

E-BOOK

Il pensiero crea Creati una vita meravigliosa!



@marialuisamirabella



Argomenti

Introduzione	02
Capitolo I: Ciò che pensi determina i tuoi risultati	03
Capitolo II: Il Pensiero è creativo	05
Capitolo III: Il risultato dei pensieri	06
Capitolo IV: Come ho cambiato i miei pensieri	08
Capitolo V: La tecnica delle Affermazioni	09
Conclusioni	13

PRESENTAZIONE

Ciao, sono la tua coach, Maria Luisa Mirabella

Sono una Mindset Coach, business Coach, docente e conduttrice di Costellazioni familiari e Kinesiologia emozionale Transgenerazionale. Trasmetto i miei insegnamenti da circa trent'anni, ho lavorato con centinaia di clienti e studenti aiutandoli a riconoscere e mettere in atto le loro risorse e i loro talenti per ottenere successo nella loro vita in ogni settore.

Attraverso la mia esperienza ho imparato che la base di un percorso di crescita personale inizia con il cambiamento dei propri pensieri. Io stessa, in un momento buio della mia vita, ho dovuto modificare i miei pensieri negativi per creare la vita che volevo e che oggi ho. Ed è per questo che sono felice di portare a voi la mia conoscenza e la mia esperienza, mostrandovi i grandi benefici del formulare pensieri creativi e positivi.

Sono felicemente sposata con Sergio, ho due figli e tre meravigliosi nipotini.

Nel mio tempo libero mi piace leggere, guardare film e serie TV e adoro fare camminate in montagna dove vivo tutta l'estate.



Mi auguro che questo e-book ti possa essere utile e che possiamo fare un pezzo di strada per crescere insieme!

*Maria Luisa
Mirabella*

CAPITOLO I

Ciò che pensi determina i tuoi risultati

Giorno e notte, per tutta la vita, elaboriamo messaggi provenienti dall'esterno, formuliamo idee, ipotesi e opinioni, fantastichiamo, ci esprimiamo attraverso il linguaggio e le nostre azioni.

I **Pensieri consci**, quelli che formuliamo consapevolmente, costituiscono circa il 20% di ciò che pensiamo.

I **Pensieri inconsci**, quelli che formuliamo inconsciamente, costituiscono l'80% circa dei nostri pensieri. Fanno parte dei pensieri inconsci tutti i pensieri nati da esperienze che ci hanno in qualche modo disturbati e che, in quanto fonti di traumi, dispiaceri, dolore, frustrazione, abbiamo preferito reprimere e rendere così inaccessibili alla nostra coscienza. I pensieri inconsapevoli trovano comunque il modo di esprimersi nella nostra vita.



IL PROCESSO CAUSATIVO DEI PENSIERI

Prova a immaginare la tua mente divisa in due parti: una che pensa solo e l'altra che ha la funzione di dimostrare ciò che è stato pensato. Ogni pensiero pensato, quindi, verrà preso in carico dalla mente che dimostra. La mente che deve dimostrare non si preoccupa se i pensieri sono consapevoli o inconsci, positivi o negativi e non le interessa nemmeno se siano pensieri veri o immaginari. La mente che dimostra si occupa solo di far corrispondere la realtà dei fatti ai nostri pensieri. Se non formuli coscientemente dei pensieri positivi e se i tuoi desideri sono confusi, saranno i tuoi pensieri inconsci e automatici a dirigere la tua mente che dimostra, e i risultati dipenderanno dalla forza e dalla qualità di questi pensieri inconsci.

PENSIERI INCONSCI E PENSIERI REPRESSI

Il lavoro da fare per ottenere più risultati positivi nella tua vita riguarderà sia i pensieri consapevoli che quelli inconsci. Vedremo sia come fare per formulare pensieri consapevoli positivi e utilizzarli consapevolmente, sia come lavorare per trasformare i pensieri inconsci che ti ostacolano. I pensieri inconsci che ti ostacolano sono spesso legati a emozioni bloccate per vecchi traumi non elaborati e possono produrre nella tua vita effetti molto potenti. Tutto ciò che viene represso, infatti, richiede una grande quantità di energia e continua la sua azione disturbante nel tempo. I pensieri che stai reprimendo da tanto tempo possono portarti a fare scelte spesso dannose. Divenire coscienti di questi pensieri, per poterli cambiare, è tanto importante quanto sviluppare pensieri consapevoli positivi.

I TRE PRINCIPI PER CAMBIARE I PENSIERI NEGATIVI

1. Il principio dell'autoanalisi:

«Che cosa ho pensato/sto pensando per avere questo tipo di vita?»

2. Il principio del cambiamento:

«Cosa voglio pensare per avere la vita che desidero?»

3. Il principio della creatività:

«Cosa voglio creare per ottenere ciò che desidero?»



Fare attenzione ai tuoi pensieri assume un'importanza rilevante al fine di creare esattamente ciò che vuoi nella tua vita.

CAPITOLO II

Il pensiero è creativo

CON OGNI PENSIERO CREI LA TUA REALTÀ

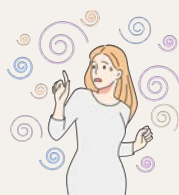
Una buona parte delle tue difficoltà è dovuta:

- al modo rigido in cui vedi le cose;
- alle credenze, alle convinzioni e al tipo di educazione ricevuta;
- all'abitudine di dare le cose per scontate;
- alla paura dei cambiamenti e di lasciare la tua zona di comfort.

A queste modalità si accompagnano:

- il poco amore verso te stesso/a;
- la bassa autostima;
- la mancanza di fiducia nelle tue capacità.

Qualsiasi pensiero si affacci alla tua mente ha connaturata in sé la capacità di realizzarsi.



CAPITOLO III

Il risultato dei pensieri

CONVINZIONI DA CAMBIARE

Una delle convinzioni da cambiare è che la tua vita sia diretta da un "regista" esterno a te (Dio, il destino, il caso, la fortuna, la sfortuna, ecc.).

È ora di modificare questo pensiero!

Se comprendi che ognuno dei tuoi pensieri ha la capacità di attrarre e manifestare il proprio contenuto nella tua vita, puoi anche capire che la qualità della tua vita è una tua responsabilità: attrai persone e situazioni che ti confermino ciò che pensi! Se pensi di non valere attrarrai persone e situazioni che te lo confermeranno. Puoi assumerti la responsabilità delle tue scelte e delle tue azioni solo se sei consapevole di ciò che pensi.

Prenderti la responsabilità di ciò che pensi vuol dire avere opportunità, possibilità, maggiore consapevolezza.

Se non decidi di assumerti la responsabilità dei tuoi pensieri e delle tue azioni sarai sempre influenzato da qualcos'altro o da qualcun altro, limitando il tuo potere di scelta, di creazione, di cambiamento, di realizzazione.



Il caso non esiste!

Assumerti la responsabilità di ciò che pensi vuol dire avere l'opportunità di cambiare la tua vita.

CAPITOLO III CONTINUA

CAMBIARE I PENSIERI

Stai a te scegliere la felicità o l'infelicità, la serenità o il conflitto, la gioia o la tristezza, l'ottimismo o il pessimismo. La prima cosa di cui prendere consapevolezza è che non sei mai "vittime" delle situazioni: sei tu il responsabile di ciò che ti accade, di tutto quello che ti accade. Puoi, però, da questo momento scegliere di cambiare i risultati della tua vita cominciando a cambiare il tuo modo di pensare e diventando tu stesso il protagonista e il regista della tua vita.

Occorre avere pazienza con il processo di cambiamento che stai mettendo in atto, devi solo allenarti: ogni giorno puoi scegliere di trasformare i tuoi pensieri abbandonando quelli negativi.

lo posso scegliere cosa pensare = lo sono libera



CAPITOLO IV

Come ho cambiato i miei pensieri



Era il 1994, avevo 44 anni e nulla nella mia vita sembrava andare per il verso giusto. Mi ero trasferita per lavoro a Buenos Aires a 14.000 Km dalla mia città, il lavoro non andava bene, la mia situazione affettiva era disastrosa e non vedevo alcuna via d'uscita. I miei pensieri erano costantemente negativi e le mie emozioni prevalenti erano rabbia, frustrazione e impotenza. Una cara amica per Natale mi aveva regalato il libro "Il potere è in te" di Louise Hay un libro sull'importanza del pensiero. Man mano che leggevo, prendevo consapevolezza dei miei pensieri limitanti e distruttivi: «Non ce la farò mai a uscire da questa situazione»; «Non posso fidarmi di nessuno»; «La vita è lotta»; «Non me ne va mai bene una»; «I soldi non bastano mai», ecc. Verificavo con stupore che ognuno di questi pensieri, negli ultimi anni, aveva avuto modo di attirarmi situazioni che li confermavano: avevo subito un'aggressione a mano armata, il lavoro era fermo e quel che guadagnavo non mi bastava per le spese che avevo.

Ero sola con due bambini e non sapevo come uscire da quella situazione per ritornare in Italia. Iniziai a seguire le indicazioni del libro e a fare le Affermazioni ogni giorno con costanza e dedizione. Iniziai con due affermazioni al giorno: «Mi piovono soldi da tutte le parti» e «Tutto ciò di cui ho bisogno mi arriva nel posto giusto e al momento giusto». Nel giro di una settimana iniziarono a prodursi nella mia vita tanti piccoli "miracoli" e il lavoro iniziò a girare meglio. Ho cambiato radicalmente il mio modo di pensare e anche la mia vita. Alla fine del 1995 sono rientrata in Italia e ho seguito la mia vocazione: insegnare crescita personale e lavorare come Mindset Coach. Oggi ho accanto un marito che amo e svolgo il lavoro che amo, ho tre meravigliosi nipotini e sono molto soddisfatta della mia vita. La prossima tecnica che ti spiegherò è proprio quella che ho usato io per cambiare i miei pensieri e la mia stessa vita: la tecnica delle Affermazioni.

CAPITOLO V

La tecnica delle Affermazioni

Le **AFFERMAZIONI** sono una tecnica da usare per aiutarti a cambiare i tuoi pensieri irrazionali e dannosi. L'uso continuo delle affermazioni farà "miracoli" cambiando tutte le aree della tua vita che ti creano problemi. Le affermazioni saranno per te una **SCELTA CONSAPEVOLE DI CAMBIAMENTO**.

Ti concedi la libertà di scegliere cosa vuoi e di cambiare la tua situazione quando riconosci che qualsiasi cosa ti capiti è una **BUONA ESPERIENZA** perché ti permette di imparare una lezione e di crescere. Tu hai sempre la libertà di scegliere che vita vuoi vivere e potrai esercitare al meglio questa opportunità nella misura in cui sarai più consapevole di ciò che pensi. Ogni pensiero negativo, infatti, può essere trasformato attraverso la tecnica delle affermazioni in un nuovo pensiero positivo.

Non devi modificare la tua vita per cambiare i tuoi pensieri ma puoi cambiare i tuoi pensieri per modificare la tua vita.



A COSA SERVONO LE AFFERMAZIONI



La tecnica delle affermazioni è un metodo di allenamento della mente per riconoscere e cambiare i pensieri negativi e limitanti.

Le affermazioni sono una tecnica usata per ottenere risultati e produrre cambiamenti.

- Sono idee nuove, utili a sostituire convinzioni limitanti
- Sono un pensiero consapevole che scegli per creare una realtà consapevole.
- Ripetere costantemente le affermazioni cancellerà il tuo vecchio modello di pensiero producendo cambiamenti permanenti nella tua mente.
- Le affermazioni hanno il potere di farti pensare in modo diverso.
- L'affermazione è come un «mantra» da ripetere per cambiare gli schemi mentali.
- Scrivere le affermazioni è come annaffiare ogni giorno una pianta.
- Le affermazioni sono il lavoro più potente che puoi fare su te stesso per cambiare i tuoi atteggiamenti.

Le affermazioni fanno affiorare i pensieri negativi dall'inconscio, potrai così scoprire cosa si interpone fra te e i tuoi obiettivi.

Puoi formulare affermazioni su qualsiasi aspetto della vita, su qualsiasi argomento e non esistono limiti di alcun genere.

Le affermazioni non sono bugie che ti racconti per prenderti in giro, ma pensieri ben precisi che hanno la capacità di realizzazione di qualsiasi altro pensiero.

I pensieri producono risultati.

Con le affermazioni potrai realizzare cose nuove e i risultati che otterrai saranno sensazionali!

CONSIGLI PRATICI PER CREARE LE AFFERMAZIONI

Ricorda che la mente inconscia non ha né senso dell'umorismo né capacità di discernimento. Se tu dici: «Che stupida che sono stata!», anche se lo dici scherzosamente, la tua mente ha recepito il messaggio che tu ti consideri stupida e moltiplicherai così le occasioni in cui ti ritroverai a comportarti da stupida. Lo stesso vale per frasi poste al negativo: «Ora non ho più paura», «Non mi fa più male», «Non odio più il mio lavoro», ecc. Frasi simili indicano che la tua attenzione è ancora focalizzata sulla paura, sul dolore, sull'odio, anche se allo scopo di evitarli.

La mente inconscia (la mente che dimostra) però continuerà a restare sintonizzato con "paura", "odio" e "dolore" e farà in modo di continuare a manifestarli nella tua vita.

Ecco alcuni suggerimenti per produrre affermazioni efficaci:

- Utilizza i verbi al tempo presente o nella formula "Sto per..." (es. «VOGLIO, DESIDERO, MERITO, SCELGO, DECIDO, ATTIRO, ACCETTO, ecc.»; oppure «sto per realizzare... sto per attirare...»)
- Inserisci il tuo nome nell'affermazione (es. «Io Valentina scelgo la salute»);
- Usa sempre formule ed emozioni positive (se hai pensato «Non ho più paura», trasformalo in «Da oggi sono al sicuro»);
- Cerca di esser conciso e preciso;
- Non formulare affermazioni che riguardino altre persone;
- Inizia a fare affermazioni sulle aree che desideri cambiare;
- Puoi lavorare al massimo su 3 diverse affermazioni al giorno (ma è meglio se cominci con una);
- Sii gentile e paziente con te stesso/a e con il tuo processo di crescita: cambiare richiede tempo e pazienza!



COME USARE LE AFFERMAZIONI

Il metodo più efficace per utilizzare le affermazioni è quello di scriverle (meglio se a mano) perché il processo di scrittura richiede un certo sforzo di concentrazione al corpo e alla mente nello stesso tempo, oltre alla necessaria volontà e disciplina.

Per scrivere le Affermazioni è opportuno avere un quaderno apposito e una penna che ti piaccia.

Ecco qualche altra idea per usare le affermazioni:

- Registra le affermazioni e riascoltate prima di addormentarti.
- Scrivi le affermazioni su etichette adesive e disponile in luoghi dove le puoi leggere facilmente (in casa, nel posto di lavoro, in auto, nel portafogli, ecc.)
- Ripetile ad alta voce guardandoti allo specchio.
- Ripetile mentalmente durante il giorno (mentre sei fermo al semaforo, alla fermata del bus, in coda al supermercato, mentre cammini, mentre cucini, ecc.).
- Scrivile sotto forma di canzone e cantale.

Fare le affermazioni è un'abitudine piacevole che cambierà la tua vita, allenati ogni giorno!



ESEMPI DI AFFERMAZIONI

Ecco una lista di 10 affermazioni positive riguardanti salute, denaro e prosperità, relazioni e motivazione:

- Salute: "Ogni giorno che passa, il mio corpo si rigenera e diventa più forte e più sano."
- Salute: "Il mio corpo è un tempio di benessere e vitalità."
- Denaro e prosperità: "L'universo è abbondante e io scelgo una vita piena di ricchezze in tutte le sue forme."
- Denaro e prosperità: "Accolgo con gratitudine tutte le opportunità di prosperità che vengono a me."
- Relazioni: "Tutte le mie relazioni sono fondate sul rispetto reciproco, l'amore e la fiducia."
- Relazioni: "Attraggo persone positive e amorevoli nella mia vita."
- Motivazione: "La mia motivazione è inesauribile e ogni giorno mi porta più vicino ai miei obiettivi."
- Motivazione: "Affronto ogni sfida con coraggio e determinazione."
- Rafforzamento: "Il mio potenziale è illimitato e realizzo i miei sogni con fiducia e impegno."
- Gratitudine: "Sono grato per l'abbondanza, l'amore, la salute e l'opportunità nella mia vita."

Ripeti queste affermazioni ad alta voce ogni giorno.

Con il tempo, queste idee positive possono aiutare a plasmare la tua mentalità e la tua percezione di te stesso e del mondo che ti circonda.

Ricorda, il pensiero positivo porta a risultati positivi!

CONCLUSIONI

Siamo arrivati alla fine di questo breve viaggio che ci ha portato attraverso le molteplici sfaccettature del pensiero positivo. Ma, come ogni viaggio che si rispetti, la fine non è che un nuovo inizio. La vera avventura inizia adesso, quando chiuderai quest'ultima pagina e guarderai il mondo attraverso la lente del pensiero positivo che abbiamo esplorato insieme.

Ricorda che il pensiero positivo non è un obiettivo, ma un percorso; non è una destinazione, ma un viaggio. È la pratica quotidiana di ricercare il positivo, di nutrire la gratitudine, di accettare le sfide con coraggio e determinazione. Non si tratta di negare o ignorare le difficoltà, ma di affrontarle con resilienza, forza e un atteggiamento proattivo.

Ti ho fornito qualche strumento e spunti di riflessione, ma il lavoro di costruzione spetta a te. Il pensiero positivo può essere il tuo faro in mezzo alla tempesta, la tua luce nel buio, ma solo se lo lasci brillare. Prendi tutto quello che hai appreso qui e utilizzalo per illuminare la tua vita e quella delle persone che incontri lungo il tuo cammino. Nell'uso quotidiano di queste tecniche e nel continuo allenamento del tuo pensiero positivo, riuscirai a coltivare un'attitudine che ti aiuterà non solo a superare gli ostacoli, ma anche a trasformarli in opportunità. Non importa quali sfide ti riserva il futuro, ricorda sempre che la positività è una scelta, e una scelta che solo tu puoi fare.

Chiudo con un pensiero: **"Nella vita non otteniamo ciò che vogliamo, otteniamo ciò che siamo"**. Quindi, diventa la versione più positiva, coraggiosa e resiliente di te stesso. E vedrai, la vita ti risponderà con la stessa energia.

Mi auguro che le pagine di questo ebook ti abbiano fornito spunti preziosi, incoraggiamento e ispirazione, buona vita!

Maria Luisa Mirabella