

“Prima o poi arriverà un giorno, un momento, un istante in cui ti troverai alle prese con la decisione più importante della tua vita: decidere di accontentarti della vita che stai vivendo e che magari critichi o decidere di agire per trasformarla e creare la vita che desideri vivere davvero”. A tal riguardo è importante comprendere un concetto fondamentale. Se sei qui, e stai vivendo la tua storia personale è perché proprio tu e nessun altro, sei chiamato a fare ed essere qualcosa di unico e speciale. C'è una vita ben precisa da vivere. C'è una storia ben precisa da scrivere e realizzare. *Riscrivi la tua vita* parla proprio di questo, della tua capacità di poter scrivere e interpretare la tua vita. 19 Metafore che ti guideranno passo dopo passo lungo il percorso della tua storia personale, svelandoti un innovativo metodo che ti consentirà di prendere contatto con la parte più profonda del tuo essere, il tuo inconscio e ti consentirà di divenire consapevole di ciò che stai vivendo e di acquisire la conoscenza e gli strumenti per creare e vivere la tua nuova vita. Denaro e tenore di vita, salute e forma fisica, amore e relazioni, felicità e appagamento, saggezza e illuminazione spirituale, sono tutti aspetti che per il 95% sono guidati dalla parte più profonda e sconosciuta del nostro inconscio. La consapevolezza donata della 19 metafore racchiuse in questo manuale di trasformazione ti consentirà di creare un'esistenza che risponda perfettamente a ogni tua aspirazione conducendoti allo stato della tua “svegliitudine”. Da questo stato di massima consapevolezza è facile abbandonare lo stato di dormiveglia e inconsapevolezza e trasformarti in artefice della tua *life story*. Attraverso questa guida pratica e concreta scoprirai che il miracolo della trasformazione della tua storia personale è vero e realizzabile da chiunque e in qualunque momento.

Daniele Cutroni, formatore aziendale e ideatore della filosofia di sviluppo imprenditoriale “Love Economy”, esperto in sviluppo armonico della coscienza e tecnologia del business, è da oltre dieci anni impegnato nella costruzione di un metodo pratico per la crescita personale e aziendale semplice ed efficace che possa guidare ogni persona a scoprire il proprio potenziale, allenarlo e portarlo all'eccellenza.

www.danielecutroni.it
www.riscrivilatuaavita.it

Euro 22,00



9 788863 118037

SCAFFALE - 168

Daniele Cutroni

RISCRIVI LA TUA VITA



BONANNO
EDITORE

Daniele Cutroni

168

RISCRIVI LA TUA VITA

**Gioca con la tua immaginazione
e realizza il tuo destino**



SCAFFALE DEL NUOVO MILLENNIO



BONANNO
EDITORE

SCAFFALE DEL NUOVO MILLENNIO

168

DANIELE CUTRONI

RISCRIVI LA TUA VITA
GIOCA CON LA TUA IMMAGINAZIONE
E REALIZZA IL TUO DESTINO



BONANNO EDITORE

ISBN 978-88-6318-037-4

Proprietà artistiche e letterarie riservate
Copyright © 2015 - Gruppo Editoriale Bonanno s.r.l.
Acireale - Roma

www.gebonanno.com
gebonanno@gmail.com

INDICE

RINGRAZIAMENTI	pag. 7
PREFAZIONE di <i>Alberto Samonà</i>	” 9
NOTA CRITICA di <i>Giuseppe Petix</i>	” 13
INTRODUZIONE	” 15
1 ^a METAFORA: Il valore della ricerca	” 21
2 ^a METAFORA: Fermati e inizierai a volare	” 29
3 ^a METAFORA: Io chi sono	” 39
4 ^a METAFORA: I compagni di viaggio	” 51
5 ^a METAFORA: Dialogo con la paura	” 61
6 ^a METAFORA: Il vocabolario mentale	” 77
7 ^a METAFORA: Ho cambiato i miei abiti	” 93
8 ^a METAFORA: Il potere dell'immaginazione	” 111
9 ^a METAFORA: Se sfidi vieni sfidato	” 123
10 ^a METAFORA: Dal dovere alla responsabilità	” 133
11 ^a METAFORA: Crisi, trasformazione evoluzione	” 143
12 ^o METAFORA: Tutto è connesso	” 153
13 ^a METAFORA: Il tesoro è dentro di noi	” 161
14 ^a METAFORA: Amare e paura	” 175
15 ^a METAFORA: L'universo emotivo	” 187
16 ^a METAFORA: La gratitudine	” 213
17 ^a METAFORA: L'essenza dell'umiltà	” 229
18 ^a METAFORA: Meriti di vivere una vita meravigliosa	” 237
19 ^a METAFORA: La tua nuova vita	” 243
BIBLIOGRAFIA	” 245

RINGRAZIAMENTI

La storia da cui è nato *Riscrivi la tua vita* è una gioia e voglio ringraziare le persone straordinarie che hanno contribuito per far arrivare fino a te un libro così importante.

Prima di tutti ringrazio i “Giganti” del pensiero umano, della crescita personale e della spiritualità, i miei mentori e i miei maestri che mi hanno insegnato attraverso le loro azioni e le loro vite a muovere i miei passi.

Ringrazio i miei genitori, sostegno e sponsor ufficiale della mia crescita e della mia realizzazione.

Maurizio Trovato, amico fraterno e ispiratore delle mie idee e della mia evoluzione.

Elena Costantini che ha dato il via all’idea che ha portato alla creazione di quest’opera.

Paolo Di Paolo e Francesca Bonini che hanno seguito passo passo tutti gli step di creazione dell’opera e hanno ingrandito la mia visione imprenditoriale e umana.

Sigita Lana per aver condiviso le mie idee e aver collaborato emotivamente e con grande affetto alla materializzazione di questo libro.

Diletta Costanzo per aver dedicato la sua professionalità e conoscenza alla crescita di quest’opera revisionando il progetto.

Alberto Samonà, grazie al quale questo progetto letterario è diventato il libro che avete tra le mani.

Manuela Miorandi per essersi presa cura della struttura grammaticale e per aver aumentato il valore letterario dell’opera.

Giuseppe Petix per aver sposato le mie idee e aver apportato ricchezza letteraria al progetto.

Ringrazio anche il primo giorno di gennaio del 2014, giorno in cui il mio inconscio ha iniziato a condurmi verso questo momento, il momento in cui la mia storia incontra la storia di ogni lettore.

E infine ringrazio ogni persona con la quale ho intrecciato il mio sguardo e con la quale ho condiviso, letto, raccontato le mie idee sulla pubblicazione del libro e che hanno donato parole di

coraggio e forza, tra i quali: Giuliana Indaco, Salvatore Esposito, Gianni De Ronzi, Mariella Vecchio, Tamal Krishna, Barbara Savarese, Eliana Di Bella, Nino Crimi, Simona Coscia e tutti i partecipanti ai miei seminari, i miei allievi che hanno sostenuto ogni parola che compare su queste pagine.

PREFAZIONE

Alberto Samonà

Se cominciassimo a guardare alla nostra vita in modo nuovo, ci accorgeremmo di molti aspetti che fino a un momento prima ci erano sfuggiti. Vedremmo innanzitutto il grande impiego di energia a cui la nostra “macchina umana” è sottoposta a causa delle chiusure che abbiamo rispetto alla vita, al mondo, agli altri e principalmente a noi stessi. Proprio così. Vivere in un guscio ci dà l’erronea convinzione di risparmiare qualcosa per poterlo utilizzare in futuro e invece, non ci si rende conto che proprio il nostro futuro altro non è che il risultato, l’effetto, di come viviamo nel presente. Di come viviamo oggi, anzi in questo preciso istante.

Se poniamo una lente d’ingrandimento sulla nostra vita, ci accorgiamo che questo guscio è molto più spesso di quel che fino a ieri pensavamo. E la sorpresa è che nonostante la sua consistenza sia considerevole, il più delle volte non ce ne siamo mai accorti. Abbiamo spesso dato per scontato che tutta la vita dovesse svolgersi “difendendo posizioni”, come se fossimo in una trincea, fuori dalla quale non c’è la vita, bensì un mondo costellato di nemici. Il fatto è che nella stragrande maggioranza dei casi li crediamo reali, mentre si tratta di nemici immaginari, a cui siamo stati noi ad aver dato un ruolo di fatto inesistente. E andando un po’ più a fondo, potremmo fare un’ulteriore scoperta che non sospettavamo: questi fantomatici nemici ce li siamo creati dentro di noi e sono proprio il frutto di quella chiusura, di quel guscio, che fino a poco prima avevamo creduto fosse l’unica protezione contro le avversità della vita. Come un cane che si morde la coda, abbiamo a volte creduto di venirne fuori, di uscirne, rifiutando la vita. Negando ogni possibilità e restando sull’uscio, in perenne attesa di qualcosa che non avveniva e in uno stato di crescente tensione e rifiuto.

Guardando con attenzione, ci accorgiamo che questo modo conflittuale di “ragionare” ci pone in antagonismo rispetto a tut-

to e rispetto a noi stessi ed è, evidentemente, proprio la causa del nostro continuo dispendio di energia. Crediamo che la lotta dura sia l'unica soluzione. Eppure, in tal caso combattere ferocemente non serve a nulla. Come non servono proclami o propositi bellucosi, che poi, alla fine, avranno come unico effetto quello di aver lasciato sul terreno di questa battaglia immaginaria morti e feriti. Ovvero la nostra stessa energia.

Vedere tutto questo in noi è un grande dono, un privilegio che abbiamo perché siamo esseri umani e in noi abita la vita. E non è da poco!

Guardando alla condizione nella quale abbiamo vissuto per troppo tempo, possiamo decidere davvero di cominciare a vivere questa meravigliosa esperienza per la quale siamo venuti al mondo. E rispetto all'apparente e comoda chiusura a cui eravamo abituati, possiamo aprirci alla quiete dell'universo e al respiro della terra. E così, comprendere che siamo unici e che questa vita merita di essere vissuta e non subita.

Proprio da questo istante – come ci spiega in modo chiaro Daniele Cutroni nelle pagine che seguono – possiamo riscrivere la nostra stessa vita e costruire il nostro destino. Sta a noi, però, decidere: l'alternativa, infatti, è fin troppo evidente, perché possiamo accontentarci di restare in un vortice di reazioni, oppure diventare noi i protagonisti. Nel primo caso, riconosciamo atteggiamenti che sono divenuti fin troppo abituali, al punto che il più delle volte non ci facciamo nemmeno caso: siamo conflittuali con il mondo, con gli altri e con noi stessi; andiamo di fretta, sballottati di qua e di là a seconda della direzione verso cui soffia il vento della nostra quotidianità; parliamo a sproposito, il più delle volte meccanicamente e soltanto per riempire gli spazi di silenzio; ci lamentiamo che le cose non vanno per come dovrebbero e che tutto o quasi non ci piace; ripetiamo a noi stessi che vogliamo cambiare qualcosa o tutto, perché la situazione che viviamo è sbagliata; siamo pervasi da emozioni sgradevoli e da paure immaginarie che poi svaniscono dopo un certo tempo senza che neppure ce ne accorgiamo; diamo la colpa agli altri e a noi stessi per ogni genere di avvenimento che reputiamo spiacevole. E così via, in un vortice dal quale, seguendo queste direttrici, uscirne diventa impossibile.

Al contrario, possiamo incominciare a vedere in modo imparziale che la nostra vita dipende in gran parte da noi e che da oggi

possiamo essere proprio noi gli artefici del nostro destino, non affidandolo più al “caso”.

Ma la scoperta più grande è che, se fino ad ora ci siamo limitati a guardare da lontano l'esistenza che conduciamo, possiamo vedere che dinanzi a noi c'è una porta, attraversata la quale c'è proprio la nostra stessa vita. È importante riconoscerlo, poiché il più delle volte c'è un rifiuto in noi. Eppure, trasformare noi stessi è possibile e questa possibilità ci è data.

In questo libro c'è dunque l'invito ad incominciare a vivere secondo coordinate che restituiscano a noi stessi quel giusto ed essenziale valore che ci rende unici. La trasformazione è un processo che richiede un'attivazione in noi e Daniele Cutroni, nelle sue pagine semplici e uniche, ci accompagna in questo viaggio alla scoperta della vita che a partire da adesso può nascere in noi. È un cammino di libertà e di riconoscimento di ciò che abita in noi da sempre e che finalmente possiamo far vivere. Non un nuovo comodo rifugio, ma la possibilità di navigare in mare aperto, avendo una direzione precisa. Dirigendoci verso quel luogo che è la nostra nuova dimora, ma che al tempo stesso, è una casa antica e conosciuta, perché appartiene alla nostra più vera identità di esseri umani e perché è stata preparata per noi.

Abbiamo, infatti, scoperto il grande segreto che possiamo creare le condizioni per realizzare il nostro futuro e per realizzare noi stessi. Accettare questo e dunque, accettare la nostra realtà, è una grande opportunità, perché vuol dire che abbiamo incontrato in noi quel luogo sconosciuto che ci permette di riconoscerci e di mettere in azione il motore della nostra grandezza. È un processo di trasformazione, che parte dall'accettare e riconoscere che siamo noi. E che siamo speciali, perché esistiamo su questo pianeta e abbiamo ricevuto questo dono immenso. Il nostro pensiero mette in azione un processo di portata gigantesca, perché trasforma le condizioni della nostra esistenza. E scopriamo che possiamo nutrirci di un amore puro. Meritiamo amore soprattutto da noi stessi e in questo modo, possiamo dare amore anche a chi ci circonda e a chi viene in contatto con noi. Incontrare questa possibilità ci dà il senso di una grande pace. Di un silenzio che è pieno di amore e di gioia per la vita. E possiamo viverla appieno, perché ci permette di riconoscere in noi quei semi preziosi che il nostro Padre Comune ci ha affidato, affinché noi li possiamo far

fruttare. Incontrare questa immensa ricchezza è la grande occasione che ci si presenta, per rendere fertile il terreno nel quale è stato piantato questo seme e per far germogliare ciò che la vita ha preparato per noi.

Riprendere il filo della nostra esistenza è proprio l'invito contenuto nelle pagine di "Riscrivi la tua vita", che ci dà gli strumenti per riconoscerci e realizzare il nostro destino nel modo più profondo e autentico. Le diciannove metafore contenute nelle pagine del libro ci guidano in questa scoperta, invitandoci ad incontrare il nostro inconscio, così da far vibrare le parti più profonde di noi stessi, ma anche la nostra "coscienza abituale". Da qui, possiamo incominciare quel viaggio che ci dà le basi per realizzare la vera Conoscenza e tessere la trama della nostra vita reale, a partire proprio da questo istante.

Queste diciannove Metafore ci prendono per mano e ci guidano alla riscoperta della nostra vita attraverso la quotidianità, ma sono anche simboli che ci riconnettono a quel respiro universale a cui siamo intimamente legati. Ed è così che possiamo diventare attori protagonisti della nostra evoluzione, incontrando il senso stesso di una nuova storia, da vivere finalmente integralmente e in ogni suo aspetto.

NOTA CRITICA

Giuseppe Petix

Non ritengo affatto strano che, nell'esatto momento in cui Daniele mi chiese di leggere in anteprima il suo scritto, io stessi ultimando la stesura di una serie di racconti brevi, dal titolo *Piccole, grandi storie*, utilizzando proprio la figura retorica della "metafora".

Da amante dell'Arte pittorica, credo anch'io fermamente nella potenza delle immagini, che arrivano a ognuno attraverso l'osservazione, per opera del proprio sguardo, coinvolgendo le emozioni, in maniera diretta e senza filtri.

L'aspetto curioso di questa nostra "sincronicità" sta proprio nello stupirsi, ancora una volta e meravigliosamente, dello svelarsi improvviso di alcuni aspetti esistenziali che, da molti e ancora oggi, non sono ritenuti essenziali per la comprensione del vero sé e del tutto in cui sta vivendo.

L'autore, nel guidarci attraverso quest'affascinante percorso di ricerca, ci fa comprendere come *ogni risposta segua la domanda che gli conferisce il senso*, ma... "come porci la giusta domanda?" (ossia quella che possa guidarci verso la ricerca della risposta "giusta" per noi).

Questo è stato l'interrogativo che mi ha accompagnato durante la lettura di *Riscrivi la tua vita*, nel tentativo di afferrare il messaggio che Daniele cerca di trasmettere, con l'utilizzo dei suoi racconti allegorici.

Ho cercato tra le righe di comprenderne il senso, ascoltando il narrare pacato e al tempo stesso penetrante di un Maestro, che citava altri Maestri, scandagliando nel tempo i valori racchiusi nella parola. Fino ad arrivare all'ultima pagina, quella che per il lettore è, sostanzialmente, la fine del testo scritto.

Allora ho chiuso il libro e... in modo sorprendente, tutto ha cominciato a svelarsi dentro, dolcemente: quelle domande e il darmi le mie risposte, che si mostravano chiare e senza equivoci,

con me stesso. Dovevo solo saperle ascoltare e volerle comprendere, in quel mio “ora”.

Quello che avevo letto era il racconto universale di ciò che ognuno può iniziare a fare con se stesso, amandosi, prendendosi per mano e lasciando che il proprio sogno divenga realtà, nella propria vita.

«Siamo fatti della stessa sostanza dei sogni», sosteneva Shakespeare, riconducendo l'onirico al reale, e in questo prezioso volume, Daniele si racconta, introducendo il concetto: «L'immaginazione detiene tutte le chiavi per aprire le porte dei tuoi sogni».

Sta a ognuno scegliere di vivere i propri sogni, nel preciso istante in cui si avrà chiaro il tragitto che conduca alla piena realizzazione del sognato, reso quindi vivente e reale.

Grazie Daniele, per aver mostrato la potenza di ciò che risiede in noi e che tutti aneliamo, per averlo fatto in modo semplice e diretto, in modo univoco e comprensibile da tutti. Grazie per l'atteggiamento amoroso, che accompagna il lettore, nel porlo come ascoltatore per scoprirsi, poi, protagonista. Grazie per i tuoi insegnamenti, suggeriti e mai imposti, com'è giusto che siano. Grazie per la profonda verità di queste pagine, che spronano verso l'ascolto di una voce, verso quel bisbiglio dell'anima, che sussurra da dentro e che dà valore al senso di quest'opera: *Riscrivi la tua vita!*

INTRODUZIONE

L'immaginazione detiene tutte le chiavi per aprire le porte dei tuoi sogni...

Hai mai provato a trasformare la direzione della tua vita?

Quante volte ti sarebbe piaciuto riuscire a mettere in pratica un determinato insegnamento, una nuova abitudine, un ideale ma questo risultava essere un ostacolo insormontabile da superare?

Hai mai tentato di eliminare le tante piccole cattive abitudini che incatenano la tua meravigliosa essenza (il fumo, la sedentarietà, la pigrizia, la cattiva alimentazione, le pessime compagnie o la scellerata gestione finanziaria) senza mai riuscirci?

La trasformazione di questi atteggiamenti o abitudini che si manifestano all'esterno è il risultato di una trasformazione interiore, dal centro alla periferia del tuo essere e dalla periferia al centro della tua coscienza.

Il manuale che hai tra le mani e che ti appresti a leggere, contiene diciannove METAFORE che ho sviluppato durante un decennio di corsi di formazione (2004-2014) tenuti in tutta Italia ed Europa con lo scopo di aiutare i miei allievi a conoscere e comprendere la vita che stavano vivendo, trasformarla e attuare l'evoluzione desiderata.

Nel 2014 ho tenuto vari seminari, sul *linguaggio dell'inconscio* e sul potere che le metafore hanno per trasformare la nostra vita.

Il nostro inconscio, circa il 95% del nostro potenziale mentale, si esprime attraverso le metafore. Il metodo eletto per creare la vita che desideriamo passa proprio attraverso la conoscenza delle metafore e dei racconti che l'inconscio produce e attraverso la comprensione del loro processo di creazione. Solo così è possibile assumere la guida del nostro inconscio e creare la vita che ognuno di noi desidera materializzare.

La metafora è un linguaggio universale fatto di immagini ed emozioni.

Apprendere il linguaggio che usa il nostro inconscio significa acquisire le tecniche per riuscire ad accrescere la nostra capacità di comunicare con la parte più profonda di noi stessi e con gli altri, aumentando notevolmente la nostra capacità di modificare e plasmare la “realtà”.

Il termine metafora deriva dal greco e significa *portare attraverso, trasferire*. Tutte le grandi culture, in ogni epoca e in ogni luogo si sono servite di miti e di metafore per tramandare la loro storia, trasferire la propria tradizione e trasmettere la propria cultura.

Esistono metafore mitiche nella tradizione greca quali i poemi epici o il mito della caverna di Platone, esistono metafore mitiche nella cultura egizia quale il mito di Osiride, esistono metafore mitiche nella cultura preispanica e in ogni altra cultura mondiale.

Possedere, oggi, in ogni campo (vendita – customer service – consulenza – coaching – formazione – giornalismo – medicina – vita quotidiana) le tecniche per riuscire a generare nel cliente, nel lettore, nel paziente o nel proprio familiare un’esperienza mentale ed emotiva tanto forte da produrre un “*effetto shock*”, è il metodo migliore affinché la nostra comunicazione sia realmente efficace.

Il *linguaggio dell’inconscio* è una tecnica segreta che può aiutarti a trasformare la tua vita e migliorare il tuo benessere energetico, fisico, psichico ed economico. Chiunque apprenda quest’arte antichissima accrescerà la capacità di ascoltare il proprio universo interiore e conoscerà il potere creante del cuore del proprio inconscio.

Ma cosa si intende per *linguaggio dell’inconscio*? Esso è «Quel tipo di comunicazione che raggiunge direttamente la parte più profonda della tua comprensione, il centro delle tue scelte e della tua attenzione. È il linguaggio attraente per antonomasia, il linguaggio dell’amore e dell’anima».

Qualsiasi libro, film, musica, poesia che riesce a imprimersi nel tuo vissuto lo fa grazie alla qualità del linguaggio e della metrica con il quale è creato e alla capacità di incuriosire e attrarre.

Se vuoi dire ti amo a una persona e vuoi che questa comprenda perfettamente il tuo sentimento, utilizza questo tipo di comunicazione, perché solo così il tuo partner potrà comprendere il reale sentimento che coltivi nel tuo cuore.

Una metafora consiste in un mezzo di rappresentazione di un pensiero, di un concetto, di una associazione di idee. Ad esempio possiamo descrivere la vita come “una lotta”; il lavoro come “una

corsa” o la vita di un bambino come “tutta rose e fiori”. Quindi la metafora è una vera e propria “porta” verso il nostro mondo nascosto e verso il mondo nascosto del nostro interlocutore la cui “chiave” porta il nome di *linguaggio dell'inconscio*.

Per questa loro natura, le metafore divengono il mezzo di comunicazione più efficace, perché riescono a manifestare chiaramente il tuo vissuto irrazionale rendendolo comprensibile a te stesso e agli altri.

I migliori leaders, i manager, i comunicatori e qualsiasi altra persona che vuole rendere la propria comunicazione straordinariamente efficace, fa largo uso delle tecniche usate nella costruzione di questo manuale. Al riguardo, se analizziamo i discorsi politici tenuti da Barack Obama durante la campagna elettorale che lo hanno visto eletto 44esimo presidente americano, ci rendiamo conto come questi discorsi siano caratterizzati da una vasta gamma di strategie retoriche che, combinandosi, danno forma a un linguaggio che giunge diretto al profondo della psiche dell'ascoltatore. Ciò che predomina maggiormente è proprio la metafora. La metafora è la protagonista indiscussa dei discorsi politici, perché riesce a condurre l'ascoltatore in mondi nuovi, sentiti a livello inconscio ed emotivo. Una delle metafore principali dei discorsi di Obama è, ad esempio, il viaggio. Il tema del viaggio include elementi necessari come punti di inizio e fine collegati al percorso da percorrere, comporta la possibilità che in questo percorso si vivano esperienze positive e negative, consente al leader di rappresentare se stesso come una guida, di presentare le proprie idee come una mappa e di unirsi agli ascoltatori in veste di compagno di viaggio. Infine incoraggia ognuno ad accettare le possibili sofferenze e difficoltà del percorso in vista di un più grande beneficio rappresentato dalla meta finale, come emerge nel discorso di vittoria presentato a Chicago il 4 novembre 2008:

La strada davanti a noi sarà lunga. La salita sarà ripida. Forse sarà impossibile arrivarci in un anno o in un intero mandato. Ma, America, mai ho nutrito tanta speranza come stanotte che ci arriveremo. Ve lo prometto, noi come popolo ci arriveremo.

Imparare a comprendere le metafore, che il tuo inconscio utilizza per creare la realtà che vivi, ti aiuta a sviluppare quello stato di consapevolezza che ho definito con il termine “SVEGLI TUDINE”.

ovvero uno stato di attenzione e comprensione del nostro mondo interiore ed esteriore.

Risulta anche evidente, come in un mondo sempre più “commerciale” le storie e le metafore giochino un ruolo importantissimo nel raggiungimento di qualsiasi obiettivo.

Il potere nascosto delle storie è che esse possono celare comandi di azione ben precisi e incorporare artisticamente tutte le forme più potenti di induzione. Accedere a questo nuovo uso del linguaggio e della parola significa ampliare il potere di creare la nostra vita.

Mi preme sottolineare che il *linguaggio dell'inconscio* è molto differente dalle tecniche di manipolazione. Questo è il linguaggio dell'onestà e della verità, dell'unità senza dualità e senza divisione, e della fusione universale.

Ciò che io ho definito linguaggio dell'inconscio è in verità la tecnica della tradizione sciamanica, della psicoanalisi e delle cure orientali attraverso la parola. Il linguaggio e le nostre parole possono farci guarire o possono farci ammalare.

Come diceva Freud:

In origine le parole avevano qualcosa di magico e conservano ancora gran parte della loro magia.

Il *linguaggio dell'inconscio*, con cui è stato creato questo libro, è un potentissimo strumento al servizio delle nostre intenzioni. Il *linguaggio dell'inconscio* è il miglior mezzo per incontrare, comprendere e trasformare il nostro mondo interiore, aiutandoci a valorizzare e manifestare ciò che noi Abbiamo.

Perché:

Se nessuno è interessato a ciò che tu hai, ciò che hai è privo di valore, ma se molti sono interessati a ciò che tu hai, ciò che hai è inestimabile.

Le parole hanno una eccezionale forza evocativa. Le parole sono contenitori ricchi di significati, di emozioni e sogni, il linguaggio costituisce il ponte di comunicazione che connette all'altro e su questo ponte possiamo far camminare le nostre intenzioni per farle giungere ovunque desideriamo.

Esistono due chiavi di lettura fondamentali del testo:

- 1) COSA TI DÀ - Il prezioso contenuto delle sue pagine può darti la possibilità di comprendere, perché oggi sei imbrigliato in una realtà ostile e che restringe l'aspirazione del tuo cuore e di creare sin da subito la vita che desideri vivere.
- 2) COME TE LO DÀ - Con gli anni di pratica ed esperienza nel campo della trasformazione armonica della coscienza e della crescita personale e aziendale, ho compreso che ancor più del cosa è importante il come. Il come agiamo e comunichiamo crea la differenza nei nostri risultati e nel nostro benessere.

Da qualche tempo ho l'abitudine di tenere un diario che ho chiamato *diario del pensiero di cuore*; un quaderno sul quale ho iniziato a mettere per iscritto i miei pensieri, prima semplici appunti della giornata: traguardi raggiunti, delusioni, opportunità mancate e altro. Poi un giorno è scattato qualcosa, ho iniziato a dialogare con i miei pensieri, con la parte più profonda e potente della mia mente. Così, nel mettere per iscritto i pensieri che plasmavano la mia mente, avevo la possibilità di conoscerli, osservarli e addirittura modificarli. Ho capito che stava affiorando qualcosa di straordinario. Stavo iniziando a scrivere grazie alla magia e potenza del mio inconscio.

Se vuoi che un messaggio arrivi al destinatario raccontalo con il linguaggio dell'inconscio.

1^a METAFORA

IL VALORE DELLA RICERCA

Dicevano gli antichi:
Coltivare se stessi richiede un tempo inimmaginabile.

Osho

«I miei occhi mi hanno mentito...», diceva un cieco osservando la vita dopo aver riacquisito la vista.

Tempo fa, andando in giro, i miei occhi si fermavano a osservare tutto quello che mi circondava. La mia attenzione veniva catturata dagli infiniti elementi della natura. Col passare dei giorni, mi resi conto che ignoravo ciò che destava la mia meraviglia, e venivo fatto prigioniero da tutto quello che mi mancava, ciò che avevo perduto, ciò che avevo lasciato.

Era un tormento, mi muovevo nel mondo e i miei occhi vedevano ovunque l'assenza.

«I miei occhi mi hanno mentito» sentii d'un tratto.

Mi girai e vidi un uomo del quale sconoscevo cultura e origine e che magari poteva appartenere a ogni cultura e avere qualsiasi origine. Era solo e portava un bastone con sé. Così, incuriosito, mi avvicinai per vedere meglio.

Lui alzò lo sguardo, lo puntò verso di me e poi disse: «I miei occhi mi hanno mentito!».

Queste, erano le uniche parole che diceva, così volli comprendere cosa stesse succedendo e gli chiesi: «Perché dici questo?».

Lui mi guardò e rispose senza alcuna esitazione: «Perché, caro amico mio, i miei occhi hanno iniziato a vedere il mondo! Sono stato cieco per troppi anni ma adesso ho tolto le bende che mi rendevano cieco e così sono guarito. Adesso posso guardare in faccia il mondo, ma ho difficoltà a credere che questa sia la realtà, che questa sia la verità, che questa sia la vita».

Stavo ad ascoltare quell'uomo, ma ciò che diceva confondeva i miei pensieri: “cosa vuole dire?” pensavo. Così lo invitai a spie-

garmi tutto sin dall'inizio... L'uomo puntò la sua attenzione al centro dei miei occhi e con grande affetto mi fece accomodare proprio accanto a lui, poggiò il suo bastone dinanzi a sé e iniziò il suo racconto: «Vedi caro amico mio, fin da quando sono nato, i miei occhi hanno imparato, giorno dopo giorno, a vedere il mondo, la realtà, la vita, ma col passare del tempo mi resi conto che ogni giorno finivo per perdere un po' della mia vista.

Lentamente perdevo la sensibilità ai colori, perdevo la sensibilità alle forme, perdevo la sensibilità alle ombre, perdevo la sensibilità verso tutto quello che mi circondava, fino al giorno in cui rimasi totalmente cieco.

Sì, la mia vista era incapace di vedere e scoprire qualcosa di nuovo nel mondo, riusciva a cogliere solo ciò che conosceva. Avevo paura di avventurarmi da solo alla scoperta di nuovi paesaggi e nuovi orizzonti. Iniziavo, col passare dei giorni, a perdere di vista anche ciò che mi era familiare, fino a perdere totalmente la possibilità di guardare il mondo. Così ho preso in mano il mio bastone per poter riconoscere le vie di ogni giorno ed evitare di perdermi lungo il cammino.

Avevo imparato a vedere con gli occhi degli altri e vedere ciò che gli altri vedevano per me. I miei occhi avevano smarrito la capacità di esplorare e conoscere il mondo.

Ogni giorno, caro amico mio, rinunciavo a vedere e così finii per diventare totalmente cieco».

Mentre quell'uomo mi donava la ricchezza del suo racconto, la mia mente iniziò a pensare a tutto quello che la mia vista ignorava o meglio alla mancanza sulla quale ponevo il mio sguardo e così volli saperne di più.

Raccontai all'uomo quello che stavo vivendo da un po' di tempo: «I miei occhi si sono "rotti", riescono a cogliere solo l'assenza. Ogni volta che vado in giro mi sento povero, guardo il tempo che passa e vedo solo i rimpianti per le infinite opportunità svanite. I miei occhi si sono ammalati».

L'uomo ascoltava con grande interesse e attenzione, quando finii il mio racconto, alzò lo sguardo verso di me e con un sorriso accennato prese la parola:

«Caro amico mio, quello che tu stai vivendo ha dello straordinario, è cosa molto rara vedere ciò che vedi, osservare ciò che osservi.

Questo è il primo passo del percorso di guarigione, stai cominciando a osservare la tua cecità. In verità sei cieco ma pensi di vedere, i tuoi sensi sono strumenti al servizio della tua coscienza ma hanno bisogno della tua consapevolezza e della tua guida per poter vedere la meraviglia che ti si apre dinanzi.

Proprio l'altro giorno mi avventurai per strade nuove, lasciai i vecchi sentieri insegnatimi dai miei antenati per conoscere i segreti che erano nascosti nelle nuove vie. I miei passi erano attenti e tutti i miei sensi erano vigili.

La mia vista iniziò a sorprendersi: colori, visi, luoghi, cieli mai incontrati prima. A ogni passo che compivo lungo questi sentieri essa diveniva sempre più forte, sempre più attenta a cogliere le infinite meraviglie che si rivelavano dinanzi a me. Era meraviglioso ricominciare a vedere nuovamente».

Nel momento in cui ebbi il coraggio di conoscere i sentieri della vita, questi si mostrarono in tutto il loro splendore.

«Adesso capisco quello che vuoi dire». Dissi a quell'uomo. Ero felice, perché finalmente compresi cosa mi stava accadendo. Avevo smesso di ricercare, conoscere, scoprire. Avevo smesso di avere il coraggio di perdermi lungo i sentieri della vita.

La mia vista si stava ammalando di abitudine, aveva paura di conoscere il nuovo, di ricercare la fonte della creazione e di scoprire i segreti per trasformare e evolvere la mia vita.

Guardai negli occhi quell'uomo, lo ringraziai e mi misi in viaggio per nuovi cammini e così anche io potei dire: «I miei occhi mi hanno mentito!».

RICERCA LA TUA "SVEGLITUDINE"

Siamo ciechi, sebbene abbiamo una vista formidabile.

Siamo sordi, sebbene riusciamo a percepire il minimo suono.

Siamo freddi, sebbene il nostro cuore pulsi e il nostro sangue sia caldo.

Siamo muti, sebbene le nostre parole urlino.

Siamo intasati, sebbene il nostro olfatto colga deliziose fragranze.

- Gli occhi possono vedere, ma se sono inconsapevoli, che senso ha esplorare la vita?
- Le orecchie possono sentire, ma se sono incapaci di ascoltare ciò che sentono che valore ha l'udito?
- Il nostro cuore si emoziona e palpita, ma se disabilitiamo le nostre emozioni, che valore ha il nostro essere vivi?
- La nostra bocca può pronunciare parole magnifiche, ma se ignoriamo il loro valore, che senso ha parlare?
- Il nostro naso può catturare qualsivoglia odore, ma se ignoriamo l'informazione che veicola, che senso ha la sua esistenza?

Ricerca la nostra essenza è il principio di ogni trasformazione.

Se vediamo senza comprendere ciò che vediamo, se udiamo senza ascoltare ciò che arriva alle nostre orecchie, se sentiamo senza provare nulla nel nostro cuore, se parliamo senza avere coscienza del valore delle nostre parole, se odoriamo senza carpire l'essenza degli odori che percepiamo, da un punto di vista biologico siamo vivi, ma da un punto di vista esistenziale siamo già morti.

Dicendo questo mi riferisco a te, a me, a noi.

Quando parlo di noi parlo di un uomo concreto. Il mio concetto di essere umano è del tutto reale e locale, l'essere umano a cui parlo e di cui parlo sei tu, sono io, siamo noi.

Abbiamo vissuto parecchie vite e ora, da parecchi anni, viviamo come morti viventi.

Abbiamo sempre pensato di scappare da questo assurdo gioco della vita, farla finita, sfuggire. Ma alla fine abbiamo sempre avuto il sospetto che qualcosa ci sfuggisse. In profondità, in un punto preciso del nostro cuore sappiamo che quella che stiamo vivendo è un surrogato della vita che in verità desideriamo vivere.

Per far evolvere la nostra condizione, è indispensabile trasformare il nostro atteggiamento. Solo così possiamo realizzare la *svegliitudine*, la condizione di consapevolezza e comprensione del senso della vita e di partecipazione al gioco della vita stessa. Siamo ricercatori, questo è il segreto che sono venuto a svelarti. Siamo ricercatori della nostra vera natura e del senso della vita. Adesso smettiamola di fuggire e concediamoci di vedere, ascoltare, sentire, parlare, odorare vivere e spontaneamente si sveglierà il nostro desiderio di essere consapevoli di questo magico gioco chiamato vita.

L'ARTE DI VEDERE NOI STESSI

Esistono due sentieri, uno fuori di noi ed uno dentro di noi, ed entrambi conducono alla stessa realizzazione: la nostra vera natura.

Spesso, siamo immersi in una lotta contro i nostri fantasmi, ma è una lotta impari, perché è impossibile conquistarli e distruggerli. Più combattiamo contro di loro, più creiamo dentro di noi la loro esistenza rendendoli realmente presenti e invincibili. I fantasmi sono impotenti, sono inesistenti, sono amorfi, ma quando noi ci concentriamo su di essi li rendiamo concreti e così siamo costretti ad essere sconfitti.

In questa lotta dissiperemo tutte le nostre energie, ci stancheremo rendendoli sempre più forti, instancabili e immortali. Tanto più rapidamente fuggiremo, tanto più velocemente si materializzeranno davanti a noi.

Il solo modo che abbiamo per liberarci da questa lotta è iniziare a comprendere che i fantasmi sono solo creazioni della nostra mente e quindi inconsistenti. Avendo riacquisito la nostra capacità di vedere possiamo intraprendere la nostra missione di scoperta per una visione interiore ed esteriore totalmente consapevole.

LE SOLUZIONI SONO DENTRO DI NOI

Siamo stati “educati” a cercare tutte le risposte alle nostre domande e le soluzioni ai nostri problemi esclusivamente al di fuori di noi, ma l'utilizzo di questa unica modalità di ricerca, mette in evidenza la nostra tendenza ad attribuire il massimo potere fuori di noi e la massima impotenza dentro di noi.

Solo se dentro di noi non c'è nulla dobbiamo cercare le risposte fuori di noi.

Renè Egli

Questo approccio alla nostra evoluzione e al nostro benessere nasconde il virus della delega della nostra fioritura. Affidiamo ad altri le sorti del nostro benessere. Gli altri sono tutto e noi siamo niente.

INIZIA LA TUA RICERCA

È possibile che ci sia qualcosa che io ignoro e che è fondamentale per la creazione della mia vita?

Ricordo che da giovane mi imbattevo insieme ai miei amici ricercatori in discussioni che avevano come focus la comprensione delle dinamiche e delle leggi che determinano la materializzazione della realtà. Le domande più comuni che guidavano la nostra ricerca erano:

- Da cosa dipende la realtà che viviamo?
- Possiamo modificare il nostro futuro?
- È possibile creare ogni cosa desideriamo?

Quando cercavamo di dare risposte a queste domande, i pareri di tutta la compagnia si schieravano in due fan club contrapposti: c'era chi era favorevole alla visione che ogni essere umano fosse artefice della propria vita e avesse nelle proprie mani e nelle proprie scelte il potere di creare il proprio destino, e chi invece sosteneva che: «Anche se ti impegni tanto per cambiare le cose della tua vita, gli altri, lo Stato, la crisi ti condizionano e in ultima analisi tutto dipende da questi fattori e quindi nessuna trasformazione è possibile. Nessuna conoscenza può aiutarti e nessuna legge o regola può guidarti».

Questa e tutte le successive ricerche fecero nascere in me 4 realizzazioni fondamentali.

Le prime tre realizzazioni sono:

1. Tutti noi abbiamo le stesse possibilità di trasformare la nostra vita ed evolvere.
2. Esistono leggi e regole che consentono a ognuno di noi di creare una vita ricca di fortuna, bellezza e felicità, vivendo una vita degna di essere vissuta e per la quale vale la pena morire o piuttosto una vita povera di queste qualità.
3. Il nostro atteggiamento e i nostri pensieri determinano la nostra vita e le nostre emozioni lo testimoniano.

Di ogni cosa noi siamo responsabili e di ogni cosa noi creiamo il principio e la fine.

Possiamo affermare che ognuno di noi crea la propria esisten-

za a partire dai propri pensieri, in stretta relazione con la vita, con Dio, con l'universo.

Dal momento in cui ebbi queste prime 3 realizzazioni, la 4^a realizzazione si manifestò molto presto e ora voglio condividerla con te. Certamente tutti noi vogliamo migliorare la qualità della nostra vita, ma magari ignoriamo da dove iniziare questo cammino di ricerca, trasformazione ed evoluzione.

Se sei deciso a conoscere da dove iniziare ecco a te un grande segreto, la 4^a realizzazione:

4. Il principio di ogni ricerca è la relazione MAESTRO - ALLIEVO.

ABBIAMO BISOGNO DI GUIDE. In ogni campo abbiamo bisogno di esperti, mentori, maestri e professionisti che possano indicarci le scorciatoie, le strategie e gli strumenti migliori per rendere efficaci le nostre azioni e più rapide le nostre conquiste.

La guida, il mentore o il maestro ci aiuterà a fare azioni, senza mai agire per noi, espanderà la visione della nostra mente, senza mai pensare per noi. Il mentore è l'esempio da seguire.

Chi è maestro di se stesso ha uno sciocco come allievo.

Antico detto indiano

Quindi, il primo segreto *dell'alchimia della trasformazione armonica della coscienza* è intraprendere consapevolmente questo cammino di ricerca comprendendo la propria posizione di allievo e ricercatore in relazione a un maestro che ci guida nella nostra evoluzione.

Queste 4 REALIZZAZIONI segnano l'inizio di nuove e altrettanto fondamentali realizzazioni che determineranno ogni trasformazione ed evoluzione.

LE DUE COSE DA CONOSCERE PRIMA DI INIZIARE IL VIAGGIO

In questo viaggio di scoperta e conoscenza due cose sono primarie:

- Come facciamo a guidare una macchina, se sconosciamo il suo funzionamento e ignoriamo le regole della strada? Lo stesso vale per la vita, come facciamo a creare e vivere ciò che

desideriamo se sconosciamo come funziona questo magico gioco.

- Conoscete le regole della strada e imparato a guidare, sta a noi sederci al volante, girare la chiave e scegliere dove andare. In altre parole sta a noi mettere in pratica la nostra missione nella vita.

La fase iniziale prevede, come insegnava Socrate, il mettere in dubbio le nostre conoscenze acquisendo maggiore consapevolezza sulla nostra ignoranza:

So di non sapere.

Socrate

Da questo nuovo punto di partenza infinite prospettive si manifesteranno dinanzi a noi consentendoci di approdare a nuovi traguardi.

Per fortuna per cambiare ogni cosa, basta pensare in modo nuovo.

C'è forse qualcosa di più facile e potente del nostro pensare? Ogni grande scoperta, realizzazione personale, rivoluzione, invenzione, che potrà trasformare la storia del mondo, è davvero molto vicina. Per rafforzare questo punto di vista è bene ricordare che prima venne il pensiero che l'uomo potesse viaggiare nell'aria e poi venne la realtà: l'aviazione. Prima venne il pensiero che l'energia elettrica potesse essere manipolata e poi venne la realtà: l'elettricità che in questo momento illumina le nostre case.

Quindi adesso sappiamo che prima vengono i nostri pensieri, le nostre idee e poi passo dopo passo, la realtà si materializza.

BIBLIOGRAFIA

- A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada (a cura di), *Bhagavad Gita*, Edizioni Bhaktivedanta Firenze, 1987
- A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada (a cura di), *Srimad Bhagavatam*, Edizioni Bhaktivedanta Firenze, 1982
- Battiato Franco e Puccini Franco, *Tecnica mista su tappeto, conversazioni autobiografiche con Franco Puccini*, EDT, Torino, 1996
- Byrne Rhonda, *Hero The secret*, Mondadori, Milano, 2014
- Byrne Rhonda, *The Power*, Mondadori, Milano, 2011
- Chodron Pema, *Liberi dalle Vecchie Abitudini . Come vincere rabbia, frustrazioni e dipendenze e ritrovare una vita consapevole e piena di felicità*, Aam Terra Nuova Edizioni, Firenze, 2010
- De Mello Anthony, *Messaggio per un'aquila che si crede un pollo*, Piemme Pocket, Casale Monferrato (AL), 2002
- Dethlefsen Thorwald, *Il Destino come scelta Psicologia esoterica*, Edizioni Mediterranee, Roma, 2000
- Eglè Renè, *Principio LOL2A, La perfezione del mondo*, Essere Felici, Diegaro di Cesena (FC), 2004
- Gibran Kahlil, *Scritti dell'ispirazione. Un'antologia*, Feltrinelli, Milano, 2006
- Hay Louise, *Vivi Bene Adesso, Impara ad usare le affermazioni*, Mylife Edizioni, Coriano (RN), 2014
- Hesse Hermann, *Siddharta*, Adelphi, Milano, 1985
- Hicks Esther e Jerry, *La legge dell'attrazione. Chiedi e ti sarà dato*, Tea libri, Milano, 2009
- Hill Napoleon, Stone W. Clement, *Il Successo attraverso l'atteggiamento mentale positivo*, Gribaudo Edizioni, Milano, 2002
- Libet B.-Freeman A.-Sutherland K. (a cura di), *The Volitional Brain. Towards a Neuroscience of Free Will*, Imprint Academia, Thoverton, 1999
- Lipton Bruce, *Effetto luna di miele*, Macro Edizioni, Cesena, 2013

- Lipton Bruce, *La biologia delle credenze*, Macro Edizioni, Cesena, 2007
- Osho, *The Osho Upanishad*, Creative Publisher, Rebel Publishing house Pvt.Ltd, India, 2015
- Osho, *Il sussurro della sorgente interiore Commenti ed aneddoti sullo zen*, Bompiani, Milano, 2011
- Osho, *Ricominciare da Sé*, Oscar Mondadori, Milano, 2009
- Osho, *La via del cuore. L'uomo nuovo per il nuovo millennio*, Edizioni Mondadori, Milano, 2001
- Osho, *This is It*, Rajneesh Foundation University of Michigan, 1979
- Osho, *A Rose is a Rose is a Rose*, Ma Yoga Laxmi / Rajneesh Foundation, Poona, 1978
- Ouspensky P.D., *La quarta via*, Astrolabio, Roma, 1974
- Piver Susan, *Non ho più Paura. Ritrovare se stessi con la meditazione*, Sperling & Kupfer Editori, Segrate (MI), 2007
- Teodorani Massimo, *Entanglement L'intreccio nel mondo quantistico: dalla particella alla coscienza*, Macro Edizioni, Cesena, 2007
- Vitale Joe, *Corso di risveglio*, Punto d'Incontro, Vicenza, 2013
- Vitale Joe, *Realizza i tuoi desideri*, Punto d'Incontro, Vicenza, 2012

FILMOGRAFIA

- La vita è bella*, Roberto Benigni, 1997
- Napoli milionaria*, Eduardo De Filippo, 1950