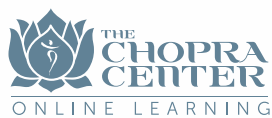


E-BOOK

COME LE CREDENZE POSSONO CAMBIARE LA TUA VITA



Come le credenze possono cambiare la tua vita

Nella vita di tutti i giorni è impossibile trattenere il proprio insieme di credenze. Solo perché le credenze esistono silenziosamente, questo non le rende meno potenti. La maggior parte delle persone è guidata dalle credenze nel lavoro che svolge, la propria religione, la lealtà verso la propria famiglia e tutti i possibili valori a cui tiene. Il problema nasce quando le tue convinzioni iniziano a prendere il sopravvento e a mettersi al posto del conducente. Gran parte del comportamento violento o folle nel mondo è associato a una credenza profondamente radicata (nel tribalismo, nel fondamentalismo religioso e nel pensiero "noi contro loro") che in realtà sta imprigionando le persone intrappolate nelle proprie convinzioni.

Queste persone hanno perso di vista due aspetti. In primo luogo, tu sei destinato ad avere il controllo sulle tue convinzioni, non il contrario. In secondo luogo, l'interruttore che può creare una nuova convinzione crea anche una nuova realtà allo stesso tempo. Quando i nemici si trasformano in alleati, quando la frustrazione si trasforma in appagamento, quando la condizione di vittima si trasforma in essere forte e autosufficiente, l'interruttore è stato premuto e la realtà cambia.

Le convinzioni più potenti sono quelle che chiamo convinzioni fondanti, perché ti dicono chi sei. Se qualcuno crede profondamente "Sono un vincitore" e qualcun altro crede "Non merito amore", il risultato delle loro convinzioni fondanti sarà molto diverso. È fondamentale mantenere convinzioni fondanti positive e attivarle nella vita quotidiana. Più attivi le tue convinzioni fondanti, più la tua realtà sarà dinamica e trasformata..

Amore quattro convinzioni fondanti che possono fare la differenza:

- Autostima
- Sentirsi al sicuro e protetti
- Sentirsi integri

Ognuno di noi ha i propri pensieri e convinzioni su queste quattro aree, e queste convinzioni non sono sempre lineari. La tua esperienza di vita ha plasmato le tue convinzioni fondanti, e allo stesso tempo le tue convinzioni fondanti hanno plasmato la tua vita. Prendi l'area dell'amore. Ecco alcune possibili credenze che potresti avere riguardo all'amore, sia positive che negative.

Credenze Negative

- Non merito amore
- L'amore è temporaneo e fugace.
- L'amore può facilmente trasformarsi in odio.
- L'innamoramento è un'illusione, una specie di follia romantica.

Credenze Positive

- Merito amore incondizionato e voglio anche darlo.
- L'amore è eterno.
- La coscienza stessa contiene il potere dell'amore.
- L'amore umano può connettersi con l'amore divino e arrivare fino al livello più alto

Come puoi vedere, chi possiede la seconda serie di convinzioni sarà più felice e più soddisfatto rispetto a chi vive con la prima serie. Ma le convinzioni fondamentali non sono semplicemente una scatola di opinioni che tiri fuori ed esami se hai tempo. Sono microchip, potremmo dire, sepolti a un certo livello della mente, che inviano costantemente il messaggio in esse codificato

Questi messaggi non cambiano a meno che tu non agisci con l'auto consapevolezza per cambiarli. Lasciati a se stessi, i microchip eseguono meccanicamente lo stesso compito più e più volte. Quindi una ragazza che crede "Non merito amore" è probabile che cresca diventando una donna adulta che continua a pensare lo stesso perché negli anni, il microchip ha continuato a suonare, inviando sempre lo stesso messaggio. Alla fine, la realtà personale della ragazza si conformerà a una convinzione negativa, che in questo esempio riguarda l'autostima e l'amore.

Se vuoi che la tua vita cambi al livello profondo delle convinzioni fondanti, la consapevolezza è il tuo alleato più potente. Ecco un modo utile per iniziare a cambiare una convinzione fondante. Prendi una delle quattro aree: amore, autostima, sentirsi al sicuro e sentirsi integri. Siediti con un pezzo di carta e disegna due titoli, "Le mie convinzioni positive" e "Le mie convinzioni negative". Ora elenca tutte le convinzioni che hai intorno a queste aree, iniziando con l'amore. Non limitarti. Scrivi ogni convinzione che ti viene in mente

Ora torna alle tue liste almeno altre due volte nella settimana successiva. Aggiungi il lato negativo e positivo mentre la tua mente continua a meditare: scoprirai che le convinzioni più profonde impiegano più tempo per emergere. Ora che le tue liste sono complete, siediti e valutale.

Per ogni convinzione che hai scritto metti un segno:

- **S** = convinzione forte
- **W** = convinzione debole
- **U** = convinzione incerta o non del tutto sicura

Stai mappando il territorio del tuo sistema di credenze fondanti, il che è incredibilmente utile. Poiché questa è la tua comunicazione privata con te stesso, non giudicare le tue convinzioni come sbagliate o inaccettabili; questo è il tuo momento per farti carico di tutte le tue convinzioni. Ora inizia a promuovere il cambiamento. Prendi una forte convinzione negativa e una forte convinzione positiva. Ad esempio, la convinzione negativa potrebbe essere "Riceverò amore solo da poche persone" e la convinzione positiva "L'amore può guarire". Il tuo compito è diminuire la convinzione negativa e rafforzare la convinzione positiva. Questo è un tipo di allenamento del cervello, in cui stabilisci nuovi sentieri di pensiero e sensazioni. Quindi, nel caso di queste due credenze, quali passi puoi fare?

" Riceverò amore solo da poche persone "

Per ridurre al minimo questa convinzione, devi sentirti più sicuro dell'amore al di fuori della tua ristretta cerchia di familiari e amici. Di a te stesso che questo è possibile. Solo perché poche persone ti amano ora non significa che in più non ti ameranno se cerchi il loro amore. Inizia dove ti senti al sicuro, come lavorare per un'associazione o aiutare i bambini svantaggiati, un'attività in cui puoi vedere una risposta immediata di apprezzamento e gratitudine, che sono espressioni di amore. In generale, stai con le persone amorevoli: esistono intorno a te. Possono amare intensamente il loro lavoro, la loro missione, la loro visione della vita, gli altri o la bellezza della natura. Ci sono infiniti modi in cui l'amore si esprime, e quando ne vieni coinvolto, diventi parte di questo amore.

"L'amore può guarire"

Per attivare questa convinzione e farla espandere, ci sono due direzioni in cui puoi andare: guarire te stesso e guarire gli altri. Questi aspetti sono connessi ed è bene concentrarsi su entrambi mentre cresci ed evolvi. Ma puoi dare solo l'amore che provi, quindi la maggior parte delle persone si concentrerà prima sulla guarigione di se stesso. Questo progetto inizia con la cura di sé, esprimendo amore per te stesso, adottando scelte di stile di vita (dieta, esercizio fisico, sonno e gestione dello stress) che migliorano il tuo senso di benessere. Tutto ciò che fai per prenderti cura del corpo e della mente è una forma di autoguarigione basata sull'amore per te stesso. Poi viene l'auto-compassione, che significa essere più gentili e più indulgenti con se stessi. Poi arriva l'auto-purificazione, il processo per eliminare i residui tossici del passato, vecchie ferite, brutti ricordi e condizionamenti logori. Infine arriva la comunione con il tuo Sé superiore, che è sempre stata fonte di guarigione e amore allo stesso tempo.

Ho esaminato solo due convinzioni su molte, ma il processo generale è lo stesso per qualsiasi convinzione, positiva o negativa, che vuoi affrontare. Riduci consapevolmente l'input negativo e aumenta consapevolmente l'input positivo. L'impostazione di un tale programma garantisce che la tua vita sarà sempre dinamica, perché nulla crea cambiamento e trasformazione come ottenere il controllo sulle tue convinzioni fondanti. Mentre si evolvono, lo fai anche tu, andando avanti in un viaggio senza fine che si basa sulla tua credenza più profonda in chi sei veramente.