

Indice

Parte 1 - Missione, anima, evoluzione	2
Abbraccia la morte, abbraccia la missione	4
Sorella Sofferenza come alleata	8
Connettiti all'anima per conoscere la via	13
Trova la tua esigenza di crescita e trasformala in Missione	19
La tua vera missione è divenire amore	24
Scopri e vivi la missione in unione di Spirito e Materia	29
Parte 2 - Scegli di essere un guerriero d'amore in questi anni bui	31
Nuove bizzarre malattie	32
Evoluzione: dal corpo "fuori" all'anima "dentro"	36
Medicina moderna o medicina antica?	38
La lotta millenaria tra bene e male	41
Il ruolo del guerriero d'amore in questa lotta	44
La fratellanza dei guerrieri d'amore	47
Parte 3 - Ricorda la tua missione con l'aiuto del Bosco	50
Introduzione	51
Il Bosco: l'avventura di tornare a casa	53
Andare nel Bosco o incontrare il Bosco?	62
Mente e cuore sono ugualmente importanti	64
I due ingredienti magici per incontrare il bosco	66
Tre indicazioni per amplificare la connessione con il Bosco	74
Consiglio finale: concentrati sull'intenzione	77
Pratica 1: Stabilisci la connessione	79
Pratica 2: avventurati nell'ignoto	82
Pratica 3: Apriti alla saggezza primordiale	85
Pratica 4: accresci la tua saggezza primordiale	88
Pratica 5: amplifica l'intuizione	91
Pratica 6: espandi la tua energia	94
Pratica 7: danza con la vita	96

Pratica 8: gioca	99
Pratica 9: diventa creatore	102
Pratica 10: Fai esplodere la gratitudine	104
Parte 4 - Manifesta la tua missione	107
Gioco, sfida, tesoro	108
Sei molto di più di un operatore olistico	111
A che livello vuoi giocare?	114
Le 4 colonne della tua missione olistica	119
Prima colonna: disciplina olistica	120
“Care” conoscenze	122
Non innamorarti delle tue conoscenze olistiche	125
Il circolo vizioso della scarsità	128
Seconda colonna: Promozione Etica	130
Il cuore della promozione: l’amore per i tuoi clienti	132
Tutto arriverà, l’equivoco della legge di attrazione	135
Stop alle sedute singole	139
Vendere o non vendere, questo è il dilemma	144
Promozione etica: 5 step per acquisire clienti	149
4 esempi di come utilizzare il metodo della Promozione Etica nella tua attività olistica	164
I 2 super poteri per aumentare del 200% l’efficacia della Promozione Etica	172
Terza colonna: gestione del tempo	182
Ripetere “Non ho tempo” ti toglie forza	184
Senza meta non esiste viaggio	187
Lo strumento del “Calibratore” per dare direzione al tuo tempo	191
Distrazioni? No grazie	200
Quarta colonna: atteggiamento mentale	205
Abbon-danza, la danza buona della vita	207
Il pilota automatico verso il successo	218
7 regole per acquisire una nuova abitudine	225

Parte 1 - Missione, anima, evoluzione

“E così inizia l’avventura.

Quel percorso incredibile che ci porta in mondi lontani per riportarci poi a casa.”

Cara anima in cammino e portatore di luce...

Ti consegno come uno scrigno prezioso questa prima parte del mio libro “Missione, anima, evoluzione”.

L’ho scritta in un momento di profonda connessione. Tutte le volte ero nel Bosco, mio alleato e portale di connessione con lo Spirito. E sempre con carta e penna.

Le parole scorrevano in un flusso che dal cielo mi attraversava e si riversava attraverso la mia mano e la penna sul foglio, arrivate non so neanche io da quale parte dell’Universo. Per poter cogliere il loro profondo significato e potere, ti invito a leggere questa parte non tanto affidandoti alla comprensione della mente, quanto al sentire del cuore. Un cuore connesso alla tua anima, allo Spirito, all’Universo.

Buona lettura e buona Vita.

Abbraccia la morte, abbraccia la missione

Lo senti il vento che passa tra le foglie?
E senti come cadono al ritmo dell'onda?
Come volteggiano prima di arrivare al suolo?
Come vanno leggere verso la terra, incontro al loro destino.
Senza resistenza, senza lotta. Danzando con leggiadria.

Questa è la vita.

Questo è il tuo destino su questa Terra, in questa vita.

Da quando nasci, ti stacchi dal ramo e danzi nella vita sospinto dal vento.

Ondeggiando un po' di qua, ondeggiando un po' di là, proiettandoti e piroettando verso terra.

Disegna la tua danza più bella. Lascia andare ogni resistenza e sii gioioso dell'incontro con il suolo perché quando sarai lì, insieme a miliardi di altre foglie, sarà pace. Sarà gioia.

Quando decidi di abbracciare la tua missione, lo scopo della tua vita, ti stacchi dal ramo e inizi inesorabilmente a danzare verso la terra.

Puoi passare una vita attaccato all'albero che ti ospita, ma sarai sempre e solo una foglia tra le tante nella chioma.

Se decidi di staccarti, ossia quando comprendi appieno e abbracci la tua missione...

...allora diventi una foglia al vento, uno spettacolo vivente per gli occhi di chi passa.

Una testimonianza inequivocabile dell'impermanenza.

Un esempio da seguire.

Un'anima che trova la forza di lasciare andare questa vita senza sapere se ce ne sarà una prossima.

Quando decidi di abbracciare la tua missione, stai decidendo di morire. Cioè di vivere fino a quando il tuo scopo non sarà realizzato. Hai messo una data di scadenza alla tua vita.

Ce l'hai questo coraggio?

Il coraggio dell'ultimo respiro.

Il coraggio dell'abbracciare il vuoto.

Il coraggio di iniziare un viaggio solitario.

Quando decidi di abbracciare la tua missione, sei consapevole del tuo scopo qui sulla Terra e decidi di accettare il compito che la tua anima si è dato.

Decidi di rispettare il patto con le anime celesti.

E accetti che la tua vita ha senso solo fino a quando la missione è compiuta.

E quando sarà compiuta, la lascerai andare.

Ci vuole coraggio.

Perché a volte la missione dura fino a tarda età. Ed è per questo che ci sono persone che lavorano per costruire fino all'ultimo giorno di vita.

Perché la missione è un concetto che trascende la pensione, la professione e abbatte qualsiasi divisione tra vita privata e professionale.

Non c'è distinzione.

Chi abbraccia la missione, l'abbraccia con tutto se stesso. Ventiquattro ore su ventiquattro, sette giorni su sette.

Chi abbraccia la missione, l'abbraccia sino alla morte.

E questo vuol dire che quella missione puoi realizzarla in pochi anni...

...e poi lasciare il corpo su una croce a 33 giri intorno al sole.

Quanti maestri illuminati hanno lasciato il corpo in seguito a malattie improvvise o incidenti "casuali"?

Questo è semplicemente il destino di chi ha il coraggio di decidere di perseguire la propria missione.

Si apre all'ignoto. E si apre anche al dono di sé stesso.

Una rinuncia totale alla propria vita per il bene e l'evoluzione dell'umanità.

Quindi, la tua missione non inizia solo quando decidi di aiutare gli altri in una qualche forma.

Questa è solo una parte dell'equazione.

La tua missione inizia quando decidi di morire al suo compimento.

Ed è per questo che tante persone che scelgono di aiutare gli altri, fanno fatica.

È la fatica di chi è ancora attaccato alla vita.

Ed è naturale avere paura di lasciarla andare perché questo è, in apparenza, tutto ciò che abbiamo. La prospettiva di perderlo e chiudere per sempre gli occhi ci terrorizza.

Non temere, cavaliere errante, il vento che ti spinge e ti fa danzare nella tua missione, sarà anche quello che ti adagierà sulla nuda terra.

Ed è lì che sarai nutrimento e parte di una vita più grande che sosterrà tutto il Bosco.

Ed è lì che finalmente capirai il senso della frase "siamo tutti uno".

Quando accetti la morte, la data di scadenza della tua missione, non hai nulla più da perdere.

Ed è per questo che ti arriva tutto.

È per questo che hai il coraggio di tirare fuori ciò che fino a ieri non hai tirato fuori.

E la vita ti ricompensa. Oltre ogni aspettativa.

Ti dona abbondanza in ogni cosa perché è questa abbondanza che è la vita vera.

Quando tu perdi tutto, l'Universo ti dà tutto.

È lecito rimanere attaccato al tuo ramo?

Certo. Perché la vita è bellezza, e va goduta.

E ogni foglia germoglia, matura e ingiallisce con i suoi tempi, regalandoci lo spettacolo delle mille sfumature autunnali.

È giusto godere della primavera, dell'estate e dell'autunno.

Poi, dobbiamo anche accettare che arrivi l'inverno e che le primavere, le estati e gli autunni spettano a chi verrà.

Godi la vita, godi le tue stagioni. E quando sei pronto, accogli l'inverno e lasciati cadere verso la morte.

In quel momento, inizia la tua missione.

Sorella Sofferenza come alleata

Il sole ci accarezza. Il vento soffia e ci culla. La danza della vita è iniziata.

Accettiamo questo dono nel profondo, con tutto ciò che arriva. Senza distinzione tra bello o brutto. Mi piace, non mi piace.

Questo vuol dire accettare anche la sofferenza.

Benedire la sofferenza e gioire in sofferenza lasciando andare ogni frustrazione.

L'uomo non è stato creato piccolo. È stato creato immenso e in grado di sopportare qualsiasi dolore.

L'uomo è il corpo. Il corpo comprende il fisico e la mente. E chi ci ha dato la Vita, ci ha concesso la libertà di provare sofferenza.

Quella sofferenza ci trasforma e ci muta in forme superiori.

Quando accettiamo questo, accettiamo la nostra missione.

Ecco come si fa. Si accetta la missione, e si è pronti a morire al suo compimento, quando la sofferenza diventa la nostra alleata.

Un'amica che ci sorride e ci indica la via.

Non è più un carceriere che tiene imprigionata la nostra anima nel buio e nelle catene.

Ci dà la chiave per vivere una vita piena e per mostrare anche agli altri questa vita piena.

Essere di esempio e ispirazione.

In fondo, è questo ciò che fa un missionario: porta la sua missione agli altri. Si mette in luce, affinché gli altri possano guardarlo e seguire le sue orme.

Il suo agire concreto, la forma che sceglie per la sua missione, è la manifestazione di questo principio: abbraccio la morte, abbraccio la sofferenza, abbraccio la vita.

Ognuno manifesta con codici diversi la propria missione, secondo la forma che più gli piace.

Perché siamo acqua che si adatta alla forma del suo contenitore. A volte è un fiume in piena che travolge tutto e tutti, a volte è un lago placido e calmo nelle cui acque il sole riflette i suoi raggi dorati.

Quindi, ognuno può scegliere la forma da dare alla propria missione, ma, in realtà, questa ha già scelto te. La tua anima ha scelto la tua missione prima di incarnarsi nel corpo. Ma di questo parleremo un'altra volta.

Accettare la morte non è una dichiarazione ad alta voce come il giuramento di un cavaliere.

Sì, questo può essere un rito di passaggio molto bello che ci aiuta a comprenderne il significato.

Se vuoi però davvero accettare la morte, la via passa dalla sofferenza, dall'accettazione della sofferenza.

Questo è un processo lento e costante, in cui a volte fai un passo avanti, altre rimani fermo e fai resistenza.

Non è semplice accettare di buon grado quelle cose che creano dolore al nostro corpo, da un punto di vista fisico, mentale ed emotivo.

Il nostro cervello antico non è progettato per vivere nella sofferenza. È progettato per combatterla o fuggirla.

È il modo che l'uomo primitivo aveva per sopravvivere.

È un istinto così radicato che ci sembra insuperabile.

Ma quell'istinto è nel corpo, non l'anima.

È il corpo che vede la sofferenza come pericolo.

L'anima lo vede come opportunità. Opportunità di evolvere, al pari della gratitudine o del piacere.

Per l'anima non c'è distinzione tra piacere e sofferenza, sono entrambi stimoli per evolvere.

Per questo, quando abbracci la sofferenza stai decidendo di far agire la tua anima nel mondo.

E la tua anima è quella connessa con la Missione.

E allora quando, giorno dopo giorno, impari ad accogliere la sofferenza, ecco che, a poco a poco, entri in contatto con la tua anima.

È un processo che ti riporta ogni giorno alla scelta di morire.

Cioè, di accettare che il tuo corpo muoia poco alla volta per lasciare spazio all'anima.

Fino a quando di quel corpo non avrai più bisogno e potrai restituirlo alla Terra alla quale appartiene.

D'altronde, lasciamo sempre il corpo.

Ma se non abbracci la missione, quel corpo lo lasci con un senso di incompletezza. Non diventa più una scelta quella di lasciare il corpo. È un obbligo dettato dalle leggi della materia.

Quando lasci il corpo perché è terminata la tua missione, lo lasci in accordo con la legge dello spirito.

Lo lasci consapevolmente, nella certezza che la tua anima sopravvive e ha compiuto un passo in più nel suo percorso di evoluzione.

E qual è il percorso di evoluzione dell'anima?

Questo non c'è dato vederlo. Perché quando abbiamo scelto di giocare a questo gioco, abbiamo accettato anche la regola della "dimenticanza", una regola che mette un pizzico di curiosità e mistero in questo viaggio avventuroso tra pianeti, galassie, mondi, emozioni, sensazioni e chissà cos'altro.

Dunque, il primo allenamento di un aspirante missionario non è meditare per cinque ore su un cuscino, studiare i testi Veda o diventare un guru della spiritualità.

L'allenamento che lo porta in linea con la sua anima è abbracciare la sofferenza.

Ogni giorno un piccolo pezzetto in più, senza l'aspettativa di fare balzi parabolici in avanti.

Anche con il gusto della lentezza che ci fa assaporare il cammino.
Perché il cammino è maestro.

Abbracciare la sofferenza non vuol dire ricercare la sofferenza.
Trovare occasioni per stare male. Questo è autolesionismo.
Oltretutto non è necessario perché la vita ci offre tante occasioni per imparare ad accettare la sofferenza:

- delusioni personali
- tradimenti
- piccole e grandi sconfitte
- aspettative infrante
- sogni non realizzati.

E l'elenco potrebbe proseguire.

Il corpo (compresa la mente) soffre per tutto questo, perché è stato progettato così.

L'anima, invece, va oltre e guarda tutte queste situazioni come opportunità: l'opportunità di trasformare un cristallo grezzo in un gioiello splendente.

Guardare la sofferenza con gli occhi dell'anima vuol dire guardare gli avvenimenti della vita da un punto di vista più alto.

Inizi a guardare il tuo corpo dall'esterno, come se non fosse tuo. O meglio, come il veicolo che è in realtà.

Un veicolo che ti serve per questo viaggio e che poi riconsegnai al termine del viaggio.

Questa osservazione dal di fuori ti permette di vivere le cose con il giusto distacco.

Non con freddezza, apatia o indifferenza, ma con quel distacco che ti aiuta nella comprensione.

Comprensione di come funziona questo mondo e le sue leggi e quindi di come puoi governarlo.

Così acquisisci una maggiore padronanza di te stesso, che ti porta a muoverti sempre più liberamente nel mondo, fino a quando nulla ti è precluso.

Ed è qui che ogni cosa si realizza perché comprendi come farla realizzare.

Questa profonda capacità di creazione è ciò che guida la tua missione.

Perché se sai realizzare a tuo piacimento, non c'è limite al bene che puoi fare.

Non c'è limite all'aiuto che puoi dare alle persone, scegliendo una o più forme per farlo.

Abbracciare la sofferenza ti porta in contatto con la tua anima che, a poco a poco, si risveglia e prende il controllo della tua vita.

La tua anima guarda il tuo corpo dall'esterno, comprende come si muove in questa dimensione e quali cause scatenano determinati effetti.

Apprendere le leggi di funzionamento del mondo ti consente di governarlo.

E tu hai il potere di fare del bene alle persone attraverso la tua missione.

Attento, però, perché questo potere di aiuto, amore e gioia, può essere anche usato male o per il male. È un attimo passare al lato oscuro della forza.

E solitamente accade quando ridiamo voce al corpo. Quel corpo che ricerca il piacere per fini personali e che, con una consapevolezza maggiore delle leggi della vita (quelle della materia dello spirito), può fare qualsiasi cosa.

Quindi, questa padronanza sulle leggi deve essere sempre accompagnata dalla scelta di rimanere nella luce.

La tua missione non ha ombre.

La tua missione è nella luce e porta luce come un faro di notte.

Connettiti all'anima per conoscere la via

Seppellire e piantare sono la medesima azione: restituire alla terra ciò che le appartiene per dare continuità alla vita. Far continuare questo ciclo che va avanti da un tempo senza inizio.

Il corpo di una persona morta è come l'involucro di un seme.

L'anima di quella persona è il seme.

Il seme viene dal frutto, il frutto dal fiore, il fiore dalla pianta e la pianta dal seme.

E il ciclo si ripete all'infinito e non sapremo mai se è nato prima il seme, la pianta, il fiore o il frutto perché non c'è risposta.

Perché nessuno è mai nato ma tutto va avanti da un tempo che non conosce inizio e non conosce fine.

Questi concetti esistono solo nella nostra mente, ma l'anima trascende la mente e quindi trascende anche il concetto di tempo, di inizio e di fine.

Questo significa che la nostra parte materiale, mente e corpo, deve aprirsi all'anima con fiducia affinché possa ricevere, come una mamma che prende per la prima volta il suo bimbo tra le braccia, questo dono.

Il dono della verità: la vita continua dopo la morte.

Tu lasci solo il tuo involucro fatto di corpo, mente, personalità, emozioni e diventi qualcos'altro.

Qualcos'altro che darà vita ad una nuova pianta, fiore, frutto...

... e poi di nuovo seme, in una danza che si ripete da un tempo senza inizio e che la mente non può ricordare per il principio della dimenticanza.

Questo principio protegge la mente stessa da un sovraccarico di informazioni che non potrebbe sopportare.

L'anima, invece, lo regge. Avverte tutto questo e trasmette al cuore una sensazione di pace e completezza. Di quiete.

Mettiti in ascolto della tua anima. Connettiti a lei con fiducia e lascia che ti accarezzi, ti parli, che ti sussurri dolci parole.

Lascia che ti ricordi cosa Lei ha deciso prima di incarnarsi in questo corpo.

Ti racconterò a quale gioco ha deciso di giocare sulla Terra.

Quel gioco è la tua missione. È il perché sei venuto sulla Terra per dare beneficio alle altre anime incarnate.

A volte è qualcosa di semplice, a volte è qualcosa di difficile. Questa però è sempre la prospettiva della parte fisica, della mente.

Per l'anima non c'è fatica, difficoltà, piacere. Esiste solo una quiete immutabile profonda, uno stato di connessione con lo Spirito, il tutto.

Più l'anima è connessa allo spirito e più si espande. Si trasforma in qualcosa di più grande, fino a valicare i confini dell'immensità e a ricongiungersi in quello stato di grazia e gioia pura che chiamiamo Dio.

Viceversa, se l'anima non è connessa allo spirito, si contrae e retrocede in spazi più piccoli e angusti che le danno la sensazione di soffocare.

In questa condizione, è possibile che l'anima si senta bloccata, come un cervo in fuga e si rifugia in forme di vita più semplici, che sono più connesse al tutto e che, però, hanno meno consapevolezza di sé stesse e quindi meno capacità di evoluzione e illuminazione.

Forse tu sei in un punto di mezzo, come buona parte degli esseri umani che si dedicano alla spiritualità.

Cioè una visione in cui riconoscono qualcosa di altro, oltre l'aspetto della materia, senza negare quest'ultimo.

Sei in ricerca, sei un esploratore che, con il suo zaino carico di provviste e oggetti utili, va a caccia di un tesoro splendente.

È probabile che ti sia avvicinato a qualche religione, qualche filosofia metafisica, ad un contatto più intimo con il Bosco oppure a momenti di silenzio interiore.

O ancora a conoscenze antiche e primordiali, come quelle olistiche. Conoscenze di popoli più vicini alla natura e ai suoi cicli, all'Universo e alle stelle, ai pianeti, al sole, alla luna. Portali magici per connetterti allo spirito.

Sei in questo viaggio di ricerca, esplori mille luoghi, conosci tante nuove anime, vivi esperienze incredibili e surreali...ma tutto ti porta sempre allo stesso punto.

A te.

Al centro di te stesso, perché quel tesoro che cerchi si trova nelle profondità del tuo essere.

È un gioco di svelamento graduale e progressivo dei veli della realtà, finché non solo comprendi ma proprio senti la tua anima e inizi a parlarle.

Inizi ad ascoltarla, a dialogare con lei, inizi a farti guidare da lei.

E la tua anima ti mostra la visione della tua vita sulla Terra. Il gioco a cui vuole giocare.

E quando inizi a giocare a quel gioco, accetti la morte, accetti la sofferenza, inizi a divertirti. Sei nel tuo centro. Sei perfettamente allineato con tutto:

Spirito, anima, mente, corpo.

La tua vita inizia a splendere di una luce nuova, il tuo cuore sperimenta una pace mai provata.

E tutto arriva senza sforzo.

Non è qualcosa che avviene istantaneamente come se avessi una bacchetta magica.

È un processo che si costruisce un mattone alla volta, come la più magnifica delle dimore.

Il primo passo, dunque, è quello di connettersi alla tua anima.

Fai esperienze in cui la mente trova poco posto o addirittura in cui la mente è scomoda e va in confusione.

Osservalala e non spaventarti. È solo un gioco. La mente ha bisogno di abituarsi a sapere che ha un'anima e che è proprio l'anima che conduce.

Vedi, la mente pensa di guidare lei i giochi qui sulla Terra e quando scopre che, invece, essa è solo una servitrice dell'anima, si sente tradita, offesa.

Lascia alla tua mente il tempo di assimilare questa informazione, di accorgersi di quanto è più saggio lasciare il comando ad un'entità che viaggia da milioni di anni tra mondi, universi e cosmi.

Lascia che la tua mente si renda conto di quanto possa essere prezioso decidere di mettersi al servizio dell'anima e usare le sue capacità per realizzare lo scopo dell'anima, la sua missione.

Tre esperienze che ti suggerisco di vivere sono:

1. incontrare il Bosco.
2. Meditare.
3. Pregare.

Nel corso di questo libro approfondiremo ciascuna di queste tre esperienze.

Quello che è importante comprendere ora è che mano a mano che fai queste esperienze, sorge dentro di te un amore spontaneo e genuino verso la vita e ogni creatura.

È inevitabile.

Se questo non avviene è perché la mente è forte e oppone resistenza. Sii paziente vai avanti.

Questa è la strada per comprendere a fondo la tua missione.

Più la tua mente trova pace, e più è ricettiva a ciò che l'anima le vuole comunicare: il gioco che vuole giocare in questa vita.

È possibile che sia in linea con ciò che stai già facendo perché, in qualche modo, la tua anima ha trovato il modo di parlarti, anche attraverso le persone che ti sono vicino o le situazioni che vivi.

Per esempio, un grande dolore ha proprio questo effetto.

Un'esperienza in cui ci è stato portato via qualcosa di importante spesso rappresenta una scossa per guardarci dentro e farsi domande, anche se il principio che ci muove non è quello della scoperta dell'anima.

È comunque l'anima che mette in moto questi meccanismi, in accordo con le altre anime chiaramente.

Pensa a quanti, dopo aver superato una malattia grave, una separazione o un lutto, decidono di dare una svolta alla propria vita.

L'anima ha messo davanti a loro quell'esperienza per aiutarli a tornare in ascolto di se stessi, che in altre parole vuol dire tornare ad ascoltare la propria anima.

Quindi è come se l'anima alzasse la voce per farsi sentire.

Quando sei connesso all'anima e ti parla e scopri di essere in linea con la tua missione è fantastico. Sai che sei sulla strada giusta e alimenti quel fuoco che ti aiuta a continuare con ancora più determinazione.

Altre volte succede che l'anima ti dica cose che nulla hanno a che fare con la tua vita attuale.

E qui la mente va in panico perché non vuole cambiare. Non si vuole sforzare. Tutto questo è duro. È un percorso che in tanti abbiamo affrontato.

Quello che sento di dirti, fratello, sorella, è questo: se hai avuto il coraggio di connetterti alla tua anima...se hai compreso di essere qualcosa di più di carne o ossa... allora abbi il coraggio di seguire ciò che ti dice la tua anima.

Anche se ti sembra assurdo o difficile o addirittura impossibile.

La tua anima ha una saggezza inimmaginabile e se ha scelto quella missione, quel gioco è perché sa ciò che sta facendo.

Fidati di lei.

Man mano che ti apri e segui le sue indicazioni, vedrai che i segni che ti mostreranno che sei sulla strada giusta arriveranno.

La tua anima ha scelto il suo gioco. Lasciala fare. Falla giocare. Anzi, partecipa anche tu. Facile o difficile che sia, ti divertirai. È garantito.

Trova la tua esigenza di crescita e trasformala in Missione

Da principio non capiamo.

Poi capiamo.

Poi capiamo e agiamo.

E l'azione diventa risoluta.

Abbiamo bisogno di comprendere prima di agire.

Per questo, il principio della missione è il suo principio.

Cioè, il suo inizio è la comprensione di qual è la missione e perché lo faccio, il principio, l'intenzione prima.

Il principio (inizio) della missione è il principio (intenzione).

Il principe è colui che per primo dà inizio alle cose. È la persona che inizia a muovere le cose. La persona che dopo la pratica di muovere le cose, diviene re. Sovrano.

Il principe muove le cose, il re le governa.

Per questo, Satana è il principe del male ma Dio è il re dei re.

Prima di iniziare la tua missione, devi sapere cos'è la missione (e questo l'abbiamo già visto in precedenza: morte, sofferenza, accettazione, crescita).

E anche: il perché la propria missione e qual è la propria missione.

Questi due aspetti sono uno lo specchio dell'altro, perché io accolgo la particolare missione che l'anima si è data in quanto risponde ad un'esigenza di crescita dell'anima stessa: una sfida che la mia anima vuole affrontare in questa vita.

Una situazione scomoda che mi fa crescere e fa evolvere la mia anima per salire la spirale delle incarnazioni e dei cicli di vita in un gioco infinito, senza tempo e senza inizio.

Esigenza di crescita = tipo di missione.

Quindi il tipo di crescita a cui sento di essere chiamato in questa vita, stabilisce le azioni concrete per iniziare a muovere le cose, nel particolare modo di cui io ho bisogno, per vivere la missione e divenire principe prima e re dopo.

Senza questa condizione saremmo destinati a rimanere principi, persone che sono ancora all'inizio, che possono muovere le cose ma non governarle.

Quindi, dopo aver deciso di abbracciare la missione, sorella sofferenza e sorella morte, la prima domanda da farsi è:

di quale esperienza ha bisogno la mia anima per evolversi?

Responsabilità? Avventura? Gioco? Leggerezza? Amore? Forza? Fiducia? Comprensione? Ricerca? E così all'infinito.

Ogni anima conosce la propria risposta ed è lieta di comunicarla ad una mente e ad un corpo in ascolto.

E quando questo dialogo porta consapevolezza nella mente, allora è lei che, in accordo con il cuore, decide la strada materiale per l'evoluzione spirituale dell'anima sulla Terra, in questa dimensione.

E qui la mente può scegliere. Questa scelta diventa il suo parco giochi. Perché la mente è uno strumento formidabile per creare e lo fa di continuo.

Quando lo fa in accordo con la direzione scelta dall'anima per la propria evoluzione spirituale, diventa un gioco bellissimo in cui gioia, felicità, abbondanza e amore arrivano in gran quantità.

Dunque:

Primo passo: connettersi all'anima per ascoltare la sua esigenza di evoluzione.

Secondo passo: sguinzagliare la mente per farle creare la missione che risponde a quell'esigenza.

È un processo egoico?

Niente affatto, è un processo che non viene dalla nostra parte materiale.

È un processo che viene dall'anima. E le anime prima di incarnarsi si accordano per il beneficio di ciascuno.

Quindi se conosciamo la sua esigenza evolutiva certamente ne creeremo una missione per il beneficio di tutti.

O meglio delle anime con cui ci siamo accordate prima di venire qui. E non sono poche.

Connettersi non richiede studio o operazioni complesse.

Richiede un ascolto profondo. Eliminare il rumore di fondo delle vite frenetiche e rimanere in compagnia di noi stessi, per udire la voce dell'anima.

Isolarsi anche fisicamente da altri esseri umani, stazioni radio che trasmettono le proprie frequenze di pensieri ed emozioni, e stare nella solitudine.

Luoghi ideali sono il bosco, il mare, la montagna, la campagna. La natura in generale. Una natura vissuta fuori che crei eco e vuoto dentro di noi, nella mente prima di tutto.

Stare in questo vuoto e avere fiducia e sentire cosa si muove in noi. Quali sensazioni nascono nel corpo.

Questo è uno dei modi in cui ci comunica l'anima.

È un processo che richiede tempo e che ciascuno vive in modo diverso.

Ci sono pratiche per chi non è abituato a connettersi che sono come i girelli per i bambini per imparare a camminare. Servono fino a quando non sei in grado di reggerti sulle tue gambe.

Più avanti te ne mostrerò alcune.

Ora seguimi in ciò che ti sto comunicando, più con il cuore che con la mente.

Man mano che ti connetti e sei in grado di ascoltare la tua anima, l'esigenza evolutiva si fa più chiara.

Sii paziente e fiducioso perché potrebbe non avvenire tutto in un momento.

E mentre scopri la tua esigenza, mano mano anche la missione inizia a delinarsi. È naturale. Sono una lo specchio dell'altra. La missione è la manifestazione esteriore dell'esigenza interiore.

È l'esigenza in azione. È il modo in cui prende forma nella materia l'esigenza.

È molto probabile che l'esigenza sia qualcosa di legato all'infanzia, perché in quel periodo il bambino non conosce distinzione tra anima e corpo ed è intensamente ricettivo ai movimenti dell'anima.

Quindi quando l'esigenza si chiarifica, come l'alba che arriva dopo una notte buia, anche la missione inizia ad assumere contorni più precisi, perché la mente è incapace di stare ferma e inizia a creare, pur non avendo tutti gli elementi.

E a questo punto hai due possibilità:

1. asseondi la mente e inizi a definire e a realizzare la missione.

In questo caso procederai per tentativi, mentre la chiarezza sull'esigenza aumenta, aggiustando di volta in volta la direzione della tua missione.

Questa è la strada dell'artigiano che scolpisce la sua opera procedendo per tentativi, in modo naturale e semplice. Direi anche genuino e molto pratico.

2. Tieni a bada la mente e aspetti che la chiarezza sia assoluta prima di definire la missione e perseguirla.

Questa è la strada dell'architetto che, prima di agire, progetta tutto nei minimi dettagli e la sua opera è frutto di un attento calcolo e di ponderazione.

Non esiste una strada migliore dell'altra.

Esiste solo ascoltarti e scegliere ciò che risuona più con te.

Questa è una scelta che avviene spontaneamente, nella quale non ci sono tante riflessioni da fare. Quando arriverà il momento, sentirai una pulsione all'azione oppure una chiamata al discernimento.

Il punto di arrivo è sempre lo stesso: la realizzazione della tua missione.

Inizia dal principio, ciò che fa di te il principe, la persona che dà inizio e muove le cose.

Connettiti alla tua anima.

Ascolta l'esigenza.

Traducila in Missione.

Divertiti, anima spensierata.

La tua vera missione è divenire amore

È arrivato il momento di lasciarsi andare al flusso della vita.
Di mollare le redini e decidere che può accadere qualsiasi cosa.
Lasciare spazio alla possibilità.

Forse non lo facciamo perché pensiamo che possa accadere qualcosa di negativo e abbiamo paura di perdere il controllo.
Cosa può succedere se lasciamo andare tutto? Che i confini della nostra identità non esistono più.
E ci fondiamo con il tutto. Questo dà pienezza e quindi al di là di ciò che può accadere, unirci con il tutto apre le porte alla pienezza e alla beatitudine.

Come operatore olistico hai una dimensione spirituale più ampia della media delle persone, e per questo è importante che tu viva in coerenza con questa spiritualità. Per divenire testimone consapevole per i tuoi clienti. Perché questo è tutto ciò che possiamo dare a loro.

Le terapie, le sessioni, i trattamenti sono solo una forma esteriore che risulta poco efficace se non è sostenuta da una profondità interiore.

Questa profondità va ricercata in te stesso, facendo quei piccoli cambiamenti che ti permettono di essere più unito al tutto.
Quei cambiamenti che svuotano la tua identità come un bimbo svuota l'acqua di una piscina con un secchiello.
Fino a quando la nostra identità è solo un segnaposto che ci aiuta a ricordare il ruolo che stiamo giocando in questa vita.

Spogliati di quegli aspetti che ti distanziano dagli altri e spalanca le porte all'amore.

Incarna pienamente il tuo essere operatore olistico, lascia perdere te stesso e tutte le etichette che ti sono state appiccicate addosso come una maglia che si attacca alla pelle sudata.

Non sei quella maglia. Anche se aderisce perfettamente al corpo. È solo il sudore che permette di vivere quell'illusione.

Svegliati da queste illusioni, altrimenti continuerai a viverle, vita dopo vita, in forme sempre meno piacevoli, così da essere obbligato a non desiderarle più e a cambiare direzione.

L'amore è il collante che tiene unita questa famiglia terrestre, questa famiglia galattica.

E sappi che tu non sei solo un terrestre. Sei un essere galattico, incarnatosi come terrestre, per aiutare questo pianeta ad evolvere, a trasformare le coscienze individuali in coscienza collettiva.

In un'unica cosa.

È l'amore è quella forza che abbatte ogni recinto, steccato e muro. E ci permette di sentirci una cosa sola. Al di là di tutte le differenze apparenti. Perché la sostanza di cui siamo fatti è la medesima.

Siamo figli delle stelle, cantava qualcuno. E io dico che noi siamo come le stelle e che le stelle sono noi.

Se riesci a sentire tutto questo nel cuore, allora l'altra persona è come te. È te. Quel Te più grande che chiamiamo Dio, Universo o Coscienza Infinita.

Non puoi non amare te stesso. Sarebbe folle e ti faresti del male.

Quando hai la consapevolezza di questo amore, diventa inevitabile esserne travolto.

Coltiva questo amore, questo bruciare di fiamma ardente che ti fa sentire in letizia e beatitudine.

A posto con te stesso e ogni cosa nell'Universo.

Più a lungo rimani in questa sensazione, più la tua vita inizia a fiorire.

L'altro, per quanto è diverso da te, ti apparirà come tuo fratello da amare.

Questa capacità di amarlo ti farà compiere miracoli, cose che fino a ieri ritenevi impossibili.

Sarai un donatore di piccoli grandi gesti di cura. Quella cura non artificiale perché sei un operatore olistico e questo è il tuo lavoro. Quella cura genuina che ti viene spontanea e che tocca profondamente l'altra persona.

Abbandonarsi all'amore vuol dire lasciarsi travolgere dalla luce del sole che ci illumina e scalda.

Illumina la mente e scalda il cuore. La luce ti darà chiarezza nell'azione, il calore ti darà la gioia nel compierla.

L'amore verso qualcosa o qualcuno non richiede spiegazioni. L'odio, il giudizio, il rancore e la rabbia hanno sempre una ragione, un motivo per cui esistere, una giustificazione.

Per questo è importante andare oltre la mente e stare nel cuore. Nella pace del cuore.

Se rimani nella mente, troverai mille ragioni per non amare. È questo che crea separazione tra te e l'altra persona.

Se ti rifugi nello spazio sacro del cuore, non troverai nessuna ragione per amare ma solo una spinta fortissima a farlo.

Ed è una forza misteriosa e potente che ti fa smuovere montagne.

È la forza dello spirito infinito che abita in te e muove le tue azioni in una direzione nuova, di pace, quiete ed armonia.

Vedo spesso operatori olistici che proclamano l'amore e poi nei fatti sono in contrasto con altre persone o addirittura con i propri clienti, le persone che vogliono aiutare.

Basta una sessione saltata, un ritardo, un mancato pagamento, un non essere d'accordo a farli andare su di giri e a perdere il contatto con la dimensione di quiete.

Certo, siamo in crescita e la crescita è uno stato di non perfezione, però dobbiamo tendere a quella perfezione.

Dunque, rimani in un'intenzione di amore, perché questo ti permette di gestire quelle situazioni che vanno fuori dalle aspettative e di non attivare il giudizio separatore.

E ti aiutano ad affrontare l'altro in modo diretto ma mettendoci tanto, tanto amore.

Questo fa in modo che la tua relazione con il cliente fiorisca proprio grazie all'inconveniente che si è creato.

Diventerai un alchimista potente che lascerà un segno diverso rispetto al resto del mondo.

Ama i tuoi clienti.

Ama le persone che ti sono vicino.

Ama chi ti contrasta.

Ama chi ti fa male.

Ama chi sta distruggendo l'umanità.

Tu ti sei incarnato qui per loro.

Tu sei loro.

Ricordalo.

Ricordalo.

Ricordalo.

Questo amore avvicina le persone a te come il miele per le api.

Avvicinerà persone belle, in linea con le tue frequenze d'amore.

Persone che hanno bisogno di quel tuo amore come l'acqua in un deserto perché una sola goccia del tuo amore è in grado di cambiare tutta la loro esistenza.

La tua capacità di amare è più forte di qualsiasi conoscenza olistica tu possa acquisire. È una sostanza viva che fa di te un maestro vero.

E come per incanto e in modo del tutto naturale i clienti che hanno bisogno di te appariranno.

Non avrai più problemi ad attrarre nuovi clienti.

Non avrai più problemi economici.

Anche perché questo amore, l'amore per i clienti che vuoi incontrare, ti farà andare oltre i tuoi ostacoli attuali.

Quegli ostacoli che oggi stai incontrando nella tua attività olistica.

E scoprirai strade nuove, meravigliose e in linea con la tua essenza, per attrarre nuovi clienti, i discepoli del tuo amore a cui ancora non ti sei rivelato.

Alcune di queste strade sono oggetto delle prossime pagine.

Resta sintonizzato nell'amore e continua a leggere, anima stupenda.

Scopri e vivi la missione in unione di Spirito e Materia

Ora che hai le coordinate di riferimento entro le quali muoverti e realizzare la tua missione, è arrivato il momento di passare all'azione.

Cioè di dare alla materia la forma che lo spirito ha scelto prima di venire al mondo.

Coniugare spirito e materia.

Allineare anima, mente e corpo e dosarli secondo la giusta misura.

Nulla di grande e meraviglioso può essere realizzato se non c'è perfetta sincronia tra movimenti dello spirito e movimenti della materia.

Dato che queste sono le due forme di energia che governano la vita nel nostro universo, in questa esperienza sul pianeta terra, è importante concentrarsi in ugual misura su questi due aspetti, altrimenti correresti il rischio di creare distorsioni.

Se sei troppo focalizzato nella materia, perdi la profondità dell'esperienza umana e ti disconnetti dall'anima.

Se sei troppo focalizzato nello spirito, perdi contatto con la realtà e la tua vita va a rotoli.

Quindi in unione (yoga) di spirito e materia i prossimi passi sono:

1. Scoprire la tua missione.
2. Vivere la tua missione.

Anche se pensi di sapere già quale sia la tua missione, ti consiglio di tornare alla fase di scoperta per due motivi:

potresti aver preso un abbaglio e quindi potresti scoprire che la tua missione non è quella che tu stai vivendo ora;

potresti intuire nuovi modi di realizzare la missione che la tua anima si è scelta.

Questi modi possono rappresentare l'evoluzione della tua missione.

Quindi, nelle prossime due parti ti accompagnerò in pratiche concrete per scoprire la tua missione e per realizzare la tua missione.

Saranno pratiche che tengono conto sia dell'aspetto materiale sia di quello spirituale, aspetti inscindibili da questa dimensione.

Prenditi il tuo tempo per interiorizzarle, vivere e ripeterle.

Mettiti in gioco come un bambino.

Lasciati trasportare dallo stupore, dalla meraviglia, dall'incanto e dalla bellezza.

Pronto all'avventura?

Parte 2 - Scegli di essere un guerriero d'amore in questi anni bui

Nuove bizzarre malattie

In un futuro non troppo lontano...

Faccia pallida, viso smunto, occhi cerchiati.

Luigi entra nello studio del rinomato dottore guardandosi con circospezione, come una gazzella che va a bere al fiume con i sensi all'erta per non farsi sorprendere dal leone.

Curvo sulla schiena, i suoi pensieri hanno un peso schiacciante e rallentano i suoi passi.

Si sente irrequieto per quello che prova dentro e che dovrà comunicare al dottore.

Anche perché sono mesi che ha girato tanti specialisti e non ha trovato risposte ai suoi problemi.

E questa sua ricerca è divenuta un'ossessione, mentre il suo problema si andava ingrandendo come una palla di neve che si trasforma in una valanga.

Vede che il rinomato dottore alza lo sguardo dal telefono e si pietrifica.

Il suo sguardo si incrocia con lo sguardo di Luigi che gli legge in viso una profonda preoccupazione.

A Luigi questo non piace affatto. Nell'avvicinarsi alla sedia esita per una frazione di secondo, quasi fosse tentato di fuggire.

I suoi battiti accelerano.

Il rinomato dottore, intuendo i suoi pensieri, con un ampio gesto della mano lo invita a sedersi: "Prego, si accomodi". La faccia è leggermente più distesa.

Luigi si siede, incerto, sul bordo della sedia rivestita di tessuto rosso. "Come posso aiutarla?" gli chiede il rinomato dottore.

Luigi si schiarisce la gola e con una nota incerta nella voce inizia: "Dottore..." pausa imbarazzata.

“Prego, mi dica. Non si faccia problemi. Parli pure liberamente”.

“Ecco, vede...” altra pausa. “È che non so come spiegarmi. È qualcosa che non riesco a capire. Sono mesi che giro tra specialisti ma nessuno mi ha saputo dare una risposta.

Così mi hanno fatto il suo nome. Mi hanno detto che nel campo dell’oculistica lei è il migliore. All’inizio ho esitato, perché per me non è facile parlare di ciò che mi sta accadendo. Poi mi sono fatto coraggio in qualche modo e ho prenotato un appuntamento con lei.”

“E ha fatto bene” lo rincuora il rinomato dottore. “Mi dica, cosa posso fare per lei?”.

“Come posso dirle...” Luigi si ferma per trovare quelle parole che continuano a sfuggirgli. “ Ho un problema di vista.”

“Direi che è nel posto giusto. Non era poi così difficile dirlo, no?” afferma il rinomato dottore tra il sollevato e lo spazientito.

Luigi si rigira le mani e fa un respiro profondo chiudendo gli occhi.

Poi continua.

“Ecco, vede.” piccola pausa. “È che non si tratta di qualcosa di legato agli occhi. Con quelli nessun problema.”

Luigi guarda la faccia del rinomato dottore trasformarsi in un grande punto interrogativo: bocca semi aperta, occhi sgranati e sopracciglia inarcate.

“Quello che sto cercando di dirgli dottore...” riprende Luigi incerto “è che...”

Esita, perché gli sembra di avere un sasso in gola e ha paura del dolore che gli procurerà tirarlo fuori.

Un dolore che conosce bene, provato visita dopo visita.

Il dolore di non essere creduto.

Il dolore di essere preso per pazzo.

Il dolore di sentirsi incompreso, solo.

Mentre il rinomato dottore continua a fissarlo con un’espressione che a Luigi ricorda un pesce rosso in una boccia di vetro in attesa della sua razione di mangime, Luigi sputa fuori il sasso:

“Non riesco più a VEDERE la bellezza della vita”.

Silenzio.

A qualche centinaio di chilometri di distanza, in un altro studio medico, Lucia è seduta davanti al suo rinomato dottore.

Osserva le pareti bianche, anzi bianchissime, con le pergamene di laurea e varie specializzazioni che addobbano la parete alle spalle della scrivania.

Poi abbassa lo sguardo e incontra quello del rinomato dottore, un cardiologo.

Con la voce tremante di paura e le mani strette sull’orlo del suo maglione, dice:

“Dottore. Ho il cuore rotto perché non so più come si ama”.

Ancora silenzio.

Anche Luca è davanti ad un rinomato dottore, dottoressa per la precisione, specializzata in gastroenterologia.

Dietro il camice bianco e le lenti dei suoi occhietti, la rinomata dottoressa lo scruta, in attesa che Luca inizi a parlare.

Con qualche esitazione, Luca si passa una mano sul viso scavato da settimane di notti in bianco e poi afferma:

“Dottoressa. Sono costantemente affamato. Ho fame di emozioni vere”.

Sempre e solo silenzio.

Negli ultimi mesi, sono aumentate quelle che la comunità scientifica ha etichettato come le malattie bizzarre.

Ma i cosiddetti malati immaginari non le trovano poi così bizzarre quando ne sono affetti.

Ancora non lo sanno i rinomati dottori di Luigi, Lucia e Luca: queste sono le nuove malattie.

Non hanno sintomi rilevabili dai loro strumenti.

Sono disagi interni che nessuna radiografia può mostrare.

Sono ferite profonde di quella parte dell'essere umano che nessuna TAC può rilevare.

Sono disagi per cui la medicina occidentale non ha risposte.

Disagi, malesseri, ferite dell'anima per cui la medicina occidentale non ha cure.

E allora a chi si potranno rivolgere Luigi, Lucia e Luca per essere presi sul serio e ricevere le cure di cui hanno bisogno?

Evoluzione: dal corpo “fuori” all’anima “dentro”

Queste sono le nuove malattie di un’umanità in evoluzione.

Non è esatto chiamarle malattie perché sembra che ci sia qualcosa di sbagliato, che quella condizione sia da evitare.

Al contrario, sono momenti di crescita, sfide, gradini da salire per evolvere.

Nel corso dei secoli, queste esigenze interne sono state soffocate e sono stati curati solo i sintomi fisici che erano espressioni esteriori delle malattie.

È un po’ come se siano state tenute sotto controllo.

Tuttavia, adesso non è più possibile farlo, perché l’umanità sta evolvendo seguendo l’evoluzione del pianeta Terra.

Il livello vibratorio del Creato si sta elevando e sta raggiungendo le dimensioni più alte dello Spirito.

E quindi anche l’essere umano è più vicino allo Spirito.

La sua anima, rimasta sopita per troppo tempo, si sta risvegliando e sta aprendo gli occhi davanti agli ostacoli che ne impediscono l’evoluzione.

Anche prima l’uomo avvertiva questi ostacoli.

Tuttavia, la sua dimensione di vita era molto più proiettata all’esterno, all’esperienza materiale e quindi ciò che poteva vedere erano i disagi del corpo, cioè la manifestazione dei disagi nella materia.

Questi disagi non scomparivano curando i sintomi fisici. Rimanevano a contatto con l’anima, corrodendola come fa l’acido con il metallo.

E per evitare di essere corrosa completamente, l'anima di acciaio ha trovato altre espressioni per sfogare questo malessere: rabbia, paura, invidia, violenza, guerre.

Ora la situazione è diversa.

A causa dell'elevazione della frequenza del Creato, l'uomo è obbligato a rivolgere il suo sguardo all'interno, verso la sua parte spirituale.

Riesce a vedere la trama di quel disagio e non può più proiettare nella materia quei sintomi fisici perché costituirebbero una distrazione ad affrontare il disagio interiore. Ad evitare l'evoluzione.

Ora l'uomo non può evitare l'evoluzione perché il mare di frequenze in cui è immerso glielo impedisce.

Per questo, riconosce il suo problema.

Tuttavia, è incapace di trovare soluzioni adeguate perché il mondo non è attrezzato per curare l'anima ma solo per curare il corpo, o al massimo la mente.

Ma la mente è più vicina al corpo, quindi alla materia rispetto all'anima, e dunque allo spirito.

Chi si prenderà cura dei malesseri dell'anima?

Medicina moderna o medicina antica?

I rinomati dottori, gli specialisti e i luminari che per millenni hanno curato l'umanità come meglio potevano e nella dimensione materiale richiesta, oggi non hanno risposte alle nuove malattie che non sono malattie.

I loro strumenti sono perfetti per rilevare il mondo esterno, quello fatto di materia, ma sono assolutamente incapaci di rilevare il mondo interno, fatto di spirito.

Questo non vuol dire che la scienza occidentale sia destinata a morire.

Ci sarà sempre bisogno di qualcuno che si prenda cura del benessere fisico.

Solo che il benessere fisico non è più l'unica dimensione di cui prendersi cura.

L'umanità ricerca un nuovo tipo di benessere: quello spirituale, perché da qui passa la sua evoluzione come anima incarnata sulla Terra.

E allora, nuovi Medici dell'Anima stanno arrivando in soccorso dell'umanità.

Sempre più anime provenienti da galassie lontane si stanno risvegliando con il desiderio di curare l'anima degli altri esseri umani.

E se ti stai chiedendo come fanno ad arrivare da pianeti così lontani, ti faccio presente che l'anima viaggia al di là del tempo e dello spazio, coprendo distanze di milioni di anni luce al tempo di un battito di ciglia.

Queste anime di altre galassie sono Guerrieri di Amore che portano la luce nella tenebra.

Sono guide amorevoli che hanno compiuto o stanno compiendo il loro viaggio di guarigione su di loro e, nel frattempo, condividono con cuore generoso le consapevolezze acquisite.

Loro sono in grado di diagnosticare le nuove malattie con strumenti che non riguardano il toccare, vedere, ascoltare, ma con strumenti che riguardano il sentire, percepire e intuire.

Strumenti che non partono da un approccio scientifico, anche se molti strumenti hanno una spiegazione scientifica.

Strumenti che fanno leva sulla capacità innata dell'uomo di ascoltarsi dentro e di sentire le risposte più giuste per sé.

Questi Operatori di Luce stanno aiutando l'umanità a riattivare il proprio potere di ascolto e auto guarigione.

Guarigione di corpo, mente e spirito.

Già da qualche decennio, stanno attingendo a piene mani a quelle conoscenze antiche, risalenti all'ayurveda, agli Esseni, agli Egizi, ai Maya, ai Toltechi, agli Atlantidei, ai Lemuriani (e a tanti altri).

Quelle conoscenze che l'uomo viveva quotidianamente, in un modo perfettamente integrato con la propria esistenza.

E che poi sono andate perdute, forse oscurate da una grande tenebra.

Quelle conoscenze stanno riaffiorando nel cuore dell'uomo, grazie alle vibrazioni elevate del creato: di madre Terra e padre Cielo.

Ora, questi guerrieri d'amore, stanno combattendo la buona battaglia pacifica contro le forze delle tenebre.

E se hai questo libro tra le mani, anche tu sei un Guerriero d'Amore.

Potresti già aver abbracciato la tua missione di guerriero d'amore e aver scelto le tue conoscenze per combattere le tenebre.

Oppure sei ancora in ricerca.

La cosa più importante è che tu abbia deciso di combattere questa nuova battaglia.

Di portare all'umanità una medicina nuova, che è antica, per curare l'anima e aiutarla ad evolvere.

La lotta millenaria tra bene e male

Non so dirti con certezza con cosa siamo in lotta, o guerriero d'amore che stai leggendo.

Quello di cui son certo è che l'umanità è in lotta.

È una lotta tra forze della luce e forze del buio.

Due manifestazioni dell'Universo ugualmente importanti perché senza l'una non può esistere l'altra.

In questo gioco di parti che le anime decidono di giocare, incarnazione dopo incarnazione, il bene e il male si alternano nella supremazia, come in una danza antica.

Sono sempre presenti contemporaneamente. A volte prevale il male.

A volte prevale il bene.

Negli ultimi millenni, ha prevalso il male, che si è manifestato come una forza oscura di dominio sull'umanità.

Una forza probabilmente di un'altra razza che controlla l'essere umano.

Una forza che si nutre delle vibrazioni basse dell'essere umano.

Una forza che probabilmente non sopravviverà alle vibrazioni elevate a cui la Terra si sta innalzando.

L'idea che mi sono fatto, o meglio ciò che la mia anima intuisce, è che questi esseri viventi siano privi di quella parte emozionale che contraddistingue l'uomo.

E per questo motivo sono incapaci di provare quelle emozioni dalle frequenze elevate come gioia, gratitudine e amore.

Emozioni che elevano l'uomo e lo conducono in un viaggio verso la beatitudine suprema, condizione vibratoria dalla frequenza elevatissima.

Addirittura queste frequenze elevate potrebbero essere distruttive per loro.

Quindi, per vivere hanno bisogno di nutrirsi, letteralmente, di frequenze più basse: paura, rabbia, odio, vendetta, disprezzo. Per questo, hanno bisogno di tenere sotto controllo l'umanità, affinché possa continuare a vibrare a frequenze basse, invece di elevarsi a quelle frequenze verso cui naturalmente tende.

Il fatto che questi esseri di ombra siano incapaci di empatia e di vibrare alto è cruciale perché questo apre ad una comprensione profonda:

non c'è cattiveria nelle loro azioni.

È solo l'istinto di sopravvivenza che li guida, come il leone che uccide la gazzella per cibarsi.

A te che hai scelto di essere un guerriero d'amore, questa constatazione aiuta a togliere la rabbia verso questa situazione e a vederla per quello che è: la naturale giostra della vita.

Ti sto dicendo che la tua volontà non sarà più diretta verso la rabbia di annientare questi esseri e di sconfiggere chi ha attualmente nelle mani il governo di questo pianeta.

Potrai persino provare comprensione e compassione per degli esseri che, in fin dei conti, agiscono per la sopravvivenza della loro specie, così come facciamo noi.

Puoi provare compassione anche per la loro inevitabile estinzione, dovuta all'elevazione delle frequenze della Terra (causata a sua volta dall'aumento dell'energia che proviene dal Sole, ma questa è un'altra storia).

Per di più, sarà anche più facile perdonare tutto il male che hanno inflitto all'umanità perché non è stata la cattiveria a muovere le loro azioni.

Questi sentimenti di compassione e perdono ti aiutano ad essere un guerriero di amore che rivolge il suo amore non solo per sostenere l'umanità verso la sua evoluzione, ma anche per accompagnare altri esseri viventi verso la loro inevitabile estinzione.

Questo è il passaggio che stiamo vivendo in quest'epoca.

Degli esseri viventi che per millenni hanno tenuto l'umanità imprigionata come pecore in un recinto, impedendole di vibrare alto e quindi evolvere, stanno morendo e cercano di procrastinare il più possibile il momento della loro estinzione.

Inevitabile come quella dei dinosauri.

Il ruolo del guerriero d'amore in questa lotta

Il tuo ruolo come guerriero d'amore è quello di portare benessere e guarigione agli esseri umani dal punto di vista del corpo, della mente e dello spirito. Con un approccio olistico appunto.

Recuperare questo benessere completo è ciò che permette all'anima di evolvere e di adeguarsi con più leggerezza alle frequenze elevate che Madre Terra e Padre Cielo stanno sprigionando.

Perché in fondo, tanti esseri umani sono nella stessa condizione degli esseri di ombra che si stanno estinguendo. E anche questi esseri umani sono a rischio di estinzione.

Sì, perché, pur avendo quella parte emozionale di cui gli esseri di ombra sono privi, sono così abituati a non utilizzarla che gli si è atrofizzata e gli risulta molto difficile utilizzarla.

In alcuni casi, è molto probabile che questo ha causato l'interruzione della connessione con la propria anima.

Cioè, in loro è crollato quel ponte, fatto di emozioni, che collega il corpo e la mente all'anima e quindi non sono più in grado di attraversarlo.

Così, questi esseri umani fragili muovono le loro esistenze nella sola dimensione materiale, incapaci di elevare le loro frequenze, diretti verso l'estinzione e la cui anima sarà costretta ad aspettare la prossima incarnazione su un altro pianeta per continuare il processo di evoluzione (perché sulla Terra non ci sarà più spazio per le loro frequenze).

A meno che sul loro sentiero non incontrino un guerriero d'amore come te.

Un guerriero d'amore che gli ricordi chi è veramente. Che gli apra le porte del cuore. Che risvegli la sua coscienza, che gli porti guarigione.

Tu, con le tue cure e il tuo amore, puoi ricostruire il ponte delle emozioni e riconnettere il suo corpo alla sua anima, aprendogli le porte al regno sconfinato dello Spirito.

Comprendi che ruolo importante stai giocando?

Dal mio punto di vista, ci sono tre direzioni a cui sei chiamato:

1. lavorare sulla tua evoluzione interiore
2. accompagnare le persone consapevoli verso la loro evoluzione
3. risvegliare la consapevolezza negli esseri umani fragili

E lo puoi fare secondo la modalità che si è scelta la tua anima quando si è incarnata.

Cioè perseguendo la tua missione, come ti ho già detto in precedenza.

Se ancora non ti è chiara quale sia, o se ne vuoi conferma, non preoccuparti, nei prossimi capitoli ti guiderò in pratiche concrete per comprenderlo.

Adesso, invece, voglio chiarirti qualcosa che a questo punto dovrebbe essere scontato:

il benessere non è il fine di ciò che fai. Il benessere è un passaggio. È la condizione necessaria, senza la quale l'anima non può evolvere.

Dunque, il tuo ruolo è quello di riportare benessere alle persone affinché siano pronte per evolvere.

Sei un istruttore di guida che insegna a guidare l'automobile. E una volta che la persona sa guidare da sola, allora può portare la sua auto verso la meta che desidera.

In questo caso, la meta è la beatitudine infinita che le anime possono trovare evolvendo e fondendosi nell'Uno.

Non è casuale che la parola Universo si possa scomporre nell'espressione andare verso l'Uno.

E tu sei la guida amorevole che da la patente alle anime che vogliono dirigersi verso l'Uno.

E in questa tua missione, fortunatamente non sei solo. Hai degli alleati potentissimi. Altri guerrieri di amore come te con cui confrontarti e che possono sostenerti.

La fratellanza dei guerrieri d'amore

Per quanto il tuo intento sia puro e la tua volontà sia forte, o guerriero d'amore, il tuo percorso non sarà privo di ostacoli.

Gli ostacoli sono l'essenza del percorso perché per superarli ti è richiesto di fare cose diverse dal solito, di tirare fuori le tue qualità migliori. In definitiva, di crescere.

Gli ostacoli sono anche la parte più divertente perché mettono pepe all'avventura dell'evoluzione evitando che divenga un cammino piatto e sterile.

I due ostacoli principali che molto probabilmente affronterai (o che stai già affrontando) sono:

1. scetticismo verso le pratiche olistiche e di luce;
2. difficoltà nel materializzare l'energia monetaria per sostenere la tua missione (in questo ti aiuterò concretamente nei prossimi capitoli).

Per fortuna, non dovrai affrontare questi ostacoli da solo ma puoi contare su un alleato potentissimo (oltre all'Universo intendo): la fratellanza dei guerrieri d'amore.

Una forza potente che prende la sua energia da tutte le anime meravigliose che come te stanno portando benessere all'umanità.

È una vera e propria entità che pulsa di vita propria. Ciascun guerriero di amore, consapevolmente o meno, la nutre quando il suo cuore è aperto ed emana amore.

Immagina un albero gigantesco con foglie dorate che accecano la vista e delle radici in cui scorre linfa vitale che vanno lontano in infinite direzioni.

Questa è la fratellanza dei guerrieri d'amore.

Ogni volta che un guerriero d'amore fa una carezza all'anima di un'altra persona...

Ogni volta che un guerriero d'amore rivolge un sorriso...
Ogni volta che un guerriero d'amore compie un gesto di cura...
...nuova linfa si aggiunge all'albero della fratellanza.
Puoi percepirne la meraviglia?

Puoi connetterti a questa entità, ricevendone la sua forza, ogni volta che ne hai bisogno.

Ti basta semplicemente focalizzare i tuoi pensieri su di lei e il tuo essere sarà inondato di luce, amore e benedizioni in modo istantaneo.

Oltre ad essere un'entità energetica, la fratellanza dei guerrieri d'amore è un'entità materiale e puoi vederla realizzata negli altri operatori di luce che ti sono intorno.

Quindi, ogni qual volta ti senti demoralizzato, ogni volta che hai bisogno di un consiglio, ogni volta che vuoi condividere qualcosa di bello che ti è successo...puoi far ricorso alla fratellanza.

La tua missione non ha nessun senso se non è integrata alla missione di altri guerrieri d'amore.

Circondati di altri guerrieri d'amore come te.

Riunisciti con loro.

Fatti supportare e supportali.

Forma con loro gruppi di condivisione delle esperienze.

Fai festa insieme a loro.

Abbracciali e fatti abbracciare.

Gioisci con loro.

Guardali negli occhi e riconosci la purezza della loro anima.

Senti nel tuo cuore la meraviglia di fare un cammino comune.

Tutto questo dona una forza incredibile al tuo agire per il beneficio dell'umanità.

Rende la tua missione più leggera.

Ti permette di contare sempre su qualcuno che ti aiuta a rialzarti quando cadi.

Prendi tu l'iniziativa. Non aspettare che sia qualcun altro a farlo, a formare la fratellanza nella tua realtà.

Non è necessario formare gruppi enormi. Puoi iniziare con un altro guerriero di luce con cui ti senti regolarmente.

Sentiti parte della fratellanza dei guerrieri d'amore.

Vivila.

Parte 3 - Ricorda la tua missione con l'aiuto del Bosco

Introduzione

Se hai tra le mani questo libro è perché nel tuo cuore custodisci un'intenzione pura di amore.

Un desiderio ardente di aiutare gli altri. Di portare benessere nel mondo.

In altre parole, hai scelto di vivere una missione di beneficio per l'umanità.

Di essere un cavaliere d'amore che usa la spada della sua conoscenza per sconfiggere le tenebre.

Io ti onoro per questo.

Da questa pietra miliare che hai messo nella tua vita, potresti trovarti in due situazioni.

La prima è che non hai ancora tradotto questa tua scelta in una missione.

Cioè in questo momento sei alla ricerca del tuo modo unico di portare beneficio alle anime sulla Terra.

In questo caso, qui troverai nutrimento per la tua anima e per la tua mente per tirare fuori da te la tua missione.

Ti presenterò delle pratiche da fare nel bosco per ricordarti la tua missione.

Sì, perché la tua anima ha già scelto la missione prima di incarnarsi e dunque si tratta solo di ricordarsi la scelta fatta.

Le pratiche che ti presento qui ti aiuteranno a ricordare.

La seconda situazione è quella in cui tu hai già scelto la tua missione. Cioè, hai già tradotto in una strada concreta la tua intenzione pura di amore per l'umanità.

In questo caso, questa parte ti aiuterà a verificare la scelta che hai fatto.

Mettere in discussione in modo sano le tue scelte è sempre un fatto positivo, perché ti aiuta ad avere conferme sulla strada presa oppure a cambiare strada, scegliendone una più in linea con la tua anima. Cambiare strada può voler dire stravolgere quello che stai facendo oppure fare dei piccoli adattamenti o ancora aggiungere qualcos'altro.

In ogni caso, è sempre un beneficio, perché le riflessioni che possono scaturire dalle pratiche che ti presento ti avvicinano a ciò che la tua anima ha scelto e sente.

Dunque, anche se stai già vivendo una tua missione, dedica attenzione alle pratiche da fare nel Bosco che ti presento qui.

Ti consiglio di farlo soprattutto se stai avendo difficoltà economiche nel portarla avanti, perché nel 99% dei casi proprio quelle difficoltà sono segnali che non sei perfettamente allineato con la tua anima e quindi con la missione.

Infatti, quando mente e corpo sono allineati all'anima, tutto scorre senza intoppi.

O se vuoi vederla da un altro punto di vista, le difficoltà sono messe lì sul tuo percorso proprio perché, superandole, ti allinei alla tua anima.

Ancora, ci tengo a sottolineare una cosa:
non limitarti a leggere le pratiche.

Scegli quelle pratiche che senti in linea con te e programma dei momenti per viverle.

Ogni pratica che ti propongo l'ho vissuta personalmente, così come hanno fatto migliaia di persone prima e dopo di me.

Persone in ricerca come te.

Dunque, facendo queste pratiche entrerai a far parte a tutti gli effetti di una famiglia ancestrale di anime connesse al Bosco e alle sue meravigliose creature.

Il Bosco: l'avventura di tornare a casa

Ho sempre amato la natura e il Bosco.

Sin da quando, da piccolo boy-scout con i pantaloncini corti, me ne andavo in giro per i Boschi a vivere avventure meravigliose.

Come quella volta in cui un mio capo scout portò me e altri sette bambini in un'imprudente escursione notturna.

Andò così: avevamo appena finito di cenare e prima di iniziare le consuete attività serali fatte di scenette improvvisate, canti, giochi e balli, avevamo un po' di tempo libero.

Ci annoiavamo e così chiedemmo al nostro capo:

“Andiamo a fare una passeggiata nel Bosco?”

E lui:

“Certo! Prendo la torcia e andiamo.”

Così, ci allontanammo dalla casa che ci ospitava e prendemmo un sentiero che ci portò in mezzo a faggi alti e dritti come colonne di una cattedrale.

Camminavamo, parlottavamo, scherzavamo, ridevamo e cantavamo...fino a quando qualcuno disse:

“Kaa (nome in codice del nostro capo che rappresenta il serpente delle storie del Libro della giungla di Kipling), dove siamo finiti?”

La sua risposta:

“Sinceramente...non lo so”.

Riesci a immaginare sette bambini al buio, nel Bosco, lontani da casa e dai loro genitori, con un capo che non aveva la minima idea di dove fossero?

Cosa pensi sia accaduto?

Pianti, urla, panico?

Niente di tutto questo.

Continuammo a ridere, scherzare e cantare come prima.

Per noi, quel vagare nel Bosco senza una meta era un'avventura.

Certo, eravamo anche bambini e quindi incoscienti dei possibili pericoli di rimanere sperduti di notte nel Bosco.

Tuttavia, poter vivere quell'avventura di notte a contatto con la natura insieme ai miei amici (cosa che in città non sarebbe stato possibile) mi procurava una contentezza così grande che mi rendeva quasi insensibile alla paura di esserci persi.

Con il senno di poi, mi rendo conto che quel momento fu il primo bagliore di un'esperienza di contatto profondo con il Bosco.

Un'esperienza che mi permetteva di vedere il Bosco non come il luogo terribile in cui il lupo famelico piomba sull'innocente Cappuccetto rosso.

Ma come un luogo accogliente in cui trovare protezione e rifugio, grazie a guardiani silenti.

Forse sei curioso di sapere come andò a finire. Ti accontento subito. Senza la minima idea di come ci fossimo riusciti, ci ritrovammo sulla strada del ritorno...senza aver smesso neppure per un istante di cantare, parlare, ridere.

Dopo quell'avventura, ne ho vissute altre centinaia.

Io stesso sono diventato capo scout e ho fatto da fratello maggiore a piccoli scout in crescita.

Ho dormito in tenda cullato dal canto dei grilli.

Ho ammirato cieli stellati da togliere il fiato.

Ho danzato intorno alle fiamme del fuoco.

Ho raggiunto vette dove il vento mi sferzava la faccia.

Eppure stranamente in tutte quelle esperienze mi sentivo sempre un ospite.

Vivevo la natura e il Bosco come un luogo in cui andare nelle vacanze o al massimo per qualche scampagnata.

La vita vera, quella di ogni giorno, era in città.

Tra l'altro, non mi aveva mai sfiorato l'idea che gli alberi fossero degli esseri viventi.

O meglio, sapevo che avevano una vita propria e che facevano la "fotosintesi clorofilliana", l'avevo studiato a scuola!

Ma consideravo il Bosco come un luogo qualsiasi. Come la palestra o il cinema.

Un contenitore come un altro, magari più bello e suggestivo, in cui fare delle cose.

È stato solo più avanti che ho compreso ciò che in fondo percepiamo tutti:

il Bosco è casa.

Dopo aver smesso di fare lo scout, essermi sposato e aver aperto la mia attività in proprio, iniziai a frequentare il Bosco come cura per disintossicarmi dalla vita frenetica della città.

Una volta al mese andavo nel Bosco per fare il punto della situazione sulla mia vita, facendo quelli che io chiamo i momenti di verifica.

In uno di questi momenti accadde qualcosa. Era il primo maggio ed ero seduto sul tronco di un pino caduto.

Era una mattinata mite e il sole mi accarezzava dolcemente il viso.

Mi sentivo come quei gatti che si acciambellano al sole e si lasciano avvolgere dal suo calore.

Mentre ciclisti spericolati sfrecciavano sul sentiero a qualche metro da me, io annotavo i pensieri sul mio taccuino.

Alzai lo sguardo al cielo e, improvvisamente, come un lampo nella notte, mi attraversò un pensiero:

"Portali da me."

Era la voce del Bosco.

Non compresi razionalmente cosa significasse.

E, se devo dirtela tutta, un po' mi spaventai pure.

Sentii che, con quelle tre semplici parole, il Bosco mi stava affidando una missione e, in cuor mio, decisi di accettarla, anche se non sapevo dove mi avrebbe condotto.

Ed è stato in quel momento che il Bosco mi ha risvegliato.

Mi ha ricordato che il Bosco non è un luogo qualsiasi.

Il Bosco è la mia casa.

È la nostra casa.

Le città sono diventate prigioni di cemento in cui ci crogioliamo, nell'illusione di una vita migliore.

Ok, forse può essere una vita più comoda.

Ma come può essere migliore se non ci sentiamo a casa? Se non siamo connessi alle radici?

Qualsiasi albero, senza le radici, è destinato a morire.

E così, l'umanità si sta lentamente spegnendo perché non trae più nutrimento dalle sue radici: il Bosco, la Natura.

Siamo zombie che vanno avanti per forza di inerzia, vivendo una vita superficiale, senza valori e senza ricevere quella linfa autentica che eleva le nostre frequenze.

L'unica cosa che ci può salvare è tornare nel Bosco e viverlo in un modo diverso.

Il Bosco ci apre alla comprensione della nostra vera essenza, di chi siamo veramente.

Te ne parlerò nelle prossime pagine.

Dunque, quel "Portali da me" mi suggeriva che avrei dovuto portare altre persone nel Bosco.

Ma in che modo?

Avevo ricevuto il compito ma non le istruzioni per realizzarlo.
È come se qualcuno ti dicesse: “Costruisci un’auto” senza darti un manuale.
Da dove inizieresti?

Io iniziai frequentando più spesso il Bosco. Questa volta con un atteggiamento diverso.
Quando attraversavo il Bosco, mi lasciavo attraversare.
Cioè, andavo in atteggiamento di ascolto.
Mi aprivo alle sue vibrazioni e ascoltavo ciò che la sua voce mi sussurrava.
E così, le istruzioni piano piano arrivarono.

Intuii che il Bosco mi stava facendo vivere lo stesso percorso di scoperta ed evoluzione personale che avrei dovuto far vivere ad altre persone.
Dovevo provare prima io sulla mia pelle e poi avrei saputo condurre anche gli altri a percepire le stesse energie che percepivo io.
Ecco cosa significava “Portali da me”.
Il Bosco voleva dirmi: “Fagli riscoprire quello che tu stai riscoprendo.
Fagli ricordare che io sono casa.”

In questa mia ricerca appassionata, la mia strada incrociò un’anima profonda, un vero stregone ed alchimista. Quello che io considero il mio maestro del Bosco: Michele Giovagnoli.
Lui mi ha iniziato alla connessione con il Bosco.
Per questo non smetterò mai di essergli grato.
Con il suo aiuto, mi immerse in esperienze di connessione con il Bosco e iniziai a farne una dietro l’altra.

Ricordo ancora quando affrontai l’esperienza di vagare nel Bosco per quattro ore, da solo, con il cellulare spento e...bendato!

Feci il clamoroso errore di dirlo a mia moglie solo cinque minuti prima di partire alla volta del Bosco per quella esperienza.

“Angelo ma sei impazzito? Tu mi vuoi far morire?” disse mia moglie, non proprio felice.

Borbottai qualche parola di rassicurazione e filai via prima di poter essere contraddetto!

Ero deciso a vivere quell’esperienza e ad affrontare le mie paure (lasciando mia moglie con le sue 😊).

Arrivato nel Bosco, mi addentrai nel fitto degli alberi. Feci un lungo respiro e mi misi la benda sugli occhi.

Dopo i primi minuti di puro terrore, in cui immaginavo attacchi di animali selvatici, serial killer, di infilzarmi su rami appuntiti o di essere visto e deriso da semplici curiosi...mi rilassai profondamente e iniziai ad esplorare con gli altri sensi lo spazio che mi circondava.

Si schiuse un mondo nuovo.

Un modo di vivere il Bosco più profondo e autentico, fatto di sensazioni mai percepite prima che, usando il corpo come tramite, mi mettevano in contatto con la mia anima.

Dopo aver fatto un numero sufficiente di esperienze di connessione, sentii che ero pronto.

E iniziai ad organizzare eventi nel Bosco aperti a piccoli gruppi di persone.

È stato uno dei più bei periodi della mia vita in cui mi sono divertito come un pazzo e ho incontrato tante anime belle e pure.

Anime che non vedevano l’ora di riscoprire il Bosco come la loro casa e di connettersi alla sua saggezza.

Erano persone già aperte e non facevo fatica a guidarle perché loro stesse si lasciavano guidare nelle pratiche. Le stesse pratiche che mostrerò anche a te tra poco.

Non mancarono esperienze fuori di testa, cose che il Bosco mi suggeriva ma che per la mia mente non avevano senso
“No, non posso fargli fare sta cosa” mi dicevo.
Poi, mi ricordavo della missione che avevo ricevuto e tiravo fuori il coraggio per far vivere quell’esperienza.

Una volta, ero insieme a un gruppo di una decina di persone in un Bosco di faggi in provincia di Avellino.
Faceva un freddo terribile, pioveva a dirotto e ci eravamo rifugiati, mezzi fradici, dentro una casa diroccata ai margini di una radura.

Dopo aver acceso il fuoco, fatte alcune attività e consumato il nostro pranzo a sacco, l’evento volgeva al termine nella massima tranquillità.

Ed evidentemente per il Bosco quella tranquillità era troppa e così mi suggerì di scombussolarla.

Mentre sul tetto la pioggia continuava a picchiare forte e noi eravamo ormai riscaldati, sazi e sereni, ci mettemmo in cerchio, guardai ciascuna delle persone negli occhi e dissi:
“Adesso andiamo fuori sotto la pioggia e camminiamo”.

E così facemmo.

Trenta minuti di camminata sotto la pioggia battente e con le chiome degli alberi che ondeggiavano furiosamente al vento.

Un’esperienza folle, coraggiosa e anche un po’ incosciente che ci permise di osservare una manifestazione della potenza della Natura e nel Bosco e di percepirla dentro di noi. Così comprendemmo che si può dare un senso profondo a ciò che facciamo anche in esperienze scomode.

Tirate le somme delle esperienze fatte, posso affermare che guidare i miei fratelli nel Bosco ha donato gioia, pace e meraviglia alla mia vita.

Ogni volta che portavo una nuova persona nel Bosco, sentivo la sua voce (quella del Bosco) che mi diceva “grazie”.

E sai una cosa?

Questa esperienza di condurre altre persone nel Bosco, mi ha permesso di raggiungere livelli molto profondi di connessione con Lui.

Perché, se dovevo guidare altre persone, io per primo dovevo vivere una profonda connessione.

Dunque, iniziai a frequentarlo molto più spesso. In compagnia e soprattutto da solo.

Non passava settimana, in cui non andassi nel Bosco.

E proprio questa frequentazione, questa profonda connessione, mi ha aperto all'intuizione di un altro pezzo della mia missione.

La definisco “l'evoluzione della mia missione”. Sì, perché la missione non è mai qualcosa di statico che non cambia mai. Si evolve mentre la persona che la svolge si evolve a sua volta.

Portare le persone nel Bosco era una parte della mia missione di risveglio dell'umanità (missione alla quale anche tu sei chiamato).

Ero chiamato a fare un passo ulteriore nella direzione del risveglio: aiutare gli operatori di luce a riconoscere la loro missione e a realizzarla in questa incarnazione sulla Terra.

In questo modo, anche loro, attraverso la loro missione, possono contribuire al risveglio dell'umanità.

Il libro che hai tra le mani è una delle manifestazioni con cui faccio questo.

E lo posso fare proprio perché mi sono dato il permesso e il tempo di tornare all'Essenza.

Ho iniziato a frequentare il Bosco in un certo modo, mi sono connesso alla sua saggezza primordiale, sono entrato in contatto con la mia anima...

...e ho ricordato la mia missione.

Nelle prossime pagine ti accompagnerò a fare lo stesso.

Andare nel Bosco o incontrare il Bosco?

Il Bosco ha sempre rappresentato quel luogo magico in cui la vita appare con tutta la sua meraviglia in un'esplosione vertiginosa di colori, forme, suoni, odori, sensazioni.

Il Bosco è anche uno spazio di evasione dalla vita frenetica e stressante della città.

Dopo una settimana di corse in cui i sensi sono letteralmente bombardati da migliaia di stimoli, una fuga nel Bosco significa immergersi in un'oasi di pace, una boccata di ossigeno.

Respiri, ti rilassi e ti rigeneri prima di tuffarti di nuovo nel tran tran quotidiano, alle prese con le mille incombenze della tua vita e, visto che siamo qui per questo, della tua attività.

A volte, la ruota della vita gira così freneticamente che a stento riesci a distinguere un giorno dall'altro.

I martedì sono uguali ai venerdì o ai giovedì, e a volte persino ai sabati e alle domeniche.

Esiste un modo diverso di avvicinarti alla vita, per scendere dalla ruota, rilassarti e rigenerarti in qualsiasi momento e in qualsiasi luogo, senza dover aspettare di andare per forza nel Bosco.

Puoi iniziare andando nel Bosco e vivendolo con un certo atteggiamento.

Per poi creare una relazione con Lui e passare dall'andare nel Bosco a incontrare il Bosco. Dall'attraversarlo al lasciarti attraversare.

In questo modo, il Bosco cessa di essere solo un rifugio dagli impegni di una vita frenetica.

Diventa un essere vivente da incontrare, in cui specchiarti, per riconoscere nella sua bellezza la tua bellezza.

Un essere vivente, custode di una saggezza primordiale infinita, che ti aiuta a connetterti con la saggezza della tua anima e ad allinearti alla tua missione di vita.

Questo processo lo chiamo “incontrare il tuo Bosco interiore” perché il Bosco non è più solo un luogo in cui andare.

Diventa il punto di partenza per guardarti dentro, osservarti e toccare con mano le infinite meraviglie che sono dentro di te, compresa la missione dell’anima per il beneficio dell’umanità.

Oltre a ricevere una guida preziosa per allinearti alla tua missione dell’anima, c’è un piacevole effetto collaterale nell’incontrare il Bosco.

Come per magia il tempo della tua vita di ogni giorno rallenta, così come quando sei nel Bosco.

Nel Bosco il tuo corpo ritorna in contatto con i ritmi lenti e leggeri che gli appartengono ed è così in grado, nel tempo, di portarli nella tua quotidianità.

In questo modo, puoi proseguire il tuo viaggio sulla Terra gustando ogni singolo istante e apprezzando a pieno ciò che ti circonda.

È un po’ come la differenza tra il guardare un paesaggio sfrecciando in auto o assaporarlo lentamente andando in bici.

Sei pronto ad incontrare il tuo Bosco interiore e scoprire la tua missione?

Mente e cuore sono ugualmente importanti

Ci sono due ingredienti magici che ti aiutano a connetterti al Bosco e, attraverso di Lui, alla tua anima, per ricordare la missione.

Prima di rivelarteli, voglio chiarire un equivoco che è purtroppo molto diffuso, soprattutto nel mondo olistico.

Sento spesso dire che il Bosco (e la spiritualità in generale) è un'esperienza del cuore in cui la mente deve sparire.

Questa affermazione è allo stesso tempo falsa e pericolosa. Infatti, è impossibile escludere la mente da qualsiasi tipo di esperienza. Se provi a farlo, crei una ribellione della mente, la quale si metterà di traverso, facendoti vivere queste esperienze in uno stato di presenza parziale.

Non solo, la forte pulsione che senti nel cuore di essere di beneficio per l'umanità, e che proviene dall'anima, non potrà avere una traduzione concreta nella materia.

Perché? Il motivo è semplice. In questa dimensione di vita sulla Terra, la mente trasforma le intuizioni dell'anima e del cuore in azioni concrete nella materia creando la realtà.

Funziona così:

Il cuore è il canale di comunicazione con lo Spirito.

La mente è il canale di trasformazione dal mondo dello Spirito al mondo della Materia.

Non puoi considerare la mente come l'ultima ruota del carro e trattarla come un impostore, usando frasi del tipo: "La mente si chiama mente perché mente".

La mente non ci inganna. La mente risponde agli stimoli a cui è abituata. Quegli stimoli che ha ricevuto da quando siamo nati.

E per fortuna, la mente, se addestrata, è in grado di rispondere a stimoli diversi e a portarci in linea con i più alti propositi della tua anima.

Dunque la mente è uno strumento formidabile quando è al servizio della missione.

Quindi, nel Bosco, mente e cuore sono ugualmente importanti!

Certo, può accadere che i pensieri della mente possano portarti fuori dal momento presente e disturbare l'esperienza...ma in realtà, come ti ho già spiegato, qui il problema non è la mente ma il modo in cui usi la mente.

Per cui, invece di escluderla, trova il modo di allinearla al tuo cuore e renderla partecipe dell'esperienza nel Bosco.

E le pratiche guidate che ti mostro tra poco sono state pensate proprio per allineare la mente al cuore e tutte e due al Bosco.

I due ingredienti magici per incontrare il bosco

I due ingredienti magici per incontrare il Bosco sono:

- consapevolezza (della mente)
- apertura (del cuore)

E questo perché, come ho detto prima, cuore e mente devono essere in perfetto equilibrio.

Per consapevolezza intendo la capacità di essere pienamente presenti nel “qui ed ora” nel Bosco.

Per apertura intendo la capacità di lasciarsi attraversare dall’esperienza e accogliere tutto ciò che arriva (cercando, per quanto possibile, di andare oltre il giudizio).

Per comprendere l’importanza dei due ingredienti, ho ideato il diagramma cartesiano che vedi nella figura 1.

Non preoccuparti se non sai cosa sia un diagramma cartesiano perché adesso lo vedrai graficamente e capirai. È importante solo sapere che è uno strumento che analizza le conseguenze del mettere in relazione due elementi, in questo caso: consapevolezza e apertura.

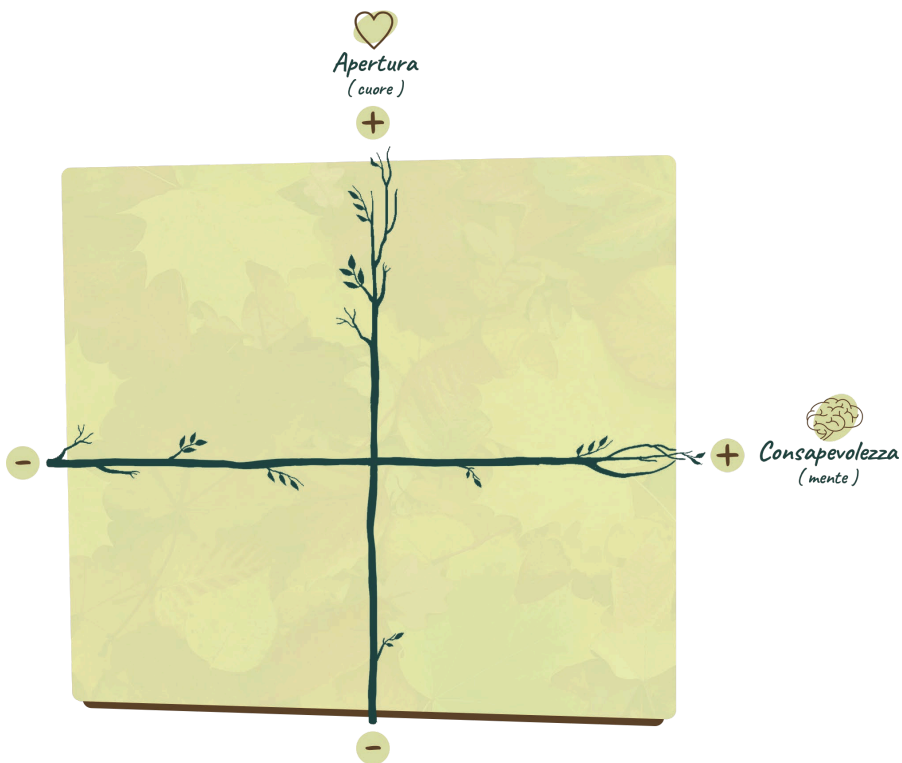


fig. 1 - diagramma cartesiano "apertura-consapevolezza" - vuoto

Questo è il nostro diagramma "vuoto" che forma esattamente quattro aree, grazie all'incrocio delle linee di consapevolezza e apertura. Vediamo cosa c'è in ciascuno dei quattro quadranti, a seconda che ciascuno degli elementi ci siano o meno.

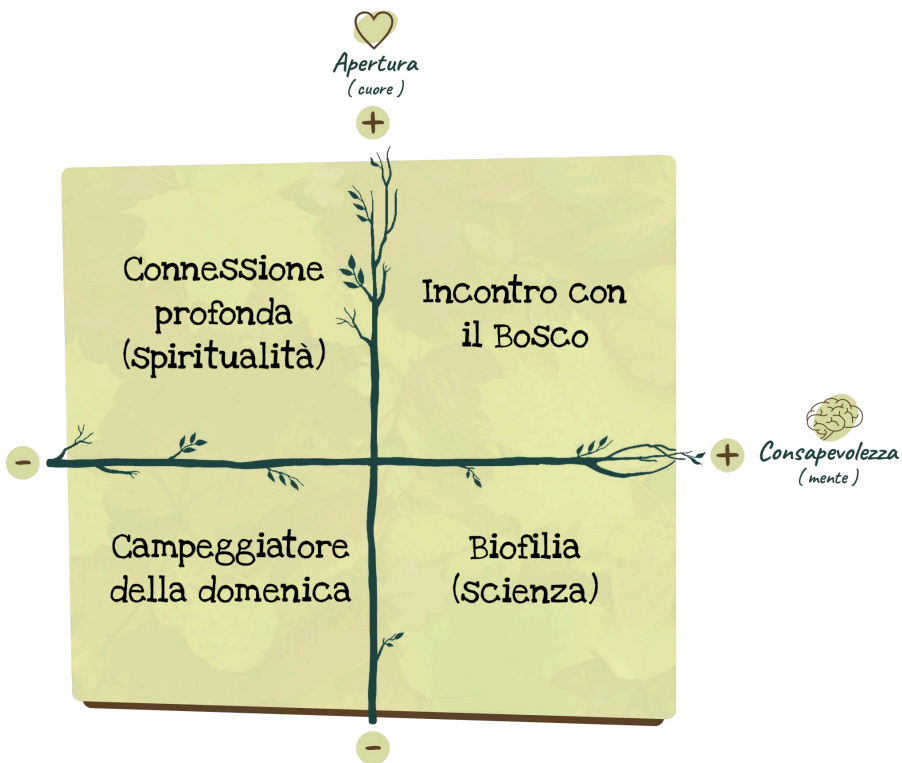


fig. 2 - diagramma cartesiano "apertura-consapevolezza" - pieno

Quadrante "campeggiatore della domenica"

Nell'area in basso a sinistra, dove non c'è né consapevolezza né apertura nell'esperienza del Bosco, abbiamo quelli che io chiamo scherzosamente "i campeggiatori della domenica".

Questa è l'esperienza di persone che vanno nel Bosco come andrebbero in un luogo qualsiasi e quindi inconsapevoli di essere immersi in un'energia potente che può farli vibrare a frequenze altissime.

Certamente, hanno il merito di aver scelto un luogo di benessere e calma invece di uno affollato e anonimo, ad esempio un centro commerciale.

Attività tipiche di queste persone sono:

- andare a funghi
- cacciare
- fare scampagnate
- realizzare grigliate (infinite)
- trekking

Sia chiaro: non voglio sminuire il valore di queste attività.

Ad esempio, anche a me piace fare trekking nel Bosco ma a questo aggiungo una certa dose di consapevolezza e apertura.

Limitarsi solo a camminare nel Bosco, però, non ti permette di incontrare il Bosco.

Andiamo avanti.

Quadrante “biofilia (scienza)”

In basso a destra, troviamo l’area in cui c’è consapevolezza ma non c’è apertura, cioè l’area della “biofilia”, la scienza del benessere nel Bosco.

Le persone in quest’area capiscono bene quali benefici fisici, mentali ed emotivi possono ottenere per la propria vita andando nel Bosco...ma hanno paura ad aprirsi e a dare spazio alla loro parte emozionale, collegata all’anima.

Chi ha difficoltà ad aprirsi mostra due segnali principali:

- incapacità di parlare dei propri sentimenti (di qualunque tipo)
- difficoltà a controllare e a gestire le proprie emozioni

(praticamente si preferisce non dare attenzione alle emozioni per evitare di scoperciare un “vaso di Pandora”)

È una situazione molto frequente perché quasi nessuno insegna a confrontarsi in modo sano con le proprie emozioni.

A scuola molto spesso sono trattate come una distrazione dal programma di studi, mentre i genitori non sempre sono preparati e/o sensibili per educare alle emozioni.

(Per fortuna, le cose stanno cambiando. Si stanno evolvendo, grazie anche alla luce che anime come te stanno portando nel mondo.)

Senza la parte emozionale, non c'è un senso profondo, più alto, nell'esperienza con il Bosco.

Si vede il Bosco sono per fini pratici, come strumento di utilità personale e non come essere vivente dotato di una sua saggezza primordiale.

Attività tipiche delle persone che sono in questa area sono:

- trekking consapevole (quello in cui non pensi solo a camminare ma spalanchi i sensi a ciò che ti circonda)
- bagno di foresta (pratica giapponese molto in voga negli ultimi tempi anche in Italia e che porta dei benefici incredibili a livello fisico)

Anche in questo caso, non possiamo ancora parlare di incontro con il Bosco.

Quadrante “connessione profonda (spiritualità)”

Al contrario, (in alto a sinistra) quando c'è apertura ma non c'è consapevolezza, abbiamo una connessione profonda legata al piano spirituale.

Le persone che si collocano in questa area del grafico sono in grado di entrare in contatto con l'energia del Bosco e vivere, a tutti gli

effetti, delle esperienze intense con cui si connettono profondamente a Lui, rafforzando la relazione.

A volte, sono capaci di canalizzare messaggi preziosi per sé e per gli altri.

Solitamente, sono in grado di aiutare altre persone ad avvicinarsi all'esperienza del Bosco.

Questo perché riescono a lasciarsi attraversare dall'esperienza senza "l'intralcio" della mente.

Tuttavia, poiché abbiamo detto che la mente non è un intralcio, questa connessione non è del tutto completa.

Difatti, chi si trova in questa area spesso è completamente sganciato dalla realtà.

In altre parole, quando sta nel Bosco sembra un elfo silvano che saltella leggero tra alberi e piante...

per poi trasformarsi nella vita di ogni giorno in un animale in gabbia, pieno di problemi, ansie e frustrazioni da cui non sa come uscire.

Mi spiace dirlo ma è una caratteristica comune alla maggior parte delle centinaia di operatori olistici che ho incontrato e supportato negli ultimi anni.

Connessi al cielo ma per nulla radicati alla terra.

Ciò che ho osservato in queste persone è:

- la presenza di difficoltà economiche
- l'incapacità di farsi pagare dai propri clienti
- il non riuscire a comunicare il proprio valore
- la difficoltà di porsi obiettivi e raggiungerli

Attento: qui non c'è giudizio in ciò che dico e chiaramente non è una regola universale.

È una semplice constatazione basata sulla mia esperienza che, se riconosci dentro di te, ti permette di attivare la consapevolezza

necessaria a cambiare questa situazione stessa. Cosa che ti accompagnerò a fare nelle pagine più avanti.

Dunque, ancora una volta, anche se ci siamo avvicinati molto, l'incontro con il Bosco vero e proprio non si è realizzato.

Quadrante "Incontro con il Bosco"

Solo quando c'è sia consapevolezza sia apertura accade l'incontro con il Bosco.

Infatti, non è sufficiente provare sentimenti puri.

L'incontro con il Bosco ti deve mettere addosso l'urgenza di migliorare la tua vita per mostrare al mondo la tua luce splendente.

Deve metterti la voglia di prendere quella saggezza primordiale per indagare sulla tua missione per poi realizzare nella materia.

E questo puoi farlo solo se la tua mente è presente e può ricevere, attraverso il Bosco, le intuizioni dello Spirito da trasformare in azioni concrete per cambiare gli aspetti materiali della realtà.

Incontrare il Bosco è il risultato del perfetto equilibrio di:

- cuore, che ti aiuta a connetterti profondamente all'energia del Bosco e dello Spirito.
- mente, che ti aiuta a trasformare quell'energia per migliorare la tua vita.

Semplice così.

Quando incontri il Bosco:

- sei ispirato a dare il meglio;
- inizi a crescere e a maturare gradualmente in ogni ambito della tua vita (energia, amore, relazioni, ecc.);
- sei in grado di vivere una spiritualità concreta, testa nel cielo e piedi radicati a terra, proprio come un albero.

Le parole chiave di questa area sono: missione, obiettivi, beneficio. Cioè, l'incontro con il Bosco ti permette di guardare la ricchezza del tuo Bosco interiore.

La naturale conseguenza, quando cogli in modo autentico la tua ricchezza interiore, è quella di volerla esprimere al meglio attraverso una missione, un senso più profondo da dare alla tua vita.

E lo fai tramite azioni che sono frutto, come naviganti guidati dalle stelle nel cielo notturno, di obiettivi precisi e che portano beneficio nella tua vita e in quella degli altri.

Conosci un modo migliore per celebrare il dono della vita?

Adesso che la tua visione è completa, come fai a concretizzarla?

La risposta è in un approccio diverso al Bosco, in cui gradualmente porti mente e cuore ad allinearsi all'energia del Bosco e, attraverso questa, ti metti in connessione con lo Spirito.

Ciò che ti chiedo è qualcosa di bello:

andare nel Bosco ed esercitarti a viverlo in questo modo nuovo.

Le dieci pratiche guidate che ti mostrerò tra poco rappresentano una palestra per allineare mente e cuore, per poter così incontrare il Bosco, esperienza che ti aiuterà a ricordare la missione dell'anima.

Tre indicazioni per amplificare la connessione con il Bosco

Ci sono tre cose importanti su cui porre la tua attenzione prima di intraprendere il sentiero per incontrare il Bosco e quindi connetterti al tuo bosco interiore.

Prendili come tre consigli che espandono la tua energia e ti consentono di amplificare la tua connessione con il Bosco, facilitando l'incontro con Lui e con lo Spirito.

Indicazione 1: vai nel Bosco in ogni stagione dell'anno (e con ogni condizione meteorologica).

È molto comune andare nel Bosco in primavera e in autunno e meno in estate (per il caldo e gli insetti) ed inverno (per il freddo, la neve e la pioggia).

Tuttavia, se non vivi una o più stagioni del Bosco, ti perdi aspetti e cambiamenti importanti della sua vita.

È come dire: inizio una relazione in primavera e la interrompo d'estate. È ovvio che quella relazione non andrà mai in profondità.

Per di più, siccome il Bosco ti fa da specchio, vuol dire anche perdere un prezioso confronto con le fasi della tua vita.

Ad esempio, l'inverno (la stagione in cui si va meno nel Bosco) ti aiuta a confrontarti con l'aspetto della vecchiaia e della morte, fondamentale per sviluppare il "lasciar andare" e per l'introspezione.

Indicazione 2: vai nel Bosco da solo.

Andare nel Bosco con un gruppo di persone a te affini è meraviglioso perché, oltre alle frequenze del Bosco, si aggiungono

le frequenze del gruppo e si crea un mare di positività dal quale puoi lasciarti cullare.

Tuttavia, ti consiglio di affiancare a queste esperienze immersioni solitarie nel Bosco, perché così sviluppi una relazione personale con Lui nella quale puoi aprirti, confidarti e ascoltare quelle cose che il Bosco comunica alla tua sola interiorità.

In più, andare da solo nel Bosco ti permette di superare tutte quelle paure che ti sono state inculcate sui pericoli del Bosco e così salire un gradino nella scala della tua evoluzione personale.

Indicazione 3: guarda il Bosco come un essere vivente

Che alberi piante e animali siano esseri viventi che compongono il Bosco è facile da comprendere.

Più difficile è considerare il Bosco stesso come un essere vivente a sé stante, un'entità unica.

Quello che a me piace chiamare: lo Spirito del Bosco.

Come avviene per il corpo umano, in cui più organi formano il corpo, così avviene anche per il Bosco.

Ogni albero, pianta, animale, fungo, minerale ha vita propria. E tutti insieme formano un organismo unico che si muove e respira in modo perfettamente armonico: il Bosco appunto.

Nel Bosco tutto è connesso.

Se avessi degli occhiali magici per guardare sotto terra, vedresti come le radici degli alberi si intreccino tra di loro (anche grazie all'aiuto dei funghi) e di come scambino in continuazione informazioni e nutrimento.

E questi stessi processi si attivano anche nell'aria attraverso particolari sostanze chimiche chiamate terpeni che gli alberi rilasciano dalle foglie.

Queste sostanze odorose hanno diverse funzioni (come quella di avvisare di un pericolo) e dimostrano che, all'interno del Bosco, la comunicazione è continua.

Dunque, la prossima volta che vai nel Bosco e abbracci un albero, ricorda che quell'albero è un portale attraverso cui puoi abbracciare tutto il Bosco.

E se ti ascolti in profondità, ti accorgi di come anche tu sei parte del sistema Bosco.

Non sei un estraneo perché il Bosco è felice che tu stia con Lui perché tu appartieni a questo mondo.

Il Bosco è la tua casa.

Se vivi il Bosco come un essere vivente, come se avessi davanti una persona, la tua relazione con lui entra molto più in profondità e la tua evoluzione diviene molto più consapevole e spontanea.

Consiglio finale: concentrati sull'intenzione

Lo scopo di queste pratiche è quello di connetterti all'energia e alla saggezza del Bosco per ricordare la missione che la tua anima si è data per questa vita sul pianeta Terra.

È qualcosa di molto profondo che riguarda il senso che tu dai a questa incarnazione e che vivi meglio quando sei a contatto con Madre Terra.

L'ordine in cui ti presento le pratiche ti permette un approccio graduale, gentile e consapevole al Bosco e alla tua interiorità, così da scivolare dolcemente in quell'atmosfera sacra che ti apre all'energia dello Spirito.

Quello Spirito che aleggia su ogni cosa, come un vento leggero che muove le chiome e che nel Bosco trova la sua forma più pura e nitida.

Apri ti all'esperienza anima in cammino.

Lascia andare schemi rigidi e pregiudizi e svolgi tutte le pratiche con la massima apertura di mente e cuore.

Ricorda che quando vivi una pratica ciò che più conta non sono tanto le azioni che svolgi quanto l'intenzione che ci metti.

Più la tua intenzione è pura, intensa e profonda e più la connessione con il Bosco (e lo Spirito) si rafforza.

Tra l'altro, l'intenzione è proprio la chiave che ti permette di coinvolgere la tua mente nell'esperienza.

Infatti, attivandoti con un'intenzione precisa (scopo), puoi permettere alla tua mente di concentrarsi nel "qui ed ora", riducendo la sua naturale tendenza alla distrazione.

Dunque, leggi con attenzione non solo le istruzioni per svolgere la pratica ma anche la spiegazione sull'intenzione da mettere.
Buona pratica anima in evoluzione!

Pratica 1: Stabilisci la connessione

Quando entri in casa di una persona di solito ti annunci salutando: “Buonasera!”, “Ciao”.

Così la persona può comprendere il tuo stato d’animo, la tua voglia di trascorrere del tempo con lei, dalle parole che usi o dal tono della tua voce.

Annunciarti è la premessa per creare una connessione.

E la stessa cosa accade nel Bosco quando vai per incontrarlo e non semplicemente per attraversarlo.

Prima di entrare nel Bosco, rimani sulla soglia e annuncia di essere venuto per incontrare proprio lui.

Assicurati che il tuo annuncio contenga tre aspetti:

1. Un sentimento di gioia misto ad eccitazione per quello che stai per vivere (lasciati travolgere);
2. Il permesso di entrare perché il Bosco ha un suo equilibrio e deve essere disposto a modificare quell’equilibrio con la tua presenza;
3. La volontà di farti riconoscere, in modo da dare al Bosco il tempo di capire chi sei e di prepararsi all’incontro con te.

Anche se frequenti il Bosco da tempo e non l’hai mai fatto, iniziare ad annunciarti esplicitamente porta la vostra relazione su un piano superiore.

È un rito che dà ufficialità a tutto ciò che c’è stato prima e lo consacra.

Come quando frequenti una persona e dopo un po’ di tempo prendete ufficialmente la decisione di stare insieme.

Non è che quello che c'era prima valeva di meno di quello che verrà. Semplicemente, ora c'è più chiarezza e ciascuno conosce le aspettative dell'altro.

La stessa identica cosa accade per la relazione con il Bosco quando inizi ad annunciarti.

Questa pratica stabilisce una connessione che è la base per iniziare una relazione autentica con il Bosco.

Una relazione in cui Lui mette a servizio la sua energia per fare da portale di connessione tra il tuo corpo e la tua mente da un lato e la tua anima e lo spirito dall'altro, al fine di (ri)scoprire la tua missione.

Istruzioni per svolgere la pratica

1. Quando sei alle soglie del Bosco, fermati.
2. Restando in piedi, divarica le gambe tenendo i piedi saldi al suolo e spalanca le braccia come se volessi abbracciare la sua immensità.
3. Chiudi gli occhi, respira regolarmente e fai crescere gioia ed eccitazione per questo incontro (questo è il tuo saluto al Bosco).
4. Lascia che il Bosco ti riconosca e chiedi mentalmente o ad alta voce il permesso di entrare usando le parole che il tuo cuore ti suggerisce.
5. Rimani così per qualche minuto e ascolta nel tuo cuore la risposta del Bosco (qualsiasi cosa arrivi e in qualsiasi forma va bene).

6. Quando senti di aver ricevuto il permesso, ringrazia portando le mani giunte prima alla fronte e poi al petto.
7. Ora puoi entrare e lasciarti avvolgere dalla magia del Bosco.

Pratica 2: avventurati nell'ignoto

Nella vita siamo abituati a percorrere le solite strade perché offrono tranquillità, sicurezza, conforto.

E da un certo punto di vista questo ci dà dei punti di riferimento per non perderci.

D'altra parte, però, ogni tanto è bene uscire dalla zona di comfort, fare cose nuove, avventurose diverse e anche un po' paurose, perché questo ci fa uscire dai soliti circuiti mentali, vedere le cose da prospettive diverse e ricevere nuove informazioni che sono alla base della crescita personale ed evoluzione spirituale.

Vivere l'avventura, il gioco, il mistero, l'ignoto, sperimentare cose nuove, è uno dei motivi per cui l'anima si incarna.

Assecondare questo atteggiamento, quindi, ti consente una maggiore connessione con la tua anima, così potrà comunicarti la missione che ha scelto di vivere sulla Terra.

Questa pratica ti accompagna per ricollegarti alla dimensione di avventura che appartiene all'anima.

Infatti, dovrai lasciare il sentiero conosciuto e inoltrarti nel fitto del Bosco.

Fuori dai sentieri tracciati per facilitare il cammino dell'uomo, ti confronterai con l'aspetto selvaggio e primordiale del Bosco non "addomesticato".

All'inizio, è normale avere paura. Anzi, la paura è parte integrante di questa pratica.

E man mano che ti inoltrerai nel fitto del Bosco, ti inoltrerai anche in quelle zone inesplorate di te stesso che sono oltre il confine della tua paura.

È una pratica iniziatica a tutti gli effetti in cui ti rendi conto di essere capace di andare oltre la paura e questo ti dona forza interiore. Questa stessa forza è energia che puoi riversare nella tua missione, sia per comprenderla meglio, sia per viverla nella quotidianità.

Ti invito a riflettere su un altro aspetto: anche se una parte di te potrebbe provare paura, c'è sicuramente un'altra parte che vive questa pratica come un'avventura in cui tu sei il pioniere che esplora strade che nessuno ha mai percorso.

Focalizza la tua attenzione sull'aspetto avventuroso così da acquietare la paura.

Un "effetto collaterale" positivo di questa pratica è che troverai un posto in cui stare in silenzio, da solo con il Bosco, lontano dal rumore di altre persone. Un luogo che diventa il tuo luogo per altre pratiche o momenti che vivrai con il Bosco.

La pace che sperimenti in questo luogo dilata il tempo fino ai confini dell'infinito e ti porta in uno stato di grazia in cui le tue frequenze si elevano senza sforzo.

Istruzioni per svolgere la pratica

1. Cammina sul sentiero fino a quando non senti di aver trovato un buon punto in cui inoltrarti nel fitto del Bosco. Non è qualcosa da scegliere razionalmente. Se ti apri all'esperienza, lo sentirai e basta.
2. Chiudi gli occhi, fai un bel respiro e abbandona il sentiero per inoltrarti nel fitto del Bosco. Non guardarti indietro.
3. Allontanati dal sentiero fino a quando il tuo stato d'animo rimane nei confini della paura senza sfociare nel panico.

4. Sosta qualche minuto nel luogo che “ti ha chiamato”, assaporando la bellezza di quella natura selvaggia, indomabile e sconfinata come la tua anima.
5. Qui la connessione tra la tua anima e lo Spirito è molto forte e ti basterà rimanere in ascolto affinché ti giungano i primi echi della tua missione.
6. Annota tutte le sensazioni, percezioni e pensieri che ti arrivano.

Attenzione! Non buttarti in questa esperienza perdendo totalmente il controllo e lasciandoti dominare dalla paura.

Puoi procedere per gradi: la prima volta rimani di fianco al sentiero. La volta successiva fai qualche passo più nel fitto.

E così via, fino a quando non sarai abbastanza confidente da varcare la soglia dell'ignoto e avventurarti nel cuore selvaggio del Bosco.

Ciò che conta non è quanto sarai bravo a buttarti nell'ignoto ma la connessione che creerai con il Bosco per comprendere la tua missione e se questo richiederà più tempo, va benissimo così.

È il TUO tempo.

Pratica 3: Apriti alla saggezza primordiale

Se vuoi che il Bosco ti apra le porte alla connessione con lo Spirito, prima di tutto devi conoscerlo nella sua essenza più pura.

Quando vuoi conoscere una persona, ascolti ciò che ha da dirti.

Stessa cosa puoi fare con il Bosco ma con una differenza importante: la sua voce non è fatta di suoni udibili dall'orecchio umano. È fatta di percezioni che toccano il cuore e che riesci a sentire quando sviluppi un atteggiamento di profondo e autentico ascolto interiore.

Per sviluppare questo ascolto, devi prima di tutto eliminare il rumore intorno a te, quello della città, del caos, del traffico, della "corsa".

E anche il rumore dentro di te, quello dei pensieri che si rincorrono e si accatastano uno sopra all'altro come in un'ammucchiata di rugby. Queste sono le condizioni essenziali per sviluppare lo stato del silenzio.

E nel Bosco, questo stato di silenzio si manifesta in modo naturale, una volta che asseconi l'intenzione di viverlo.

Infatti, quando vai nel Bosco, soprattutto nel fitto del Bosco, le distrazioni sono molto inferiori alla città.

E anche i suoni della natura sono perfettamente in armonia con l'ambiente circostante e con la tua essenza.

Con questa pratica, ti apri alla conoscenza del Bosco e alla sua saggezza primordiale.

Come prima cosa, dunque, entra in ascolto del Bosco.

Inizia con qualcosa di semplice, qualcosa che già conosci: i suoi suoni, che potremmo definire le sue parole.

Più attenzione metti nel percepire i suoni e più i mille pensieri nella tua testa perderanno appiglio.

E senza accorgertene, ti ritroverai completamente assorbito con la mente e con il cuore in uno stato di quiete, pace e silenzio interiore.

Istruzioni per svolgere la pratica

1. Per svolgere al meglio questa pratica, procurati una benda, una sciarpa o altro per coprire gli occhi, e carta e penna per scrivere.
2. Vai nel Bosco in un luogo lontano dal sentiero principale in cui ci siate solo tu e il Bosco, senza interferenze di altre persone.
3. Trova una posizione comoda (in piedi, seduto, sdraiato, come preferisci) e bendati in modo che tutti i tuoi sensi siano concentrato sui suoni.
4. Respira regolarmente, possibilmente con il naso.
5. Fai silenzio e poni attenzione ai suoni che percepisci intorno a te (dapprima quelli più vicini, poi, via via, quelli più lontani). Se non percepisci niente, ascolta il silenzio, questo è il modo in cui il Bosco ti vuole parlare.
6. Rimani in ascolto dei suoni del Bosco per almeno 21 minuti e concentrati sulle sensazioni che ti suscita “dentro” ascoltare il Bosco;
7. Non provare a dare un nome a quelle sensazioni perché altrimenti ricadi nel pensiero logico e nel rumore dei pensieri. Ascoltala e basta.

8. Al termine dell'esperienza, se questo ascolto ha generato delle intuizioni, annotale così come sono arrivate senza il filtro dei tuoi pensieri.

Nota: se ti risulta difficile concentrarti, non entrare in ansia. Continua a praticare e la ripetizione affinerà la tua capacità di concentrazione. Vivi questa pratica come la possibilità di staccare per un po' con la mente dai pensieri continui che ti assillano ogni giorno.

Pratica 4: accresci la tua saggezza primordiale

L'esercizio della meditazione porta innumerevoli benefici alla tua vita. Lo dicevano millenni fa i grandi maestri della tradizione e lo dice ancora oggi la scienza.

Innanzitutto, ricevi il dono della presenza, che significa vivere a livello più profondo perché non solo compisci delle azioni ma sei anche consapevole mentre le compisci.

E quindi amplifichi la percezione di quelle azioni e di te stesso.

Meditare è una palestra per la vita di ogni giorno.

Quello che accade è che, se prima di meditare non c'era "spazio" tra ciò che accade nella tua vita e reazione istintiva...introducendo la meditazione nella tua vita, impari a creare uno spazio in cui, prima di reagire istintivamente, attivamente rifletti sulla risposta diversa e migliore che puoi dare ad una determinata situazione.

La meditazione nel Bosco somma i benefici dell'essere presenti a se stessi a quelli della connessione alla saggezza primordiale del Bosco e, potremmo dire, della Vita.

Quando incontri il Bosco sei immerso nella sua saggezza primordiale, ricevendo informazioni che innalzano l'energia di ogni tua cellula.

Se a tutto questo aggiungi una presenza attiva come quella che vivi quando sei in uno stato meditativo, elimini del tutto o in gran parte le interferenze dei tuoi pensieri, ricordi, ansie, paure, preoccupazioni, ecc.

Fondamentalmente è che con la meditazione nel Bosco aumenti la tua velocità di "download" delle informazioni che ti invia la saggezza primordiale dello Spirito (di cui il Bosco è una manifestazione).

E questo semplicemente perché ci poni attenzione, entrando in uno stato di totale presenza.

Come ti ho già spiegato nelle pratiche precedenti, connettendoti alla saggezza primordiale, ti connetti anche a quelle informazioni che riguardano la missione dell'anima.

In questa pratica, ti propongo l'ascolto della meditazione guidata dell'Albero.

Per ascoltarla vai al link che trovi inquadrando il QR code o copia il link nel tuo browser.



https://www.missioneolistica.it/meditazione_albero/

Nota:

Se sai che nel Bosco non avrai la possibilità di una connessione Internet stabile, prima di andare scarica sul telefono questa meditazione.

Mi raccomando, rilassati, stai nel momento presente, non giudicarti e goditi il viaggio!

Al termine della meditazione, prenditi qualche minuto di pausa per far decantare le tue emozioni, sensazioni e pensieri.

Poi, quando sei pronto, prendi carta e penna e rispondi a questa domanda:

Quali sensazioni, emozioni, pensieri, intuizioni hai vissuto durante la meditazione circa la tua missione?

Pratica 5: amplifica l'intuizione

La vista è il senso principale con cui filtri la realtà di questa esperienza terrena.

Sei talmente abituato a vivere tutto attraverso gli occhi che quando ti ritrovi al buio, magari perché va via la corrente a casa, scatta qualcosa dentro di te, anche se solo per un attimo.

In quella frazione di secondo che passa prima di riprendere il controllo, si attiva un senso di smarrimento che fa scattare un istinto primordiale di sopravvivenza.

E proprio questo istinto primordiale, opportunamente canalizzato e trasmutato dalla paura alla gioia, può portarti pienamente nel presente, in contatto con le profondità della tua anima.

È quello che farai con questa pratica: esplorerai il mondo, nel caso specifico il Bosco, senza usare la vista. In questo modo, darai più spazio agli altri sensi e attiverai una percezione diversa della realtà. Una percezione che, da un lato, come detto, ti aiuta ad entrare in contatto con la tua anima.

E dall'altro, ti aiuta a conoscere il Bosco attraverso l'aspetto della "percezione", mostrandoti lati segreti del Bosco, della Natura e della Vita che con la sola vista sono difficili da cogliere.

Quindi, questa pratica ti connette più profondamente al Bosco esteriore e al tuo Bosco interiore.

Inoltre, passando dall'esplorazione esteriore a quella interiore, affinerai l'intuizione, quella capacità di ricevere ispirazioni per la tua vita e di sentire all'istante qual è la scelta giusta da fare.

L'intuizione è veloce come un lampo perché arriva da un canale diretto, l'energia dello Spirito.

E l'energia dello Spirito, che non è legata alla densità della materia, è molto veloce.

Con questa pratica, affini la tua intuizione, che ti aiuterà a prendere scelte migliori, senza sforzo e in linea con la missione della tua anima.

Quella missione che stai disvelando o confermando e che, grazie anche a questa pratica, può divenire più chiara.

Istruzioni per svolgere la pratica

1. Trova un luogo nel Bosco che sia appartato, lontano dalle zone più frequentate (l'ideale è il fitto del Bosco).
2. Usa un foulard o una sciarpa per bendarti ed essere facilitato nel tenere gli occhi chiusi.
3. Inizia la tua esplorazione del Bosco, camminando tra gli alberi molto lentamente.
4. Fermati a toccare la corteccia degli alberi, a sentirne il profumo, accarezza le foglie, appoggiaci la lingua se vuoi, ascolta i suoni che arrivano alle tue orecchie.
5. Dopo qualche minuto, quando ti senti pronto, fermati e ascolta ciò che avviene dentro di te, senza giudizio. Semplicemente ascolta.
6. Qualsiasi cosa tu senta, avverta o percepisca, rimani nell'ascolto e accoglilo.

Nota:

fallo per almeno 20 minuti (per regolarti meglio, potresti impostare un timer o una sveglia) e non andare di fretta ma assapora ogni istante di questa meravigliosa esperienza.

Al termine della pratica, prenditi qualche minuto di pausa per far decantare le tue emozioni e sensazioni.

Poi, quando sei pronto, prendi carta e penna e rispondi a queste domande:

1. quali paure hai vissuto dopo esserti bendato e durante l'esperienza?
2. Quali gioie ti ha dato questa esperienza?
3. Che intuizioni sono arrivate per la tua missione olistica?

Pratica 6: espandi la tua energia

In questa pratica, la Madre Terra, da madre amorevole e compassionevole qual è, ti passerà energia positiva che ti ricaricherà di serenità, pace e benessere.

Come forse saprai, la Terra è un magnete e anche tu sei un magnete. Questo vuol dire che sia tu sia la Terra avete un campo magnetico intorno.

E quando due campi magnetici sono vicini, si influenzano vicendevolmente.

Solitamente, il campo magnetico più grande influenza quello più piccolo. In questo caso, il campo magnetico della Madre Terra può influenzare il campo magnetico del tuo corpo.

A patto che ci sia un contatto diretto. E questo purtroppo non accade nella vita di ogni giorno perché sei isolato da Lei da diversi strati:

- innanzitutto le tue calze e le tue scarpe;
- poi l'asfalto di cui sono fatte le strade su cui cammini;
- infine il cemento (o materiali simili) con cui sono costruiti gli edifici in cui vivi.

Allora, non ti resta che liberarti di questi strati, in modo da essere a contatto diretto con la Terra.

Puoi spogliarti integralmente, parzialmente o metterti semplicemente a piedi nudi.

È questa, infatti, una zona particolare del corpo, piena di terminazioni nervose e canali energetici che, a partire da qui, comunicano con tutto il corpo.

Puoi usare questa pratica in modo duplice:

1. per rigenerarti e riacquisire serenità e centratura in un periodo emotivamente impegnativo;

2. per creare uno stato di apertura maggiore così da essere più ricettivo alle informazioni che la tua anima vuole comunicarti per la tua missione di benessere per l'umanità.

Istruzioni per svolgere la pratica

1. Vai nel Bosco in un luogo appartato.
2. Spogliati integralmente, parzialmente o semplicemente togliti le scarpe e i calzini. L'importante è che tu sia almeno a piedi nudi.
3. Poggia i tuoi piedi a contatto con la terra (roccia, terreno compatto o fango non fa differenza).
4. Mantieni questo contatto per almeno 7 minuti (se vuoi puoi anche camminare).

Pratica 7: danza con la vita

Questa pratica ha lo scopo preciso di risvegliare il tuo bambino interiore, quella parte di te che non vede l'ora di esprimersi liberamente, divertirsi e godere sino in fondo delle cose belle della vita.

In fondo, sono state messe qui per noi ed è uno spreco non apprezzarle, meravigliarsi e stupirsi come farebbe un bambino.

Il tuo bambino interiore è colui che ti guida a prendere scelte più in linea con la tua anima. Perché il bambino interiore non risente dei filtri della mente. È gioia pura che vuole solo manifestarsi ed esprimersi.

Quando dai ascolto al tuo bambino interiore, la tua vita diviene un'avventura e si riempie della gioia di scoprire, gustare ed essere grati.

Si pensa che sia difficile risvegliare il bambino interiore.

Che richieda un lavoro lungo e profondo dentro di noi.

In realtà, è semplice. Basta fare le cose che ami e che (molto probabilmente) facevi da bambino e non ti concedi mai. Devi farle con alta intensità e lasciandoti andare.

Te lo ripeto: alta intensità e lasciandoti andare. Senza pensieri.

O meglio, nonostante i pensieri.

Rifletti un attimo.

Quando dici ad un bambino: "Facciamo una corsa?".

Nel 99% dei casi inizierà immediatamente a correre, senza farsi troppi problemi del tipo:

- ho le scarpe adatte?
- E se poi sudo?
- E se cado?
- Ecc.

È proprio questa immediatezza nel cogliere gli stimoli della vita che è importante recuperare.

Inizia muovendo il corpo con la danza.

E fallo nel luogo più magico che ci sia. Quello che stimola a più non posso la fantasia del tuo bambino interiore: il Bosco.

Vai in un luogo isolato o comunque dove ti senta a tuo agio senza sentire la pressione del giudizio di altre persone.

Puoi danzare scalzo ricevendo in dono energia positiva da Madre Terra (consigliato) oppure indossando le scarpe (va bene uguale).

Puoi chiudere gli occhi, bendarti...oppure tenerli aperti.

È il tuo bambino interiore a decidere come vivere questa esperienza. Ascoltalo.

Vorrei darti un avvertimento pratico perché so quanto sia difficile lasciarsi andare:

non esiste giusto o sbagliato.

C'è semplicemente il tuo modo di danzare.

Se ad un certo punto ti viene da chiederti: "Ma lo sto facendo nel modo corretto?"

Ricorda: non sei in discoteca e non devi dar conto a nessuno.

Sei in un luogo che accoglie tutto, in cui il giudizio non esiste.

Istruzioni per svolgere la pratica

1. Scarica sul telefono una musica che ti piace.
2. Vai nel Bosco in un posto appartato, lontano da sguardi indiscreti o curiosi.
3. Fai partire la musica.

4. Danza. Anzi, lasciati danzare. Fai scorrere la musica nelle tue vene, nei tuoi muscoli e nelle tue ossa. Sentila e muoviti di conseguenza.
5. Lascia il comando al corpo. Fluisce con la musica.

Al termine della danza, riprendi fiato, fai sedimentare l'euforia e rispondi a queste domande:

1. È stato facile o difficile lasciarsi andare? Perché?
2. Cosa ti ha comunicato il tuo bambino interiore che ti può essere utile per vivere meglio e per comprendere ancora più a fondo la tua missione olistica?

Pratica 8: gioca

Anche questa pratica ha lo scopo di risvegliare il tuo bambino interiore.

E lo farai aiutandoti con uno strumento semplice e potente al tempo stesso: il gioco.

Chissà perché, arrivati ad una certa età si pensa che il gioco non sia più qualcosa di adatto o addirittura opportuno.

Si smette di giocare e il divertimento si circoscrive ad attività considerate da “adulti” (musica, cinema, TV, video giochi, teatro, sport, uscire la sera, ecc.).

Così, il tuo bambino interiore, che si esprime con il gioco, trova sempre meno spazio nella tua vita, fino a che non scompare del tutto.

E, come ti ho già detto, il tuo bambino interiore è proprio quello che conosce la direzione perché è in stretta comunicazione con l'anima. Se non gli diamo spazio, però, questa comunicazione non è più percepibile.

La verità è che il gioco è ciò che ti mantiene più aperto mentalmente e in connessione con la tua anima.

E non parlo solo del gioco in senso stretto ma anche di quell'atteggiamento giocoso e di curiosità verso la vita.

Quella curiosità che ti spinge a buttarti in nuove avventure e uscire dalla tua zona di comfort, in totale leggerezza.

Con questa pratica ti riprendi il tuo diritto a giocare, a trascorrere una porzione del tuo tempo in un'attività apparentemente inutile, che in realtà ti connette profondamente alla tua anima.

Così, ancora una volta, sarai più ricettivo a ciò che la tua anima vuole comunicarti circa la tua missione di vita.

Puoi scegliere tra uno di questi 3 giochi o inventartene uno di sana pianta.

Gioco 1: dai forma alle nuvole.

Trova una radura nel Bosco in cui si veda chiaramente il cielo. Sdraiati per terra a faccia in su, guarda le nuvole passare e divertiti a immaginare che siano navi, giganti, tartarughe, draghi, ecc. Fai galoppare l'immaginazione e stupisciti di ciò che è in grado di creare la tua mente. Fallo per almeno 15 minuti.

Gioco 2: arrampicati su un albero.

Trova un albero adatto e arrampicati su di esso. Puoi farlo su un albero basso o su uno alto. Puoi fermarti ai primi rami o arrivare in cima. Puoi rimanere in piedi, sederti o sdraiarti, ecc. Sei tu il capo. Divertiti e ascolta cosa ha voglia di fare il tuo bambino interiore. Fallo per almeno 15 minuti.

Gioco 3: costruisci una capanna.

Tranquillo. Non devi essere un ingegnere o un architetto per farlo! Semplicemente, secondo la tua fantasia, costruisci una capanna con il materiale che trovi nel Bosco: rami, foglie, pietre, tronchi caduti, ecc. Fallo fino a quando non ti senti pienamente soddisfatto di ciò che hai costruito.

Al termine della pratica (qualsiasi gioco tu abbia scelto), prenditi un po' di tempo per far sedimentare sensazioni ed emozioni e rispondi a queste domande:

1. Quale gioco hai scelto? Perché?

2. Come ti sei percepito mentre giocavi?
3. Quale ruolo ha il gioco nella tua vita? E quale ruolo vorresti che avesse?
4. Quali piccole occasioni di gioco e divertimento puoi inserire ogni giorno nella tua vita per rimanere in connessione con il tuo bambino interiore e quindi la tua anima?

Pratica 9: diventa creatore

Tu, insieme all'Universo, sei creatore della tua realtà.

È un gioco di squadra in cui l'Universo ti mette a disposizione le infinite possibilità e tu scegli quella che desideri.

E se il tuo desiderio è in linea con il "sentire" della tua anima, questo porta inevitabilmente felicità nella tua vita.

Non è facile creare in questo modo perché dobbiamo andare oltre i condizionamenti della mente ricevuti nei primi anni di vita e anche in seguito.

Più a lungo siamo stati condizionati da persone, luoghi, oggetti, azioni e pensieri...più diventa difficile superare quei condizionamenti.

Tornare nel Bosco ci permette di tornare a quella saggezza primordiale, priva di condizionamenti.

Così da poter creare la tua realtà e realizzare la missione che la tua anima si è scelta prima di incarnarsi.

Allora, con questa pratica andremo a risvegliare il tuo potere creativo.

E lo faremo nel Bosco (lontano dalla città e dalle sue regole), in modo che la tua creazione sia il più possibile libera dai condizionamenti sociali.

Utilizzeremo una tecnica specifica: il mandala naturale.

Un mandala solitamente si disegna su carta.

Un mandala naturale si realizza con ciò che trovi.

Per cui, per comporre il tuo mandala, userai ciò che hai a portata di mano nel Bosco: foglie, pietre, rami, ecc.

Istruzioni per svolgere la pratica

1. Recati nel Bosco in un luogo lontano dal sentiero principale.
2. Scegli un punto nel fitto del Bosco dove ci sia spazio a sufficienza per comporre a terra il tuo mandala.
3. Raccogli ciò che trovi nelle vicinanze: foglie, rami, pietre, ecc.
4. Inizia a comporre il tuo mandala disponendo gli elementi in modo concentrico.
5. Mentre lo costruisci, stai nel momento presente e dai spazio alla tua intuizione anche se la logica ti direbbe di fare altro.
6. Fai scivolare via i pensieri che arrivano alla tua mente, riportando la tua attenzione al 100% sulla creazione del mandala.
7. Quando ti senti pienamente soddisfatto della tua creazione, fermati, contemplala e ringrazia il Bosco.

Al termine della pratica, prenditi un po' di tempo per far sedimentare sensazioni ed emozioni e rispondi a queste domande:

1. Quali emozioni e sensazioni hai vissuto durante la creazione del mandala?
2. Cosa provi guardando la tua creazione?
3. Che tipo di creatore sei? (È una domanda strana lo so ma è molto preziosa)
4. Come puoi portare il tuo modo di creare nella tua missione olistica?

Pratica 10: Fai esplodere la gratitudine

Quando esprimiamo gratitudine, stiamo concentrando la nostra attenzione sulle cose per cui siamo grati nella nostra vita.

Automaticamente le nostre frequenze si elevano ed entrano in sintonia con la meraviglia della vita. Entriamo in uno stato di benessere, felicità, armonia, gioia e grazia.

E se rimaniamo a lungo in questo stato, la realtà che ci circonda si rimodella sulla base di questo stato.

In altre parole, quando emettiamo frequenze di gratitudine diventiamo magneti che attirano altre cose per cui essere grati: abbondanza, felicità, amore, salute, amicizia, ecc. (la lista la decidi tu).

In questa pratica, ti guido ad innalzare le tue frequenze esprimendo la tua gratitudine e farai convergere tutto questo verso la tua missione olistica, così da amplificarla.

Per rendere più facile l'innalzamento delle tue frequenze, esprimerai la tua gratitudine verso il Bosco.

Sono certo che non ti sarà difficile, visto che il Bosco ti sta aiutando nelle tue intuizioni, nella tua apertura di cuore e nella tua connessione con l'anima e lo Spirito.

E, ovviamente, lo farai anche nel Bosco così da essere già in partenza connesso ad energie e frequenze elevate.

Esprimerai la tua gratitudine componendo una poesia per il Bosco. Questo è un modo molto concreto per farlo, che, tra l'altro, ti aiuta a sincronizzare la mente sulle frequenze del cuore invece di farla vagare altrove.

Istruzioni per svolgere la pratica

1. Recati nel Bosco in un luogo appartato (è preferibile un Bosco con alberi secolari).
2. Scegli il tuo albero (quello che semplicemente ti attira di più, anche senza un motivo apparente).
3. Avvicinati lentamente senza distogliere lo sguardo dall'albero.
4. Fermati a qualche passo e osservalo: le sue radici (se non si vedono immaginale) i suoi rami, la sua chioma, il cielo oltre la chioma.
5. Porta le mani giunte al petto e inchinati per salutarlo e ringraziarlo.
6. Avvicinati e, per qualche minuto, poggia la testa al tronco.
7. Quando ti senti pronto, allarga le braccia (e il cuore) e abbraccialo.
8. Fai finta che sia il tuo più grande amico e confidente e raccontagli le cose belle della tua vita.
9. Poi, rimani in ascolto per qualche minuto e accogli qualsiasi intuizione arrivi, senza preoccuparti di memorizzarla per il futuro.
10. Staccati dall'abbraccio, ringrazialo e salutalo inchinandoti.

11. Prendi carta e penna, siediti ai piedi dell'albero e scrivi una poesia dedicata a lui e all'intero Bosco per ringraziarlo dell'esperienza appena vissuta e di tutto ciò che ti ha donato da quando hai deciso di incontrarlo.

Nota: non farti ingannare dalla mente.

Non devi essere un poeta per scrivere una poesia.

Devi semplicemente ascoltare ciò che hai dentro e usare le parole che ti risuonano.

Lasciati attraversare dalle parole e mettile su carta. Ricorda che tu sei un canale per l'energia dell'Universo.

Parte 4 - Manifesta la tua missione

Gioco, sfida, tesoro

Ti ricordi quando da bambina o da bambino, giocavi a fare la pirata, il cowboy o la principessa? O anche la cowgirl e il principe?

Quando sognavi ad occhi aperti di cavalcare draghi e andare a caccia di tesori?

La tua fantasia inventava nuovi mondi meravigliosi in cui ti perdevi felicemente.

Eri totalmente coinvolto nelle avventure che creavi.

È questo l'approccio da utilizzare nella tua missione.

Ti invito a riversare nella tua missione lo stesso potere creativo che avevi da bambino, che utilizzavi alla grande e che è ancora dentro di te.

Certo, potrebbe essersi affievolito man mano che il tuo "io bambino" diveniva "io adulto" perché hai smesso di giocare e hai iniziato a prendere la vita troppo seriamente, dimenticandoti che anche il gioco è una cosa seria.

Sì, il gioco è l'espressione del tuo bambino interiore, quella parte di te profondamente connessa con la vita e che è detentrica della forza creatrice per eccellenza.

Da piccolo, la difficoltà di sconfiggere il "cattivo" immaginario era una sfida che metteva "pepe" al gioco, lo accendeva e lo rendeva più avvincente.

Divenuto adulto, le difficoltà, chissà perché, si trasformano in pesi insormontabili.

Non sono più sfide. Sono cose che, quando arrivano, ti mandano nella confusione, nella tristezza, nella rabbia o nella frustrazione.

Vorresti che tutto filasse liscio, senza ostacoli, così da poter essere finalmente tranquillo, come se la condizione di tranquillità fosse qualcosa da cercare fuori di te, invece che dentro di te.

Che brutta cosa la vita senza ostacoli! Una vita piatta dove tutto scorre senza intoppi. Le difficoltà sono fondamentali perché ti permettono di metterti alla prova e di crescere.

È proprio nelle difficoltà che ti misuri con le tue capacità e comprendi se sono sufficienti oppure no. E se non lo sono, ti dai da fare per accrescerle in modo da superare le difficoltà.

In questo processo avviene la crescita. In questo processo la difficoltà smette di essere un peso e torna ad essere sfida.

Non ricercare dunque una vita tranquilla, senza difficoltà. Accetta le difficoltà come sfide nella consapevolezza che puoi affrontarle e così facendo impari a gestire al meglio pensieri, emozioni ed azioni. Quindi, cresci e migliori.

Inizi a vivere la tua vita come un'avventura perché, se ci pensi, cos'è l'avventura se non un modo per evolvere, uno strumento con cui affronti le sfide e riorganizzi la tua esistenza per superare quelle sfide?!

Ti invito a vivere così la tua missione:

come un'avventura, piena zeppa di sfide che non vedi l'ora di vivere, perché sai che quelle sfide ti faranno evolvere e porteranno la tua anima su nuovi livelli vibratorii, in contatto con energie più elevate.

D'altronde, se ci pensi, hai già scelto di vivere una vita scomoda quando hai detto "sì" alla tua missione.

Avresti potuto vivere come miliardi di altre persone con una professione o un lavoro qualsiasi, un tetto sulla testa e del cibo sulla tavola.

E invece hai scelto di rischiare e affidarti. Di vivere una missione che, oltre a questo, dà una motivazione profonda alla tua vita, l'unica possibile probabilmente: essere di beneficio per gli altri.

Voglio sottolineare l'espressione "oltre a questo" perché spesso si pensa che aiutare gli altri e vivere in abbondanza siano due cose inconciliabili.

Invece, non solo lo sono. Ma, se metti insieme queste due condizioni, ottieni un'abbondanza che nessuna somma di denaro può darti.

È un'abbondanza vera in cui nella vita ti viene donato tutto.

Perché la verità è che se pensi solo a te stesso in una realtà in cui tu sei solo una briciola del tutto, ti stai condannando all'infelicità.

Quando il tuo cuore si allinea per il bene supremo tuo e degli altri, allora sei perfettamente sintonizzato sulle frequenze della vita...e la conseguenza naturale è che la vita arriva a te in forma abbondante.

Dunque, vivere l'avventura non è solo sapere che ci saranno sfide da affrontare.

È anche vedere la bellezza di queste sfide e sapere che ogni avventura ha una sua ricompensa.

Come un vero avventuriero anche tu sarai ricompensato con un tesoro prezioso.

E non solo un tesoro astratto.

Anche un tesoro fisico fatto di ricchezza materiale.

Vivi la tua missione come un'avventura.

Fallo per le sfide, per il beneficio degli altri e per il tesoro che ti aspetta.

Sei molto di più di un operatore olistico

Se hai deciso di avviare una tua attività non sei solo un operatore olistico.

Questo è il ruolo che hanno i dipendenti di un centro olistico, cioè professionisti assunti dal proprietario del centro olistico e che sono pagati per fare trattamenti e sessioni.

Professionisti che non devono preoccuparsi di acquisire nuovi clienti perché quello è compito del titolare del centro olistico.

Dunque, l'operatore si concentra esclusivamente sull'attività (meravigliosa) di operare con le persone.

Poi ci sei tu.

Tu, a differenza di un dipendente di un centro olistico, hai una tua attività, dunque nessuno ti porta i clienti.

Di conseguenza, oltre a fare l'operatore olistico, hai il compito di acquisire nuovi clienti.

Nessuno lo farà al posto tuo.

Sei molto di più di un operatore olistico: sei un imprenditore olistico, cioè una persona che non solo fa trattamenti ma si occupa di trovare le persone per fare i trattamenti.

È una questione di ruoli e di comprendere quando svolgi un ruolo e quando ne svolgi un altro per far funzionare al meglio ogni aspetto della tua attività olistica.

La differenza tra operatore e imprenditore, è la stessa differenza che c'è tra pizzaiolo e proprietario della pizzeria.

Il pizzaiolo si occupa di fare le pizze.

Il proprietario della pizzeria si occupa di riempire i tavoli della pizzeria a cui arriveranno le pizze fatte dal pizzaiolo.

Se ai tavoli non si siede nessuno perché il proprietario non si preoccupa di acquisire nuovi clienti, il pizzaiolo se ne starà con le mani in mano per tutta la sera.

Se poi il proprietario è anche il pizzaiolo, deve occuparsi di entrambe le cose e non solo di fare le pizze.

Questo malinteso è la causa del fallimento di tanti bravi pizzaioli che decidono di mettersi in proprio e aprire una pizzeria.

Si concentrano solo sul fare un prodotto eccezionale e non sul trovare clienti.

Quindi hanno una pizza buonissima che, però, mangiano solo quattro gatti.

Allo stesso modo, puoi essere il migliore nella tua disciplina olistica con pochissime persone da aiutare perché non acquisisci clienti con regolarità. Clienti che, con il loro denaro, ti permettono di tenere in vita e far prosperare l'attività.

Con l'aggravante, rispetto alla pizzeria, che potresti non avere un'insegna che renda riconoscibile la tua attività, costringendoti a rinunciare ai clienti "di passaggio".

Quindi, non ti basta fare trattamenti e sessioni e aspettare che le persone arrivino.

Chiediti questo:

vuoi essere bravo a fare trattamenti reiki, shiatsu o con i cristalli senza clienti?

Oppure vuoi essere bravo a fare trattamenti reiki, shiatsu o con i cristalli con tanti clienti?

Credo che la tua risposta sia scontata.

I clienti sostengono la tua attività affinché tu possa continuare ad avere la possibilità di supportare le persone e portare la tua luce nel mondo.

E allora è importante che tu ti veda come un imprenditore.

Cioè quella persona che sa acquisire clienti e non solo trattarli.

Se ti viene l'orticaria al solo leggere la parola "imprenditore",
pazienta solo per un pochino.

Nel prossimo paragrafo passerà. Promesso.

A che livello vuoi giocare?

Ci sono tre livelli a cui puoi giocare nel mondo olistico e che segnano le tappe della tua evoluzione personale e spirituale.

Te li presento qui.

Livello 1: attività

Puoi accontentarti di avere un'attività olistica e tirare avanti finché va bene.

Questa è la condizione di partenza di chiunque si apra una partita IVA.

Diventi titolare di un'attività.

Ti fai un po' di pubblicità (soprattutto passaparola), gestisci clienti, riempi le tue giornate di attività da fare, paghi le tasse.

Insomma, vivi una dimensione in cui fai qualcosa ma non sai veramente dove stai andando.

Se sei su questo livello, è difficile rimanere a galla per scarsità di denaro e clienti.

Livello 2: Impresa

Il livello successivo è quello dell'impresa. Cioè quello in cui riconosci di essere un imprenditore oltre che un operatore olistico.

Questa scelta ti aiuta a:

- darti una direzione precisa,
- fissare obiettivi adeguati
- dotarti di strumenti idonei per raggiungere quegli obiettivi.

La differenza tra l'attività e l'impresa è la stessa che c'è tra una barchetta messa in mare tanto per fare un giro (attività) e una nave costruita per solcare gli oceani (impresa).

Avere un'attività comporta solo l'apertura della P.IVA, il resto è lasciato in balia del caso.

Avere un'impresa vuol dire dare una forma precisa al tuo agire.

E se la parola "impresa" o "imprenditore" ti fa venire l'orticaria forse è perché pensi che gli imprenditori siano persone senza scrupoli, pronti a trarre in inganno il prossimo e che non fanno altro che contare soldi con le loro avidi e ossute mani.

In verità, l'imprenditore è semplicemente colui che decide di fare impresa. Punto.

Tutte le accezioni negative, le credenze e le eggregora che si sono create, sono figlie di una visione parziale della figura dell'imprenditore.

Mi spiego meglio.

È indubbio che ci siano imprenditori che hanno:

- devastato il pianeta;
- rubato denaro dalle tasche delle persone;
- usato la pubblicità per manipolare le menti;
- approfittato di persone indifese per creare profitti da capogiro;
- tagliato l'accesso a risorse primarie in alcune parti del mondo;
- calpestato i diritti e la dignità dell'essere umano...

(potrei continuare ancora a lungo in questo tunnel degli orrori ma sono un inguaribile sostenitore della bellezza. Perdonami, ma mi fermo qui).

E anche vero però che ci sono stati, e ci sono ancora oggi, tantissimi imprenditori illuminati come Deepak Chopra, Adriano Olivetti, Bruno Cucinelli, Italo Calvo e tantissimi altri che hanno:

- portato benessere dove prima c'era sofferenza;
- creato ricchezza per milioni di persone;
- offerto alternative che prima non esistevano;
- generato bellezza, amore e consapevolezza;
- salvaguardato mari, foreste ed interi ecosistemi;
- donato sicurezza ai propri dipendenti;
- recuperato antiche tradizioni andate perdute.

Quindi, dove sta la verità? Essere imprenditore è una cosa bella o brutta? La risposta dipende dal modo in cui vuoi vedere le cose e su quale tipo di imprenditore vuoi focalizzarti.

La realtà oggettiva (se mai ne esista una) è che essere imprenditore è solo uno strumento.

Così come lo è un coltello. Puoi usarlo per sbucciare una mela oppure per ferire una persona.

È il modo in cui usi lo strumento che fa la differenza.

Allo stesso modo, è come tu vivi il tuo essere imprenditore che fa di te un imprenditore illuminato o un imprenditore senza scrupoli.

Sono i valori che sposa l'imprenditore a fare la differenza.

Valori buoni, imprenditore buono.

Valori cattivi, imprenditore cattivo.

Sembra banale, ma è proprio così.

Fare l'imprenditore è un'opportunità. L'opportunità di cambiare il tuo mondo e quello degli altri.

La scelta di farlo in meglio o in peggio dipende dai valori che metti nell'impresa.

Certamente ti conviene molto di più fare l'imprenditore che essere un semplice "titolare di partita IVA".

Infatti, dotandoti degli strumenti tipici del fare impresa, puoi più facilmente raggiungere i clienti che desideri e poter così sostenere il tuo operato nel lungo termine, invece di essere in balia della prossima crisi, chiusura forzata o altro.

Se hai delle credenze limitanti sulla figura dell'imprenditore, è ora di sbarazzartene e di sviluppare una visione matura del fare impresa come opportunità per te e per il mondo.

Decidere di gestire la propria attività olistica come un'impresa è un passaggio fondamentale per chi vuole fare sul serio ed è la premessa per il livello successivo, quello della missione.

Livello 3: Missione

Dopo aver dato ordine e sostenibilità al tuo agire olistico, sei pronto per abbracciare la missione.

Questa è la fase in cui divieni consapevole che il tuo operato non è qualcosa che avviene per il tuo beneficio e quello dei tuoi clienti.

Fa parte di uno scopo comune più grande.

Decidere di abbracciare una missione vuol dire proprio allinearsi a questo scopo più grande.

Vuol dire sentirsi parte di una comunità, di una famiglia di guerrieri d'amore che hanno una missione comune: il risveglio dell'umanità.

Quando vivi la tua attività olistica come una missione, entri a far parte di una squadra speciale: la squadra del risveglio. Il tuo agire assume un significato più profondo perché in realtà ciò che fai non è più acquisire clienti per dare loro beneficio.

Diventa portare la luce nel mondo per risvegliare le persone.

Da quel momento in poi, stai aiutando l'umanità ad evolvere, insieme ad altre migliaia di guerrieri d'amore come te.

Quindi, da una parte trovi tanta pace nella tua vita perché sei allineato con lo scopo dell'anima.

Dall'altra, senti tanta forza perché quando fai un trattamento, quando scrivi un post, quando parli ad un evento, non ci sei solo tu.

Dentro e intorno a te scorre l'energia della comunità di guerrieri d'amore di cui fai parte.

Questa comunità ti sostiene e ti nutre come poche altre cose sanno fare.

È una famiglia spirituale costruita sui più alti valori e scopi.

Nella sostanza, entri letteralmente in un flusso di amore, gioia e pace che ti permette di muovere energie materiali ed energie spirituali in perfetta sincronia.

Divieni un canale “pulito” attraverso cui l’energia divina creatrice si esprime senza interferenze.

Nei capitoli precedenti, abbiamo visto le tante sfaccettature della missione.

Decidere di abbracciarla è qualcosa di coraggioso, che richiede di vivere l’avventura nello spirito e anche nella materia.

Per questo, è importante dotarsi di quegli strumenti che ti permettano di gestire la parte materiale della vita nel migliore dei modi, gli strumenti di impresa appunto.

Sei pronto a giocare a questo livello?

Le 4 colonne della tua missione olistica

La tua missione olistica è un tempio sacro, in cui si svolge la cerimonia del benessere.

E ogni tempio che si rispetti si sorregge su colonne ben salde.

Nel caso della tua missione, sono quattro:

1. disciplina olistica (la conoscenza che hai acquisito e che applichi per portare benessere alle persone).
2. Promozione etica (le azioni per acquisire nuove persone da aiutare con le conoscenze che hai acquisito).
3. Gestione del tempo (il modo in cui gestisci le attività della tua giornata e che, se gestito bene, ti porta pace mentale, serenità ed equilibrio per avere ancora più risultati)
4. Atteggiamento mentale (come ti poni nell'affrontare la vita e il livello di energia e vibrazione che metti per sostenere ogni tua azione).

Entreremo in profondità di ciascuna colonna nei prossimi paragrafi.

Qui ti anticipo che ogni colonna è ugualmente importante e va rafforzata per sostenere il sacro tempio della tua missione olistica.

Non preoccuparti se ti accorgi di essere carente in una o più di queste colonne, perché ti darò strumenti concreti per rafforzarle.

Prima colonna: disciplina olistica

Senza dubbio, è fondamentale che tu possieda delle conoscenze per aiutare le persone.

Non puoi semplicemente avere l'intenzione di farle stare meglio, lavorare con loro e sperare che, per qualche strano motivo, tutto vada per il meglio.

Questo è quello che fanno i santoni da strapazzo: si creano un personaggio, basato sugli aspetti esteriori dell'olismo e del mondo orientale e che tanto sono affascinanti per noi occidentali (saio bianco, profumo di incenso, barba lunga e altre cose di questo tipo).

Purtroppo, nel mondo olistico ci sono anche questi personaggi.

Non li giudico. Ognuno deve fare il suo percorso e anche cadere vittima di queste persone ha un senso per il percorso dell'anima.

Io non perdo energie per contrastarli (anche perché in questo modo darei loro più forza) e invito te a fare altrettanto.

Tuttavia, sono certo che queste persone sono una sparuta minoranza e siano l'inevitabile prezzo da pagare quando si diffonde qualcosa di nuovo.

La stragrande maggioranza degli imprenditori olistici (d'ora in poi, userò questo termine invece che operatori olistici) vivono la propria attività come una missione e hanno un cuore immenso che li spinge a lavorare efficacemente per innalzare il livello di benessere dei propri clienti.

Se sei qui, al 99% sei tra questi imprenditori e ti onoro per questo.

La conoscenza di una disciplina olistica è la base per portare benessere alle persone e permettere loro di evolvere.

Puoi averla acquisita in questa vita attraverso lo studio.

Oppure può essere una capacità intuitiva, per cui non hai avuto bisogno di studiare, proveniente da incarnazioni precedenti.

Entrambe queste modalità vanno bene.

Ciò che conta è la trasformazione che sei in grado di portare nella vita delle persone.

Questo ti dice se padroneggi la conoscenza delle tue discipline olistiche o meno.

Qui non entrerò nei dettagli di una o più discipline olistiche perché non è questo lo scopo del libro e non sono un esperto in materia.

Ti parlerò invece dell'atteggiamento giusto con cui un imprenditore olistico si dovrebbe avvicinare alla sua disciplina olistica. Qualunque essa sia. In questo io sono esperto e posso guidarti.

Per cui, se la tua strada è (o è stata) quella di acquisire conoscenze olistiche attraverso lo studio, è importante che tu segua le indicazioni presenti nel prossimo paragrafo.

“Care” conoscenze

Non farti ammaliare dalle sirene dei corsi online per “diventare sciamano in sole 3 ore pagando 50 euro”.

In ogni ambito, anche in quello olistico, purtroppo ci sono venditori di conoscenze a buon mercato. Ti promettono che raggiungerai risultati rapidi senza impegnarti.

E l'inganno è reso ancora più subdolo dal fatto che 9 volte su 10 le conoscenze di questi corsi sono anche corrette e presentate bene. Tuttavia, manca un'ingrediente fondamentale: il sacrificio, cioè quella parte impegnativa che è richiesta a chi inizia un percorso e che rende sacro ciò che sta facendo.

Quando fai qualcosa senza impegno, non la puoi apprezzare perché non investi la tua energia nello scambio.

Viceversa, quanto più sacrificio e impegno metti in una cosa, tanto più l'apprezzerai e le darai importanza perché investi la tua energia nello scambio.

E l'Universo si fonda sullo scambio. Sempre. È una legge universale alla quale non si può venire meno.

Pensa agli alberi che producono ossigeno per noi. Ci stanno facendo un dono.

Sai da cosa partono per produrre quell'ossigeno?

Dall'anidride carbonica. E chi gliela fornisce?

Esatto. L'uomo, insieme agli altri animali.

Quindi è un continuo scambio, in cui ciascuno riceve beneficio dall'altro e che serve a mantenere l'equilibrio tra le parti coinvolte.

Quindi, valuta molto attentamente le proposte di corsi a buon mercato perché se sei profondamente connesso con la tua missione, sai che per supportare gli altri hai bisogno di ben altro.

Hai bisogno di investire il tuo tempo, il tuo denaro e le tue energie non in facili promesse ma in percorsi che ti mettono alla prova. Percorsi che ti mettono in difficoltà. Percorsi che richiedono sacrificio e impegno (non ti richiedono sforzo perché diventerebbe un livello di impegno non più sano).

Le prove, l'impegno, il sacrificio e le difficoltà ti fanno crescere perché richiedono che tu debba tirare fuori le tue migliori qualità.

E a quel punto, tu non hai semplicemente delle conoscenze prese qua e là. Diventi quella persona che ha fatto un percorso di crescita, ha superato difficoltà, ha vinto sfide e per questo è in grado di supportare gli altri a fare lo stesso.

Solo con il sacrificio puoi crescere ed essere un esempio luminoso per il mondo.

Non dimenticarti che le conoscenze olistiche che sono così diffuse oggi prima erano confinate in aree specifiche della Terra (in Oriente principalmente) e riservate a pochissime selezionate persone che decidevano di dedicare una vita intera a praticarle e a padroneggiarle.

E queste persone erano considerate dei maestri ed erano le uniche a poter trasmettere oralmente (no video, no libri) queste conoscenze.

Quando una persona andava da un maestro per chiedergli di ricevere i suoi insegnamenti, capitava spesso che il maestro gli diceva: torna domani.

E il giorno successivo, tutto contento, il discepolo tornava con l'aspettativa di intraprendere un percorso di evoluzione...per poi scoprire di dover spazzare a terra, lavare i piatti, cucinare o altri compiti di questo tipo. E tutto questo si ripeteva il giorno successivo. E l'altro ancora. E quello appresso e così via.

Potevano passare mesi o addirittura anni impiegati in queste faccende in apparenza di scarsa importanza, prima di ricevere anche solo un piccolo insegnamento.

Ovviamente, non era un trucco per avere pulizie a costo zero.

Il maestro metteva alla prova il discepolo per capire quanto fosse forte il suo desiderio e anche quanto avrebbe avuto in seguito la perseveranza nel seguire gli insegnamenti, se avrebbe avuto disciplina oppure no.

In tanti si scoraggiavano e abbandonavano i loro propositi. Pochissimi tenevano duro e superavano la prova della perseveranza, acquisendo il privilegio di diventare discepoli del maestro.

E proprio per questo sacrificio, potevano apprezzare quegli insegnamenti, custodirli come preziosi gioielli, padroneggiarli per diventare a loro volta maestri e usarli davvero per il beneficio di tutti gli esseri viventi.

I tempi sono cambiati e mi rendo conto che oggi questo sistema di selezione così efficiente sarebbe improponibile. Anche perché l'energia viaggia ad una velocità maggiore e di conseguenza anche le informazioni.

Quindi va bene che le informazioni siano più accessibili.

Ciò che conta è che chi voglia acquisire queste informazioni dia ad esse la giusta importanza rendendole sacre.

E oggi, ciò che ti aiuta a dare importanza a qualcosa è investire tempo e denaro.

Quindi, non accontentarti del primo corso online che ti compare nella tua bacheca social.

Cerca corsi, scuole e maestri che ti propongo percorsi lunghi e impegnativi così che, con il tuo sacrificio, rendi sacre quelle conoscenze, diamanti da far risplendere nell'oscurità.

Non innamorarti delle tue conoscenze olistiche

Per quanto le conoscenze siano gioielli preziosi, non correre il rischio di innamorartene.

Sono solo strumenti (certo sacri e preziosi) per imparare a portare benessere alle persone.

Li usi quando servono e quando non ti servono più li lasci andare con gratitudine.

Pensa a chi fa il salto con l'asta. Lo scopo è quello di saltare più in alto possibile e l'asta è lo strumento che gli serve per farlo. Tuttavia, una volta che si è dato lo slancio con l'asta, la lascia andare perché altrimenti gli sarebbe di intralcio per completare il salto.

Innamorarsi delle conoscenze acquisite è molto pericoloso perché ti porta a metterle al centro e a vedere solo quelle invece che le persone.

Una fase di innamoramento iniziale è normale, come due fidanzati che stanno insieme da poco che stanno sempre vicini e pensano sempre l'uno all'altro.

Poi, però, è importante che la relazione maturi e dall'innamoramento si passi all'amore.

L'amore, infatti, è quella sostanza che ti permette di portare avanti un progetto oltre le difficoltà.

Quando sei preso dalle tue conoscenze olistiche non fai che parlare di quelle, anche quando sei davanti ad un possibile cliente.

Per lui, però, le tue conoscenze olistiche non sono importanti perché altrimenti sarebbe un appassionato come te (e forse avrebbe lui stesso acquisito quelle conoscenze senza aver bisogno di te quindi).

Per lui è importante il proprio benessere. È interessato a comprendere come può raggiungere un livello di benessere più elevato grazie alle tue conoscenze olistiche.

Se tu gli spieghi come funziona “tecnicamente” ciò che fai perché sei innamorato della conoscenza e vedi solo quella, lui non capirà come puoi aiutarlo.

Se invece gli spieghi come le tue conoscenze olistiche gli portano beneficio, allora lui comprenderà e potrà decidere se affidarsi a te o meno.

Come vedrai approfonditamente quando ti parlerò della “Promozione Etica”, se sei con un possibile cliente, ti invito a non parlare delle caratteristiche della tua disciplina olistica ma dei benefici che puoi dargli attraverso la tua disciplina olistica.

Addirittura potresti anche non parlargli affatto della tua disciplina, non è importante.

Ad esempio, se fai riflessologia plantare, puoi anche non usare mai la parola “riflessologia” con un possibile cliente.

Puoi spiegargli più semplicemente che massaggiando i suoi piedi vai a toccare dei punti specifici che sono collegati al resto del corpo. E che quindi, massaggiando i piedi, porti benefici (ad esempio un maggior rilassamento) a tutto il suo corpo.

Quanto è più semplice per un profano di riflessologia se gli spieghi ciò che fai in questo modo?

Quanto è più probabile che abbia chiarezza e quindi abbia la consapevolezza per decidere se affidarsi a te o meno?

E questo può avvenire soltanto se non sei accecato dalla tua conoscenza olistica che ti porta a mettere al centro solo quella oscurando il resto.

Un altro aspetto importante è che, se non sei accecato dalla tua conoscenza olistica, sei in grado di destreggiarti tra diversi strumenti.

Lascia che ti spieghi: vedo tanti imprenditori olistici che si ostinano a utilizzare solo uno strumento (conoscenza) con un cliente perché pensano che sia la panacea di tutti i mali.

E quel cliente non ottiene risultati e, giustamente, interrompe il percorso.

Al contrario, se sei consapevole che il benessere è al centro e la conoscenza olistica è solo uno strumento, potrai cambiare direzione verso altri strumenti che sono più adatti per la persona che stai aiutando, così da portargli davvero beneficio.

È questo il cuore del tuo operato.

O ancora, con questo atteggiamento di apertura, puoi decidere di attingere ad un mix di conoscenze olistiche che concorrono al benessere della persona.

Diventi come un bravo meccanico con la sua cassetta degli attrezzi. Non ha solo il martello per piantare chiodi, ma anche il cacciavite per avvitare le viti, la lima per limare e la chiave inglese per stringere i bulloni.

Non innamorarti delle tue conoscenze olistiche. Innamorati delle persone e del loro benessere.

Il circolo vizioso della scarsità

Acquisire conoscenze olistiche e continuare a formarti è fondamentale per portare avanti la tua missione al meglio.

A patto che la tua voglia di rimanere aggiornato non si trasformi in una fame insaziabile.

Questo è il modo più facile per rimanere intrappolato nel circolo vizioso della scarsità.

Tanti imprenditori olistici (anche se in questo caso il termine più corretto sarebbe quello di “operatori”) ne sono schiavi, condannati a girare in tondo come su una giostra, senza neanche accorgersi che sono su una giostra.

Funziona così:

1. Hai pochi clienti e questo ti fa sentire insicuro perché non vedi una sostenibilità a lungo termine per la tua attività olistica.
2. Questa tua insicurezza, ti fa avvertire una mancanza. Senti che ci vuole qualcosa che ti aiuti ad acquisire nuovi clienti (e fin qui è positivo perché è evidente che ne hai bisogno).
3. A questo punto (e qui iniziano i guai), ti dici “ok, ciò che mi serve per colmare questa mancanza in modo da acquisire più clienti, è la formazione perché così avrò una nuova conoscenza olistica come carta in più da giocarmi con le persone per farle diventare mie clienti.
4. Quindi, fai un nuovo corso e acquisisci una nuova conoscenza olistica (correndo il serio rischio di innamorartene come abbiamo visto nel paragrafo precedente).
5. Torni ad agire per acquisire nuovi clienti con tanto entusiasmo e pieno di speranza...

...ma non accade nulla. Cioè, continui ad avere pochi clienti e ad essere insicuro del futuro. Purtroppo, più è stata forte la spinta dell'entusiasmo e più sarà forte il tonfo della frustrazione.

6. E così pensi che il problema è che quella conoscenza non era ancora abbastanza per acquisire clienti, che ti manca un'altra conoscenza e torni a formarti...

E il ciclo si ripete all'infinito fino a quando non molli o non hai un'illuminazione.

E l'illuminazione è questa: la nuova conoscenza olistica ti aiuta certamente ad avere più strumenti quando il cliente si è già affidato a te ma...

...non ti aiuta quando una persona non è ancora tua cliente a farla diventare tua cliente.

Quello di cui hai bisogno in questa fase è saper presentare quella conoscenza, parlando dei benefici che gli darai in modo semplice, chiaro e convincente.

In una parola: promuoversi.

Ti ribadisco quello che ti ho detto prima: alle persone non interessa la tua conoscenza (e quindi una più una meno non fa differenza). Alle persone interessa capire come le aiuterai con quella conoscenza.

Per tua fortuna, stai per scoprire come farlo.

È ciò di cui ti parlerò nel prossimo capitolo sulla "Promozione Etica", la seconda colonna della tua attività olistica.

Seconda colonna: Promozione Etica

Fare sedute con i tuoi clienti non è la tua priorità numero 1.

Certo, fare sedute è importante perché se utilizzando le tue conoscenze e competenze olistiche puoi essere di reale beneficio per le persone che incontri sul tuo cammino. Questa è la tua missione.

Tuttavia, anche se ti sembra strano e contro intuitivo, questa non è la prima cosa di cui occuparti. Neanche lontanamente.

La prima cosa di cui ti devi occupare è la promozione. Perché solo così arrivano i clienti che poi puoi aiutare con le sedute.

Riprendo l'esempio sulla pizzeria di qualche pagina fa e ti chiedo: vorresti avere una pizzeria con il miglior pizzaiolo al mondo ma senza nessun cliente seduto al tavolo?

Conosciamo entrambi la risposta: se i tavoli della tua pizzeria sono vuoti, il miglior pizzaiolo al mondo diventa irrilevante.

Ora facciamo lo stesso ragionamento per la tua attività olistica.

Puoi essere il migliore al mondo, ad esempio, nel fare Reiki, ma se non hai persone che vengono da te per un trattamento, questa tua qualità non può essere valorizzata e usata nel concreto per essere di beneficio.

Dunque, se vuoi mettere a servizio delle persone la tua competenza olistica, la tua priorità numero 1 è:

ACQUISIRE NUOVI CLIENTI

Te lo ripeto:

la priorità numero 1 per la tua attività olistica è acquisire nuovi clienti.

È lì che è fondamentale concentrare le tue energie.

Attento! Non ti sto dicendo che non devi più curare la tua formazione. Ci mancherebbe.

Anche perché sarebbe controproducente acquisire nuovi clienti e dargli un servizio pessimo.

Sarebbe la ricetta perfetta per farli scappare a gambe levate.

“Acquisire nuovi clienti” non si può improvvisare o fare per tentativi. Infatti, così come esiste un modo preciso di fare agopuntura, yoga o riflessologia, un modo che produce reale beneficio per le persone...
...allo stesso modo esiste un modo preciso per acquisire nuovi clienti.

Ti sto parlando della promozione.

E per promuoverti nel mondo olistico, dove lavori con una materia delicata come il benessere delle persone, è importante usare un approccio etico, morbido e amorevole.

Per questo, ho creato il metodo della Promozione Etica, un metodo che consiste in una serie di azioni mirate per:

- far avvicinare nuove persone,
- costruire una relazione di valore e fiducia con loro
- fare in modo che si sentano serene nell'affidarsi a te e iniziare un percorso per accrescere il loro benessere.

Se ti eri fatto dei film sul fatto che promuoversi significa manipolare le persone per convincerle a diventare tue clienti per mezzo di trucchetti e strategie persuasive e poco etiche...

...voglio rassicurarti che la Promozione Etica non è nulla di tutto questo.

E nei prossimi paragrafi, ti farò toccare la bellezza di questo modo di promuoversi.

Il cuore della promozione: l'amore per i tuoi clienti

Possiamo ragionare per giorni interi sulle strategie più efficaci per acquisire nuovi clienti.

Posso spiegarti per filo e per segno come la Promozione Etica sia in grado di portarti con regolarità nuovi clienti ogni mese...

...ma la verità è che c'è un solo elemento alla base della Promozione Etica che la rende 100 volte più efficace: l'amore.

L'amore è il prerequisito fondamentale per applicare la Promozione Etica.

Perché se non ami le persone che hai scelto di servire, qual è il punto?

L'amore è quell'energia che sprigiona dal cuore e che ti mette in connessione con gli altri esseri viventi e con il tutto.

Per chi ha un'attività olistica come te, l'amore è il desiderio che l'altra persona stia meglio, a prescindere da tutto.

È prendersi cura della persona, ascoltarla nel profondo e darle ciò di cui ha bisogno in quel momento.

E non solo. Significa anche essere fermi e decisi in ciò che sappiamo essere utile per la persona anche se la persona la pensa in modo diverso.

È meglio lasciare andare un cliente che fa l'opposto di quello che gli proponi, invece che assecondare le sue azioni pur di trattenerlo.

Perderai dei soldi?

Sì, nel breve termine è così.

Un cliente perso uguale soldi in meno.

Tuttavia, oltre che per una questione etica, rinunciare ad un cliente che non vuole farsi aiutare, nel lungo termine crea buon karma e fa rimanere elevata la tua energia, il bene più prezioso che possiedi.

Amare i propri clienti (o possibili clienti) non è solo volere che stiano meglio. È molto di più.

Vuol dire anche andare oltre i loro comportamenti scorretti nei tuoi confronti (senza farti mettere i piedi in testa, sia chiaro).

Vuol dire non giudicare e perdonare ogni ritardo, appuntamento annullato, insulto nei tuoi confronti, mancanza di serietà, mancato pagamento.

Attenzione, questo non è un invito a lasciar correre ogni comportamento scorretto.

Va affrontato con forza e determinazione, senza però prenderla sul personale, covare rancore o persino odio.

E ancora di più, l'amore deve essere un sentimento che pervade ogni aspetto della tua vita, non solo i tuoi clienti, parenti e amici.

Il tuo amore deve arrivare ad ogni essere vivente, altrimenti creeremo tante piccole isole felici che non comunicano tra loro accentuando meccanismi di divisione.

Di conseguenza, tutto il lavoro che facciamo sul benessere individuale, a livello collettivo va a farsi benedire.

Vedo tanti imprenditori olistici che sono pieni di rancore e risentimento perché, dal loro, punto di vista, le persone non sono serie e non capiscono il mondo olistico o in alcuni casi sono scettiche se non addirittura ostili nei confronti delle pratiche olistiche. A questi imprenditori olistici vorrei dire: andate oltre. Abbiate compassione per chi disprezza conoscenze così antiche perché, purtroppo, non riesce a vedere oltre il velo della verità illusoria che ha davanti.

Dunque, prendi una volta per tutte la decisione di amare ogni essere vivente: il tuo pubblico e anche chi non ne fa parte.

Quando coltivi l'amore e i buoni sentimenti dentro di te, sei totalmente nel flusso della vita e ti senti gioioso, sereno e in pace.

Il metodo della Promozione Etica è pensato proprio per chi ha nel cuore un'intenzione pura di amore che vuole portare come luce nel mondo.

Scegli di amare e fai fiorire la tua vita e la tua missione olistica.

Tutto arriverà, l'equivoco della legge di attrazione

Quando incontrai Dario, uomo con uno dei volti più luminosi che abbia mai conosciuto, mi ricordo che la prima cosa che mi chiese fu: “Angelo, io lavoro tanto su me stesso, sulla mia fiducia, sull’elevare le mie frequenze, sull’avere pensieri positivi! Perché non riesco ad attrarre clienti?”

Con la parola “attrarre”, Dario stava facendo riferimento alla legge di attrazione.

Praticamente, immaginati Dario che meditava ogni giorno per ore come un monaco tibetano...pensando che questo fosse sufficiente per attivare la legge di attrazione e per far arrivare nuovi clienti senza muovere un dito.

Per quanto Dario si fosse sforzato di usare la legge di attrazione (la sua versione perlomeno) per attrarre clienti, per mesi non era accaduto nulla.

Intanto, il suo conto in banca e la sua autostima si stavano prosciugando.

E allora, quando ci incontrammo, risposi così alla sua domanda:

“Dario, è fantastico che tu abbia così tanta fiducia in te stesso. È fantastico che tu voglia vibrare su frequenze alte. Hai creato un terreno fertile per acquisire nuovi clienti”.

Feci una piccola pausa, lo guardai dritto negli occhi e aggiunsi:

“Per far fiorire la tua missione olistica, non basta preparare un terreno fertile. Ora è il momento di piantare il seme. E cosa significa piantare il seme? Significa fare azioni nella materia, cioè promuoverti.”

Vidi Dario illuminarsi e da quel momento iniziò ad affiancare alle sue pratiche spirituali per innalzare le frequenze anche l’azione nella

materia, con strategie che costruivamo insieme, basate sul metodo della Promozione Etica che ti condividerò tra poco.

Dopo tre mesi di lavoro insieme, Dario, che fino a quel momento aveva incassato 0€ con la sua attività olistica, mi mandò un messaggio e mi scrisse:

Angelo, ho fatto i calcoli di quanto ho guadagnato questo mese: 1557€. Non ci posso credere!

Niente male per uno che nella vita aveva fatto tutt'altro (era operaio metalmeccanico) e che aveva iniziato un percorso con me solo tre mesi prima.

Dopo sei mesi, Dario mi mandò un altro messaggio:

Angelo, ho fatto i calcoli di quanto ho guadagnato questo mese: 3050€! Non ci credo!

Wow, ora si che iniziamo a ragionare, pensai.

Dopo dodici mesi, Dario mi mandò una foto di un foglio su cui aveva sommato tutto il denaro ricevuto dai suoi clienti.

E stavolta ero io che non ci credevo.

Dario quel mese aveva guadagnato 5087€.

Compresi che Dario era un razzo diretto sulla luna. Quei risultati ne erano la prova tangibile.

Cosa aveva permesso a Dario di ottenere quei risultati?

Molto semplicemente: la corretta applicazione della legge di attrazione.

La vera legge di attrazione.

Sì, devo specificare “vera” perché spesso, soprattutto nel mondo olistico e spirituale, ci viene spacciata per tale una legge di attrazione falsa.

Ci dicono che basta “pensare” ad una situazione intensamente per farla accadere nella realtà, innalzando le nostre frequenze verso l’oggetto del desiderio.

Questa però è solo una parte della legge di attrazione, quella che riguarda l’aspetto spirituale della realtà.

Se non teniamo in considerazione anche l’altro aspetto della realtà, la materia, nulla può accadere.

Quindi dobbiamo tradurre quel pensiero che viene dallo spirito nel suo corrispettivo materiale: l’azione.

Per dirla in altri termini: oltre a vibrare alto, è necessario contemporaneamente agire in modo molto pratico.

In breve: spirito e materia.

Perché? Il motivo è semplice: questa dimensione di vita sul pianeta Terra è composta dai due aspetti di Spirito e Materia.

E lo Spirito non è più importante della Materia come ci vogliono far credere.

Materia e Spirito sono ugualmente importanti e ciascuno di questi aspetti va gestito dedicando il giusto tempo e le giuste attenzioni (sapendo che si muovono con modalità e velocità diverse).

Dunque, per avere una chiarezza cristallina, stampati nella mente questa formula:

Legge di attrazione = pensiero + azione.

Ci sono tanti modi per vibrare alto nello Spirito.

Ad esempio andare nel Bosco e connettersi alla sua saggezza con le pratiche di cui ti ho parlato.

Anche per agire nella Materia ci sono tante cose che puoi fare.

Per acquisire clienti, sicuramente le azioni devono andare nella direzione del promuoversi.

Tra poco ti mostrerò come fare con quel metodo che ha permesso a Dario di passare da 0€ a 5087€ al mese in 12 mesi: la Promozione Etica.

Stop alle sedute singole

Chiara era quella dell'impossibile.

È stata mia studentessa e ogni volta che ci sentivamo, mi diceva:

“È impossibile, non ce la faccio, non ho tempo”

E cose di questo tipo.

Tutto era una grande fatica per lei.

Dopo qualche mese che la supportavo ad acquisire nuovi clienti,

Chiara, per questo suo atteggiamento, non otteneva risultati.

E io compresi che, per farla uscire da quella situazione che la teneva bloccata, serviva una scossa.

Così, le proposi una sfida. Le dissi:

“Chiara nei prossimi 15 giorni devi acquisire nuovi clienti per un totale di € 1000”.

Secondo te, cosa mi rispose?

“È impossibile”.

Mi rendevo conto che nella sua mente questa sfida era talmente difficile da apparirle impossibile.

In realtà, era molto più semplice di quello che poteva pensare...se solo avesse cambiato prospettiva.

E così, le feci vedere le cose da un'altra prospettiva, la mia.

Chiara era convinta che potesse offrire solo sedute singole.

Io, invece, le feci capire che poteva offrire anche dei percorsi e così semplificarsi la vita.

E voglio farlo comprende anche a te, spiegandoti le stesse cose che spiegai a Chiara.

Innanzitutto, analizziamo la differenza tra sedute singole e percorsi da un punto di vista di efficacia nei risultati con un cliente.

Una seduta singola non aiuta a risolvere un problema.

In una seduta si scalfisce solo la superficie del problema.

Tra l'altro, quando sei in fase di offerta e proponi una seduta singola, corri il rischio di creare un'aspettativa sbagliata nel tuo possibile cliente, cioè l'aspettativa che il problema si risolva in poco tempo. E questo accade anche se tu non glielo dici perché è proprio dell'essere umano aspettarsi risultati immediati.

Se ci pensi, l'approccio della seduta singola è quello della pillola per risolvere qualsiasi problema in modo rapido. Solo che al posto della pillola c'è la seduta singola. Stessa cosa.

Invece, è bene che il tuo possibile cliente sappia che non esistono soluzioni miracolose in cui lui non fa nulla e di punto in bianco sta meglio.

Lui è parte attiva della guarigione ed è fondamentale che si metta in gioco lui per primo per stare meglio ed innalzare il suo livello di benessere.

Lo aspetta un cammino in cui riconoscerà che i sintomi esterni del malessere non sono altro che manifestazioni di un disagio interiore su cui dovrà indagare e lavorare con il tuo aiuto. E questo può farlo solo attraverso un percorso.

Quindi, con un percorso aiuti veramente una persona mentre con una seduta singola gli dai solo l'illusione del benessere.

Analizzata l'efficacia in termini di risultati con un cliente, ti spiego perché offrire percorsi invece che sedute è meglio anche a livello di promozione.

Infatti, rende infinitamente più semplice raggiungere il guadagno che desideri con la tua missione olistica.

Un esempio concreto vale più di mille parole. Eccolo qui.

Ipotesi sedute singole

Supponiamo che il tuo obiettivo di guadagno sia di 3000€ al mese (per questioni pratiche, faremo finta che la tua attività non abbia spese).

E supponiamo che una seduta singola con te abbia un costo di 50€. Per raggiungere il tuo obiettivo di guadagno mensile, il calcolo è semplice:

$3000/50 = 60$ nuovi clienti ogni mese.

Ipotesi percorso

Prendiamo sempre lo stesso obiettivo di guadagno: 3000€ al mese. E prendiamo sempre lo stesso costo di seduta singola: 50€.

Supponiamo che un percorso con te sia formato mediamente da 8 sedute singole.

Il costo complessivo del percorso dunque sarà: $50 \times 8 = 400$ euro. Per raggiungere il tuo obiettivo, il calcolo questa volta è:

$3000/400 = 7.5$ nuovi clienti ogni mese.

Non potendo dividere a metà le persone, arrotondiamo per eccesso ad 8 clienti.

Molto più fattibile, non trovi?

In sostanza, avresti bisogno di 8 volte meno i clienti che ti servirebbero con il calcolo precedente.

E questo tempo, che liberi perché fai meno azioni di promozione, puoi dedicarlo alle sedute del percorso con i tuoi clienti per aiutarli ad accrescere il loro benessere.

Ossia la missione che hai scelto di vivere.

Questo è lo stesso ragionamento che feci con Chiara.

E una volta che lei comprese che poteva offrire percorsi anziché sedute singole, accettò la sfida e creò un suo percorso da € 500.

Facendo un calcolo veloce, erano solo 2 clienti in 15 giorni, cioè 1 a settimana.

“Così è molto più semplice” - furono le parole di Chiara.

E quindi si mise ad applicare la strategia costruita con il metodo della Promozione Etica.

Dopo 7 giorni, Chiara mi mandò un messaggio scrivendomi di essere felice di aver acquisito la prima cliente con un percorso da € 500.

E nel suo modo di esprimersi si rifletteva una maggiore sicurezza data dalla convinzione di quanto fosse più semplice promuovere percorsi invece di sedute singole.

Dopo 12 giorni, 3 giorni prima della scadenza della sfida, Chiara mi mandò un altro messaggio scrivendomi che aveva acquisito la seconda cliente con un percorso da € 500.

Quindi, il tabellone segnava il punteggio di 2 nuovi clienti per un totale di € 1000.

Sfida superata, ma non solo...nel messaggio Chiara mi comunicava anche che c'era in ballo una terza persona ed era ragionevolmente certa di acquisirla come cliente.

Difatti, dopo un paio di giorni, mi scrisse nuovamente dandomi la notizia di aver acquisito la terza cliente, andando anche oltre la sfida.

Praticamente, Chiara aveva raggiunto l'obiettivo di 1000€ con due sole clienti e ci aveva preso così tanto gusto che era andata oltre, acquisendo una cliente extra.

E tutto questo perché aveva semplificato il suo approccio: pochi clienti da acquisire solo con percorsi (invece che tanti con sedute singole).

Non è fantastico tutto questo?

Una precisazione finale.

Non confondere i percorsi con i pacchetti.

Il pacchetto, infatti, è solo qualcosa di conveniente a livello economico.

Ma qui il punto non è questo. Tu non proponi qualcosa per far risparmiare il tuo possibile cliente.

Proponi un percorso perché sai che è ciò che lo aiuta davvero a raggiungere un più elevato livello di benessere.

Attenzione: se stai pensando che sia più difficile far acquistare un percorso rispetto ad una seduta singola, perché ha un prezzo più alto...ti ricordo che il tuo cliente non compra mai la cosa più economica, perché non è come andare al mercato e scegliere se prendere le mele a € 1 o a € 5.

Qui il punto è migliorare il proprio benessere.

Il tuo cliente decide di lavorare con te per il beneficio che puoi dargli non per quanto risparmi.

Per questo è importante che tu ponga l'accento su come il percorso possa a dargli più beneficio rispetto alla seduta singola. Perché è proprio così che stanno le cose.

La buona notizia è che la Promozione Etica, di cui ti parlerò tra pochissime righe, ti aiuta a comunicare in modo efficace il valore del percorso.

Vendere o non vendere, questo è il dilemma

C'era una volta un boy-scout che voleva cambiare il mondo. Negli occhi aveva bellezza, nel cuore passione e sulle labbra un grande sorriso. Si faceva in quattro per gli altri e desiderava ardentemente che fossero felici.

Quel boy-scout ero io.

Quando ho intrapreso la mia carriera lavorativa, ero ancora un boy-scout e volevo usare tutti i valori acquisiti in quel magnifico percorso per rendere il mondo, come pronunciava il motto del fondatore dello scoutismo Sir Robert Baden Powell, un posto migliore di come l'hai trovato.

Così, una delle mie prime esperienze fu vendere un software per rendere più efficiente e meno costosa la gestione di aziende e pubbliche amministrazioni.

Con tantissimo entusiasmo, iniziai a girare i Comuni e le aziende della Puglia, terra in cui sono nato e cresciuto, per proporre questo software.

“Tutti lo prenderanno!- pensavo nella mia ingenuità- Perché è qualcosa di utile che serve per fare meglio le cose e farà risparmiare un sacco di soldi.”

I primi incontri non andarono bene.

Nessun problema. Avevo messo in conto che all'inizio ci sarebbe stato un tempo di apprendimento da cui dovevo passare necessariamente.

E poi, il contatto umano con le persone che conoscevo, i posti che visitavo, le nuove cose che scoprivo girando per questa terra bellissima, mi ripagavano di ogni fatica.

Anche gli incontri successivi (e ne feci parecchi) non portarono frutto. E così, iniziai a chiedermi: “Ma perché le persone sono così ostinate nel continuare a fare le cose che fanno sempre, sapendo che potrebbero stare meglio se cambiassero qualcosina?”

E sono certo che è una domanda che ti fai anche tu.

Tuttavia, non era la domanda corretta. Quella giusta, di cui non ero ancora consapevole, era:

“Cosa sto sbagliando nel mio approccio che non mi permette di ottenere risultati?”

Così, archiviai quell’esperienza da venditore di software senza uno straccio di risultato, demotivato, arrabbiato e quasi al verde.

Qualche anno dopo, feci un’altra esperienza, in cui offrivo alle aziende il mio supporto per creare business plan per aumentare i guadagni.

E questa esperienza andò in modo radicalmente diverso perché avevo compreso una cosa fondamentale che aveva cambiato il mio approccio.

Rispetto a prima, mi veniva facile avvicinare nuove persone, presentargli la mia proposta e chiudere contratti con condizioni economiche vantaggiose.

Mi divertivo come un matto e ogni incontro che facevo mi arricchiva e mi faceva imparare un sacco di cose nuove.

Cosa era cambiato?

Ero passato dall’approccio da venditore (della prima esperienza), in cui cercavo di convincere a tutti i costi il mio interlocutore di quanto fosse buono il mio prodotto...(e questo è quello che oggi vedo fare a tanti imprenditori olistici che parlano esclusivamente della propria disciplina olistica) all’approccio della guida, che ascolta le reali e specifiche esigenze di ogni persona ed è in grado di proporgli una soluzione adatta a quelle specifiche esigenze.

Dunque, ero passato dalla modalità “venditore di pentole” alla modalità “guida amorevole”, quella che tutt’ora uso e che insegno ai miei studenti.

E in questo approccio, ci sono delle differenze abissali.

Questa immagine qui sotto ti riporta in sintesi le differenze.

VENDITORE

- Prodotto
- Chiedere denaro
- Vendere
- Guadagnare di più
- Vendere prima possibile
- Esaltazione
- Persuasione
- O subito o niente

GUIDA

- Persona
- Dare valore
- Relazione
- Aiutare di più
- Tempo di comprendere
- Meditazione
- Consapevolezza
- Porta sempre aperta

Spendo qualche parola per spiegarvi meglio queste differenze.

Lo scopo del venditore è quello di vendere un prodotto.

Lo scopo della guida è quello di aiutare una persona, magari attraverso un prodotto.

Il venditore, come prima cosa, chiede denaro, dunque si preoccupa di essere retribuito per i prodotti che vende.

La guida, prima di chiedere denaro, offre valore e lo fa senza aspettative.

Ma siccome la vita è esatta e la legge dell’equilibrio universale è infallibile, la guida riceve sempre indietro il valore che ha dato,

anche in termini di energia monetaria , a volte persino oltre le aspettative, come è accaduto a Dario.

Il venditore per definizione vende perché è nella vendita che trova il valore, mentre la guida punta alla relazione perché è nella relazione che trova il valore.

Il venditore cerca di guadagnare di più, spillando sino all'ultimo centesimo dalle tasche dell'altra persona.

La guida impiega tutte le sue energie per aiutare di più (a volte anche troppo) perché ha a cuore il beneficio degli altri e sa che tutto l'aiuto che darà tornerà indietro in qualche forma.

Il venditore ha fretta di vendere il prima possibile perché vuole chiudere l'affare prima che la persona abbia ripensamenti.

La guida non ha fretta e dà il giusto tempo alla persona di comprendere se ciò che gli viene proposto è qualcosa di buono per lei oppure no.

Il venditore si motiva esaltandosi e ripetendosi frasi come "io sono il migliore", "io non ho paura di niente", "io ho sempre successo", ecc.

La guida si motiva meditando, cioè rientrando dentro di sé e creando uno spazio di ascolto per riflettere sul suo grande perché, la sua missione.

Il venditore usa come approccio la persuasione, in modo talvolta aggressivo e poco etico.

La guida usa come approccio la consapevolezza perché vuole che la persona comprenda profondamente e attivamente che tipo di lavoro possono fare insieme.

Il venditore, per non farsi scappare il cliente, usa la tecnica del "subito o niente", che significa: questa offerta vale solo per ora e poi non te la do più.

La guida non ha paura che il cliente scappi perché conosce sé stesso e la sua missione e sa che l'Universo gli manderà le persone giuste da aiutare. E quindi, quando una persona non diventa subito sua cliente, lascia sempre la porta aperta per il futuro.

E se ha seminato bene, la persona tornerà.

Ora che conosci le differenza tra il venditore e la guida, cosa scegli?

Se decidi di essere una guida amorevole con la tua attività olistica, leggi con cura il prossimo paragrafo nel quale ti presento il metodo della Promozione Etica per acquisire clienti.

Promozione etica: 5 step per acquisire clienti

La Promozione Etica è un metodo di libertà e risonanza. E tra poco capirai perché.

Prima lasciami sfatare un falso mito sulla promozione: non ci sono strade giuste a prescindere.

Ad esempio, sono certo che avrai sentito dire frasi come:

- “vai su Facebook e pubblica con costanza”
- “Vai su Instagram e fai le stories”,
- “Fai dei video su TikTok”
- “Pubblica un video al giorno su YouTube”
- “Apri il tuo sito internet e crea un funnel di vendita”.

Queste sono strade preconfezionate, strumenti specifici, che funzionano per qualcuno ma non funzionano per tutti.

Ciascuno ha la sua strada da trovare, cioè il proprio modo di promuoversi.

E la Promozione Etica ti invita a fare proprio questo, trovare il tuo modo di promuoverti, ecco perché è un metodo di libertà.

In altre parole, la Promozione Etica ti indica il processo generale per acquisire clienti. Poi sei tu che scegli gli strumenti specifici in base a ciò che risuona più con te, cioè con:

- i tuoi valori;
- il tempo che vuoi e puoi dedicare a promuoverti;
- cosa ti fa sentire a tuo agio;
- le conoscenze tecnologiche che hai.

Questo ti permette di avere una visione d'insieme del percorso prima di intraprenderlo alla cieca.

Viceversa, partire da uno strumento specifico non ti dà una visione d'insieme. Praticamente, è come se giocassi a mosca cieca.

La visione d'insieme è fondamentale. Ti dà serenità, chiarezza, pace mentale, così da sentirti bene interiormente per agire in modo più efficace quando ti promuovi.

Il presupposto della Promozione Etica è che il tuo cliente, alla ricerca del benessere perduto, fa un viaggio e tu sei lì per accompagnarlo in questo viaggio.

Esattamente come farebbe una guida con un turista che non ha mai visitato un certo posto.

Nel suo viaggio c'è un punto di partenza: l'esigenza che gli ha fatto perdere benessere.

E c'è anche un punto di arrivo: il beneficio che desidera per accrescere il benessere.

In mezzo al punto di partenza, l'esigenza, e il punto di arrivo, il beneficio, c'è il viaggio vero e proprio: il percorso olistico che gli proponi (ricorda: no sedute singole).

Questo presupposto ci permette di fare una considerazione fondamentale:

se il punto di partenza del viaggio di benessere di una persona è la sua esigenza, la tua attività olistica ha senso di esistere solo se aiuti le persone con le loro esigenze.

Di conseguenza, ciò che un possibile cliente deve sapere, prima di tutto, è che tu puoi risolvere le sue esigenze.

E qui sta a te comunicarlo.

Cioè, dirgli che conosci il suo problema e che puoi portarlo ad un beneficio attraverso una strada ben precisa: il percorso olistico che gli proponi.

Se gli parli solo del percorso non capirà a cosa gli è utile, cioè quale problema risolve e quale beneficio può dargli.

Per non parlare di quando gli parli della tua disciplina olistica, facendo un trattato da professore universitario. Disastro totale.

Il tuo possibile cliente non è interessato alla tua disciplina olistica. È interessato a risolvere un problema e ad avere dei benefici (grazie alla tua disciplina olistica).

Dunque, mai parlare della tua disciplina olistica ma di come questa, attraverso un percorso, risolva un problema e accresca il benessere del tuo possibile cliente.

Per fare questo, utilizziamo i 5 passi della Promozione Etica.

Questi 5 passi ti aiutano a costruire pezzo dopo pezzo una relazione autentica con le persone così da accrescere la loro fiducia nei tuoi confronti e trasformarli gradualmente da perfetti sconosciuti a clienti felici di lavorare con te.

Entriamo nel vivo dei 5 passi della Promozione Etica.

PASSO 1: ATTIRA

Il primo passo è “attira”, cioè devi catturare l’attenzione delle persone perché viviamo in un mondo in cui la distrazione è all’ordine del giorno.

Distrazioni che negli ultimi anni sono diventate molto più invadenti e frequenti.

E non parlo di distrazioni legate ad altri messaggi pubblicitari, ma distrazioni di qualsiasi tipo:

- il telefono che squilla
- le notifiche delle tante applicazioni
- la musica che si ascolta
- cartelloni pubblicitari
- rumori e pericoli del traffico.
- ecc.

Quindi, è fondamentale che, innanzitutto, tu squarci il velo della distrazione.

Come?

Con una comunicazione che contenga cose rilevanti per le persone. Una comunicazione che da un lato tocchi le persone a livello individuale e dall'altro stimoli la loro curiosità.

Ci sono tanti modi per comunicare in modo rilevante.

Qui, ti presento i due più efficaci:

- presentare un problema, una situazione di difficoltà fisica, emotiva o mentale che crea un disagio nella persona.
Ad esempio: soffri di mal di schiena cronico? Non riesci a farti ascoltare dal tuo partner? Vai in ansia quando devi iniziare un nuovo progetto?
- parlare di un desiderio, qualcosa a cui la persona pensa con intensità e vorrebbe avere perché così la sua vita sarebbe migliore.
Ad esempio: vuoi una casa in armonia? Vuoi aumentare la tua sicurezza personale? Desideri vivere il tuo lavoro in modo più leggero?

PASSO 2: RACCOGLI

Una volta attirata l'attenzione del tuo pubblico, arriva il momento del passo 2 della Promozione Etica: raccogli.

E qui, prima di addentrarmi nelle azioni operative da fare, vorrei coinvolgerti in un gioco di immaginazione.

Immagina questa scena:

incontri per strada una persona che ti piace, la fermi e le chiedi: "Vuoi sposarmi?"

Cosa risponderà quella persona secondo te?

"NO". E perché?

Semplicemente perché non ti conosce.

Questa è esattamente la stessa risposta che potresti ottenere tu se, una volta attirata l'attenzione della persona che vuoi aiutare, gli chiedi:

“Vuoi fare un percorso con me?”

La persona ovviamente ti dirà “NO” e buonanotte al secchio.

Infatti, ti ha appena conosciuto e non ha sufficienti elementi per comprendere se può fidarsi di te per affidarti la cosa più preziosa che possiede: il suo benessere.

Spero che tu non sia in quella sterminata schiera di operatori olistici (in questo caso la parola “imprenditori” non è opportuna) che propongono direttamente in un loro post su FB un loro corso a pagamento o un trattamento con loro.

Evita come la peste cose di questo tipo. Sono pericolosissime perché fanno leva su una fiducia che ancora non esiste.

È come imitare i venditori di strada di inizio novecento, i cosiddetti “imbonitori” che si mettevano in piazza su palchi improvvisati a declamare le lodi della loro lozione per non perdere i capelli (“Venghino, signori. Venghino!”).

Ok, ma se ora non è il momento per fare la tua offerta, cosa diamine puoi fare?

E qui, ti riporto all'esempio di prima.

Se incontri una persona per strada, la fermi e attiri la sua attenzione, quello che puoi fare per dare avvio ad una relazione è chiederle il suo numero di telefono per poi prendere appuntamento.

Quindi il secondo passo da fare con il tuo possibile cliente è avere il permesso di ricontattarlo.

In questo senso, lo “raccolgi” (r-accogli), cioè raccogli i suoi dati di contatto per creare un legame e dare inizio a una relazione.

Hai tre opzioni principali:

- ti fai dare l'indirizzo e-mail

- ti fai dare il suo numero di telefono
- fai in modo che ti segua sui social (YouTube, Instagram, Facebook, ecc.)

Per invogliarlo a lasciarti i suoi contatti, puoi promettergli un omaggio

(che poi ovviamente gli darai) in cambio della sua mail, numero di telefono o altro.

Attenzione, un omaggio non deve essere un trattamento o una sessione gratuita in cui già inizi il percorso, ma un “assaggio” di ciò che puoi fare con lui, così toccherà con mano il tipo di lavoro che può fare con te.

Tra l'altro, offrendogli un omaggio, inizi la relazione con il “dare” e così hai dalla tua parte la legge Universale del “dare-ricevere”.

E dunque, ora che hai dato, ti tornerà qualcosa indietro, non per forza dalla stessa persona a cui hai dato.

Ci sono tantissime idee per un omaggio.

Eccone alcune:

e-book (3 pratiche per migliorare il tuo respiro);

- trattamento-prova gratuito o a costo ridotto della tua disciplina olistica (con le avvertenze di cui ti ho parlato prima);
- evento di gruppo con un contributo simbolico o gratuito;
- audio di una meditazione registrata
- video (I 4 pilastri per essere in forma con pratiche energetiche)
- lezione gratuita di Tai Chi
- ecc.

PASSO 3: DIALOGA

Avendo ricevuto i suoi contatti, adesso hai creato un legame.

È il punto di partenza dal quale costruire la tua relazione di fiducia.
E sarà esattamente ciò che farai nel terzo passo della Promozione Etica: dialoga.

Attraverso un dialogo con la persona (che può avvenire in tanti modi), costruisci una relazione di fiducia.

E per creare un dialogo autentico che accresca la fiducia, dovrai utilizzare un'intenzione potentissima: dare valore.

Quando dai valore ad una persona, lei riceve nutrimento e si sente accolta e tu, da parte tua, hai l'occasione di mostrargli di che pasta sei fatto:

- chi sei,
- quali competenze hai,
- quanto sei credibile.

Tutti elementi che la persona ha bisogno di conoscere per capire se possa fidarsi di te o meno.

Un effetto collaterale positivo del “dare valore” è che più sei bravo a far sentire la persona accolta e compresa, più entrerai in sintonia con lei e più riuscirai a creare empatia.

E l'empatia, cioè il fatto che la persona senta che siete sulle stesse frequenze, è un elemento importante per costruire la fiducia.

Secondo il metodo della Promozione Etica, c'è un preciso processo da seguire per dare valore:

- Punto primo: gli consegna l'omaggio che hai promesso nel passo “raccolgi” (altrimenti disattendi il patto e perdi la persona).
- Punto secondo: gli dai nutrimento.

Che cosa significa nutrimento?

Significa che la persona che si è avvicinata a te ha un problema o un desiderio, ricordi?

E quel problema o desiderio è il riflesso di una sua parte sulla quale ha bisogno di aiuto, altrimenti non si sarebbe avvicinata a te.

Questa parte è una parte bambina che, in quanto tale, ha bisogno di nutrimento per crescere.

Dunque, come imprenditore olistico, in una fase in cui non è ancora un tuo cliente e sta valutando se diventarlo o meno, tu gli dai valore sotto forma di nutrimento accrescendo la sua consapevolezza su:

il suo problema;

- ciò che l'ha causato;
- le ripercussioni negative se non lo risolve;
- le soluzioni che può mettere in campo per operare la guarigione.

Questo è ciò che fa la guida: crea nella persona la consapevolezza che la aiuterà, al momento opportuno, a prendere la scelta di iniziare un percorso di benessere.

Compreso nella teoria il processo e le modalità per dare nutrimento, la domanda che ti starai ponendo ora è: “Come lo faccio concretamente?”

Ecco alcuni spunti:

- Domande.

Quando chiedi, ti metti in posizione di ascolto, una dote rarissima di cui oggi c'è tanta necessità, perché spesso si parla ma nessuno sa ascoltare.

Se tu sei in grado di ascoltare, le persone si aprono con te e sviluppi fiducia velocemente. E ti ricordo che la fiducia è l'elemento fondamentale per affidarsi a te.

Fai domande sui suoi problemi, su cosa gli impedisca, oggi, di risolverli, sui suoi obiettivi, su quello che vorrebbe fare se quei problemi fossero risolti e così via.

Interessati con sincerità ai suoi problemi, al suo benessere e, in generale, alla vita delle persone di cui ti vuoi prendere cura.

- Racconti personali.

Fagli capire che anche tu hai avuto delle difficoltà o che hai avuto i tuoi stessi problemi (o simili) e li hai superati, sempre in modo sincero e genuino.

Così creerai sintonia con la persona, facendogli capire che ci “passiamo tutti”, che i problemi si possono risolvere e che tu puoi aiutarlo a risolvere i suoi perché l’hai fatto prima per te.

- Pillole informative.

Possono essere informazioni brevi sui benefici delle tue discipline olistiche per aumentare la sua consapevolezza. Fallo sempre in semplicità evitando noiosi dettagli tecnici.

- Consigli pratici.

Indicagli piccole cose che può fare per cambiare prospettiva, superare delle resistenze verso un certo tipo di lavoro o fare già qualcosa che gli faccia “assaggiare” uno stato di maggior benessere, anche se momentaneo.

Questo gli serve per comprendere che quello che proponi può davvero migliorare la sua vita.

- Testimonianze.

Recensioni dei clienti che hanno ottenuto degli ottimi risultati grazie al lavoro con te.

In questo modo, il tuo possibile cliente saprà che altre persone, grazie al tuo supporto, hanno ricevuto lo stesso beneficio per cui lui è entrato in contatto con te.

- Casi studio.

Qui, a differenza delle testimonianze, sei tu che descrivi il risultato che hai ottenuto con un tuo cliente. Parli del problema per cui si è rivolto a te, come ci avete lavorato, quali cambiamenti ci sono stati e quali benefici ha ottenuto.

In altre parole, descrivi alla persona a cui stai dando nutrimento, il processo che potrebbe fare con te.

E così, pezzo dopo pezzo, messaggio dopo messaggio, dai valore, crei buon karma, aumenti la tua autorevolezza, accresci la fiducia, finché il tuo possibile cliente sente che è giunto il momento di fare una scelta consapevole e di valutare seriamente di affidarsi a te. È quello che avviene nel...

PASSO 4: OFFRI

Ora, finalmente, dopo aver dato tanto nutrimento, attenzioni, cure, consapevolezza...puoi chiedere alla persona di sposarti! :-)
Cioè, fuori dalla metafora, puoi proporgli di iniziare un percorso con te.

Concretamente, quando vedi che la persona è pronta per affidarsi a te, gli proponi un incontro personale in cui gli presenterai il tuo percorso.

Attenzione, non ti sognare neanche per sbaglio di iniziare questo incontro riempiendogli la testa di informazioni su quello che fai, su ciò che potete fare insieme, su quanto sia bello, urgente e importante questo lavoro.

No! Questo è l'approccio del venditore che vuole convincere a tutti i costi.

La guida si comporta in modo opposto: aiuta la persona a sviluppare quella consapevolezza necessaria per scegliere da sola se quella che gli presenti è la strada per il suo benessere o meno.

Come organizzzi l'incontro per creare consapevolezza?

Semplice. Nella prima fase dell'incontro, anche se l'hai fatto durante la fase di dialogo, ascolti le sue esigenze.

Quindi, gli poni delle domande:

- sul suo problema;
- su come si sente quando ha quel problema;
- sulle ripercussioni negative di quel problema.

Inoltre, aiutalo a comprendere quali siano le cause profonde che l'hanno scatenato e come questo si manifesti nelle dimensioni interconnesse di Spirito, Mente e Corpo. È questa la differenza assoluta con l'approccio medico-scientifico che tiene separati questi aspetti.

La maggior parte delle persone è consapevole dei sintomi del loro problema ma ignora cosa lo abbia generato e che ripercussioni possa avere.

Così, quando tu accompagni qualcuno ad acquisire questa consapevolezza, nella sua mente si affaccia una visione diversa, che rende tutto più chiaro.

E a chi sarà riconoscente per questa chiarezza? A te ovviamente, perché sei tu che l'hai aiutata a costruirla, pezzo dopo pezzo.

Fatta chiarezza sul problema, passa allo step successivo: parlargli della soluzione.

Qui finalmente puoi parlargli del tuo percorso, avendo cura di fare sempre riferimento a come il tuo percorso lo potrà aiutare a risolvere il suo problema.

E, attenzione, non gli parlerai di un percorso generico.

Lo schema del percorso generico serve a te come punto di partenza.

Poi lo dovrai ritagliare su misura, a seconda delle esigenze della persona che, di volta in volta, hai di fronte.

Quindi, gli parlerai di come il tuo percorso lo aiuterà a lavorare sui suoi specifici problemi.

Fai riferimento alle cose che ti ha detto e che ti sei appuntato.

Usa le sue stesse parole.

Creerai un effetto di risonanza in lui che, ancora una volta, lo farà sentire ascoltato, accolto e compreso e quindi più propenso ad

affidarsi a te. Ed è proprio quello che accadrà, non sarà solo una percezione: lo accoglierai perché hai veramente a cuore il suo benessere.

Alcuni consigli sull'atteggiamento da tenere in questa fase:

- non avere paura di fare la tua offerta.

Ricorda: tu gli stai dando un'opportunità. Non lo stai infastidendo.

Se ti sei comportato come una guida, è lui che si è avvicinato per sapere come puoi aiutarlo. Quindi, evita la ritrosia, la vergogna e l'imbarazzo perché lui vuole ascoltare ciò che tu hai da dirgli, altrimenti non sarebbe lì.

- Fai la tua proposta in modo naturale e rilassato.

Dato che questa è la missione che la tua anima ha scelto per questa vita, l'Universo sa come ridisporre la realtà a tuo favore.

Nella sostanza: se quella persona diventa tua cliente, bene. Grande giubilo di cuori in festa: hai una nuova anima da aiutare.

Se non lo diventa, non c'è da preoccuparsi: l'Universo ti porterà altre persone perché, ricorda, Lui lavora in tuo favore. Dunque puoi avvicinarti sereno alla proposta, senza la paura del rifiuto, perché l'Universo ti sostiene.

- Sii deciso.

Una guida è una persona amorevole e accogliente ma anche una persona che sa essere incisiva per il bene del suo possibile cliente.

Mi riferisco a quelle situazioni in cui il tuo futuro cliente vuole rimandare la scelta di iniziare un percorso senza un apparente motivo ma solamente per paura che manchi il tempo, il denaro o le energie.

A quel punto, se vuole superare la paura e concedersi la possibilità di stare meglio, non ha bisogno di un'altra persona che avvalli la sua "rimandite", una malattia moderna curabile con il coraggio di scegliere!

Ha bisogno di una guida sicura e decisa, che lo prenda per mano, gli faccia superare le sue paure e lo metta davanti ad una scelta per il suo beneficio.

E quando vedrà questa sicurezza, si affiderà a te perché comprenderà che tu puoi davvero aiutarla in qualcosa per cui non ha la forza necessaria ma tu sì.

Dunque, se ti muovi bene nel quarto passo “offri”, ascoltando la persona, creando consapevolezza, spiegando i benefici e aiutando la persona a compiere una scelta senza rimandare...

...è molto probabile che la persona diventi tua cliente. Bingo!

PASSO 5: EVOLVI

A questo punto non è finita. Non tirare i remi in barca, perché la promozione continua con il passo 5 del metodo della Promozione Etica: “evolvi”.

Ora inizi effettivamente a fare il percorso con la persona.

Dare il meglio di te, oltre a far bene alla persona, aiuta te a mantenere lo status di guida elevato e la persona potrà consigliarti ad altri.

In più, in questa fase potrebbero emergere altri bisogni che non erano venuti fuori prima e per i quali puoi fare altre offerte al tuo cliente, con il vantaggio che, avendo già iniziato un percorso con te, la sua fiducia nei tuoi confronti è già alta...e quindi sarà molto più aperto alle tue nuove proposte.

A questo punto, è bene fare una precisazione.

Se stai pensando che sia ingiusto offrire un prodotto aggiuntivo al tuo cliente perché sta già facendo un percorso con te e potrebbe pensare che vuoi approfittarti di lui e quindi potresti perderlo...

...ti voglio ricordare che tu sei una guida. Perciò, in quanto guida, se lo vuoi davvero aiutare, è importante informarlo su cos'altro potrebbe fare insieme, oltre a quello che state già facendo. Questo

risponderebbe alle nuove esigenze che emerse in questa fase di lavoro insieme.

In sostanza, se noti che ci sono altre esigenze, proponigli soluzioni per risolverle. Fine del film.

Questa azione è un'evoluzione nella relazione con il tuo cliente. Questo è il motivo per cui questo passo si chiama "evolvi".

Oltre ad un'evoluzione nella relazione con il tuo cliente, c'è anche un livello di evoluzione personale per cui si rende necessario che tu risponda alla domanda: come posso migliorare?

Gli ambiti di miglioramento riguardano:

- il percorso con il tuo cliente, così da migliorarlo sempre di più e ottenere risultati sempre maggiori. Questo energeticamente (e non solo) attrae altre persone che avvertono il tuo potere magnetico di guarigione.
- Il tuo processo di acquisizione clienti, chiedendoti per ciascuno dei 5 passi precedenti: cosa posso far funzionare meglio?

Così, apportando costantemente piccole modifiche per ciascuno dei 5 passi, puoi ripetere il processo di acquisizione clienti ad una "ottava superiore", come direbbero i musicisti.

Cioè con una frequenza più alta ed un'energia maggiore.

In altre parole, il processo risulterà più efficace perché, evolvendo la tua comunicazione, sarai in grado di ottenere risultati migliori anche se il numero di nuove persone che entrano in contatto con te rimane invariato.

Ecco qui svelati i 5 passi della Promozione Etica.

Vedili come lo spartito su cui creare la tua "musica celestiale" in grado di attrarre le persone interessate a fare un percorso di guarigione con te.

Se inizierai ad usarlo nella tua attività olistica, sarà solo questione di tempo. L'Universo ha in serbo per te un flusso costante di nuovi clienti che ogni mese inizierà un percorso con te.

Come per tutte le cose della Vita, ti è richiesta una buona dose di costanza e disciplina.

Infatti, ciò che sappiamo fare bene non è frutto del caso. È figlio di una serie di tentativi consapevoli e ripetuti nel tempo, attraverso i quali abbiamo la possibilità di migliorare sempre di più.

Definisco tentativi consapevoli perché non devi fare cose alla rinfusa.

Ora conosci una strada concreta, funzionale e logica per acquisire nuovi clienti: i 5 passi del metodo della Promozione Etica.

Se vuoi approfondire i 5 passi della Promozione Etica, clicca sul link in basso o scansiona il QR code.



<https://www.missioneolistica.it/5-passi-promozione-etica-da-e-book/>

4 esempi di come utilizzare il metodo della Promozione Etica nella tua attività olistica

Ora che hai compreso come funziona a livello logico il processo della Promozione Etica e quali sono i passi esatti da compiere per far maturare la relazione con le persone che attrai, forse ti starai chiedendo:

“Ok, ma nella pratica come applico la Promozione Etica”

A questo punto, voglio fornirti 4 esempi concreti su come usare il metodo della Promozione Etica per creare il tuo personale sistema di acquisizione clienti.

Puoi applicare la Promozione Etica attraverso 4 modalità diverse, usando dei canali di comunicazione specifici.

Prima modalità: hai tanti contatti telefonici.



In figura, il processo che attivi se hai tanti contatti telefonici.

In questa modalità:

1. **ATTIRA** le persone, spulciando la tua lista contatti e selezionando le persone che potrebbero sentire l'esigenza di fare un lavoro con te. A queste persone, manda un

messaggio su whatsapp (o anche telegram, è lo stesso) in cui scrivi i benefici di iscriversi ad un gruppo whatsapp (o telegram) che avrai già bello e pronto.

2. **RACCOGLI** le persone, facendole iscrivere al gruppo ed eventualmente promettendo loro un omaggio (sempre attinente al beneficio che hanno nel gruppo), che riceveranno una volta iscritte.
3. **DIALOGA** con le persone, consegnando l'omaggio come prima cosa e poi, nei giorni, settimane e mesi seguenti, scrivi nel gruppo dei messaggi che diano "nutrimento" ossia diano loro valore, così da far crescere la fiducia e la relazione. Ogni tanto, insieme ai messaggi di nutrimento, manda anche qualche messaggio in cui offri la possibilità di contattarti in privato per richiedere un incontro personale, online o in presenza, nel quale approfondirai i loro problemi, bisogni, desideri, una sorta di prima consulenza gratuita.
4. **OFFRI** alle persone, facendo una consulenza gratuita individuale in cui, dopo aver ascoltato le esigenze della persona, le proponi il tuo percorso (nei modi che hai visto prima) e le chiedi se ha il desiderio di intraprenderlo. Se la risposta è affermativa, ti fai dare un anticipo per suggellare la sua decisione e per evitare ripensamenti dovuti a resistenze e paure. Complimenti! Hai appena acquisito un nuovo cliente.
5. **EVOLVI**, iniziando il percorso con la persona e offrendogli eventualmente altri prodotti, servizi, percorsi se noti che ci sono ulteriori bisogni insoddisfatti.

Seconda modalità: ti piace parlare con le persone.

Molto adatta se sei un “animale sociale” e hai il dono di attaccare bottone anche con i muri!



In figura, il processo che attivi se ti piace parlare con le persone.

In questo caso:

1. **ATTIRA** le persone, prendendo uno stand in una fiera olistica o del benessere (ormai ce ne sono migliaia ogni anno) e crea un Roll Up o una locandina formato A3 (che sia leggibile da almeno 5 metri) su cui scriverai un possibile problema o desiderio su cui puoi lavorare con la tua attività olistica.
2. **RACCOGLI** le persone nello stand, promettendo, sempre nel Roll Up o locandina, una sessione con te o gratuita o ad un prezzo simbolico, così da farle entrare nello stand (che ti sarai premurato di allestire con cura).
3. **DIALOGA** con le persone, regalando una sessione o facendo uno sconto consistente sulla sessione successiva. Così, in questa prima sessione darai al tuo futuro cliente un “assaggio” di ciò che potresti fare per lavorare sui suoi bisogni.
Dopodiché, gli farai delle domande per ascoltare più a fondo le sue esigenze e i suoi obiettivi di benessere.

4. OFFRI il tuo percorso, spiegandogli nei dettagli che tipo di lavoro farete, quali strumenti userai, quanti incontri farete, ecc. Ricordati di presentarlo sempre sulla base delle esigenze che ti ha manifestato, dialogando e non in modo generico.
Quindi, se hai fatto tutto per bene e se la persona è pronta, trovate un accordo, fatti lasciare un anticipo per suggellarlo e così diventerà tuo cliente.
5. EVOLVI, iniziando il percorso, dal vivo o online, con la persona e offrendogli eventualmente altri prodotti, servizi, percorsi se noti che ci sono ulteriori bisogni insoddisfatti.

Terza modalità: non conosco nessuno.

Chiamo scherzosamente questa modalità anche "torre di Rapunzel", la torre della storia di Rapunzel, una principessa rapita in tenera età e nascosta in una torre fino a 17 anni, isolata completamente dal mondo. Una fanciulla che quindi non conosceva nessuno e niente del mondo.

Se sei in una situazione simile, cioè non conosci nessuno, questa modalità è perfetta per te.



In figura, il processo che attivi se non conosci nessuno.

In questo caso:

1. **ATTIRA** le persone, pagando la pubblicità su Facebook (ora si chiama Meta) perché se non hai contatti, devi essere disposto ad uno scambio, ossia a dare qualcosa per avere dei contatti in cambio. In questo caso il tuo denaro, ossia investirai il tuo denaro nella pubblicità .
E farai delle inserzioni a pagamento per raggiungere un pubblico specifico di persone a cui parli di qualcosa di rilevante per loro: un problema o un desiderio specifico.
2. **RACCOGLI** le persone facendole andare su una pagina del tuo sito costruita in modo tale da promettere un omaggio che gli faccia “assaggiare” il lavoro su quel problema o desiderio in cambio dei loro dati (essenzialmente nome ed email, ma se vuoi anche numero di telefono) con cui gli iscrivi alla tua mailing list.
3. **DIALOGA** consegnandogli l’omaggio come prima cosa e poi nei giorni, settimane e mesi seguenti gli mandi delle mail di nutrimento per dargli valore, così da far crescere la fiducia all’interno della relazione.

Ogni tanto, insieme alle mail di nutrimento, mandi anche qualche mail in cui gli c'è anche (e sottolineo anche) un link alla pagina di presentazione del tuo percorso olistico.

4. OFFRI il tuo percorso in una pagina di presentazione, spiegandogli nei dettagli i benefici di fare un percorso con te e come funziona. In questo caso, dovrai, per forza di cose, essere generico perché non conosci la persona dall'altra parte dello schermo. Dovrai fare preliminarmente un lavoro di ricerca sui problemi e i benefici del tipo di persone che hai scelto di aiutare (parleremo più avanti di come scegliere il tuo pubblico, cioè le persone da aiutare)
Se fai un buon lavoro di scrittura, la persona arriva poi su una pagina di riepilogo con le informazioni essenziali del percorso e ti paga una parte o tutto il percorso.
5. EVOLVI iniziando il percorso online con la persona e offrendogli eventualmente altri prodotti, servizi, percorsi se noti che ci sono ulteriori bisogni insoddisfatti.

Quarta modalità: solo relazioni dal vivo.

Se non vuoi/puoi/sai utilizzare i social, e in generale internet, puoi ricorrere ai cari vecchi sistemi di promozione, ancora perfettamente funzionanti, a patto che tu segua le indicazioni della Promozione Etica.



In figura, il processo che attivi se vuoi solo relazioni dal vivo.

In questo caso:

1. **ATTIRA** le persone, creando e distribuendo dei volantini che parlino di qualcosa di rilevante per loro: un problema o un desiderio specifico.
2. **RACCOGLI** le persone, promettendo, sempre all'interno del volantino, una sessione per fare un trattamento di prova con te (gratuito o a prezzo simbolico) e inserisci un numero di telefono da contattare per fissare l'appuntamento.
3. **DIALOGA** in una prima chiamata conoscitiva, capendo se quella persona è genuinamente interessata a migliorare il suo benessere o è solo curiosa. Se scopri che è genuinamente interessata, fissa un appuntamento per fare la sessione di prova con te. La seconda fase del dialogo avverrà durante la sessione con la persona, nel modo classico che ti ho presentato prima .
4. **OFFRI** il tuo percorso dopo aver ascoltato le sue esigenze e proponendo ciò che ritieni più adatto a lui/lei.

Quindi, trovate un accordo, fatti pagare un anticipo e così diventerà un tuo cliente.

5. EVOLVI, iniziando il percorso dal vivo con la persona e se noti che ci sono ulteriori bisogni insoddisfatti, offrigli altri prodotti, servizi, percorsi.

I 2 super poteri per aumentare del 200% l'efficacia della Promozione Etica

Ci sono 2 super poteri che ti permettono di rendere decisamente più facile l'acquisizione di nuovi clienti.

Quando li metti in campo, sei in grado di avere una comunicazione più mirata e specifica, che risuona molto di più con le persone giuste.

Così, invece di risultare generico e vago e quindi poco appetibile, sei visto dalle persone (giuste) come l'esperto che stavano cercando. Perché è effettivamente così. Cioè, non solo sei esperto ma ti mostri pure come tale.

Questi super poteri di cui ti parlo non li puoi acquisire gratuitamente. C'è un prezzo da pagare e solo se sarai disposto a pagarlo, potrai acquisirli.

Non parlo in termini di denaro, ma non per questo significa che sia più semplice.

Si tratta di rinunciare ad aiutare tutti. Di pensare che quello che fai va bene per tutti.

In linea generale, tu puoi aiutare tutti, certo. Ma come ti mostrerò, se vuoi aiutare a tutti, devi comunicare a tutti.

E parlare a tutti equivale a non parlare a nessuno.

Se sei pronto a pagare il prezzo di questa rinuncia, ecco allora che ti svelo i 2 super poteri.

Super potere numero 1: avere un pubblico specifico da servire.

Come ti ho detto prima, quando ti rivolgi a tutti, in realtà non ti rivolgi a nessuno.

Pensaci bene.

Immagina di trovarti davanti ad una platea di persone diverse come: la mamma di un neonato, l'imprenditrice senza un attimo di tempo, la casalinga insoddisfatta, l'anziano con i reumatismi, l'adolescente insicuro, ecc.

Di cosa puoi parlare ad un pubblico così variegato?

L'unica alternativa possibile è parlargli della tua disciplina olistica, ma questo, come abbiamo visto, non è per nulla efficace perché è qualcosa che interessa solo te, non è rilevante per loro.

Loro vogliono capire come risolvere i loro problemi e accrescere il loro benessere.

Ed un pubblico così vario ha interessi, problemi, esigenze e desideri molto diversi.

La conseguenza è che devi parlare in modo generico.

E se parli in modo generico non li coinvolgi e quindi è come se non parlassi con nessuno.

Forse ora ti spieghi, ad esempio, perché nessuno o poche persone commentano i tuoi post. Vero?

Cosa succede invece quando decidi di rivolgerti solo ad alcune persone che individui tramite caratteristiche o problemi comuni, o settore di appartenenza?

Accade che la tua comunicazione è più mirata, tocca la loro specificità.

Dunque, è più facile che le persone a cui ti rivolgi in modo così specifico si sentano coinvolte, interagiscano con te e, infine, decidano di affidarsi a te, che potrai seguire così i 5 step della Promozione Etica.

Quindi, possiamo affermare questo: pubblico specifico = comunicazione specifica.

E quando inizi a comunicare in modo specifico, toccando aspetti particolari della vita di una cerchia specifica di persone, stai pur certo di fare centro.

La tua comunicazione sarà aderente ai loro bisogni, problemi, desideri e aspirazioni.

A questo punto è importante aggiungere un tassello.

Non basta selezionare un pubblico specifico, ma dovrai conoscerne bisogni, problemi, desideri e aspirazioni.

E allora, il secondo passaggio, dopo aver delineato un pubblico specifico a cui rivolgersi, è mettersi a tavolino con carta e penna e scrivere quali siano i bisogni, problemi, desideri e aspirazioni di queste persone. Potresti anche intervistare alcune persone che appartengono al pubblico da te scelto.

O leggere i loro commenti sui social.

Più vai in fondo a questa analisi e più sarà facile costruire un'immagine ben definita del tuo cliente-tipo che fa parte del tuo pubblico.

E quando questa immagine sarà chiara nella tua mente, la tua comunicazione arriverà dritta al cuore di questa persona, che si sentirà profondamente compresa e toccata dalle tue parole.

Se riesci a creare questa empatia, sarà davvero molto più semplice per una persona affidarsi a te.

Dunque ti esorto a fare 2 semplici cose:

- definire il tuo pubblico;
- conoscere le esigenze del tuo pubblico.

Questo è il modo più bello per mostrare cura e amore alle persone che vuoi aiutare.

Ci sono almeno 3 modi per ritagliarti un pubblico più specifico:

- problema/esigenza.

Un gruppo di persone che hanno esigenze o problematiche comuni. Ad esempio: tutti quelli che hanno mal di testa cronico/ chi ha un rapporto conflittuale con i genitori/ coloro che hanno difficoltà nel gestire la rabbia/ chi non riesce ad accettare la morte, ecc.

- **Caratteristiche.**

Un gruppo di persone omogeneo con caratteristiche simili per età, sesso, condizione, ecc. Ad esempio: donne in menopausa/donne in età fertile/ adolescenti/uomini over 50/persone con occhiali, ecc.

- **Categoria.**

Persone che si identificano in una particolare categoria sociale o lavorativa. Ad esempio: imprenditori/liberi professionisti/negozianti/camionisti/associazioni/genitori/camerieri/operatori olistici/centri estetici/insegnanti.

Se vuoi essere ancora più specifico e diretto nella tua comunicazione, puoi ulteriormente circoscrivere il tuo pubblico mixando questi 3 modi insieme.

Ad esempio, tra le donne in meno pausa puoi scegliere di servire solo quelle che hanno mal di testa cronico.

Oppure, tra i liberi professionisti, scegli di servire solo le donne in età fertile che hanno un rapporto conflittuale con i genitori.

Altri esempi:

- mamme lavoratrici stressate
- camionisti over 50 con mal di schiena
- centri estetici aperti da poco
- giovani laureati con ansia per il futuro
- coppie che non riescono a vivere una sessualità appagante
- insegnanti con bassa autostima.

Ti faccio notare come la comunicazione verso queste categorie è molto più specifica e coinvolgente, perché puoi descrivere situazioni che solo loro vivono con cui possono risuonare come diapason.

Certo, hai un bacino di persone molto più ristretto rispetto ad un pubblico formato da tutte le persone del mondo. Tuttavia, ti invito a ragionare sul fatto che, dato che offrirai percorsi e non sedute singole, non avrai bisogno di troppi nuovi clienti.

Te ne bastano una decina ogni mese (in alcuni casi anche meno).

Super potere numero 2: mostrare la luce dell'unicità.

Leggi queste affermazioni:

- lo sono unico.
- lo sono irripetibile.
- lo sono una meraviglia.
- lo sono un prodigio.

Quanta energia positiva scorre in te quando leggi queste affermazioni?

O di contro, quanto ti senti inadeguato?

In base alla risposta che dai alle due domande precedenti, puoi sapere quanto sei consapevole della tua unicità.

E se non parti da questa consapevolezza, tutto sarà in salita.

Quando non conosci la tua unicità, sei costretto a muovere la tua energia nel mondo guardando quello che fanno gli altri.

E non è detto che quello che fanno gli altri funzioni con te o, peggio, risuoni con la tua essenza.

Quando, invece, ti muovi in accordo con la tua essenza, mostrando la luce della tua unicità, allora tutto diventa più semplice .

Riconoscere la tua unicità ti permette di esprimere la parte più profonda di te che risuonerà con le persone che sono destinate a diventare tue clienti.

Dunque, come prima cosa, ti invito a non avere paura. Abbi il coraggio di mostra la tua luce meravigliosa.

Anche se è qualcosa che non ha nulla a che vedere con ciò che hai fatto sino ad ora.

Anche se razionalmente ti sembra assurdo.

La tua mente non deve per forza comprendere i diamanti nascosti nelle profondità della tua anima.

Quando mostri la luce della tua unicità in tutto il suo splendore la tua vita assume un sapore più autentico.

E siccome non vivi a compartimenti stagni, tutto ciò si riversa anche nella tua attività olistica, permettendoti di comunicare nel tuo modo speciale e attirando le persone in sintonia con quel tuo modo speciale di essere e comunicare.

Quelle persone ti aspettano da sempre.

Cos'è l'unicità?

Se volessimo definirla in termini pratici, potremmo dire che è un mix di qualità, conoscenze e competenze che possiedi solo tu e nessun altro e che è in grado di generare una potente trasformazione nella vita delle persone.

A livello di promozione, quando chiarisci in cosa sei unico e lo comunichi bene, le persone potranno scegliere solo te per ottenere quei benefici che solo tu, con la tua unicità, puoi dare.

E nessun altro.

Questa è la strada più veloce per dissolvere la concorrenza con un uno schiocco di dita e aprirti all'energia di questo tempo: la collaborazione.

Trovare la tua unicità richiede una profonda connessione con lo Spirito, che tutto sa e tutto muove.

Lo Spirito che permea l'Universo ti dà quella chiarezza per leggere le tue esperienze in una luce diversa e mettere a fuoco ciò che risuona con la tua essenza...

...così da mettere insieme tutti gli ingredienti e formare quella pozione magica che è la tua unicità.

Non basta una sola sessione di lavoro su te stesso per capire quale sia la tua unicità.

Scava approfonditamente dentro di te e, ogni volta, troverai una perla da aggiungere alla tua collana.

Non aspettare che la collana sia terminata per agire (anche perché potrebbe non essere mai completa).

Se hai compreso anche solo l'1% della tua unicità inizia a comunicarlo (e tra poco ti farò vedere un modo preciso per farlo).

Anche perché, man mano che sei dentro la tua unicità e la comunichi, ti accorgerai di come può essere indagata e comunicata ancora meglio.

La domanda chiave per scoprire la tua unicità è:

qual è la più potente trasformazione che sono in grado di generare nella vita delle persone?

Non ti fermare alla superficie con risposte come:

- le faccio stare meglio;
- le faccio sentire a proprio agio;
- le faccio sentire accolte;
- sono attenta alle loro esigenze.

Queste sono cose bellissime che, però, rappresentano la base di una professione olistica.

Un altro aspetto importante è comunicare la tua unicità dal punto di vista delle persone e non dal tuo.

Spesso, alla domanda: "Di cosa ti occupi?", si è soliti rispondere con l'ambito della propria disciplina olistica.

Ad esempio:

"Di cosa ti occupi?" "Di campane tibetane."

"Di cosa ti occupi?" "Di massaggi shiatsu."

"Di cosa ti occupi?" "Di reiki."

Ma questo è solo quello che fai tu.

Questo è interessante solo per te e per altri appassionati e/o imprenditori olistici come te.

Non dice nulla ad una persona che non conosce la tua disciplina olistica o che non conosce il mondo olistico in generale.

E soprattutto non spiega cosa puoi fare per la persona.

Cioè il beneficio che può avere entrando in contatto con te e che solo tu gli puoi dare.

E allora, come puoi presentarti con estrema chiarezza, mostrando la tua unicità?

Ti presento la tecnica “elevator pitch” letteralmente: discorso in ascensore.

Questa tecnica è molto potente perché ti permette di andare dritto al punto, senza giri di parole e con una chiarezza estrema...in qualcosa come 10 o 15 secondi al massimo!

Funziona così:

immagina di essere in ascensore.

C'è una persona che sale insieme a te e ti chiede:

“Di cosa ti occupi?”

Tu hai solo 12 secondi per rispondergli e fargli capire esattamente a chi ti rivolgi, che beneficio gli puoi dare e in che modo.

Per dare la tua risposta che sia veloce e che vada dritta al punto, utilizza lo schema dell'elevator pitch:

1. Aiuto [CATEGORIA DI PERSONE]
2. a [BENEFICIO CHE DAI]
3. attraverso [COME LO FAI]

Ad esempio

1. Aiuto gli sportivi consapevoli (categoria)
2. a recuperare più velocemente la forma fisica dopo un infortunio (beneficio)
3. attraverso massaggi che permettono al corpo di rilasciare sostanze che riparano i muscoli danneggiati (come)

A quel punto, se la persona che è con te in ascensore:

- è uno sportivo,

- conosce degli sportivi,
- o lavora con gli sportivi,

sarà interessata ad approfondire ciò che fai e ti terrà presente quando ne avrà bisogno.

Questa stessa tecnica la puoi utilizzare nella tua comunicazione, in ogni passo della promozione etica.

Ad esempio:

- nel passo 1 (attira), potresti scrivere un post o girare un reel per Instagram che parli di come i tempi di recupero post infortunio per gli sportivi siano estremamente lunghi e di come sia possibile accorciarli.
- Nel passo 2 (raccolgi), potresti offrire una sessione omaggio o a prezzo simbolico in cui fai provare il tuo massaggio, per ottenere un lieve sollievo immediato.
- Nel passo 3 (dialoga), oltre a fare domande alla persona, puoi creare consapevolezza sul metodo con cui stimoli il corpo a rilasciare le sostanze, quali siano queste sostanze e come agiscono per farlo stare meglio.
- Nel passo 4 (offri), puoi proporgli un percorso che preveda una serie di massaggi di questo tipo, dicendo volta per volta e in base al suo infortunio, su cosa si concentrerà il massaggio e quali benefici potrà sperimentare durante e al termine del percorso.
- Nel passo 5 (evolvi), ti concentri sul fare il massaggio nelle varie sedute stabilite.

Grazie a questi 2 super poteri diventi uno specialista in grado di risolvere gli specifici problemi del tuo cliente, invece di un generico aiutante che può aiutare chiunque.

Sarai d'accordo con me che se si intasa lo scarico, è meglio chiamare l'idraulico (specializzato) rispetto al "tutto fare" (generico), vero?

La stessa cosa accade nella testa del tuo futuro cliente quando ti vede come uno specialista in grado di risolvere il suo specifico problema.

Ti preferirà all'infinità schiera di operatori olistici generici, che si rivolgono a tutti (senza un pubblico specifico) e aiutano in modo generico (senza unicità).

Terza colonna: gestione del tempo

Se diventi un guru della promozione ma non sai gestire in modo adeguato il tempo che dedichi alla tua attività olistica, avrai nuovi clienti che ti porteranno guadagno, ma anche molte difficoltà a vivere serenamente le tue giornate.

È semplice: se le tue giornate sono caotiche, pur avendo tanti clienti e guadagnando tanto, non sei soddisfatto al 100%.

È una questione di equilibrio in ogni area della tua vita e non puoi illuderti che sia sufficiente migliorare un solo aspetto per stare meglio.

D'altra parte, se impari a gestire bene le ore di lavoro che dedichi alla tua attività olistica, anche le azioni di promozione saranno migliori, perché le farai dedicando il giusto tempo, senza affanno, in totale serenità.

Un'altra circostanza che può verificarsi è che tu hai capito perfettamente come promuoverti ma, avendo una vita caotica, fai le cose di fretta, quando puoi e in modo arrangiato.

Quindi, sulla carta parti con le migliori intenzioni, poi, nei fatti, queste sfumano perché non hai il tempo per gestire le azioni di promozione nel modo migliore anche se le conosci e le sai fare.

Per tutte queste ragioni, gestire al meglio il tempo che dedichi alla tua attività olistica diventa fondamentale.

Attenzione, però. Qui dobbiamo intenderci su cosa significhi gestire il tempo in modo efficace.

A mio avviso, questo non significa fare mille cose in poco tempo. Ossia non significa avere la capacità di fare il doppio o il triplo rispetto a quello che fai oggi.

Per me, il risultato più elevato che puoi ottenere nella gestione del tempo è:

fare le cose giuste che ti portano risultati senza rinunciare alla serenità.

Qui, dunque, non ti parlerò di come aggiungere 3000 impegni alla tua giornata.

Ti parlerò di come organizzare il tuo tempo per fare solo quelle azioni che ti portano risultati ed escludere quelle che non ti portano da nessuna parte.

Sarai tu a decidere quante ore al giorno lavorare, così come quanto guadagnare.

Così troverai quell'equilibrio che va bene solo e soltanto per te.

Ripetere “Non ho tempo” ti toglie forza

Prima di capire come gestire efficacemente il tempo, vediamo cosa ti sta impedendo oggi di farlo.

Al 99% si tratta della tua percezione di essere sempre a corto di tempo, rinforzata dalle espressioni che ti ripeti, del tipo “non ho tempo”.

“Non ho tempo” è una delle frasi più false della storia dell’umanità!

Se dici a te stesso “non ho tempo”, stai negando la tua vita stessa perché, fino a prova contraria, se sei in questa dimensione sulla Terra, hai 24 ore al giorno come tutti gli altri.

Il tempo è democratico. È la cosa più democratica che esiste.

Abbiamo tutti la stessa quantità di tempo, ben 24 ORE ogni giorno!

Quindi, per definizione, tu hai tempo.

Ripeterti “non ho tempo”, anche se lo intendi come “sono incasinato”, crea nella tua mente una falsa percezione che ti rema contro.

La tua mente, infatti, è come un bambino che crede a tutto quello che gli dici e quindi, a un livello inconscio, crederà davvero di non avere tempo e ti farà vivere con una percezione di scarsità.

Qualsiasi cosa tu faccia, non ti sembra mai di avere abbastanza tempo, persino quando sei in vacanza, rovinandoti i momenti migliori della tua vita.

Dunque, l’affermazione “non ho tempo” è totalmente falsa.

È più corretto dire: “non so gestire il tempo”, perché è questa la realtà dei fatti.

E non è un giudizio da parte mia, ma semplicemente una constatazione, perché, se sapessi gestire il tempo, probabilmente riusciresti senza problemi a fare tutto quello che desideri.

“Non so gestire il tempo” è un’affermazione più vera e che ti conferisce il potere di cambiare le cose, anziché essere in balia del mare in tempesta.

Se sei consapevole che non sai gestire il tempo, sai che puoi trovare soluzioni per cambiare in meglio questa situazione, giusto?

Tuttavia, anche “non so gestire il tempo” è un’affermazione che ti porta in scarsità perché pone l’accento su qualcosa che ti manca, l’abilità di saper gestire il tempo.

Per questo, preferisco usare l’affermazione “posso imparare a gestire il tempo”.

Questa affermazione denota il fatto che non hai ancora la competenza della gestione del tempo, ma pone la tua attenzione sul fatto che puoi apprenderla e quindi su un aspetto positivo.

“Posso imparare a gestire il tempo” può diventare il tuo nuovo mantra.

Se farai così, sentirai di avere il potere saldamente nelle tue mani e vedrai che la tua mente inizierà a concentrarsi sulle piccole e grandi cose che puoi fare per crescere in questa direzione.

Se sei abituato a lavorare con la mente e l’energia, puoi spingerti oltre e ripeterti “ho tempo in abbondanza”, ribaltando completamente l’affermazione “non ho tempo”.

Se ci rifletti un po’ su in effetti è così. Infatti, fino a quando non eri su questa Terra in questa vita, non vivevi la dimensione del tempo. Da quando ti sei incarnato, vivi la dimensione del tempo al 100% in più rispetto a prima.

Prova a ripetere ad alta voce “ho tempo in abbondanza” e senti l’energia potente che si muove dentro di te.

Lascia stare la mente che non ci crede. È normale. Per tanti anni hai ripetuto il contrario e la tua mente adesso ha bisogno di abituarsi a questo nuovo modo di vedere il tempo.

Sono sicuro, però, che la sensazione che si risveglierà nel tuo corpo sarà di potenza, gioia e meraviglia.

Dunque, se radichi in te la convinzione che hai tempo in abbondanza, davanti alle attività da fare hai solo una possibilità, quella di chiederti: “quando le faccio?”

In altre parole: “Qual è il momento migliore per inserire una determinata attività nella mia giornata?”

Nelle prossime pagine, ti parlerò del metodo con cui scegliere quali attività fare e quando farle.

Senza meta non esiste viaggio

Un vero viaggio è composto da almeno 3 elementi:

1. una meta da raggiungere;
2. un percorso da seguire (per raggiungere la meta);
3. un veicolo da guidare (sul percorso verso la meta).

Senza uno di questi 3 elementi, non esiste il viaggio ma solo il vagare.

E la stessa cosa accade per la tua attività olistica quando non ti dai obiettivi.

Vaghi a casaccio.

Se vuoi intraprendere il meraviglioso viaggio che la tua anima ha sognato prima di incarnarsi, innanzitutto poniti un obiettivo per la tua attività olistica, altrimenti vaghi a caso.

Attenzione, “guadagnare di più”, “avere più clienti”, “portare beneficio alle persone”, sono propositi, bellissimi propositi, ma non sono obiettivi.

Il proposito è il punto di partenza, serve a darti la chiarezza e l'entusiasmo per intraprendere il viaggio, poi deve trasformarsi in obiettivo.

Un obiettivo degno di questo nome deve essere qualcosa di ben definito.

Deve contenere almeno questi due elementi:

- quantità;
- scadenza.

Ad esempio, per trasformare il proposito di “guadagnare di più” in un obiettivo, hai bisogno di stabilire:

- quanto vuoi guadagnare;
- entro quando.

Dunque, potrei formulare questo obiettivo:

guadagnare € 6000 al mese (quantità) entro agosto 2028 (scadenza).

Questi elementi rendono concreto il tuo proposito e, come in un viaggio, sai precisamente quale meta raggiungere e quanto tempo vuoi impiegare.

Solo dopo aver fissato il tuo obiettivo di “viaggio” puoi decidere il percorso da fare e con quale veicolo farlo.

Una volta stabilito il tuo obiettivo più grande, puoi decidere la strada da seguire per raggiungerlo, ossia le strategie da mettere in campo. Le strategie sono composte da azioni che puoi vedere come i singoli passi da compiere per avvicinarti alla meta.

Quando hai chiaro questo quadro, gestire il tuo tempo è tutta un'altra storia.

Se non hai un obiettivo, le tue azioni non hanno una direzione verso la quale andare e quindi qualsiasi azione in qualsiasi momento va bene. In questo caso, vivi un tempo riempitivo.

Al contrario, quando hai un obiettivo, puoi calibrare le tue azioni e il tuo tempo verso l'obiettivo.

Quindi, scoprirai che ci sono azioni a cui puoi togliere tempo perché non ti portano all'obiettivo e azioni a cui è importante che dedichi tempo perché ti portano all'obiettivo.

La conseguenza logica è che la tua giornata, invece di essere riempite di attività a casaccio, è studiata per avere solo quelle attività che ti portano alla meta. In questo caso, vivi un tempo produttivo.

Quello che hai fatto, è di una semplicità disarmante: piazzare un bersaglio davanti a te per scoccare la freccia in quella direzione.

Ti faccio un esempio reale di come una mia studentessa gestiva il tempo prima di conoscermi e di come lo gestisce ora, dopo aver compreso l'importanza di dare una direzione al proprio tempo.

Francesca aveva il tuo stesso proposito: quello di attrarre più clienti. Così, quando i suoi colleghi operatori olistici gli proponevano di fare degli eventi insieme a loro per entrare in contatto con nuove persone, lei diceva sempre di sì. Si buttava a capofitto nell'organizzazione dell'evento più bello del mondo per poi promuoverlo in modo approssimativo.

Scrivendo post su FB, girava video, creava locandine...per poi riuscire a raccogliere 2/3 persone che, puntualmente, si dileguavano subito dopo l'evento.

Dunque, gli eventi non andavano bene sia perché non sapeva promuoverli e soprattutto perché il fare tanti eventi senza un obiettivo e una strategia precisa (figlia dell'obiettivo, come abbiamo visto) portava Francesca a disperdere il suo tempo.

Come è cambiata la situazione per Francesca?

Innanzitutto abbiamo fissato un obiettivo:

€ 3700 al mese di guadagno entro aprile 2025.

Poi, come ti ho fatto vedere prima, abbiamo calcolato quanti clienti gli sarebbero serviti per raggiungere quell'obiettivo, considerando che poteva offrire un percorso da € 500: quindi 7/8 nuovi clienti al mese.

Solo a quel punto abbiamo scelto cosa fare per raggiungere i clienti, ossia le strategie più adeguate per lei. Nello specifico: partecipare a fiere olistiche e pubblicare video su YouTube.

Da quel momento in poi, Francesca ha smesso di dire di "sì" a tutti gli operatori olistici che le chiedevano di organizzare un evento insieme perché non rientrava nelle sue strategie.

E quindi ha smesso di perdere tempo in azioni che la allontanavano dall'obiettivo che si era prefissata.

Al contrario, ha investito il suo tempo per cercare le fiere olistiche migliori e per girare video su YouTube.

Mese dopo mese, si è avvicinata sempre di più al suo obiettivo di guadagno e infine lo ha raggiunto.

Non solo. Le sue giornate ora sono molto più equilibrate e ha la tranquillità di chi sa che il suo tempo è investito nelle cose giuste.

Francesca e gli altri miei studenti usano uno strumento specifico per decidere cosa fare ogni giorno per la propria attività olistica, così da vivere un tempo produttivo anziché riempitivo.

Ti presenterò questo strumento nel prossimo paragrafo.

Lo strumento del “Calibratore” per dare direzione al tuo tempo

Abbiamo visto come ciò che rende più produttivo il tuo tempo non sia fare quante più attività possibili ma fare solo ciò che ti porta verso i tuoi obiettivi.

Per passare da un tempo riempitivo a un tempo produttivo la prima azione fondamentale da fare è darsi degli obiettivi anziché continuare a brancolare nel buio.

La seconda azione importantissima da fare è darsi delle priorità.

Darsi delle priorità vuol dire decidere, tra le azioni da fare (tendiamo sempre a farne tante, troppe), quali siano quelle che hanno più importanza delle altre perché, con maggiore probabilità, ti porteranno più vicino ai tuoi obiettivi.

Dunque, oltre a dare una direzione al tuo tempo, scegliendo quelle attività che ti permettono di raggiungere i tuoi obiettivi, all'interno di queste attività deciderai quali siano quelle più importanti.

Uno strumento efficace per gestire il tuo tempo attraverso obiettivi e priorità è il calibratore.

Te lo metto qui di seguito.

OBIETTIVO STRATEGICO	
INSERISCI LA DESCRIZIONE DELL'OBIETTIVO STRATEGICO QUI	
SCADENZA (GG/MM/AAAA)	
OBIETTIVI ANNUALI (DATA FINE: GG/MM/AAAA)	
1. INSERIRE OBIETTIVO ANNUALE	
2. INSERIRE OBIETTIVO ANNUALE	
3. INSERIRE OBIETTIVO ANNUALE	

OBIETTIVI TRIMESTRALI (DATA FINE: GG/MM/AAAA)	
1. INSERIRE OBIETTIVO TRIMESTRALE	
2. INSERIRE OBIETTIVO TRIMESTRALE	
3. INSERIRE OBIETTIVO TRIMESTRALE	
OBIETTIVI MENSILI (DATA FINE: GG/MM/AAAA)	
1. INSERIRE OBIETTIVO MENSILE	
2. INSERIRE OBIETTIVO MENSILE	
3. INSERIRE OBIETTIVO MENSILE	
ATTIVITÀ SETTIMANA 1 (DATA FINE: GG/MM/AAAA)	
1. INSERIRE ATTIVITÀ	SÌ/NO
2. INSERIRE ATTIVITÀ	SÌ/NO
3. INSERIRE ATTIVITÀ	SÌ/NO
ATTIVITÀ SETTIMANA 2 (DATA FINE: GG/MM/AAAA)	
1. INSERIRE ATTIVITÀ	SÌ/NO
2. INSERIRE ATTIVITÀ	SÌ/NO
3. INSERIRE ATTIVITÀ	SÌ/NO
ATTIVITÀ SETTIMANA 3 (DATA FINE: GG/MM/AAAA)	
1. INSERIRE ATTIVITÀ	SÌ/NO
2. INSERIRE ATTIVITÀ	SÌ/NO
3. INSERIRE ATTIVITÀ	SÌ/NO
ATTIVITÀ SETTIMANA 4 (DATA FINE: GG/MM/AAAA)	
1. INSERIRE ATTIVITÀ	SÌ/NO
2. INSERIRE ATTIVITÀ	SÌ/NO
3. INSERIRE ATTIVITÀ	SÌ/NO
ATTIVITÀ SETTIMANA 5 (DATA FINE: GG/MM/AAAA)	
1. INSERIRE ATTIVITÀ	SÌ/NO

2. INSERIRE ATTIVITÀ	SÌ/NO
3. INSERIRE ATTIVITÀ	SÌ/NO

Il calibratore è uno strumento fantastico perché ti aiuta a trasformare la meta a lungo termine (l'obiettivo strategico), in obiettivi più piccoli a breve termine e attività quotidiane per fare un piccolo passo per volta.

Questa funzione si basa sul principio che un obiettivo grande è difficile da declinare nella vita di ogni giorno se non creiamo dei traguardi intermedi più piccoli.

È come se dovessi arrivare in cima ad un palazzo di 15 metri: hai bisogno di una scala che ti permetta di salire un gradino alla volta.

Il calibratore ti aiuta a salire quei gradini.

L'altro aspetto che rende molto efficace lo strumento del calibratore è che ti aiuta a tenere traccia del modo in cui gestisci il tempo. Il calibratore, infatti, prevede una parte di pianificazione di obiettivi e attività e una parte di verifica delle attività svolte e degli obiettivi raggiunti.

E quindi, da questa verifica puoi trarre lezioni utili che ti aiutano a fare meglio durante la successiva fase di pianificazione.

Prima di continuare, vorrei toglierti ogni dubbio sulla differenza tra obiettivo e attività.

Sono due elementi totalmente diversi anche se in relazione tra loro.

L'obiettivo è un traguardo.

L'attività è un'azione per avvicinarti al traguardo.

Ad esempio, organizzare un evento non è un obiettivo perché implica un'azione da fare o meglio una serie di azioni da fare nell'ambito dell'organizzazione.

L'obiettivo è, ad esempio, avere 10 persone ad un evento.

Una delle attività da fare per raggiungere questo obiettivo è: scrivere dei post per promuovere l'evento (altre attività sono: scrivere il programma dell'evento e tenere poi effettivamente l'evento).

Come si compila il "Calibratore"?

Parti dalla fine, dal grande obiettivo che vuoi raggiungere con la tua attività olistica: l'obiettivo strategico.

Questo obiettivo diventa il faro che guida ogni tua azione.

Ti dà la visione completa di dove vuoi arrivare.

E da qui, poi, ti muovi a ritroso per capire cosa deve accadere in un arco di tempo più piccolo, fino ad arrivare alle attività da fare nella settimana.

Quindi, scrivi in termini concreti qual è il tuo grande obiettivo, ricordandoti di mettere una quantità precisa che ti dica se l'hai raggiunto o meno e una data di raggiungimento che dia ritmo alle tue azioni.

Qui, ti invito a chiudere gli occhi, visualizzare cosa desideri per la tua attività olistica e metterlo per iscritto. Qualsiasi cosa tu senta sia giusto, anche se ti sembra enorme e ti spaventa, scrivila. Quella è la meta che la tua anima ha scelto prima di incarnarsi e sicuramente ha un piano per portarti fin là.

Stabilito l'obiettivo strategico, inizia il gioco del gambero che dal futuro si muove indietro fino al presente.

Quindi, poniti 3 obiettivi annuali che ti permettono di avvicinarti all'obiettivo strategico.

Le domande-chiave per scegliere gli obiettivi e le attività sono le seguenti:

Cosa deve essere successo durante questo periodo che mi permetta di avvicinarmi all'obiettivo più grande?

Cosa deve essere successo in un anno per avvicinarmi all'obiettivo strategico?

Quali obiettivi devo aver raggiunto nel prossimo anno che mi porteranno più vicino all'obiettivo strategico?

Puoi scegliere due tipi di obiettivi:

- obiettivi di risultato. In questo caso dovrai scomporre la quantità più grande in una quantità più piccola (ad esempio, obiettivo strategico: 30 clienti al mese, obiettivo annuale: 15 clienti al mese)
- obiettivi di processo. In questo caso si tratta delle strategie da mettere in campo per raggiungere la quantità dell'obiettivo più grande (ad esempio, obiettivo strategico: 30 clienti al mese, obiettivo di processo: creare un sistema di acquisizione clienti automatico)

Con questa logica (obiettivo di risultato od obiettivo di processo) definisci gli obiettivi annuali.

Poi, passa agli obiettivi trimestrali ripetendo lo stesso identico processo.

Quindi poniti questa domanda:

Quali obiettivi raggiungerò nei prossimi tre mesi che mi porteranno più vicino agli obiettivi annuali (e quindi anche all'obiettivo strategico)?

E scrivi gli obiettivi trimestrali. Obiettivi di risultato o di processo.

Definiti questi, da buon gambero, arretra ancora, fino agli obiettivi mensili e chiediti:

Quali obiettivi raggiungerò il prossimo mese che porteranno più vicino agli obiettivi trimestrali (e quindi anche agli obiettivi annuali e all'obiettivo strategico)?

Arrivato agli obiettivi mensili, puoi pianificare settimana dopo settimana le attività da fare per raggiungere gli obiettivi mensili. La domanda è leggermente diversa ma segue la stessa logica: Quali azioni devo fare per avvicinarmi agli obiettivi mensili?

E così, scegli le azioni che ritieni più efficaci per andare nella direzione degli obiettivi mensili, aiutato anche dalle nuove conoscenze che hai acquisito sulla Promozione Etica.

Questa è la parte della pianificazione in cui siamo partiti dal macro obiettivo per arrivare all'unità minima dell'attività.

Riesci a percepire la potenza di mettere in linea l'oggi con il domani? Ti assicuro che, dopo che per un po' di tempo pianificherai in questo modo, la tua mente avrà una chiarezza e un ordine incredibile!

Adesso viene la parte della verifica, che farai ogni settimana.

In particolare, verificherai quali attività hai fatto e quali no, cercando di imparare più lezioni possibili per pianificare la settimana successiva.

In realtà, dopo la prima pianificazione in assoluto, che puoi vedere come un investimento, le fasi di verifica e pianificazione si svolgono ogni settimana.

Dunque, al termine di ogni settimana, verificherai ciò che hai fatto rispetto alle attività pianificate così da capire quanto tu sia stato efficace nella tua azione.

Se hai svolto tutte le attività con impegno...BINGO!

Puoi ritenerti soddisfatto perché certamente ti sei avvicinato al tuo obiettivo mensile.

Successivamente, puoi passare a pianificare la settimana seguente.

E avanti così fino all'ultima settimana del mese, in cui verificherai oltre alle attività di quella settimana anche se ti sei avvicinato ai tuoi obiettivi mensili, indicando quanti di quegli obiettivi mensili hai raggiunto.

Ad esempio, se ti eri fissato come obiettivo mensile quello di guadagnare 3000 euro e in quel mese hai guadagnato 2500 euro, riporterai questa cifra nella casella a fianco a quella dell'obiettivo, per vedere con chiarezza quanta strada hai percorso.

Poi, pianificherai nuovi obiettivi mensili.

E vai avanti così, mese dopo mese, fino a quando non arriverai all'ultimo mese del trimestre in cui, oltre alle attività di quella settimana e agli obiettivi mensili, verificherai anche se ti sei avvicinato ai tuoi obiettivi trimestrali, indicando quanti di quegli obiettivi trimestrali hai raggiunto.

Poi, pianificherai nuovi obiettivi trimestrali.

Lo stesso processo lo ripeterai per gli obiettivi annuali.

Credo che ormai il meccanismo ti sia chiaro, giusto?

Una precisazione importante.

Fare un'attività è un conto, raggiungere l'obiettivo per cui ho fatto quell'attività è un altro conto.

Non è automatico fare delle azioni e avere un risultato.

Ad esempio, posso organizzare un evento di una giornata e portare 10 persone oppure posso organizzare lo stesso evento e portare 0 persone.

Molto dipende da quanto sono capace di svolgere le azioni al meglio.

Tuttavia, ora che conosci la Promozione Etica, hai una strada tracciata per fare le azioni al meglio che ti facciano ottenere dei risultati soddisfacenti.

Quindi, se sei disciplinato nel pianificare le attività e nell'eseguirle con la logica della Promozione Etica, è solo questione di tempo finché non imparerai a farle al meglio.

Sii perseverante e disciplinato.

Come avrai notato, c'è spazio per massimo 3 obiettivi o 3 attività.

Ovviamente nella tua settimana puoi fare più di 3 attività e nel tuo mese, trimestre e anno, puoi porti più di 3 obiettivi.

Quelli prioritari, più importanti, però, saranno solo 3 perché questo ti aiuta a selezionare le cose che ritieni più efficaci.

Ed è a queste 3 attività che devi dedicarti prima di tutto e poi a tutto il resto.

Il concetto è: se sono importanti, le faccio prima.

Se farai anche solo le 3 attività prioritarie che hai pianificato potrai ritenerti più che soddisfatto...e raggiungere i tuoi obiettivi diventerà inevitabile.

Non sarà più una questione di “se” ma una questione di “quando” li raggiungerai.

Abbi fiducia e vivi con gioia.

Indicazione pratica:

Il foglio del calibratore è mensile e quindi va cambiato ogni mese riportando sempre in testa l'obiettivo strategico, gli obiettivi annuali e quelli trimestrali.

Altra cosa. Ti consiglio di suddividere l'anno secondo questi trimestri:

- trimestre 1: gennaio, febbraio, marzo
- trimestre 2: aprile, maggio, giugno
- trimestre 3: luglio, agosto, settembre
- trimestre 4: ottobre, novembre, dicembre.

In questo modo, combaceranno anche le scadenze fiscali e gestirai tutto in modo molto più comodo.

Facciamo un esempio per chiarire meglio come usare il calibratore.

Ti poni questo obiettivo strategico: guadagnare € 4500 al mese entro giugno 2029.

Entro un anno, supponiamo di essere nel 2025, quindi entro il 2026, ti poni questi obiettivi annuali:

1. guadagnare € 2000 al mese.
2. Avere un sistema di acquisizione clienti che ti porta 10 nuovi clienti ogni mese per percorsi individuali.
3. Avere un gruppo di lavoro con 10 persone fisse.

Per raggiungere questi obiettivi annuali, nel trimestre ti poni questi obiettivi:

1. guadagnare € 1000.
2. Aver costruito e testato un sistema di acquisizione clienti che ti porta 3 nuovi clienti ogni mese per percorsi individuali.
3. Avere un gruppo di lavoro con 3 persone fisse.

Per raggiungere questi obiettivi trimestrali, nel primo mese ti poni questi obiettivi:

guadagnare € 500 al mese.

1. Aver messo in piedi una prima bozza di sistema di acquisizione clienti che ti porta 2 nuovi clienti.
2. Aver organizzato 2 eventi con 10 persone l'uno, per formare un gruppo di lavoro.

Per raggiungere questi obiettivi mensili, nella prima settimana pianifichi queste 3 attività:

1. scrivere dei post per promuovere il primo evento;
2. aver deciso i passi del mio sistema di acquisizione clienti;
3. aver realizzato la grafica delle locandine per l'evento.

E così via nelle settimane successive.

Vedi come diventa semplice scomporre il grande obiettivo in azioni da fare ogni giorno?

Provalo e tocca con mano la potenza del calibratore per gestire le tue giornate.

Distrazioni? No grazie

L'altro problema della gestione efficace del tempo è la concentrazione sulle singole attività.

Facciamo tante cose insieme e ci distraiamo facilmente, invece di focalizzarci su un'azione alla volta e farla a regola d'arte.

Ad esempio, mentre scrivi un post per Instagram, ti arriva una notifica sul telefono e vai subito a vederla.

Oppure ti chiama un cliente o ancora stai ascoltando degli audio di formazione.

Tutto questo è tossico per la tua produttività, cioè la capacità di realizzare le cose in modo eccellente.

A tal proposito, sfatiamo subito un mito:

il multitasking non esiste.

Quando pensiamo di fare più attività contemporaneamente, in realtà quello che accade è che passiamo in modo molto veloce da un'attività all'altra senza mai essere veramente "dentro" l'una o l'altra.

Ad esempio, se parlo al telefono mentre sto scrivendo un post per FB, in realtà quello che accade nella mia testa è:

1. sono concentrato su quello che mi dice la persona mentre converso con lei e digito tasti a caso sul computer.
2. Mi accorgo che sto scrivendo con i piedi e mi focalizzo quindi sullo scrivere meglio, mentre una voce di sottofondo sta pronunciando delle parole di cui non comprendo appieno il significato.

3. La persona mi fa una domanda che riattiva la focalizzazione verso di lei e torno a mettere in primo piano la conversazione al telefono, tornando a battere tasti sul computer a caso.

Comprendi quanto sia distruttivo tutto questo?

Soprattutto perché l'alternativa sarebbe molto più semplice da gestire e ti farebbe risparmiare un sacco di tempo:

scrivere il post prima, dedicando tutta la tua attenzione e, una volta finito, chiamare la persona e dedicarle tutta la tua attenzione.

Post scritto bene e dialogo in presenza.

Chiaramente questo è solo un esempio e magari non è qualcosa che tu fai. Ti invito però a riflettere e a scrivere tutte quelle volte in cui fai più azioni contemporaneamente, così da prenderne consapevolezza e iniziare il processo di crescita nella focalizzazione.

Se hai compreso i danni della distrazione e del (falso) multitasking, ora voglio darti 4 indicazioni per aumentare gestire ogni attività in modo ottimale.

1. Lavora disconnesso.

La più grande fonte di distrazione in questo periodo storico è il cellulare. Suona, vibra, si illumina, compaiono notifiche. La nostra natura di esseri curiosi ci porta a guardare in tempo reale quello che succede in quella piccola scatola elettronica, creando così una quantità industriale di distrazione.

E, dopo tante e numerose distrazioni, è veramente difficile mantenere alta la concentrazione verso quello che si sta facendo.

Allora, decidi una volta per tutte di disconnetterti. Togli la suoneria, togli la connessione, persino la rete telefonica. Oppure, meglio ancora, spegni il telefono e lascialo lontano dal luogo in cui stai lavorando.

Elimina ogni distrazione alla fonte e non pensarci più.

Se poi ti preoccupa il fatto di perdere dei messaggi importanti, magari anche di clienti, stabilisci nel tuo calendario dei momenti fissi durante la giornata in cui andare a guardare il telefono e rispondere ai messaggi o alle chiamate.

Così, avrai la certezza di non perderti nulla.

Ok, magari non risponderai alla velocità della luce ma rilassati, le persone possono aspettare.

Gestire il tuo tempo in modo focalizzato è qualcosa di decisamente più prezioso rispetto alle richieste delle persone.

Se ti distrai in continuazione, quelle distrazioni gestiranno il tuo tempo.

Se sei concentrato, sarai tu a gestire il tuo tempo.

A te la scelta.

2. Lavora per sessioni.

Ci sono attività brevi che svolgiamo in meno di mezz'ora e non consumano tanta energia.

E ci sono attività più lunghe, che durano più di 30 minuti, e che consumano molta più energia in termini di capacità di rimanere attenti e, grazie a questo, producono qualcosa di significativo.

Per questo secondo tipo di attività, ti consiglio di impostare un timer che suona dopo 30 minuti, fare 5 minuti di pausa e poi ricominciare con un'altra sessione di 30 minuti.

In questo modo, dai al cervello l'opportunità di ricaricare le pile e tornare verso alti livelli di attenzione dopo la pausa.

Se invece non fai nessuna pausa, la tua capacità di attenzione non si ricarica mai e tenderà a scendere gradualmente verso livelli sempre più bassi dai quali è molto più difficile risalire.

Risultato: il prodotto del lavoro di quella attività avrà una qualità inferiore.

3. Fai attività creative quando hai più energia.

Le attività non sono tutte uguali e richiedono una quantità maggiore o minore di energia mentale.

Ad esempio, le attività creative, in cui usi la forza dell'immaginazione per creare qualcosa, sono quelle più impegnative e dispendiose dal punto di vista energetico.

Per questo, è fondamentale farle quando la nostra energia è al suo picco. Solitamente, quando ci svegliamo dal sonno notturno.

La prima parte della giornata, la mattina, è fantastica per attività creative perché la mente è fresca e riposata e contiene una grande quantità di energia.

Viceversa, quando la tua energia è più bassa, è meglio dedicarsi ad attività meno impegnative come quelle ripetitive o di contatto con altre persone.

Un ultimo consiglio: mai rispondere ai messaggi e alle mail come prima azione nella giornata. Oltre al fatto che impieghi la tua elevata energia in un'attività che non richiede quel livello di energia, rispondere a richieste di altre persone, può portarti via più tempo di quello che prevedi e scombinare i tuoi piani per quel giorno.

Pensaci un attimo, se apri una mail e una persona ti chiede di mandargli dei documenti che non hai sottomano e che devi recuperare chissà dove, finirai per perdere tempo per cercare i documenti e potresti dover rimandare le attività successive perché non hai più tempo per farle.

4. Annota le distrazioni.

Nonostante tu possa lavorare disconnesso e focalizzato, può capitare che affiori qualche pensiero su qualcosa da fare, una curiosità, un'idea o altro.

Quindi, anche se ciò che ti viene in mente è utile, se stai facendo qualcosa in modo focalizzato, questo rappresenta una distrazione.

Per non distrarti e, contemporaneamente, non perderti le cose importanti che ti vengono in mente, puoi fare qualcosa di molto semplice: scriverle.

In questo modo, rimarrai focalizzato sull'attività attuale e a fine di quella attività, o meglio ancora, al termine della giornata, potrai andarti a rivedere la lista delle distrazioni per recuperare quelle informazioni che possono servirti.

Noterai anche che la maggior parte delle cose che hai scritto sono inutili o comunque solo ansie da tenere sotto controllo.

Quarta colonna: atteggiamento mentale

Abbiamo visto quanto sia importante sapersi proporre nel modo giusto per acquisire clienti (Promozione Etica).

E quanto sia più efficace se sappiamo farlo nei tempi giusti (Gestione del Tempo).

È fondamentale che, arrivato a questo punto, non sottovaluti l'energia che metti nel processo.

Cioè l'atteggiamento mentale con cui fai le azioni per acquisire nuovi clienti, la quarta colonna della gestione della tua attività olistica.

Perché l'atteggiamento mentale è importante?

Vediamolo in una situazione tipica della tua attività olistica.

Stai facendo una proposta al tuo cliente dopo aver ascoltato le sue esigenze (come insegna la Promozione Etica) e, fino a quel momento, la tua sicurezza nel parlare ha impressionato positivamente il cliente.

Arriva il momento di comunicargli l'investimento richiesto e inizi ad abbassare la voce, mangiarti le parole, balbettare, tossire nervosamente, ecc.

Tutti segnali che, dall'altra parte, a livello conscio o inconscio, fanno percepire un'insicurezza sul chiedere denaro.

È molto probabile che il cliente, che fino a quel momento pendeva dalle tue labbra, adesso senta che ci sia una nota stonata e ti dia una risposta negativa alla tua domanda di iniziare un percorso olistico con te.

E questo anche se hai seguito alla lettera i 5 passi del metodo della Promozione Etica.

Il fattore che ha mandato tutto all'aria è l'insicurezza, che rispecchia il tuo atteggiamento mentale.

Per questo, ti presento di seguito alcuni strumenti concreti per lavorare sul tuo atteggiamento mentale, soprattutto in relazione al denaro.

Abbon-danza, la danza buona della vita

Se in questo momento non stai ottenendo i guadagni che desideri, è molto, molto, MOLTO, probabile che hai dei problemi con il denaro. Non solo in termini concreti, nel senso che hai poco denaro che fluisce a te.

Anche in termini più concettuali, nel senso che hai una cattiva relazione con il concetto stesso di denaro.

Probabilmente hai delle credenze negative sul denaro che limitano la tua azione.

Se pensi al denaro come a qualcosa di negativo, come fai ad attrarlo?

In questo paragrafo, ti darò gli strumenti per sfatare le 4 credenze limitanti più diffuse sul denaro...e trasformarle in credenze potenzianti.

E una volta rimosse queste barriere, applicherai le strategie della Promozione Etica senza auto sabotarti.

Il denaro affluirà a te e potrai finalmente vivere nell'abbon-danza, la danza buona della vita.

Prima di vedere le 4 credenze limitanti, cerchiamo di fare chiarezza una volta per tutte su cosa sia davvero il denaro. Infatti, tutte le idee sbagliate sul denaro vengono dal fatto che la maggior parte delle persone non sa cosa è realmente il denaro.

Ad una prima analisi, potremmo dire che il denaro è un mezzo di scambio.

È una convenzione sociale, nata per scambiarsi beni in modo più rapido rispetto a metodi più tradizionali come quello del baratto.

Nel caso di un'attività olistica, ti serve per scambiare un valore con i tuoi clienti, in una relazione in cui tu offri un servizio di benessere e la persona ti paga per quel servizio.

Così tu usi quel denaro per scambiare valore, in termini di beni e servizi, con altre persone.
Semplice, vero?

Se lo consideriamo come un oggetto fisico, possiamo dire che il denaro è una pura e semplice convenzione.

Cioè, decidiamo di scambiarci monete e banconote (ma anche assegni o criptovalute, bonifici, ecc.) perché è la forma di scambio che abbiamo scelto in questo momento storico.

In altre epoche, si sono usate le conchiglie, oppure l'oro e l'argento. Oggi si usano banconote, monete e carte di credito per comprare beni o servizi semplicemente perché si è stabilito così, per convenzione sociale.

Sono le nazioni, o meglio gli uomini che governano le nazioni, a stabilire in ogni nazione quale valuta deve essere usata.

E questo accordo può sempre essere rinegoziato.

Difatti, quando è nato l'euro, si è stabilito che la valuta, cioè la forma di denaro, che si sarebbe utilizzata, sarebbe stata comune per alcuni paesi dell'Europa e che le valute nazionali non si sarebbero utilizzate.

Pura e semplice convenzione tra le parti di un sistema.

Se lo vediamo sotto l'aspetto spirituale, il denaro è energia. È una forma di energia.

L'averne più denaro ci permette di avere più energia da muovere per realizzare le cose che desideriamo in questa dimensione terrena.

Quindi, è semplicemente uno strumento al nostro servizio per realizzare qualcosa.

E in quanto strumento, è neutrale. Non è né buono, né cattivo.

Prova ad avvicinare una banconota alla tua faccia: non ti farà né una carezza né ti darà uno schiaffo! Può sembrarti un esempio banale ma ti aiuta a capire che è l'uso di questo strumento che può essere

buono o cattivo, non lo strumento in sé. Avendo una certa cifra, puoi decidere ad esempio, se donarla in beneficenza o usarla per comprarti un'arma. Quindi, ribadisco, non è lo strumento del denaro cattivo di per sé ma come decidi di impiegarlo.

Il concetto di denaro come energia neutra è fondamentale, perché le credenze limitanti su di esso nascono proprio dall'attribuirgli una valenza negativa.

E tra poco, come ti ho detto, vedremo le 4 credenze limitanti principali sul denaro.

Prima, però, è importante capire cos'è davvero l'abbondanza.

Se il denaro è lo strumento per acquistare beni o servizi, l'abbondanza è una condizione che può essere possibile grazie anche al denaro.

Potremmo dire che è il risultato del denaro, o meglio di come lo utilizziamo.

Sia chiaro che questo discorso è relativo al mondo occidentale perché, ad esempio, nelle tribù aborigene dell'Australia, l'abbondanza non si ottiene grazie al denaro né si misura con esso.

Molte persone pensano che l'abbondanza sia "accumulare più quantità possibile di denaro o di beni".

Questo è esattamente il contrario del concetto di abbondanza.

Risponde alla definizione di avidità, che è una forma di scarsità:

accumulo quanto più posso, perché penso di non avere abbastanza o ho paura di perderlo.

Quindi, mi concentro su ciò che non ho (scarsità), invece di concentrarmi su quello che ho (abbondanza).

Alcune persone identificano l'abbondanza come "avere a disposizione la quantità di denaro necessaria per scambiare beni e servizi".

Qui ci si avvicina al concetto di abbondanza, ma siamo ancora nella zona limitata della “sopravvivenza”.

Ma penso che la nostra anima non si sia incarnata per limitarsi a “sopravvivere”.

La mia definizione di abbondanza è questa:

sentire la carezza gentile della vita che ti inonda di ogni benedizione. Questo è qualcosa che tu puoi sperimentare già oggi, anche se non hai un conto in banca a sette cifre.

Pensaci. Hai tante benedizioni intorno a te, proprio in questo momento:

- la luce che riempie la tua stanza;
- l'aria che entra nei tuoi polmoni e ti mantiene in vita;
- il sole che ti riscalda;
- il vento che ti accarezza;
- le persone meravigliose che sono nella tua vita;
- i momenti belli che hai vissuto;
- un tetto sopra la testa;
- cibo da mettere sotto i denti;
- un letto su cui riposare;
- un corpo che ti permette di muoverti e di provare sensazioni.

E questo è solo lo 0,0000000000000001% delle benedizioni per cui puoi essere grato nella tua vita.

Quindi, già oggi puoi sperimentare l'abbondanza, attraverso la gratitudine.

E se vibrerai alle frequenze della gratitudine, per la legge di attrazione, attirerai altre cose, persone, situazioni per essere grato.

Altra abbondanza.

Tutto è nelle tue mani.

E ora veniamo alle 4 credenze limitanti che in questo momento non ti permettono di attrarre la quantità di denaro che desideri nella tua vita.

Credenza limitante 1: Il denaro non è spirituale.

Purtroppo, questa è tra le credenze più diffuse di chi ha una concezione molto materialistica del denaro.

In realtà, il denaro, così come ogni altro aspetto di questa dimensione terrena, è composto dai due aspetti inscindibili di spirito e materia.

Quindi, il denaro non è solo qualcosa di materiale ma anche spirituale.

A livello materiale ci scambiamo banconote e monete.

A livello spirituale ci scambiamo energia. Essa si attiva quando riceviamo o diamo denaro e ci porta in espansione o in contrazione, a seconda di dove indirizziamo quel denaro.

Ti faccio un esempio concreto.

Se spendi € 100 per cenare al tuo ristorante preferito o per pagare una multa, a livello materiale hai speso sempre la stessa cifra. Tuttavia, a livello energetico, nel primo caso sarai in espansione, mentre nel secondo in contrazione.

Questo è uno degli infiniti possibili esempi per farti comprendere che il denaro trasmette una sua carica di energia e quindi è spirituale.

Se hai dentro di te la credenza limitante che il denaro non è spirituale, quando penserai di fare un lavoro spirituale come quello olistico e prenderai in cambio il denaro considerandolo solo qualcosa di molto materiale, svilupperai un corto circuito mentale per cui, ogni volta che riceverai denaro, ti sentirai in colpa.

Il senso di colpa è generato dal fatto che pensi che stai scambiando un'energia elevata (la quale, secondo la credenza diffusa, non si dovrebbe pagare) con un'energia bassa (il denaro).

In questo modo dimentichi che l'energia materiale e l'energia spirituale sono ugualmente importanti perché figlie della stessa realtà.

La conseguenza è che chiedi meno denaro possibile, in modo da ridurre quel senso di colpa.

Ma il problema non è il denaro, è il senso di colpa. È su quello che devi lavorare.

È importante imparare a trasformarlo in senso di merito: stai aiutando qualcuno a stare meglio e stai rendendo possibile ciò grazie al tempo che hai impiegato a studiare la tua disciplina olistica e al tempo che hai dedicato alla persona.

Dovresti metterti in discussione quando non fai un buon lavoro e ne sei consapevole, perché in quel caso non sei etico.

Quando invece fai bene il tuo lavoro, con l'intenzione pura di accrescere il benessere della persona, allora il tuo cuore può essere in pace e sentirsi meritevole, felice e grato del denaro che chiedi e ricevi.

In questo modo, orienterai in positivo l'energia spirituale del denaro che ricevi.

Credenza limitante 2: per essere ricchi ci vuole fortuna.

Tante volte sento dire: "Guarda quello quanto è fortunato".

O al contrario: "Capitano tutte a me".

Sono due facce della stessa medaglia.

Il punto è che la fortuna esiste solo per le persone che si assumono la responsabilità delle proprie azioni, con coraggio e determinazione.

In altre parole: la fortuna aiuta gli audaci, come dice il proverbio.

Potremmo anche dire che la fortuna non è altro che l'Universo, che coglie le tue vibrazioni di coraggio, responsabilità e desiderio e ti dà un piccolo aiuto.

E può farlo perché l'Universo semplicemente asseconda la direzione che tu stesso vuoi seguire.

L'Universo, infatti, è rispettoso del tuo libero arbitrio e quindi asseconda le scelte che fai.

Viceversa, se ti lamenti al posto di focalizzarti al 100% sull'azione, non ti assumi in pieno la responsabilità.

Ti privi della possibilità di ricevere l'aiuto dell'Universo.

Quindi, quando continui a lamentarti del fatto che:

- i tuoi clienti non si presentano alla seduta o arrivano in ritardo;
- le persone non sono serie;
- le persone non comprendono il valore di ciò che fai;
- le persone sono superficiali;
- ecc

Con queste scuse ti stai deresponsabilizzando. Cioè ti stai letteralmente togliendo potere dalle mani.

Lamentarti non ti porta a niente. Parafrasando il grande maestro spirituale e imprenditore milionario Italo Cillo: lamentarsi è come stare sulla sedia a dondolo. Ti tiene impegnato ma non ti porta da nessuna parte.

La vita è sempre una risposta alle vibrazioni che noi mettiamo.

Quindi, la fortuna o la sfortuna non esistono.

Esiste solo l'assumersi la responsabilità delle proprie azioni e coglierne i frutti.

E se c'è una persona ricca e che mantiene questa ricchezza in modo duraturo, puoi essere certa che si è assunta la responsabilità di diventarlo.

Tu puoi fare la stessa cosa.

Credenza limitante 3: è sbagliato possedere troppo denaro.

La domanda da un milione di euro è: troppo per chi?

Infatti, la misura dell'abbondanza e quindi della quantità di denaro da possedere è sempre soggettiva.

Se ti piace l'idea di vivere con 5.000 € al mese, fantastico.

Questa è la misura della tua abbondanza.

Se c'è qualcun altro che vuole vivere con 50.000 € al mese, benissimo così.

Quella è la misura della sua abbondanza.

Ognuno stabilisce la quantità di denaro che gli serve per vivere la vita che desidera...proprio perché i desideri di una persona non sono uguali a quelli di un'altra.

Ad esempio, chi desidera viaggiare una volta all'anno in Italia ha esigenze diverse da chi desidera viaggiare una volta al mese all'estero, per cui anche la quantità di denaro necessaria sarà diversa.

Quindi, è giusto che tu decida autonomamente quanto denaro vuoi, senza essere condizionato dal giudizio degli altri o, peggio ancora, dal tuo stesso giudizio.

Spesso alla parola "troppo", sono associati concetti come:

- il denaro cambia le persone;
- il denaro corrompe le persone;
- il denaro fa diventare avidi.

Chi crede questo non tiene conto che il denaro è un'energia che possiamo usare bene o male.

Usarla bene o male dipende dai valori con cui viviamo la vita.

Quindi, semmai, il problema della corruzione o dell'avidità è un problema di valori e non di denaro.

E l'averne più denaro semplicemente amplificherà tutto questo, come un megafono che amplifica la voce.

È vero anche il contrario: se sei una persona generosa, non diventerai avara perché hai più denaro, sarai ancora più generosa.

Perché, ancora una volta, sono i valori che guidano la tua vita e non il denaro.

Esso è un semplice strumento.

La domanda a cui ti invito a rispondere è:

Se sei una persona generosa e vuoi portare beneficio nella vita degli altri, cosa potresti fare con più denaro?

Liberati dalle preoccupazioni del possedere “troppo” denaro e abbraccia la bellezza di ciò che puoi realizzare per te e per gli altri con quel denaro.

Credenza limitante 4: il denaro si ottiene con il duro lavoro.

È curioso come in Italia, soprattutto al Sud, ci siano dei termini gergali molto particolari per indicare l'azione di lavorare.

A Napoli e a Bari si usa l'espressione “A fatic’!” (la fatica) per indicare il lavoro. Oppure “vogg’ a faticà” per dire “vado a lavorare”.

In Sicilia, viene usata una parola ancora più forte “U travagghj” (il travaglio) che richiama il travaglio delle donne partorienti.

In sostanza, il lavoro viene associato alla pesantezza e alla sofferenza.

Intorno all'argomento lavoro, e quindi una delle azioni per generare denaro, si è formata una vera e propria egrégora per cui lavoro = fatica = sforzo = sudore = pesantezza.

Dunque, l'associazione “denaro → lavoro → fatica” è diventata automatica.

Se non cambi questa visione opprimente, ogni volta che penserai al denaro, penserai alla fatica e alla pesantezza.

E come possiamo desiderare di possedere più denaro se per ottenerlo siamo costretti ad una condizione poco desiderabile che ci trasmette pesantezza?

Parti dalle parole che usi nella quotidianità.

Non ha senso opporsi all'energia della forma pensiero “lavoro” che, nel corso dei millenni, ha formato una vera e propria egrégora.

Tuttavia, ti invito ad usare un termine diverso.

Ad esempio, io uso “valoro”, che è un’anagramma della parola lavoro e che assomiglia per assonanza alla parola “valore”. Questo neologismo da me ideato mi aiuta a focalizzarmi sull’aspetto del valore che porto alle persone e non sulla fatica, sullo sforzo.

E se ci pensi, come operatore olistico, quello che fai è proprio portare valore alle persone, accrescendo il loro benessere.

Quindi, dire che “valori” è assolutamente corretto.

Questa parola suscita in te sensazioni di tranquillità, serenità e leggerezza? Se vuoi coniare una tua che ti dia questa sensazione.

Ragioniamo adesso insieme su un altro aspetto.

Quando ti focalizzi sul lavoro, la tua mente pensa che per guadagnare di più devi lavorare di più.

E quindi dedicare più tempo alla tua attività.

Invece, quando ti focalizzi sul valore, sleghi il tempo dal denaro, perché puoi dare più valore alle persone anche se non lavori più ore, proprio come fa un imprenditore olistico.

E puoi farlo ad esempio:

- assumendo collaboratori che ti aiutano con trattamenti e sedute (tu li paghi con un “fisso” al mese e il plus che viene dai trattamenti è tuo);
- creando percorsi di gruppo (stessa unità di tempo, più denaro);
- creando percorsi ad alto costo (perché c’è un alto valore);
- aumentando i prezzi di ciò che offri;
- creando video-corsi che le persone acquistano e fruiscono in autonomia.

E questi sono solo alcuni dei modi con cui guadagnare di più slegando il denaro dal tempo.

Ciò su cui voglio portare la tua attenzione è che, se leghi il tempo al denaro, non potrai mai superare una certa quantità di denaro perché il tuo tempo non è infinito.

Puoi aumentare i trattamenti che fai, ma entro un certo limite: 24 ore (se non consideri il tempo per dormire, mangiare, svagarti, costruire relazioni, ecc.)!

Se invece sleghi il tempo dal denaro, non c'è limite al denaro che puoi guadagnare, perché quel denaro che guadagni non dipende più dal fattore tempo.

Ma la cosa più importante è che se sleghi il tempo dal denaro, potrai decidere come bilanciare le ore da dedicare alla tua attività e quelle da dedicare al resto della vita.

In altre parole, divieni padrone del tempo invece di esserne schiavo.

Ora che hai smascherato le 4 principali credenze limitanti sul denaro, puoi portare la tua attenzione sui pensieri che sono in linea con queste credenze e trasformarli.

Così, i tuoi pensieri saranno tuoi alleati invece che nemici.

È un impegno da prendere con te stessa. Devi decidere di osservare i tuoi pensieri ogni giorno, con costanza e disciplina, perché solo così puoi accorgerti quando affiorano le credenze negative e mettere in campo azioni per trasformarle in positive.

Sei pronto a prenderti questo impegno?

Il pilota automatico verso il successo

Ci sono azioni che ti permettono di mettere il pilota automatico verso il successo, perché con esse intraprendi il percorso verso il successo con più facilità.

Sto parlando delle abitudini.

Puoi vedere le abitudini come il motore che sostiene la velocità della tua vita.

Sono azioni che fai in automatico, senza pensarci, che danno potenza e rendono più semplici le altre azioni non automatiche.

Ad esempio, è ovvio che se hai l'abitudine di dormire bene e svegliarti riposato, avrai più energia per dedicare più tempo e concentrazione alle tue attività.

Oppure, se hai l'abitudine di mangiare cibo nutriente, avrai più chiarezza mentale per affrontare piccole e grandi scelte.

Le abitudini, una volta acquisite, migliorano la tua vita senza sforzo, perché non devi pensare attivamente di fare una certa azione ma la svolgi in automatico, liberando spazio mentale che puoi impiegare per fare altro, dando contemporaneamente potenza alle tue azioni.

Le abitudini sono come il pilota automatico degli aerei: una volta che le hai fatte tue, puoi rilassarti godendoti il viaggio.

È chiaro che dovrai sempre porre attenzione alla strada, ma lo sforzo di mantenere l'energia elevata, la focalizzazione, la concentrazione, l'ottimismo, l'apertura mentale, la creatività non ci sarà più, perché ti verrà naturale come camminare o respirare.

Questo avviene perché le abitudini, una volta apprese, sono radicate nel subconscio, una parte di noi che agisce in automatico, fornendo l'atteggiamento migliore per prendere scelte più efficacemente e più velocemente.

Quali sono le abitudini più importanti che dovresti acquisire?

Ti parlo di quelle che hanno fatto e fanno differenza nella mia vita. Inizio con le abitudini che tutte le persone dovrebbero acquisire, al di là della professione che svolgono:

1. *Dormire bene.*

Non vuol dire semplicemente mettersi nel letto e chiudere gli occhi, ma è importante avere alcuni accorgimenti quali: dormire almeno 7 ore a notte, coricarsi entro le 22 (è stato dimostrato che il sonno migliore avviene prima della mezzanotte), non guardare dispositivi elettronici per almeno due ore prima di dormire, mangiare almeno 2 ore prima di dormire in modo che la digestione non influisca sul sonno, ecc.

Poi, sono anche convinto che ognuno debba sviluppare i suoi “riti della sera” per garantirsi un sonno ristoratore, come una meditazione, una visualizzazione o una pratica di respiro consapevole. In questo modo, il giorno successivo avrai l’energia giusta per affrontare sfide e impegni.

2. *Nutrirsi con equilibrio.*

Mangiare e nutrirsi sono due mondi differenti. Infatti, mangiare cibo a caso non vuol dire necessariamente assumere sostanze che nutrono le cellule del corpo.

Sul nutrirsi ci sono mille filosofie, metodi e diete. Qui non voglio entrare nei dettagli di una metodologia piuttosto che di un’ altra. Credo che ciascuno debba trovare il proprio equilibrio.

Quello che mi interessa di più analizzare è l’effetto che quel cibo ha sulla tua mente: se aumenta la tua capacità di presenza e focalizzazione, è fantastico. Sperimenta e trova quel tipo di alimentazione che ti fa stare bene, ma non dimenticare che il cibo non si lega solo alla mente ma anche al corpo e al cuore.

Non sottovalutare l’aspetto dell’appagamento (corpo), dei ricordi associati ad alcune pietanze (cuore), del cibo come occasione di convivialità.

3. Respirare consapevolmente.

Come operatore olistico, avrai sentito dire tante volte che il respiro ci connette al mondo: inspirando, l'aria esterna entra nei nostri polmoni e nutre le nostre cellule, diventando parte di noi.

Respirare in modo consapevole vuol dire essenzialmente due cose: respirare con il naso (questo regola meglio il flusso di aria in entrata e uscita mantenendo la frequenza cardiaca bassa), respirare gonfiando l'addome invece che il petto (questo rende il diaframma meno rigido diminuendo le tensioni nel corpo).

4. Fare movimento.

Un po' tutti viviamo una vita sedentaria con poche occasioni di movimento e questo contribuisce ad indebolire il corpo. Per fare movimento, una buona abitudine può essere quella di camminare ogni giorno.

Si vanno così a stimolare i ricettori presenti sulla pianta del piede e che diffondono, attraverso canali energetici, segnali positivi in tutto il corpo.

Poi, una o due volte a settimana potresti aggiungere un'attività più intensa, che ti aiuta a rilasciare dopamina nel corpo, donandoti una sensazione di benessere profondo e positività, che puoi riversare nella tua attività olistica.

Noi siamo fatti di energia e l'energia deve scorrere sempre, quindi stare tanto tempo inattivi non fa bene.

5. Coltivare la presenza.

La corsa frenetica della quotidianità spesso non ci permette di essere presenti a noi stessi, sentire la vita che scorre in noi. Le nostre giornate sono così caotiche che capita di metterci nel letto e domandarci: "Ma cosa ho fatto di davvero significativo oggi?"

Quanto è bello, invece, rendersi conto di essere vivi, proprio ora, nel momento in cui stai leggendo queste parole. Allora, ti consiglio di fermarti ogni tanto, durante la tua giornata, semplicemente per celebrare la meraviglia di essere vivo, qui ed ora.

Se non ti viene naturale, imposta delle sveglie.

6. *Accrescere la fiducia.*

È facile abbattersi se qualcosa non va, eppure non dovrebbe essere così.

Quando ci scoraggiamo, infatti, consumiamo una risorsa che non è infinita, la fiducia appunto. Accrescere la fiducia è più del solo “riporre speranze nel futuro”.

È credere che qualcuno o qualcosa ci protegge e si prende cura di noi. Per coltivare la fiducia nella tua vita, inizia a segnarti le cose belle che accadono durante le tue giornate, così ti accorgerai di come la vita si prende cura di te. Non sappiamo da dove veniamo, perché siamo qui e dove andremo dopo la morte. Per cui, non ci resta che avere fiducia in un disegno più grande, non credi?

Proseguo con le abitudini che dovrebbe possedere ogni imprenditore (quindi ogni persona che, come te, genera valore per sé e per gli altri):

1. *Leggere.*

Attraverso la lettura ricavi informazioni. E quando metti in campo queste informazioni nella tua attività olistica, puoi migliorarne i processi (così come stai facendo leggendo questo libro). E migliorando i processi, ottieni risultati migliori.

Ma se non hai le informazioni, manca la spinta iniziale per mettere in moto il meccanismo che ti ho descritto. Quindi, dedica ogni giorno una quantità di tempo a leggere per ricevere informazioni nuove e non necessariamente nel tuo ambito.

Crea una varietà informativa che va ad arricchire il tuo sottobosco di conoscenza. Questo sottobosco ti torna utile, ad esempio, quando sei davanti ad un problema, perché avrai una varietà di informazioni a tua disposizione per trovare la soluzione più efficace.

2. *Scrivere.*

Quando metti i tuoi pensieri su carta, ragioni molto meglio perché rendi esplicito ciò che c'è nella tua testa e lo vedi in modo più lucido. Scrivere è un modo per avere più chiarezza nei tuoi pensieri e prendere decisioni migliori. Puoi usare la scrittura in due occasioni principali: quando crei qualcosa di nuovo (per dare una forma più nitida alla tua creazione), come un nuovo percorso o un nuovo processo di acquisizione clienti; quando devi tenere traccia dei tuoi pensieri e capire in che direzione ti stai evolvendo (e così decidere se va bene così o cambiarla).

Ritengo che scrivere su carta sia molto più incisivo che scrivere su un dispositivo, la carta attiva il tatto, ti aiuta a dare concretezza al processo.

3. Frequentare persone con frequenze elevate.

Si dice che siamo la media delle 5/6 persone che frequentiamo di più. Quindi, se sei insieme a persone con frequenze elevate, sei condizionato positivamente ad elevare anche le tue frequenze.

Dunque, trova occasioni per essere in contesti piacevoli e stimolanti con persone che lavorano costantemente sulla loro evoluzione.

D'altra parte, riduci la frequentazione di persone che ristagnano nel lamento e che, in generale, hanno frequenze poco elevate (e non vogliono far nulla per elevarle).

Una buona idea può essere quella di frequentare altri operatori olistici come te, che vogliono migliorare, gestire liberamente il proprio tempo e vivere nell'abbondanza.

Infine, condivido con te le abitudini di un imprenditore "illuminato", cioè che cura la sua crescita interiore insieme a quella della sua attività.

Quello che io definisco l'imprenditore ZEN. Se le seguirai queste abitudini, esse porteranno centratura ed equilibrio alla tua vita.

Eccole qui di seguito:

1. meditare.

Non vuol dire solo sedersi sul cuscino da meditazione e recitare la "AUM". Ci sono tanti modi per meditare, come le visualizzazioni guidate, le camminate consapevoli, contemplare la bellezza della natura, ecc.

Trova la forma di meditazione più adatta a te, cioè quella che ti permette di stare nel presente senza essere disturbato dai pensieri che attraversano la tua mente, ma osservandoli e lasciandoli andare.

Queste sessioni di meditazione sono un allenamento per la vera meditazione che avviene mentre svolgi le attività di ogni giorno e rimani presente a te stesso, con un senso di centratura e pace.

In questo modo, puoi osservare i tuoi pensieri e le tue emozioni con il giusto distacco e prendere decisioni più ponderate e meno impulsive.

2. Praticare la gratitudine.

Credo che un imprenditore olistico debba necessariamente essere una persona spirituale che, come prima cosa, ha il cuore pieno di gioia per ogni piccola e grande cosa che accade nella sua vita. Ciò esprime gratitudine.

E, magia delle magie, quando ti setti sulle frequenze della gratitudine, attiri altre cose per cui essere grato e che rendono la tua vita meravigliosa, cioè abbondante.

Un modo semplicissimo per iniziare a praticare la gratitudine è quello di tenere un diario giornaliero in cui scrivere 5 cose per cui sei grato e che sono accadute in quella giornata.

All'inizio può essere difficile scriverle, perché diamo per scontato così tante cose come respirare, la luce del sole, l'acqua che beviamo o il cibo che mangiamo.

Ma ti voglio rassicurare sul fatto che, man mano che compilerai il diario, la tua attenzione si focalizzerà su ciò per cui sei riconoscente, la tua mente sarà allenata a scoprire le meraviglie della tua vita.

E allora 5 cose da scrivere saranno davvero poche!

3. *Incontrare il Bosco.*

Ti ho parlato prima del mio rapporto con il Bosco e di quanto abbia aperto il mio cuore alla connessione con l'Universo.

Qui, voglio solo invitarti a prendere sul serio la possibilità di ritagliarti dei momenti personali in cui frequentare il Bosco, come se fosse un essere vivente.

Per avvicinarti gradualmente, aiutati con le pratiche che ti ho descritto nelle pagine precedenti.

7 regole per acquisire una nuova abitudine

Ora che ti ho fatto questa panoramica sulle abitudini, voglio parlarti di 7 regole che ti facilitano l'acquisizione di una nuova abitudine:

1. Inserisci un'abitudine alla volta.

Studi scientifici hanno evidenziato come la mente umana sia in grado di gestire pochi input per volta e che in presenza di tanti input va in confusione.

Così avviene anche per le abitudini: se focalizzi la tua energia su una abitudine alla volta, non la disperderai.

2. Lavora ogni giorno sull'abitudine scelta per almeno 35 giorni.

Molti studi hanno dimostrato che questo è il tempo minimo di acquisizione di una nuova abitudine.

È il tempo in cui le cellule del tuo corpo registrano una nuova informazione e si adattano ad un nuovo modo di agire, assorbendola in profondità, nel subconscio, il pilota automatico.

Passati i 35 giorni, è comunque importante continuare a lavorarci per mantenerla, così da spingerla ancora di più in profondità e mettere radici solide, impossibili da sradicare.

3. Puoi saltare al massimo un giorno.

Non di più. Perché la chiave per acquisire una nuova abitudine è la costanza.

La costanza ti permette di scavalcare poco per volta quel muro di resistenze e, contemporaneamente, acquisire familiarità con il nuovo modo di fare le cose.

Quindi, se salti un giorno è ancora accettabile (purché tu non inizi a creare una nuova abitudine a giorni alterni). Quando salti due giorni, ricomincia a contare 35 giorni, perché la tela della nuova abitudine che stai tessendo non si sfilacci.

4. Inizia con una briciola.

Proprio per essere costante nel praticare ogni giorno la nuova abitudine, inizia con un impegno minimo. Trova qualcosa che puoi fare facilmente, così la tua mente non avrà scuse per rimandare.

Ad esempio, se vuoi iniziare ad andare a correre per migliorare il tuo fiato sotto sforzo, inizia con 5 minuti. Se ti sembra troppo facile è perfetto, perché così non darai un pretesto alla tua mente per non farlo.

L'importante, infatti, è far diventare automatica quell'azione, poi ci sarà il tempo per espanderla.

Quindi, se inizi a correre per 5 minuti al giorno per 35 giorni, poi potrai passare a 10 minuti, 15 minuti, 30 minuti e così via. Ricorda che "creare lo spazio" è più difficile. Espanderlo è più semplice.

5. Misura i progressi.

Segna ogni volta che compi l'azione per acquisire una nuova abitudine.

È stato scientificamente provato che vedere visivamente la progressione dell'acquisizione stimola la mente a voler proseguire su quella strada, per non sprecare quanto già fatto.

Un buon metodo può essere quello di crearti un calendario con 35 caselle (una per giorno) e mettere una "X" per ogni giorno in cui hai fatto l'azione per l'abitudine.

Ti assicuro che più "X" metterai e più ti peserà rinunciare a metterne altre.

6. Esponiti.

Comunica ad altre persone il tuo obiettivo per acquisire una nuova abitudine.

Puoi scriverlo sui social, puoi comunicarlo ai tuoi tuoi familiari, puoi fare uno striscione e metterlo allo stadio. Sei tu che decidi il livello di esposizione.

Ciò che conta è che ti prendi un impegno con altre persone e, il fatto di mantenere fede a quell'impegno, ti aiuta a non mollare. Ed è

anche un modo per ricevere sostegno da quelle persone con cui ti sei esposto.

Quell'energia di incoraggiamento che ti danno ti aiuta a proseguire con più forza.

7. Ricompensati.

Ogni giorno concediti qualcosa che ti piace dopo aver fatto l'azione per acquisire un'abitudine, anche esagerando nella ricompensa.

In questo modo, bilancerai la fatica di acquisire una nuova abitudine con il piacere di ricevere una ricompensa. Ciò ti motiverà a proseguire nei giorni successivi. Scegli sempre ricompense buone per te e non tossiche.

Già solo mettere in campo 2 o 3 di queste regole, ti permette di avvicinarti ad acquisire una nuova abitudine, partendo da una posizione di forza, attenuando le difficoltà del "cambiare le cose".

Ti assicuro che, una volta che avrai installato il pilota automatico, sarà lui a condurti verso il successo.

Credenze potenzianti sul denaro e nuove positive abitudini forgeranno quell'atteggiamento mentale che ti farà affrontare ogni sfida e difficoltà con tenacia e determinazione.

Inizia dall'amore, principio di tutto

In queste pagine, hai ricevuto tante indicazioni preziose in diversi ambiti. Lo scopo è stato aiutarti a scoprire la tua missione di aiuto all'umanità e metterla in pratica, così da essere di beneficio per gli esseri umani che incontrerai sul cammino.

L'ultimo consiglio che mi sento di darti è:

AMA.

Metti al centro di ogni tua azione l'amore. L'amore è la bussola migliore da seguire per le tue attività, perché rappresenta la direzione che la tua anima ha scelto prima di incarnarsi.

Ogni volta che stai per intraprendere un'azione, chiediti sempre: parte da un'intenzione pura di amore? E se la risposta è "sì", procedi senza indugi. La strada è quella giusta.

L'amore è quell'energia che non è in contrasto con nessun'altra energia.

Quindi, se ti stai chiedendo se scegliere l'amore va a discapito di qualcos'altro, la risposta è "no". Puoi scegliere sempre l'amore, senza aspettarti effetti collaterali.

Come imprenditore olistico hai già fatto una scelta d'amore.

In che altro modo chiameresti la scelta di prenderti cura del benessere delle persone?!

Rinnova questa scelta ogni giorno e porta amore ad ogni persona che incrocia il tuo sentiero.

A volte sarà un piccolo gesto, un sorriso. Altre volte, qualche parola più dura.

In ogni caso, non tirarti mai indietro quando hai la possibilità di dare il tuo amore.

Sono sicuro che innalzerà immediatamente le tue vibrazioni e quelle della persona che lo riceverà.

Ricordati anche che non puoi dare amore se prima non ne hai per te. E allora, permettiti di ricevere amore, da te stesso, dagli altri e dall'Universo.

E quando la brocca sarà piena, offri acqua limpida di amore agli altri. Ti voglio bene e ti mando tanta luce, amore e benedizioni per la tua missione.