



Rossivideo.net

MINI CORSO DEI MIRACOLI

**Traduzione e Riassunto a cura di
Salvatore Conforto**

**Cure naturali olistiche
e riarmonizzazione energie sottili**

Tel 0342 430612 via Palù Tresivio Sondrio
Email to: salvconf@tele2.it

MINI CORSO DEI MIRACOLI

INDICE

TESTO	pag. 3
- introduzione	
- descrizione	
- credenza e realtà	
- siamo tutti senza confini	
- attacco e difesa	
- perdono	
- volere e dare	
- l'educazione della mente	
- parole da cancellare	
- uso delle meditazioni	
- principio essenziale	
- conclusione	
MEDITAZIONE GIORNALIERA	pag. 22
MEDITAZIONI da n°1 a n°18	pag. 23

INTRODUZIONE

Corso in 18 giorni per trovare la pace interiore e la guarigione dei rapporti interpersonali.

Tanti di noi trovano difficile vivere in un mondo agitato e per questo viene a mancare la comunicazione.

Tanti hanno cercato di fare un esperimento per controllare la propria vita e progettare il proprio futuro.

Quello che cercavano non lo hanno trovato e invece spesso hanno trovato forme di malattia, dolori, frustrazioni e depressioni.

Questo mini corso aiuta a capire che abbiamo la scelta di come vedere noi stessi e gli altri nel mondo.

Abbiamo la scelta di trovare la pace o il conflitto;
AMORE o PAURA.

DESCRIZIONE

Questi esercizi di meditazione danno un significato a ciascuno di noi se applicati giornalmente.

Queste meditazioni possono essere una guida per chi ha interesse a cambiare il proprio modo di vedere e a trovare la pace interiore.

Probabilmente è difficile accettare alcune lezioni e alcuni concetti.

E' difficile capire un concetto se non siamo disposti a provarlo applicandolo in pratica in queste lezioni.

L'esperienza che si riceve applicando correttamente questo corso ci aiuta a diventare più felici.

CREDENZA E REALTA'

Noi siamo quello che crediamo di essere. La nostra credenza si basa sulla nostra esperienza passata che rinnoviamo in continuazione nel presente. Inoltre ci aspettiamo che il futuro si realizzerà così come è avvenuto per il passato.

Le nostre percezioni attuali sono colorate così forte dal passato che non siamo più capaci di vedere gli avvenimenti reali della nostra vita senza distorsioni e limitazioni.

Con un po' di volontà possiamo per esempio esaminare a fondo la nostra credenza su chi pensiamo di Essere per ottenere una nuova e più profonda conoscenza della nostra vera identità

SIAMO TUTTI SENZA CONFINI

Per vivere la sensazione della libertà totale è importante che noi ci liberiamo dalle influenze del passato e del futuro e che decidiamo di vivere con le nostre sensazioni nel presente.

Essere liberi vuol anche dire non essere limitati dai nostri sensi fisici. Essere liberi ci lascia partecipare all'amore universale che condividiamo con tutto ciò che è.

L'amore può essere sentito come assenza di paura. Noi tutti vogliamo amore ma a tanti sembra di non poterlo percepire. Sensi di colpa e di paura del passato frenano la capacità di ricevere e di dare amore nel presente.

Paura e amore non possono essere sentiti nello stesso momento.

Noi abbiamo sempre la scelta di quale sensazione noi vogliamo.

Se noi consapevolmente scegliamo l'AMORE anziché la PAURA possiamo cambiare la qualità dei nostri rapporti con noi stessi e con gli altri.

ATTACCO E DIFESA

Se vediamo un altro come attaccante crediamo di doverci difendere e troviamo direttamente o indirettamente una via per un contrattacco.

Attaccare viene sempre dalla paura e dalla colpa.

Nessuno attacca se non si sente minacciato e pensa che lui con l'attacco, a costo della debolezza dell'altro, può dimostrare la propria forza.

Tanti credono che attaccare ci procuri veramente qualcosa che vogliamo avere. Sembra che abbiamo dimenticato che attaccare e difendere non ci porta pace interiore.

Per ricevere PACE anziché CONFLITTO dobbiamo spostare la nostra percezione. Anziché vedere gli altri come attaccanti li possiamo vedere come paurosi.

Esprimiamo sempre o amore o paura.

Paura è in realtà un chiedere aiuto, cioè è una richiesta d'amore. Per apprendere PACE dobbiamo evidentemente comprendere che abbiamo effettivamente la possibilità di scegliere le nostre percezioni.

Tanti nostri tentativi di correggere gli altri pensando di criticarli costruttivamente, sono in realtà tentativi di attaccarli per dimostrare che noi abbiamo ragione e loro torto. Qui può essere di aiuto il controllare le nostre motivazioni. Insegniamo AMORE o dimostriamo attacco ?

Se gli altri non si comportano come noi desideriamo, li vediamo con tutta probabilità colpevoli e rafforziamo la credenza sulla loro colpa. La pace della mente viene dal non voler cambiare gli altri ma accettandoli come sono. La vera accettazione non ha aspettative, esigenze o pretese.

PERDONO

Il filo conduttore che sta alla base di questo corso è quello che la pace interiore si può raggiungere solo quando noi ci esercitiamo nel perdonare.

Perdonare è rilasciare il passato ed è il mezzo per correggere le nostre percezioni sbagliate.

Le nostre percezioni sbagliate possono essere adesso abolite, questo è solo possibile tramite il processo del dimenticare tutto quello che pensiamo ci abbiano fatto altre persone di spiacevole, o che noi abbiamo fatto loro. Questo processo del dimenticare selettivamente ci libera nel presente dal ripetere l'errore sulle nostre percezioni. Con il nostro vero perdono possiamo porre fine al ciclo apparentemente senza fine della colpa e vedere noi stessi e gli altri con amore. Il perdono ci permette di rilasciare tutti i pensieri che ci dividono apparentemente. Senza credere alla divisione possiamo accettare la nostra guarigione e l'amore di guarigione si estende su tutti noi. La guarigione diventa poi pensiero di unità.

Se noi riconosciamo la nostra pace interiore come unica meta, diventa il perdono l'unica funzione.
Quando e tanto più noi accettiamo la nostra funzione, tanto accettiamo la nostra meta e constatiamo anche che sentire la nostra voce interiore come sorgente di direzione, diventa la nostra unica via di sviluppo.
Diventiamo liberi quando noi liberiamo gli altri dalla prigionia delle nostre percezioni distorte e ci congiungiamo con loro nell'unità dell'amore.

VOLERE E DARE

E' importante ricordare che abbiamo tutto ciò di cui abbiamo bisogno e che l'essenza della nostra vita è l'amore. Se noi crediamo di dover avere qualcosa da una persona la amiamo se riceviamo quanto desiderato, nel caso contrario la odiamo. Tante volte viviamo in un rapporto di amore e odio quando noi agiamo si con amore, ma ponendo delle condizioni. La motivazione di "voler avere" porta a conflitti e a espressioni di ostilità verso noi stessi e gli altri.

Se si porta la motivazione del dare si ottiene una sensazione di pace interiore e una gioia che è senza limite. Dare vuol dire estendere l'amore senza condizioni, senza aspettative e senza confini. La pace mentale si trova se noi portiamo tutta la nostra attenzione al dare e non abbiamo nessun desiderio di voler avere qualcosa dagli altri o di volerli cambiare.

L'EDUCAZIONE DELLA MENTE

Ricordati che per aiutarti nella rieducazione della mente, indifferentemente in ogni situazione sia personale che interpersonale, devi farti le seguenti domande:

1. Voglio apprendere
PACE INTERIORE o CONFLITTO?
2. Scelgo l'esperienza di
AMORE o PAURA?
3. Voglio trovare
AMORE o ERRORI?
4. Voglio dare
AMORE o cercare AMORE?
5. Questa comunicazione
(verbale o non verbale) è AMOREVOLE verso il
PROSSIMO o è amorevole solo verso ME?

Tanti dei nostri pensieri, osservazioni e azioni, non sono amorevoli. Se vogliamo pace interiore è molto importante che le nostre comunicazioni con il prossimo vengano condotte con un senso di unione e collegamento.

Se vogliamo pace interiore è necessario essere in armonia con i nostri pensieri, le nostre parole e le nostre azioni.

PAROLE DA CANCELLARE

Un altro processo rieducativo della mente ci deve chiarire l'effetto delle parole che noi usiamo. Le parole in seguito elencate appartengono a quelle che noi usiamo normalmente nei messaggi diretti a noi stessi e verso gli altri. L'uso di queste parole mantiene vivo nella nostra mente il passato colpevole e il futuro pauroso. Per questo motivo vengono rafforzate le nostre sensazioni di conflitto.

Quanto più comprendiamo che l'uso di queste parole ostacola la nostra pace interiore, tanto più facile diventa l'esercizio di cancellarle dalla nostra mente e dal nostro uso. Può essere di aiuto visualizzare una lavagna e quando usi una di queste parole la visualizzi scritta sulla lavagna e la cancelli definitivamente. In questo esercizio è importante agire con dolcezza verso se stessi. Se osservi che usi ancora una di queste parole, lo vedi semplicemente come un errore che è da correggere e decidi di non colpevolizzarti.

Questa è la lista delle parole:

- impossibile
- non posso
- tentare, provare
- limitazione
- purché
- ma
- difficile
- dovrei
- dubito

- Ogni parola che mette te o gli altri in una categoria.

- Ogni parola che serve di valutazione e misura per te o per gli altri.

- Ogni parola che serve per giudicare e condannare te o gli altri.

USO DELLE MEDITAZIONI

Per trarre il massimo beneficio dal presente minicorso si propone di usare il materiale come segue:

1) Leggi ogni mattina tutto il testo del corso fino alla meditazione giornaliera e ripeti le affermazioni principali. E' particolarmente favorevole farlo subito quando ti svegli.

2) Leggi giornalmente la meditazione giornaliera "VOGLIO SPERIMENTARE PACE O CONFLITTO ?"

3) Leggi la meditazione (DALLA PRIMA ALLA DICIOTTESIMA) avanzando ogni giorno (o se un concetto ti è troppo impegnativo ogni settimana) di una meditazione. Rilassati e rimani per 5 minuti sulla meditazione per studiare l'affermazione principale in essa contenuta.

Ripetila in continuazione finché è diventata una parte di te.

4) Tieni aperto il libretto sulla pagina della meditazione in uso e rileggila durante la giornata e la sera ripetutamente. Applica la lezione senza eccezione su tutto e per ogni persona.

5) Prenditi prima di andare a letto almeno 5 minuti di tempo per ripetere i pensieri principali del testo ancora per una volta e chiudi con la ripetizione della lezione del giorno.

6) Se tu in questo modo sei arrivato alla 18° meditazione il tuo apprendimento diventa più facile se tu ripeti il corso ripercorrendo tutta la serie.

7) Questo modo di studiare e meditare va ripetuto fino a che hai verificato che usi e pensi in continuazione ai contenuti delle meditazioni senza aver bisogno del libretto.

PRINCIPIO ESSENZIALE

REGOLE DA APPLICARE PER LE LEZIONI

Lo scopo principale del tempo è di darci la possibilità di scegliere cosa vogliamo realizzare.

- 1) Vogliamo sperimentare PACE o CONFLITTO?
- 2) Nello spirito siamo tutti collegati e tutti uno.
- 3) Le nostre percezioni dei sensi ci donano una visione della realtà limitata e distorta.
- 4) Non possiamo cambiare il mondo in cui effettivamente viviamo o cambiare le altre persone. Possiamo però cambiare il modo di percepire il mondo, gli altri e noi stessi.

5) Le nostre sensazioni sono sostanzialmente solo due: una è AMORE e l'altra è PAURA. L'amore è la nostra vera realtà. La paura è qualcosa che ha inventato la nostra mente e per questo non è REALE.

6) Quello che abbiamo appreso è solo un nostro stato della mente proiettato verso l'esterno. Se il nostro stato della mente è uno stato piacevole di AMORE E PACE lo proiettiamo all'esterno su quello che sperimentiamo ed è quello che percepiremo. Se lo stato della nostra mente è di paura, dubbio e preoccupazione di malattia o altro, proiettiamo questo stato verso l'esterno e questo è quello che in effetti percepiremo.

CONCLUSIONE

Questo mini corso ci dà la linea di condotta per guarire i rapporti interpersonali e per raggiungere la pace interiore. Il suo uso pratico può aiutarci a spostare le nostre percezioni in modo da non sentirci più divisi gli uni dagli altri, paurosi e pieni di conflitti; ma invece insegnarci ad apprendere amore, unione e pace. La guarigione avviene quando impariamo a perdonare al mondo e a tutti gli esseri; realizzando questo vediamo noi stessi senza colpa.

In ogni momento della nostra vita possiamo apprendere la concreta possibilità di ottenere un risveglio e una rinascita che non possono interagire con i ricordi irrilevanti del passato e le proiezioni ipotetiche del futuro. Nella libertà di questo momento presente possiamo allargare il nostro essere amorevole innato.

Scegliendo in continuazione AMORE anziché PAURA possiamo cambiarci personalmente interiormente fin oltre i limiti dei nostri sensi fisici. In questo modo possiamo riconoscere l'amore che veramente ci collega tutti. Questo mini corso può essere raggruppato in un'unica frase del CORSO DEI MIRACOLI dal quale è stato tratto:

**INSEGNARE SOLO AMORE
PERCHÉ TU SEI SOLO AMORE**

MEDITAZIONE GIORNALIERA

VOGLIO SPERIMENTARE "PACE" O "CONFLITTO"?

SE VOGLIO SPERIMENTARE PACE MI IMPEGNO
SOLO A DARE.

SE VOGLIO SPERIMENTARE CONFLITTO MI
ASPETTO SOLO DI RICEVERE O MI CHIEDO
PERCHE' NON OTTENGO.

CHIEDITI, COMUNICANDO CON IL
TUO PROSIMO:

SONO SEMPRE AFFETTUOSO VERSO GLI ALTRI E
VERSO DI ME?

PRIMA MEDITAZIONE

NON MI AGITO MAI PER IL MOTIVO CHE CREDO

Credo di agitarmi per cose che fanno gli altri o per circostanze e avvenimenti che sfuggono al mio controllo. Probabilmente percepisco la mia agitazione come una forma di rabbia o di gelosia, di risentimento o di depressione. Infatti tutti questi sentimenti sono in fondo una forma di paura; io però posso scegliere tra "SPERIMENTARE L'AMORE" o "RIMANERE PIENO DI PAURA".

Se scelgo di "sperimentare l'amore", mi accorgo che, riversando il mio amore sugli altri, la mia paura si dissolve e comprendo che per nessun motivo mi devo più agitare.

Se in qualsiasi momento della giornata sei tentato di aver paura, ricordati che tu invece puoi "SPERIMENTARE L'AMORE" e allora dì a te stesso:

LA MIA PACE VIENE SOLO DALLA MIA PARTE DIVINA INTERIORE, NON PUO' VENIRE DA NESSUN'ALTRA PARTE.

SECONDA MEDITAZIONE

SONO DECISO A OSSERVARE LE COSE IN MODO REALE E NON DISTORTO

Per quasi tutta la mia vita mi sono comportato in modo automatico reagendo a ciò che la gente dice o fa. Ora comprendo che le mie reazioni possono essere determinate soltanto dalle mie proprie decisioni. Io sono una persona libera e allora applico la mia libertà decidendo di guardare uomini e avvenimenti con AMORE e non con PAURA.

Ogni qualvolta sei tentato di osservare con gli "OCCHI DELLA PAURA", dì a te stesso fermamente:

NON SONO PROGRAMMATO. SONO LIBERO. OGGI SONO DECISO AD OSSERVARE LE COSE IN MODO REALE E NON DISTORTO.

TERZA MEDITAZIONE

POSSO SFUGGIRE AL MONDO CHE VEDO ABBANDONANDO I PENSIERI AGGRESSIVI

Oggi riconosco che la mia aggressività verso gli altri, in realtà, è diretta verso me stesso.

Se credo che attaccare gli altri mi porti qualcosa che voglio avere, devo pensare che aggreisco per primo me stesso.

NON VORREI FERIRMI ANCHE OGGI.

Se durante la giornata sei tentato di FERIRE di a te stesso fermamente:

"IN QUESTO ISTANTE VORREI CONTATTARE LA MIA PACE DI SPIRITO";

**VOLENTIERI LASCIO I PENSIERI AGGRESSIVI E
SCELGO LA PACE.**

QUARTA MEDITAZIONE

IO NON SONO LA VITTIMA DEL MONDO CHE VEDO

Quello che vedo all'esterno è un riflesso di ciò che ho prima visto nel mio spirito. Proietto i pensieri, i sentimenti e gli atteggiamenti che mi coinvolgono nelle situazioni e negli avvenimenti della vita. Posso oggi vedere il mondo diversamente: cambio il mio atteggiamento rispetto a quello che vorrei vedere.

Ripeti, quando durante la giornata sei tentato di vederti come vittima:

SOLO I MIEI PENSIERI AMOREVOLI SONO VERAMENTE REALI. SOLO QUESTI (esprimi i pensieri amorevoli) VOGLIO AVERE IN QUESTA SITUAZIONE O DEVO AVERE VERSO QUESTA PERSONA (nominala).

QUINTA MEDITAZIONE

C'E' UN ALTRO MODO DI OSSERVARE IL MONDO

Il mondo che vedo con occhi di paura viene percepito come un mondo minaccioso. Esiste anche un altro modo di vedere il mondo. Posso decidere di vedere persone intime e cose come se fosse la prima volta. Senza le mie paure passate posso apprendere la bellezza, la gioia e la soddisfazione intorno a me e in tutte le persone che sono parte della mia vita.

Durante la giornata, quando hai paura, ripeti:

QUESTO E' IL MOMENTO IN CUI LIBERO TE (nome) E ME DA UN MONDO PAUROSO. INSIEME CI POSSIAMO UNIRE E VEDERE UN MONDO AMOREVOLE.

SESTA MEDITAZIONE

IN ALTERNATIVA POSSO VEDERE SOLO PACE

Generalmente vedo solo un mondo frammentato nel quale niente mi sembra particolarmente sensato. I frammenti della mia esperienza giornaliera rispecchiano il caos che vedo nel mio interno. Oggi do il benvenuto alla mia nuova percezione di me stesso e del mondo.

Ogni volta che senti che la tua pace è minacciata da qualcuno o qualcosa ripeti dentro di te:

**DECIDO DI VEDERE L'UNITA' DELLA PACE ANZICHE'
I FRAMMENTI DELLA PAURA.**

SETTIMA MEDITAZIONE

NON C'E' NIENTE DA TEMERE

Il mio modo di vedere il mondo amorevolmente mi trasforma insegnandomi che non c'è niente da temere. Impossibile vedere o sentire nello stesso momento AMORE e PAURA. E' anche impossibile sentire pace se ho paura.

Oggi decido di sentire solo amore ricordandomi:

NON C'E' NIENTE DA TEMERE.

OTTAVA MEDITAZIONE

LA PAURA NON E' IN NESSUN CASO GIUSTIFICATA

Mi posso occupare delle paure passate e dei sogni futuri, ma posso vivere solo questo momento presente. Questo momento presente è prezioso perché diverso da ogni altro momento. Mentre io in ogni momento ho la possibilità di realizzare una crescita spirituale personale per la mia realizzazione, non esiste mai per questo un momento migliore di adesso e un posto migliore di quello dove sono ora.

Quando sono tentato di vivere nel passato o nel futuro voglio ricordare:

**POSSO VIVERE QUI ED ORA SENZA CHE CI SIA
QUALCOSA DA TEMERE.**

NONA MEDITAZIONE

DARE E RICEVERE SONO IN VERITA' UNO

Dare e ricevere sono uno e avvengono sempre insieme. Posso ricevere quello che do. Questo è vero in tutte le situazioni, in tutti i rapporti e le relazioni della mia vita.

Vorrei oggi, durante tutta la giornata, ricevere PACE e AMORE.

Dico a tutti quelli che incontro, in silenzio o a voce alta:

**OFFRO A TE PACE E AMORE E ACCETTO PER ME
STESSO AMORE E PACE.**

DECIMA MEDITAZIONE

IL PERDONO E' LA CHIAVE DELLA FELICITA'

Ogni volta che considero qualcuno colpevole aumento la mia sensazione di colpa e il mio senso di inferiorità. Non posso perdonare me stesso se non sono disposto a perdonare gli altri.

Quello che presumo uno mi ha fatto nel passato o che presumo di avergli fatto non ha importanza. Solo con il perdono posso liberarmi completamente dalla colpa e dalla paura.

Decido di rilasciare tutte le mie percezioni sbagliate del passato su di me e sugli altri. Mi voglio invece collegare con tutti e dire:

**MI VEDO E TI VEDO SOLO SOTTO LA LUCE DEL
VERO PERDONO.**

UNDICESIMA MEDITAZIONE

TUTTO CIO CHE DO MI VIENE DATO

Mi sono illuso quando ho pensato che posso dare a qualcun altro qualcosa di diverso da quello che voglio dare a me stesso. Voglio apprendere PACE, AMORE e PERDONO; sono gli unici doni che vorrei regalare agli altri. Non è una carità da parte mia offrire agli altri perdono e amore anziché aggressività. O meglio, offrire amore è l'unico modo per me di accettare amore.

Di' a te stesso oggi, ad ogni situazione e ad ogni incontro:

**TUTTO QUELLO CHE DO MI VIENE DATO, DO
ADESSO QUELLO CHE VORREI RICEVERE IO.**

DODICESIMA MEDITAZIONE

NELLA MIA ASSENZA DI DIFESA GIACE LA MIA SICUREZZA

Una reazione difensiva in un mondo aggressivo non funziona, perché rafforza ancora la mia debolezza e offende i miei sentimenti. Solo le persone paurose credono che la difesa li protegga; non comprendono e diventano prigionieri di una lunga catena di attacco e difesa. Nella mia assenza di difesa c'è la vera forza e non può essere attaccata. Oggi riconosco che i meccanismi di difesa non mi possono in nessun caso proteggere ma causano il contrario di quello che voglio.

Se oggi durante la giornata ti senti minacciato ripeti dentro di te:

**NELLA MIA ASSENZA DI DIFESA C'E' LA MIA
SICUREZZA E LA MIA FORZA INTERIORE. DECIDO
OGGI DI LASCIARE DIETRO DI ME LA MIA
DEBOLEZZA.**

TREDICESIMA MEDITAZIONE

OGGI NON VOGLIO ESPRIMERE GIUDIZI SU QUANTO ACCADE

Senza conoscere come era limitato il mio modo di vedere ho ritenuto possibile giudicare nella mia vita le persone e gli avvenimenti.

Ho ricevuto da tante esperienze che ho vissuto come difficili e catastrofiche la migliore possibilità di cambiare la mia percezione.

Senza questa sfida non potrei mai percepire una nuova possibilità per imparare le lezioni che più mi necessitano.

Oggi voglio osservare tutto ciò che succede senza giudicare e ricordare in continuazione:

TUTTI VIVONO CON ME, LI AMO E NON LI GIUDICO.

QUATTORDICESIMA MEDITAZIONE

QUESTO ATTIMO E' L'UNICO TEMPO CHE ESISTE

L'occuparsi del passato e proiettarlo nel futuro sventa la mia meta di trovare la pace nel presente. La pace non si può trovare né nel passato né nel futuro ma solamente adesso in questo attimo. Il passato è esaurito e il futuro non è ancora qui.

Sono fermamente deciso a vivere oggi senza fantasie del passato e del futuro; vivo partecipe in pieno questo attimo e mi dico:

**QUESTO E' L'UNICO TEMPO CHE ESISTE
VERAMENTE.**

QUINDICESIMA MEDITAZIONE

IL PASSATO E' ESAURITO E NON MI PUO' TOCCARE

Solo quando nel presente vivo in continuazione il passato sono schiavo del tempo. Se perdono il passato e lo rilascio mi libero dei pesi che mi fanno male e che ho portato trascinandoli fino al presente. Adesso posso usare le possibilità della libertà senza le mie distorsioni.

Oggi miro alla mia libertà e mi dico:

**DECIDO DI LIBERARMI
DAI MIEI DOLORI E SOFFERENZE MENTRE VIVO
SOLO NEL PRESENTE IMMEDIATO.**

SEDICESIMA MEDITAZIONE

SOLO IL MIO GIUDICARE MI FERISCE

Solo senza giudicare posso essere senza colpa e senza paura. Se credo che posso ferire gli altri allora devo anche credere che a loro volta anche essi mi possono ferire.

Oggi riconosco la mia libertà e per questo accetto per me il perdono, lo estendo su tutti e mi dico:

**DECIDO DI LIBERARE CON GIOIA DALLA
SCHIAVITU' DEL GIUDICARE ME E TUTTI QUELLI
CHE CONOSCO.**

DICIASSETTESIMA MEDITAZIONE

POSSO DECIDERE DI CAMBIARE TUTTI I PENSIERI CHE FERISCONO

Nella mia mente si trovano pensieri che mi feriscono e pensieri che mi possono aiutare. Decido in continuazione di scegliere che cosa ci debba essere nella mia mente perché nessun altro può decidere per me.

Sono fermamente convinto che oggi tutti i miei pensieri sono liberi da paura, colpa o condanna verso di me o verso gli altri e mi dico:

**POSSO DECIDERE DI CAMBIARE TUTTI I PENSIERI
CHE FERISCONO.**

DICIOTTESIMA MEDITAZIONE

SONO RESPONSABILE DI TUTTO QUELLO CHE VEDO

SCELGO LE SENSAZIONI DA ASSIMILARE E MI DIRIGO VERSO LA META CHE VORREI RAGGIUNGERE.

SONO GRATO E ACCETTO COME UN DONO TUTTO CIO' CHE MI ACCADE, CHE MI SUCCEDA APPARENTEMENTE E PARTECIPO PIENAMENTE E INTENSAMENTE AGLI AVVENIMENTI REALIZZANDO LA MIA META.