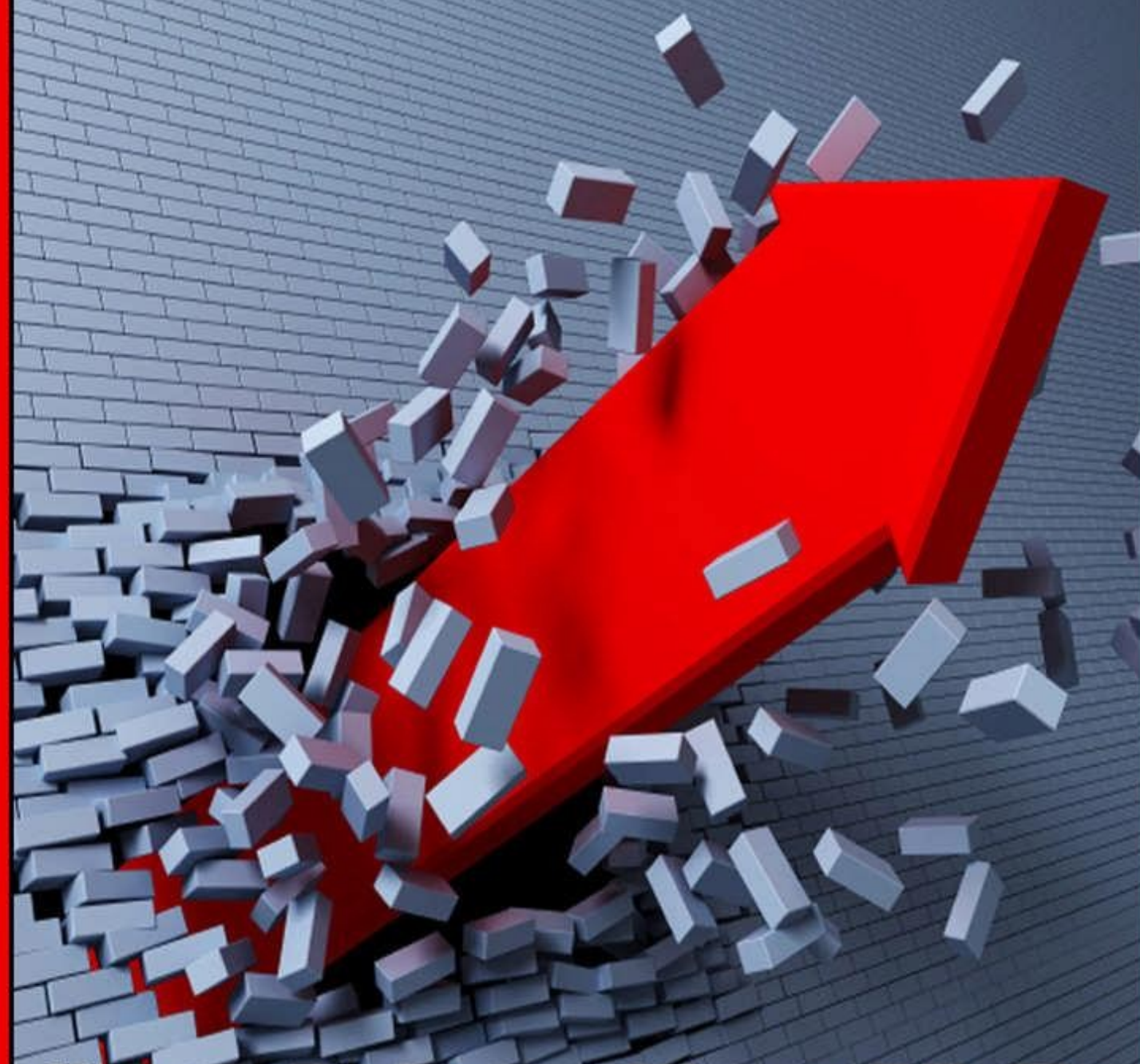


Giuseppe Deliso

Essere Proattivi



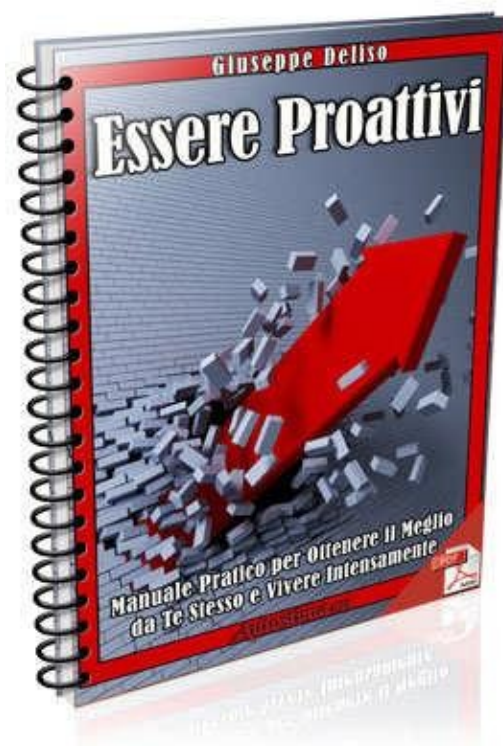
**Manuale Pratico per Ottenere il Meglio
da Te Stesso e Vivere Intensamente**

Autostima.net

GIUSEPPE DELISO

Capitolo 1 estratto da:

ESSERE PROATTIVI



**Manuale Pratico per Ottenere il Meglio
da Te Stesso e Vivere Intensamente**

Titolo

“ESSERE PROATTIVI”

Autore

Giuseppe Deliso

Editore

Bruno Editore



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

SOMMARIO

INTRODUZIONE	pag. 5
Giorno 1: Come acquisire fiducia e padronanza di sé	pag. 9
Giorno 2: Come vincere la timidezza e aprirsi alla vita	pag. 38
Giorno 3: Come sviluppare una memoria efficace	pag. 61
Giorno 4: Come potenziare le capacità di concentrazione e di ragionamento	pag. 91
Giorno 5: Come imparare a rilassarsi e sviluppare una visione a lungo termine	pag. 121
Giorno 6: Come essere proattivi	pag. 142
Giorno 7: Come sviluppare una personalità affascinante e vivere con saggezza	pag. 172
Conclusione	pag. 189

INTRODUZIONE

Andai nei boschi perché volevo vivere con saggezza e in profondità, e succhiare tutto il midollo della vita. Sbaragliare tutto ciò che non era vita e non scoprire, in punto di morte, che non ero mai vissuto (Henry David Thoreau).

Saper vivere è, in realtà, la cosa più importante da imparare. Veniamo al mondo assolutamente privi di un “manuale di istruzioni”. Ciò che siamo è dettato dall’ambiente, l’educazione, le esperienze.

Da questo bisogno, ovvero la necessità di una guida per vivere intensamente la propria vita e per trasformare le difficoltà in opportunità, nuove visioni, punti di vista, nasce il desiderio di scrivere un libro come questo.

Questo ebook vuole essere un po’ come quel libro misterioso, scoperto per caso in una casa abbandonata, appartenuta a qualche sapiente del tempo passato, che mette sul piatto un patrimonio di

esperienza, conoscenza, utile per il nostro progresso e successo. Infatti lo scopo di questo libro non è semplicemente di essere letto, bensì di essere usato per acquisire esperienza. In realtà si possono imparare tante nozioni dalla lettura di un libro, ma per trarne esperienza bisogna rispondere costruttivamente ad esse, in quanto l'esperienza è un qualcosa di attivo, e non passivo.

Quando voi fate un'esperienza, accade qualcosa di concreto all'interno del vostro sistema nervoso, qualcosa di vero. Di conseguenza, ciò che desidero con questo libro è di condurvi a fare esperienze, a tracciare nuove immagini nella vostra memoria. Un punto però che mi preme sottolineare è che: **solo** con la propria **determinazione** nel perseguire una strada ben definita e con l'impegno costante nell'applicare le **strategie** vincenti è possibile raggiungere i risultati più lusinghieri.

Posso testimoniare nella mia vita di aver vissuto svariate esperienze, frutto di una ricerca profonda. Nato in una famiglia di origini ebraiche convertitasi poi al cristianesimo, ho cercato le mie risposte nella religione, nella filosofia, nella psicologia umanistica e ho capito che non esistono risposte assolute. Esiste

però un Ordine Superiore delle cose, Divino, al quale tutto è sottoposto: **i successi sono possibili perché ci è dato il potere di ottenerli**. Ecco che ho così raccolto, sulla base delle esperienze fatte, tutto quanto di buono potevo prendere da esse. Un po' come il raccogliere sassolini lungo una spiaggia e scegliere solo quelli più belli, più preziosi. Una parte di tutto ciò che ho appreso l'ho scritta in questo ebook.

Sottolineo, però, che è ci sono stati aspetti fondamentali in questo apprendimento: solo la mia costanza e il mio impegno nel continuare a cercare e l'ammettere che c'era senz'altro una possibilità di vittoria mi hanno condotto a determinate conclusioni e risultati. Applicate quindi con costanza, determinazione e impegno quanto vi verrà proposto e i risultati non tarderanno. Chiunque avverte la necessità di un cambiamento in sé dovrebbe leggere questo ebook.

Alcune parti scritte vi potranno sembrare troppo tecniche. Esse servono in realtà solo per convincervi, senza ombra di dubbio, che i risultati proposti sono realmente possibili e per illustrarvi che il perché è spiegabile.

Pertanto a voi la scelta: aspettare che le circostanze siano favorevoli ai vostri piani, al cammino che vorreste percorrere, oppure decidere di provocare voi il vento favorevole nella direzione che vorreste percorrere.

Buona Lettura e Buon Lavoro!!!

GIORNO 1:

Come acquisire fiducia e padronanza di sé

1. Liberare se stessi dalla paura

Ogni giorno alcuni uomini, come apparentemente spinti da una mano misteriosa, emergono dalla folla e ascendono irresistibilmente verso le più elevate posizioni. Ad essi la folla ignorante attribuisce il favore della fortuna e il possesso di qualità eccezionali di cui gli altri esseri umani sarebbero privi.

In realtà, ogni essere vivente ha in sé un meccanismo-pilota che tende ad uno scopo, donatogli dal Creatore per aiutarlo a raggiungere il suo fine. In linea generale esso consiste nel vivere. E mentre per gli animali vivere significa la soddisfazione di determinati bisogni fisici, l'uomo ha delle necessità emotive e spirituali per le quali vivere diventa qualcosa di estremamente più elevato.

Tale meccanismo-pilota non solo aiuta l'uomo ad evitare o superare i pericoli, gli conferisce l'istinto sessuale per mantenere

viva la razza, ma lo aiuta anche a dare risposta ai suoi problemi, a inventare, scrivere poesie, dirigere un'azienda, raggiungere una più alta pace spirituale, sviluppare una personalità migliore e raggiungere il successo in qualsiasi attività strettamente collegata al suo vivere.

Non è necessario insegnare ad uno scoiattolo come raccogliere le noci, né esso ha necessità di imparare a farne provvista per l'inverno. Uno scoiattolo nato in primavera non conosce ancora l'inverno, ma verso la fine dell'autunno lo troviamo indaffarato a raccogliere noci per farne provvista per i mesi invernali, quando non ci sarà più cibo.

Noi generalmente spieghiamo ciò come un istinto.

Sostanzialmente gli animali posseggono un istinto naturale che li conduce a vivere con successo nel proprio ambiente. E l'uomo? Dio forse ha privato l'uomo di questa particolare dote? Certo che no, anzi Dio lo ha particolarmente dotato. Gli animali non possono scegliere i loro obiettivi. I loro fini (auto-conservazione e procreazione) sono prestabiliti e il loro meccanismo per il

successo è limitato a queste immagini-obiettivi innate che noi chiamiamo “istinti”.

L'uomo, in aggiunta a ciò, ha un qualcosa di assolutamente unico: l'immaginazione creativa. L'uomo, oltre ad essere una creatura, è anche un creatore e con la sua immaginazione può prefiggersi una varietà di fini.

SEGRETO n. 1: Ogni essere vivente ha in sé un meccanismo-pilota che tende ad uno scopo, donatogli dal Creatore per aiutarlo a raggiungere il suo fine. In linea generale esso consiste nel vivere.

SEGRETO n. 2: Tale meccanismo-pilota lo aiuta a dare risposta ai suoi problemi, a inventare, scrivere poesie, dirigere un'azienda, raggiungere una più alta pace spirituale, sviluppare una personalità migliore e raggiungere il successo in qualsiasi altra attività strettamente collegata al suo vivere.

SEGRETO n. 3: L'uomo inoltre ha un qualcosa di assolutamente unico: l'immaginazione creativa. L'uomo, oltre

ad essere una creatura, è anche un creatore, e con la sua immaginazione può prefiggersi una varietà di fini.

Dove è la tua mente lì sarà il tuo cuore

Questa espressione biblica ha un duplice significato. Uno è sicuramente negativo, spesso utilizzato per ammonire e riprendere. Tuttavia significa anche che, nel momento in cui sei orientato con i tuoi pensieri verso qualcosa, tutto di te sarà puntato per raggiungere quel qualcosa, e stai certo che lo raggiungerai.

I successi degli uni e gli insuccessi degli altri non dipendono generalmente né dal caso né da qualità eccezionali, ma da una questione di metodo. L'uomo, anche il meno dotato, se sa scoprire e utilizzare le forze latenti che sono in lui, otterrà infallibilmente i successi più lusinghieri.

Le leggi del successo sono le stesse per tutti e sono, in definitiva, sempre le medesime qualità che permettono di riuscire vittoriosi. Applicatevi con fiducia al metodo che vi viene proposto in questo ebook e otterrete dei risultati lusinghieri.

APPLICAZIONE

Fin da subito mettetevi all'opera. Provate a crearvi una immagine di voi stessi nuova, avvincente, vittoriosa e decidete che la vecchia immagine di voi era falsa, mentre questa è vera.

Non è possibile formare una nuova immagine dell'io senza sentire che è basata sulla verità. L'esperienza ha dimostrato che, nel momento in cui un individuo muta la propria immagine, ha la sensazione che -per una ragione o per l'altra- egli finalmente veda o realizzi la verità a proposito di se stesso.

«La verità vi farà liberi» è scritto. La verità su ciò che voi avvertite circa voi stessi, al di là di qualunque stereotipo, vi può veramente liberare da fardelli, abiti preconfezionati che vi hanno obbligato ad indossare. Solo ora la scienza ha confermato ciò che altri uomini dotati di grande intuito avevano già da tempo dichiarato: ogni essere umano è stato letteralmente costruito per il successo dal Creatore, ogni essere umano può facilmente accedere a un potere più grande di lui. Questo essere umano sei TU. Potremmo dire che non esiste né grande né piccolo. Se tu sei costruito per il successo e la felicità, allora la vecchia immagine

di te stesso come indegno di felicità, come individuo destinato al fallimento, è per forza errata.

- Create nella vostra mente un'immagine di voi stessi, fermateci a lungo la vostra attenzione e sarete attratti verso di essa;
- Immaginatevi vividamente come esseri sconfitti e solo questo vi renderà impossibile la vittoria;
- Immaginatevi vividamente come dei vincitori e questo soltanto contribuirà alla grande al vostro successo.

Una grande vita nasce nella vostra mente, con l'immagine di ciò che voi vorreste fare o essere. La vostra attuale immagine dell'io ha origine dall'immagine che di voi stessi vi siete fatti nel passato. Essa deriva dall'interpretazione e dalle valutazioni basate sull'esperienza. Per creare una giusta immagine dell'io dovete ora applicare lo stesso metodo che vi è servito per creare quella errata.

Stabilite ogni giorno una mezz'ora in cui possiate essere soli e indisturbati, rilassatevi e mettetevi comodi; chiudete gli occhi ed esercitate la vostra immaginazione. Molte persone ottengono

risultati migliori immaginando sé stessi seduti di fronte ad un largo schermo cinematografico mentre assistono ad un film su sé stessi. La cosa importante è rendere questa specie di film quanto più vivido e particolareggiato possibile. Voi desiderate che le vostre immagini mentali si avvicinino il più possibile all'esperienza pratica, e il modo per ottenerlo è fare attenzione ai piccoli particolari, alle luci, ai suoni, agli oggetti dell'ambiente che voi avete immaginato.

Una donna usava fare questo esercizio per superare la paura del dentista, il tutto senza successo finché non cominciò a notare dei piccoli dettagli: l'odore dell'antisettico nello studio, il contatto con il cuoio dei braccioli della poltrona, ecc. I dettagli dell'ambiente immaginario sono importantissimi in questo esercizio perché voi create un'esperienza della pratica, per ogni scopo pratico.

Se l'immaginazione è abbastanza vivida e particolareggiata, la realtà immaginata è equivalente alla realtà effettiva, almeno per quel che riguarda il sistema nervoso. Un'altra importantissima cosa da ricordare è che in questi 30 minuti voi vi vedete agire e

reagire adeguatamente, con successo, in maniera ideale. Non ha importanza come avete agito ieri né il cercar di credere che agirete bene domani: il vostro sistema nervoso subentrerà al tempo opportuno, se continuate a fare pratica.

Immaginate come vi sentireste se foste già la persona che vorreste essere: se siete stati individui timorosi e pieni di ansia in alcune occasioni, vedetevi agire con calma e tranquillità, con fiducia e coraggio e sentitevi fiduciosi e espansivi perché lo siete.

Questa applicazione forma nuove memorie, dati assimilabili nel vostro cervello e nel sistema nervoso centrale, esso forma una nuova immagine dell'io. Dopo averlo messo in pratica per un certo tempo, vi meraviglierete di agire in maniera diversa, spontaneamente, senza forzature.

Prima di addormentarvi, e finché il sonno si sia completamente impadronito di voi, penserete a ciò che desiderereste essere e a ciò che diverrete dopo aver praticato quanto descritto in questo ebook. Cominciate già da adesso ad applicare quanto descritto, soltanto domani passerete al capitolo successivo.

SEGRETO n. 4: Ogni essere umano è stato letteralmente costruito per il successo dal Creatore, ogni essere umano può facilmente accedere a un potere più grande di lui.

SEGRETO n. 5: Una grande vita nasce nella vostra mente con l'immagine di ciò che voi vorreste fare o essere.

2. La Calma: Elemento Essenziale per il Successo

Prima di imparare a guadagnare di più, bisogna imparare a risparmiare. Se il denaro che voi portate ogni sera a casa si perdesse attraverso un buco della vostra tasca, invece di andarsi ad aggiungere al guadagno del giorno precedente, molto probabilmente non diventereste mai molto ricco. In tal caso vi consiglieri, prima di pensare a ulteriori guadagni, di far ricucire la vostra tasca.

Quando una società industriale o commerciale si trova in difficoltà e richiede l'intervento di un esperto fiscale per rimettere le cose in sesto, egli comincia prima di tutto col limitare le spese, sopprimere le cause di spreco; è soltanto in seguito che procederà all'aumento della produttività e delle vendite. Egli sa, infatti, che

il primo denaro guadagnato è quello che si impedisce che venga sperperato dalla gente.

Allo stesso modo ci comporteremo all'inizio di questo nostro percorso insieme: prima di cercare di sviluppare le nostre forze mentali, impareremo a economizzare quelle che già possediamo. Quando viene la sera vi sentite alle volte depressi e di cattivo umore, forse pensate che ciò dipenda dall'aver lavorato troppo. In questo caso siete in errore, perché il lavoro fatto di buona voglia non ha mai ucciso nessuno.

La causa sarà piuttosto da ricercare nelle mille piccole contrarietà che vi hanno ostacolato durante il giorno e alle quali non avete potuto reagire: un tale vi ha detto in pubblico una frase pungente alla quale lì per lì non avete saputo rispondere e che vi ha sconcertato; aprendo il giornale avete letto l'annuncio di un nuovo aumento delle tasse e questo vi ha fatto fare una smorfia; rincasando, avete incontrato Luigi che non vi è simpatico e, quando avete sentito pesare su di voi il suo sguardo ironico e sprezzante, il vostro battito cardiaco è aumentato. Riflettendoci bene, queste mille piccole contrarietà non hanno poi grande

importanza e non meritano davvero che perdiate la vostra calma. Tuttavia esse hanno prodotto su di voi una forte impressione, hanno spossato i vostri nervi e vi hanno lasciato in uno stato di inferiorità di fronte al vostro compito dell'indomani.

Voi vorreste diventare calmo, è il vostro ardente desiderio, ma siete molto scettico sulla possibilità di riuscirvi. Più di una volta vi siete alzato al mattino col fermo proposito di rimanere sempre perfettamente padrone di voi, e prima ancora di arrivare a mezzogiorno avete dovuto riconoscervi vinto.

Il fatto è che il conservare la calma non è questione di volontà. Voi avrete un bel da fare nel prendere delle risoluzioni energiche, stringere i pugni, ripetervi che siete ormai del tutto impassibile: le emozioni saranno, un giorno o l'altro, più forti della vostra buona volontà e ogni insuccesso vi avvilirà sempre di più.

Personalmente sono contrario agli sforzi eroici che non fanno che dimostrarci, anche fin troppo, che siamo fatti di argilla. In realtà ciò che vi chiedo di fare è solamente un esercizio di ginnastica molto semplice e per nulla noioso, che potrete eseguire per la

strada mentre vi recate alle vostre occupazioni, senza che nessuno se ne accorga e senza perdite di tempo.

Voi sapete che il fisico e il morale dipendono strettamente l'uno dall'altro: per debito di cortesia noi ci fingiamo talvolta afflitti e finiamo col diventarlo davvero; altre volte, per divertire un bambino, ci sforziamo di ridere con lui e non tardiamo a dimenticare le nostre preoccupazioni. Ogni emozione implica più o meno dei segni esteriori, come il tremito delle mani o il subitaneo rossore del viso, i quali dipendono dal ritmo della respirazione: finché quest'ultima è calma, tali segni non si producono e l'emozione non può turbarci profondamente.

Ora, siamo noi stessi i padroni del funzionamento dei nostri polmoni. Ciò premesso, io vi invito a fare con me una breve passeggiata. Andremo dove vorrete voi, per me fa lo stesso, purché il nostro passo sia regolare e piuttosto svelto. Non temete di dover fare le spese della conversazione. Fate invece come me: ispirate profondamente durante un certo numero di passi (sei o sette all'inizio, poi potete anche aumentare), espirate poi altrettanto profondamente per lo stesso numero di passi e

continue così senza interruzione. Nel giro di venti minuti vi troverete in uno stato di calma e di benessere finora sconosciuto.

Bene, ora siete diventati inaccessibile alle emozioni, anche a quella, per esempio, che avrebbe dovuto causarvi quel automobilista imprudente che, un momento fa, per poco non vi ha investito. E tale stato meraviglioso durerà parecchie ore.

Domani farete lo stesso esercizio, aumentando il numero dei passi che ritmano il vostro cammino. Ma guardatevi dal voler fare progressi troppo rapidi, e soprattutto dal voler realizzare delle prodezze fantastiche, poiché ciò non farebbe che affaticare eccessivamente e pericolosamente il vostro organismo.

Non spingete mai i vostri tentativi fino a rimanere senza fiato o fino alla contrazione dei lineamenti. Una sensazione di meravigliosa e permanente euforia sarà il risultato della vostra moderazione.

SEGRETO n. 6: Prima di cercare di sviluppare le nostre forze mentali, dobbiamo imparare a economizzare quelle che già possediamo.

SEGRETO n. 7: Il conservare la calma non è questione di volontà.

SEGRETO n. 8: Ogni emozione implica più o meno dei segni esteriori, come il tremito delle mani o il subitaneo rossore del viso, i quali dipendono dal ritmo della respirazione: finché quest'ultima è calma, tali segni non si producono e l'emozione non può turbarci profondamente.

APPLICAZIONE

Praticate questa ginnastica respiratoria spiegata nei paragrafi precedenti, regolarmente, due volte al giorno, per venti minuti, e ogni qual volta nel corso della giornata vi sentirete esposto a qualche emozione.

Sedetevi comodamente su una poltrona o sdraiatevi supini. Lasciate andare consciamente i vari gruppi muscolari il più

possibile senza fare troppi sforzi. Prestate consciamente attenzione alle varie parti del corpo e lasciatevi andare: troverete che potete sempre rilassarvi volontariamente fino a un certo grado. Da questo punto in poi farete uso delle immagini lasciando che esse vi conducano verso un totale e pieno rilassamento.

Immagine n. 1

Immaginatevi distesi sul letto, se siete supini tenete le scapole basse facendo camminare leggermente le mani in direzione dei piedi, senza creare tensioni, e ruotate i palmi delle mani verso il soffitto. Ora pensate al vostro corpo come a una bambola di pezza piena di sabbia; a causa del peso di tutta questa sabbia il vostro corpo affonda nel materasso, esercitando su di esso una forte pressione; cercate di sentire, appunto, la sensazione di affondare nel materasso a causa del peso e quindi della forza che esercitate sul materasso.

Ora pensate che da un punto all'altezza del torace si apra una cucitura e tutta la sabbia cominci a fuoriuscire, fino a svuotare completamente la parte dalla vita in su; successivamente immaginate che da un altro punto all'altezza dei piedi si apra

un'altra cucitura e anche qui tutta la sabbia cominci a uscire fino a svuotare completamente la restante parte dalla vita in giù. Rimanete in questa condizione per qualche minuto prima di passare all'immagine successiva.

Immagine n. 2

Il vostro corpo è formato da una serie di palloni gonfiati. Due valvole si aprono nei piedi e, attraverso esse, fuoriesce l'aria delle gambe che cominciano ad afflosciarsi fino a diventare due involucri di gomma sgonfi, che giacciono appiattiti sul letto. Poi si apre una valvola nel vostro petto, e attraverso essa esce l'aria del tronco che allo stesso modo si affloscia sul letto. Continuate lo stesso esercizio con braccia, testa e collo.

Potete così lentamente alzarvi e riprendere le vostre attività, il rilassamento è stato totale e profondo. La pratica quotidiana di tutto ciò renderà queste immagini mentali sempre più chiare, e gli effetti saranno cumulativi. L'esercizio rafforzerà il legame tra immagine mentale e sensazione fisica, riuscirete a rilassarvi sempre di più.

3. L'Autosuggestione: cos'è e come praticarla

Vi sono, nascoste nelle viscere della terra, delle ricchezze che superano le più grandi fortune: i geologi ci assicurano che tutto l'oro in circolazione nel mondo e tutti i diamanti che brillano alla sera nelle vetrine dei gioiellieri sono una bagattella in confronto a quel che giace sotto il suolo.

È un po' la stessa cosa per quel che concerne lo spirito: la vita che noi conduciamo nella chiara e piena luce della nostra consapevolezza ci fa troppo spesso dimenticare l'attività oscura, ma così importante, del nostro subcosciente e le risorse che esso ci offre per migliorare noi stessi. Quando un'idea ha saputo convincerci, assume una forza prodigiosa e noi ne diventiamo gli schiavi. Se dubitate di questa legge psicologica mi sarà facile dimostrarvene invece la verità.

Ecco, posata in terra, una tavola larga un metro e lunga venti; vi invito a passarvi sopra percorrendola da un'estremità all'altra, e voi lo fate con molta facilità. Adesso vi bendo gli occhi, vi conduco altrove, vi metto di fronte ad un tavola identica e nuovamente vi invito a passarvi sopra guidandovi per mezzo di

una corda tesa in alto di fianco alla tavola stessa, anche questo viene eseguito da voi senza difficoltà.

Vi tolgo allora dagli occhi la benda e voi constatate con orrore di aver attraversato il vuoto all'altezza delle torri di una cattedrale. Vi chiedo di rifare lo stesso percorso e voi vi rifiutate perché non sareste più capace di fare quattro passi su quella tavola senza andare a sfracellarvi al suolo. Quando eravate bendato non pensavate di poter correre qualche rischio ed eravate in possesso di tutti i vostri mezzi, come quei fanciulli che si divertono a commettere delle imprudenze e ai quali non succede di solito alcuna disgrazia, perché ignorano il pericolo e conservano di conseguenza la calma.

Ma voi, che avete vissuto abbastanza e fatto forse anche qualche pericolosa caduta in montagna, sapete bene che non si cade da 40 metri di altezza senza rompersi il collo. La convinzione di dover cadere vi paralizza e vi trascinerrebbe irresistibilmente nel vuoto se tentaste di fare una nuova traversata.

La vita ci offre ogni momento simili esempi, forse meno caratteristici di questa “esperienza di laboratorio”, ma non per questo meno convincenti.

C’era un direttore di una grande azienda i cui primi passi furono molto difficili, perché era a corto di mezzi e obbligato a lottare contro temibili concorrenti. Ogni volta che gli si presentava un ostacolo, anziché lasciarsi abbattere egli si metteva a ridere e lo considerava come uno scherzo del destino: cercava allora col massimo buon umore, la risposta adeguata e superava in modo conveniente tre o quattro ostacoli, arrivando sempre a trovare libera la strada del successo. Il suo profondo convincimento che ogni problema ha la sua soluzione e che egli avrebbe ben saputo trovarla, valse a salvarlo da situazioni che potevano sembrare disperate.

Voi non dubitate più, ora. Avete compreso come le nostre convinzioni influiscono sulla nostra personalità e modificano il nostro destino. Queste idee feconde, questi “modelli” che dovremo dare a noi stessi, non potranno integrarsi per semplice decisione della nostra volontà, né essere imposti con sforzi

brutali. Essi devono, al contrario, essere invocati durante le ore intime del riposo, nei momenti di distensione ed essere accolti con calma e fiducia, come si accolgono degli amici cari.

Agiranno allora come un balsamo benefico sulle nostre ferite, favorendo il formarsi di nuove energie per l'indomani.

Alle volte l'autosuggestione non dà i risultati che ci saremmo attesi. Ciò succede spesso perché noi giudichiamo male ciò che da essa ci si può ragionevolmente attendere. L'autosuggestione non potrà certamente metterci la luna a portata di mano né fare spuntare dei soldi nel nostro portafoglio, ma potrà far germogliare in noi delle qualità che ci permetteranno di guadagnare un bel po' di denaro. L'autosuggestione agisce sul nostro spirito inteso come nostro intimo più profondo e non sulla materia. In questo senso si può legittimamente affermare che essa, con esercizi ben ideati e ben praticati, è in grado di renderci padroni di noi stessi.

Potrebbe succedere anche di lasciarsi prendere dallo scoraggiamento dopo quattro o cinque giorni appena, quando occorrerebbe qualche giorno in più prima di poter constatare un

risultato positivo. Ma l'ostacolo più comune e più grave è la mancanza di fiducia che fin dall'inizio ci blocca e impedisce la pur minima applicazione di questo metodo.

Come convincervi per esempio, che siete padrone di voi stessi, anche se tante volte avete dovuto constatare il contrario? Ciò vi sembra del tutto assurdo. Eppure non lo è: facendo di tutto per acquistare tale padronanza e seguendo un buon metodo otterrete senza dubbio qualche buon risultato, sia pur piccolo.

Accontentatevi per il momento di ripetervi che domani andrà meglio, anche se di poco. Questa affermazione non può certo apparire irragionevole. I progressi che in breve tempo constaterete vi daranno fiducia e coraggio e vi permetteranno di adoperare ben presto una formula più categorica.

In verità, se si conoscessero le possibilità dell'autosuggestione, la vita sarebbe più bella, gli ostacoli si appianerebbero da soli come se una fata benefica avesse presieduto alla nascita dell'individuo. Tutti sanno in che consiste l'autosuggestione. Non trascorre giorno senza che un sapiente famoso ne esalti i meriti sulla stampa, o che un cronista, raccontando un recente suicidio

mondano non dichiarare: “Il sig. Tizio è stato vittima di una cattiva autosuggestione”. Sono state dette tante sciocchezze su questo delicato argomento, tanto che è preferibile risparmiarsi degli errori oggi prima di doverli correggere domani.

Ecco di seguito alcune domande e risposte utili per dissipare qualsiasi dubbio e lasciarsi andare in questa utilissima pratica.

Cosa si intende esattamente con la parola autosuggestione nell'applicazione di quanto consigliato?

L'autosuggestione è l'atto di far nascere un pensiero nel proprio cervello e di conservarlo abitualmente.

Quale può essere il risultato della prolungata custodia di un pensiero nel nostro cervello?

La custodia prolungata di un pensiero nel cervello ci dà una singolare forza che si traduce nei seguenti risultati:

- a) cambiare la nostra concezione della vita;
- b) cambiare il modo di considerare i problemi, in quanto essi

diventano una opportunità di cambiamento e miglioramento;

- c) stimolarci ad agire in armonia con noi stessi;

Occorre aspettare molto prima di sentire gli effetti dell'autosuggestione?

È ragionevole pensare che occorra almeno una settimana per permettere a sé stessi di cambiare l'approccio, tuttavia bisogna continuare nel tempo per consolidare i risultati raggiunti. Così come avviene per una frattura ad una gamba in cui si lasciano saldare le ossa tra loro e non si ricomincia a camminare da subito. D'altra parte, anche se ci volessero 3 mesi per acquisire una nuova dote, immaginate cosa diventereste acquisendo ogni 3 mesi di acquisire una dote.

Qual è il dominio dell'autosuggestione? Cosa può e non può fare?

Innanzitutto per definizione l'autosuggestione non agisce che su noi stessi. Non farà diventare il nostro capo/datore di lavoro più gentile con noi, non farà salire il prezzo delle azioni che abbiamo acquistato (leggetevi, a proposito di ciò che dipende e non dipende da noi, il Manuale di Epitteto), tuttavia ci suggerirà una linea di condotta che stimolerà la considerazione del nostro capo/datore di lavoro e potrà fornirci un sangue freddo utile per le nostre speculazioni di borsa.

Va detto, però, che non si deve attribuire all'autosuggestione un potere illimitato. Una donna un giorno seppe di essere affetta da un male nefasto, decise di curarsi con l'autosuggestione, purtroppo senza ottenere i risultati sperati e, quando invece decise di sottoporsi alle opportune cure mediche, fu troppo tardi.

Diverso è il caso dei sentimenti, emozioni e sul piano dei propri affetti in cui l'autosuggestione dà prova di un potere supremo. Ebbene i sentimenti sono alla base della nostra volontà. Per mezzo dei sentimenti e della volontà l'autosuggestione eserciterà un'influenza decisiva su tutte le nostre azioni.

Regole da seguire per ottenere dall'autosuggestione i migliori risultati:

1. Fissatevi nella vostra mente, nel modo più vivo possibile, l'immagine della persona che vorreste diventare; raffiguratevi personalmente in piena attività e trionfante di tutti gli ostacoli che vi hanno arrestato fino a oggi;

2. Durante questa raffigurazione ripetete a bassa voce, o almeno muovendo solo le labbra, una formula di 15 o 20 parole esprimente la vostra certezza di migliorare;
3. Date a tale formula una forma strettamente positiva, esprimendo cioè in essa l'affermazione della vostra incrollabile fiducia in rapidi risultati senza fare menzione dei vostri difetti, sia pure per dire che li eliminerete, giacché non fareste invece che radicarli maggiormente in voi.
4. L'Autosuggestione non è un esercizio di volontà; essa deve essere praticata con calma, con animo lieto, e con fede sincera in un avvenire migliore;
5. Autosuggestionatevi la sera prima di addormentarvi, la notte -se per caso vi svegliate-, 2 o 3 volte nel corso della giornata, durante i vostri momenti di respiro e ogni qual volta vi preparate ad affrontare qualche difficoltà;
6. Durante questi esercizi proponetevi uno scopo ben definito: l'acquisto di una determinata qualità escludendone ogni

Tutti i Diritti Riservati – Vietata qualsiasi duplicazione del presente ebook

altra e perseverate senza debolezze, finché non avrete ottenuto un risultato definitivo.

SEGRETO n. 9: La vita che noi conduciamo nella chiara e piena luce della nostra consapevolezza ci fa, troppo spesso, dimenticare l'attività oscura, ma così importante del nostro subcosciente e le risorse che esso ci offre per migliorare noi stessi.

SEGRETO n. 10: L'autosuggestione agisce sul nostro spirito inteso come nostro intimo più profondo e non sulla materia, ma in questo senso si può legittimamente affermare che essa, con esercizi ben ideati e ben praticati, è in grado di renderci padroni di noi stessi.

APPLICAZIONE

Stabilite il quadro delle qualità che ritenete necessarie alla vostra riuscita.

Compilate la vostra prima formula e imparatela a memoria.

Ogni giorno, a partire da oggi stesso, praticate fedelmente il metodo indicato.

RIEPILOGO DEL GIORNO 1:

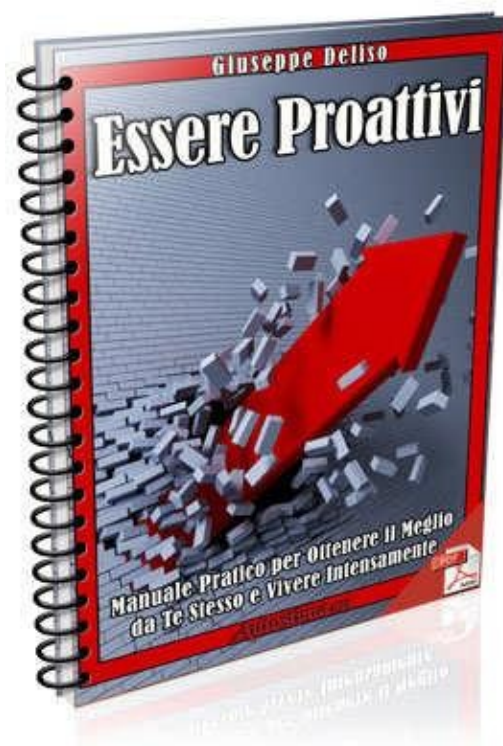
- **SEGRETO n. 1:** Ogni essere vivente ha in sé un meccanismo-pilota che tende ad uno scopo, donatogli dal Creatore per aiutarlo a raggiungere il suo fine. In linea generale esso consiste nel vivere.
- **SEGRETO n. 2:** Tale meccanismo-pilota lo aiuta a dare risposta ai suoi problemi, a inventare, scrivere poesie, dirigere un'azienda, raggiungere una più alta pace spirituale, sviluppare una personalità migliore e raggiungere il successo in qualsiasi altra attività strettamente collegata al suo vivere.
- **SEGRETO n. 3:** L'uomo inoltre ha un qualcosa di assolutamente unico: l'immaginazione creativa. L'uomo, oltre ad essere una creatura, è anche un creatore, e con la sua immaginazione può prefiggersi una varietà di fini.
- **SEGRETO n. 4:** Ogni essere umano è stato letteralmente costruito per il successo dal Creatore, ogni essere umano può facilmente accedere a un potere più grande di lui.
- **SEGRETO n. 5:** Una grande vita nasce nella vostra mente con l'immagine di ciò che voi vorreste fare o essere.

- SEGRETO n. 6: Prima di cercare di sviluppare le nostre forze mentali, dobbiamo imparare a economizzare quelle che già possediamo.
- SEGRETO n. 7: Il conservare la calma non è questione di volontà.
- SEGRETO n. 8: Ogni emozione implica più o meno dei segni esteriori, come il tremito delle mani o il subitaneo rossore del viso, i quali dipendono dal ritmo della respirazione: finché quest'ultima è calma, tali segni non si producono e l'emozione non può turbarci profondamente.
- SEGRETO n. 9: La vita che noi conduciamo nella chiara e piena luce della nostra consapevolezza ci fa, troppo spesso, dimenticare l'attività oscura, ma così importante del nostro subcosciente e le risorse che esso ci offre per migliorare noi stessi.
- SEGRETO n. 10: L'autosuggestione agisce sul nostro spirito inteso come nostro intimo più profondo e non sulla materia, ma in questo senso si può legittimamente affermare che essa, con esercizi ben ideati e ben praticati, è in grado di renderci padroni di noi stessi.

GIUSEPPE DELISO

Capitolo 1 estratto da:

ESSERE PROATTIVI



**Manuale Pratico per Ottenere il Meglio
da Te Stesso e Vivere Intensamente**