



Versione 2.1

Avvertenza : Questa è la descrizione integrale del Metodo nella sua applicazione pratica, con una breve e sintetica premessa introduttiva, le spiegazioni dettagliate per comprenderne il funzionamento a livello mentale e quantistico sono ampiamente descritte nel libro :

“Io Scelgo Io Voglio Io Sono”, tecniche nuove



nel relativo DVD.



© Fabio Marchesi, 2008-2009 tutti i diritti sono riservati

Questa descrizione applicativa del Metodo è distribuita gratuitamente per volontà dell'Autore, per uso personale e privato. Qualunque altro utilizzo è vietato. Tutti i diritti di traduzione, di memorizzazione elettronica, di riproduzione e di adattamento totale o parziale con qualsiasi mezzo (compresi i microfilm e le copie fotostatiche), sono riservati per tutti i paesi. Per eventuali richieste di diritti di utilizzo contattare l'autore gioia@fabiomarchesi.com

*“Qualunque cosa sogni di intraprendere, comincia.
L’Audacia ha del Genio, del Potere, della Magia”
J.W. Goethe*

*”E tutte le cose le quali con orazione richiederete
Credendo
Voi le riceverete”
Gesù
Matteo 22 XXI*

PREMESSA

TU SEI ESPRESSIONE D’AMORE LA REALTÀ È ESPRESSIONE D’AMORE

Può sembrare paradossale e razionalmente incomprensibile, ma per riuscire a vivere una esistenza Felice, ricca di esperienze Felici, bisogna riuscire, innanzitutto, ad essere Felici indipendentemente dalla vita che si vive, qualunque essa sia.

Anche credendoci, come è possibile riuscire ad essere felici se si vivono continuamente esperienze infelici ? Se sei disposto a prendere in considerazione quello che questo Metodo ti può permettere di scoprire e fare, potrai accorgerti che è possibile, che è facile, che è entusiasmante, e che il potere che hai, su te stesso, sulla Realtà, sulla tua vita, è immenso.

**All’origine di ogni crisi o infelicità, pensata e vissuta,
vi sono credenze false, o limitanti;
è lì che si deve intervenire per la propria felicità,
pensata e vissuta.**

**Una Mente felice produce
una Realtà Felice.**

Introducendo nella tua mente nuove credenze felici puoi permetterle di generare nuove emozioni felici, di lasciarti vedere e intuire le cose felici che ti circondano e che prima ti erano invisibili. Puoi allora riuscire a produrre con facilità anche nuovi pensieri e desideri felici a grande beneficio del tuo stato emotivo, della tua vitalità ma soprattutto a vantaggio del tipo di esperienze che vivrai nel tuo futuro, perché condizionerai anche la Realtà a produrre per te proprio le esperienze di vita che sono allineate ad esse.

Ognuno vive una propria realtà individuale all’interno di un Universo condiviso che evolve grazie ad un principio: la comunione di intenti (o Amore).

Chi crede pensa e immagina la Realtà triste e grigia, vive una realtà e una vita, triste e grigia.

Chi crede pensa e immagina la Realtà felice e colorata, vive una realtà e una vita felice e colorata.

Secondo il Modello Exotropico della Realtà ogni cosa che esiste e che si manifesta nello spazio-tempo ha un campo individuale di informazioni pure che si estende all’infinito (o Anima), che riempie l’intero Universo e interagisce per questo, invisibilmente, con il campo di ogni altra cosa che esiste in esso. Le informazioni che caratterizzano il Tuo campo derivano dalla tua Anima e dalle credenze presenti nella tua mente inconsapevole, i pensieri che produci sono solo una espressione dinamica di tali credenze.

Ogni campo di informazioni ha in sé Attitudini individuali e Tendenze condivise; sono queste ultime, in particolare, che interagiscono con le Tendenze presenti nei campi di ogni altra cosa che esiste.

Le Attitudini individuali possono essere considerate il tuo “Io Sono”, le Tendenze condivise i tuoi “Io Voglio”.

La "forza dinamica" grazie alla quale puoi produrre cambiamenti, cose nuove, evolvere e realizzarti felicemente dipende quindi dai soprattutto dai tuoi "Io Voglio", ma i "Io Voglio" che "ti permettono" di produrre e quindi vivere, dipendono in genere a loro volta dai tuoi "Io Sono", ciò che gli "altri" ti hanno convinto che sei, o quello che ti sei conquistato o del quale sei riuscito a divenire consapevole, anche grazie a tuoi "Io Voglio" precedenti.

L'"Io Voglio" e l'"Io Sono" rappresentano quindi le chiavi attraverso le quali puoi dare alla tua esistenza quel dinamismo evolutivo che più di ogni altra cosa può renderti utile e felice, perché utilizzi il tuo potere per realizzare e vivere semplicemente quello che è la tua natura.

Ai tuoi nuovi "Io Sono" felici e potenzianti si possono opporre soprattutto i sensi di colpa che puoi aver lasciato insinuarsi nella tua mente, per aggirarli, prima di divenire pienamente capace di perdonarti e di perdonare, può essere molto utile una terza parola chiave: "Io Merito".

L'interazione delle tue Attitudini individuali e Tendenze condivise con quelle di tutta la Realtà in tutto l'Universo, di tutte le menti di tutti gli esseri umani, di tutti i circuiti elettronici (telefonini e semafori compresi...), di tutte le cose animate e inanimate si attualizza nelle sequenze di eventi presenti che si manifestano per generare ognuna delle Tue esperienze di vita.

Chi ha una mente exotropica è allineato dinamicamente al presente di tutta la Realtà e la condiziona potentemente producendo lui stesso, intuitivamente, attraverso atti di volontà e immaginativi, quello che desidera e vuole vivere (i "cosa") , ciò verso cui tendere; la Realtà fa tutto il resto, produce tutti i "come", attraverso coincidenze sincroniche favorevoli, generate dalla co-partecipazione del tutto, proprio tutto (anche i semafori...), verso le nuove tendenze neoprodotte. Ma ciò che vuoi vivere, perché tu lo possa vivere, perché tu ti permetta di poterlo vivere, deve essere anche nella tua mente inconsapevole, ed essere associato a Te.

Sono le tendenze che produci tu le vere protagoniste delle esperienze che vivi tu, ma nelle quali coinvolgi anche chi ha a che fare con te..

Chi è invece disallineato è in turbolenza ed entra in turbolenza anche con la Realtà producendo caos, tutto va storto, nulla funziona come la sua mente consapevole vorrebbe, ogni cosa diviene estremamente complicata e può essere affrontata e gestita solo razionalmente perché si perde ogni capacità intuitiva e di produrre coincidenze favorevoli.

Tutte le tue esperienze, quelle che hai vissuto fino ad oggi e che vivrai nel tuo futuro, sono il risultato, attualizzato in ogni tuo presente (con la co-partecipazione di tutti e di ogni cosa esistente nell'Universo), di ciò verso cui la tua Anima tende e delle tue credenze e pensieri. Sono proprio le tue esperienze di vita, giudicate belle o brutte è ininfluente, che ti hanno dato la preziosa possibilità di accorgerti di come sono state generate, per cambiarle, per produrne di nuove e più felici se ciò che hanno prodotto è stato giudicato o interpretato "triste".

Per la trama della Realtà un'esperienza vale l'altra, ed è come se "aspettasse" di sapere anche da Te, dalle informazioni che la tua mente ha in sé e produce quando pensi, quali eventi produrre, quali esperienze farti vivere in ogni tuo presente, con la co-partecipazione, in comunione di intenti (Amore) , di tutta la Realtà. È grazie a questo principio che la Realtà evolve. Felicemente o infelicemente, evolve lo stesso.

È un processo, come fosse una danza incessante, nella quale cause ed effetti si generano, si invertono, si dissolvono nelle tendenze rivolte al futuro, le uniche vere protagoniste invisibili capaci di produrre ogni evento presente che si manifesta nello spazio-tempo, poi si annulla e si manifesta di nuovo con lievi cambiamenti, in un ciclo evolutivo continuo e infinito di creazione e annullamento, di morte e rinascita. Ogni morte è una rinascita.

Ognuno, perlopiù senza accorgersene, trasferisce continuamente informazioni dal suo passato nel suo presente (i suoi pregiudizi), rendendole così reali e proiettandole nel futuro, nella trama della Realtà che le utilizza, condizionando ogni cosa in essa, per generare ogni evento presente nella Realtà manifesta, visibile.

Le tue credenze, le tue emozioni e i tuoi pensieri e motivazioni sono la materia prima, i "mattoni" con i quali la Realtà può costruire le "solite cose", o fallimenti, caos, crisi e distruzioni, ma anche cose "straordinarie", eccezionali, miracoli, successi, ordine, Gioia ed evoluzione. Come se si fosse un Re o una Regina che osserva e guida il proprio regno felice dall'alto del proprio maestoso castello.

**L'erba "Voglio" è nei giardini dei Re e delle Regine,
l'erba "spero" in quello di tutti i sudditi infelici...**

Così come la Realtà può produrre esperienze ordinarie apparentemente casuali, può produrre anche esperienze infelici, violente, devastanti e inaudite, ma anche miracoli che trabordano di Gioia e di Amore. È come un gioco di carte nel quale una carta vale l'altra ma è chi la riceve -perché l'ha inconsapevolmente prima creata nella sua mente poi vissuta con la co-partecipazione del tutto- che gli attribuisce il significato che crede, che ha per lui, per il gioco che crede di giocare.

Una mente ricca di credenze felici diviene sorgente di emozioni e pensieri felici ma soprattutto permette finalmente anche alla Realtà di produrre, per lei e grazie a lei, esperienze felici. Si può allora entrare nel proprio processo

evolutivo in un modo fantastico, un circolo virtuoso alimentato dalla propria Gioia ed Entusiasmo e corroborato da esperienze felici: la propria autorealizzazione, felice e consapevole.

Una volta riconquistata la tua innata capacità di pensare e interagire felicemente, costruttivamente, consapevolmente e in modo allineato con te stesso e la Realtà, puoi allora introdurre nella tua mente inconsapevole desideri/volontà consapevoli, aumentando enormemente le probabilità (tanto maggiori quanto riesci ad allinearti e ad associarli a te, nella tua mente inconsapevole) di vederli realizzati, e di viverli.

Ho sviluppato il Metodo Exotropic Mind dopo aver iniziato a scrivere il libro **“Io Scelgo, Io Voglio, Io Sono”**. Appena ho iniziato a farlo sono stato letteralmente travolto da intuizioni entusiasmanti alle quali sono anche seguite esperienze “sincroniche” dirette, alcune molto impegnative, ma illuminanti.

Tra queste, mi piace citare quelle relative al concetto di verità: una invenzione umana limitante inesistente in natura che è invece dinamica e possibilista; quelle relative a come il nostro cervello memorizza, recupera, elabora e attribuisce valore alle informazioni; quelle della metafora dei pensieri come trenini che viaggiano su propri binari pre-costruiti dalle proprie credenze inconsapevoli. Quelle che mi hanno permesso, estendendo e combinando la teoria dei campi relativistici di Einstein al fenomeno dell'*entanglement*, di dedurre che ogni cosa che esiste ha un campo di informazioni pure che si estende in tutto l'Universo e che interagisce, in varia misura, con tutto ciò che esiste in esso trovando così anche una “giustificazione razionale” (utile per chi ne avesse bisogno) alla relazione creatrice tra la mente e la Realtà.

Altre intuizioni e relative esperienze mi hanno permesso di scoprire che l'unica operazione aritmetica che sia il nostro cervello sia la trama della Realtà fanno è l'addizione: sanno solo aggiungere cose nuove o rinforzare cose vecchie, nulla viene eliminato o cancellato; altre intuizioni mi hanno permesso di capire come può essere facile, conoscendo il modo in cui il cervello produce credenze/verità, riuscire ad aggiornarle o sostituirle con altre più felici; altre ancora mi hanno confermato che il presente è generato, anziché dal passato come comunemente creduto, dal futuro e dalle tendenze che dal presente sono rivolte ad esso, tendenze che ognuno produce attraverso le sue credenze, emozioni, pensieri, conflitti, desideri e paure, i suoi “Io Sono” e “Io Voglio”, consapevoli o no; altre intuizioni e relative esperienze mi hanno confermato che molte persone sono infelici e incapaci di sincerità perché generano loro stesse le esperienze tristi che vivono ma sono incapaci di accorgersene perché cercano sempre di attribuire ad altri, alla sfortuna o al caso, ogni responsabilità; e poi altre intuizioni ed esperienze, grazie alle quali ho avuto la conferma di come sia un'illusione cercare di identificare le cause di ogni evento o esperienza, perché ognuna di esse è il risultato della co-partecipazione di infinite tendenze future e di nessuna causa passata, a meno che venga riportata nel presente da una mente.

Tutto quello che ho vissuto, tutti i fatti, tutte le coincidenze che mi hanno portato a vivere certe esperienze piuttosto che altre sono state per me ampiamente sufficienti perché potessi accorgermi di quanto le mie credenze, i miei pregiudizi, pensieri, desideri, paure, entusiasmi e motivazioni siano capaci di condizionare me stesso, le persone che conosco, che amo, la mia realtà, quello che vedo e capisco della realtà, mia e degli altri, e produrre effetti tanto importanti quanto razionalmente difficili da spiegare.

Questo Metodo si fonda sull'impiego di tre formidabili “parole chiave”, semplici ma estremamente potenti sia per la propria mente sia per la Realtà: **“Io Scelgo..., Io Voglio..., Io Sono...”**, che potrai utilizzare per definire le tue, personali, dichiarazioni exotopiche che ti permetteranno di:

- Far produrre al tuo cervello nuove connessioni neuronali felici, nuovi “binari” sui quali far successivamente scorrere “trenini” di nuovi pensieri felici;
- Introdurre nella tua mente nuove nuove credenze felici e potenzianti per poter poi vivere nuove emozioni, avere nuove motivazioni, nuovi desideri e ambizioni, neutralizzando gli effetti limitanti e/o infelici di vecchie credenze e/o paure infelici e limitanti;
- Riorientare i tuoi modelli mentali per riuscire a percepire la Realtà in modo più esteso, attuale e felice;
- Tradurre consapevolmente i tuoi cambiamenti interni in cambiamenti nella Realtà esterna, condizionandola a produrre le nuove esperienze di vita felici che avrai saputo pensare, immaginare, desiderare e associare, nella tua mente inconsapevole, a te stesso.

Per riuscire a condizionare consapevolmente la Realtà a produrre le esperienze di vita felici che sai desiderare, che vuoi vivere - anche quelle che potrebbero essere considerate le più improbabili, difficili o, meglio ancora, impossibili - ti serve solo un poco di buona volontà e il tuo pensiero per predisporre, innanzitutto, la tua mente inconsapevole a poterle vivere, grazie a nuove associazioni, a nuove credenze felici.

**La Realtà risponde - indipendentemente
da come una persona appare, fa o dice -
a quello che la sua mente inconsapevole crede pensa e immagina
di se stesso, degli altri, della Realtà.**

È per questo che per riuscire ad essere autonomamente felice devi innanzitutto intervenire sulle tue credenze inconsapevoli, allineandoti a ciò che vuoi essere e vivere, ed entrare in comunione di intenti consapevole con l'essenza della tua natura, e quella della Realtà.

I concetti "umani" con i quali puoi avvicinarti all'essenza della tua Anima e dell'Anima, evolutiva, di tutto ciò che esiste nella Realtà - indipendentemente da qualsiasi pregiudizio - sono **l'Amore, la Gioia e la Gratitudine, ma anche l'Armonia, il Merito, la Sincerità** (intesa come autorivelazione di sé e di ogni cosa per quello che semplicemente è), soprattutto è **l'Amore** (inteso come azione in comunione di intenti del tutto con il tutto).

"Ma allora, se la mia Anima e l'Anima di tutti e di tutto è così piena di Amore, di Gioia e di Gratitudine, come mai sono triste e intorno a me vedo solo invidia, tristezza e rancore?" Quanto più una persona è triste, tanto più vede tristezza intorno a se.

La Realtà è possibilista, grandiosamente possibilista (il fisico Schroedinger, con la sua funzione d'onda, lo ha dimostrato) i giudizi sono solo umani. Tutto quello che tu credi essere vero, che credi oggettivo magari perché pensi di averlo visto (senza considerare che anche quello che vedi dipende da quello che credi) è in realtà solo una tua opinione che può essere potenziante o limitante, felice o infelice.

La Realtà è perfetta ed evolve grazie all'Amore assoluto che è in tutto ciò che esiste in essa, ma anche grazie al confronto tra ciò che è diverso, perché in essa tutto è diverso.

La sua perfezione si esprime nella Gioia, quando in chi partecipa e coinvolge altri ad una esperienza, vi è Gioia, ma anche nel dolore, quando in chi vi partecipa e coinvolge altri, vi è incapacità di pensare ed esprimere Gioia. I nostri sono solo giudizi conseguenti.

Quello che ognuno vede e vive è soprattutto il riflesso di quello che è nella sua mente, il male serve per imparare innanzitutto a vincerlo dentro di sé, per stimolare a produrre nuovo bene, sempre più efficace, sempre più potente.

Il concetto di Amore che ognuno ha nella sua mente è quello che gli altri e il suo passato gli hanno detto e mostrato, è quello che ha saputo pensare, immaginare, sognare, per questo può essere distorto, confuso o conflittuale. Molti, quando ad esempio dicono "*Ti Amo*" ad un'altra persona in realtà sottintendono "*affido a Te la responsabilità della mia felicità*" e ciò è tutt'altro che "amorevole". Ma ci si può avvicinare a percepire in sé, e quindi anche a saper esprimere e a percepire fuori di sé l'Amore autentico quando lo si è invece saputo associare, nella propria mente, anche alla Gioia e alla Gratitudine.

Ognuno, anche solo per il fatto che è vivo, ha in sé un Amore infinito ma lo rivela ed esprime solo quando inizia ad essere Grato e ha saputo allinearsi e ad essere autonomamente Felice. Quando, innanzitutto, smette di lamentarsi.

Quanto più una persona sa Amare quanto meno sa invidiare ed inizia, allora, a pensare felicemente al suo futuro, al futuro, e fa di tutto, innanzitutto pensandolo, per esserlo, per crearlo, per viverlo felicemente, per condividerlo con chi Ama. È allora che può avvicinarsi all'essenza di se stesso e di ogni cosa, ed accorgersi di quale sia.

Chi inizia a saper Amare tende allora ad "espandere" il suo Amore, sa pensare felicemente al suo futuro, quindi al futuro di chi sceglie di Amare, poi al futuro degli altri, di tutta l'Umanità, di tutto l'Universo, che Ama. Ogni cosa è perfetta, anche solo per accorgersi di doverla cambiare creando altro, di più felice, allineato all'essenza della propria natura, della natura.

Per sapersi meritare di vivere nella Gioia, nell'Amore e nella Gratitudine bisogna divenire consapevoli di essere Gioia Amore e Gratitudine per esprimere, produrre, vivere, diffondere Amore Gioia e Gratitudine. È allora che si inizia ad evolvere e a realizzare felicemente se stessi.

Qualsiasi esperienza considerata felice da tutti, anche la più "ovvia" come una guarigione o una vincita, può avere effetti devastanti se viene vissuta da qualcuno che nella sua mente ha credenze limitanti incompatibili con essa.

Bisogna pertanto anche evitare di produrre qualsiasi desiderio per conto di altri o che coinvolga persone specifiche. Tutti possono produrre desideri e alimentarli con Gioia, ma se anziché loro stessi lo fai tu per loro, rischi di mandarli ancora più in confusione, di impedirgli di accorgersi degli effetti delle loro inutili paure e di aiutarli così solo a rimanere come sono.

Ognuno realizza se stesso ed evolve felicemente quando ha superato i suoi conflitti e limiti "a monte", quando ha saputo accorgersi di un proprio limite e ha prodotto qualcosa di nuovo in se stesso, per superarlo definitivamente. Vivere personalmente gli effetti delle proprie credenze limitanti è molto utile per potersi accorgere del proprio potere e scegliere di produrne altre, potenzianti. Se intervengono "aiuti esterni" si rischia di lasciare che chi è in crisi viva cercando sempre e unicamente "cause e soluzioni/aiuti esterni", con il grande pericolo di innescare quell'atteggiamento vittimistico che fa perdere la preziosissima opportunità di migliorare se stessi, e di risolvere qualunque crisi "a monte", definitivamente.

Con questo Metodo ognuno deve intervenire unicamente in se stesso, dentro di sé, per aiutare innanzitutto sé stessi. Potrà poi aiutare veramente anche altri, anche solo pensando, dopo che è stato capace di aiutare innanzitutto te stesso.

Quando sarai allineato con la tua essenza e l'essenza della Realtà, sarai auto-potenziante e allora potrai essere anche potenziante su altri. Allora, il tuo Amare qualcuno, il tuo semplice volergli Bene, il tuo solo pensare e desiderare per quella persona le cose più belle e felici immaginabili lo aiuterà, a divenire migliore, e ad accorgersi dei suoi autolimiti, indipendentemente da qualunque tua azione "visibile" o parola.

***“Quando l'allievo è pronto, il maestro arriva”
“Quando il maestro è pronto, l'allievo arriva”***

Anche senza cercarlo, chiamarlo, pagarlo, supplicarlo, pregarlo, implorarlo... l'unica cosa che si deve fare è mettersi in condizione, da soli, nella propria mente inconsapevole, di “essere pronti”. E anche se il “maestro” fosse un altro o diverso da quello che si credeva prima, tanto meglio...

L'universo è pieno di “maestri”, insospettabili, che aspettano solo, per venire a te, che tu sia stato capace di essere “pronto”, ma il primo vero più importante maestro, il più potente, è già dentro di te, che aspetta, chissà da quanto...

Attenzione ! Se si producono desideri che coinvolgono altre persone conosciute e che si vorrebbero, ad esempio, coinvolgere in relazioni affettive, si entra in un ambito molto delicato e il rischio di vivere crisi è molto grande.

Questo metodo permette di realizzare una propria auto-trasformazione interna, felice e autopotenziante, e deve per questo essere applicato unicamente da se stessi e riguardare unicamente se stessi (nell'assoluta riservatezza); ogni affermazione e ogni desiderio devono avere come unico protagonista se stessi; la eventuale o le eventuali altre persone coinvolte in propri desideri/volontà di esperienze, devono essere immaginate come se fossero “astratte”, possibiliste, come Anime in attesa di un corpo, o come Angeli.

Va evitato a priori il coinvolgimento di qualsiasi persona, o più persone, conosciute. Chi potrà venire coinvolto nelle tue esperienze felici sarà proprio chi ha già saputo mettersi in condizione di essere “pronto” per viverle, perché ha già prodotto in sé credenze compatibili e allineate con quelle esperienze. Potranno essere persone nuove e sconosciute o persone conosciute che, con le proprie vecchie credenze, si ignoravano.

Invece di desiderare, per esempio, di essere amato appassionatamente da una certa persona specifica - che può desiderare tutt'altro o avere altri intenti - e che magari desideri e ritieni di amare solo in virtù di tue attuali credenze limitanti, desidera di vivere semplicemente un'esperienza d'Amore autentico, magari Appassionante, Sincera, Felice, Potenziante, Longeva e Corrisposta con qualcuno che possa volere veramente e desiderare di fare altrettanto con te. Che abbia così lo stesso intento.

**Solo un amore felice e pienamente corrisposto,
può essere Vero Amore.**

Quando nella tua mente vi saranno credenze nuove, più attuali, potenzianti e felici, inizierai anche ad accorgerti di essere attratto da persone che prima ti lasciavano indifferente, e viceversa, a vedere, incontrare e conoscere persone nuove, che sono più vicine al tuo nuovo presente felice.

E' fondamentale essere disposti e pronti a cambiare se stessi, perché tutto questo metodo si basa sul produrre cambiamenti in sé stessi.

Una persona che, per esempio, ambisca a vivere una relazione di vero Amore con una persona che le sia fedele, ma nella sua mente inconsapevole ha credenze che le impediscono di accettare che una persona le possa essere fedele, o di poter essere lei stessa spontaneamente fedele e quindi sincera (millenni di repressione sessuale hanno prodotto, nella mente della stragrande maggioranza della gente, associazioni conflittuali tra i concetti di Amore e di Sesso che portano a provare emozioni e passioni tanto più intense quanto meno amano, e viceversa), deve innanzi tutto accettare di poter cambiare felicemente se stessa, anche per riuscire a credere nella possibilità che esistono persone fedeli e per saper provare emozioni e passioni tanto più intense quanto più Ama la persona che ha scelto o sceglierà di Amare, (che dovrebbe saper credere le stesse cose).

In questo modo entrambi sapranno essere spontaneamente e felicemente indifferenti alle attenzioni o alla disponibilità di qualunque fonte di energia sessuale estranea alla coppia, proteggendola così da interferenze esterne a favore della reciproca intensità affettiva e longevità della relazione.

La stragrande maggioranza delle relazioni finisce perché uno o entrambi lasciano che estranei entrino ed interferiscano nella relazione, alimentato anche con propri pensieri tali interferenze.

Anche in questo caso il nuovo paradigma prevede che quello che si crede e pensa dell'altro - felice o triste, potenziante o limitante - sia più importante di qualsiasi altra cosa.

**Le stesse credenze producono le stesse emozioni e gli stessi pensieri,
gli stessi pensieri producono le stesse emozioni e
le stesse credenze,
che la Realtà traduce in esperienze.**

**Per provare nuove emozioni felici serve produrre
nuovi pensieri felici,
per produrre nuovi pensieri felici serve produrre
nuove credenze felici,
che la Realtà tradurrà in nuove esperienze felici.**

La Realtà è al tuo servizio. Aspetta solo di "sapere" da te, dalla tua mente inconsapevole, cosa farti accadere.

L'evoluzione si realizza attraverso cambiamenti, subiti, scelti e voluti, o "forzati". Normalmente si fanno delle scelte a seguito di crisi o di situazioni impreviste ed è soprattutto in quei casi che si ha la preziosa opportunità di scegliere di cambiare qualcosa. Tuttavia, anche in quei casi, si tende a fare delle scelte sempre simili e conformi alle proprie credenze pur di evitare di cambiare sé stessi, ma sono proprio i cambiamenti, di pensiero innanzitutto, la "chiave" con la quale si può realizzare la propria evoluzione felice.

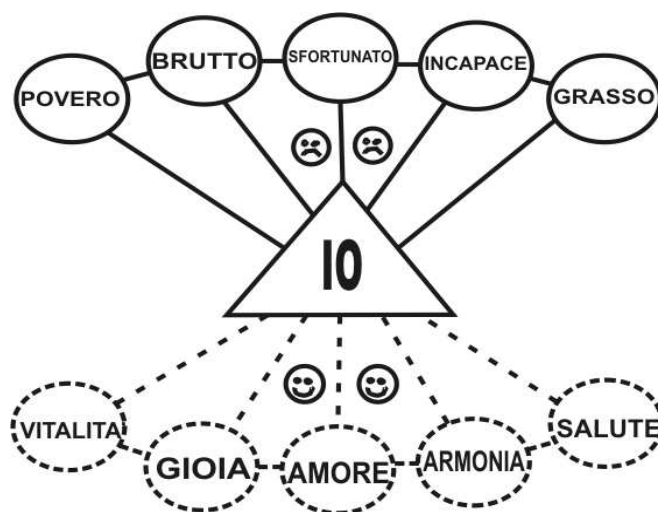
Un cambiamento può essere prodotto anche senza dover aspettare di affrontare una crisi o degli imprevisti, può essere prodotto come puro e felice atto di volontà. Ma i propri pensieri sfuggono facilmente a qualsiasi tentativo di essere controllati consapevolmente e tendono ad andare, immancabilmente, proprio verso ciò che si teme piuttosto che verso ciò che si desidera, che si vuole. Per questo è importante riuscire ad intervenire "a monte" dei propri pensieri, nella propria mente inconsapevole, dove risiedono le credenze dalle quali dipendono le proprie emozioni e i percorsi associativi privilegiati su cui viaggiano i "trenini" dei propri pensieri.

Se pensi, dici e ripeti a te stesso "Io scelgo di essere Felice", nel tuo cervello si attivano neuroni diversi che se, per esempio, pensassi, dicessi e ripetessi a te stesso "Spero di essere Felice" perché questa è una rinuncia ad esserlo, è un affidarsi ad altri perché si rifiuta di cambiare se stessi.

È importante che inizi a considerare subito che sei tu che devi innanzitutto scegliere che cosa vuoi essere e come e cosa vuoi vivere perché solo tu, nessun'altro, puoi e devi farlo, e, qualunque cosa tu voglia, per poterla vivere realmente deve prima essere in te, nella tua mente. Se vuoi vivere Amore, Gioia, Armonia, nella tua mente ci devono essere Amore, Gioia, Armonia e devono essere associate a Te.

Le reti neurali che nella tua mente realizzano i concetti di Amore, Gioia e Armonia devono essere associate fra loro e collegate alla rete neurale che rappresenta il centro della tua identità.

Il fatto che il cervello sappia fare solo l'addizione e produca nuove associazioni ogni volta che si confronta con qualunque cosa (che sia stata vista e/o vissuta, o solo letta, ascoltata, pensata, sognata o immaginata è indifferente), può essere sfruttato a proprio, tanto potente quanto insospettabile vantaggio.



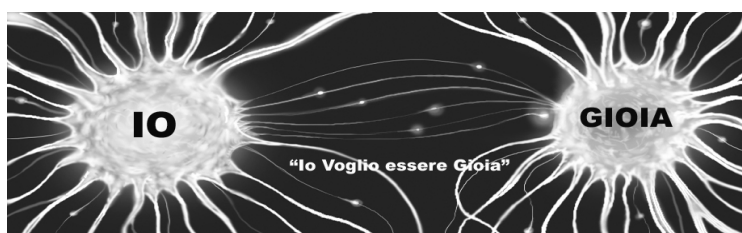
Ogni volta che pensi, sogni, dici o ascolti, ad esempio le dichiarazioni exotropiche "Io scelgo di essere Felice, Sano e Vitale" e "Io scelgo di essere Amore, Gioia e Armonia", nel tuo cervello si creano nuovi collegamenti sinaptici fra la rete neurale che rappresenta il centro della tua identità e quelle che rappresen-

tano i concetti di Felicità, Salute, Vitalità, Amore, Gioia e Armonia.

Ma un solo o pochi nuovi collegamenti sinaptici felici e potenzianti sono insufficiente per permettere ai tuoi pensieri di percorrerli, soprattutto se nella tua mente ci sono migliaia o decine o centinaia di migliaia di collegamenti che associano la tua identità ad altri concetti, limitanti o in conflitto con quelli nuovi e felici, per questo motivo dovrai pensare e ripetere queste dichiarazioni exotropiche molte, molte volte prima di produrre effetti di cui tu ti possa accorgere.



Ogni volta che dici o pensi "Io Scelgo di essere Gioia", una nuova connessione sinaptica collega la rete neurale del centro della tua identità con quella che rappresenta il concetto Gioia.



"Io Voglio essere Gioia" ne aggiunge un'altra rinforzando le precedenti con il potere della volontà.



Con il sonno notturno le varie nuove connessioni prodotte ad ogni ripetizione si consolidano tra loro. Quando tra il centro dell'identità e il concetto Gioia vi è un sufficiente numero di connessioni sinaptiche (almeno alcune migliaia), la ripetizione della dichiarazione "Io Sono Gioia" permette di far assumere alla stessa, carattere di verità. Da quel momento nuovi pensieri e nuove emozioni caratterizzate dalla Gioia inizieranno ad affiorare alla mente spontaneamente o con grande facilità, grazie al nuovo percorso associativo divenuto una propria credenza/verità. I propri modelli mentali inconsapevoli permetteranno inoltre l'accesso alla percezione sensoriale di nuove informazioni felici.

**Scegli chi vuoi essere per scoprire cosa vuoi vivere.
Scegli che cosa vuoi vivere
per accorgerti di chi devi essere.**

Se vuoi riuscire ad essere autonomamente felice e capace di produrre facilmente pensieri ed emozioni felici, devi quindi prima informare la tua mente inconsapevole che hai scelto di essere Felice e che Vuoi essere Felice, anche perché se la tua attuale credenza è che tu sia triste o infelice ti sarà comunque estremamente difficile produrre qualsiasi pensiero felice.

Puoi introdurre nella tua mente una qualsiasi nuova credenza felice che si tradurrà in cambiamenti anche nei modelli mentali con i quali percepisci ora la Realtà riorientandoli in base ad essa. Ciò ti permetterà di vedere, intuire e percepire la Realtà in modo profondamente diverso. Anche le emozioni che proverai, i pensieri che produrrà e le esperienze che vivrai cambieranno. Potrai allora sfruttare le tue nuove emozioni felici e dare loro sempre più forza e stabilità, usando la ripetizione e la tua immaginazione felice neorisvegliata.

Con la tua mente Felice generi la tua Realtà Felice e potrai finalmente anche riuscire a produrre, con la tua fantasia e creatività neorisvegliate, immagini complete delle tue finalità, dei tuoi obiettivi, dei tuoi desideri e delle esperienze più felici che vuoi vivere nel tuo futuro, perché la tua mente sarà felicemente allineata con esse e la trama della Realtà potrà finalmente iniziare ad attualizzarle.

Quello che vivi ora è l'effetto di quello che sei ora. Quello che sei ora è l'effetto delle credenze che la tua mente inconsapevole ha ricavato dal tuo passato, vissuto, pensato, immaginato.

Inizia allora da subito a pensare a ciò che tu personalmente vuoi... vanno bene anche desideri generici rivolti al tuo futuro, indipendenti da chi sei ora e dal tuo passato. Come se fossi appena nato.

Cerca anche di dedurre chi devi essere per poterli vivere. Se, per esempio, vuoi essere materialmente Ricco, Amato e Felice dovrai innanzi tutto introdurre nella tua mente le credenze di essere Ricco, Amato e Felice.

IO SCELGO, IO VOGLIO, IO SONO

Grazie alle numerose testimonianze che ho ricevuto da chi ha letto il mio libro *Io Scelgo, Io Voglio, Io Sono, visto il relativo DVD* o che ha partecipato a miei seminari e grazie inoltre alle numerose nuove intuizioni che ho avuto nel frattempo, ho voluto introdurre alcune varianti nel Metodo che è ora giunto alla versione 2.1.

Quasi tutti coloro che hanno applicato la versione 1.0 del metodo hanno testimoniato di avere vissuto risultati entusiasmanti, alcuni, invece, si sono trovati in difficoltà fin dall'inizio o passando dalla prima fase alla successiva ed hanno vissuto pochi cambiamenti felici a loro evidenti.

Per questi ultimi, in particolare, ho introdotto **una variante** che può rivelarsi molto importante: quella di utilizzare anche la parola chiave **"Io Merito..."** e introdurre una nuova ulteriore fase di consolidamento delle nuove credenze potenzianti di altri 21 giorni prima di passare alla dichiarazione dei propri desideri/volontà.

Hai ora quindi due possibilità: quella di applicare il metodo con una sola prima fase per il tuo allineamento e creazione delle tue nuove credenze inconsapevoli potenzianti, adatta a chi è già "abbastanza felice" e quella di applicare il metodo con una fase intermedia aggiuntiva, che può essere molto utile a chi, invece, parte da una situazione emotiva più "impegnativa".

Vedremo ora, nel dettaglio, il Metodo classico e con la variante.

Per entrare nel tuo processo exotropico felice dovrai, innanzitutto, **allinearti con l'essenza di te stesso e della Realtà e scegliere, accorgerti di chi sei o vuoi essere e cosa vuoi avere e vivere; questo per introdurre nella tua mente inconsapevole nuove credenze felici e potenzianti e definire i tuoi desideri/volontà sapendoli così proiettare efficacemente all'esterno, e permettere così alla Realtà di realizzarli per te o di farli arrivare a te.**

Con questo metodo puoi avviare una tua trasformazione interna, e fare divenire la tua mente una mente exotropica, felice, ed entrare così nel tuo processo dinamico evolutivo felice. Il tuo stato emotivo migliorerà notevolmente, i tuoi pensieri diverranno sempre più felici, il tuo allineamento sempre più stabile e inizierai a vivere nuove esperienze felici.

La forte motivazione che ne ricaverai ti permetterà di produrre altre nuove credenze felici, anche più articolate, e nuovi desideri anche importanti e via via che i cambiamenti in te stesso si tradurranno in cambiamenti nelle tue esperienze di vita potrai mantenerti spontaneamente nel tuo processo dinamico evolutivo felice. Un Fantastico circolo virtuoso auto-potenziante.

Preparazione e Allineamento

È fondamentale iniziare dall'allineamento della tua mente inconsapevole e consapevole, alla tua essenza e a quella della Realtà.

I concetti "umani" che più si avvicinano alla tua essenza, alla tua Anima, e all'essenza della Realtà, all'Anima della Realtà, sono quelli di **Amore, Gioia e Gratitudine**. La Gratitudine è forse, insospettabilmente, la più importante e potente per riuscire ad essere autonomamente felice.

Il tuo futuro può essere tanto più bello e felice quanto più riesci ad essere grato verso il tuo passato e il tuo presente.

Il passato è irreali, è solo nelle memorie, tanto vale concentrarsi sul proprio futuro felice che perdere tempo a continuare a pensare a cose irreali, già pensate o vissute, tanto più se sono tristi! Continuare a soffrire, a lamentarsi o a piangere per cose passate e irreali, che si è interpretate come tristi o infelici, è la cosa più potente per continuare a vivere soffrendo. La Realtà è possibilista ed è il futuro che crea ogni presente.

Considera il tuo passato, qualunque sia stato, perfetto, anche solo perché ti ha permesso di arrivare ad essere, ora, nel presente, vivo e in grado di pensare, di volere vivere un futuro felice, per creartelo da solo. Perché puoi farlo ed è ciò che forse la tua Anima vuole più di ogni altra cosa.

L'allineamento consapevole della tua mente inconsapevole ai concetti di Gioia, di Amore e di Gratitudine e la loro associazione a te è insospettabilmente e straordinariamente Potente.

Ti permette di vivere:

- Un aumento della tua energia vitale, l'attitudine a produrre e ad affrontare cambiamenti, lo strumento fondamentale per la tua evoluzione-realizzazione felice.
- Un miglioramento del tuo stato emotivo "normale", del tuo set-point emozionale, fino ad arrivare a uno stato stabile di "contentezza indipendentemente dalle circostanze".
- Un aumento della tua capacità intuitiva: inizierai ad accorgerti da solo di molte cose che prima ignoravi, le tue simpatie-antipatie, anche verso altre persone, cambieranno.
- Un'espansione nella tua percezione sensoriale della Realtà. Vedrai molte più cose di prima intorno a te, anche piccoli dettagli che prima ti lasciavano indifferente. Inizierai ad accorgerti di tanta Gioia e Amore che prima ignoravi.
- Una felice e una "inusuale" facilità nel produrre pensieri felici ed ottimistici.
- Una maggiore capacità di rivolgere la tua attenzione al futuro, e ad immaginartelo spontaneamente felice, piuttosto che al passato.
- Una maggiore capacità di seguire le tue idee, nonostante le opinioni-condizionamenti degli altri.
- Un atteggiamento più amorevole innanzitutto con te stesso e il tuo corpo e quindi anche con gli altri;
- Perderai la tentazione di giustificarti quando ti accorgi di avere torto. Ogni tuo sbaglio sarà per te una occasione preziosa per accorgerti di dover cambiare qualcosa in te.

Ora sai che per vivere esperienze felici devi innanzi tutto essere capace di produrre pensieri felici, questo deve essere il tuo primo importante obiettivo.

Raggiungere il proprio allineamento è una conquista grandiosa, sufficiente per cambiare radicalmente in meglio la propria vita e quella di tutti coloro che hanno a che fare con te.

Per alcuni raggiungere questa condizione può essere molto facile, naturale, ma è tanto più facile quanto più una persona è già felice e tanto più impegnativo quanto più una persona è arrivata ad essere infelice. In questo caso è molto importante avere pazienza e fiducia.

Immagina di essere un elettrone che riesce a fare un "salto quantico" ad un livello energetico superiore, dal quale tutta la sua esistenza può cambiare ma continua a vedere intorno a sé, nonostante il suo "salto quantico", tutta la stessa realtà di prima... Questo metodo ti permette di intervenire nella tua componente invisibile, le tue credenze inconsapevoli, le tue emozioni e pensieri, presenti e generati nella tua mente ma onnipresenti nello spazio e nel tempo. Di intervenire direttamente all'origine di ciò che sei e che vivi. Ma per produrre effetti evidenti anche alla tua razionalità, nella tua componente visibile, spazio-temporale, devi considerare che questa componente è "inerziale". La materia si muove nello spazio-tempo e può avere bisogno di tempo per farlo, soprattutto per neutralizzare vecchie tendenze e attitudini sostituite da altre, nuove e più felici.

È importante conquistarsi un atteggiamento di "contentezza paziente" e di fiducia, sapendo che quello che stai facendo è comunque utile per migliorare te stesso, indipendentemente dal tempo che sarà necessario alla Realtà, ma soprattutto alla tua razionalità, per accorgersene.

Ed è anche importante arrivare a pensare ai propri "miracoli interiori" ed esteriori, come "normali", senza possibilmente stupirsi più quando si manifestano. Stupirsi quando si realizza un proprio desiderio o si vive una "coincidenza sincronica" significa essere ancora diffidenti e ciò è un freno per la Realtà...

Se sei già una persona felice, ottimista, capace di produrre pensieri felici e immaginare le esperienze più belle che tu possa vivere, potrai sbizzarrirti, migliorare/evolvere ulteriormente producendo cambiamenti e realizzare le tue ambizioni razionali e spirituali più strepitose senza più "preoccuparti", senza lasciarti più condizionare dalle credenze, soprattutto limitanti, degli altri. Altrimenti puoi considerare questo metodo, e in particolare la parte rivolta al tuo allineamento, la più semplice ma anche la più importante, per poter innanzitutto migliorare il tuo rapporto con te stesso, gli altri e la Realtà, oltre che il tuo stato emotivo.

Il successo dell'applicazione del metodo dipende molto dal fatto che tu scelga dichiarazioni exotropiche che sono adatte a te, che siano tue (piuttosto che l'effetto di idee importate da altri) e che tu riesca innanzitutto ad allineare la tua mente consapevole alla tua mente inconsapevole, alla tua essenza e alla essenza della Realtà. La prima dichiarazione, l'unica uguale per tutti, serve proprio a questo.

All'inizio questo metodo potrà sembrarti complicato - è più difficile da spiegare che da applicare - ma vedrai, è facilissimo e semplicissimo. Anche la prima volta che sei andato in bicicletta o hai guidato un'auto, all'inizio, ti era probabilmente sembrato tutto molto difficile; è normale quando si fa qualcosa per la prima volta.

Per chi ha una visione di se stesso, degli altri e della Realtà particolarmente "entropica", triste e/o pessimista, ho previsto una variante al metodo che ti descriverò nel dettaglio; il mio suggerimento è di leggere prima tutto il metodo e decidere successivamente come applicarlo, se o senza varianti, seguendolo poi, passo dopo passo, nella sua applicazione.

Eccoti ora l'applicazione del Metodo, e che sia l'inizio di "viaggio" Fantastico!

Come applicare il Metodo *Exotropic Mind* (Mente Exotropa)

Consiste semplicemente in una prima fase di 21 giorni in cui dovrai ripetere delle dichiarazioni che iniziando con "Io Scelgo..." e "Io Voglio..." seguita da una fase, senza limiti di tempo, nella quale dovrai ripetere le tue dichiarazioni che iniziano con "Io Sono..." e una lista di desideri/volontà che avrai formulato durante la prima fase.

La variante prevede invece una prima fase di 21 giorni per le dichiarazioni che iniziano con "Io Scelgo...", "Io Voglio...", "Io Merito...", seguita da una seconda fase di altri 21 giorni per le dichiarazioni che iniziano con "Io Sono...". Dopodichè passerai alla fase senza limiti di tempo nella quale continuerai a ripetere le dichiarazioni "Io Sono..." ma seguite dalla lista dei tuoi desideri/volontà.

- Ti servono alcuni fogli, una penna o matita e gomma, e un quadernino: **il tuo quadernino exotropico**. Sceglilo con cura, deve piacerti da subito, ti accompagnerà, come una mappa-passaporto, verso il tuo futuro felice...



- Inizia quando sei solo e sicuro che nessuno possa disturbarti, interromperti o vederti, in un luogo possibilmente neutro, privo di interferenze, quando il tuo stato emotivo è calmo e in pace o il meno turbolento possibile.
- È fondamentale che tu mantenga la massima riservatezza.
- Scrivi su un foglio **3** dichiarazioni, ognuna per 3 volte, iniziando la prima con l'espressione "**Io Scelgo**", la seconda con "**Io Voglio**" e la terza, tra parentesi, con "**Io Sono**".
- La prima dichiarazione è quella predefinita e necessaria per il tuo allineamento:

**Io Scelgo di essere Gioia, Amore e Gratitude.
Io Voglio essere Gioia Amore e Gratitude.
(Io Sono Gioia Amore e Gratitude).**

- Le altre due dichiarazioni le devi comporre Tu, per introdurre nella tua mente inconsapevole le nuove associazioni che diverranno le tue nuove credenze felici, auto-potenzianti. Possono riguardare gli aspetti più importanti della tua vita futura, quelli che sono per te critici, fonte di crisi o della tua possibile incapacità di vivere le relative esperienze felici e di successo, o anche semplici concetti felici. Soprattutto se ti ritieni infelice o "sfortunato", è meglio che inizi con concetti per te emotivamente "lievi" e lasci i più critici per introdurli in te quando il tuo processo sarà già avviato e avrai saputo essere stabilmente allineato e almeno "contento".

Fai in modo di comporre le tue due dichiarazioni exotropiche utilizzando parole/concetti semplici, generici costruttivi, felici, potenzianti, facili, chiari e associabili alla tua identità, come ad esempio:

Felicità, Lievezza, Salute, Bellezza, Armonia, Entusiasmo, Ottimismo, Vitalità, Forza, Potenza, Passione, Abbondanza, Intuitività, Ricchezza, Sincerità, Creatività, Intelligenza, Purezza, Immaginazione, Genialità, Fiducia, Onestà, Libertà, Prosperità, Successo, Sensualità, Femminilità, Fantasia, Meraviglia, Ammirazione, Saggezza, Piacere, Lealtà, Maestosità, Sapienza, Bene, Allegria, Godere, Migliore, Grandiosità, Generosità, Audacia, Pace, Fierezza, Accorgersi, Vincere, Beatitudine, Facile, Supercoscienza, Futuro, Potenziate, Ordine, Intuizione, Dare, Allineamento, Coraggio, Credere, Fortuna, Giovinezza, Sorridere, Talento, Dolcezza, Efficienza Evolvere ecc.

- In ogni dichiarazione metti tre parole/concetti, uno dei quali deve essere possibilmente "**Felicità**" o "**Gioia**" o "**Entusiasmo**", declinandoli e intervallandoli, perché abbiano senso, con parole quali "essere" e "vivere".
- **Evita qualsiasi negazione.**
- **Evita le parole "sempre", "mai", "per sempre" e "verità".**

Eccoti un esempio pratico, con la variante, pratico puramente indicativo (è importante ognuno deve formulare dichiarazioni exotropiche e desideri/volontà che siano sue):

**Io Scelgo di essere Gioia, Amore e Gratitudine
Io Voglio essere Gioia Amore e Gratitudine
Io Merito di essere Gioia Amore e Gratitudine
(Io Sono Gioia Amore e Gratitudine).**

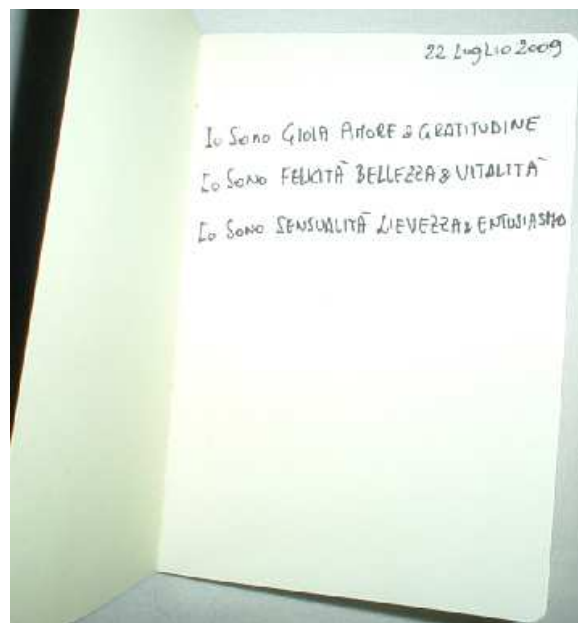
**Io Scelgo di essere Felicità Bellezza e Vitalità
Io Voglio essere Felicità Bellezza e Vitalità
Io Merito di essere Felicità Bellezza e Vitalità
(Io Sono Felicità Bellezza e Vitalità)**

**Io Scelgo di essere Sensualità, Lievezza e Entusiasmo
Io Voglio essere Sensualità, Lievezza e Entusiasmo
Io Merito di essere Sensualità, Lievezza e Entusiasmo

(Io Sono Sensualità, Lievezza e Entusiasmo)**

- Ora prendi un foglietto e trascrivi in alto il tuo nome, la data e delle tre dichiarazioni scrivi solo quelle che iniziano con **"Io Scelgo"** e **"Io Voglio"** (se applichi la variante anche quelle **"Io Merito"**). Tieni poi questo foglietto sempre con te, per ricordarti le tue dichiarazioni exotropiche fino a quando le avrai imparate a memoria (consolidate nella tua mente consapevole).

- Ora prendi il tuo quadernino Exotropico e scrivi nella prima pagina il tuo nome, la data e le dichiarazioni exotropiche che iniziano con **"Io Sono"**, quelle che nel primo foglio avevi messo tra parentesi.



Ora puoi iniziare la tua felice trasformazione interna:

- Prendi il tuo foglietto con le tre dichiarazioni che iniziano con "Io Scelgo....", "Io Voglio...." (se hai applicato la variante anche "Io Merito...") e inizia a ripeterle a te stesso (a voce, se nessuno ti sente, oppure, quando sarai con altre persone, solo pensandole). Fallo tutti i giorni, tutte le volte che vuoi, più che puoi, come fosse un mantra, la colonna sonora che fa da sottofondo alla tua giornata, (i momenti migliori, più "potenti" sono al risveglio e prima di addormentarti) più le ripeti meglio è, ma cerca di ripeterle almeno 100 volte al giorno.

Le persone un po' "entropiche", che si accorgono di continuare a pensare tristemente anche tra una serie di ripetizioni e l'altra (o, peggio, anche durante) dovranno "sforzarsi" di più e ripeterle più che possono. Se nella stessa giornata si producono, ad esempio 150 nuove associazioni felici potenzianti e 200 nuove associazioni infelici e limitanti, tutto il lavoro diventa inefficace.

Il numero di nuove associazioni felici potenzianti prodotte deve essere decisamente maggiore di quelle infelici che si continuano a produrre per poter "compensare" anche quelle prodotte in passato, ogni volta che si è visto, vissuto, ascoltato, pensato o immaginato qualcosa di triste.

È anche importante cercare di evitare tutte le sorgenti esterne di informazioni infelici perché anche quelle producono nuove associazioni che possono contrarie a quelle delle tue dichiarazioni exotropiche felici.

- Ripeti le tue dichiarazioni tutti i giorni, più che puoi, per 21 giorni; se dovessi saltare un giorno cerca di ripeterle indicativamente il doppio delle volte il giorno successivo.

Per iniziare a vivere evidenti effetti positivi nel tuo modo di credere e quindi pensare, percepire, emozionarti, interpretare, giudicare e vivere, dovrai aver ripetuto ognuna delle tue dichiarazioni exotropiche almeno qualche migliaio di volte.

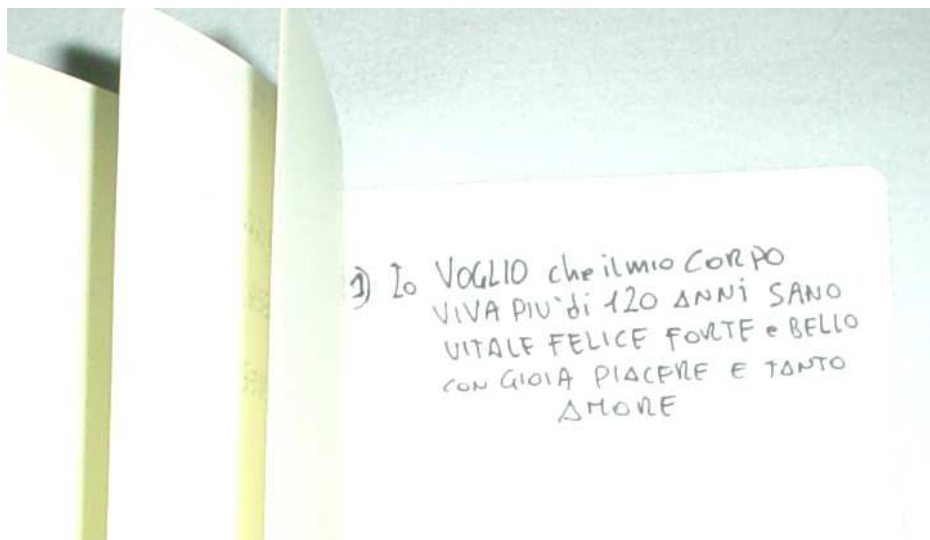
Una persona triste che ha l'abitudine a lamentarsi potrebbe avere bisogno di decine di migliaia di ripetizioni... ma dov'è il problema? Si possono, infatti, fare le ripetizioni pensando, tranquillamente senza rinunciare ad altro, ed è anche molto piacevole... Chi invece è già in una "buona" condizione potrà iniziare subito dal secondo giorno (il sonno notturno è molto importante per permettere al tuo cervello di fissare le associazioni prodotte durante la giornata) ad avvertire lievi cambiamenti migliorativi nello stato emotivo, nella percezione della realtà (si accorgerà di molte cose felici che prima ignorava) e nel modo in cui le persone si relazionano con lui.

La riservatezza è fondamentale, determinante! Evita di rivelare a chiunque quello che stai facendo, almeno fino a quando avrai raggiunto una maggiore stabilità emotiva e capacità di resistere a condizionamenti esterni limitanti, senza comunque mai rivelare a chicchessia le tue dichiarazioni exotropiche e, tantomeno i tuoi desideri/volontà, altrimenti il rischio di rendere tutto vano è altissimo.

- Durante questi primi 21 giorni inizia anche a pensare ai tuoi desideri/volontà, quelli per cui vorresti condizionare la Realtà a realizzare per te, con la co-partecipazione della tua mente, gli oggetti che vuoi possedere, le esperienze che vuoi vivere ecc. seguendo le regole che troverai più avanti e, man mano che hai scelto cosa desiderare, trascrivi ognuno dei tuoi desideri su una pagina del tuo quadernino, uno per pagina. Dovresti riuscire a scrivere tutti i tuoi desideri iniziali entro il 21° giorno, altri menti prenditi altri 21 giorni applicando la variante del Metodo.

La tua capacità di produrre desideri felici indica anche come la tua mente sia orientata, se ancora verso il passato limitante o finalmente verso il futuro possibilista. Più è orientata al futuro maggiore è la facilità con cui riesci a produrre nuovi desideri felici in abbondanza.

Esempio :



- Alla fine del 21° giorno la tua trasformazione interna sarà avvenuta e avrai probabilmente iniziato a vivere importanti cambiamenti, ora va consolidata (Io Sono...) e proiettata all'esterno insieme a tutti i tuoi desideri affinché la Realtà li realizzi per te.

- Puoi ora bruciare, per celebrare il tuo divenire, il tuo fogliettino con le dichiarazioni che iniziano con "Io Scelgo", "Io Voglio".

VARIANTE:

Se stenti ad avvertire cambiamenti positivi introduci una fase intermedia di ulteriori 21 giorni durante la quale ripeterai, più volte che puoi durante la tua giornata, le tue dichiarazioni exotropiche ma solo quelle che iniziano con "Io Sono", prima di cominciare a dichiarare anche i tuoi desideri/volontà.

Ricapitolando: una prima fase di 21 giorni in cui ripeterai le dichiarazioni che iniziano con "Io Scelgo", "Io Voglio" (ed eventualmente "Io Merito"). Un'eventuale seconda fase di altri 21 giorni in cui ripeterai le tue dichiarazioni che iniziano con "Io Sono", quindi:

- Dal 22° giorno (o dal 43° giorno se hai introdotto la variante) inizia a ripetere le tue dichiarazioni exotropiche che iniziano con "Io Sono" seguite da tutti i tuoi desideri/volontà; Puoi continuare a ripetere le dichiarazioni "Io Sono..." più volte che vuoi mentre per i desideri/volontà è sufficiente anche una sola volta, (possibilmente la sera prima di addormentarti o al risveglio, ma per chi continua ad essere diffidente meglio se li ripete almeno 3 volte al giorno).

Tutto il tuo impegno per raggiungere il tuo allineamento ti permette di “informare” la Realtà in modo molto diretto ed efficace. Quando si è allineati, ogni atto di volontà, il semplice volere, è potentissimo...

NOTA:

Alcuni sostengono che per realizzare i propri desideri sia necessario immaginarli e viverli emotivamente come già realizzati, e molti “illuminati capaci di miracoli in tempo reale” sanno farlo. In questo caso potrebbe allora sembrare più efficace dichiarare direttamente “Io Ho...” Piuttosto che “Io Voglio...” che potrebbe apparire come ammettere e sottolineare a se stessi la mancanza di qualcosa e ciò, per chi preferisce questo approccio, potrebbe anche lasciar credere di indurre la Realtà a mantenere tale mancanza. Ma io credo che la Trama della Realtà sia molto meno razionale degli uomini, più evoluta del cervello stesso, e che siano le attitudini, gli intenti, le tendenze, ciò di cui si “nutre” per produrre eventi ed esperienze, collettive ed individuali.

E’ anche per questo che sono arrivato a credere che, mettendosi in condizione di essere allineati con se stessi e la Realtà tale presunto eventuale limite venga automaticamente superato con, inoltre, l’enorme vantaggio di evitare a priori di produrre turbolenze con la propria mente consapevole che invece, a meno che si sia già allineati o degli “illuminati”, continua in genere a giudicare la realtà percepita e sa distinguere bene tra quello che si vuole avere e quello che si ha già.

Questo Metodo nasce con l’intento di permettere a chiunque, anche chi parte da situazioni mentali molto razionali e/o turbolente, di riuscire a cambiare efficacemente e felicemente se stesso, in meglio. Ritengo che “Il Volere”, l’“Io Voglio...” implichi un intento d’azione che presuppone la propria co-partecipazione, attiva e consapevole, ed è questo che fa evolvere, che crea, che rende felici e permette di ottenere, mentre “l’Essere”, l’“Io Sono...” oppure l’“Io Ho...” implicano una presa di coscienza, una consapevolezza del raggiungimento, dell’ottenimento di qualcosa, (grazie anche al fatto di averlo prima voluto..), ma per saper volere qualcos’altro, per essere ancora migliore. Il Volere è quindi un atto di creazione dell’“l’essere”: del “Io Sono” e dell’“Io Ho”. Dopo che si è raggiunto e/o si è divenuti consapevoli del proprio “Io Sono”, l’“Io Voglio” è all’ora un atto creativo dinamico, attivo, consapevole e, soprattutto, evolutivo (proprio ciò che fa evolvere la Realtà e la tua essenza), per realizzare un ulteriore, nuovo, “Io Sono” da quale volere altro, sempre diverso, sempre migliore.

Il “Volere” è quindi un agire dinamicamente, evolutivamente nella Realtà, L’“Essere” un esprimere la consapevolezza del livello evolutivo già raggiunto, quindi, in senso evolutivo, pericolosamente statico se privo di altro volere. Quando l’Io Sono è però riferito a concetti assoluti e Universali, quali l’Amore, la Gioia e la Gratitude, divengono allora una forza evolutiva dinamica che dà potere a qualsiasi Volere parta da essi.

- Hai così avviato e sei entrato nel vivo del tuo processo exotropico, Tu ne sei al centro a guidarlo con la tua volontà.

Man mano che la tua trasformazione interna si consolida, si proietta potentemente anche all’esterno e tu divieni sempre più felice, stabilmente felice, allineato, rivolto al futuro, ottimista e intuitivo. Anche i tuoi desideri/volontà inizieranno ad aggiornarsi, ad avverarsi con la co-partecipazione, in comunione di intenti, di tutta la Realtà. La tua vita si riempirà di coincidenze sincroniche favorevoli, delle quali finalmente ti accorgerai e nessuna delle quali ti stupirà più...

Mentre cambi puoi anche accorgerti che tuoi desideri/volontà sono cambiati ancora prima di essersi realizzati, in quel caso, senza esitare, cancellali e sostituiscili con altri, che senti più affini alla tua nuova consapevolezza, oppure puoi riformularli in un modo diverso.

- Quando un tuo desiderio si attualizza, si realizza anche nello spazio-tempo, prendi il tuo quadernino e traccia su di esso una linea, scrivi a lato la data di realizzazione, formulane uno nuovo e scrivilo sotto il precedente.

- Dovrai ripetere le tue dichiarazioni tutti i giorni per tutto il tempo (fallo comunque per almeno 3 mesi, anche, se vuoi, con qualche pausa di 2 o 3 giorni) che sarà necessario a Te per poterle vivere e alla Realtà per poterle produrre.

Se, tanto per farti un esempio estremo, tra queste ci fosse che vuoi una macchina che possa teletrasportarti ovunque tu voglia, dovrai dare il tempo alla Realtà affinché tu o altri possiate essere in grado di inventarla e produrla e fare sì che divenga tua. Per un desiderio come questo potresti dovere attendere anche decine di anni. Alcuni tra i tuoi desideri/volontà, anche quelli ai quali potresti ora dare minore importanza (è bene che ce ne siano anche di “banali”), potrebbero essere già pronti da tempo, nella trama della Realtà, ad aggiornarsi, a realizzarsi per te, ed essere solo in attesa di un’informazione chiara da te, una credenza coerente in te o una chiara associazione a te. Questi sono quelli che si realizzeranno per primi.

- Nel tempo, via via che cambi, che evolvi, che vivi ed esprimi la Meraviglia che è in Te e che realizzi i tuoi desideri/volontà, potresti accorgerti che, per poter vivere felicemente la realizzazione di alcuni di quelli che tardano ad aggiornarsi, sarebbe opportuno che allineassi ad essi altre tue credenze dentro di Te. In questo caso puoi formulare nuove dichiarazioni exotropiche da aggiungere a quello che già dichiari (mantenendo comunque la prima, quella necessaria al tuo allineamento) e seguendo la procedura descritta in precedenza (“Io Scelgo...”, “Io Voglio...” ed eventualmente “Io Merito...” per 21 giorni e passare quindi all’“Io Sono...”).

Questo Metodo ti fa entrare in un processo dinamico che evolve mentre tu evolvi, che realizza ciò che desideri mentre cambi le tue credenze e produci desideri. Per questo puoi e devi, senza esitazione, adattarlo a te in ogni tuo presente, cambiandolo, aggiornandolo, integrandolo con nuove dichiarazioni o nuovi desideri/volontà. Scrivi le

tue dichiarazioni e i tuoi desideri con una matita in modo che tu possa aggiornare, integrare, cambiare o sostituire nel tempo ciò che hai scritto e che ripeti.

Sostituisci ad esempio quelle ti è ormai evidente che sono entrate a far parte di te, della tua vita, di chi sei, con altre ancora più felici o potenzianti.

La tua capacità intuitiva neo risvegliata ti permetterà di ricevere dal presente e dalla Trama della Realtà molte informazioni che oggi forse ti sfuggono, abbi fiducia in te stesso e il coraggio di seguirle anche se ne ignori il perché. Il perché lo potrai scoprire con la tua razionalità successivamente (è sempre in ritardo quella...); riuscirai a scoprire e a sapere molte più cose di quelle che sai ora grazie a quel senso di "perfezione" che solo le intuizioni hanno.

Puoi anche formulare più di 3 dichiarazioni exotropiche, e più di 21 desideri/volontà, l'unico suggerimento che mi sento di darti è quello di fare in modo che il numero sia uno di questi: 1, 3, 7, 21, 33, 64, 101.

**Quando una persona è capace di essere autonomamente Felice
tutto l'Universo le è Grato e danza, e gioca con lei.**

DESIDERI/VOLONTÀ

Una volta che hai avviato e sei entrando nel tuo processo evolutivo felice, puoi agire attivamente, in modo consapevole, felice e potente nella tua mente inconsapevole e nella Realtà condizionando entrambe e reciprocamente, perché finalmente allineate, in comunione di intenti, in Amore, a realizzare ogni tuo desiderio. L'agire in comunione di intenti significa Amare, significa essere Amore, la "forza" più potente dell'Universo.

La Realtà è possibilista e tutto ti è possibile, tutto ciò che vuoi vivere, anche le esperienze più ambiziose, tutto ciò che vuoi avere, anche cose materiali di grande valore. Osa! Sii Audace!

Essere spirituali significa avere un rapporto costruttivo e felice con l'invisibile, con il Mistero, con ciò che la razionalità, lenta e attenta solo a ciò che è visibile, che è già manifesto, che è già passato, è incapace di capire o spiegare.

Puoi essere Felice, Spirituale e Ricco senza sentirti più in colpa, puoi essere capace di creare qualunque cosa, e smettere di lasciare che la razionalità degli altri giudichi continuamente, invidi e desideri distruggere chi è comunque capace di creare qualcosa, di nuovo.

La tua mente è ora exotropica, le tue trasformazioni interne ti permettono di vivere finalmente felicemente, indipendentemente dagli altri, da chi è ancora incapace di farlo e che passa ancora il suo tempo a pre-occuparsi di ogni cosa possa aver paura.

Vivi gli effetti meravigliosamente potenti della tua Gioia, del tuo sapere pensare felicemente per creare qualcosa di nuovo, di utile, di felice.

Ora che sai come intervenire consapevolmente sulle tue credenze inconsapevoli, puoi guidare dal tuo interno la tua Realtà esterna, tutta la Realtà, perché produca tutto ciò che felicemente sai desiderare con la tua attiva partecipazione; esprimi tutta la Meraviglia che è in te!

Quindi: sulla prima pagina del tuo quadernino exotropico hai scritto il tuo nome e le tue tre dichiarazioni che iniziano con "Io Sono" - la prima delle quali è "Io Sono Gioia, Amore e Gratitude"- e che hai utilizzato per consolidare le tue nuove credenze felici e potenzianti. Ora inizia a pensare a ciò che desideri/vuoi avere e vivere. Hai 21 giorni di tempo per farlo (se applichi la variante, due cicli di 21 giorni) scegli almeno 21 (o 33, 64, 101) dichiarazioni di tuoi desideri/volontà da trascrivere uno per pagina, iniziando ognuno di essi con "**Io Voglio**" e riferendoti a cose che vuoi avere o a esperienze che vuoi vivere, rispettando le seguenti regole.

VARIANTE:

Puoi applicare la Variante introducendo una seconda fase di 21 giorni, anche se ti accorgi, da subito o durante la prima fase di 21 giorni, di trovarti in difficoltà a scegliere, ma anche solo a pensare ai tuoi desideri/volontà, in particolare a pensarne, come indicato, almeno 21. Significa che probabilmente la tua mente ha difficoltà ad allinearsi o è ancora troppo orientata al passato piuttosto che al tuo futuro felice. Anche in questo caso, per evitare di "forzare" la formulazione di desideri/volontà che sarebbero per la tua mente e le sue credenze attuali troppo poco "credibili," meglio continuare a agire sul consolidamento delle tue credenze inconsapevoli, sull'allineamento, introducendo una seconda fase di altri 21 giorni. Appena la tua mente inizierà ad allinearsi vedrai che emergeranno così tanti desideri/volontà che la difficoltà sarà a quali dare "priorità"...

- Fai sì che in ogni tua dichiarazione ci sia almeno una o più parole/concetti associativi costruttivi e felici (prendi pure spunto dagli esempi puramente indicativi proposti, ma fai che siano tui desideri/volontà) per creare collegamenti sinaptici con le tue reti neurali felici (anche multipli o incrociati), per mantenerti nel tuo processo exotropico, allineato e in comunione di intenti con te stesso e la Trama della Realtà.
- Cerca di mantenerti con un atteggiamento mentale felice, entusiasta, ma soprattutto privo di aspettative/paure. Invece di formulare desideri/volontà come se fossero condizioni alla tua felicità, formulali pen-

sando che possano semplicemente renderti più felice di quanto tu sia comunque riuscito ad essere autonomamente intervenendo sulle tue credenze inconsapevoli. **Agisci come se la Realtà fosse un'entità intelligente che vuole realizzare ogni tuo desiderio richiedendoti in cambio solo di formularlo, allinearti ad esso (che significa Amarlo...) riuscendo così ad essere felice anche se evitasse di realizzarlo. Tutto quello che ha fatto sul tuo allineamento e credenze inconsapevoli è servito soprattutto a questo.**

- Ogni tua dichiarazione può anche essere molto ambiziosa come *“Io Voglio essere il presidente della Repubblica”* o *“Io Voglio ricevere l'Oscar come migliore Attore”* ma, a meno che tu sia già ottimista e candidato ad essere eletto presidente o un formidabile attore, almeno inizialmente, è meglio se formuli desideri, se pur molto ambiziosi, realizzabili, anche grazie a coincidenze particolarmente fortunate che nemmeno immagini, entro tempi limitati o al massimo pochi anni.
- Puoi anche formulare desideri/volontà riferiti a momenti precisi della tua vita anche posti in un futuro molto lontano, come per esempio *“Io Voglio vivere felicemente più di 120 anni in salute, efficienza e vitalità”*, oppure *“Io Voglio provare fastidio nel fumare da quando avrò un figlio”*, oppure *“da quando mi sposerò...”* ecc. In questi casi è inutile che tu ripeta la relativa dichiarazione fino a quando avrai 120 anni, avrai un figlio o ti sposerai (salvo che ciò possa essere realisticamente possibile entro l'anno). Una volta che avrai introdotto la relativa credenza nella tua mente inconsapevole e trasferita la relativa tendenza nella trama della Realtà, basterà che tu te ne ricordi anche consapevolmente, ripetendola di tanto in tanto.
- Formula dichiarazioni di desideri/volontà singole e chiare evitando possibilmente affermazioni troppo generiche, ambigue, interpretabili e difficili da verificare, anche perché dovrai accorgerti quando realizzerai ognuna di esse, per sostituirla con una nuova. Se una persona considerata da se stessa e da tutti “brutta e antipatica” dovesse formulare dichiarazioni che implicino l'essere “bella e simpatica”, potrà considerare realizzato il suo desiderio/volontà quando una qualsiasi persona disinteressata dovesse spontaneamente dirle, per esempio: *“Sei proprio bella/o”*, oppure, *“Sei davvero simpatica/o”*.
- Devono essere desideri/volontà brevi e sintetici, da poter leggere possibilmente in un solo fiato senza interruzioni.
- Evita assolutamente di nominare persone e di coinvolgere una qualsiasi persona specifica. Devono essere solo desideri/volontà relativi a tuoi stati dell'essere, ad esperienze (o cose materiali) tue e che riguardino te. Se coinvolgono altre persone, devono essere solo immagini astratte e possibiliste. Le eventuali persone che vi saranno coinvolte potranno essere tra quelle che conosci già ma anche altre che ora ti sono sconosciute (quando le incontrerai te ne accorgerai...). Ora sai che coinvolgere persone specifiche significa comunque interferire con le loro credenze, con i loro intenti e “verità” e ciò produce turbolenze in te, in loro e nella Trama della Realtà che possono vanificare ogni sforzo o produrre crisi. Evita assolutamente, per esempio, dichiarazioni come *“Io Voglio Amare ed essere Amato con Gioia da Mario”* o qualunque altro nome, dichiara invece piuttosto *“Io Voglio vivere un'Appassionante, Sincera, Felice, Longeva e corrisposta relazione d'Amore”*, scoprirai in seguito se con chi vuoi adesso o qualcun altro.
- Se trovi una fotografia di cose materiali che hai dichiarato di volere, incollala nella pagina del tuo quadernino exotropico corrispondente al tuo relativo desiderio/volontà e cerca magari anche di visualizzarti mentre la vivi o la ricevi con gioia ogni volta che lo dichiari. Se, per esempio, hai formulato la dichiarazione di volere una certa specifica automobile, orologio, casa, barca, bicicletta, motorino, aereo, castello, abito, gioiello, vacanza, giocattolo, animale, libro ecc. che possono esistere già, cerca e utilizza una loro fotografia.
- Evita di usare qualsiasi negazione, di scrivere, nominare o anche solo pensare a qualsiasi cosa che vuoi evitare (come malattie, debiti, abbandoni, multe, tradimenti ecc.).
- Evita desideri/volontà ridondanti, che esprimono cose molto simili.
- Evita desideri/volontà che potrebbero essere in conflitto tra loro, come *“Voglio mangiare tutto quello che mi piace con Gioia”* e *“Voglio il mio corpo sano, efficiente, vitale”*. Esprimili piuttosto in sequenza e in tempi diversi, man mano che si realizzano.
- Evita parole che esprimono concetti “assoluti” come “mai”, “sempre” e “verità”.
- Formula i tuoi desideri/volontà riferiti all'aver cose materiali, come se avessi una disponibilità illimitata di denaro.
- Mantieni la massima Riservatezza, evita di parlare o far vedere a chiunque il tuo quadernino, di parlare dei tuoi desideri o di farti sentire o vedere da chiunque quando li ripeti. Le dichiarazioni di desideri relativi a relazioni d'Amore sono le uniche che possono potenzialmente ed eventualmente essere rivelate e condivise, purché con la co-partecipazione volontaria di entrambi gli interessati, purché entrambi abbiano lo stesso intento, come quello di entrare insieme in un processo evolutivo di coppia per esprimersi pienamente, sinceramente e reciprocamente in una relazione d'Amore autentico, Felice e reciprocamente Potenziente (La Coppia Illuminata). In questo caso entrambi possono formulare la stessa dichiarazione, per esempio: *“Io Voglio vivere una relazione d'Amore Appassionante, Sincera, Condivisa, Longeva, Potenziente e Corrisposta”*, favorendo così la possibilità che possa realizzarsi tra loro ma senza escludere, se le credenze inconsapevoli individuali di ognuno dei due attuali partner sono ancora troppo diverse o conflittuali, che ciò possa realizzarsi con qualcun altro.
- Evita paragoni o confronti come per esempio: *“Voglio essere bello come ...”*

- Concentra l'attenzione solo su quel che desideri, sulla tua finalità, senza preoccuparti del come si potrà realizzare, di questo si occuperà la trama della Realtà, dove tutto sa tutto e interagisce con tutto, anche con i semafori....
- Sii possibilmente felice e amorevole con ogni tuo desiderio, mentre pensi a lui, mentre lo dichiari ed ogni volta che lo ripeti, cerca di avere l'atteggiamento come se fosse "normale" per te viverlo, averlo, riceverlo. Tutto il lavoro fatto sulle tue credenze inconsapevoli ti è servito anche per questo. Per essere ciò che ora desideri, perché sia per te normale.
- Mentre dichiari ogni tuo desiderio/volontà cerca anche di sorridere, sorridere è molto potente: induce il tuo cervello ad attivare associazioni neuronali felici come riflesso condizionato. A questo proposito, puoi anche esporti a stimoli sensoriali come profumi, musiche o suoni che sai già o che saprai essere in te associati ad emozioni felici.
A questo proposito puoi scaricare dal mio sito www.fabiomarchesi.com il brano "contatto con la tua essenza.mp3"
- Sii pronto, con fiducia, ad eventi inattesi e a cambiamenti anche importanti, accoglili a braccia aperte; la strada per arrivare a realizzare i tuoi desideri può essere molto diversa da quelle che hai percorso fino ad oggi....

ESEMPI INDICATIVI DI DESIDERI/VOLONTA'

Solo perché tu possa trarre degli spunti, eccoti altri esempi puramente indicativi di possibili dichiarazioni con alternative di Desideri/Volontà:

- lo Voglio che il mio corpo viva più di 120 anni Sano Vitale Felice Forte e Bello con Gioia Piacere e tanto Amore
- lo Voglio vivere piu' di 120 anni benissimo, in salute, piena di gioia, amore e passione.
- lo Voglio sapere Amare il mio corpo e averne cura perché sia Felice, Magro, Sensuale, Bello, Giovane, Sano e profumato.
- lo Voglio Amare il mio Lavoro ed esprimere in esso tutta la mia creatività con Gioia ed Entusiasmo
- lo Voglio un Lavoro nel quale esprimere tutta la mia creatività con Gioia ed Entusiasmo
- lo Voglio scrivere e pubblicare un libro di poesie piene di emozioni che arricchiscano chi le legge.
- lo Voglio un maglione girocollo di cachemire color fucsia.
- lo Voglio portare felicemente a termine quello che inizio.
- lo Voglio un iPod colorato pieno di musica gioiosa.
- lo Voglio sapere essere grato e ringraziare naturalmente la mia vita e la realtà che vivo e vivrò.
- lo voglio esprimere con Gioia le emozioni che vivo.
- lo Voglio che il Sesso sia associato in me all'Amore, alla Spiritualità, alla Gioia, Divina e Assoluta
- lo Voglio esprimere e condividere tanto più pienamente e Gioiosamente la mia sessualità quanto più Amo.
- lo Voglio Giocare Gioiosamente con il mio Corpo, Agile Sano e Sensuale
- lo Voglio saper Amare l'uomo (la donna) che scelgo con tutta la Gioia di me stessa/o.
- lo Voglio una Bicicletta felice da città, rossa, con un cesto di paglia davanti e una sella comoda.
- lo Voglio accorgermi di tutta la Bellezza, la Gioia, l'Amore e l'Armonia che sono in me e intorno a me.
- lo Voglio Bene a ciò che è nel mio passato e amo il mio futuro.
- lo Voglio ritrovare il ciondolo che mi ha regalato mia nonna.
- lo Voglio tanti amici felici e sinceri a cui voler bene in modo corrisposto.
- lo Voglio dare il meglio di me in ogni cosa che faccio.
- lo Voglio essere una Regina (un Re) capace di pensare l'Uomo (la Donna) che Amo un Re (una Regina).



**Ti Auguro che ogni cellula del tuo corpo
straripi di Gioia,
che ogni tuo pensiero riempi la tua Vita e l'intero Universo di Amore, Armonia, Entusiasmo, Passione, Ottimismo, Meraviglia, Gratitudine e tanta, tanta Bellezza
e che tu viva tutto ciò che di più felice sai
Desiderare,
Con la Fierezza
di chi sa che se lo Merita.
Questo Ti Auguro !**



Come è la Realtà, anche il metodo Exotropic Mind è un processo dinamico che evolve nel tempo, per questo ho predisposto nel mio sito www.fabiomarchesi.com un'area riservata per permettere a chi ha letto il libro o visto il DVD allegato, registrandosi, di scaricare le ultime eventuali versioni aggiornate.

Se vi saranno ulteriori evoluzioni lo potrai verificare dalla versione che troverai pubblicata e scaricabile dal sito.

Ho inoltre predisposto un Forum, nel mio sito, nel quale chiunque può condividere la sua esperienza, o richiedere suggerimenti a chi ha già applicato o sta applicando il metodo con successo.

Anche tu puoi contribuire alla sua evoluzione inviando eventuali note, brevi suggerimenti o testimonianze possibilmente con entusiasmo e senza aspettative...

Se hai solo letto questo fascicolo e hai dei dubbi o perplessità che sono rimaste disattese anche entrando e cercando nel forum, ti prego di leggere il libro o vedere il DVD o partecipare ad un mio seminario (trovi il calendario nel mio sito) ma evita di scrivermi e chiedere direttamente a me via mail per chiedermi cose che ho ampiamente spiegato in tali contesti...

Più Tu sei Felice, Più il Mondo è Felice

Grazieeeeeeeeeeeeeeeeeeeee !

Fabio Marchesi

www.fabiomarchesi.com