



Rinasci Consapevolmente

**Smetti di Soffrire e
dai Valore a Te stesso!**

**Ana Maria
Ghinet**

**Jose'
Scafarelli**

www.EnergetiClub.com

Rinasci Consapevolmente:

Smetti di Soffrire e dai Valore a Te stesso!

Quella che segue è la Trascrizione della Prima Parte della Sessione straordinaria dell'EnergetiClub "Rinasci Consapevole".

Per ricevere anche la seconda parte e la Riprogrammazione Energetica del Punto Zero, bisogna iscriversi qui: www.EnergetiClub.com

Iscrivendoti ricevi prima gli omaggi indicati nella pagina, poi, ricevi anche l'Audio e la Trascrizione di questo Evento.

In ogni caso, questa prima parte è Autoconclusiva, quindi puoi tranquillamente goderti solo questa e solo se lo ritieni utile, puoi richiedere il resto della Sessione.

Puoi liberamente regalare ai tuoi amici questo PDF, senza alterarlo o modificarlo in alcun modo.

Buona lettura! :)

Trascrizione della Parte 1:

Ciao ragazzi!

Ciao a tutti e benvenuti in questa sessione straordinaria dell'[EnergetiClub](http://www.EnergetiClub.com), **il primo ed unico Club Online in cui trasformi la tua vita finanziaria, riprogrammando le tue energie interiori.**

E infatti stasera, oltre a darvi *tante informazioni sull'Ego* e come questo generi **tutte le sofferenze della nostra vita**, *le andiamo anche ad integrare a livello profondo*, dentro di noi, con la **Riprogrammazione Energetica del Punto Zero** di *Ana Maria Ghinet*, l'ideatrice del **Coaching Energetico**, che curerà la seconda parte di questa serata.

Prima di iniziare, lasciate che mi presenti... probabilmente in sala ci sono alcuni nuovi ospiti che non ci conoscono, quindi lasciatemi giusto dire che...

*mi chiamo **Josè Scafarelli**, sono un autore e ricercatore e ho focalizzato i miei studi degli ultimi 13-14 anni sul rapporto tra Ricchezza e Spiritualità.*

*Questi studi hanno dato vita al **Percorso di Ricchezza Vera** che è "La via spirituale verso la ricchezza materiale".*

Questa sessione non è sul denaro, ma su **come smettere di soffrire e come dare più valore a te stesso**.

Per dare valore a te stesso, **devi mettere te stesso al primo posto**.

Infatti, questa è una frase che ripeto da anni ai nostri studenti:

Metti te stesso al primo posto!

Questo non significa in alcun modo "essere egoisti" o addirittura "prevaricare gli altri, mettendo i nostri interessi al primo posto", anzi.

"Metti Te stesso al Primo posto" significa che in ogni tua scelta quotidiana, non devi partire dal fare prima ciò che ti chiedono gli altri.

E non devi neanche mettere al primo posto ciò che ti chiede la tua mente.

Devi fare prima ciò che ti chiede te stesso, il tuo corpo, il tuo spirito.

Ad esempio, se la tua mente vuole a tutti i costi un dolcino zuccheroso, se tu metti te stesso al primo posto, non ascolti la mente, ma ascolti il tuo corpo.

Cosa ti dice il tuo corpo?

Che vuole il dolcino zuccherino?

Impossibile. Il tuo corpo ti chiede vitamine, verdure, frutta e poco altro.

Allora "Metti Te stesso al Primo Posto" in questo caso, significa mangia quello che dice il tuo corpo.

Un altro esempio.

Oggi è venerdì sera.

La vostra mente probabilmente vi ha detto "*forza, usciamo, andiamo al cinema, andiamo a ballare, andiamo a cena fuori con gli amici, è venerdì sera!*"

Però voi sapevate che questa sera c'era questa sessione, avete ascoltato una parte diversa dalla vostra mente e adesso siete qui, piuttosto che al cinema.

Ecco, in questo caso, avete messo voi stessi al primo posto e vi siete sintonizzati su questa frequenza e quindi...

...meritate tutto il mio rispetto e gratitudine... Meritate un applauso! 😊

Chiaro il concetto? 😊

Poi ci torneremo.

Bene!

Chi sono i nuovi?

Quelli che sono alla sua prima sessione dell'EnergetiClub in sala...

Benvenuti!

Membri dell'EnergetiClub, vogliamo fare un caloroso benvenuto ai nuovi in chat?

Oh!

Fantastico!

Braaaaavissimi! 😊

E allora iniziamo subito con questa sessione straordinaria dell'**EnergetiClub**!

La Sessione di oggi è:

Rinasci Consapevolmente:

Smetti di soffrire e dai Valore a Te Stesso!

In questa sessione **parliamo dell'Energia dell'Ego che è alla base di TUTTE – e ripeto – TUTTE le nostre sofferenze.**

Non solo ne parliamo, **poi andiamo a fare anche le nostre trasformazioni energetiche**, come di consueto.

Siete pronti a liberarvi di tutte le vostre sofferenze?

...siete pronti? 😊 Siete caldi? 😊 Fantastico! 😊 Anch'io! 😊

Allora... dovete sapere che prima di questa sessione, ne abbiamo fatta un'altra nell'EnergetiClub, sempre sull'Ego, in cui mettevamo a fuoco le conseguenze dell'Ego sulle finanze:

"Liberi dall'Ego: puoi avere ragione o essere Ricco!"

Ed ho iniziato quella sessione, facendo una domanda.

Ora vi rifaccio la stessa domanda.

Una domanda tosta... ad uno solo di voi...

Chi se la sente di rispondere ad una domanda tosta?

Uno solo di voi..

Ok, perfetto Luigia

Centrati un attimo, come postura.

Fai un respiro profondo e rispondimi: *"Luigia, Chi sei?"*

cosa mi rispondi?

"Una che sta cercando di capire come diventare Anima"

Ok, grazie.

Voi cosa mi rispondereste se vi chiedessi "Chi sei?"

Centratevi un secondo e rispondete.

[Varie risposte, ascolta l'audio min 6 circa]

Quindi sei un nome?

Quindi sei un corpo?

Quindi sei una mente?

Quindi sei un'anima?

Chi sei veramente?

Ok. Ora rispondete a quest'altra domanda:

Che cos'è l'Ego?

Scrivetemi in chat la vostra definizione di Ego

[Varie risposte, ascolta l'audio min 7 circa]

Bene, perfetto.

Sono tutte valide definizioni.

L'ego è tutto questo... ed ha tantissime definizioni.

Tantissimi mistici, maestri, psicologi, studiosi e ricercatori hanno dato nel corso dei secoli una propria definizione dell'ego.

Nella precedente sessione l'abbiamo analizzato come **la fonte del nostro senso di individualità**.

Oggi voglio sottolineare un altro aspetto...

Prima vi ho chiesto "*Chi Sei?*" e mi avete dato tante risposte.

Qualcuno ha risposto con il proprio nome, qualcuno ha detto di essere un corpo, altri un'essenza divina, etc.

Cosa sono queste risposte?

Queste risposte sono ciò in cui ci identifichiamo in questo momento.

I Membri dell'EnergetiClub hanno risposto **"Questo momento"**, o il **"Qui ed Ora"**, perchè ne abbiamo parlato nell'ultima sessione, ma questo è un

concetto abbastanza complesso che non affrontiamo oggi.

Diciamo che tutte le risposte che mi avete dato prima, alla domanda "Chi Sono?", tutte quelle risposte, sono ciò in cui ci identifichiamo in questo momento.

***E tutte le risposte che non sono "Essenza Divina" (o simili),
sono identificazioni con l'Ego.***

L'identificazione con il corpo, con le emozioni, con la mente, è Ego.

Quando ci chiedono o ci chiediamo "Chi sono io", **generalmente ci identifichiamo con l'ego** o con una delle sue manifestazioni.

E se ci identifichiamo con il nostro corpo e con la nostra mente, allora la percezione reale che abbiamo di noi stessi è quella di **un essere separato dal resto del mondo.**

Esiste un dentro e un fuori.

Esiste un me e poi esistono gli altri.

E indovinate un pò cosa alimenta **questa disconnessione** dal resto del mondo?

Alimenta la paura.

Nel [Quinto Passo verso la Ricchezza Vera](#), riprendo degli studi di [Gregg Braden](#), in cui spiega come **tutto questo universo sia composto da un'unica energia che muta forma**, in base alle vibrazioni.

Le vibrazioni vanno da una gamma di onde lente e lunghe (che è la gamma della **paura**), ad una gamma di onde corte e veloci, che sono le onde dell'**Amore**.

Quindi **tutto è un'unica vibrazione che varia come frequenza**, a seconda

se ci avviciniamo all'Amore o alla Paura.

- **Il senso di separazione**, ci porta verso le vibrazioni della paura.
- **Il senso di connessione** con tutto ciò che ci circonda, ci porta verso vibrazioni di Amore.

In realtà, tutto questo proviene archetipicamente dal **senso di connessione con Dio**.

Infatti, chi sente, chi vive, chi sperimenta fisicamente ogni giorno la connessione con Dio, è sintonizzato su una frequenza di Amore.

Chi invece prova attacchi di panico, paure improvvise, ha la mente tempestata di pensieri negativi e prova istintivamente emozioni negative, ha un forte **senso di separazione e di individualità**.

Infatti, la paura madre, da cui poi derivano tutte le altre, è la **paura della solitudine**.

Questo per via della genesi dell'Universo che ho spiegato nell'altra sessione e che non ripeto qui, per non rendere troppo complessa questa sessione.

Quindi, ricapitolando: chi ha un senso di individualità, chi si identifica con il proprio ego, con i propri pensieri o con le proprie emozioni, è una persona che si sente disconnesso da Dio e quindi è soggetto a quelle conseguenze di cui abbiamo parlato prima: Attacchi di Panico, paura dell'abbandono, paura della solitudine, etc.

Chi invece è connesso con la propria Essenza Divina interiore, non ha questi problemi.

Ora, giusto per chiarezza, **non basta capire questo concetto per essere connessi con la nostra Essenza**.

La Connessione con la nostra Essenza ce la dà un profondo lavoro interiore e delle esperienze particolari.

Ad esempio, **una partecipante al nostro ultimo [EnergetiCamp – Ritiro di Purificazione Energetica](#) – alla fine del ritiro, ha iniziato a sentire la voce della propria Essenza Divina**, che ancora oggi la guida ogni giorno.

Lei adesso ha questa connessione e nessuno più glie la può togliere.

Per avere questa connessione, ha dovuto **liberarsi di tutte le emozioni che le impedivano di mettere in contatto** la sua energia vitale con il cuore e poi con il settimo chakra, la connessione con Dio.

Ora, se volete, vi vorrei proprio parlare di **quali sono queste emozioni negative** che portiamo dentro e che ci impediscono di far salire la nostra energia vitale fino al settimo chakra, mettendoci in connessione con il nostro Divino Interiore.

E' tutto chiaro finora?

Le 4 Emozioni che impediscono la Connessione:

Ok, quindi tutto chiaro per tutti, possiamo proseguire...

Quali sono queste emozioni negative che ci impediscono la Connessione e che alimentano il senso di separazione?

Conoscere per bene queste emozioni negative è fondamentale per poterle trasformare.

Per adesso abbiamo compreso che ci sono 2 poli opposti: amore e paura. Tutto il resto dell'esistenza, è una frequenza vibratoria che è tra questi due poli estremi.

Ma Paura e Amore cosa sono?

Sono Emozioni.

La parola Emozione è viene dal latino **Emovere** e significa Agitare,

scuotere.

Però se ci fate caso, questa parola inizia con **Emo (=sangue)**.

Secondo questa mia interpretazione, **Emozione significa Scuotere le vibrazioni del DNA.**

Infatti, guarda i casi, noi ci sintonizziamo su diverse frequenze vibratorie, proprio attraverso gli amminoacidi del DNA, che fungono da micro antenne.

Questi non sono studi miei, ma di *Gregg Braden*, noto conferenziere e autore, ex scenziato NASA.

Quindi **le nostre emozioni hanno un grosso impatto sulla realtà fisica e noi creiamo la realtà sulla base delle emozioni che proviamo.**

Vediamo allora cosa significano veramente le nostre emozioni negative principali.

E per farlo, riprendo una parte di un'altra sessione dell'EnergetiClub: "**Liberi dalle Emozioni Negative**".

Abbiamo visto che i due poli agli antipodi sono Amore e Paura.

Quindi, tutte le emozioni derivano dalla Paura, in un modo o nell'altro.

La prima emozione negativa di cui parliamo è dunque la Paura.

1. Paura e derivati

1. **La Paura** è ciò che si prova di fronte ad un cambiamento futuro che non vogliamo che avvenga, e il senso di impotenza nei confronti di questo cambiamento futuro.

Ripeto:

La Paura è ciò che si prova di fronte ad un cambiamento futuro che non vogliamo che avvenga, e il senso di impotenza nei confronti di

questo cambiamento futuro.

Dalla paura, deriva la seconda delle emozioni negative: la Gelosia.

2. **La Gelosia** è *paura nel presente di una perdita futura*.

E nasce generalmente dal vedere che qualcun altro ha ciò che noi non ci siamo dati il permesso di avere.

3. Sempre dalla Paura, derivano i **Sensi di Colpa**.

Questi sono veramente strani... sono semplicemente **la paura di essere puniti**.

E la conseguenza – assurda – è che se ne abbiamo, siamo portati a punirci da noi... prima che sia qualcun altro a farlo!

4. Un altro aspetto della paura, che poi è un aspetto tipico dell'Ego, è **l'Orgoglio**.

L'orgoglio ci dà *un sottile senso di piacere, a discapito di qualcun altro*.

Ma visto che noi siamo anche gli altri, presto o tardi, questo sottile piacere, diventerà un dolore.

2. Rabbia e derivati

Passiamo adesso alla seconda parte di queste emozioni negative, passiamo alla Rabbia e i suoi derivati.

La Rabbia deriva sempre dalla paura, però è degna di particolare attenzione, perchè dalla rabbia nascono diverse altre emozioni negative... vediamole insieme! 😊

1. **La Rabbia** nasce dal *senso di essere vittime di qualche situazione, qualche persona, o qualcosa*.

Quando ci sentiamo impotenti e **quando pensiamo che il nostro dolore proviene dall'esterno** (e noi sappiamo che non esiste un "esterno", ma siamo

sempre noi che agiamo).

Ecco, questi concetti di vittimismo sono ben chiari ai Membri storici dell'**EnergetiClub**, ma mi rendo conto che per i nuovi possono ingenerare un pò di confusione.

Vivendo nell'EnergetiClub e respirando l'aria del Forum e facendo le **Riprogrammazioni Energetiche del Punto Zero** mese dopo mese, inizierete sempre di più a fare vostro questo concetto fondamentale di **Responsabilità**, intesa come identificazione con la nostra parte Divina Creatrice.

Quindi, tornando a noi, la Rabbia non è altro che una conseguenza del sentirsi vittime dell'esterno.

2. Quando la rabbia è estrema, allora si parla di **Ira**.

3. Quando l'Ira è per essere stati attaccati, allora si parla di **Tristezza**.

4. Quando la Tristezza è estrema, allora si parla di **Dolore**, spesso legato ad un senso di perdita.

5. Quando l'Ira è diretta verso noi stessi, allora si parla di **Apatia**, ossia vero e proprio **odio verso se stessi**. L'apatia si manifesta come una assenza di emozioni, e si distingue dalla depressione proprio per questa apparente assenza di disagi.

6. A volte questo odio verso noi stessi, lo mascheriamo sotto la bella faccia dell'**Ammirazione per qualcun altro**.

Spesso, se non sempre, dietro l'Ammirazione, c'è solo dell'odio verso se stessi, come forma di **mancanza di autostima**: vediamo in qualcun altro delle capacità che in realtà appartengono a noi.

Però ci odiamo, perchè non le esprimiamo.

7. Infine, la rabbia, quando perdura a lungo, per parecchio tempo, si chiama **Rancore, o Risentimento**.

8. Se questo risentimento è per una perdita del passato, per cui soffriamo

ancora nel presente, nasce la **BRAMOSIA** con la quale possiamo avere fenomeni di **Avidità**, voglia esagerata di **cibo**, o altre dipendenze, come la **Libidine** che è una voglia patologica di sesso.

Il sesso è una cosa Divina, ma quando la voglia di sesso diventa patologica, allora si parla di Libidine, quindi una voglia eccessiva di sesso.

3. Confusione e Distrazione

Oltre alle dirette discendenti di Paura e Rabbia, ci sono anche la **Confusione e la Distrazione**.

La confusione e la Distrazione sono stati mentali in cui cadono più o meno spesso quelle persone che sono abituate a vivere sempre nella mente.

4. Attaccamento

Poi c'è l'Attaccamento: desiderio di una situazione diversa da quella che è. Desiderio per qualcosa che non ho, oppure avversione per qualcosa che ho. Separazione da ciò che si ama + Unione con ciò che si odia.

Quindi, ricapitolando:

- 1) Paura e derivati (Gelosia, sensi di colpa, orgoglio)
- 2) Rabbia e derivati (ira, tristezza, dolore apatia, odio verso se stessi e verso gli altri, ammirazione, Rancore, risentimento, bramosia, quindi Avidità, gola e Libidine)
- 3) Confusione e Distrazione
- 4) Desiderio o Attaccamento

Ecco, queste sono le principali **emozioni negative che ci trattengono legati**

all'ego, ci fanno sentire scollegati e ci impediscono di riconnetterci alla nostra Essenza Divina.

Esercizio (min 20,20):

Ora facciamo insieme un esperimento.

Sono circa 5 minuti che vi parlo solo di emozioni negative.

Probabilmente molti di voi stanno provando un leggero **senso di agitazione**.

Magari non ci avevate fatto caso fino a questo momento, ma andate a cercare questa agitazione.

Siediti e concentrati, con gli occhi chiusi.

Colonna vertebrale eretta, e respira... respiriamo profondamente e lentamente.

Facciamo un primo respiro profondo...

Ancora un altro...

Un altro ancora...

Osserviamo in modo distaccato questa agitazione... Osserviamo dove si è localizzata nel nostro corpo...

Se non riesci a sentire dove si trova, immagina che sia nel primo posto che ti viene in mente...

Perfetto, immagina che sia lì...

Ora osservalo, e guarda come si comporta.

Nota come il solo fatto di osservarla, la indebolisce, perchè tu sei l'osservatore e sai che quella emozione non sei tu...

E più ti rendi conto che tu non sei quell'emozione, e più quell'emozione perde forza nei tuoi confronti.

Ora osserva il tuo respiro... osservati mentre inspiri... osservati mentre espiri lentamente... senti come la calma e la pace aumentano dentro di te... e senti come tu sei la calma e la pace...

Quella emozione perturbatrice di prima è completamente dissolta e non ha più nessun potere su di te, perchè tu sei soltanto Calma e Pace. Tu sei Amore.

Tu sei Gioia...

Tu sei Gratitude...

Tu sei Vita...

Potrebbe esserti spuntato un sorriso sul volto... va bene... accoglilo...

Se non ti è spuntato, sorridi di proposito...

Accetta il sorriso...

Fai un respiro profondo...

Fai un altro respiro profondo...

Muovi delicatamente le mani e i piedi...

Riprendi contatto con il corpo...

Apri gli occhi...

Bentornati! 😊

Come vi sentire?

Bene, grazie...

ok...

In questa breve esercitazione, **abbiamo applicato alcuni degli antidoti** che ora vi espongo: la seconda parte di questo mio intervento è infatti dedicato agli antidoti per queste emozioni.

I 5 Antidoti che ci consentono la Connessione:

Vediamo quali strade possiamo percorrere per **riconnetterci alla nostra Essenza Divina:**

Antidoto 1:

Quando ci sale un'emozione, come **la paura, la rabbia o i loro derivati**, l'antidoto è **l'osservazione con distacco**, come quella che abbiamo fatto prima.

Quella che vi ho fatto fare prima è la cosa migliore che potete fare per affrontare qualsiasi tipo di emozione che provate e che non volete provare.

Ci vuole un certo **sforzo mentale**, perchè l'emozione sale in automatico, mentre noi **dobbiamo prendere padronanza della situazione e sederci centrati e respirare**.

Dobbiamo prima di tutto **concentrarci sul respiro** e poi dobbiamo **osservare con distacco l'emozione**.

Vi ricordate che vi ho parlato anche di **Confusione e Distrazione**?

Se vi sentite confusi, provate a concentrarvi sul respiro.

Vi passerà tutto.

Ok, queste tecniche vi saranno **utilissime per affrontare le emozioni quando sono già esplose**.

Le emozioni esplodono in automatico e noi le notiamo quando sono arrivate, ma **per rimuoverle definitivamente, dobbiamo rimuoverne le radici**.

Dobbiamo andare a **trovare il nucleo** dal quale sono nate queste emozioni e dissolverlo.

Questo non è un processo che si può risolvere con un paio di tecniche... per dissolvere i nuclei delle emozioni, bisogna fare un vero e proprio percorso spirituale.

Noi nell'[EnergetiClub](http://EnergetiClub.com) ne offriamo uno, ma siete liberi di seguire qualsiasi

altro percorso spirituale che volete.

Quello che desidero fare stasera è fare chiarezza su quello che è il percorso da seguire... spero di avervi aiutato a fare un pò di chiarezza.

Andiamo avanti con gli antidoti.

Abbiamo visto il primo antidoto: concentrarsi sul respiro e osservare con distacco l'emozione indesiderata.

Antidoto 2:

Il secondo antidoto è di tipo mentale.

Ed è lo sforzo di contrapporre ai pensieri automatici che provengono dall'inconscio, dei **pensieri positivi**.

Ad **esempio**, iniziamo a provare rabbia per una persona in modo istintivo, allora ce ne rendiamo conto, **ci distacciamo dall'emozione di rabbia e ci impegniamo ad essere gentili** con quella persona.

Oppure, per **esempio**, leggiamo il giornale, leggiamo che qualche politico ha rubato dei soldi ai cittadini e istintivamente proviamo odio.

In quel momento, **ci distacciamo da quell'odio e ci sforziamo di provare compassione**.

Lo sforzo è inizialmente molto forte, ma col tempo e con la pratica, ci accorgiamo sempre più presto dell'emozione negativa, ce ne distacciamo sempre più velocemente e riusciamo a contrapporre un pensiero positivo con minor sforzo.

La compassione per chi ci ha fatto un torto è una cosa molto potente.

Ed è facile che con la mente ci diciamo *"sì, provo compassione"*, però di fatto continuiamo a provare odio, a livello emotivo.

Quindi c'è un conflitto: con la mente pensiamo di provare compassione, mentre in realtà l'emozione è sempre odio.

E allora come si fa?

Per **provare sincera compassione**, dobbiamo iniziare a **vivere come Creatori Potenti e Consapevoli**.

Se noi pensiamo che gli altri possano farci del male, allora stiamo prendendo il nostro potere di Divinità Creatrici e lo stiamo delegando all'oggetto del nostro odio, o del nostro disprezzo.

Questo nasce dal senso di separazione.

Se ci sentiamo separati da quella persona, la possiamo giudicare. E quindi odiare.

Ma se invece comprendiamo ad un livello profondo che **i soli creatori della nostra realtà siamo noi** e che tutti coloro che vediamo intorno a noi sono solo degli specchi di noi stessi, allora la prospettiva cambia.

Se noi vediamo un politico che ruba e lo osserviamo in modo responsabile, da creatori, comprendiamo che quello che vediamo in lui è solo una nostra proiezione.

Vediamo disonestà e ci fa rabbia?

Allora sappiamo che dentro di noi dobbiamo lavorarci l'energia della disonestà.

Ora, il discorso è lungo e complesso, ma se segui da un pò di tempo i nostri progetti in rete, sai che **questo è uno dei principi base intorno a cui ruota tutto il nostro percorso di consapevolezza**.

Oggi non vi parlo degli specchi, però se proviamo a dare per buono il concetto per cui gli altri sono una proiezione di noi stessi, allora possiamo provare veramente la **Compassione, che significa "Avere lo stesso Pathos", ovvero lo stesso stato d'animo**.

Quindi, vediamo un politico, comprendiamo che ci sta mostrando **una parte di noi che rinneghiamo**... se lo riconosciamo in modo responsabile... allora non possiamo più provare odio o rabbia, ma solo compassione.

Quindi, secondo antidoto: Compassione.

Antidoto 3:

Il Terzo antidoto nasce da una considerazione sulla **natura della paura**.

Vi ricordo la definizione che vi ho dato all'inizio della paura: *ciò che si prova di fronte ad un cambiamento futuro che non vogliamo che avvenga e il senso di impotenza che ne consegue.*

Quindi si tratta di una emozione che possiamo provare solo e soltanto se la mente è spostata nel futuro.

Puoi provare Paura solo se la tua Mente è spostata nel **Futuro!**

Molte altre emozioni, come la rabbia, il rancore, l'odio, invece ci derivano dalle memorie, cioè dal **passato**.

'Quella certa persona si comportò male con me, per cui io provo rancore.'

In entrambi i casi, non ci troviamo nel presente.

Il problema è nel futuro o nel passato, la soluzione è nel presente, nel qui ed ora.

Il Qui ed Ora è un momento nel tempo molto interessante.

E' il punto in cui si incontrano e si annullano passato e futuro.

Il Qui ed Ora è l'unico momento in cui siamo riparati e protetti dalle paure della mente.

Quindi, **il terzo antidoto per sfuggire alle sofferenze emotive è l'essere centrati nel qui ed ora.**

Il che è una cosa che possiamo far diventare un *modus vivendi*, e che possiamo anche utilizzare come salvagente nel momento in cui ci sentiamo annegare nel mare agitato delle emozioni.

Quindi, ad esempio, se siamo agitati, ci centriamo nel presente, con una meditazione e osserviamo l'agitazione svanire.

Antidoto 4:

Il quarto antidoto ha sempre a che fare con un momento meditativo ed è **l'antidoto per l'attaccamento**.

L'attaccamento è una delle armi dell'ego per farci soffrire.

Abbiamo visto prima che ***l'attaccamento è il desiderio di una situazione diversa da quella che è.***

Desiderio per qualcosa che non ho, oppure avversione per qualcosa che ho.

Separazione da ciò che si ama + Unione con ciò che si odia.

In questo caso, il lavoro da fare è un lavoro di **accettazione del cambiamento**.

Se noi rifiutiamo il cambiamento, allora significa vorremmo che le cose rimanessero sempre come sono.

Ma questo è contro la natura delle cose, quindi **dobbiamo farcene una ragione**: dobbiamo accettarlo.

Stasera faremo una **Riprogrammazione Energetica del Punto Zero**, per cui chiedo ad Ana Maria di guidarci ad **accettare la natura mutevole della vita**.

Accettare il cambiamento, l'evoluzione, il miglioramento.

L'ego invece vuole la staticità, perchè ricerca sicurezza.

E' un meccanismo che teoricamente ci preserva dalla sofferenza, perchè **ci tiene bloccati nella nostra zona di confort.**

Ma in realtà è un meccanismo che ci provoca solo sofferenza, perchè è una forma di non accettazione della natura mutevole della realtà.

I buddisti parlano di "impermanenza", per definire questa caratteristica della vita.

La vita è impermanente.

Quindi, **il quarto antidoto alla sofferenza emotiva è l'accettazione della natura mutevole della vita.**

E questa accettazione la possiamo fare con la **Riprogrammazione Energetica del Punto Zero**, stasera.

Antidoto 5:

L'ultimo antidoto è: esprimere positivamente le emozioni.

Le emozioni non espresse rimangono dentro e ci mangiano dall'interno.

Ci sono persone che arrivano a 50 anni, che siamo logorati fisicamente e mentalmente da tutte le emozioni represses e mai espresse.

Se una di queste persone è arrabbiata, e qualcuno chiede loro "Sei arrabbiato?", loro istintivamente lo negheranno.

"No, non sono arrabbiato, sto tranquillissimo!"

Quindi dobbiamo esprimere le emozioni.

Ma esprimere le emozioni non è sempre un cosa positiva.

C'è chi esprime le emozioni in modo insano, sfogandole sugli altri.

Come quelle persone rabbiose che urlano a tutti e litigano con tutti, solo

perchè sono piene di rabbia e cercano in tutti i modi di sfogarla sugli altri.

Queste persone esprimono sicuramente le loro emozioni, ma non se ne liberano, anzi: alimentano la rabbia dentro e fuori di loro... combinando **un disastro energetico e karmico**.

Il modo sano per esprimere le emozioni, è dichiarare a noi stessi che stiamo provando quell'emozione.

"Ok, sto provando rabbia"

"Riconosco che sto provando rabbia"

Questa dichiarazione, va accompagnata a quell'esercizio di distacco di cui vi ho già parlato prima.

Quindi, **riconosciamo l'emozione**, la osserviamo con distacco, diciamo a noi stessi (a voce alta o in mente) che la stiamo provando, ammettendolo serenamente e non negandolo.

Perchè negare corrisponde a reprimere.

Attenti anche a come esprimete questa ammissione: "sono arrabbiato" ci identifica con la rabbia **"io sono arrabbiato"**, mentre **"io provo rabbia"** è molto diversa come frase e ci consente di sentirci distaccati dall'emozione.

Pensieri e Mosche

Ricordate che un'emozione o un pensiero sono come delle mosche.

Voi siete nel vostro stato Zen, arriva una mosca, vi si poggia sul naso, rimane un pò lì, e poi se ne va.

Voi rimanete nel vostro stato Zen ad osservare come arriva, come rimane e come se ne va.

La prossima volta che provate un'emozione, ripensate alla mosca sul naso, vi farà sorridere.

Quindi, **ricapitolando tutti gli Antidoti** che abbiamo detto finora:

1. primo antidoto: concentrarsi sul respiro e osservare con distacco l'emozione indesiderata.

2. secondo antidoto: Compassione, che si ottiene con la visione Responsabile

3. la terzo antidoto per sfuggire alle sofferenze emotive è l'essere centrati nel qui ed ora.

4. quarto antidoto alla sofferenza emotiva è l'accettazione della natura mutevole della vita.

5. ultimo antidoto: esprimere positivamente le emozioni.

- Osservare con distacco
- Compassione e visione Responsabile
- Centratura nel Qui ed Ora
- Accettazione della natura mutevole della vita
- Esprimere positivamente le emozioni

Identificarci con la nostra Divinità Creatrice Interiore!

Possiamo riassumere questi 5 Antidoti con un'unica soluzione che le ingloba tutte: **identificarci con la nostra Divinità.**

- Se noi siamo identificati con la nostra Divinità Creatrice interiore, allora **non siamo identificati con i nostri pensieri e con le nostre emozioni.**
- Se siamo identificati con la nostra Divinità Creatrice interiore, allora sappiamo che siamo noi i creatori e **non ce la prendiamo con gli altri. Non proviamo rabbia e derivati.**

- **Provare compassione** è conseguenza naturale di questo.
- Per essere identificati con la nostra Divinità, dobbiamo essere per forza **centrati nel qui ed ora e siamo strettamente connessi con la vita e ne accettiamo la mutevolezza.**
- Infine, una Divinità Creatrice è sempre in uno stato Zen e **se arriva un'emozione la esprime positivamente, senza negarla.**

Ecco, **se noi da oggi iniziamo a vivere identificandoci con la nostra divinità interiore, automaticamente applichiamo tutti e 5 gli antidoti alle emozioni dell'ego** e ci liberiamo così dalle sue catene.

Essere una Divinità non è un punto di arrivo, ma è un percorso in essere.

Possiamo iniziare oggi stesso.

Anche se siamo solo all'1% la nostra Divinità, va già bene.

Alleniamoci fino ad abituarci ad essere la nostra Essenza Divina, ogni giorno...

Fermiamoci a riflettere su questi concetti almeno una volta al giorno e piano piano, diventeremo sempre più delle Divinità nella nostra vita quotidiana.

Questo è il proposito con cui ho preparato questa sessione e questo è ciò che vi auguro.

A questo punto... non rimane che riprogrammarci... 😊

Per questo adesso ci prendiamo una pausa e poi passiamo la parola ad **Ana Maria Ghinet**, ideatrice del **Coaching Energetico** e della **Riprogrammazione Energetica del Punto Zero.**

Io ti ringrazio tantissimo per l'attenzione e ti saluto.

Metti sempre te stesso al primo posto!

... e Ricorda di manifestare la Tua Ricchezza Interiore con Rispetto, Amore e Gratitude!

GRAZIE! ^_^ 1abbraccio a tutti!

Josè

PS

Vieni a condividere il tuo feedback su questa Prima parte di Sessione:

[Clicca Qui e scrivi il tuo commento](#)

Lasciando un commento, puoi anche porre tutte le domande che desideri, ti rispondo personalmente :)