

Alberto Lori

Riequilibra le Tue Emozioni



**Strumenti per Bilanciare
Corpo e Mente**

BRUNO EDITORE

ALBERTO LORI

RIEQUILIBRA LE TUE EMOZIONI



**Strumenti per Bilanciare
Corpo e Mente**

Titolo

“RIEQUILIBRA LE EMOZIONI”

Autore

Alberto Lori

Editore

Bruno Editore

Sito internet

www.brunoeditore.it

ATTENZIONE: tutti i diritti sono riservati a norma di legge. Le strategie riportate in questo libro sono frutto di anni di studi e specializzazioni, quindi non è garantito il raggiungimento dei medesimi risultati di crescita personale o professionale. Il lettore si assume piena responsabilità delle proprie scelte, consapevole dei rischi connessi a qualsiasi forma di esercizio. Il libro ha esclusivamente scopo formativo e non sostituisce alcun tipo di trattamento medico o psicologico. Se sospetti o sei a conoscenza di avere dei problemi o disturbi fisici o psicologici dovrai affidarti a un appropriato trattamento medico.

Per un equilibrio emozionale

*“Nessuno può influenzare in modo negativo il mio stato
emozionale. Nessuno può rubarmi i sogni”*
(Roy Martina¹)

Il primo che pontifica dicendo che lo sbocciare di una nuova vita in questo nostro mondo fisico è un miracolo del cielo, non sa cosa dice o, quanto meno, non vede le cose dal punto di vista del neonato.

Ma come? Per nove mesi quell'esserino è vissuto al caldo, cullato e protetto in un ambiente tranquillo dove i rumori dell'esterno

¹ Medico e psicologo olandese, esperto in medicina alternativa. È stato anche campione europeo di karate e judo. Divulgatore di successo ha scritto molti saggi tra cui “Equilibrio emozionale” edito da Bompiani, Ho conosciuto Roy la prima volta nel corso dell’*Energy Seminary* condiviso con Roberto Re. I suoi corsi e i suoi libri mi hanno trasmesso l’amore per me stesso, ma soprattutto le tecniche straordinariamente efficaci di equilibrio emozionale per elaborare e metabolizzare qualsiasi emozione negativa.

giungevano attutiti, dove bastava tirare il filo del campanello per avere cibo e bevande a volontà. Improvvisamente, senza alcuna preparazione psicologica, si è trovato catapultato fuori, al freddo, in un ambiente ostile, illuminato da una luce che feriva gli occhi, dai rumori assordanti e in più preso a sculaccioni da un energumeno di dottore con il pretesto che doveva imparare a respirare autonomamente.

Si era appena ripreso dal trauma della nascita, trovandosi in una situazione abbastanza piacevole da servizio in camera 24 ore su 24, vezzeggiato e cullato. Bastava un vagito per avere cibo a volontà, un altro per essere pulito e massaggiato, abbracciato e coperto di carezze quando lo desiderava.

Tuttavia, anche questa volta, la cuccagna era durata poco. D'improvviso, niente più servizio in camera 24 ore su 24, poteva sgolarsi quanto voleva ma il cibo arrivava soltanto a intervalli regolari e neppure gli piaceva.

Se gli scappava la pipì a letto, nessuno lo vezzeggiava, lo puliva con panni delicati, lo massaggiava con delicatezza con una crema

profumata, anzi si sentiva rimbrottare e anche preso in giro. Ma quale miracolo! La vita era soltanto una serie di eventi traumatici, di emozioni per di più negative.

Un altro trauma?



Fig. 1

A sette anni, quando qualcuno gli avrebbe detto che Babbo Natale e la Befana non esistevano, ma che erano soltanto invenzioni di papà e mamma. Un tragico colpo al mondo di fantasia di ogni bambino. Anche questa un'emozione, positiva, non fosse altro

perché apriva il bambino alla coscienza e al formarsi delle sinapsi (fig. 1).

Che cos'è un'emozione? Fisiologicamente una dipendenza biochimica, psicologicamente un'etichetta data a una sensazione o a una reazione correlata a un'esperienza. Ogni volta che proviamo un'emozione, si crea in noi un accumulo di energia che deve essere liberato. Come ti sentirai dipende solo da te e da come sarai riuscito a elaborare le tue emozioni.

Siamo noi che creiamo la nostra realtà. Se ce ne riteniamo vittime, è perché noi ce ne siamo resi tali. Il senso di colpa è il peggior nemico che possiamo avere. È una costruzione mentale e non un'emozione.

“Gli uomini riescono a sabotare la loro salute facendo cattivo uso delle loro emozioni. Il rimedio migliore per il nostro cuore consiste nel “lasciar correre” e nel sapere accettare”.

(Roy Martina)

La parola chiave per una vita migliore è ancora una volta **congruenza**. Torniamo ai nostri tre cervelli: il cervello

automatico (bulbo encefalico e cervelletto), il cervello emozionale (il diencefalo), il cervello cognitivo (la neocorteccia).

Il problema conflittuale può nascere tra il cervello emozionale e quello cognitivo, due computer sofisticati dei quali il primo, il diencefalo, è potente, rapido, ma abitudinario e ripetitivo, e il secondo, la neocorteccia, lento ma creativo.

Non solo, la stessa neocorteccia, la nostra casa del pensiero, appare a sua volta divisa in due parti: l'emisfero sinistro, logico, analitico, razionale, e l'emisfero destro, creativo, sentimentale, emotivo. Da qui scaturisce la necessità del corretto bilanciamento dei due emisferi. L'elaborazione, ma potremmo dire anche la metabolizzazione, delle emozioni è possibile solo quando i nostri due emisferi comunicano in maniera ottimale, in totale allineamento.

Mi spiego meglio. Se ci limitiamo ad analizzare una qualunque nostra emozione soltanto con l'emisfero sinistro, finiamo per razionalizzarla e, quindi, per operare una repressione. Se, all'opposto, interpretiamo l'emozione soltanto con la nostra parte

destra del cervello, c'è il rischio di ancorarci a essa e, quindi, di non riuscire a digerirla correttamente.

Facciamo un esempio. Se siamo imbevuti di pensiero positivo e razionalizziamo qualunque cosa ci succeda, finiremo con il perdere di vista le nostre emozioni. Se tu dovessi essere, poniamo, un razionalista convinto, davanti alla tua auto distrutta in un incidente, potresti commentare l'evento in questo modo: «In fondo, avevo bisogno di un'auto nuova... la vecchia cominciava a darmi problemi.»

Non felicitarti con te stesso, se dovessi reagire in questo modo. Avresti solo represso le tue emozioni e ciò potrebbe avere ripercussioni negative nel tuo futuro. È importante che emozioni e razionalità siano in equilibrio. Nel caso, invece, che razionalità o emotività abbiano avuto il sopravvento, le emozioni non metabolizzate finiscono nel mondo inconscio.

Ti ricordo che l'inconscio agisce per proteggerci e se un'emozione non compresa crea un blocco, esso interviene, sabotandoci, nel

tentativo, giustificato da parte sua, di evitarci quelle situazioni in grado di provocare esperienze emozionali simili.

La fobia è una reazione di apprendimento. Se, in gioventù, sei caduto da cavallo e non sei rimontato subito in sella, il tuo subconscio ha creato associazioni mentali negative.

Se anche dopo vent'anni dovessi salire in sella a un cavallo, fosse pure soltanto un somaro o un mulo, il tuo organismo ti proteggerebbe sviluppando reazioni di ansietà. Tutto questo perché non sei stato in grado di “digerire” l'emozione della tua prima caduta da cavallo.

Ci sono molti modi per liberarsi delle fobie: il collasso di ancore, la *timeline*, l'ipnosi, tutte tecniche che puoi trovare anche nei miei libri precedenti². Oggi, grazie a Roy Martina, formatore e medico di notorietà internazionale, e alla sua tecnica di Integrazione neuro-emozionale è possibile tornare indietro fino al momento della

² “Manuale di conversazione” e “Reading&Speaking” editi da RAI ERI.

caduta da cavallo, digerire l'episodio, liberandoti per sempre della paura di salire in sella a un quadrupede.

Facciamo un gioco. Nella pagina successiva troverai uno schema da riempire. Nella colonna di sinistra elencherai le cose che ti fanno scattare, producono stress, conflitti interiori. In quella di destra, metti le immagini di come vorresti essere, le qualità e le virtù che vorresti possedere.



Fig. 2

Immagine negativa	Come vorrei essere

Se analizzi con attenzione ciò che hai scritto, se sei stato onesto con te stesso, non devi rammaricarti. Non sei il primo o il solo che possiede lati oscuri che non piacciono a se stessi. È certo, però, che in questo modo nasce un primo conflitto: da una parte ci diciamo che dobbiamo accettarci così come siamo, dall'altra vorremmo cambiare quegli aspetti della nostra personalità considerati poco piacevoli.

Il primo passo da compiere, in ogni caso, è quello di sentirsi in pace, non infelici. Ogni giorno possiamo decidere chi siamo e lasciarci dietro alle spalle, definitivamente, il passato, i traumi, i propri drammi personali.

Il passato è passato e non deve più influenzarci

Quando andavi a scuola e studiavi sui libri di storia, ti sentivi sconvolto nel leggere che Giulio Cesare era stato ucciso con 23 pugnalate o perché Napoleone era stato confinato in un'isoletta sperduta? Non credo, perché sapevi che la storia, in fondo, è soltanto una sequenza di fatti.

Rifletti: anche la tua vita è una sequenza di eventi. Hai sofferto un trauma, un abuso, da piccolo? Mettici una pietra sopra, è un fatto ormai superato. Sei stato ferito, hai ancora le cicatrici sul tuo corpo e nel tuo animo, ma ciò deve renderti orgoglioso. Dovresti smetterla di affermare che a causa di ciò che ti è successo in passato “*io sono così*”.

Questa è solo una credenza. Ci sono persone che in anni passati hanno vissuto grandi drammi e adesso, nonostante i traumi avuti, vivono felici. Ci sono persone, invece, che, pur avendo subito piccoli drammi, se ne portano ancora il fardello sulle spalle e non fanno niente per liberarsene.

Seguendo a Londra il seminario di Anthony Robbins “*Sprigiona il potere che è in te*”, mi ha colpito e mi ha dato grande ispirazione la storia di W. Mitchell. Può darsi che tu già la conosca, ma non fa male sentirla ripetere. Ebbene, Mitchell era un giovane con una brillante carriera davanti a sé, ma un giorno un terribile incidente di moto gli cambiò la vita per sempre. Un attimo di disattenzione gli costò la perdita di controllo del veicolo.

Scivolando rovinosamente sull'asfalto, la moto perse il tappo del serbatoio, la benzina prese fuoco e il povero Mitchell si trovò avvolto dalle fiamme. Ne uscì con gravissime ustioni su tutto il corpo. Nonostante tutto, dopo una lunga degenza in ospedale, si riprese, raddrizzando in breve vita e carriera.

Qualche anno più tardi il fato si accanì di nuovo contro di lui. Il jet privato sul quale volava ebbe un incidente. Mitchell sopravvisse, ma restò paralizzato dalla vita in giù. Poche persone sarebbero state in grado di reagire con la sua forza d'animo a drammi di tale portata. Ancora una volta, nonostante tutto, ebbe la capacità straordinaria di dare un significato alla sua vita. Si sposò, dette nuovo impulso alla sua attività imprenditoriale, fu eletto senatore e poi vicegovernatore del suo stato, il Colorado.

Si racconta che la sua campagna elettorale fu tutta imperniata in uno slogan e sul suo volto martoriato dal fuoco che campeggiava sui manifesti con questa scritta: *“Votatemi e non sarò soltanto una bella faccia”*. La storia non è finita. Roberto Re, che spesso aiuta come assistente Robbins nei suoi corsi di motivazione,

racconta di aver incontrato W. Mitchell appunto a uno dei seminari di Tony.

Era in fondo alla sala, seduto in carrozzella, e dalla targhetta con il suo nome posta sulla cartella che teneva sulle ginocchia, si era accorto che si trattava proprio del Mitchell citato tante volte da Robbins.

Roberto racconta di essere rimasto colpito dall'aria di mite serenità emanata da quell'uomo, malgrado le terribili ferite sul suo corpo. Dopo aver chiacchierato a lungo con lui, alla fine gli chiese con garbo che cosa significasse quella "W" accanto al suo cognome: Walter? William? Wallace? "No", rispose lui con un sorriso e un intenso bagliore negli occhi dolcissimi, "*Wonderful!*" che, tradotto in italiano, significa: "*Meraviglioso*".

Straordinario, no? È una storia che dovrebbero sentirsi ripetere coloro che per un nonnulla si lasciano andare e pensano che la loro vita sia finita.

Ti domando: che cosa vuoi dalla tua vita? Che cosa vuoi sentire? Il primo consiglio che mi sento di darti è: non sopprimere le emozioni, non rimuovere, non crearti corazze emozionali³. Non serve a nulla. È invece possibile guarire. In maniera molto semplice. Quell'emozione negativa che ti porti dietro è una memoria nella tua mente che riceve troppa energia. Togliere energia è la soluzione, la tua salvezza.

Tutto dipende dal *focus*, dalla propria concentrazione mentale. Ci sono dei ricchi che sono concentrati soltanto su ciò che non possiedono e si sentono poveri e ci sono dei poveri che, al contrario, sono grati del poco che hanno. L'essere ricco o povero non ha niente a che vedere con la felicità.

Il sentirsi grati per qualcosa è il primo passo per essere felici.

³ Non è una contraddizione con la tematica espressa nei capitoli precedenti. Le emozioni sono una ricchezza della vita. Non si tratta di eliminarle per creare nuovi modelli di realtà, ma soltanto di distaccarsene per non vivere più nel passato e rendere prevedibile il futuro.

“Non importa quello che si ha, ma quello che si è. Il potere più forte che hai è conoscere chi sei”.

(Roy Martina)

A questo punto è necessario introdurre il concetto di **equilibrio emozionale** (EE). Che cos'è? È soprattutto un metodo, messo a punto da Roy Martina e che ho imparato seguendo *l'Energy Seminar* coordinato da lui stesso e da Roberto Re⁴, per ristabilire armonia nella nostra realtà. È costituito da strategie di guarigione antichissime: agopuntura più medicina orientale in senso lato, integrate alle più aggiornate scoperte delle neuroscienze.

Naturalmente, potresti chiederti che cosa renda diverso l'equilibrio emozionale dalle metodologie della psicoterapia occidentale.

La risposta è più semplice di quanto ci si aspetti: il fatto che l'EE si concentri sul sentire, sulle emozioni, sul pensare. Le tecniche di

⁴ Vedi www.hrdonline.it.

EE ci insegnano a diventare più consapevoli delle tensioni, dei blocchi, delle inibizioni che ci limitano, e a liberarci da essi.

Mente e corpo sono strettamente connessi. Il corpo fisico è espressione del nostro mondo interiore. Ogni sintomo, sia esso un brufolo, uno sfogo, un prurito, una dolenza, ha una sua motivazione originaria profonda che rende necessaria un'introspezione.

Le emozioni irrisolte, non metabolizzate, si ritorcono contro di noi, minano il nostro corpo e ci impediscono di progredire spegnendo letteralmente i nostri circuiti elettrici, ma come agisce l'Equilibrio emozionale? Nel corpo ci sono 14 meridiani principali che distribuiscono l'energia (il CHI) all'interno del nostro involucro fisico. Attraverso di essi siamo in grado di riequilibrare le tensioni presenti nel corpo.

Non solo, possiamo anche ritornare su qualsiasi problematica del passato e depurarla delle sue cariche negative. I meridiani possono essere attivati tramite massaggi, pressioni,

picchiettamenti, aghi, ecc. e possiedono lo stesso nome degli organi e delle funzioni che innescano.

Ogni meridiano reagisce a una specifica emozione e viceversa. Quando un organo/meridiano è debole, la persona sarà più sensibile verso determinate emozioni. Trattando i meridiani nelle modalità suggerite, le emozioni ad essi collegate miglioreranno.

Nell'applicazione dell'EE non hanno importanza la gravità del trauma, l'intensità della fobia o se crediamo che ciò che ci è capitato è incurabile o imperdonabile. A livello energetico queste distinzioni non hanno senso. Se il flusso energetico subisce un blocco, non ha alcun significato se questo blocco è grande o piccolo, l'importante è che ci sia, tanto il trattamento è lo stesso.

Quando nasce il problema?

Nasce quando cerchiamo di resistere alle emozioni negative e in questo modo non facciamo altro che alimentarne l'intensità. Più cerchiamo di reprimere le nostre sensazioni e costruiamo blocchi, più sperimentiamo depressione, ansia, frustrazione, infelicità.

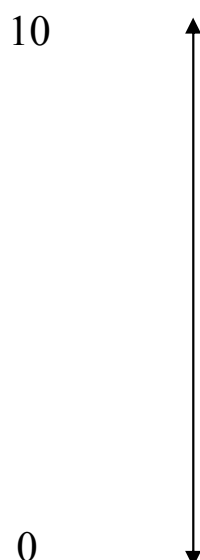
E che succede poi?

Queste sensazioni indesiderate s'insinuano nella nostra giornata minando i nostri rapporti personali e quelli professionali e persino il sonno. Non solo, per cercare di sopprimere queste sensazioni negative, ci diamo al fumo, all'alcol, alla droga...



Fig. 3

In presenza di un'emozione negativa la prima domanda che dobbiamo porci è: quanto è intensa questa emozione?

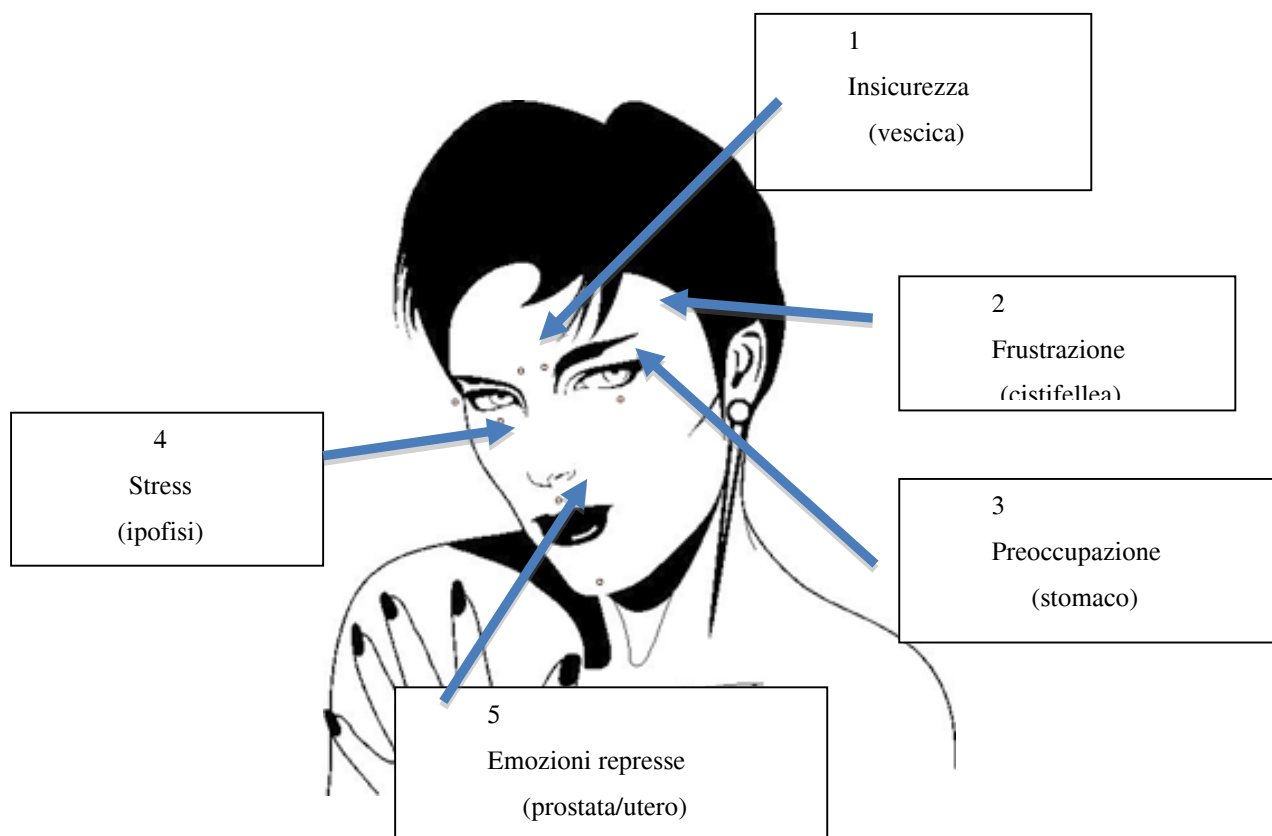


Sposta l'energia in surplus da dieci a zero e l'emozione negativa sparirà d'incanto. Se l'intensità non si arriva allo zero non c'è scelta, ti trovi ancora nella reazione.

Per aiutarci a smaltire le emozioni represses consiglio di eseguire gli esercizi di Inversione Emozionale codificati da Roy Martina, che, sfruttando le tecniche dell'Equilibrio Emozionale, ci permettono di abbassare la sensazione che vogliamo eliminare a intensità zero, fino a farci sentire completamente in pace.

MERIDIANI PUNTI TERAPEUTICI

Fig. 1



1 Insicurezza (punto tra le sopracciglia): organo corrispondente, la vescica

2 Frustrazione (ai lati degli occhi): organo corrispondente, la cistifellea

3 Preoccupazione (sotto l'orbita oculare): organo corrispondente,

lo stomaco

4 Stress (punto sotto il naso): organo corrispondente, il sistema endocrino apparato termoregolatore

5 Emozioni represses (punto sopra il mento): organo corrispondente, la prostata utero

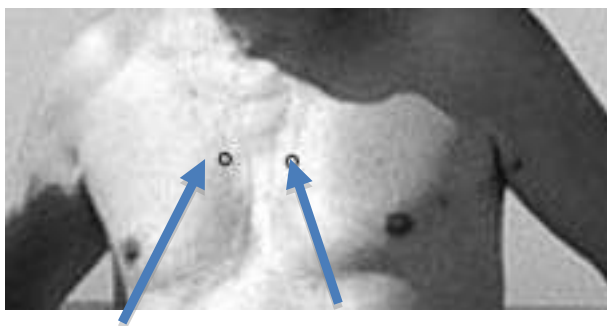


Fig. 2

6 Paura

Paura (ai lati dello sterno): organo corrispondente, il rene (fig. 2).



Fig. 3

7 Autostima

Autostima (sotto l'ascella sinistra): organo corrispondente, la milza/pancreas (fig. 3).

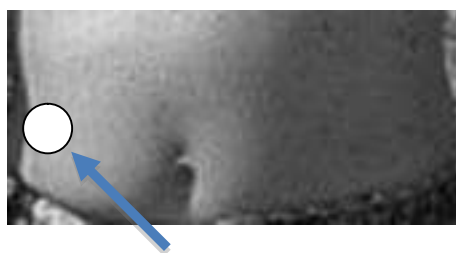


Fig. 4

8 Rabbia

Rabbia (sopra il fegato) = fegato.

I Meridiani della mano

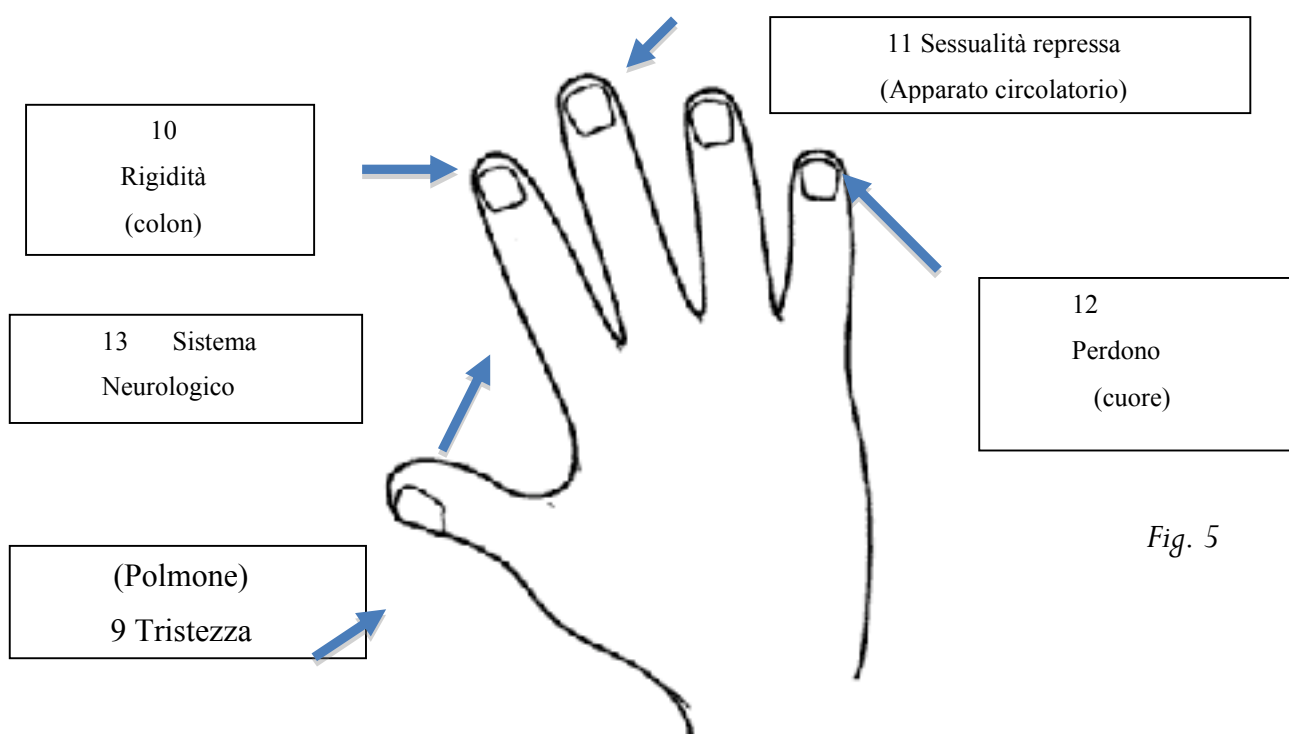


Fig. 5

9 Tristezza dolore (pollice contro pollice): organo corrispondente, il polmone.

10 Rigidità (indice contro indice): organo corrispondente, il colon.

11 Sessualità repressa (medio contro medio): organo corrispondente, l'apparato circolatorio.

12 Perdono (mignolo contro mignolo): organo corrispondente, il cuore.

13 Instabilità neurologica (pin code): organo corrispondente, il sistema neurologico.

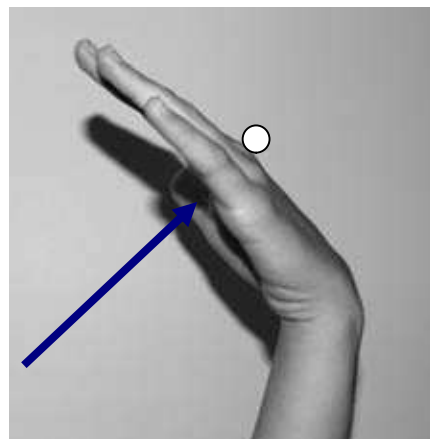


Fig. 6

14 Instabilità emotiva (il punto del karate): organo corrispondente, l'intestino tenue.

Io mi amo e mi accetto così come sono (respiro).

Ciascun punto elettrico è collegato ai meridiani. I meridiani trasportano energia attraverso il corpo. Sono torrenti di elettricità che fluiscono attraverso il nostro corpo. Le emozioni irrisolte sono simili a grossi massi che facciamo cadere in questi torrenti, ostacolandone il flusso. Le emozioni non risolte si rivoltano contro di noi provocando danni a tutti i nostri sistemi. Tutte le malattie del corpo sono il risultato di pensieri ed emozioni associate a quei pensieri.

È il fattore scatenante che risveglia questioni non risolte presenti dentro di noi e ci stimola ad agire di conseguenza, producendo una realtà che si basa sul passato e non sul presente.

Liberarsi del passato significa sciogliere il flusso energetico ed eliminare tutti gli ostacoli creati dai ricordi e dai pensieri.

PROTOCOLLO

Picchiettare, premere o massaggiare, a scelta, ogni punto elettrico collegato ai meridiani del volto, del tronco, delle mani, ripetendo ogni volta la formula “*Io mi amo e mi accetto così come sono*” e facendola seguire dalle frasi inerenti l’emozione negativa che si prova.

Io mi amo e mi accetto così come sono

Anche quando sono arrabbiato

Anche quando mi sento depresso

Anche quando mi viene fatta un’ingiustizia

E so che starò bene.

Ricorda di emettere un profondo respiro ad ogni passaggio.

Con questa tecnica è trattato non solo l’incidente, ma anche la causa che ha determinato l’incidente. In questo modo hai il potere di sciogliere qualsiasi trauma della vita. L’intervento (da 10 a 0) sui punti terapeutici può essere fatto per un:

Problema passeggero (mi sveglio con un certo malessere)

Problema del passato (si ritorna alla situazione passata visualizzandola)

Problema del futuro (esame, provino, colloquio, public speaking, ecc.)

Problema fisico (mal di testa, mal di denti, mal di schiena, ecc.)

Non solo, l'intervento può essere eseguito per lo stato di salute di un animale di famiglia o anche per una persona che non si trova fisicamente sul posto, ma è distante, anche in un'altra città o stato. Anche in questo caso vale ciò che ci dice la quantistica: le tuboline del cervello dell'operatore e della persona malata sono in stato di *entanglement* e l'informazione da un cervello a un altro, essendo non locale, è istantanea, anche se il ricevente non ne è consapevole⁵.

Ciascuno di noi sa bene che la differenza tra il successo e il fallimento è determinato dallo stato d'animo.

⁵ Vedi Ebook "Dalla PNL alla Quantistica di Alberto Lori, pubblicato da Bruno Editore il 10.2.2010.

La qualità della vita è in diretta proporzione alla qualità degli stati d'animo nei quali viviamo quotidianamente.

Come ci sentiamo determina i nostri comportamenti, come trattiamo gli altri, i risultati che otteniamo. Di conseguenza, l'abilità nel cambiare *focus* mentale ci consente di cambiare stato d'animo. Uno stato d'animo è costituito dalle nostre rappresentazioni mentali e dallo stato fisiologico. Le domande che ci facciamo sono in grado di determinare ciò su cui ci focalizziamo con la conseguenza che:

Domande di qualità producono una vita di qualità

È possibile anche cambiare stato d'animo agendo direttamente sullo stato fisiologico ed emozionale attraverso il punto del karate:



Battere alternativamente i pugni prima su una mano poi sull'altra in modo sempre più rapido pronunciando ad alta voce la formula:
Mi amo e mi accetto così come sono e accetto tutte le mie sfide.

Il Test muscolare

Mentre ripeti le seguenti frasi, cerca di staccare tra loro l'indice dal pollice uniti a formare un anello. Puoi farlo per te stesso o testarlo su un'altra persona.

Prima: *Io sono a* (dire la città nella quale ci si trova).

Poi: *Io non sono a* (dire la città dove ci si trova).

Prima: *Io mi chiamo...* (dire il proprio nome).

Poi. *Io mi chiamo ...* (dire il proprio nome al femminile se si è maschio, al maschile se si è femmina).

Il muscolo risulterà forte quando non riesci ad aprire le dita oppure ci riesci dopo uno sforzo, mentre risulterà debole quando l'anello si aprirà con facilità. Nel caso delle frasi citate, il muscolo risulterà debole quando dirai "*Io non sono ...*" e nella frase in cui, dopo aver detto il tuo nome, ripeterai la frase con un nome femminile se sei un maschio (con un nome maschile, se sei una

femmina). L'inconscio si accorgerà che stai dicendo una bugia e protesterà indebolendo il muscolo.



Quando i due emisferi cerebrali non sono in sintonia, le emozioni non sono digerite e si determinano le cosiddette memorie psico-energetiche (MPE) che finiscono con il bloccare qualsiasi iniziativa presa dal cervello conscio. Il non potere o volere perdonare è uno dei più importanti meccanismi bloccanti. La mente conscia e la mente inconscia sono come fratelli siamesi: se una vuole andare a destra e l'altra a sinistra, nasce un problema e se consideri l'inconscio una specie di King Kong, capisci bene da che parte finisci per andare.

Principi base dell'equilibrio emozionale

- 1) Il test muscolare è impiegato per trovare le incongruenze. È paragonabile a una macchina della verità. L'inconscio, abbiamo visto, è incapace di mentire.
- 2) L'inconscio determina il nostro comportamento.
- 3) Il nostro modello di realtà, con il nostro passato e quindi con le nostre emozioni, determina il corso della nostra vita.
- 4) I traumi emozionali possono creare una memoria psico-energetica che influisce sulla nostra fisiologia e sulla nostra mente.
- 5) I blocchi emozionali creano malattie e disfunzioni con effetto immediato sui sistemi organici e funzionali.
- 6) Le emozioni possono, attraverso neuro-associazioni inconse, essere attivate da stimoli che agiscono sulla nostra neuro-fisiologia.
- 7) La mente conserva eventi traumatici sotto forma d'immagini associate alle emozioni.
- 8) Traumi emozionali significativi, veri o fantasiosi, continuano a influenzare sia la mente sia il comportamento e sono motivo del sabotaggio.

9) Il sabotaggio delle nostre intenzioni è un processo naturale in grado di essere superato con: a) il condizionamento delle nuove regole; b) l'intenzionalità e la consapevolezza; c) l'armonizzazione energetica.

10) Il nostro corpo è guidato da un conscio più alto (il cervello cognitivo, il lobo frontale, la consapevolezza secondaria) che può essere bloccato dalle memorie psico-energetiche (MPE).

11) Mettendo in armonia le MPE, il cervello conscio può assumere il controllo e mettere d'accordo mente e corpo.

12) In ciascuno di noi sono presenti un'interazione mente-corpo (psico-somatica) e un'interazione corpo-mente (somato-psichica) strettamente interdipendenti fra loro.

13) Le emozioni possono essere richiamate da fattori scatenanti in grado di attivare regole inconsce. Ciò può portare a un comportamento automatico.

14) Le nostre convinzioni più forti sono spesso i nostri punti più deboli. Come dire: **non è pericoloso ciò che conosciamo, ma ciò che crediamo vero e invece non lo è.**

EBOOK CONSIGLIATO

[DALLA PNL ALLA QUANTISTICA](#)



Tecniche Eccellenti per lo Sviluppo Umano