



7 Passi verso
un **NUOVO MONDO**

di **LUIGI MIANO**

Come dirigersi

in **7 Passi verso un
nuovo mondo**

di LUIGI MIANO



PREFAZIONE

CARO AMICO LETTORE, CHE TU LO VOGLIA O MENO, LA COSTRUZIONE DI un nuovo mondo inizia proprio da te. Sì sì, hai capito bene, da te. Tu sei la persona più importante della tua vita e nulla esiste al di fuori di te. Tutto ciò che tu vedi nel mondo sei tu a proiettarlo.

Nelle prossime pagine ti guiderò all'interno di un percorso di presa di consapevolezza sempre maggiore, attraverso il quale mi auguro potrai iniziare il tuo fantastico, meraviglioso processo di costruzione del TUO nuovo mondo.

E per farlo inizierò raccontandoti una piccola storia (adoro le storie!) in modo da rendere il nostro percorso insieme più piacevole. Quindi volta pagina ed iniziamo con il nostro cammino!

Un giorno un bambino litiga con la mamma che non vuole accontentarlo e andato su tutte le furie se ne va di casa sbattendo la porta. Cerca conforto tra le montagne vicino casa. Lì c'è una gola stretta circondata da alte montagne. E con tutta la forza grida pensando alla mamma: TI ODIIO. E la sua voce ritorna come eco: TI ODIIO TI ODIIO TI ODIIO.

Il bambino si spaventa e corre a casa a raccontare tutto alla mamma.. MAMMA MAMMA C'E' QUALCUNO LA' CHE MI HA GRIDATO TI ODIIO!!! La mamma lo riporta tra le montagne e lo invita a gridare TI AMO . Lui lo fa immediatamente e la montagna risponde: TI AMO TI AMO TI AMO.

Vedi caro figliolo, dice la mamma saggiamente, la vita è come queste montagne è un eco che ti rimanda indietro ciò che dici e fai e dai.

**Ciò che è fuori in realtà e dentro.
Non c'è nessun altro là fuori**

‘Tutto ciò che non vogliamo sapere di noi stessi finisce sempre per giungerci dall'esterno e assumere la forma di Destino’

C.G.Jung

“Ciò che è fuori è anche dentro; e ciò che non è dentro non è da nessuna parte. Per questo viaggiare non serve. Se uno non ha niente dentro, non troverà mai niente fuori. È inutile andare a cercare nel mondo quel che non si riesce a trovare dentro di sé”.

Tiziano Terzani

dal libro “Un altro giro di giostra. Viaggio nel male e nel bene del nostro tempo” di Tiziano Terzani.

Salvatore Brizzi in *Officina Alchemica*:

“La realtà ci fa da specchio. Vediamo solo ciò che siamo. Tutto quello che nel mondo ci piace e ammiriamo, sta rispecchiando aspetti di noi che abbiamo già integrato e che quindi ci procurano belle sensazioni. Al contrario tutto ciò che nel mondo ci da fastidio e non sopportiamo, sta riflettendo quei lati della nostra personalità che ancora non vogliamo accettare e rifiutiamo.”

Da una delle favole più famose e più affascinanti della Disney:

Regina: Mago dello specchio magico, sorgi dai profondi abissi, ti chiamo, e dalle fiamme, tu apparisci! E dimmi la verità!

Specchio: Che vuoi conoscere mia Regina?

Regina: Specchio, servo delle mie brame, chi è la più bella del reame?

Specchio: Bella, tu sei bella, mia Regina, ma oggi, un'altra bellezza c'è; sotto ai suoi stracci pur s'indovina che, ahimè, ella è più bella di te.

Regina: Ahimè per lei! Dimmi il suo nome!

Specchio: Boccuccia di rose, e d'ebano i capelli, come neve è bianca.

Regina: Biancaneve!

Walt Disney, grande furbacchione, conosceva bene la legge dello specchio! Ecco che lo specchio che non è altro che la coscienza rispecchiata della Regina cattiva, dà il suo responso. Esiste una ragazza più bella nel reame. Ma in fondo Biancaneve non è altro che la proiezione dei dubbi, le paure e le insicurezze della malvagia Regina o no? Nonostante la Regina dica specchio servo delle mie brame è lei stessa serva dello specchio. E cosa comunica il tuo specchio?

Specchio delle mie brame..

Se ti poni ora davanti allo specchio del bagno o di qualche altra parte di casa tua, non avrai una immagine di te oggettiva. Ma ti vedrai bello o brutto, rugoso o con la pelle di velluto, affascinante o deperito ma tutto sarà filtrato dai giudizi, preconcezioni o convinzioni. Cosa riflette lo specchio una immagine e basta oppure tutto quel mondo interiore che c'è in te?

Avrai due possibilità perdersi nello specchio ed annegare nel mare delle tue convinzioni preconcepite oppure comprendere le leggi dello specchio ed usarle a tuo favore. Credere che il mondo sia tutto nell'immagine specchiata oppure sia realmente dentro di te. A tal proposito chi non conosce la storia di Narciso?

Condannato dagli Dei per aver trattato in maniera spietata e fredda Eco..e mandarono Nemesi, dea della vendetta, che fece sì che mentre si trovava presso una fonte e si chinava per bere un sorso d'acqua, nel vedere la sua immagine riflessa immediatamente il suo cuore iniziò a palpitare e a struggersi d'amore per quel volto così bello, tenero e sorridente.

Non consapevole che aveva di fronte se stesso, ammirava quell'immagine e mandava baci e tenere carezze ed immergeva le braccia nell'acqua per sfiorare quel soave volto ma l'immagine scompariva non appena la toccava.

Rimase a lungo Narciso presso la fonte cercando di afferrare quel riflesso senza accorgersi che i giorni scorrevano inesorabili, dimenticandosi di mangiare e di bere sostenuto solo dal pensiero che quel malefico sortilegio che faceva sì che quell'immagine gli sfuggisse, sparisse per sempre. Alla fine morì Narciso, presso la fonte che gli aveva regalato l'amore anelando un abbraccio dalla sua stessa immagine.

Questo mito è molto vicino a quello che capita nelle nostre vite..finiamo per credere che lo specchio sia tutto e ci perdiamo in quell'immagine che diviene la fonte principale delle nostre gioie e dolori. E non ci rendiamo conto che quello che vediamo è soltanto una immagine riflessa. Il riflesso dei nostri pensieri, emozioni, convinzioni e tutto il mondo del sommerso.

Ricordi inoltre il gioco che facevamo da bambini che si chiamava specchio riflesso? Con quel gioco volevamo veramente comunicare, non dire a me queste cose che appartengono a te! Specchio riprenditi ciò che hai detto. La legge di cui scriverò è la più importante che possa regolare la nostra esistenza in tutti gli ambiti.

Voglio trasmetterti per come l'ho vissuta io e sperimentata nella mia vita una legge che può cambiare la tua vita: la legge dello specchio.

E' il principio più importante che abbia mai compreso in tutti questi anni di studi. E' un principio applicabile, estensibile ad ogni area della tua vita. E' il segreto del segreto. E' la radice della legge di attrazione. E' oltre la legge di attrazione.

Con questo scritto impareremo ad usare il mondo e non ad esserne usati come accade di solito. E' un cambio di paradigma radicale. Se applicherai costantemente questa legge nella tua esistenza le cose cambieranno definitivamente.

Prima di vedere alcuni principi pratici cerchiamo di rispondere al primo importante quesito: In cosa consiste veramente questa legge dello specchio e come funziona?

Lo specchio è lo strumento che ci fa capire che quello che è presente fuori di noi ci appartiene. La vita,attraverso gli altri, gli avvenimenti, gli accadimenti ci comunica come siamo, chi siamo o chi vorremmo essere.

Quando non si usa lo specchio, inevitabilmente si entra nell'analisi, nel giudizio che allontana, separa, frammenta. La formula per applicare lo specchio si realizza proprio quando stiamo male o abbiamo difficoltà e fastidi. Senza lo specchio non si può arrivare alla consapevolezza.

Lo specchio se ben usato può darci indicazioni incredibili sui nostri percorsi interiori e su cosa potremmo fare per evolverci. C'è una scena tratta dal meraviglioso film Matrix (che cito spesso come fonte infinita di messaggi, metafore ed indicazioni, film da vedere assolutamente) in cui si vede un bambino che fa degli esercizi con un cucchiaino e riesce a piegarlo come fosse gomma soltanto con il pensiero.

Neo il protagonista è molto incuriosito e prende il cucchiaino con l'intento di verificare se è un normale cucchiaino di cucina. Il bambino gli dice: "non cercare di piegare il cucchiaino è impossibile. Cerca invece di fare l'unica cosa saggia, cercare la verità". Neo "Quale verità?" Bambino "che il cucchiaino non esiste ed allora ti accorgerai che non è il cucchiaino a piegarsi ma sei tu stesso!" E Neo riesce a piegare il cucchiaino.. questa è la legge dello specchio in pratica.

La Vita si costruisce in base alla legge del simile, alla legge dello specchio; senza il simile inizia il caso, con il caso inizia il caos (visione casuale della vita, con la perdita di vista del suo significato intrinseco). Ciò che è all'esterno di noi è simile a noi, è la conseguenza di ciò che è dentro di noi. Con lo specchio si esce dall'irresponsabilità, infatti applicando tale legge si diventa responsabili, perché noi attiriamo quello che abbiamo dentro. Con la legge dello specchio si elimina il concetto della vittima e del carnefice, chi si lamenta è la persona che pensa che gli eventi avvengano a caso e che siano più forti della sua interiorità. Chi si lamenta è sconfitto fin dal principio!

E' l'assunzione totale della responsabilità della propria esistenza. Si comprende come conoscendo i propri meccanismi interiori si possa giungere alla creazione artistica del mondo esterno.

Il cosiddetto mondo esterno è in realtà uno specchio in cui ognuno vive se stesso e si sperimenta. L'esterno è l'interno e l'interno è l'esterno e non è un gioco di parole ma la verità delle cose. Si tratta di cambiare uno dei paradigmi che più ha condizionato la nostra esistenza: quello di credere che noi siamo lo specchio del mondo esterno e quindi assolutamente passivi di fronte agli avvenimenti.. e quindi vittime di tutto ciò che sembra casualmente accaderci.

In realtà le cose stanno esattamente all'opposto, siamo noi che creiamo l'immagine dello specchio che si riflette nel mondo. Ma siamo talmente ostinati e creduloni che quando ci capita qualche cosa di spiacevole ce la prendiamo con l'immagine rispecchiata invece che fare i conti con noi stessi.

Prendere a pugni uno specchio, prendersela sempre e comunque con il mondo esterno, con le persone che ci infastidiscono con gli avvenimenti è assurdo. Gesù ha detto ama i tuoi nemici ed i nemici sono quelli interiori ossia le parti di noi da guarire ed integrare ovvero quelle che ci causano più problemi proprio nel mondo esterno. Ecco allora uno dei messaggi più importanti e provocatori del Vangelo, lavora su te stesso, sulle tue parti meno note e guariscile amandole.

Amando esse stesse (i nemici) riuscirai ad amare il mondo e quindi a creare una realtà esterna che sia quanto più possibile pacifica, benefica, amorevole. Quando abbiamo a che fare con persone ed eventi che vorremmo cancellare lavoriamo per integrarli all'interno di noi, sarà una vera e propria guarigione miracolosa!

Mentre ci si guarda allo specchio occorre muovere non il riflesso ma l'immagine stessa, cioè il proprio rapporto con il mondo e l'orientamento dei pensieri.

Se l'uomo si rendesse conto della funzione di specchio del mondo che lo circonda, si procurerebbe una importantissima fonte di informazione.

Anche se nello specchio si può vedere sempre e soltanto se stessi, noi usiamo lo specchio perché può mostrarci parti di noi stessi che senza il suo aiuto non potremmo mai scorgere. Ti sto invitando ad imparare ad usare lo specchio e non ad esserne usato. Allo stesso modo, l'osservazione del proprio mondo esterno e degli eventi coi quali si viene confrontati è uno dei metodi migliori per conoscere se stessi, perché tutto quello che nel mondo esterno disturba indica semplicemente che non si è conciliati in se stessi col principio analogo.

Dice il Vangelo di Matteo (7,3-5):

“Perché osservi la pagliuzza nell'occhio del tuo fratello, mentre non ti accorgi della trave che hai nel tuo occhio? O come potrai dire al tuo fratello: permetti che tolga la pagliuzza dal tuo occhio, mentre nell'occhio tuo c'è la trave? Ipocrita, togli prima la trave dal tuo occhio e poi ci vedrai bene per togliere la pagliuzza dall'occhio del tuo fratello.”

Il mondo è una enorme proiezione di noi stessi. Se guardi negli altri i difetti ed i fastidi sono i tuo difetti e fastidi. Perché non esiste un altro. Non puoi cambiare la proiezione agendo sullo schermo, devi entrare in cabina di regia ed agire direttamente sul proiettore.

Ascolta cosa scrive Salvatore Brizzi sul suo blog:

Seguitemi bene: il mondo che vediamo adesso non è reale.. è solo il nostro passato, mentre la nostra psicologia attuale è reale e rappresenta il nostro futuro. Gli amici, il partner, il lavoro, la quantità di denaro che abbiamo adesso rappresentano il nostro passato perché sono la conseguenza della nostra psicologia trascorsa. Per cui è impossibile cambiare qualcosa agendo direttamente su questi fenomeni, in quanto sono solo proiezioni, sono fantasmi. Sarebbe come cercare di agire sulle immagini di un film: ormai è troppo tardi per cambiare le scene, bisognava agire prima, quando il film è stato girato. Quella che vediamo intorno a noi è la proiezione finale di un film che è già stato girato. Non è più modificabile.

Il mondo è un enorme specchio riflettente che funziona come un boomerang per cui dovremo essere estremamente attenti a tutto ciò che pensiamo, crediamo e diciamo. Tutto ritornerà indietro esattamente come è stato vissuto nella nostra interiorità.

Prima di parlarti delle precauzioni d'uso della legge dello specchio voglio raccontarti un aneddoto che riguarda la mia famiglia. Qualche tempo fa avendone necessità abbiamo contattato una colf tramite una conoscente di cui ci fidavamo. Inizialmente sembrava che le cose andassero bene poi un giorno il fulmine a ciel sereno. Mia moglie scopre la scomparsa di un anello di famiglia preziosissimo oltre ad una collanina d'oro di minor pregio.

Abbiamo fatto notare la cosa alla persona ma ha negato. Siamo stati costretti ad allontanarla senza denunciarla. Ogni giorno io e mia moglie ci troviamo di fronte questa persona che frequenta i nostri stessi luoghi. Mi moglie ogni volta mi chiede: possibile che me la devo trovare ogni giorno davanti? Ed ancora ha della rabbia e del rancore. Questa donna sta a ricordare alcune parti di noi in particolare l'attaccamento. E fino a quando non avremo accettato, integrato e risolto la troveremo di fronte tutti i giorni!

Ma veniamo al nocciolo.

ISTRUZIONI D'USO IMPORTANTISSIME PER LO SPECCHIO DEL MONDO

Come è scritto sulle scatole dei medicinali: prima dell'uso leggere attentamente. Tutte le istruzioni contenute nel foglio illustrativo. Come ogni legge potente occorre conoscere tutte le modalità d'uso in maniera profonda ed attenersi alle istruzioni. Ecco alcune delle indicazioni che ritengo più importanti. Si tratta di principi non teorici ma sperimentati, applicati con convinzione nella mia esistenza. E che hanno dato dei frutti importanti.

PASSO N° 1

NON COMBATTERE L'IMMAGINE NELLO SPECCHIO E NON CONCENTRARTI SU DI ESSA A LUNGO. Concentrati invece sul tuo mondo interiore, sul tuo stato di coscienza. E chiediti sempre perché si stiano rispecchiando nel mondo alcune immagini. Il mondo è dentro di te e ti segue come un'ombra e non puoi cambiare l'ombra ma soltanto chi la sta riflettendo.

Non pensare che tutto ciò che ti accade sia semplicemente un caso. Quanto piuttosto che è un prodotto di te. Da ora in poi quando accadranno avvenimenti esterni che ti toccano interiormente non agire come hai sempre fatto concentrandoti sull'avvenimento in sé. Ma chiediti quali parti di te stanno producendo quell'evento e cosa puoi fare per migliorare e crescere.

Usa il mondo per conoscerti e non farti invece usare dal mondo. Questo è un primo cambio di paradigma importantissimo che ti chiedo di osservare. Comincia nell'esperienza pratica a lavorare su questo punto. Come avresti agito se ti fosse capitata la stessa nostra esperienza del furto dell'anello? Prima di dare la colpa a qualcuno o qualcosa, fermati ed ascolta te stesso/a. Prendi appunti, scrivi, osserva e trai delle tue leggi interiori. Fai caso ad eventi ricorrenti della tua esistenza.

PASSO N°2

Non esistono ostacoli esterni a noi. Tutti gli ostacoli che si presentano lungo il cammino sono ostacoli interiori. Essi possono essere frutto di contro intenzioni, di convinzioni sabotanti, forme pensiero oppure emozioni radicate. Non concentrarti sull'ostacolo ma sulla sua origine. Non puoi lavorare direttamente sugli ostacoli rimuovendoli se non hai conosciuto a fondo te stesso. Conosci quali sono le tue convinzioni sabotanti?

Osservi i tuoi pensieri? E quando ricevi un input dall'ambiente ti rendi conto di come reagisce il tuo corpo emozionale? Questo è il tuo mondo sommerso che devi far emergere.

Utilizza l'ostacolo per approfondire la tua conoscenza. Permetti l'emersione del mondo sommerso e sconosciuto. Posso volere fortemente con tutto me stesso qualcosa ma incontrare montagne così elevate da scalare da non permettermi di avvicinarmi alla mete. Ripetiti costantemente: tutto è perfetto, tutto si risolve, è una cosa semplice da risolvere. Fino ad inglobare queste convinzioni.

Quello che inizialmente abbiamo valutato come una sconfitta attraverso la fede si tramuterà in una vittoria. Permettiti di guardare oltre l'ostacolo e concentrati come un laser sulle tue mete. Infine considera gli ostacoli come feed-back.

PASSO N°3

Gli altri non sono altro che lo specchio di noi stessi.. o di alcune parti di noi. Le relazioni servono a capirci a conoscerci meglio, ad integrare le parti sconosciute di noi. Tutte le persone che incontro, il modo in cui si comportano e le sensazioni che io ho sono legate alle parti di me.

Quando avrai un incontro che ti causa insofferenza e fastidio.

1. Fermati ed osservati. Stai nella emozione. Chiediti cosa ti sta dando fastidio
2. Cerca la caratteristica che ti dà fastidio in te stesso/a.
3. Accetteremo quell'aspetto di noi stessi perché ci appartiene

Se invece daremo la colpa agli altri, condanneremo, giudicheremo non faremo altro che dare ancora più forza a quelle parti di noi. Se fuggi da queste parti interiori le troverai sempre in maniera più evidente.

Se noi lasciamo nostra moglie o marito perché non la sopportiamo più per alcune sue caratteristiche bisogna saper che ritroveremo quelle caratteristiche in un altro partner. Perché sono le nostre! Ho dovuto lavorare su di me tantissimo per arrivare ad accettare totalmente rapporti con persone vicine a me.

E queste persone continuavano a presentarsi con regolarità ricordandomi per esempio la mia arroganza o superbia. Ho sanato queste parti di me riconoscendole ed accettandole. Queste persone o sono scomparse dalla mia vita oppure hanno mutato atteggiamento.

Ma questa legge può funzionare anche quando noi proviamo un forte senso di attrazione ed ammirazione verso una persona. Abbiamo bisogno di trascorrere del tempo con essa. Sto parlando di qualcosa che va molto oltre la semplice attrazione fisica, c'è una carica di magnetismo naturale che ci attira verso questa persona e non ci permette facilmente di distaccarcene.

Mi è capitato di recente con un personaggio del mondo dello sviluppo personale che mi ha dato tantissimo. Trascorsi quattro giorni con questa persona in un hotel stando a contatto mattina, pomeriggio e sera e sentivo di non potergli stare distante. Ricordo che vivevo un senso di euforia simile ad una scarica elettrica.. Dobbiamo allora chiederci: quali qualità incarna questa persona che io ho smarrito oppure sto cercando? E proprio lo specchio di quell'individuo potrebbe aiutarci a ritrovarci nella nostra interezza..

Ed ha ricordato a me che alcune sue qualità erano le mie stesse a volte dimenticate o a cui stavo semplicemente ambendo. Mi ha permesso un grandissimo lavoro su di me! Muoviti verso l'interno sempre! Dall'esterno all'interno, parti da fuori per entrare dentro.

PASSO N° 4

Se vuoi sapere a che punto ti trovi della tua evoluzione e crescita guardati intorno.. Sì, guarda cosa hai nella tua vita: persone, ambienti, affetti, lavoro, figli. Tutto quello che ti circonda è prodotto della tua interiorità e per lo più del tuo mondo subcosciente. E tutto serve a produrre una tua evoluzione.

Non c'è nulla di sbagliato perché tutto è perfetto. Cambia prospettiva pensa alla perfezione di ciò che hai e sentiti grato perché ti sta permettendo di crescere. Guarda la bellezza, esci dal giudizio, accetta incondizionatamente il fluire della vita. Non pensare erroneamente che se avrai qualcos'altro nella tua vita sarai diverso.

Le cose funzionano all'opposto se sarai differente avrai cose diverse. Oggi hai ciò che è giusto e sopportabile per te. Come dice Gregg Braden: “ Quando la vita è più dura, quando ci vengono imposte delle sfide più alte nel campo della salute, dei rapporti umani o della sopravvivenza è perché noi stessi ci siamo creati quelle situazioni solo dopo aver accumulato tutti gli strumenti necessari a tirarcene fuori con grazia”.

Fai caso ad una cosa: nel momento in cui ti metti su un cammino di evoluzione personale e consapevolezza quante cose intorno a te cominciano a mutare forma. Incontri nuove persone, hai diverse risorse a disposizione, cambiano gli ambienti in cui ti puoi esprimere. Il mondo esterno sembra modellarsi sul tuo stato di coscienza. Il dinamismo, il movimento è dall'interno all'esterno.

Ho trascorso periodi lavorativi della mia esistenza terribili. Lavori sottopagati, sfruttato fino al midollo per quattro soldi. Sono caduto persino tra le mani di una setta camuffata da azienda ed ho subito ogni tipo di vessazione psicologica e fisica. Ed in quel periodo ero così immerso nel mio ruolo da vittima da non accorgermi di nulla.

Ero io che producevo quei lavori, ero io che avevo bisogno di produrre quelle esperienze così terribili per maturare e crescere. Erano parti di me quella di aguzzino, vessatore, e sfruttatore. C'era pochissimo amore dentro me e nella mia vita. E non potevo produrre di meglio. Ma era semplicemente perfetto! L'ho capito moltissimi anni dopo.

L'ambiente a noi circostante ci comunica sempre quello che noi siamo ed emettiamo. Il mondo risponde a ciò che siamo e l'averne non è altro che una conseguenza.

PASSO N°5

Occorre imparare a dialogare con lo specchio attraverso l'intenzione esterna come la chiama Vadim Zeland, autore di una serie di pubblicazioni sulla metodologia del Transurfing. Significa approcciare il mondo senza la forza ossessiva della ragione piegandolo a quello che pensiamo sia giusto per noi razionalmente.

Stabiliti i nostri intenti che sono frutto della ragione e dell'anima dobbiamo lasciare il tempo allo specchio di lavorare per noi. Occorre osservare il mondo in maniera saggia, consapevole e con sano distacco. E come scrive in maniera sublime Vadim Zeland:

OCCORRE TOGLIERE LE MANI DALLO SPECCHIO E
PERMETTERE AL MONDO DI MUOVERSI IN MANIERA
GIUSTA.

Fai caso ad una cosa: nel momento in cui ti metti su un cammino di evoluzione personale e consapevolezza quante cose intorno a te cominciano a mutare forma. Incontri nuove persone, hai diverse risorse a disposizione, cambiano gli ambienti in cui ti puoi esprimere. Il mondo esterno sembra modellarsi sul tuo stato di coscienza. Il dinamismo, il movimento è dall'interno all'esterno.

La ragione forzuta, l'ego vogliono tutto e subito e lo vogliono nella maniera prefigurata. E questo causa una sofferenza notevole e ci allontana dai nostri fini. Ho vissuto personalmente questa fase di passaggio dalla realizzazione della intenzione interna a quella esterna. Ossia dal movente della ragione-ego al movente dell'anima e del cuore.

Nel primo caso i miei fini si allontanavano sempre di più. Più divenivo cocciuto, arrogante ed utilizzavo l'ostinata forza della ragione e maggiori erano le difficoltà. Quando ho compreso che dovevo togliere le mani dallo specchio ed ho lasciato fluire, le cose si sono messe in movimento..

Ho sostituito ad un'ansia costante, ad un senso di insoddisfazione una tranquillità e pace interiore.

Occorre vivere il quadro delle nostre intenzioni ed obiettivi con gioco e leggerezza.

Come scrivo nel mio libro il Momento Quantico bisogna farsi trasportare dalla forza dell'onda fino a riva assecondandone la forza.

Osserviamo e sentiamo i segnali dello specchio e rassicuriamoci rispetto a ciò che si sta realizzando perché ha una sua capacità di auto-realizzazione.

Non vedremo subito i risultati delle nostre intenzioni ma se manterremo un focus stabile, fisso, e sicuro produrremo lentamente ed inesorabilmente dei risultati.

Non farti influenzare dalla mancanza di realizzazioni iniziali perché saranno soltanto per un breve periodo impercettibili e poi diverranno travolgenti con il tempo.

Arriverà il tempo del raccolto e sarà estremamente abbondante se avrai ben seminato. Nel frattempo godi del viaggio senza dare troppa importanza ai riscontri del mondo esterno.

PASSO N°6

Le nostre emozioni prevalenti attrarranno emozioni in risonanza. In pratica: se mentiremo, ci mentiranno. Se ci poniamo in risonanza con l'amore, parteciperemo a molto più amore di quello che si possa credere.

Se viviamo con la gioia innata nella nostra vita, troveremo sempre qualcosa che ci dia gioia. Se risuoniamo invece con l'infelicità, per quanto possiamo essere molto ricchi, belli e sani, la nostra esistenza si rivelerà un susseguirsi di eventi infelici, che, come spiegato, attiriamo per risonanza. Se non avremo più rabbia q noi non la vedremo più all'esterno.

Voglio portarti un esempio pratico tratto dalla mia vita. Circa 16 anni fa frequentavo come tirocinante uno studio legale. L'ambiente che frequentavo ed il tipo di attività creavano in me degli attriti fortissimi. Ricordo di aver sviluppato dopo qualche mese diversi fastidi somatici o meglio psico-somatici. Montava in me di giorno in giorno un senso di rifiuto e di grande rabbia.

Ci furono due episodi durante questo arco temporale che mi spaventarono molto. Ebbi due liti per problemi di viabilità in cui io mi limitai a mandare al paese due automobilisti. E questi due mi aggredirono. Uno dei due prese a calci la mia macchina e l'altro mi minacciò con un cric non sto scherzando. Ebbi minacce di morte!

Allora non comprendevo il senso di quei due episodi così vicini uno all'altro. Oggi alla luce della legge dello specchio capisco che quelle due persone non erano altro che la rappresentazione della mia parte rabbiosa, aggressiva al limite del violento.

Avevo incontrato per la legge di risonanza persone che non vedevano l'ora di scaricare anch'esse rabbie represses ed emozioni distruttive ma potevano farlo soltanto incontrando uno come me! Come calamite incontriamo persone e produciamo situazioni sintonizzate sulle stesse onde radio.

Come lavorare su emozioni come queste? Non si tratta di reprimere, o fare finta che non esistano perché altrimenti troveremo da qualche parte lo sfogo di quell'emozioni come accaduto a me. Una volta riconosciuta l'emozione e datole libero sfogo il che non significa come nel caso della rabbia che dobbiamo uccidere qualcuno. Ma darle voce, esprimerla, trovare una strada innocua per farla emergere.

Dovremo in un secondo momento osservarla silenziosamente, senza giudizio ossia senza etichettarla, con un senso di accettazione incondizionata ed amore. Noi sapremo che ci sarà un testimone quando non proveremo più quello che provavamo prima. L'emozione si trasformerà in un senso di pace ed unità.

PASSO N°7

Non ricominciare da capo. Scrisi qualche tempo fa un post che si intitolava Ricomincia da capo e che si rifaceva ad uno splendido film con protagonista Bill Murray. Phil Connors è un insopportabile meteorologo televisivo che, contro voglia, deve recarsi nella piccola città di Punxsutawney - in Pennsylvania - per fare un reportage sulla tradizionale ricorrenza del Giorno della Marmotta.

Qui però rimane intrappolato in un circolo temporale: ogni mattina, alle 06.00 in punto, viene svegliato dalla radio che trasmette sempre lo stesso brano musicale (I Got You Babe di Sonny & Cher), e da allora la giornata trascorre inesorabilmente allo stesso modo della precedente. Gli eventi si ripetono esattamente uguali ogni giorno, e lui ben presto impara a sfruttarli per passare una giornata stravagante, spendere soldi, conquistare donne. Ma ogni tentativo di sedurre la bella collega Rita fallisce invariabilmente.

Alla lunga questa vita ripetitiva lo porta però alla depressione e a tentare continuamente il suicidio, nei modi più strani, ma il giorno dopo si risveglia comunque, sempre nel Giorno della Marmotta. La tua vita è inesorabilmente bloccata nella ripetizione degli stessi accadimenti, nella routine ossessiva. E quelle rare volte che provi ad uscire dal circuito nefasto la tua iniziativa naufraga nel mare delle buone intenzioni.

Sai perché accade questo? Perché ti lasci usare dallo specchio, nel mondo esterno. Credi fortemente che la tua vita sia quella che vedi nello specchio e come un circuito nefasto ripeti sempre gli stessi schemi mentali ed abitudinari.

Come potrai produrre una realtà differente se non sei capace di crearla per primo dentro di te? Non dobbiamo permettere all'ambiente di controllare il nostro interno poiché altrimenti siamo semplicemente immersi nella causa effetto Newtoniana. Noi possiamo avere la forza di creare un destino.

Il cervello può far vivere una esperienza, il corpo cambierà di conseguenza provando la sensazione di aver già vissuto quella esperienza che non ha mai avuto luogo nel reale. In questo modo riusciremo ad uscire dalla trappola della routine. Credo di averti trasmesso dei principi di immediata applicabilità nella tua vita.

In linea generale qualsiasi sia l'area della tua vita tieni in mente un principio di massima: esci dalla mentalità della vittima, dello schiavo e del lamentante. Questa mentalità non farà altro che dare ancora più forza a quello che hai prodotto sino ad oggi. E non ti permetterà a di divenire un costruttore, un creatore. Chiediti sempre in ogni circostanza cosa voglia comunicare su di te quell'evento esterno, a cosa serva, cosa stia a significare.

Ponendoti sempre e comunque queste domande potrai abituarti ad assimilare la legge dello specchio e trasformarla in una attitudine mentale stabile.

QUALCOSA SU DI ME

VOGLIO PARLARTI DI ME

La mia è una vera e propria chiamata a studiare, elaborare, applicare, sperimentare e poi diffondere qualsiasi strumento, metodica, analisi possa far uscire l'uomo da una crisi di potere (personale) che lo attanaglia, dedicando a questo il resto della mia esistenza.

Tutto quello che diffondo, tramite i corsi, i libri etc. è personalmente sperimentato su di me, applicato nella mia esistenza e mi sta trascinando verso livelli di coscienza superiori. Il mio è un viaggio di conoscenza meraviglioso, interminabile, una esperienza unica che voglio condividere con chiunque lo desideri. Non sono portatore di verità, sto cercando risposte ponendo sempre nuove domande. I miei più grandi strumenti? L'ascolto e la curiosità (amore per la saggezza).

Io sono stato messo di fronte ad una scelta di cambiamento fortissima. Resomi conto che la mia vita non era veramente mia ma in parte indirizzata dagli altri, sono entrato in una crisi profonda. Una crisi che non mi lasciava scampo. Dopo aver toccato il fondo mi sono trovato di fronte ad un bivio: sprofondare oppure scegliere una direzione di cambiamento. E poi è successo che..alla tenera età di 36 anni ho scoperto la missione della mia vita e che avrei voluto aiutare gli altri a scoprire la propria missione. Non sapevo assolutamente nulla di formazione, coaching e tutto quello che girava intorno a questo mondo.

La mia vocazione mi ha spinto a fare cose inimmaginabili per me: ho letto centinaia di libri, frequentato decine di corsi, scritto migliaia di pagine, progettato più di 10 corsi, partendo da zero, non sapendo cosa fosse la formazione ed il coaching e la crescita personale. La forza di sapere di essere nel mio sogno mi ha fatto superare tantissimi ostacoli, mi ha reso dolci gli enormi sacrifici.

La mia esistenza è la testimonianza di quanto sia possibile il cambiamento qualsiasi sia la condizione di partenza. Non ci sono scuse, non ci sono ostacoli che possano frenare il cammino verso la realizzazione della propria missione. Sappi che tutto è possibile. Io mi occupo di insegnamento e coaching perché sono stato chiamato a farlo. Io amo con tutto il cuore occuparmi di ciò. So che non potrei fare nient'altro con lo stesso trasporto, dedizione e risultati.

Per me questo non è un lavoro è uno stile di vita. Non intravedo un termine spazio temporale, sento come questa vocazione possa essere il tramite attraverso cui do il mio contributo alla collettività. La mia metodologia di lavoro è unica in quanto abbina sistemi apparentemente distanti tra di loro e li mixa sapientemente. Mi sto adoperando per la creazione del mio sogno ultimo: la realizzazione di una comunità spirituale che abbia come riferimento fisico un centro in campagna.

La forza di sapere di essere nel mio sogno mi ha fatto superare tantissimi ostacoli, mi ha reso dolci gli enormi sacrifici.

La mia esistenza è la testimonianza di quanto sia possibile il cambiamento qualsiasi sia la condizione di partenza

BIOGRAFIA DEL COACH

LUIGI MIANO

LUIGI MIANO NASCE A ROMA NEL 1970.

Life e Spiritual Coach, ricercatore nel campo dell'evoluzione e della consapevolezza dell'essere umano. E' impegnato da anni, nello studiare e mixare conoscenze di ogni epoca e provenienza e creare percorsi divulgativi e di liberazione interiore accessibili a chiunque. E' dotato di forte senso pratico e la sua missione è quella di fornire strumenti di applicazione quotidiana. Il suo è un linguaggio semplice, ricco di metafore ed accessibile a molti. La sua mission: aiutare più persone possibile in questa fase delicata di risveglio della collettività! Si definisce un coach alchimista. Se vuoi informazioni sui suoi percorsi scrivi a info@luigimiano.com