. Grazie. Ti amo”. Non è la tecnica di pulizia più semplice di tutte quel e che

conoscete? Quanti di voi la stanno già mettendo in pratica?

Prima siate felici

Dietro la richiesta di una nuova auto, di una casa o di qualunque altra cosa, c'è un inganno. Un grande inganno. Pensate che una volta ottenuto

l'auto nuova, una casa, un rapporto, la ricchezza o qualunque sia la cosa che volete, sarete felici.

Il potere è: la felicità è già qui e ora

Questo è il grande inganno, la grande illusione. Volete sapere perché? Perché la felicità è già *qui e ora*. Vedete la scritta sulla mia maglietta:

“Vivere adesso”? È in vendita all'ingresso, non al mio stand, a un altro. *Vivere adesso*. Questo è il segreto, il vero segreto. Non è un segreto

perduto: è qui davanti a voi, è evidente. Del risveglio fa parte anche la realizzazione che il vostro potere è già qui, in questo momento.

Quando lo capite accade una cosa bel issima, un miracolo immenso. Guardate il momento che state vivendo e dite: “Oh, guarda dove sono!

Guarda le persone con cui sono! Guarda chi sto ascoltando! Guarda tutta la gente che è presente! Guarda quel o che sta accadendo qui! È un

miracolo. È un miracolo di Dio!”.

I miracoli avvengono in questo preciso momento

Guardate Judd, l'uomo che ha organizzato questo incontro, che ha radunato tutta questa gente e questi magnifici relatori. È un miracolo. Sta

accadendo qui, sta accadendo adesso, ma non è solo adesso. È sempre adesso, è sempre adesso. Questo è il miracolo.

Quando lo capite e siete presenti al momento, le cose che vi accadono sono spettacolari, non le avreste mai immaginate. E non potevate

immaginarle perché era l'ego che aveva il controllo. Il vostro ego diceva: “Voglio questo nuovo modello di automobile”, ma l'universo diceva: “Ne ho

un'altra per te, più spettacolare. Dammi la possibilità di dartela”.

Forse vi siete focalizzati su un particolare rapporto con una particolare persona. È un caso che sento tante volte. “Come farò ad attrarre quel a

particolare persona?”. Ci sono sei miliardi di persone su questo pianeta. È probabile che ci sia qualcuno con le qualità che desiderate oltre al a

persona su cui vi siete fissati? Se *vivete adesso*, accadono miracoli e magie.

Una delle storie che mi piace di più raccontare riguarda la prima volta in cui ho partecipato al programma di Larry King. Ero in fila per passare

la sicurezza e con me c'erano molti miei eroi. Ci stavamo mettendo i pass, eravamo tutti eccitati, e a un certo punto qualcuno mi diede una pacca

sul a spalla. “Non è fantastico?”, mi disse. “Siamo al *Larry King*, ho visualizzato

questo momento per sei anni”. “Davvero?”, risposi. “A me sono

bastate due settimane”. Ovviamente scherzavo, volevo fare il gradasso e sembrare più bravo di lui. Siamo diventati grandi amici.

Quando l'universo fa il vostro numero, rispondete

La verità, che quel mio amico non sa ma che voglio dire a voi, è che *non* avevo mai visualizzato quel 'evento. Assolutamente mai. Avevo

semplicemente risposto al telefono e preso un aereo. Ero passato subito all'azione ed è stato grandioso. Nemmeno la seconda volta in cui mi

chiamarono avevo visualizzato di ritornarci. La prima volta era stato belissimo, qualcosa da incolpare sul mio diario. Pensate, il *Larry King Live*!

Quando mi chiamarono la seconda volta, era per la trasmissione che sarebbe andata in onda il giorno successivo. Non l'avevo visualizzato,

non avevo espresso quell'intenzione. Risposi al telefono, dissi di sì e cercai immediatamente un volo. Arrivai, partecipai allo show e tornai a casa.

Miracoli e magie accadono quando vivete nel momento.

Ssst! Il Divino sta parlando

Alcuni di voi hanno letto il mio libro *Attractor Factor* e quello successivo, *Zero Limits*, e hanno espresso delusione e perplessità. “In *Attractor Factor* parli

dei desideri, tutto il film *The Secret* è sui desideri, e poi dici di lasciar andare i desideri. Al ora, qual è la verità?”. La verità è che non si

tratta di lasciar andare i desideri, ma di lasciar andare i desideri dell'ego. Io faccio del mio meglio per fare quello che il Divino vuole per me.

E per sapere che cosa vuole il Divino devo essere qui, nel momento presente.

Lasciate che il Divino parli attraverso di voi

Ho uno stand a questo evento e forse qualcuno mi ha visto lì prima che salissi sul

palco. Forse vi siete accorti che ero un tantino nervoso. Perché?

Perché non avevo la minima idea di che cosa avrei detto. Nessuna idea. Mentre mi mettevano il microfono, un amico mi disse: “Tutto bene? Sai

già di cosa parlerai?”. E io ho risposto: “Non lo so assolutamente”.

Rhonda, che mi ha presentato e che tra poco vi parlerà del “Miracles Coaching”, mi aveva chiesto di che cosa avrei parlato e io le ho detto:

“Non lo so. Sarà una sorpresa per me e per il pubblico”. Il motivo è che ho imparato a vivere nel momento. Ovviamente non lo vivo completamente,

altrimenti non mi sarei sentito nervoso. Non avrei avuto quel piccolo fremito di paura, ma sono umano e ammetto che ce l'avevo.

Ora che sono sul palco, non mi sento affatto nervoso. Lascio semplicemente che le cose avvengano, e quel o che avviene va al di là di quel o

che avrebbe potuto dire il mio ego. Il mio ego avrebbe preparato una scaletta e una presentazione in PowerPoint, avrebbe preparato tutta una

serie di punti. Probabilmente avrei suscitato il vostro interesse, probabilmente sarebbero state tutte cose utili, ma io voglio andare al di là. Lo

ripeto: “La vita è un processo di risveglio” e anch'io sono in questo processo, anch'io mi risveglio un po' al a volta. Ci siamo tutti dentro, tutti

assieme.

Lasciate il volante al Divino: vi condurrà

al di là dei vostri sogni più incredibili

Quel o che voglio dirvi, e che ricordo anche a me stesso, è che quel o che volete è già qui. Quando vivete nel qui e ora, il Divino ispirerà il vostro

prossimo desiderio. Sarà un'intenzione divina.

Uno dei miei esempi preferiti è il seguente. Mi piacciono le auto e ne ho una

piccola collezione. Se volessi avere il parco macchine più grande del mondo, così grande da suscitare l'invidia di Jay Leno e fargli dire: “Chi diavolo è quel tipo di Wimberley, Texas, che ha un parco macchine più grande del mio?”, e se venisse a trovarmi e nascesse una piccola guerra tra ego su chi possiede le auto più belle, su chi ne ha di più e così via, il mio sarebbe un obiettivo dell'ego. Puro ego. Invece, le auto che possiedo sono nate da un'ispirazione, e spesso all'ultimo momento.

Abbiate fiducia nell'azione ispirata

Alcuni sapranno che volevo attrarre l'auto guidata da Steven Tyler degli Aerosmith, un modello sportivo del 1998 fuori produzione, una macchina che Tyler ha guidato e con cui ha avuto un paio di incidenti. L'ha autografata ed è diventata un oggetto da collezione. La scoprii su eBay un paio

d'ore prima che chiudessero l'asta, e il venditore sottolineava con insistenza il fatto che era appartenuta a Steven Tyler. Dentro di me scattò

qualcosa: “È un'ottima opportunità di investimento. Posso comprarla, guidarla per un po' e poi rivenderla aggiungendomi alla lista dei proprietari:

Steven Tyler, Joe Vitale...”. Non conosco molto bene il meccanismo di eBay, ma le mie riflessioni provenivano da un senso di divertimento. Sapete

che un elemento del segreto perduto è quello di ripulirci dalle contro-intenzioni applicando il semplice metodo del *ho'oponopono* del dottor Hew

Len: “Mi dispiace. Ti prego, perdonami. Grazie. Ti amo”.

Più diventate consapevoli del luogo da cui provengono le intenzioni e più riconoscerete quelle che appartengono all'ego. Se provengono

dall'ego, le sentirete di più nella testa, nei pensieri. Quelle che invece provengono dal Divino, le sentirete nel cuore. Con la pratica capirete sempre

di più la differenza, e se siete in dubbio potete sempre ripulirvi: “Mi dispiace. Ti prego, perdonami. Grazie. Ti amo. Mi dispiace. Ti prego, perdonami. Grazie. Ti amo”.

Un problema è l'eccessivo attaccamento al risultato finale. Molti pensano: “Devo avere quel a particolare persona, quel a particolare casa, quel particolare lavoro, quel a precisa quantità di denaro”. Ma questo è l'ego che cerca di avere il controllo della situazione, ed è una limitazione.

Dio vuole la vostra abbondanza

L'universo sta cercando di darvi di più. Dovete lasciar andare l'attaccamento, ma molti mi chiedono: “Che cosa vuol dire?”. Vuol dire colgarci in

una posizione di divertimento: “Non sarebbe divertente avere più clienti? Non sarebbe divertente avere quel particolare rapporto? Non sarebbe

divertente, non sarebbe fantastico, avere quel a casa, quel a vacanza?”. E continuate voi...

Ora notate la differenza. Non siete attaccati, non siete dipendenti. Se pensate che avere una certa cosa sia questione di vita o di morte, vuol

dire che ne siete dipendenti. Questa dipendenza ha un'energia inconscia che di fatto respinge l'oggetto che desiderate. Invece, dovete avere

un'energia giocosa come: non sarebbe divertente? non sarebbe uno spasso?

Ho visto alla TV *The Big Idea with Donny Deutsch*. Quanti di voi l'hanno visto? Volevo partecipare al suo show, mi piace molto. Notate come

ne parlo: mi piace molto il suo show, è una persona che ammiro e da cui ho tratto ispirazione. Craig Perrine e io abbiamo scritto un libro, *Inspired*

Marketing, e l'abbiamo dedicato a Donny Deutsch.

Come vedete, per lui ho moltissimo rispetto, moltissimo amore e passione, e mi

sarebbe piaciuto molto partecipare al suo programma. Volevo

conoscere Donny di persona. Finì che ci andai e fu una bomba. Ero eccitatissimo e mi agitavo sul sedile del 'aereo come un bambino piccolo

pensando: “Non vedo l'ora, sto andando da Donny Deutsch, tra poco conoscerò Donny Deutsch”. Avevo 54 anni, ma era come se ne avessi 12.

I segreti dell'universo sono più semplici di quanto crediate

Ero eccitatissimo. Mi dissero quanto tempo avevo: “Ha 4 minuti per parlare dei segreti del 'universo, 4 minuti. Guardi la telecamera e inizi a

parlare”.

Lo feci, ma senza attaccamento, senza dipendenza. Partecipare al o show di Donny mi divertiva e mi appassionava. “Sarebbe uno spasso

partecipare al suo show!”. Questo è il tipo di mentalità che dovete avere. È un altro elemento di quel o che chiamo il *segreto perduto*. In questo

modo vi ripulite dal e contro-intenzioni.

Uno dei modi migliori per ripulirvi dal e contro-intenzioni è una tecnica che molti di voi conosceranno già. È la tecnica del dottor Hew Len, si

chiama *ho'oponopono*: “Mi dispiace. Ti prego, perdonami. Grazie. Ti amo”. Questo merita il vostro applauso...

E quanti di voi conoscono l'EFT? Moltissimi. È il metodo del “picchiettare” ed è descritto nel DVD *Try It on Everything*. È in vendita anche qui,

non nel mio stand, ma credo in quel o dietro. Se cercate lo troverete, e potrete picchiettare via una montagna di credenze. Eccone una.

Il vostro livello di merito è pari al vostro conto in banca

“Non me lo merito” è una credenza molto popolare, un sentimento quasi universale. Tutti abbiamo dentro di noi quel o che chiamo un “livel o di

merito” e che non ci consente di avere un numero maggiore di cose buone. Le respingiamo. Questa è una comprensione fondamentale. Ne ho

scritto e ne ho parlato nel mio programma audio *Il segreto perduto*. Tutti voi avete un livello di merito, un set point basato sulle vostre credenze

inconscie. La sensazione “non me lo merito” ha abitato a lungo dentro di voi, ma ora potete picchiettarla via.

Il DVD *Try It on Everything* lo spiega a fondo, e qui vi darò la versione breve. Prendete la credenza “non me lo merito” e datele un colpo di

karate con il bordo della mano. Poi dite: “Anche se non lo merito, io mi accetto, mi amo e mi perdono profondamente”.

Ditelo adesso “Anche se non lo merito, io mi accetto, mi amo e mi perdono profondamente. Anche se non lo merito, io mi accetto, mi amo e mi

perdono profondamente”. In questo modo non state trattenendo la credenza, ma la state lasciando andare. Prendete la credenza, la picchiettate e

aggiungete: “Mi accetto, mi amo e mi perdono profondamente”.

Poi picchiettatevi la cima della testa: “Non me lo merito”. Picchiettatevi sotto gli occhi: “Non me lo merito”. Poi sotto il labbro: “Non me lo

merito”. Io applico questa tecnica tutti i giorni. L'ho fatto anche prima di salire su questo palco. Vi ho detto che avevo un po' di nervosismo. Bene,

l'ho picchiettato via. *Try It on Everything* insegna una tecnica per ripulirvi e, come dice il titolo, “provatelo su tutto”. Di qualunque cosa si tratti,

provate.

Chiedete aiuto. Chiedete e vi sarà dato

Un altro modo è avere un coach. Io credo fortemente nella validità di un coach. Trent'anni fa ero un senzatetto. Sto parlando di Dalas. Poi andai a

Houston, dove lottai contro la povertà per altri dieci anni. Ho fatto il venditore di automobili, il giornalista, l'operaio, il camionista e il taxista. Ho fatto

un mucchio di cose che odiavo. Ricordo quando lavoravo per una compagnia petrolifera: piangevo andando al lavoro e piangevo tornando a casa,

perché ero profondamente infelice.

Come ho fatto a diventare, da uno che non aveva un centesimo, non aveva una casa e viveva nella povertà, a uno che colleziona automobili

appartenute a rock star, che vive una vita di lussi e ogni sera si immerge nella vasca da bagno sotto le stelle e dice: "Grazie per la mia vita"?

Come ci sono riuscito?

È una delle domande che mi fanno più spesso. Ci sono riuscito, prima di tutto perché ho sempre lavorato su me stesso. E continuo a farlo. Se

leggete i miei libri vedrete l'evoluzione di Joe Vitale, basta leggerli in sequenza.

Ci sono riuscito perché sono passato all'azione, perché sono tenace, perché stabilisco delle intenzioni, perché visualizzo, perché leggo

continuamente. Ringrazio Dio per le biblioteche. Quando ero un senzatetto a Dallas andavo in biblioteca e leggevo *The Magic of Believing*, le

opere di Dale Carnegie e tanti altri libri che mi hanno aiutato a lavorare su me stesso e a trovare le strade per andare avanti.

A essere sincero, i miei progressi erano molto lenti. Quel che mi ha fatto fare un salto quantico è stato avere un coach. Quanti di voi hanno un

coach? Qualcuno ce l'ha di sicuro. Un coach è una persona che può farvi vedere le vostre credenze con amore, gioia e intuizione. Dato che le

vostre credenze sono appunto le vostre, a voi sembrano reali. Pensate che siano la realtà, ma è una realtà fondata solo sulle credenze. Cambiate

credenze e otterrete risultati molto diversi.

Ho lavorato assieme a un coach e ne ho parlato in *Attractor Factor*. Ne parlo anche nel mio programma audio *Il segreto perduto*. In un coach

avevo una persona che faceva il tifo per me, che mi appoggiava, mi incoraggiava e portava alla luce le mie credenze con gioia, senza nessun

giudizio. Questo è stato il fattore principale del mio cambiamento.

Potete cambiare le vostre credenze, basta che lo decidiate

Vi farò un magnifico esempio. Anch'io sono passato attraverso tutta questa fase, come quasi tutti. Forse alcuni di voi ci sono ancora dentro.

Probabilmente pensate che più denaro spendete e meno denaro avete, giusto? Sbagliato. Non mi credete? Quanti di voi pensano che più denaro

spendono e meno ne hanno? Non sembra una buona accoppiata? Non è quel o che direbbe qualunque contabile? Non è quel o che direbbe

qualunque agenzia del e entrate? Anch'io pensavo la stessa cosa: più denaro spendo e meno ne ho. Poi ho cambiato questa credenza. Un coach

mi fece notare che era una credenza, non la realtà. Io la chiamavo realtà, ma era solo una credenza.

Più denaro spendo e più denaro ricevo

Ora la mia credenza è: più denaro spendo e più denaro ricevo. Non riuscirò mai a convincere un contabile, ma questa è la mia realtà. È quel o che

mi accade. Quando voglio comprare qualcosa, penso: “Se compro quel a cosa, se dono dei soldi a una causa, se inizio un progetto e ci investo

dei soldi, mi ritornerà una cifra molto più grande”. Questa è la mia nuova credenza. E, dato che è la mia attuale credenza, si realizza. È

stupefacente, ed è stato un coach ad aiutarmi.

Bene, è arrivato il momento di chiedere a Rhonda di parlare del mio programma “Miracles Coaching” per un paio di minuti, poi riprenderò la parola per concludere.

Rhonda: Grazie, Joe. Solo due parole per dire che Joe è una persona che offre grande ispirazione e sono sicura che quel o che ha appena detto

vi ha toccato profondamente. Considero un privilegio gestire il programma “Miracles Coaching”. Lavoro con persone meravigliose e sono

ispirato da quest'uomo ogni singolo giorno.

Come ha detto Joe, le persone arrivano a questo programma con tutta una serie di credenze. Sanno come dovrebbe essere la loro vita, sanno

quali sono i loro limiti, sanno quanta abbondanza possono avere. Vogliono rapporti positivi, vogliono il successo negli affari, vogliono avere

successo in famiglia e con i figli. Vogliono la salute, e ho visto centinaia di persone con qualche malattia che grazie a questo programma hanno

ottenuto miglioramenti e miracoli. Ogni giorno hanno l'opportunità di imparare da Joe a migliorare, a smettere di credere a tutte le cose che

limitano la loro vita.

Mi troverete al o stand di Joe, assieme ad altri colleghi. Se avete delle domande sul programma di “Miracles Coaching”, chiedete

tranquillamente. Saremo felici di darvi tutte le informazioni. Ribadisco un'altra volta il privilegio di lavorare assieme a una persona come Joe.

Grazie a tutti per l'attenzione.

Tutto ciò di cui avete bisogno è in questo momento

Joe: Bene, con questo abbiamo concluso. Ho parlato del *segreto perduto* e voglio che sappiate che il miracolo è qui e ora. Il miracolo è in questo

momento. Se state respirando, ricordate che in questo momento siete vivi. Siate in questo momento, passate all'azione e vivete il momento

presente. Vi verranno delle bellissime idee e potrete rimuovere i blocchi ripetendo: “Mi dispiace. Ti prego, perdonami. Grazie. Ti amo”. Io ho

continuato a ripeterlo per tutto il tempo in cui ho parlato con voi: Ti amo, mi dispiace, ti prego perdonami, grazie, ti amo, mi dispiace, ti prego

perdonami, grazie, ti amo, mi dispiace, ti prego perdonami, grazie. Vi amo tutti. Grazie.

Capitolo 9

UN ALTRO BONUS

RISPOSTE SU ZERO LIMITS

Questa mattina quattro colibrì svolazzavano tranquillamente attorno al loro piccolo abbeveratoio. Strano, perché in genere i colibrì

sono sempre in competizione e in lotta tra di loro. Non sono pacifici né amorevoli. Perché questa mattina si abbeveravano

amichevolemente? Ieri si è concluso il terzo seminario su Zero Limits, che ho tenuto assieme al dottor Hew Len. È stato uno dei

momenti più intensi e più pieni d'amore della mia vita, assieme a centinaia di persone venute da tutto il mondo. Hew ha descritto altri

metodi di auto-pulizia, ha parlato di aspetti più profondi del suo rapporto con il Divino e di molte altre cose. Io ho parlato delle mie

trasformazioni e ho raccontato nuove storie.

A entrambi sono state rivolte delle domande, e tutti se ne sono andati con un senso di pace e di successo. È come se quell'atmosfera

d'amore abbia contagiato anche i colibrì. È una magnifica metafora e un

magnifico messaggio: quando siamo in pace, anche il mondo è in pace.

Dal 2007, anno di pubblicazione di Zero Limits, scritto in collaborazione con Hew, ho ricevuto molte domande al proposito. Qui risponderò alle più comuni.

Spero che queste domande e risposte aumentino la vostra pace, come quella che stamattina regnava tra i colibrì. Con amore,

– JOE

1. Ho notato che l'ordine delle quattro affermazioni non è sempre lo stesso. Secondo qualcuno l'ordine è importante, ma nel tuo libro sembra

che non lo sia. Ho paura di non fare la cosa giusta e di non ottenere l'effetto desiderato.

L'ordine delle quattro affermazioni non ha importanza. La cosa importante è farle. Seguite la vostra ispirazione e pronunciatele dentro di voi

nell'ordine che preferite. Lasciate che sia il sentimento a guidarvi. Nel 'ultimo seminario su *Zero Limits*, il dottor Hew Len le ha ridotte a due: “Ti

amo” e “Grazie”. Anche la rigidità sull'ordine delle frasi è qualcosa da cui dovete ripulirvi. Queste affermazioni sono soltanto strumenti per fare

pulizia totale. Se avete paura di sbagliare, dovete ripulirvi anche da questa paura.

2. Ma a chi devo dire queste frasi? A me stesso? All'altra persona? Sono confuso.

No, non dovete mai dirle all'altra persona. Quel o che state facendo è ripulire quel a parte di voi che percepisce l'altra persona, o una situazione,

come un problema. Riguarda sempre voi e mai l'altro. L'altra persona o la situazione esterna sono il detonatore che ha innescato la vostra volontà

di cambiare. Non vogliamo cambiare l'esterno, vogliamo cambiare il nostro interno. A questo servono le quattro affermazioni. Vi state rivolgendo al

Divino e a nessun altro.

3. Quando ho un problema e faccio l'auto-pulizia, devo focalizzarmi sul problema o sulle persone implicate? Voglio dire, se i miei figli hanno

un problema e io voglio fare la pulizia per loro, sto invadendo il loro spazio personale se prima non ho chiesto e ottenuto il loro assenso?

Questa domanda è simile alla precedente. Anche qui la risposta è: no, non dovete focalizzarvi sull'altra persona. Dovete focalizzarvi su voi stessi. Il

problema non è fuori, è dentro di voi. È dentro di voi che lo sentite. Come dice sempre Hew: “Avete notato che, quando avete un problema, siete lì

nel problema?”. Il problema è dentro di voi, quindi è dentro di voi che dovete focalizzarvi. È dentro di voi che dovete ripulirvi. State chiedendo al

Divino di ripulire l’“energia” dentro di voi che è la reazione a un problema che sentite come esterno.

4. Devo fare questo lavoro di pulizia per sempre, per tutta la vita? Mi sembra faticoso e richiede un grosso impegno. C'è un altro modo? Anche

nel mondo ci sono cose che durano per tutta la nostra vita: programmazioni, credenze, negatività... Sì, dobbiamo fare il lavoro di pulizia per tutta la

vita. Ma dov'è la fatica di dire interiormente “ti amo” e “grazie”?

5. Se tutto quello che mi serve sono le quattro affermazioni, qual è il motivo di tutti gli altri prodotti ho'oponopono che sono in vendita e servono

a fare soldi? Monetizzare la spiritualità è un elemento di disturbo e mi fa mettere in dubbio la validità dello ho'oponopono. Che cosa puoi

rispondere?

Questa domanda sulla monetizzazione del o *ho'oponopono* implica la credenza che il denaro è cattivo. Il denaro non è cattivo, è neutro. Anzi, è

spirituale. Ho creato un programma per affrontare questo problema: *The Secret to Attracting Money*. Se tutto fa parte del Divino, perché il denaro

dovrebbe fare eccezione? I prodotti in vendita servono ad aiutare. Se non volete, non comprateli. Ma perché giudicare persone che creano

prodotti per ripulirsi, stare meglio ed essere felici? Questi prodotti sono un servizio. Giudicarli “cattivi” o “non spirituali” è una credenza limitante

che va ripulita. È un atteggiamento ipocrita da ripulire.

6. *Come possiamo insegnare agli altri a ripulirsi?*

Non potete insegnarlo, dovete solo farlo. Il dottor Hew Len ha fatto questo lavoro di pulizia su se stesso per 25 anni e dice che è l'unico scopo del a

sua vita. Che altri lo facciano non dipende da lui, dipende da *voi*. Spesso, durante i seminari, sento persone che ascoltano i problemi degli altri e

dicono: “Devi ripulirti”. È sbagliato. Sono i vostri problemi quelli da cui dovete ripulirvi. Iniziate subito e non dite mai agli altri che dovrebbero farlo

anche loro. Qualunque problema appaia nella vostra coscienza, siete *voi* che dovete ripulirlo.

7. *Ho partecipato a un incontro su Zero Limits, ma non mi è ancora chiaro. Puoi spiegarlo in poche parole?*

Essenzialmente riguarda il ritorno alla Divinità. Nel programma audio *Corso di risveglio*, descrivo quattro stadi di risveglio. Molti non superano mai

il primo stadio, quello della vittima. Grazie a film come *The Secret* e *The Compass*, altri arrivano al secondo livello, il potenziamento. Poi, grazie a

libri come *Zero Limits*, si prende consapevolezza del terzo livello, la resa. Infine c'è il quarto livello, in cui ci “svegliamo” alla Divinità. In questo

stadio la Divinità agisce consciamente attraverso di noi. *Zero Limits* è un metodo per ripulirsi da tutti i “dati”, da tutta la robbaccia mentale che si

frappone tra noi e il Divino (“Zero”). È un metodo per ripulirci dal 'opposizione del a nostra mente affinché il Divino viva *in* noi con consapevolezza e

amore. Arrivarci richiede un lungo lavoro, quindi continuate a ripulirvi.

8. *Questo metodo ha davvero funzionato per te? Ti ha guarito e ha guarito le persone che ti circondano? Sei arrivato a Zero?*

Lo scopo del a pulizia è liberarci dal a spazzatura che si frappone tra noi e il Divino. Ripulendoci possiamo ottenere altri risultati, ad esempio la

guarigione, ma non è questo lo scopo. L'intenzione è quel a di arrivare a Zero, il punto in cui il Divino vive dentro di noi. Quando il dottor Hew Len

lavorava in quel manicomio criminale, non intendeva guarire i reclusi, intendeva guarire se stesso. E ha funzionato. Quanto a me, faccio pulizia da

quattro anni, ininterrottamente. Mi ripulisco da tutte le interferenze tra me e il Divino. Un giorno, se il Divino lo vorrà, arriverò a Zero. Fino a quel

momento continuerò a ripulirmi. Se non funzionasse non lo farei. Ecco una testimonianza che il metodo funziona e che ho ricevuto per e-mail.

Ho letto *Zero Limits* nel dicembre del 2008. Lavoro nel carcere femminile di Baton Rouge come life-coach e parenting instructor. Ogni

settimana tengo tre incontri con 20 donne ciascuno. Dopo avere letto il libro ho iniziato immediatamente la pratica del o *ho'oponopono* e

ho avuto dei risultati immediati. Ne ho parlato durante gli incontri e ho comprato cinque copie del libro in modo che tutte potessero

leggerlo a turno. Tutte mi hanno riferito i grandi cambiamenti. La settimana scorsa ci furono dei disordini nel carcere mentre io tenevo

uno dei miei incontri. Una guardiana entrò nel a stanza e rimase stupefatta dal a

calma e dal a tranquillità che regnava nel gruppo, mentre nel resto del carcere c'era il finimondo. Disse: “Non so che cosa state facendo, ma continuate a farlo”. In seguito mi disse che il comportamento di tutte le donne che seguo è migliorato moltissimo e il risultato è che godono di privilegi che in precedenza sarebbero stati impensabili. Vedo dei cambiamenti molto positivi anche nel e mie figlie adolescenti e in mio marito. Grazie per avere diffuso questo meraviglioso metodo.

– CINDY RAY-HUBER

REGIONAL DIRECTOR, RCB DI BATON ROUGE

WWW.LIFECOACH123.COM

9. Che differenza c'è tra i seminari di Zero Limits e i corsi base e avanzati di ho'oponopono? Devo seguirli tutti, livello per livello? Se sono

insegnamenti speciali, come mai ne parla nel libro e nelle sue conferenze?

La differenza principale tra un evento basato su *Zero Limits* e uno basato sul o *ho'oponopono* è questa: seguendo un corso su *Zero Limits* divento

il vostro co-istruttore. Poi si passa al corso base di *ho'oponopono* e si pratica questo metodo per un minimo di due anni prima di accedere al

corso avanzato. Ne ho parlato nel libro e nel e conferenze perché ho ricevuto il permesso dal dottor Hew Len, che è co-autore di *Zero Limits* e il

principale insegnante di *ho'oponopono*. Se mi dice che posso scrivere un libro o produrre audio e DVD, io lo faccio.

10. Riguardo all'affermazione “Mi dispiace”, non contiene una vena di negatività? Di che cosa devo essere dispiaciuto se tutto nell'universo è

perfetto? È un'affermazione che non mi piace.

Diciamo “mi dispiace” e “ti prego, perdonami” per il fatto di non essere stati coscienti. Non ha niente a che vedere con sensi di vergogna o di

colpa, né con il rammarico o le accuse, ma soltanto con la realizzazione del fatto che eravamo addormentati. Se urtate una persona dite: “Mi

scusi”. Perché? Perché non eravate consapevoli, non eravate attenti, e avete fatto qualcosa di sbagliato. Rivolgendo queste frasi al Divino, lo

informate che non eravate consapevoli, non eravate coscienti. Il perdono è uno degli strumenti più potenti di trasformazione. Se non siete disposti

a chiedere perdono per la vostra inconsapevolezza, bloccate il flusso del Divino nel a vostra vita e nel mondo. Una volta ho chiesto al dottor Hew

Len che cosa dovevo rispondere a chi non vuole dire “mi spiace”. La sua risposta fu: “Digli di non dirlo”.

Bibliografia

Al en, James. *As a Man Thinketh*. Los Angeles, CA: Tarcher Books, 2008.

Assaraf, John. *The Answer*. New York: Atria Books, 2008.

Atkinson, Wil iam Walter. *Thought Vibration, or The Law of Attraction in the Thought World*. Chicago: New Thought Publishing, 1906.

Bal , Ron, et al. *Freedom at Your Fingertips*. Fredericksburg, VA: InRoads Publishing, 2006.

Barrett, Rick, e Joe Vitale. *Give to Live*. www.givetolivebook.com, 2008.

Beckwith, Michael Bernard. *Spiritual Liberation*. New York: Atria Books, 2009.

Behrend, Genevieve, e Joe Vitale. *How to Attain Your Desires by Letting Your Subconscious Mind Work for You, Vol. 1*. Garden City, NY:

MorganJames Publishing, 2004.

. *How to Attain Your Desires, Vol. 2: How to Live Life and Love It!* Garden City, NY: Morgan James Publishing, 2005.

Bender, Sheila Sidney, e Mary Sise. *The Energy of Belief. Psychology's Power Tools to Focus Intention and Release Blocking Beliefs*. Santa

Rosa, CA: Energy Psychology Press, 2008.

Bowen, Wil . *A Complaint Free World*. New York: Doubleday, 2007.

Braden, Gregg. *The Divine Matrix: Bridging Time, Space, Miracles, and Belief*. Cavlsbad, CA: Hay House, 2006.

Bristol, Claude. *The Magic of Believing*. New York: Pocket Books, 1991.

Bruce, Alexandra. *Beyond the Secret*. New York: Disinformation Company, 2007.

Butterworth, Eric. *Spiritual Economics: The Principles and Process of True Prosperity*. Lee's Summit, MO: Unity, 1993.

Byrne, Rhonda. *The Secret*. Cesena, Macro Edizioni, 2007.

Cal ahan, Roger. *Tapping the Healer Within: Using Thought-Field Therapy to Instantly Conquer Your Fears, Anxieties, and Emotional Distress*.

New York: McGraw-Hil , 2002.

Canfield, Jack, e Janet Switzer. *The Success Principles: How to Get from Where You Are to Where You Want to Be*. New York: Harper Col ins,

2006. Casey, Karen. *Change Your Mind and Your Life Will Follow*. New York: Conari Press, 2005.

Chopra, Deepak. *Le coincidenze per realizzare in modo spontaneo i propri desideri*. Milano, Sperling & Kupfer, 2008

Coates, Denise. *Feel It Real! The Magical Power of Emotions*. New York: Atria Books, 2006.

Collins, Marva, e Celia Tamarkin. *Marva Collins' Way*. Los Angeles: J.P. Tarcher, 1990.

Coppel, Paula Godwin. *Sacred Secrets: Finding Your Way to joy, Peace and Prosperity*. Unity Village, MO: Unity House, 2008.

Cornyn-Selby, Alyce. *What's Your Sabotage?* Portland, OR: Beynch Press, 2000.

Craig, K. C. *Placing Your Order: Steps for Successful Manifestations*. Fairfax, VA: RMS Publications, 2007.

Dahl, Lynda Madden. *Beyond the Winning Streak: Using Conscious Creation to Consistently Win at Life*. Portland, OR: Woodbridge Group, 2000.

. *Ten Thousand Whispers: A Guide to Conscious Creation*. Portland, OR: Woodbridge Group, 1995.

. *The Wizards of Consciousness: Making the Imponderable Practical*. Portland, OR: Woodbridge Group, 1997.

Deutschman, Alan. *Change or Die: The Three Keys to Change at Work and in Life*. New York: Reagan Books, 2007.

Di Marsico, Bruce. *The Option Method: Unlock Your Happiness with Five Simple Questions*. Walnut Grove, CA: Dragonfly Press, 2006.

Dove, Cavole. *The Emergency Handbook for Getting Money Fast!* San Francisco: Celestial Arts, 2002.

Doyle, Bob. *Wealth- Beyond Reason*. Duluth, GA: Boundless Living, 2004.

Dwoskin, Hale. *The Sedona Method: Your Key to Lasting Happiness*

Success, Peace and Emotional Well-Being. Sedona, AZ: Sedona Press, 2003.

Dyer, Wayne. *The Power of Intention: Learning to Co-Create Your World Your Way*. Carlsbad, CA: Hay House, 2004.

Eker, T. Harv. *Secrets of the Millionaire Mind: Mastering the Inner Game of Wealth*. New York: HarperCollins, 2005.

Elsworth, Paul. *Mind Magnet: How to Unify and Intensify Your Natural Faculties for Efficiency, Health and Success*. Holyoke, MA: Elizabeth

Towne Company, 1924.

Evans, Mandy. *Emotional Options: A Handbook for Happiness*. New York: Morgan James, 2004.

. *Travelling Free: How to Recover from the Past*. Encinitas, CA: Yes You Can Press, 2005.

Fengler, Fred, e Varnum, Todd. *Manifesting Your Heart's Desires, Book I and Book II*. Burlington, VT: HeartLight, 2002.

Ferguson, Bil . *Heal the Hurt that Sabotages Your Life*. Houston, TX: Return to the Heart, 2004.

Fisher, Mark. *The Instant Millionaire: A Tale of Wisdom and Wealth*. New San Francisco: World Library, 1993.

Ford, Debbie. *The Dark Side of the Light Chasers*. New York: Riverhead Books, 1998.

. *Why Good People Do Bad Things: How to Stop Being Your Own Worst Enemy*. New York: HarperOne, 2008.

Gage, Randy. *Why You're Dumb, Sick & Broke ... And How to Get Smart, Healthy & Rich!* Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, 2006.

Gaines, Edwene. *The Four Spiritual Laws of Prosperity*. Emmaus, PA: Rodale Press, 2005.

Gillett, Dr. Richard. *Change Your Mind, Change Your World*. New York: Simon & Schuster, 1992.

Gilmore, Ehryck. *The Law of Attraction 101*. Chicago: Eromlig Publishing,

2006.

Goi, James. *How to Attract Money Using Mind Power*. West Conshohocken, PA: Infinity Publishing, 2007.

Goldberg, Bruce. *Karmic Capitalism: A Spiritual Approach to Financial Independence*. Baltimore, MD: Publish America, 2005.

Grabhorn, Lynn. *Excuse Me, Your Life Is Waiting: The Astonishing Power of Feelings*. Charlottesville, VA: Hampton Roads, 2003.

Gregory, Eva. *The Feel Good Guide to Prosperity*. San Francisco: LifeCoaching, 2005.

Hal , Philip. *Jesus Taught It, Too: The Early Roots of the Law of Attraction*.

Alberta, Canada: Avatar, 2007.

Hamilton, Roger. *Your Life, Your Legacy*. Achievers International, 2006 Harris, Bil . *Thresholds of the Mind: Your Personal Roadmap to Success*,

Happiness, and Contentment. Beaverton, OR: Center-point Research, 2002.

Hartong, Leo. *Awakening to the Dream*. Salisbury, United

Kingdom: Non Duality Press, 2003.

Hawkins, David. *Devotional Nonduality*. Sedona, AZ: Veritas Publishing, 2006. *Healing and Recovery*. Sedona, AZ: Veritas Publishing, 2009. I:

Reality and Subjectivity. Sedona, AZ: Veritas Publishing, 2003. *Power vs. Force: The Hidden Determinants of Human Behavior*.

Carlsbad, CA: Hay House, 2002.

. *Transcending the Levels of Consciousness*. Sedona, AZ: Veritas Publishing, 2006.

Helmstetter, Shad. *Self-Talk Solution*. New York: Pocket Books, 1987.

. *What to Say When You Talk to Yourself*. New York: Pocket Books, 1982.

Hicks, Jerry e Esther. *Ask and It Is Given: Learning to Manifest Your Desires*. Carlsbad, CA: Hay House, 2004.

. *The Law of Attraction: the Basics of the Teachings of Abraham*. Carlsbad, CA: Hay House, 2006.

. *Money and the Law of Attraction*. Carlsbad, CA: Hay House, 2008. Hil , Napoleon. *Think and Grow Rich*. New York: Fawcett Books, 1935.

Holmes, Ernest. *Creative Mind and Success*. San Francisco: Tarcher, 2004.

. *Science of Mind*. San Francisco: Tarcher, 1998.

Houlder, Kulananda e Dominic. *Mindfulness and Money*. New York: Broadway, 2002.

Kahler, Rick, e Kathleen Fox. *Conscious Finance: Uncover Your Hidden Money Beliefs and Transform the Role of Money in Your Life*. Rapid

City, SD: FoxCraft, 2005.

Katie, Bryon. *Amare ciò che è*. Vicenza, Edizioni il punto d'Incontro, 2009.

Kaufman, Barry Neil. *To Love Is to Be Happy With*. New York: Fawcett, 1985. Kennedy, Dan. *No B.S. Marketing to the Affluent* (Foreword by Joe

Vitale). Newburgh, NY: Entrepreneur Press, 2008.

. *No B. S. Wealth Attraction for Entrepreneurs*. Newburgh, NY: Entrepreneur Press, 2010.

Landrum, Gene. *The Superman Syndrome- The Magic of Myth in the Pursuit of Power: The Positive Mental Moxie of Myth for Personal Growth*.

Lincoln, NE: iUniverse, 2005.

Lapin, Rabbi Daniel. *Thou Shall Prosper: Ten Commandments for Making Money*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, 2002.

Lapin, Jackie. *The Art of Conscious Creation*. Charleston, SC: Elevate, 2007.
Larson, Christian D. *Your Forces and How to Use Them*. London:

Fowler, 1912. Larson, Melody. *The Beginner's Guide to Abundance*.
Booklocker.com, 2007. Levenson, Lester. *The Ultimate Truth About*

Love & Happiness: A Handbook for Life. Sherman Oaks, CA: Lawrence Crane
Enterprises, 2003.

Lipton, Bruce. *The Biology of Belief. Unleashing the Power of Consciousness,
Matter and Miracles*. Atlanta, GA: Mountain of Love, 2005.

Losier, Michael. *Law of Attraction*. Victoria, Canada: Losier Publications, 2003.

Love, Lisa. *Beyond the Secret: Spiritual Power and the Law of Attraction*.
Charlottesville, VA: Hampton Roads, 2007.

Mackenzie, Kathleen. *Not Manifesting? This Book Is for You!* Denver, CO:
Outskirts Press, 2007.

Martin, Art. *Your Body Is Talking; Are You Listening?* Penryn, CA: Personal
Transformation, 2001.

McTaggart, Lynne. *The Intention Experiment: Using Your Thoughts to Change
Your Life and the World*. New York: Free Press, 2007.

Miller, Carolyn. *Creating Miracles: Understanding the Experience of Divine
Intervention*. Tiburon, CA: H. J. Kramer Inc., 1995.

Miller, Scott. *Until It's Gone*. Vancouver, WA: AHA! Press, 2008.

. *The Power of Your Subconscious Mind*. New York: Bantam, 2001. Neville,
Goddard. *Immortal Man: A Compilation of Lectures*. Camarillo, CA:

DeVorss & Company, 1984.

Neville, Goddard, & Joe Vitale. *At Your Command*. Garden City, NY: Morgan
James Publishing, 2005.

Norville, Deborah. *Thank You Power: Making the Science of Gratitude Work for You*. Nashville, TN: Thomas Nelson, 2007.

Oates, Robert. *Permanent Peace: How to Stop Terrorism and War-Now and Forever*. Fairfield, VA: Oates, 2002.

O'Bryan, Pat, and Joe Vitale. *The Myth of Passive Income: The Problem and the Solution*. E-book, 2004. www.mythofpassiveincome.com.

. *Think and Grow Rich Workbook*, a free e-book based on the classic by Napoleon Hill. E-book, 2004. www.InstantChange.com.

Patterson, Kerry. *Influencers: The Power to Change Anything*. New York: McGraw-Hill, 2008.

Pauley, Tom. *I'm Rich Beyond My Wildest Dreams, I Am, I Am, I Am*. New York: Rich Dreams, 1999.

Pavlina, Steve. *Personal Development for Smart People*. Carlsbad, CA: Hay House, 2008.

Pilzer, Paul Zane. *God Wants You to Be Rich*. New York: Touchstone Faith, 2007.

Ponder, Catherine. *The Dynamic Laws of Prosperity*. Amarillo, TX: DeVorss, 1985.

Proctor, Bob. *It's Not About the Money*. Toronto: Burman Books, 2008.

. *You Were Born Rich: Now You Can Discover and Develop Those Riches*. Toronto, Canada: LifeSuccess Productions, 1997.

Rahula, Bhikkhu Basnagoda. *The Buddha's Teachings on Prosperity*. Somerville, MA: Wisdom Publications, 2008.

Rafter, Mark. *The Wealth Manifesto: Transforming Your Life from Survive to Thrive*. Auburn, CA: New Knowledge Press, 2008.

Ressler, Peter, and Mitchel, Monika. *Spiritual Capitalism: How 9/11 Gave Us Nine*

Spiritual Lessons of Work and Business. New York: Chilmark

Books, 2007.

Rhinehart, Luke. *The Book of est*. Austin, TX: Hypnotic Marketing, Inc., 2010.
www.bookofest.com.

Ritt, Michael, e Landers, Kirk. *A Lifetime of Riches: The Biography of Napoleon Hill*. New York: Dutton, 1995.

Roazzi, Vincent. *Spirituality of Success: Getting Rich with Integrity*. Dallas, TX: Namaste, 2001.

Roberts, Jane. *The Nature of Personal Reality: Specific, Practical Techniques for Solving Everyday Problems and Enriching the Life You Know*.

New York: New World Library, 1994.

Rutherford, Darel. So, *Why Aren't You Rich?* Albuquerque, NM: Dar, 1998.

Ryce, Michael. *Why Is This Happening to Me-Again?* Theodosia, MO:

Ryce, 1996.

Sage, Carnelian. *The Greatest Manifestation Principle in the World*. Beverly Hills, CA: Think Outside the Book, 2007.

Scheinfeld, Robert. *Busting Loose from the Money Game: Mind-Blowing Strategies for Changing the Rules of a Game You Can't Win*. Hoboken,

NJ: John Wiley & Sons, 2006.

Shumsky, Susan. *Miracle Prayer: Nine Steps to Creating Prayers That Get Results*. Berkeley, CA: Celestial Arts, 2006.

Siebold, Steve. *177 Mental Toughness Secrets of the World Class*. Clearwater, FL: London House Press, 2005.

Staples, Dr. Walter Doyle. *Think Like a Winner!* Hollywood, CA: Wilshire, 1993.

Tipping, Colin. *Radical Manifestation: The Fine Art of Creating the Life You*

Want. Marietta, GA: Global 13 Publications, 2006.

Truman, Karol. *Feelings Buried Alive Never Die...* Olympus, UT: Brigham Distributing, 1991.

Vitale, Joe. *Adventures Within: Confessions of an Inner World Journalist*. Author House, 2003.

. *Attract Money Now*. E-book, 2010. www.attractmoneynowbook.com.

. *Attractor factor. Cinque semplici passi per creare ricchezza (o qualunque altra cosa) in modo radicale*. Milano, Gribaudo, 2008.

. *Come fare soldi con Internet. Come guadagnare molto denaro, rapidamente!*. Milano, Gribaudo, 2009.

. *The Awakening Course*. Audio program. Austin, TX: Hypnotic Marketing, Inc., 2008. www.awakeningdownload.com.

. *Buying trances. I segreti della vendita e del marketing attraverso il subconscio*. Milano, Gribaudo, 2010.

. *Expect Miracles*. Vicenza, Edizioni il punto d'Incontro, 2009.

. *The Greatest Money-Making Secret in History*. 1 st New York: Books Library, 2003.

. *Hypnotic Writing*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, 2007.

. *The Key - La Chiave*. Vicenza, Edizioni il punto d'Incontro, 2008.

. *Life's Missing Instruction Manual: The Guidebook You Should Have Been Given at Birth*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, 2006.

. *The Missing Secret: How to Use the Law of Attraction to Get Whatever You Want, Every Time*. Audio program. Niles, IL: Nightingale-Conant, 2008.

. *The Power of Outrageous Marketing!* Audio program. Niles, IL: Nightingale-Conant, 1998.

. *The Secret to Attracting Money.* Audio program. Niles, IL: Nightingale-Conant, 2009.

. *The Seven Lost Secrets of Success.* Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, 2007.

. *There's a Customer Born Every Minute: P.T. Barnum's Amazing 10 "Rings of Power" for Creating Fame, Fortune, and a Business Empire*

Today - Guaranteed! Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, 2006.

Vitale, Joe, e Ihaleakala Hew Len. *Zero Limits.* Vicenza, Edizioni il punto d'Incontro, 2009.

Vitale, Joe, e Bil Hibbler. *Meet and Grow Rich.* Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, 2006.

Vitale, Joe, con Craig Perrine. *Inspired Marketing.* Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, 2008.

Vitale, Joe, e Mark Ryan. *Attracting Wealth: Magnetizing Your Unconscious Mind for Prosperity: Subliminal Manifestation, DVD #4.* Austin, TX:

Hypnotic I Media, Inc., 2007. www.subliminalmanifestation.com. Waldroop, James, e Timothy Butler. *The 12 Bad Habits That Hold Good*

People Back. New York: Random House, 2000.

. *The Science of Getting Rich.* New York: Penquin/Tarcher, 2007.

Wenger, Win, e Richard Poe. *The Einstein Factor: A Proven New Method for Increasing Your Intelligence.* Rosevil e, CA: Prima, 1996.

Wilde, Stuart. *The Trick to Money Is Having Some.* Carlsbad, CA: Hay House, 1995.

Wojton, Djuna. *Karmic Healing: Clearing Past-Life Blocks to Present-Day*

Love, Health and Happiness. Berkeley, CA: Crossing Press, 2006.

Wright, Kurt. *Breaking the Rules*. Boise, ID: CPM, 1998.

NOTA SULL'AUTORE

Joe Vitale ha scritto diverse opere di successo sul a Legge di Attrazione, ricevendo negli ultimi tempi molta attenzione grazie al a sua

predominante presenza nel libro e nel film di Rhonda Byrne, *The Secret*. Uno dei maestri accreditati di *The Secret*, Joe Vitale è presidente di due

società con sede ad Austin, Texas. Per la sua combinazione di spiritualità e di abilità nel marketing è stato soprannominato “il Buddha di Internet”.

Dal a condizione di senza tetto e di totale povertà, Joe è passato a quel a di pioniere del marketing in Internet. Ha aiutato molte persone a

diventare milionarie e a creare imperi on line. Grazie a *The Secret* e al successo del e sue opere, oggi è considerato un guru del 'auto-aiuto. È

autore dei bestsel er *The Key*, *Zero Limits* e *Expect Miracles*, pubblicati in questa col ana. Ha creato inoltre il programma “Miracles Coaching”. I

suoi siti sono: www.mrfire.com e www.JoeVitale.com.

Potete richiedere il catalogo gratuito del e nostre pubblicazioni

Edizioni Il Punto d'Incontro

Via Zamenhof 685, 36100 Vicenza, Tel. 0444239189, Fax 0444239266

www.edizionilpuntodincontro.it

L'UNICO CORSO CHE SVELA IN MODO DEFINITIVO OGNI ASPETTO DELLA LEGGE DI ATTRAZIONE

Joe Vitale

CORSO DI RISVEGLIO

Diventa artefice
della tua felicità

Document Outline

- [Copertina](#)
- [Frontespizio](#)
- [Colophon](#)
- [Indice](#)
- [Ringraziamenti](#)
- [Introduzione](#)
- [Capitolo 1](#)
- [Capitolo 2](#)
- [Capitolo 3](#)
- [Capitolo 4](#)
- [Capitolo 5](#)
- [Capitolo 6](#)
- [Capitolo 7](#)
- [Capitolo 8](#)
- [Capitolo 9](#)
- [Bibliografia](#)
- [NOTA SULL'AUTORE](#)