

# **Guida alla**

# **Legge dell'Attrazione**

Questo e-book può essere distribuito liberamente, all'unica condizione che sia fatto in modo gratuito e che non ne sia alterato in nessun modo il contenuto.

Per maggiori informazioni, visita il mio sito [www.leggeattrazione.altervista.org](http://www.leggeattrazione.altervista.org) dove troverai altri articoli, e-book e un blog dove postare i tuoi commenti e esperienze.

Lo scopo di questo breve e-book è quello di spiegare i principi fondamentali che stanno alla base della Legge dell'Attrazione.

Usare questa Legge deliberatamente, per creare la propria vita, è in realtà molto semplice, ma spesso idee confuse e poco chiare possono creare incertezza, dubbio e mancanza di fiducia nell'infinito potere dell'Universo. Chiaramente tutto questo ostacola il percorso di ognuno verso il successo e blocca il processo di manifestazione nel mondo fisico di sogni e desideri.

Certo non ti prometto che le informazioni qui contenute ti faranno diventare miliardario all'istante o che tutti i tuoi desideri si avvereranno in un batter d'occhio. La Legge dell'Attrazione è sempre operante nella vita di ogni individuo, che ne sia consapevole o meno, ma imparare a farla funzionare a nostro favore richiede comunque una certa pratica costante. Non si tratta di una sorta di formula magica che basta recitare per far avverare qualsiasi desiderio, ma di una Legge universale che va conosciuta, capita e messa in pratica quotidianamente attraverso le tecniche e gli esercizi che vedremo.

Specialmente all'inizio il percorso può non essere facile, ma comunque, stai sicuro che nel momento in cui riuscirai ad ottenere anche solo un piccolo risultato usando le tecniche a tua disposizione, ne sarai incoraggiato e continuerai a lavorarci fino a trasformarti in un vero e proprio magnete vivente!

Silvia

## **Cos'è la Legge dell'Attrazione?**

La Legge dell'Attrazione fondamentale afferma che qualsiasi cosa a cui pensi e sulla quale focalizzi l'attenzione in modo consistente, tenderai ad attrarre nella tua vita.

Simile atrae simile.

Per cominciare prova a porti alcune domande:

A che cosa pensi per la maggior parte del tempo? Abitualmente tendi ad essere in uno stato d'animo positivo o negativo? Ti senti ottimista e pieno di speranza rispetto al tuo futuro, o sperimenti spesso sentimenti di paura e ansia?

Secondo la Legge dell'Attrazione attrarrai situazioni ed esperienze in sintonia con questo tipo di pensieri ed emozioni. Certo, il più delle volte la manifestazione non avviene in modo "letterale". Mi spiego meglio, non manifesterai all'istante nel mondo fisico qualcosa semplicemente pensandoci.

Piuttosto, è meglio parlare in termini di frequenza delle vibrazioni che ognuno di noi emana nell'Universo. Se per la maggior parte del tempo provi dei sentimenti di ansia e frustrazione, emanerai vibrazioni tali da attrarre una serie di situazioni che rafforzeranno sempre di più questi sentimenti, per esempio, problemi sul lavoro, problemi economici, problemi nel rapporto di coppia e così via. Nello stesso modo, però, se sperimenti spesso sentimenti di

gioia, felicità e appagamento, emanerai vibrazioni tali da attrarre sicuramente molte altre situazioni che ti renderanno sempre più felice e soddisfatto.

Per la maggior parte delle persone, questo processo avviene a livello inconsapevole. Non rendendosi conto dell'immenso potere dei pensieri e delle emozioni, attraggono le varie circostanze e situazioni per "default", alcune positive, altre negative.

Nel momento in cui decidi di lavorare con la Legge dell'Attrazione in modo consapevole, sostanzialmente puoi cominciare a costruire la tua vita come veramente vuoi che sia, secondo le tue aspettative e i tuoi desideri.

Certo, non significa che non avrai mai più nessun tipo di difficoltà. Ancora una volta, non pensare alla Legge dell'Attrazione come una sorta di "bacchetta magica" che fa sparire all'istante tutti i vari problemi che fanno parte della vita. Probabilmente ti capiterà ancora di dover affrontare delle sfide, o di avere a che fare con persone poco piacevoli. Probabilmente ci saranno ancora giorni in cui ti sentirai giù di morale o un po' stressato. E' la vita! La Legge dell'Attrazione non ti porta ad essere come sotto ad una campana di vetro, protetto da ogni tipo di difficoltà, ma può aiutarti a rafforzare il controllo che hai su molte di queste situazioni problematiche.

Creare la propria vita con la Legge dell'Attrazione significa, in sostanza, acquisire la piena consapevolezza del potere di creazione consapevole insito in ognuno di noi. Una volta compresa appieno questa legge e imparato ad usare le varie tecniche, avrai il potere di volgere la tua esistenza nella direzione voluta, perfettamente sicuro di saper affrontare eventuali problemi e sfide che eventualmente si presenteranno nel miglior modo possibile.

Oltre alla frequenza delle vibrazioni che emani anche le convinzioni a livello inconscio svolgono un ruolo importante nel determinare il tipo esperienze che attrai. Anche se stai cercando di emanare le giuste vibrazioni per attrarre quello che desideri, la convinzione di non meritartelo o che sia impossibile ottenerlo agirà nel senso di bloccarne la manifestazione nel mondo fisico. Ne parleremo comunque più approfonditamente più tardi.

Altro punto importante da capire è che la Legge dell'Attrazione è completamente impersonale e imparziale. Agisce sempre, per chiunque, un po' come accade per la legge di gravità. Non premia, ne punisce nessuno, semplicemente ti fa avere quello che chiedi, anche se non sei nemmeno consapevole di chiedere.

## **Tre passi per attivare la Legge dell'Attrazione**

Per usare consapevolmente la Legge dell'Attrazione, possiamo cominciare con il seguire questo schema, composto di tre fasi:

- 1) *Chiedere*
- 2) *Credere*
- 3) *Ricevere*

Facile no? Ma è veramente così semplice come dire "Per favore vorrei un milione di euro", credere che li avrai e vederli immediatamente manifestati davanti a te in una nuvoletta di fumo? Non è proprio così . Sicuramente sperimenterai tantissimi piccoli miracoli e momenti stupefacenti mentre impari a lavorare con la Legge dell'Attrazione, ma spesso non è un processo che dà dei risultati così istantanei. A costo di ripetermi, è necessario praticare i vari esercizi per ottenere i risultati!

Vediamo ognuna di queste fasi nel dettaglio.

## **Chiedere**

Chiedere all'Universo è il primo passo da compiere.

E prima di farlo è di vitale importanza raggiungere la chiarezza interiore a proposito di quello che vuoi veramente nella tua vita.

La maggior parte di noi non sa così chiaramente quello che vuole! Sappiamo solo che nella situazione in cui ci troviamo non siamo felici e vogliamo quindi migliorare.

Ma la Legge dell'Attrazione ha bisogno di qualche informazione in più.

Immagina di entrare in un ristorante e dire al cameriere "Per favore mi porti qualcosa di buono da mangiare." Che probabilità ci sono che ti venga servito esattamente quello che vuoi? Pochissime.

Nello stesso modo, quando chiedi qualcosa all'Universo, devi specificare bene, come faresti se tu fossi al ristorante.

Cosa vuoi esattamente?

Prenditi qualche minuto e butta giù qualche idea delle cose che vorresti realizzare nella tua vita. Per esempio, un nuovo lavoro, più soldi, una relazione sentimentale soddisfacente, una salute più forte, o qualsiasi altra cosa.

E cerca di essere più dettagliato possibile nella descrizione.

Non dire solo, "Vorrei un lavoro meglio remunerato." Afferma invece, "Voglio un lavoro divertente come ..... nella città di ....., che mi fa guadagnare € ..... all'anno, lavorando circa .... ore per settimana."

Una volta che ti sei fatto un'idea chiara di quello che desideri, è arrivato il momento di chiedere. Ci sono molti modi per farlo, uno lo hai già messo in pratica ora: scrivere!

***Scrivere i propri desideri*** è un metodo efficace sia per raggiungere la chiarezza interiore, sia per "affidarli" all'Universo ed è quello che personalmente preferisco.

A questo scopo può essere molto utile munirsi di un quaderno dove elencare tutti i propri sogni, preferibilmente di quelli ad anelli.

Scrivi un obiettivo per ogni pagina.

Una volta che hai finito di scrivere raggruppa i vari obiettivi per aree tematiche, per esempio "relazioni", "salute", "carriera", ecc.

Il passo successivo consiste nel dare ad ogni sogno un "voto" in base alla priorità che gli diamo, per esempio, 1 per quelli a cui teniamo di più e che quindi sono più urgenti da realizzare, 2 per quelli un po' meno urgenti ma sempre importanti, 3 per quelli che vogliamo conseguire ma possiamo anche rimandare e così via.

I desideri ai quali attribuire il numero "1" non dovrebbero essere molti, al massimo 3 - 4 non di più, per evitare di potersi sentire troppo sovraccarichi di lavoro.

Una volta conseguito un desiderio "1" lo sostituiremo con un desiderio "2" e così via.

Naturalmente mano a mano che passa il tempo il quaderno dei sogni è sempre soggetto ad aggiornamenti, in base ai sogni realizzati e a quelli nuovi che emergono via via durante il cammino.

Successivamente, prendi gli obiettivi che hai identificato come i più importanti, quelli a priorità "1" e metti in pratica una di queste tecniche:

- ***Il poster.*** Consiste in un poster sul quale attaccare fotografie, immagini delle cose che desideri e che vuoi attrarre, come, per esempio, la macchina nuova, la casa che hai sempre sognato, l'anima gemella e così via. La cosa migliore è procurarsi un cartoncino della grandezza preferita e poi cercare le varie immagini o su giornali e riviste o magari anche su internet. Naturalmente le varie fotografie dovranno essere il più simile possibile a quello che vogliamo ottenere. È meglio, inoltre, attaccare il poster in un posto dove lo puoi vedere spesso durante la giornata, in modo da ricordare continuamente alla nostra mente, specialmente

quella inconscia, quali sono i nostri obiettivi, e da mantenere l'attenzione costantemente focalizzata su di essi.

- **Chiedere a voce alta.** Si tratta di compiere una sorta di piccolo "rituale" molto divertente. Per esempio, durante una sessione di meditazione, dopo esserti rilassato ed aver fermato il dialogo interno, parla a voce alta con l'Universo come se tu stessi parlando con un vecchio amico. Potresti dire , "Caro Universo,ho finalmente chiarito che cosa voglio nella mia vita,e ti chiedo quindi aiuto per realizzare i miei obiettivi. Ecco quello che vorrei che accadesse: \_\_\_\_\_ (elenca i tuoi desideri dettagliatamente). Per favore aiutami a creare queste esperienze facendomi avere le opportunità delle quali ho bisogno per cambiare la mia vita." Comunque, le parole che usi in fondo non sono così importanti,mentre sono di fondamentale importanza le emozioni che provi durante l'intero processo.
- **Visualizzazione.** Anche la visualizzazione è uno strumento potente per aiutarti ad attrarre nel mondo fisico la vita dei tuoi sogni. Funziona in modo ottimale se la pratichi regolarmente,piuttosto che una volta ogni tanto. L'ideale è riuscire a ritagliarsi 10-15 minuti ogni giorno. Rilassati, chiudendo gli occhi e concentrandoti sul ritmo del respiro, poi evoca una immagine di quello che vuoi. Cerca di vedere

l'immagine il più dettagliatamente possibile con gli occhi della mente, proprio come se tu stessi proiettando un film del quale tu sei il protagonista, e, soprattutto, sentiti come se tu avessi già ottenuto il tuo obiettivo, prova tutte le emozioni che proveresti una volta realizzato il tuo sogno. Cerca di evocare sentimenti di gioia, felicità, contentezza, soddisfazione, amore o comunque ogni altra emozione che si sposa bene con quello che vuoi attrarre. Si tratta, in sostanza, di sognare ad occhi aperti tutte le volte che puoi e ti assicuro che è molto divertente!

- **Affermazioni.** Anche le affermazioni sono uno strumento molto efficace. Funzionano meglio se le ripeti più spesso che puoi e, inoltre, dovrebbero essere affermazioni il più possibile credibili. Invece di affermare "sono miliardario," prova con una frase del tipo, "giorno dopo giorno la mia ricchezza e prosperità aumentano sempre di più." La prima affermazione potrebbe essere bloccata dal tuo inconscio perché in fondo in fondo lo sai che non è vero. Il secondo esempio invece suona più vicino alla realtà, e quindi la tua mente lo accetta più facilmente e lo recepisce in modo più efficace.

In realtà non è poi così importante quale di queste tecniche decidi di mettere in pratica, fai quello che ti viene più naturale, che ti riesce più facile e che ti diverte. Tutto il processo infatti dovrebbe essere visto e vissuto come un gioco molto divertente! È molto importante, infatti, divertirsi nell'imparare e praticare la Legge dell'Attrazione, senza mai prendersi troppo sul serio. I momenti giornalieri che dedichi alla pratica delle varie tecniche devono essere intesi come dei momenti di gioco e divertimento, dei momenti di gioia interamente dedicati a te stesso.

### **Crede**

Una volta chiesto quello che vuoi, è importante credere ed avere fiducia nel potere immenso dell'Universo. Puoi avere ciò che vuoi e lo avrai, come e quando non importa, ma lo avrai sicuramente. Può essere difficile perché qui entrano in gioco le convinzioni limitanti a livello inconscio che ti impediscono di realizzare la vita dei tuoi sogni.

Probabilmente alcune delle convinzioni limitanti più comuni sono queste:

- **Credere di non meritarti quello che desideri ottenere.**

Una bassa autostima è uno stato mentale che può creare grossi problemi nel lavorare con la Legge dell'Attrazione. A livello razionale magari sai benissimo di essere una persona piena di pregi e qualità, che merita tutta la felicità di questo mondo, ma, ad un livello più profondo, potrebbe non essere così, anche se non te ne rendi conto pienamente.

Il campanello di allarme che ti consente di renderti conto di avere delle convinzioni di questo tipo è quello, per esempio, di provare una sensazione di ansia o malessere nell'accettare cose belle e positive nella tua vita. Da una parte, sai che te lo meriti ma, dall'altra, pensi che sarebbe troppo bello per essere vero se accadesse veramente. Potresti sperimentare, inoltre, un senso di colpa, dubbio o esitazione nel momento in cui pensi ad attrarre più abbondanza e positività nella tua vita, perché ci sono altre persone che soffrono e alle quali certe cose potrebbero essere più utili che a te.

Per superare queste convinzioni, è necessario lavorare, prima di tutto, nel senso di aumentare la tua autostima, eventualmente usando la tecnica delle affermazioni. Dovresti inoltre cercare di abbandonare la visione limitante di un Universo nel quale domina la scarsità. Le risorse dell'Universo sono in realtà infinite e c'è spazio per i desideri e sogni di ogni essere vivente, tutto sta nel conoscere le Leggi che lo governano e nel metterle in pratica consapevolmente.

Ricordati, inoltre, che più felice e prospero che sei, più che potrai contribuire a migliorare il mondo, dal punto di vista sia finanziario che spirituale.

- **Crede che non sia possibile ottenere quello che vuoi.**

Ecco un'altra grossa convinzione limitante . Probabilmente dentro di te speri con tutto il cuore che sia possibile realizzare ciò che vuoi, ma sei veramente convinto fino in fondo che sia così?

È dura raggiungere questo livello di fiducia e convinzione se sei alle prime armi con la Legge dell'Attrazione, perché

ancora non hai nessuna prova del fatto che funzioni veramente.

Con il passare del tempo e quando comincerai a vedere i primi risultati nella tua vita, sicuramente diventerai sempre più sicuro e convinto che tutto sia possibile. Ma nel frattempo potresti aver bisogno di lavorare un po' per riuscire a crederci, indipendentemente da tutto.

Uno dei modi migliori per costruire gradualmente la fiducia nella Legge di attrazione e nel potere dell'Universo è quello di cominciare con il manifestare cose semplici da ottenere e delle quali non abbiamo un bisogno vitale, come per esempio un posto libero nel parcheggio davanti casa. Puoi essere certo che una volta conseguiti i primi risultati diventerà molto più semplice acquisire fiducia e trovare l'entusiasmo necessario per andare avanti.

Non credere che una certa cosa sia possibile è solo un lato della convinzione limitante.

L'altro lato consiste nel credere che una certa cosa debba accadere in un determinato modo e solo in quello per poter essere realizzabile. Per esempio, se hai chiesto una grossa somma di denaro, potresti essere convinto che vincere la lotteria sia l'unico modo nel quale una simile somma di denaro può arrivare fino a te. Ma se sei convinto di questo, in realtà blocchi tutte le altre possibilità!

Per superare questo tipo di convinzione,ricorda che l'Universo ha risorse illimitate a sua disposizione. Il fatto che tu non riesca a vedere altro modo,non significa che anche l'Universo non possa! Fai del tuo meglio per rimanere sempre aperto alle varie possibilità – anche quelle che non riesci nemmeno ad immaginare al momento attuale.

Credeere è di solito il passo più impegnativo dei tre,perché la maggior parte di noi non è affatto abituata a credere. Siamo abituati a dubitare,ad avere paura,a resistere e a dover lottare per ottenere quello che vogliamo. E queste abitudini ti trattengono sicuramente dall'attrarre ciò che vuoi.

Una tecnica efficace per cambiare le proprie convinzioni e spostarne il centro dalla scarsità all'abbondanza è quella di usare affermazioni come questa più e più volte al giorno:

"Ho sempre più del necessario \_\_\_\_\_ "

Esempi:

*"Ho sempre più del denaro necessario per tutto quello di cui ho bisogno."*

*"Ho sempre più tempo del necessario per portare a termine i miei compiti quotidiani."*

*"Ho sempre più amore del necessario nella mia vita."*

*"Ho sempre più del necessario di tutto quello di cui ho bisogno."*

Nel tempo, queste affermazioni ti aiuteranno a formare dentro di te una convinzione solida che non esistono scarsità e limitatezza, e semplicemente, non devi fare altro che rinforzarla sempre di più fino a quando non si assesta definitivamente.

## **Ricevere**

Ok! Allora, hai chiesto ciò che desideri, stai lavorando per aumentare il tuo livello di fiducia nell'Universo e nel suo potere, ora sei pronto per ricevere. Quello che voglio dire è che devi essere aperto a ricevere i doni dell'Universo

Essere aperto a ricevere significa lasciare andare ogni tipo di attaccamento emozionale ai tuoi obiettivi e al tuo desiderio che si avverino. Significa non essere impazienti e frustrati se le cose che hai chiesto non si manifestano subito, non essere sempre ansiosi di sapere come e quando si realizzeranno, o addirittura

provare a forzare in qualche modo il processo creativo per accelerarne la realizzazione.

Se stai facendo una di queste cose, non sei ancora pronto per ricevere! Essere aperto ad ottenere ciò che vuoi significa essere in uno stato mentale per cui "permetti" a certe cose di entrare nella tua vita, senza paure, disperazione o ansia. Non è sempre facile da fare, ma questo distacco è necessario se vuoi usare la Legge dell'Attrazione al suo massimo potenziale.

Per ricevere appieno e vedere i tuoi desideri che si manifestano, devi lasciare andare ogni attaccamento a quello che hai chiesto, e lasciare che l'Universo lavori per farti ottenere ciò che vuoi.

Uno dei modi più semplici per lasciare andare è quello di meditare una volta o più al giorno. Possono bastare anche brevi periodi di tempo, come 10-20 minuti. In questo periodo libera la mente di tutte le ansie, paure, dubbi e frustrazioni e focalizza invece l'attenzione sull'aprirsi al flusso naturale di abbondanza che proviene dall'Universo stesso. Non pensare a niente di particolare e non provare a far accadere qualcosa, focalizzati solo sull'aprirsi all'abbondanza che ti meriti di diritto.

Se vuoi puoi visualizzare un fascio di luce che dall'Universo attraversa il tuo corpo e la tua mente, o semplicemente concentrarti sull'essere felice. Quando riesci a fare questo ti metti automaticamente nello stato d'animo giusto per lasciare entrare i tuoi sogni nella tua vita!

### **Azione ispirata**

La maggior parte delle volte l'Universo ti fornirà l'ispirazione ad agire in un determinato modo per favorire la realizzazione dei tuoi sogni. Per esempio potresti ricevere un'offerta di lavoro, potresti sentire il bisogno urgente di chiamare un vecchio amico, o avere un'idea improvvisa che ti porta a fare delle ricerche in un certo campo.

Ci sono innumerevoli modi in cui tutto questo può accadere, quindi assicurati di essere sempre aperto e ricettivo verso ogni opportunità che potrai incontrare sulla tua strada.

Se non senti il bisogno di agire al momento attuale, ci sono due cose che puoi fare:

1) **Aspettare e lasciare che l'Universo ti guidi in una certa direzione.** L'ispirazione può arrivare in un qualsiasi momento, quindi se ora come ora non ne hai, aspetta pure, ma stai comunque all'erta e vedi se arriverà più tardi.

2) **Pensa alle possibili azioni da intraprendere da solo.**

Per ogni obiettivo o aspirazione, nella maggior parte dei casi ci sono alcuni passi iniziali da compiere per cominciare a muoverti verso la loro realizzazione. Piuttosto che aspettare che l'Universo ti mostri la strada, fai quello che ti è possibile per far muovere le cose nel senso che vuoi. Non devi certo fare tutto da solo o compiere delle imprese titaniche ed estenuanti – infatti se tu lo facessi, sarebbe come negare all'Universo la possibilità di lavorare al tuo fianco! Ma comunque mostra la tua volontà di aprire tutte le porte che puoi all'abbondanza, e l'Universo ti seguirà facendoti avere sempre più opportunità.

La cosa comunque importante e da tenere sempre presente a proposito del fatto di agire è che, nel momento in cui decidi di

intraprendere una qualsiasi azione verso la realizzazione dei tuoi sogni, tu ti senta bene nel farlo.

Se, al contrario, provi una qualsiasi sensazione di disagio, significa che ancora non hai raggiunto quello stato di connessione con la tua "guida interiore", con la parte più profonda del tuo essere, e, quindi, in questo caso è preferibile semplicemente non fare nulla e aspettare.

Riporto due frasi di Abraham Hicks in inglese che ribadiscono questo concetto in maniera splendida:

"So what are we concluding here? Your work is to first find the feeling place -- then take the inspired action. So are we trying to guide you away from action? Not at all. Action is delicious. Act as much as you have physical time, energy, and inclination to act -- but always take your point of action from a place of FEELING GOOD."

**Abraham-Hicks**

"Your work is...looking for things that are a vibrational match to joy, therefore, connecting to your Source Energy, and THEN following with the inspired action. Once you find that place of connection, that place of love, that place of appreciation, once you find that place, in your state of connection, you will be inspired to action -- and, moreover, you will be in a place of

allowing the Universe to deliver to you that which will please  
you."

**Abraham-Hicks**

## **Gli altri pezzi del Puzzle**

Dopo aver esaminato i passi fondamentali da compiere per attivare la Legge dell'Attrazione a nostro favore, possiamo ora approfondirne alcuni aspetti importanti.

### ***Assumersi la responsabilità della propria esistenza***

Nel momento in cui comincerai a conoscere più approfonditamente la Legge di Attrazione e a capirne i meccanismi, prima o poi verrà a galla un qualcosa un po' difficile da accettare a prima vista.

Ben presto, infatti, ti renderai conto che tu sei l'unico responsabile della tua esistenza, di tutte le esperienze, le persone, eventi che hai attratto fino ad ora.

Sorge allora spontanea una domanda "Ma come posso aver attratto io tutta questa negatività, tutte le brutte esperienze che ho vissuto! Io non volevo!!".

La prima reazione della maggior parte delle persone di fronte ad una affermazione di questo genere è di rifiuto e negazione, ma in realtà è proprio così.

Non essendo consapevoli del potere immenso dei pensieri e delle emozioni, non essendo consapevoli del fatto che tutto ciò su cui focalizziamo l'attenzione attraiamo, inevitabilmente abbiamo attratto tutto quello che ora come ora fa parte della nostra esistenza e che non ci soddisfa.

È uno sbaglio enorme scaricare la colpa delle cose negative che sono accadute fino ad oggi agli altri, alle circostanze esterne, al destino o a qualsiasi altra cosa che non sia te stesso. Ognuno di noi è l'unico e solo creatore della propria esistenza, che lo voglia o meno e che ne sia consapevole o no!

Quella che a prima vista può sembrare quindi una verità molto scomoda in realtà è il punto di partenza per poter migliorare.

Se ognuno di noi è il creatore delle proprie esperienze, al di là di quello che uno può aver attratto in passato, significa anche una cosa molto più importante e cioè che da ora in poi è possibile cambiare.

Così come fino a questo momento hai creato una vita insoddisfacente, nello stesso modo da ora in poi puoi cambiare, mettendo in pratica le tecniche che abbiamo visto e altre che potrai imparare in futuro e creare la vita che hai sempre sognato!

Essere gli unici e soli responsabili delle esperienze, eventi e persone che attraiamo a noi, significa avere un potere enorme nelle nostre mani, significa in conclusione essere dei veri e propri

creatori consapevoli, capaci di modellare il proprio futuro nel senso desiderato.

### ***Alcune precisazioni sul concetto di distacco***

Abbiamo visto poco fa che per essere pronti e aperti a ricevere i doni dell'Universo è necessario distaccarsi completamente dagli obiettivi che desideriamo raggiungere.

Mi spiego meglio, distacco non significa rinunciare ai propri sogni, non significa avere un atteggiamento e sentimenti di indifferenza verso quello che abbiamo sempre desiderato, anzi dobbiamo cercare di vivere emozioni e sentimenti il più possibile simili a quelli che proveremmo se avessimo già ottenuto tutto quello che volevamo, in modo da mantenere l'allineamento dal punto di vista vibrazionale.

Significa, invece, "lasciar andare i sogni all'Universo", in sostanza affidarglieli, nella sicurezza che ci farà avere quello che vogliamo, nel posto giusto e al momento giusto per noi.

Per chi conosce l'inglese il concetto è espresso perfettamente dalla frase "let go and let God".

Una volta che abbiamo affidato i nostri sogni all'Universo, non dobbiamo più preoccuparci di come e quando si avvereranno, non è più compito nostro. Possiamo essere certi che in qualche modo arriveranno a noi, l'Universo conosce infinite possibilità per realizzare i nostri desideri quando glieli affidiamo con fede e fiducia. E ricordiamoci sempre di essere sempre aperti a tutte le possibilità, anche a quelle che ci sembrano più improbabili o addirittura impossibili.

Se al contrario ci facciamo prendere da sentimenti di ansia, frustrazione, o ci agitiamo se non vediamo i nostri desideri realizzati immediatamente, non stiamo facendo altro che emanare nell'Universo vibrazioni di scarsità, di mancanza e visto il funzionamento della Legge di Attrazione attrarremo esperienze, eventi e persone allineate con esse, esattamente il contrario, quindi, di ciò che volevamo ottenere così fortemente.

## ***Il potere del perdono***

Una delle pratiche più efficaci per ottenere il massimo lavorando con la Legge dell'Attrazione è quella del perdono, verso noi stessi e gli altri.

***Perdonare se stessi*** è forse una delle cose più difficili da fare, ma è di fondamentale importanza per poter riuscire a vibrare nel modo giusto e per rimuovere i blocchi e le convinzioni limitanti che possono impedire alla Legge dell'Attrazione di operare pienamente.

Il risentimento e in alcuni casi addirittura vero e proprio odio verso se stessi porta con se varie convinzioni negative come per esempio quella di non meritarsi di ottenere successo, di non essere abbastanza capaci per fare determinate cose, di non avere le qualità giuste per poter instaurare una relazione soddisfacente ecc.

In realtà questo lo crediamo noi, ma l'Universo risponde a quelle che sono le nostre convinzioni più profonde che influenzano le vibrazioni che emaniamo all'esterno. La verità è che qualsiasi cosa che abbiamo fatto nel passato, era il meglio che potevamo fare in quel momento. Oggi che siamo persone diverse dopo aver intrapreso un percorso di crescita personale e spirituale, possiamo

sicuramente fare di molto meglio,ma a quei tempi non ne eravamo in grado.

Cerchiamo quindi di abbandonare il rancore e risentimento verso noi stessi prima di tutto perché si tratta di sentimenti che non fanno altro che ostacolarci nel percorso per realizzare la vita dei nostri sogni. Uno degli esercizi secondo me più efficaci è quello di mettersi davanti allo specchio e ripetere più e più volte al giorno,guardandoci negli occhi ,delle affermazioni di perdono.

È importantissimo, inoltre,***perdonare gli altri***,tutti coloro che in qualche modo ci hanno fatto un torto nel passato.

Questo non significa affatto dire che queste persone hanno fatto bene a trattarci male , a farci degli sgarbi,o addirittura affermare che ce lo meritavamo, ma significa solo liberarci dai sentimenti negativi che ci hanno provocato.

Mi spiego meglio,trascinarsi dietro rancore,rabbia,risentimento e sentimenti negativi simili, non significa altro che permettere a quelle persone che ci hanno fatto del male di continuare a influire negativamente sulla nostra vita,quindi conferire loro più potere di quello che in realtà hanno.

È perfettamente inutile continuare a provare sentimenti negativi legati a situazioni passate,e questo non perché al momento in cui abbiamo subito il torto non avevamo tutte le ragioni del mondo

per arrabbiarci,ma perché al momento attuale quegli stessi sentimenti ci bloccano nell'apportare i cambiamenti positivi che vogliamo,e quindi in definitiva è molto meglio per noi stessi lasciarli andare.

Trattenendoli con noi in realtà continuiamo a farci del male con le nostre stesse mani ed è proprio quello che vogliamo evitare!

### ***Il pensiero positivo***

Migliorare la qualità dei propri pensieri è molto importante per attivare la Legge di Attrazione a proprio favore. Certo,il solo pensiero non basta per manifestare ,ma comunque il pensiero influenza lo stato emotivo. Pensieri positivi, infatti,determinano emozioni positive e quindi vibrazioni dello stesso tipo. Il contrario per quanto riguarda quelli negativi.

Ci sono varie tecniche per migliorare la qualità dei propri pensieri.

Il primo passo è quello di cercare di identificare quali sono i pensieri che formuliamo durante il corso della giornata. Può essere utile annotare ogni pensiero su un piccolo quaderno da

portare sempre con se per qualche giorno, minimo secondo la mia esperienza una settimana.

Così facendo ci alleniamo a tenere sotto controllo la nostra mente.

Non preoccuparti se all'inizio ti sembra un processo molto meccanico e difficoltoso, è perfettamente normale in quanto non siamo abituati a tenere sotto controllo il pensiero, anzi di solito la stragrande maggioranza dei nostri pensieri è quasi del tutto inconsapevole.

Alla fine della settimana riprendiamo il nostro quaderno e analizziamo un attimo quello che abbiamo annotato.

Formuliamo più pensieri negativi o positivi?

Molto probabilmente è vera la prima risposta.

È necessario allora fare un passo avanti e cercare di cambiare questa abitudine.

Ogni volta che ci accorgiamo che stiamo formulando un pensiero negativo blocchiamolo sul nascere e sostituiamolo con uno più positivo. Anche in questo caso all'inizio faremo l'esercizio in modo meccanico, ma vale la pena sforzarsi un po' fino a quando non diventa un processo completamente automatico. Ci accorgeremo ben presto che il nostro modo di pensare è cambiato radicalmente, nella nostra mente si è venuta a creare una abitudine nuova, quella di formulare pensieri positivi e le rare

volte in cui ne formuleremo uno di senso contrario sarà perfettamente naturale sostituirlo immediatamente.

Per favorire, inoltre, il pensiero positivo è anche importante nutrire la propria mente di positività. Lo possiamo fare in tantissimi modi, per esempio leggendo libri stimolanti, guardando film, frequentando persone positive, praticando attività che ci fanno piacere ecc ecc.

### ***Il potere della gratitudine***

La gratitudine è una delle emozioni più potenti per mettere in moto il processo di attrazione dei propri desideri.

Sperimentare infatti questo tipo di sentimento il più spesso possibile farà sì che attraiamo eventi e persone che ci aiuteranno a moltiplicare letteralmente le occasioni in cui provare gratitudine per qualcosa.

La maggior parte delle persone è abituata a concentrare l'attenzione su quello che non va nella propria vita, a lamentarsi e ad avere sempre qualche motivo per il quale essere scontenta. Ma attenzione, la Legge dell'Attrazione è sempre in funzione!

Molto meglio quindi focalizzare l'attenzione su tutto ciò di cui possiamo essere grati in ogni istante della nostra esistenza.

C'è sempre qualcosa per cui vale la pena di esprimere gratitudine anche nei momenti che sembrano più bui e neri.

Anche una brutta esperienza, per quanto dolorosa essa sia, può essere vista in modo diverso.

Una perdita per esempio può significare l'apertura di una nuova strada più positiva, come una nuova relazione più soddisfacente o un nuovo lavoro.

Come minimo una brutta esperienza serve sempre e comunque per capire ciò che non vogliamo che accada più nella nostra vita, per farci raggiungere la chiarezza in merito, in modo, poi, da agire di conseguenza per operare i cambiamenti necessari.

Un ottimo esercizio da fare tutti i giorni è il seguente: tutte le mattine qualche minuto prima di alzarci dal letto ringraziamo in anticipo l'Universo ed esprimiamo tutta la nostra gratitudine per le bellissime cose che accadranno durante la nostra giornata. Immaginiamo tutte le varie situazioni positive che vivremo durante il giorno e ringraziamo. Ci aiuterà ad iniziare la nostra giornata pieni di gioia e a vibrare in modo da attrarre tutte le varie cose a cui abbiamo pensato.

La sera prima di dormire ripensiamo a tutto ciò che di bello è accaduto durante il giorno e ringraziamo nuovamente l'Universo.

## **Conclusioni**

Per concludere,troverai di seguito una sorta di riepilogo di tutto quello che dovresti fare il più spesso possibile se vuoi veramente che la Legge dell'Attrazione funzioni a tuo favore:

Balla,ridi,canta,crea e goditi ogni momento della tua vita! Fai il lavoro che più ti piace,dona qualcosa al mondo,recita affermazioni di abbondanza spesso,e sii generoso in termini di tempo,denaro e risorse.

Ama gli altri con gioia,tratta te stesso con rispetto e tenerezza,e mantieni i tuoi sogni sempre vivi e forti. Credi con tutto il cuore che hai il potere di creare la tua vita e di farlo nel modo in cui tu vuoi che essa sia.

Afferma regolarmente che sei un bellissimo,miracoloso figlio dell'Universo che si merita di avere tutto ciò che desidera. Abbi fiducia che i tuoi sogni stanno arrivando,sono già in viaggio verso di te,e cerca di fare del tuo meglio nell'aiutare anche le altre persone ad ottenere ciò che desiderano!

Fai di ogni singolo momento della tua esistenza una espressione di gioia assoluta, di felicità, armonia, amore, abbondanza e gratitudine.

Se metti in pratica tutto quello che abbiamo detto, il segnale che emanerai verso l'Universo diventerà così forte che non potrai fare altro che attrarre cose stupefacenti e meravigliose.

Ricorda sempre che si tratta di un processo. Stai imparando ad essere una persona diversa da quello che sei sempre stato. Eri una persona che non aveva consapevolezza del suo potere immenso di cambiare se stesso e il mondo. Ora ti stai risvegliando, ma datti tutto il tempo necessario per crescere.

Una delle cose più belle nel risvegliarsi e scoprire il vero potere insito in ogni essere umano è la possibilità di assumersi la piena responsabilità della propria esistenza. Può non essere sempre così facile capire che sei proprio tu che attrai le cose che non vuoi, ma il fatto di sapere che hai la possibilità di scegliere in ogni momento è estremamente confortante e potenziante!

Se a volte vacilli, cadi o torni indietro alle vecchie abitudini, non perdere mai la speranza. Semplicemente rialzati e rimettiti in cammino. Certo richiede pratica, costanza e pazienza all'inizio, ma un bel giorno ti renderai conto che è diventato un processo

automatico e che non ti richiede più tutto quello sforzo. E qui ti renderai veramente conto di quello di cui sei capace!

Nel frattempo prenditi il tempo necessario, sii paziente con te stesso e mantieni un atteggiamento costante di meraviglia. Aspettati di vedere miracoli e cose meravigliose in ogni posto che andrai. Lascia che l'Universo ti sorprenda e ti faccia felice, e prima ancora che tu te ne possa rendere conto ti si sarà dischiusa davanti una serie infinita di nuove possibilità e non ci sarà più niente che tu non possa fare e ottenere.