

# Visualizza la tua strada verso il successo!

Hai mai voluto qualcosa così intensamente, ma per qualche ragione, non l'hai ottenuta? Succede a molte persone. Qualche volta sembra che, indipendentemente da quanto lavoriamo o ci sforziamo, non riusciamo comunque ad ottenere i nostri obiettivi. Può essere molto frustrante, specialmente quando ti senti dire continuamente che stabilire i propri obiettivi è tutto quello di cui hai bisogno per realizzare i tuoi sogni.

Quanti libri che insegnano come conseguire gli obiettivi hai letto? In sostanza dicono tutti la stessa cosa. Definisci un obiettivo a lungo termine, poi spezzatelo in sub obiettivi più piccoli. Spezzetta ancora questi obiettivi fino a quando non sei in grado di stabilire esattamente quello da fare ogni giorno. Una volta fatto questo, tutto quello che ti rimane è completare ognuno dei tuoi compiti giornalieri e sei sulla strada del successo. Facile no?

Sarebbe facile se tu avessi veramente fatto tutto quello che serve per realizzare i tuoi sogni. La maggior parte delle persone scrive i propri obiettivi e poi basta, finisce lì. E, naturalmente, non troveranno mai la motivazione, l'ispirazione per cominciare ad agire.

Definire gli obiettivi e provare a conseguirli non è abbastanza. Scrivere gli obiettivi non è abbastanza. Pianificare i passi da compiere non è abbastanza. Se fossero sufficienti le cose che abbiamo appena detto per farti ottenere ciò che desideri senza dubbio lo avresti già ottenuto senza problemi. E sono sicura che hai fatto tutte quelle cose innumerevoli volte, ma sempre con lo stesso risultato.....solo tanta frustrazione!

La buona notizia è che c'è un modo semplice di far diventare i tuoi sogni realtà. La maggior parte delle persone non ne tengono conto, e questo è il perchè non realizzano i propri desideri. Se sei stufo di non riuscire a conseguire gli obiettivi che ti sei posto allora questo e book contiene le risposte di cui hai bisogno!

Il tassello mancante è la visualizzazione. La visualizzazione è uno strumento importantissimo al servizio del tuo successo, ed è una risorsa nella disponibilità di ogni persona. Non c'è bisogno di nessuna abilità particolare e i risultati sono stupefacenti. Una volta imparato ad applicare il potere della visualizzazione, comincerai a vedere

successi nella tua vita come mai ti saresti sognato. È quello di cui hai bisogno per smettere di mettere da parte i tuoi sogni e cominciare a viverli!

Cos'è la visualizzazione?

La visualizzazione è una tecnica che consiste nell'usare la tua mente conscia per imprimere nell'inconscio i tuoi desideri. La mente funziona su due livelli diversi, ma nello stesso tempo collegati fra loro; la mente conscia e l'inconscio. Ognuno di questi livelli ha il suo preciso scopo e la sua precisa funzione. La visualizzazione aiuta a allineare queste due parti della mente per ottenere il successo.

La mente conscia è la mente logica, che usi tutti i giorni, e la puoi controllare in modo diretto. Puoi modellare i tuoi pensieri, il che influenza le tue emozioni, comportamenti e eventuali risultati.

È qui che la maggior parte delle persone focalizza l'attenzione nel momento in cui prova a realizzare i propri sogni. Si concentra solo sulla parte conscia della mente. Il definire gli obiettivi ricade in questa categoria. Pianificare, pensare positivo e alla fine ... fallimento. Le persone spesso diventano così frustrate fino al punto di lasciar perdere il desiderio di cambiare e di realizzare i propri sogni. Cominciano a credere che certi obiettivi siano fuori dalla loro portata e si accontentano di vivere una vita che in realtà non vogliono affatto.

Focalizzare l'attenzione solo sulla mente conscia è come fare una gara di corsa con una gamba sola. Non riuscirai ad ottenere molto. Anche il tuo inconscio deve essere usato. È questo il motivo per cui definire semplicemente gli obiettivi non funziona. È solo la metà dell'equazione.

La mente inconscia è come un magazzino dove risiedono le emozioni, esperienze e convinzioni derivanti dal passato. Questa parte della mente è quella "emozionale" e influenza il modo in cui ti comporti e i tuoi pensieri; visto che, a loro volta, i pensieri influenzano le emozioni, azioni e risultati, il modo in cui la mente inconscia è "programmata" è il punto dove tutto comincia.

La visualizzazione ti aiuta a sfruttare al meglio il potere dell'inconscio. Ti aiuta a usare tutte e due le gambe nella corsa verso il successo. E quando riesci a fare sì che entrambe le parti del cervello lavorino insieme, otterrai il successo molto più facilmente, velocemente e completamente. Immagina, come sarebbe se tutto quello che visualizzi arrivasse a te senza nessuno sforzo; se invece di limitarti a sognare a

occhi aperti, manifestassi consapevolmente i tuoi desideri e li attraessi nella tua vita. Non cominceresti a sognare più in grande e cose sempre migliori per te stesso? Non cominceresti a vivere la vita proprio come la vuoi?

Gli obiettivi che visualizzi non devono essere necessariamente materiali. Anche se molte persone cominciano con il visualizzare, per esempio, la macchina nuova o la casa dei sogni, la visualizzazione può essere utilizzata praticamente per tutto. Puoi cambiare le abitudini, il peso, le relazioni, le emozioni ..ecc. Qualsiasi cosa tu voglia cambiare, lo puoi fare con la visualizzazione.

Perché funziona

L'inconscio lavora a un livello non immediatamente evidente. Hai mai sentito la frase "tutto comincia nella mente"? La mente a cui si fa riferimento è l'inconscio. La mente inconscia raccoglie tutta una serie di informazioni derivanti dalle esperienze quotidiane. Memorizza i messaggi che senti, le situazioni che sperimenti e le emozioni che provi. Sulla base, poi, di tutte queste informazioni, costruisce le fondamenta delle tue convinzioni più profonde.

Tutto ciò che è vero per l'inconscio si manifesta nella vita. Ricorda, programmare l'inconscio è il primo passo di tutta la catena di eventi che alla fine ti porta al risultato. Per dare un'occhiata alle convinzioni dell'inconscio, è sufficiente che tu ti guardi intorno. Tutto quello che stai vivendo è il risultato diretto di come sei stato "programmato" nel corso degli anni.

Acquisendo il controllo di quello che succede a livello della mente inconscia e riuscendo a riprogrammarla per il successo, puoi realizzare i tuoi sogni. E la visualizzazione è uno strumento molto potente per operare questa riprogrammazione. Permette di arrivare al "pannello di controllo" e di ridefinire il modo in cui ognuno di noi vive la propria vita. Questo è anche il motivo per il quale i cambiamenti non sono duraturi fino a quando non creiamo il cambiamento a partire dalla mente inconscia.

L'inconscio, prima di tutto reagisce alle emozioni evocate dalle esperienze. La differenza fondamentale, comunque, fra la parte conscia e inconscia della mente è che ognuna di esse reagisce alla realtà, sogna, e memorizza in modo completamente diverso. Il subconscio risponde, dal punto di vista emozionale, nello stesso identico modo, a un evento che si è verificato veramente, che a un qualcosa che ti sei solo immaginato. Più che pensi, quindi, a un determinato evento o circostanza (evocando le emozioni associate a

quell evento) più che stai programmando il tuo inconscio. Non importa che tu stia ricordando qualcosa di realmente vissuto, che tu lo stia sperimentando veramente, o solo visualizzandolo. Per l'inconscio è sempre la stessa cosa.

Quando usi la visualizzazione creativa per disegnare nella tua mente gli obiettivi che realizzerai, in realtà stai utilizzando proprio questa proprietà della mente inconscia. Nel momento in cui visualizzi e senti le emozioni collegate alla realizzazione di un sogno, stai programmando il tuo subconscio. Ora che lo sai, puoi controllare questa programmazione per apportare i cambiamenti che vuoi nella tua vita.

Riprogrammare il subconscio ti aiuterà a attirare tutte le risorse, persone e eventi necessari per far diventare i tuoi sogni realtà. Il tuo inconscio è un alleato molto potente sulla strada del successo, così come la programmazione passata costituisce invece un ostacolo. Se mai hai avuto un problema del quale non riesci a venire a capo, il problema è l'inconscio e il modo in cui è stato programmato.

Mantieni il giusto atteggiamento mentre visualizzi

Fra poco vedremo alcuni esercizi di visualizzazione molto potenti che ti aiuteranno a manifestare i tuoi sogni. Ma prima è fondamentale capire l'importanza dell'atteggiamento mentale che hai mentre pratichi gli esercizi sulla visualizzazione.

Anche se il subconscio è la base delle esperienze della vita, la mente conscia ha un effetto molto potente su come percepisci queste esperienze. L'atteggiamento mentale può aiutare o al contrario annullare gli sforzi di una persona per riprogrammare l'inconscio.

Ricorda, c'è bisogno di entrambe le gambe per arrivare al traguardo. Se cominci a fare gli esercizi con l'atteggiamento "non funzionerà mai" la mente conscia bloccherà tutto il processo. Alla fine sarai più frustrato e arrabbiato che all'inizio.

Pensare positivo è importante e lo è a maggior ragione nel momento in cui cominci questa avventura. Fai in modo che la mente conscia sia in linea con i tuoi obiettivi e rendi quindi più efficaci gli esercizi che seguono. Accostati ad essi con un atteggiamento positivo e con gli occhi puntati verso il successo, questo farà la differenza.

## Esercizi di visualizzazione

Gli esercizi che seguono sono efficaci nel riprogrammare il subconscio per il successo. Se li pratichi con costanza, vedrai i cambiamenti prendere forma nella tua vita. Userai entrambe la mente conscia e inconscia per manifestare i tuoi sogni.

Il fattore chiave per utilizzare efficacemente la visualizzazione è di stilare una lista degli obiettivi il più possibile chiara prima di cominciare. I tuoi obiettivi possono essere concentrati solo su una certa area della vita (come le relazioni, la salute, o l'abbondanza), o possono coprirne più di una. Alcune persone trovano più utile focalizzare l'attenzione su un'area alla volta nella quale vogliono apportare cambiamenti. Altre invece amano un approccio di più larga portata.

Comunque, non importa, decidi come vuoi, bisogna comunque che tu scriva gli obiettivi in modo dettagliato per prima cosa. Più specifico che sei meglio è. Per esempio, invece che scrivere semplicemente che vuoi una macchina nuova, scrivi anche il tipo di macchina che vuoi: la marca, il modello, il colore ecc; cerca di essere così preciso anche nelle altre aree della vita. Scegli per esempio il tipo di relazione che ti piacerebbe, le caratteristiche principali che dovrà avere la tua anima gemella, sia dal punto di vista fisico che caratteriale. Cambia il desiderio "vorrei essere ricco" con "vorrei ottenere un determinato ammontare di euro entro un certo tempo".

Perché c'è bisogno di essere così specifici? La visualizzazione funziona nel momento in cui ti immergi veramente nel sogno ad occhi aperti della tua vita futura. Ricorda che l'inconscio non distingue fra un ricordo, un evento realmente accaduto o una fantasia. Reagisce esattamente nello stesso modo dal punto di vista emozionale a ognuno di essi. Un esempio? Pensa a un ricordo triste del passato. Anche se ormai è passato del tempo, senza dubbio senti ancora delle emozioni potenti associate a quell'avvenimento.

Quindi, prenditi un momento e butta giù una lista di obiettivi specifici, sogni e desideri per la vita. Puoi focalizzarti su un'area specifica, o prenderti più tempo e definire obiettivi di più ampia portata. Scrivi esattamente come vuoi che si sviluppi la tua carriera, o come vuoi che sia la tua vita familiare. Scrivi quanto vorresti pesare, o quanto vuoi guadagnare. Scrivi i dettagli della casa dei tuoi sogni o le dimensioni esatte dello yacht che hai sempre desiderato. Metti tutto nero su bianco prima di cominciare, così la visualizzazione sarà più facile.

## La meditazione di visualizzazione

Il modo più semplice per cominciare a usare il potere della visualizzazione per manifestare il successo è di praticare la meditazione quotidianamente. Puoi cominciare con pochi minuti al giorno per poi arrivare a periodi più lunghi nel tempo.

Comincia la sessione di meditazione selezionando un determinato obiettivo della tua lista. Assicurati di indossare vestiti comodi e di essere in un posto dove puoi rilassarti per dieci,quindici minuti. Spengi la televisione, stacca il telefono e semplicemente rilassati.

Chiudi gli occhi, e libera la mente da tutte le preoccupazioni del giorno. Questo tempo è tutto per te, per disegnare il tuo futuro e visualizzare il tuo successo. Comincia a pensare all'obiettivo e poi comincia a visualizzarlo. Immergiti letteralmente nell'esperienza della realizzazione del tuo sogno. Visualizza te stesso sul ponte dello yacht, o nell'atto di ricevere un assegno. Immagina la tua famiglia riunita in una serata serena e tranquilla. Immagina te stesso nel momento in cui incontri l'uomo o la donna dei sogni con cui dividerai il resto della vita.

Pensa al processo in questo modo: invece che visualizzare con gli occhi della mente,devi cercare di vivere la situazione che vedi con gli occhi della mente. Immergiti completamente nell' esperienza. L'immaginazione è il linguaggio del subconscio, e nel momento in cui visualizzi meditando è come se tu parlassi direttamente a quella parte del tuo cervello che hai bisogno di riprogrammare.

Cerca di costruire una immagine mentale il più dettagliata possibile. Visualizza più particolari che puoi. Che tempo fa? Cosa fai esattamente? Più importante in assoluto, senti le emozioni che sperimenti nel momento in cui consegui l'obiettivo. Sentiti eccitato, senti il cuore che galoppa, senti l'entusiasmo. La parte emozionale di tutto il processo è molto importante, quindi cerca di coinvolgere le emozioni il più possibile.

Durante la meditazione, se hai pensieri negativi o sentimenti negativi a proposito del tuo obiettivo, fai del tuo meglio per ignorarli durante l'esercizio. Non preoccuparti di come potrai permetterti la macchina o la casa nuova. Non entrare nei dettagli su questo punto. Il tuo compito è solo quello di visualizzare il tuo successo e riprogrammare il subconscio, al resto provvederà l'Universo, magari in modi del tutto inaspettati.

Per alcuni è più facile praticare la meditazione prima di dormire. L'inconscio infatti non dorme mai, e se lo programmi con determinate immagini proprio prima di dormire, lui "lavorerà" sul problema durante la notte. Ricordati, il subconscio lavora in modi non sempre così evidenti per aiutarti a manifestare i tuoi desideri e convinzioni. Fare l'esercizio prima di dormire darà al tuo inconscio più tempo per manifestare il sogno nella realtà.

## Il poster della manifestazione

Alcune persone reagiscono meglio a immagini vere e proprie piuttosto che a immagini create dalla propria mente. Se appartieni a questa categoria, usare il poster della manifestazione potrebbe essere il metodo più appropriato.

I poster sono degli strumenti potenti per circondarti di immagini della vita che vuoi vivere. Crearne uno è semplice, e lo puoi poi modificare quando hai ottenuto qualche obiettivo, o se i tuoi obiettivi cambiano.

Comincia con la lista degli obiettivi che hai creato prima. Il passo successivo consiste nel trovare delle immagini correlate a questi ultimi. Chiaramente, ci possono volere più giorni e comunque puoi continuare a raccogliere immagini anche quando il poster è finito. Raccogli alcune riviste, immagini dal computer, foto di qualche vacanza. Puoi usare entrambe, immagini e parole per definire gli obiettivi. Accertati di mettere anche la tua foto sul poster comunque. In questo modo vedrai te stesso fra le cose, circostanze e persone che desideri avere attorno.

Raccogli le immagini e parole durante il giorno, o più giorni, e poi lasciale stare per un po'. Riprendile dopo un giorno o due e scorrele ancora. Presta molta attenzione alla tua risposta emozionale rispetto a ognuna delle immagini o frasi. Seleziona solo quelle che ti provocano una sensazione di eccitamento e passione. Vuoi provare determinate emozioni quando guardi il poster, quindi scegli le immagini da utilizzare con cura.

Dopo aver scelto le immagini appropriate, è il momento di un piccolo progetto artistico. Con la colla o le puntine incolla le immagini, parole e frasi sul poster. Accertati che sia grande a sufficienza in modo da attirare la tua attenzione ogni giorno.

Puoi suddividere le immagini in categorie basate sull'area della vita sulla quale vuoi incidere. Potresti creare, per esempio, una sezione relazioni, una sezione denaro, una sezione salute ecc.

Raggruppa le singole immagini in modo da creare una immagine complessiva di quella parte della tua vita.

Ogni giorno, prenditi qualche istante per guardare il poster. La ripetizione costante comincerà a riprogrammare il subconscio. Nel tempo, attirerai verso di te le persone, gli eventi e le convinzioni necessarie per ottenere i tuoi obiettivi e il successo che desideri.

Ricorda di mantenere un atteggiamento positivo quando guardi il poster. Se hai dei pensieri del tipo “non accadrà mai” o “è sciocco” la mente conscia lavorerà contro di te. Ignora le critiche che vengono dall'interno della tua mente e vai avanti nel processo. Prima che tu possa rendertene conto attirerai nella realtà i tuoi sogni e i tuoi obiettivi.