

Giancarlo Tarozzi

Padroneggiare le Relazioni



**Viaggio alla Scoperta del Potere di
Vivere Relazioni Soddisfacenti**

Autostima.net

GIANCARLO TAROZZI

Capitolo 1 estratto da:

PADRONEGGIARE LE RELAZIONI



**Viaggio alla Scoperta del Potere
di Vivere Relazioni Soddisfacenti**

Titolo

“PADRONEGGIARE LE RELAZIONI”

Autore

Giancarlo Tarozzi

Editore

Bruno Editore



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

Sommario

Introduzione	pag. 6
Giorno 1: Come usare il pensiero creativo	pag. 12
Giorno 2: Come smettere di reagire senza subire	pag. 48
Giorno 3: Come fidarsi e “strattenere” i pensieri	pag. 80
Giorno 4: Come conquistare autostima e sessualità	pag. 126
Giorno 5: Come stare bene soli insieme	pag. 170
Giorno 6: Come sviluppare il Potere Personale	pag. 199
Giorno 7: Come perdonare e guarire le relazioni	pag. 223
Conclusione	pag. 261

Giancarlo Tarozzi

Giornalista e scrittore; ospite, come esperto sugli argomenti dei suoi studi, su RAI 2, RAI 3, Rete 4, La7, Tele Reporter.... Tiene regolarmente una rubrica sul Portale www.terranauta.it, “Guarigione come Crescita” sulle sue ricerche e sui suoi seminari.

Nel 2001 ha fondato e presiede l’Associazione Pachamama (www.sciamanesimo.eu), per diffondere le tecniche di crescita personale e guarigione apprese nei suoi viaggi di ricerca in tutto il mondo. Ha lavorato tra gli altri con maestri nativi americani, indiani, iniziati Inka sulle Ande peruviane, il Dalai Lama, con lo scopo di sperimentare personalmente quanto insegna.

Autore di libri divenuti veri best-sellers fra i quali: “One Experience” (Ed. Isu), “Reiki energia e guarigione” (tradotto anche in francese e spagnolo), “Caccia all’Anima”, “Il Reiki delle Origini”, (Ed. Amrita). La sua ultima pubblicazione, Del 2006, è un audiolibro: “Reiki dal primo al terzo millennio”, per le Ed. Anima.

È l’unico in Italia ad avere completato il training per la conduzione della One Experience© sotto la diretta guida di Frank Natale, fondatore dell’esperienza. Da molti anni ha introdotto in Italia seminari di Caccia all’Anima e di Touch of Passion, che tiene tuttora. È Reiki Master dal 1990, iniziato nel monastero di Hemis (Ladakh), e insegna questa tecnica in Italia, Francia, Svizzera e Messico.

Autore, negli anni ’70, di corsi per corrispondenza di Ipnosi e Radioestesia per l’Accademia Privata di Studi Psicospirituali.

INTRODUZIONE

La prima cosa che hai fatto quanto sei nato è stato relazionarti con altre persone: tua mamma, il medico, la levatrice, un'infermiera che ha assistito al parto, poi tuo padre, i parenti e così via. Sei stato abbracciato, coccolato, nutrito, c'è stato chi si è preso cura di te... Successivamente, hai imparato a giocare con gli amichetti, rapportandoti con loro spontaneamente, e senza aspettative. Poi... le cose hanno iniziato a cambiare: timidezza, insicurezza, giudizio dell'ambiente, morali, rimproveri, pian piano hanno minato la tua spontaneità nelle relazioni, creando schemi che hanno determinato tutta la tua vita relazionale fino ad oggi.

Se stai leggendo quest'opera e hai deciso di intraprendere il lavoro che ti propongo, probabilmente è perché hai scelto di trasformare questa modalità e di recuperare nella tua vita relazioni sane, soddisfacenti e vive.

È esattamente quello che otterrai se seguirai con la massima precisione tutto quanto ti propongo in questo testo.

Che cosa si intende per relazione? Un modo di rapportarsi con gli altri fluido, in continua e perenne trasformazione, capace di dare sempre qualcosa di nuovo ai partecipanti alla relazione stessa. Una relazione viva presuppone conoscere e sperimentare la tua individualità, la tua ricchezza personale, e partire da lì per andare incontro all'individualità ed alla ricchezza interiore di altri esseri umani, in un viaggio continuo di scoperta reciproca. Presuppone, quindi, la capacità di lasciarti alle spalle il bisogno di trovare negli altri quello che manca dentro di te.

Che cosa otterrai seguendo il viaggio che ti propongo in quest'opera? Ti accompagnerò a smantellare, sciogliere, liberarti da tutti quei punti di vista, quei condizionamenti, quegli schemi che nel tuo inconscio ti rendono difficile, se non impossibile, esprimere e manifestare il tuo Potere Personale, e quindi imparare veramente a metterti in

relazione con gli altri. È un percorso suddiviso in sette tappe, che puoi compiere in sette giorni consecutivi. In pratica, puoi scegliere di dedicare uno spazio in ogni giornata a leggere il capitolo corrispondente, seguire gli esercizi che troverai indicati, stamparti e compilare il questionario con le domande che trovi alla fine di ogni capitolo.

Il lavoro effettivo di quest'opera va molto al di là del singolo esercizio, o della singola domanda: troverai alcuni concetti ripetuti più volte con modalità diverse, situazioni analoghe inquadrare da punti di vista differenti. Tutto questo serve proprio per iniziare lentamente a sostituire nel tuo inconscio schemi di fallimento, schemi di chiusura, schemi che limitano la tua espressione con manifestazioni del tuo potere personale.

Per cui, quando ti sembra di conoscere a fondo un argomento, rileggilo con maggiore attenzione: scoprirai che ha altro da dirti. La stessa cosa vale per le domande che trovi alla fine di ogni capitolo: ti suggerisco di scrivere le risposte e di conservarle. Dopo due o tre ripetizioni del ciclo di sette

giorni, confrontando quello che scriverai con quello che hai scritto in precedenza, ti accorgerai in maniera tangibile dei progressi che stai facendo, della tua accresciuta capacità di introspezione e anche di come probabilmente quello che hai risposto la prima volta ti apparirà ormai superato. Questo, più di qualsiasi altro discorso, sarà una prova concreta del lavoro che stai facendo.

Molti degli esercizi e delle tecniche che troverai sono estremamente semplici: la mente umana ama la complessità, ama le interpretazioni elaborate, ma la Realtà è molto più semplice di quello che la mente vorrebbe. Non sottovalutare nulla: osserva con attenzione quali punti ti creano resistenza, fastidio, paura o altro; sono proprio quelli i punti in cui sei più vulnerabile, e quindi i più importanti da affrontare.

Molte delle tecniche che troverai disseminate in quest'opera sono anche inserite in un percorso chiamato One Experience©, che ho appreso direttamente da Frank Natale, che l'ha creata negli anni '70 nella Phoenix House di New York, insieme ad un gruppo di ricercatori di avanguardia

quali A. Maslow, F. Perls, C. Rogers... Per cui, questo testo si presenta come un'isola nella quale sono sepolti molti tesori: sta a te scavare in profondità per ritrovarli ed utilizzarli per un tuo lavoro personale. Niente di quello che troverai è semplice teoria, tutto nasce sia dalla mia esperienza personale che da quella dei moltissimi studenti che ho accompagnato in tutti questi anni.

In ogni giorno troverai indicati dei “Segreti”: sono punti fondamentali che ti permetteranno di trasformare la tua attuale condizione, se ti ci confronterai regolarmente. Per questo, tali Segreti sono riportati alla fine di ogni capitolo, cosicché tu possa tornarci sopra quando vuoi, per rivederli ed approfondire il significato che possono avere nella tua vita di relazione.

Ovviamente, io ti posso solo fornire gli strumenti, le tecniche, le strategie, ma sta a te utilizzarle: solo **l'impegno** e la **determinazione** con cui utilizzerai quanto ti propongo determineranno la qualità del successo e dei risultati che otterrai.

Non mi resta che augurarti buon viaggio, ed invitarti ad iniziare al più presto il tuo percorso di riscoperta delle relazioni vive e vitali intorno a te.

Buona Lettura!
Giancarlo Tarozzi

Giorno 1:

COME USARE IL PENSIERO CREATIVO

Il pensiero è il modo fondamentale attraverso il quale interpreti e ti relazioni con l'ambiente. Tutto ciò che ti circonda giunge a te attraverso i sensi, ma è l'elaborazione mentale che ne fai a stabilire l'importanza per la tua vita di persone e situazioni intorno a te.

Lavorando su tale attività di elaborazione, cambia radicalmente il tuo rapporto con il tuo mondo; ed è quello che farai con le tecniche e gli esercizi di questo testo. È in base a come interpreti la realtà, infatti, che tu costruisci una rappresentazione di te stesso, di altri, delle tue relazioni con i tuoi stessi pensieri...

La tua realtà e le tue relazioni non esistono indipendentemente da te; il mondo e l'universo non esistono indipendentemente da te. Questa non è un'affermazione filosofica, è quanto deriva dalle scoperte della fisica

quantistica.

Tu sei il principale partecipante, protagonista, e perciò creatore delle tue relazioni. Questi concetti provengono da sistemi di pensiero millenari, dal buddismo così come dalle conoscenze di tutte le grandi religioni e dei grandi Maestri di pensiero, e trovano una perfetta conferma negli sviluppi della fisica quantistica, secondo la quale l'osservatore, per il solo fatto di esistere, determina la realtà in cui si trova.

Tutto questo non ha soltanto un significato teorico, ma è essenziale per comprendere come puoi trasformare in ogni momento la tua esistenza, modificando il tuo modo di pensarla e percepirla. Infatti, la modalità con la quale osservi le situazioni le determina; è il modo in cui tu consideri le cose che le crea proprio come si presentano a te.

Lo stesso universo fisico si modifica continuamente, secondo il modo in cui lo consideri; questo è il presupposto di quella che è stata la scuola del pensiero positivo, che ha dimostrato come, modificando il proprio atteggiamento, il proprio modo

di pensare, la realtà circostante si trasforma in conseguenza. Sono stati effettuati esperimenti in proposito: in Inghilterra, due gruppi di persone omogenei per età, cultura etc. hanno ricevuto istruzioni diverse: il primo, per un periodo di tempo definito, doveva vivere concentrandosi solo su pensieri positivi, l'altro su pensieri negativi. Si è riscontrato che al primo gruppo, a **tutti** i partecipanti del primo gruppo, erano accaduti eventi quasi solo positivi, mentre gli appartenenti al secondo hanno vissuto eventi "fantozziani"...

Segreto n. 1: è la tua percezione delle cose a crearle, nel modo in cui ti si presentano.

In realtà, la tua esistenza è caratterizzata da un susseguirsi continuo di nascite, morti, trasformazioni. Le relazioni della tua vita nascono, si sviluppano e muoiono continuamente, e se non inserisci questa condizione in un processo gestito consapevolmente da te, ogni morte, ogni fine per te può essere devastante.

Ma esiste un'alternativa: è possibile "cavalcare l'onda", ed

approfittare delle trasformazioni che le relazioni continuamente attraversano per indirizzarle nella direzione più soddisfacente per te. Sono proprio i momenti di “crisi”, di apparente distruzione in una relazione, quelli su cui è più facile e proficuo intervenire per imprimere una nuova direzione al rapporto; ti sto proponendo di vivere con una forte intensità e determinazione, di vivere pienamente la tua vita, per giungere alla realizzazione dei tuoi intenti.

Segreto n. 2: chi ha paura di vivere sfugge la vita, chi ha paura di morire ha paura di vivere.

Chi teme le trasformazioni, per questo solo fatto si mette al di fuori della possibilità di vivere pienamente ogni momento della sua esistenza, di scoprire la ricchezza di una vita in continuo fluire e trasformazione. Essere vivi, vitali, nasce dalla disponibilità ad attraversare le "piccole morti" della vita con la maggior velocità possibile. Inizia a mettere la tua energia nell'intento di costruire come **vuoi** la tua vita, le tue relazioni, questo stesso pianeta, e questo solo fatto inizierà a creare una realtà in sintonia con la tua intenzione; seguendo

le tecniche e gli esercizi di questo testo, imparerai a farlo.

Segreto n. 3: tu puoi costruire la tua vita modificando il modo in cui la sperimenti.

Tu quasi sempre sperimenti le stesse relazioni nel modo in cui pensi che sono destinate a concludersi; ad esempio, se pensi che quell'amico prima o poi ti tradirà o ti deluderà, questo stesso pensiero finirà con il verificarsi, ed i tuoi timori finiranno con il prendere forma.

Segreto n. 4: se pensi che la vita sia sofferenza, sia lotta, soffrirai e morirai per assecondare il tuo pensiero profondo.

Da dove pensi che abbiano avuto origine i pensieri che hai? Per la maggior parte, dipendono da ciò che hai immagazzinato nella tua memoria, i valori in cui sei cresciuto e che hai assorbito profondamente. Quello che devi fare per liberarti da tutto questo è:

- aprirsi a nuovi pensieri,**

- continuare a ricevere nuovi punti di vista, nuove prospettive,**

- lasciar andare i vecchi pensieri, i vecchi modi di pensare che non ti soddisfano più.**

Pensare che i tuoi pensieri nascano esclusivamente dal tuo cervello, che non li ricevi dall'esterno, è come ascoltare la radio e pensare che i suoni che senti provengano dall'interno di quella scatoletta. In realtà, i programmi provengono dal mondo circostante, e sono captati da un'antenna: più tale antenna è potente, più canali potrà ricevere; se la tua antenna è ridotta al minimo, ovviamente, potrà ricevere solo alcune trasmissioni.

Espandere la tua capacità di ricezione di nuovi stimoli, più costruttivi, significa aprirsi a nuove prospettive per cui:

- apri la tua mente,**

- **ripulisci il tuo cervello,**

- **lascia andare quelle vecchie credenze che non ti esprimono più.**

Identifica e lascia andare vecchi punti di vista, che limitano ed impediscono ai nuovi pensieri di manifestarsi in te; solo allora scoprirai un universo di potenzialità, che fino a quel momento non hai previsto perché eri profondamente convinto che non esistesse nemmeno. Quando si rinnova l'arredamento di una casa, per far posto a nuovi mobili bisogna prima liberarsi di quelli vecchi, tenendo solo quelli che possono ancora servire. Analogamente, per fare pulizia nel tuo cervello, lascia andare i contenuti che non ti servono più per lasciare spazio al nuovo, che potrà creare, per te e le tue relazioni, modalità soddisfacenti e felici.

Anche le tue stesse emozioni si sviluppano in base al modo in cui le percepisci e le consideri: esistono persone che sono letteralmente attaccate al proprio concetto di infelicità e di fallimento, per cui, quando si sentono felici, subito pensano :

"è una cosa che non è destinata a durare", determinando così la propria infelicità successiva. Ma quando ascolti e percepisci consapevolmente le tue emozioni, la stessa paura, paura del nuovo, paura del cambiamento, diventa una forma di eccitazione.

Segreto n. 5: la paura non è altro che un'eccitazione ancora da sperimentare.

Quando guardi in faccia una paura, e la padroneggi consapevolmente, sperimenti il sottile brivido orgasmico della novità, ed allora andrai a cercare qualcosa di ancora più intenso; del resto, forse ti sarà capitato di pagare per vedere un film che fa paura, per andare sull'ottovolante, per trovarti in situazioni in cui provare quel tipo di emozione intensa. Ma nella tua vita magari fuggi questo tipo di emozioni, preferisci rimanere nella tua zona di conforto dove "nulla può succedere", salvo poi magari **sprofondare nella noia...**

Se, invece, permetti agli avvenimenti passati di condizionarti nel presente, di pensare "ho avuto (due, tre o più) relazioni

che mi hanno fatto soffrire per cui non riuscirò mai ad essere felice”, è come se dicessi "ho preso due, tre, o più lezioni di guida e non so ancora guidare, per cui non prenderò mai la patente”.

Ti svelo un segreto: la vita è sempre nuova, e al di là di quello che ti racconta la mente **nessuna tua esperienza passata può determinare quello che ti succederà...** a meno che tu non ne sia radicalmente convinto, creando così un futuro di fallimento per confermare a te stesso quello che hai già vissuto. Il modo in cui definisci un'emozione determina la modalità con la quale la vivrai; la chiave sta nell'osservare con che modalità percepisci quelle emozioni.

Per fare un esempio, non esiste in realtà la solitudine; dipende tutto da come la percepisci; in realtà, siamo sempre soli, in ogni istante della nostra vita, e la premessa per creare una relazione soddisfacente con gli altri è non illudersi di partire da questo per superare il senso di solitudine.

Come esseri viventi, siamo immersi in un oceano di forme vitali su questo pianeta, ma nella nostra mente siamo

comunque isolati; solo rendendosi conto di questa realtà, possiamo andare incontro ad altre persone, ad altri esseri viventi, incontrarci consapevolmente, al di là del bisogno reciproco di una dipendenza per sfuggire e cancellare il senso di solitudine.

Noi siamo pensiero. Ciò che chiamiamo relazioni, prodotto dalle nostre menti, dipende dai nostri schemi relativi al cosa significa rapportarsi con un'altra persona. Altre culture, in altri periodi storici, considerano per esempio una relazione di coppia, di amicizia in modi completamente diversi da quello con il quale siamo cresciuti, dando per scontato che sia universale.

Lo stesso concetto di “amore romantico” esiste solo da qualche secolo, e si è sviluppato nel Medioevo in Francia a partire dai *troubadour* : per la maggior parte delle culture del mondo, è un concetto del tutto privo di significato.

Il fatto è che le nostre relazioni non esistono indipendentemente dai nostri pensieri; la sola realtà concreta

è il fatto che esistono altri esseri umani, e che possiamo interagire con loro.

Avere la diretta esperienza, e quindi sapere come creare tutte le tue relazioni, significa sperimentare libertà, Potere Personale, integrità delle relazioni stesse; quando ti assumi la responsabilità dei tuoi pensieri, abbandoni ogni forma di vittimismo e di dipendenza reciproca, e inizi a rapportarti veramente con l'esterno, i tuoi genitori, i tuoi figli, il tuo partner.

Scopri all'improvviso che non esistono circostanze di cui sei "prigioniero", ma solo esseri umani. E allora, pensieri vittimistici quali "cosa penseranno gli altri se ci lasciamo", oppure "dobbiamo rimanere insieme per i figli", oppure ancora "ormai intanto è inutile riprovare un'altra volta" diventano quello che sono: gabbie che limitano le tue relazioni e la tua libertà.

Se tutto questo ti è chiaro, lascia andare definitivamente anche il vittimismo dalla tua vita. Non ti sentire più jellato o

fortunato: vivi fino in fondo la felicità e il senso di eccitazione orgasmica che deriva dal creare consapevolmente tutte le tue relazioni; scopri di essere autore, creatore della tua vita, e che il tuo pensiero, da gabbia che ti rende schiavo del tuo passato, può essere uno strumento estremamente potente per creare. È utilizzare il pensiero creativo che ti consente di avere chiarezza di intenti:

- hai in qualunque momento chiarezza sullo scopo delle tue relazioni,**

- perciò sei in grado di determinarle consapevolmente.**

Il pensiero creativo comporta la possibilità di scoprire modalità di agire al di là del conosciuto, affrontare le novità con qualcosa di diverso dalla paura: una forma di eccitazione.

Segreto n. 6: nella tua vita, sono i tuoi pensieri a determinare le tue relazioni.

I bambini pensano in maniera estremamente libera, creativa; quando giocano sono in grado di creare un vero e proprio universo con la propria immaginazione e fantasia. Successivamente, crescendo, la situazione esterna trasforma questa creatività in un pensiero difensivo; ecco che si smette di fare delle scelte consapevoli, e ci si limita ad una sola scelta, di per sé perdente: la scelta di sopravvivere a qualunque costo.

La scelta di accontentarsi e sopravvivere, di solito, avviene intorno all'adolescenza, quando ci si sente impotenti perché non si riesce a gestire in maniera soddisfacente il proprio ambiente e le proprie relazioni. Magari, dall'esterno, arrivano critiche o suggerimenti che portano a non farci sentire "abbastanza bravi", oppure a farci sentire "sbagliati", oppure "non all'altezza".

Potrei fare molti esempi, ma se guardi alla tua vita probabilmente puoi fare la tua lista personale di pensieri che determinano il tuo schema mentale di fallimento e di sconfitta. Ed ecco che, a questo punto, si smette di pensare, si

attiva il proprio "pilota automatico" ed allora, invece di vivere ogni esperienza come un'avventura od una conquista, si cominciano a creare comportamenti e schemi difensivi per sfuggire alla vita... Salvo poi, fortunatamente, sentirsi insoddisfatti del risultato.

In realtà, essere protagonista della tua vita e crearla come **tu** vuoi è ciò che fa di te una creatura viva; evitare di pensare, sfuggire, è un'ottima autostrada per la malattia e la morte. Sfuggire significa, in ultima analisi, accontentarsi di essere come un soprammobile nella vita di qualcun altro, di “pensare i suoi pensieri”, o di adattarsi ai suoi punti di vista per il solo fatto di essere accettati. Questo crea, naturalmente, relazioni malate ed insoddisfacenti.

Se invece, come alternativa, hai scelto di vivere e comportarti come individuo, esprimi senz'altro le seguenti caratteristiche:

1) Hai chiarezza sul tuo passato, sul tuo presente e sul tuo futuro.

2) Preferisci avere chiarezza su te stesso piuttosto che

limitarti a vaghe impressioni.

3) Dai valore alla libertà e la sperimenti come responsabilità.

4) Cerchi sempre il meglio per te stesso, giocando il gioco della vita al 100%.

5) Apprezzi la libertà e la vivi come responsabilità. Non è mai per te un alibi per sfruttare o manipolare gli altri.

6) Ti assumi la piena responsabilità di creare e ricevere tutti i risultati della tua vita.

7) Hai relazioni durature e soddisfacenti.

8) Scegli di fidarti, di accettare il fatto che queste relazioni attraverseranno continuamente trasformazioni, mutamenti, e che proprio questo le renderà e le manterrà vive.

9) Preferisci relazioni vive, in cui metterti continuamente in gioco per essere felice, piuttosto che accontentarti di una gran quantità di relazioni brevi, da cui fuggire al primo segno di disagio o di insoddisfazione, distruggendole o sfuggendole prima ancora che possono trasformarsi in qualcosa di soddisfacente.

10) Non fai la vittima, e non dai agli altri la colpa, nè li rendi responsabili delle situazioni che tu hai creato nella tua vita, nel tuo passato.

11) Sei disponibile a rischiare, piuttosto che accontentarti solo delle situazioni più sicure, rimanendo accucciato a difenderti dalla vita nella tua zona di conforto.

12) Sei preciso e coraggioso.

13) Dai valore alla tua parola: sei coerente con la tua etica, e la onori anche sotto minaccia, sapendo che la tua attuale verità è la porta per il tuo futuro.

14) Preferisci vivere da protagonista la tua vita, piuttosto che essere "carino" e pauroso nei confronti degli altri.

15) Preferisci fare questo piuttosto che dare agli altri il tuo Potere Personale, o perderti dietro a una ridda di opinioni, sentimenti e punti di vista, rinchiudendoti in una bassa autostima e rassegnazione cronica.

16) Ti muovi venendo sempre dal tempo presente, completando le relazioni e perdonando te stesso e gli altri per sciogliere quei legami di dipendenza che nascono da giudizio e rancore.

17) Preferisci questo piuttosto che trascinarti in relazioni morenti o meglio ancora già morte, sentendoti incompleto, sfuggendo sempre come un ladro nella notte, attaccato ai tuoi risentimenti ed incollato al passato, aprendo tra le altre cose anche la strada al cancro (che molto spesso è proprio conseguenza di rancori mai risolti).

18) Il cambiamento ti eccita: sperimenti la trasformazione come capacità di creare esperienze consapevoli al di là di qualunque schema.

19) Ti proponi sempre di raggiungere il massimo in ogni situazione, facendo del tuo meglio per padroneggiare tutto ciò che scegli di fare.

20) Hai fiducia nelle tue capacità, e riconosci quelle degli altri.

21) Hai fiducia nel tuo corpo, nella tua mente, nel tuo spirito, nell'ambiente che ti circonda.

22) Riconosci che coloro che hanno scelto di vivere passivamente, di non pensare, temono se stessi, gli altri, e le “forze esterne” che pensano li possano controllare. E tutto questo non ti piace per te perché sai che significa affidarsi ad una “fede cieca”, piuttosto che alla fiducia in te stesso e nelle tue capacità.

23) Sai che, quanto vivi e realizzi consapevolmente, si trasforma in fiducia in te stesso.

24) Ti proponi di eccellere sempre in tutto ciò che fai, proponendoti di padroneggiare sempre la tua vita; riconosci il valore delle tue capacità e quelle di coloro che sono intorno a te.

Ora che hai letto questi ventiquattro punti, ti invito a rileggerli con calma, e segna su un tuo diario in quanti e quali ti riconosci **realmente**, non come affermazioni teoriche, ma come elementi del tuo vivere; questa scheda ti servirà, via via che proseguirai nell'utilizzo delle tecniche e degli esercizi di questo testo, per riscontrare il percorso compiuto e i risultati raggiunti.

La vita ti mette continuamente di fronte ad alternative: le scelte che prendi ogni volta che ti ritrovi di fronte ad un bivio determinano quello che sarà di te successivamente.

Segreto n. 7: scegliere significa creare.

È un'espressione diretta della vita, e quando siamo consapevoli delle nostre scelte siamo liberi di essere quello che vogliamo; come uno scultore di fronte ad un pezzo di marmo, possiamo scegliere di scolpire la nostra immagine come meglio preferiamo. Possiamo trarre da quella pietra un Buddha, un Cristo, un musicista, uno scrittore, una persona di successo, oppure una vittima sofferente ed infelice; la cosa più importante è rimanere una roccia ancora da modellare, imparando ad ascoltare la nostra parte interiore e le sue richieste, relative a come vuole manifestarsi al mondo. Per cui:

- Scegli di “modellare la tua pietra” per creare l'immagine che vuoi di te stesso.**

- Smetti di affidarti passivamente al destino.**

- Come uno scultore usa le mani per creare, scegli di usare la tua mente per permettere la realizzazione del tuo sé cosciente.**

- Tu sei creazione, non un oggetto inconscio in**

balia di forze più o meno conosciute.

Ognuno di noi è una creatura ricca di prospettive, di talenti, doti, a cui è data la possibilità di scegliere per esempio tra diventare:

- a) un partner perdente di un matrimonio infelice,**
- b) un meraviglioso amante,**
- c) un gioioso compagno,**
- d) un amico fedele,**
- e) un vile traditore, e così via.**

Tutto è disponibile per ognuno di noi, non appena si recupera la possibilità di scelta, il libero arbitrio.

Le relazioni basate sulla scelta sono creative: entrambe le persone coinvolte sono in grado di creare continuamente

nuove forme di rapporto, e di trasformarle.

Osserva i bambini, perché anche tu lo sei stato, sono molto indicativi di ciò che può significare un rapporto creativo: quando giocano, sono completamente coinvolti in esso, con tutto se stessi, ma un momento dopo possono scegliere di cambiare gioco, con gli stessi o con altri compagni, e anche questa volta saranno completamente immersi nella nuova modalità di relazione; in realtà, i bambini danno più importanza al compagno di gioco piuttosto che alle regole del gioco stesso.

E tu... quante volte dai veramente importanza alla persona o alle persone che hai di fronte, piuttosto che alle modalità con le quali si è sviluppata la relazione?

Spesso gli adulti, quando si stancano di giocare un gioco (quale può essere un'amicizia, matrimonio, relazioni sessuali) agiscono spinti da rabbia, rancore o da altre emozioni distruttive (ecco vere e proprie guerre per il divorzio, per le separazioni, per la fine di una società...).

Quello che è successo è che si è attribuita, egocentricamente,

molta più importanza al gioco che alla persona con la quale lo si era “giocato”.

La scelta di pensare, di essere attivi in una relazione, significa:

- Comunicare**

- Innovare**

- Conoscere**

- Creare**

- Inventare**

Ora, visualizza tutte le tue relazioni., positive e negative, e considerale come ambienti creativi, opportunità per te per identificare e/o scoprire qualcosa di nuovo, qualcosa che fino a questo momento non era stato ancora identificato, qualcosa che non esisteva fino a un attimo fa, ma che ora sei in grado

di comprendere, conoscere. Scopri **cosa** ogni tua relazione attuale ha da insegnarti.

Allora, puoi renderti conto che le persone coinvolte nella relazione rimangono, ma il gioco e le sue regole possono cambiare, e in questo modo la trasformazione, la vita si esprime e si manifesta. Vivere relazioni senza possibilità di scegliere, vittimisticamente, significa iniziare a crearsi degli alibi per non aver affrontato la situazione, ed è così che si utilizzano affermazioni tipo:

- “È duro essere un genitore.”**
- “È duro essere un adolescente.”**
- “Non sono capace di aprirmi veramente con un'altra persona.”**
- “È il matrimonio in sé che non funziona.”**
- “Sono la vittima di un divorzio infelice.”**

- “Sono un genitore tradito dai figli.”**

- Etc.**

Questa lista può continuare a lungo, ma il concetto di base rimane sempre lo stesso. Se non esprimi il tuo Potere Personale, non scopri un'alternativa al fatto di essere una vittima, non farai altro che vivere la vita in base alle aspettative di qualcun altro.

Sarai sempre un accessorio nella vita di altri.

Per fare un esempio, se chiedi ad una persona se ama il partner, magari ti risponderà "sì, lo amo".

Ma... cosa intende realmente dire? Molto spesso, il vero significato delle sue parole è "vivo la mia vita soddisfatto del ricordo di aver amato il mio partner" o, ancora più tristemente, "vivo la mia vita con il ricordo di qualche momento felice passato con quella persona che è il mio partner". La tua vita intera è profondamente condizionata dal

ricordo di esperienze passate, che possono aver creato in te:

- sensi di colpa,**

- inadeguatezza e incapacità di uscire dalla situazione,**

- lotta sterile in una relazione,**

- essere critico, o vittima delle critiche.**

Magari ti accorgerai subito che scegliere di creare liberamente e consapevolmente le tue relazioni può non essere molto popolare per coloro, intorno a te, che si crogiolano nel proprio ruolo di vittima, e che vedranno questa proposta di trasformare e migliorare i rapporti come un rifiuto nei loro confronti.

La scelta che hai davanti è molto semplice: o scegli di avere la certezza di stare con qualcuno che (come un posto fisso o una pensione di anzianità) è sempre lì per te,

automaticamente, meccanicamente, oppure scegli di rischiare e di vivere relazioni in cui non è detto che ci sia la garanzia di trovare sempre l'altro, perché siete entrambi impegnati a godervi le gioie della vita. È proprio scegliere, e rinnovare in ogni momento la scelta, di voler condividere parte o tutta la tua vita, che dà ricchezza e gusto alle tue relazioni.

Ora, veniamo alla parte pratica.

1) Elenca tre relazioni nelle quali e delle quali sei un partecipante consapevole.

2) Elenca tre relazioni nelle quali sei un osservatore passivo.

3) Descrivi qualcosa che hai temuto con tanta intensità che ha finito con il manifestarsi nella tua vita.

Ora, crea dentro di te nuovi pensieri per lasciar andare mentalmente queste manifestazioni negative, sperimentando il potere del tuo pensiero creativo sulla tua realtà.

4) Elenca tre situazioni, nella tua vita, in cui la paura si è trasformata in eccitazione.

Ora, fotografa e riconosci consapevolmente questo comportamento.

5) Elenca tre modi in cui usi la paura della morte per evitare e sfuggire la vita.

Ora, prendi l'impegno consapevole di essere coraggioso e andare in direzione della vita, in ogni occasione.

6) Elenca tre occasioni in cui tu hai creato e controllato le tue emozioni per ottenere un risultato.

Ora, riconosci consapevolmente il tuo Potere Personale.

7) Elenca tre emozioni che sei in grado di trasformare.

Come?

1) _____

Come? _____

2) _____

Come? _____

3) _____

Come? _____

**8) Elenca tre occasioni significative della tua vita in cui
hai scelto di pensare.**

Ora, consapevolizza e fotografa dentro di te come ti senti
quando scegli di essere artefice di te stesso, e sperimenta il
tuo Potere Personale.

9) Sei ancora reattivo di fronte al pensiero di "non

essere abbastanza bravo"? Fai tre esempi.

Se sì, quando?

Dai a te stesso il permesso di analizzarti fino in fondo.

10) In quali situazioni percepisci te stesso come conseguenza delle tue relazioni e del tuo ambiente?

Elencane tre.

Ora, accetta il fatto che **tu**, e nessun altro, sei la causa di quello che succede nella tua vita.

11) In quali situazioni credi di essere una "vittima delle circostanze? Elencane tre.

Ora, accetta il fatto che “essere una vittima delle circostanze”
è un concetto che hai creato **tu**.

**12) Quali relazioni stai vivendo nella tua vita per scelta
consapevole?**

Percepisci e identifica il tuo Potere Personale in queste
situazioni.

**13) Elenca che cosa hai intenzione di ottenere da una
relazione, sul livello fisico; per esempio, un bell’aspetto
fisico, successo economico, una casa, una macchina, una
barca e così via.**

Ora, visualizza queste cose pienamente realizzate, con il massimo livello di dettagli possibile.

14) Elenca cosa hai intenzione di ottenere da una relazione sul livello dell'abilità; per esempio, come vivere a casa, nel lavoro, quando giochi, nella tua vita sessuale, etc.

Ora visualizza queste cose pienamente realizzate, con il massimo livello di dettagli possibile.

15) Elenca quello che hai intenzione di ottenere da una relazione sul livello della coscienza; per esempio sei sensibile, divertente, fiducioso, spirituale, di sostegno agli altri, e così via?

Ora, visualizza queste cose pienamente realizzate, con il massimo livello di dettagli possibile.

16) Scegli consapevolmente di essere il fulcro della tua

**vita, di gestire te stesso, pensare consapevolmente,
ottenere i risultati che vuoi. Ora, afferma questi concetti
in maniera assertiva, sentendo il tuo Potere Personale
mentre lo fai.**

Io, _____

Ora, firma quest'impegno con te stesso **con la massima
consapevolezza.**

Firma

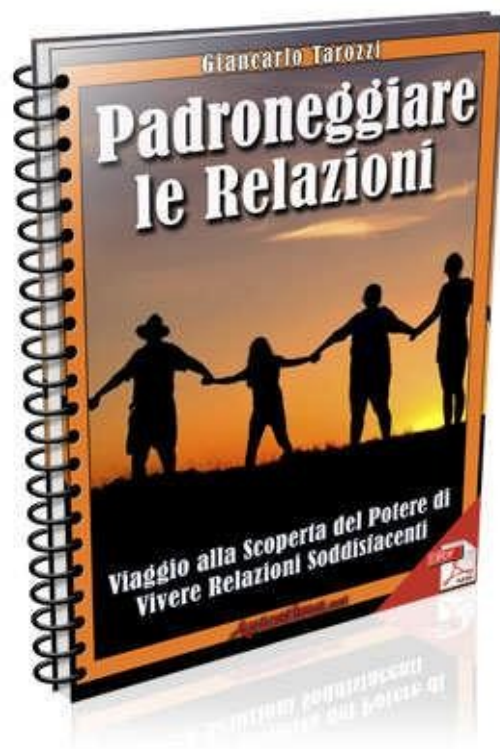
RIEPILOGO DEL GIORNO 1:

- SEGRETO n. 1: è la tua percezione delle cose a crearle, nel modo in cui ti si presentano.
- SEGRETO n. 2: chi ha paura di vivere sfugge la vita, chi ha paura di morire ha paura di vivere.
- SEGRETO n. 3: tu puoi costruire la tua vita modificando il modo in cui la esperimenti.
- SEGRETO n. 4: se pensi che la vita sia sofferenza, sia lotta, soffrirai e morirai per assecondare il tuo pensiero profondo.
- SEGRETO n. 5: la paura non è altro che un'eccitazione ancora da sperimentare.
- SEGRETO n. 6: nella tua vita, sono i tuoi pensieri a determinare le tue relazioni.
- SEGRETO n. 7: scegliere significa creare.

GIANCARLO TAROZZI

Capitolo 1 estratto da:

PADRONEGGIARE LE RELAZIONI



**Viaggio alla Scoperta del Potere
di Vivere Relazioni Soddisfacenti**