



© 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 influente, 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. Felicamente o infelicamente, 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 exotropiche che ti permetteranno di:

- Far produrre al tuo cervello nuove connessioni neurali 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 dividerlo 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.

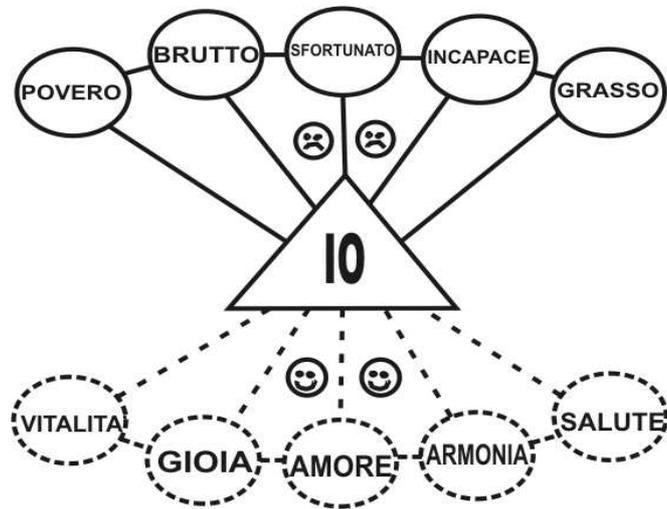
Un cambiamento può essere prodotto anche senza dover aspettare di affrontare una crisi o degli imprevisti, può essere prodotto come puro e felice atto di volontà. Ma i propri pensieri sfuggono facilmente a qualsiasi tentativo di essere controllati consapevolmente e tendono ad andare, immancabilmente, 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 rappresentano 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 Gratitude**. La Gratitude 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 Gratitude 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.

Più Tu sei Felice, Più il Mondo è Felice

Grazieeeeeeeeeeeeeeeeeeeee !

Fabio Marchesi

www.fabiomarchesi.com