

TIBERIO FARACI AUTORE DEL BEST SELLER "INNAMORATI DI TE"

MA CHI TI CREDI DI ESSERE?

QUALUNQUE COSA PENSI...
SEI MOLTO DI PIÙ

ESTRATTO
GRATUITO



 **Essere
Felici**


**MACRO
EDIZIONI**

Gli altri siamo noi

«Come noi ci vediamo così diventiamo, come noi ci vediamo quello sarà il modo con cui ci vedranno gli altri...».

E. TOLLE

Se qualcuno ti descrivesse qualcosa che vede solo lui, un suo progetto, una sua visione, una speranza che gli abita nel cuore e che vuole condividere proprio con te, riusciresti a sintonizzarti con quello che sente, a divenire uno schermo pulito sul quale riuscire a proiettare con fiducia quelle stesse cose che lui immagina? Se questo sarà possibile o meno dipenderà tutto da te e dalla tua capacità di impersonarti e accogliere, e non dalla sua capacità di esprimersi.

Questo pensiero afferma la tua responsabilità, il tuo modo di prenderti il potere di comprendere! Mentre la sua sarà – in caso di incomprensione – di dover migliorare la sua comunicazione, e questo pensiero responsabile affermerà il suo modo di prendersi il potere.

E se lo vorrai, se sarai disponibile a capire, se ti conetterai con le sue emozioni, tu vedrai altrettanto, come quando condividi lo schermo in una videoconferenza ed è possibile vedere le stesse e identiche immagini, forme e colori! *E tu saresti capace di descrivere agli altri le cose che pensi, ancora prima che ci siano?* Almeno ti metti alla prova oppure preferisci evitare i confronti (poiché pensi che gli altri non siano ancora pronti a vedere e capire)?

Se lo fai è come se non sentissi di poter accogliere una persona all'ombra di un alberello che hai appena piantato perché temi che essa, delusa dalla pochezza del riparo offerto, possa iniziare a scoraggiarti o decida addirittura di sradicarti l'albero. **Prova**

a descrivere qualcosa che ti premerebbe realizzare! Immagina una platea di persone lì appositamente per ascoltarti. Immagina sedute in prima fila le persone più importanti per te! Prova a chiudere gli occhi e a raccontarci ciò che pensi! Visualizzati in un teatro, in un cinema o, perché no, in uno stadio! **Prendi il tuo potere e cerca di convincerci amorevolmente!** Parlaci di quella suggestione che al momento hai anche semplicemente solo sfiorato, qualcosa che forse vedi ancora come difficile da realizzare, ma che ti vedrebbe infinitamente felice se fosse condivisa, poiché ti sentiresti incoraggiato e sostenuto a continuare nel caso altre persone la trovassero un'idea importante!

E forse la troveranno veramente bellissima!

Quando ho scritto *Innamorati di te*¹ non sarei mai riuscito a finirlo se, da parte di Laura, non avessi avuto l'appoggio giusto. Se non avessi ricevuto da parte sua la netta sensazione che quello che stavo scrivendo avesse un senso per lei e quindi anche per gli altri.

In quel momento mi domandavo se scrivere di crescita personale sarebbe servito a qualcosa o se fosse stato semplicemente il tentativo del mio ego di avere qualcosa da dire. E se non avessi sentito il suo sostegno e il suo apprezzamento, ovviamente, nessuno dei miei libri seguenti sarebbe mai nato, mai avrei potuto trovare un editore e io e te non ci saremmo neanche mai conosciuti, perché tu non avresti mai potuto acquistare questo libro! L'importanza del sostegno! Allora, torniamo a me e a te! Io non saprei che tu esisti e tu non sapresti che io esisto, tuttavia esisteremmo comunque!

Allo stesso modo fa bene pensare a chissà quante persone che ci potrebbero piacere così tanto possono esserci là fuori! Qual è questa tua creazione, magari ancora allo stadio embrionale, che, a tuo sentire, ma probabilmente anche al mio e a quello degli altri, risulterebbe utile, magari necessaria, e che ci spingerebbe a sostenerti per vederla realizzata? Attualmente, per me, sarebbe

1. Tiberio Faraci, *Innamorati di te*, Essere Felici, Cesena 2006.

raggiungere, con le nostre scuole di Counseling e Coaching “Innamorati di Te”, italiani che abitano in altri Paesi e che abbiano voglia di acquisire competenze riguardo la relazione di aiuto; ovvero la possibilità di allargare la nostra scuola agli italiani all'estero. A questa realizzazione saremmo pronti già oggi, in virtù del fatto che la nostra formazione è già frequentabile, oltre che in diretta a Roma, anche sul web nella misura dell'80%.

Difatti, la piattaforma di cui ci serviamo è di ultima tecnologia, al punto che durante i fine settimana di formazione possiamo contare sulla presenza costante di tecnici che, presenti in aula, possono risolvere eventuali problemi di connessione con i partecipanti in remoto da casa. Un desiderio il cui intento è reale, se teniamo conto del fatto che già tra gli iscritti sono presenti ben sette persone che partecipano da altre nazioni, quali Svizzera, Germania e Brasile! Ma quello che vorremmo realmente sarebbe creare delle esclusive classi in ogni Paese dove si trovano persone interessate e dove, tramite i nostri stessi insegnanti, poter lavorare con loro (ovviamente tenendo conto del fuso orario).

In questi Paesi svolgeremmo in diretta i fine settimana che già adesso teniamo con il corso dove è prevista la partecipazione fisica dei partecipanti. Utopia? Non penso; quasi tutto quello che faccio l'ho costruito prima nella mia mente, quando le cose sembravano difficili, improbabili e talvolta irrealizzabili. Spesso ho dovuto fare lo slalom e confrontarmi con detrattori che trovavano assurdo quello che io vedevo prima di realizzarlo (anche le sedute in Skype lo erano per alcuni colleghi, e oggi sono migliaia e migliaia i clienti che hanno raggiunto i loro obiettivi lavorando con me senza esserci mai incontrati fisicamente). Ma c'era anche chi, invece, credeva nelle mie proposte quando ancora erano solo sulla carta, e che mi scaldava il cuore dicendomi di continuare.

Come capita a quei ciclisti che, talvolta, vediamo impegnarsi in gare estreme quasi al limite del possibile, in tappe di mon-

tagna dove incontrano magari neve anche se è estate. **Quanto aiuta questo! Grazie a loro sono arrivato dove volevo, spinto dall'amore:**

«Ho appena letto le ultime pagine di *Innamorati di te...*
Sono commossa.

Ho il cuore pieno di gratitudine nei tuoi confronti e soprattutto di chi ti ha portato tra le mie mani!

Ho iniziato a leggerti esattamente un mese fa e credimi, la prima e-mail che ti mandai ne è testimone: la mia vita è cambiata.

Ero pronta, sì, lo ero. Probabilmente pronta a ricevere il tuo messaggio, a farlo mio.

Il mese in cui ho letto il tuo libro è stato il più bello della mia vita. Ho sperimentato e sto testando tutto ciò di cui mi hai parlato! Ho già parlato molto di te e **ho intenzione di portarti in molte altre vite**, di regalare il tuo libro a chi considero essere pronto.

Perdonami, ti parlo come se ti conoscessi, come se tu fossi qui. **Ma lo sei!** In definitiva, GRAZIE per avermi portato il messaggio più bello che un essere umano può portare a un suo fratello! **Mi hai aperto così tante strade e così tante cose sono accadute da quando sei arrivato...** Sono nel mio sogno? Sì! Ci sto entrando ora! **IL MIO SOGNO SONO IO E LA MIA SPLENDIDA VITA!** Ti abbraccio forte e ti benedico!

Continua a essere luce! A presto!» *Mia.*

Ogni volta che ricevo lettere di questo tipo (e capita quasi ogni giorno) non posso che essere immensamente riconoscente per l'incoraggiamento che incessantemente mi viene testimoniato.

Questo ha trasformato il mio modo di guardare alle cose. Dipende tutto esclusivamente da noi, da quanto ci crediamo; questo è il messaggio che vorrei trasmetterti ora: credici, amore, credici, meraviglia, l'Universo è qui per TE!

Le ricette di ANTONIO M. CASANOVA PIÑERO
create per Te, per far gioire la tua Anima 😊

7. PATÉ di SEMI di ZUCCA

- **INGREDIENTI**

200 g di semi di zucca

50 g di foglie di origano (fresco)

6 foglie di basilico

1 cipollotto

½ spicchio d'aglio

6 cucchiaini di olio extravergine d'oliva

5 cucchiaini di aceto di mela o il succo di ½ limone

80 ml di acqua

1 cucchiaino di tamari (salsa di soia)

Sale e pepe q.b.

- **FACOLTATIVO**

3 cucchiaini di lievito alimentare in scaglie

- **PROCEDIMENTO**

1. Mettete in ammollo i semi di zucca in una ciotola piena di acqua per 2 ore.
2. Aggiungete olio extravergine d'oliva, acqua, tamari, aceto (o il succo di ½ limone), un po' di sale e un pizzico di pepe.
3. Frullate fino a ottenere un paté cremoso.
4. Fate un battuto di basilico, aglio e cipollotto e mischiatelo bene.
5. Fate riposare per circa 1 ora in frigorifero.
6. Servite con crostini di pane integrale e decorate a piacere con verdure fresche tagliate alla *julienne* e un pizzico di pepe rosa.

Grazie perché...

«Sii gentile quando possibile. È sempre possibile...».

DALAI LAMA

Quando parlo di tenacia, di forza, di energia investita che potrebbe mio malgrado essere scambiata anche per caparbietà, per volontà di strappare risultati, non intendo e non voglio neppure per un attimo trasmettere qualcosa che possa essere recepito come arroganza! Credo, al contrario, che la gentilezza sia un'arma invincibile e disarmante, una delle più potenti per ottenere le cose! Daniele Barbarotto, un pensatore che ammiro, ci dice in un suo scritto qualcosa che a me piace molto sul tema della gentilezza.

Ci ricorda infatti il suo effetto benefico. Ci rievoca che la gentilezza è addirittura una fortezza. Fortezza d'animo, fortezza di cuore, fortezza di buon senso. Anche il minimo atto di gentilezza – persino una sola parola gentile – è sufficiente a irradiare bontà e luce intorno a noi.

Ci ricorda che la gentilezza può trasmettere gioia a tante persone. Che, se è genuina, autentica, può trasmetterla un numero incalcolabile di esseri umani. Ci ricorda inoltre che tutti amiamo essere trattati in modo gentile. Ci esorta allora a cominciare noi a distribuire fiori di gentilezza: a farlo con tutto il cuore poiché se la praticassimo di più potremmo presto colorare e profumare di pace e allegria tutta la Terra.

Ci ricorda anche di salutare gli angeli, e di chiedere loro di aiutarci a vivere in maniera illuminata, pura, pieni di compassione, cortesia e vera umiltà.

Di rivolgere all'Universo dei continui "Grazie!". Spesso il problema è che ci poniamo da soli in una continua situazione di

vittimismo, le cui conseguenze non possono che essere negative. Non importa se questa sia un'eredità della tua famiglia originaria o di una storia "d'amore" significativa dalle cui ceneri non sei mai più risorta!

I ricordi sono elementi ipnotici a tutti gli effetti: è provato che li modifichiamo! Rispetto a qualcosa che è accaduto tanto tempo fa, ogni volta che raccontiamo gli eventi li aggiustiamo in base a ciò che siamo divenuti, personalizzandoli appositamente per la platea che abbiamo davanti e intorno (ormai anch'essa cambiata)! Quindi potremmo cambiarli coscientemente, colorandoli a nostro uso e consumo, così diverremmo quello che pensiamo di essere, anche modificando i luoghi di provenienza, "lavando" i ricordi e volgendoli al positivo! La nostra parte inconscia ha accesso a tutti gli episodi della nostra vita: a lei, parte luminosa, potremmo permettere, qualora lo volessimo, di accedere a quei fatti. È in questo modo che talvolta tutto si risolve.

A volte non basta evitare lo stimolo che provoca il disagio, poiché è una decisione che semplicemente rimanda le difficoltà; sembra un'innovazione, ma la volta dopo proveremmo comunque le stesse sensazioni (se non peggio). Spesso chi ha paura chiede aiuto, ma in realtà vorrebbe che fossero gli altri a fare qualcosa al suo posto; oppure chiede di essere accompagnato ad affrontare i propri fantasmi ("Vieni con me?"). Anche la rassicurazione è una forma del tutto temporale destinata a scadere presto. Avere qualcuno che può intervenire lascia un doppio messaggio: «Mi vogliono bene», ma anche: «Ti aiuto perché da solo non ce la potresti fare».

Scardinare le serrature bloccate, cambiare idea sui luoghi di provenienza insieme a quello che avevamo registrato al riguardo comporta queste soluzioni. Muteremo quel sistema tenuto in piedi da come perceivamo la realtà in base a cosa **sembrava** venirne fuori. Comunque, spesso, è un autoinganno il modo in cui percepiamo la realtà (l'amore non è altro che il più sublime degli autoinganni, perché ci porta a pensare di aver ottenuto quello che speravamo di trovare).

Per risolvere e migliorare ciò che ci sembra non funzionare è basilare abbassare le nostre resistenze al cambiamento; occorre parlare a noi stessi in un linguaggio che non arriva alla ragione, bensì ai sensi. Quando abbiamo paura il livello di timore e di ansia sale fino a farci sentire delle possibili conseguenze nefaste e immediate, anche se esse sono, ovviamente, molto improbabili: morire, perdere il controllo, impazzire ecc. (ma accorgersi che sono improbabili equivarrebbe già a risolverle).

Lo sblocco avviene quando siamo in grado di reagire diversamente rispetto a prima. A volte parlarne potrebbe aumentare le dinamiche che temiamo, mentre scriverne al positivo le disattiva! Un aiuto può essere dato anche dal fantasticare su come peggiorare eventuali situazioni immaginando le ipotetiche conseguenze negative: “Come potrei agire se volessi peggiorare questo problema?”. Questo quesito, inconsciamente, mi avviserà su quello che non devo fare se non voglio rendere più difficili le cose!

Un’esperienza emozionale correttiva che, in maniera percettiva, ci farà capire che possiamo controllare il disagio che prima avevamo. Così, avendo realizzato che possiamo pensare a un peggioramento, possiamo allinearci con le risorse per allontanarci da esso.

E al pensiero di poter stare ancora più male possiamo comprendere che siamo in grado di poter scegliere quello che invece ci fa stare meglio! Vale per qualsiasi disagio, lo stesso per fobie e depressioni. Anche per l’insonnia. Infatti, chi ha paura di non dormire fa le stesse cose: nella peggiore fantasia si immagina di non riuscire a dormire per tutta la notte mentre il giorno dopo si profila una dura giornata di lavoro (davvero insopportabile). Poi però, all’improvviso, ci si addormenta. Le soluzioni sono lì per noi e sono tante, sempre! **Prova riconoscenza sempre!**

L’esternazione sincera della gratitudine ci attirerà un grande numero di benedizioni.

Fallo anche tu, trasforma le tue convinzioni, i tuoi modi di dire, di pensare, i concetti che esprimi, i tuoi pensieri.

Passa da: «Vorrei tanto fare...» a: «Mi sto impegnando al fine di...!». Cambia i tuoi: «Vorrei tanto trasformare il mio passato, cancellando certi episodi...» in: «Io riscivo e racconto i miei giorni passati e li coloro a uno a uno rivalutando ciò che è accaduto!». Trasforma i tuoi: «Mi piacerebbe non solo lavorare, ma anche avere soddisfazioni...» in: «Io mi apro a un aspetto artistico e creativo in quello che faccio!», oppure in: «Non lavoro solo per vivere, ma perché il mio lavoro mi piace!». I tuoi: «Vorrei verificare quali sono le mie possibilità...» in: «Io esploro davvero le mie miniere di diamanti e i miei talenti!». I tuoi: «Sono stufo di non arrivare a fine mese...» con: «Io sono ricca realmente e lo sarò sempre di più!». I tuoi: «Sono stata sfortunata...» in: «Io mi scopro piena di giorni belli da aggiungere dando voce e conforto al passato!». I tuoi: «Non mi piaccio più...» in: «Io non ho niente che non va, io sono perfetto così come sono!». I tuoi: «Ho tutti contro, tutto si allea per opporsi a me...» in: «Io non posso cambiare i pensieri degli altri, ma i miei sì!». Cambia i tuoi: «Ho paura di uscire e di confrontarmi con gli altri, mi sento tanto sola...» in: «Io sono contenta di essere libera, sono felice di essere libera!». I tuoi: «Che famiglia disgraziata è la mia...» in: «Io sono felice di rappresentare l'evoluzione della mia famiglia!».

Cambia il tuo: «Sono stufo di star sempre male...» in: «Io ammetto che è fantastico star bene!». I tuoi: «Non ce la faccio a migliorare...» in: «Io miglioro costantemente tutto quello che posso nella mia vita e comincio da subito!». I tuoi: «Detesto le mie miserie...» in: «Io celebro la qualità della mia vita!». I tuoi: «Vedo tutto nero, mi sembra tutto inutile...» in: «Io cerco il meglio in ogni cosa che ho!». Trasforma i tuoi: «La mia vita è triste e noiosa...» in: «Io voglio divertirmi in ogni momento della mia vita!». Il tuo: «Non ho più speranze...» in: «Non è mai detta l'ultima parola!». ***E non c'è dubbio alcuno che la nostra ultima parola sarà bellissima!***

Un tempo ci dicevano che chi troppo vuole nulla stringe, che l'erba voglio non cresce nemmeno nel giardino del Re. E invece

crece eccome, e attecchisce ovunque la si voglia seminare e, provocatoriamente, ve ne rivelo la ricetta, affinché ognuno la possa ricreare e diffondere. Anzi, avevo chiesto all'Editore se fosse stato possibile metterne un sacchettino in ogni libro, ma lui, da vero signore, non mi ha risposto! ☺

Ecco dunque la ricercatissima affabulante **“ricetta dell'erba voglio”**! Ognuno di voi la potrà ricreare a proprio piacimento e diffondere nel proprio ambiente sociale o di lavoro: 7,6% di Responsabilità, 5,7% di Consapevolezza, 13,5% di Atteggiamenti Positivi, 9,9% di Autostima, 13,3% di Amore Incondizionato, 7,2% di Pensieri Elevati, 8,9% di Perdono, 8,5% di Potere, 12,2% di Prosperità, 5,4% di Fiducia, 7,8% di Percezioni Positive.

Divertente? No, possibile! Insomma, è urgente che apprendiamo a trasformare i nostri pensieri in qualcosa di più importante, in qualcosa di più puro, in occasioni energetiche propizie, in vere e proprie centraline di capacità e opportunità da attrarre, ma anche che sdrammatizziamo e che reimpariamo a essere più leggeri.

«Siate umili, siate calmi, siate tolleranti. Cooperate con tutti e trattate tutti con cortesia e gentilezza. Le scritture dichiarano che il corpo è il tempio e che Dio vi è insediato, quindi considerate il vostro corpo come un recipiente, adatto a cuocere il cibo, datovi in prestito per ospitare la festa della vita. Possiamo restituirlo al Signore, al Proprietario, in condizioni peggiori? Non dobbiamo lavarlo per restituirlo lucido e libero da ruggine e polvere? Quando la festa della vita cominciò, noi ricevemmo da Lui un corpo puro, nuovo, chiaro e non contaminato dalla malvagità; ora gli abbiamo inferto delle ammaccature, delle fessure e altri segni di danno con la concupiscenza, l'avidità, l'odio, la rabbia e l'invidia. Non restituiteGli ciò che è Suo in brutte condizioni; bisogna che lo riconsegnate puro come ve lo ha dato per essere meritevoli al massimo della Sua Grazia. Ri-

cordate lo scopo della nascita e usate tutte le vostre potenzialità e capacità per raggiungerlo. Indossate la collana della devozione e saturate i pensieri, le parole e le azioni di Amore Divino»¹.

Oggi siamo così distratti e abituati a essere lontani dal luogo in cui ci troviamo che ci sono persone che, seppure si trovino sedute a un metro di distanza allo stesso tavolo di un bar, invece di parlare guardandosi negli occhi, arrivano all'assurdo, dialogando tra loro tramite Facebook e utilizzando quei modi strani tipici degli SMS:

«**ki**: chi, **ke**: che, **xro**: però, **cs**: cosa, **risp**: rispondi, **rit**: ritardo, **qnt**: quanto, **grz**: grazie, **prg**: prego, **x**: per, **e**: è, **ai**: hai, **o**: ho, **a**: ha, **xke**: perché, **c**: ci, **nn**: non, **tvb**: ti voglio bene, **tvtrb**: ti voglio troppo bene, **6**: sei, **trp**: troppo, **lib**: libero, **occ**: occupato, **cn**: con, **t**: ti, **v**: vi, **d**: di, **c**: ci, **tt**: tutto/tutti, **m**: mi, **S**: sì, **1**: un/una, **dv**: dove, **cm**: come, **dp**: dopo, **qnd**: quando, **ok**: va bene, **ved**: vedere (in tutte le sue forme), **and**: andare, **asp**: aspettare (in tutte le forme), **cred**: credere (in tutte le sue forme), **dom**: domanda/domandare»².

Che generazioni stiamo preparando? A questo riguardo ho particolarmente apprezzato quello che ho visto scritto in un ristorante di Napoli: «Noi non abbiamo Wi-Fi! Per favore parlate tra di voi».

1. Sai Baba, *Discorso divino del 22 gennaio 1982*.

2. Intercultura Blog, <http://www.zanichellibenvenuti.it/wordpress/?p=55>.

Le ricette di ANTONIO M. CASANOVA PIÑERO
create per Te, per far gioire la tua Anima 😊

8. MAIONESE al LATTE di SOIA

• INGREDIENTI

200 g di latte soia	Succo di ½ limone
250 g di olio di riso o mais	Erbe aromatiche
50 g di olio extravergine d'oliva	1 pizzico sale

• PROCEDIMENTO

1. Unite i due tipi di olio in una piccola caraffa e miscelate bene con il minipimer.
2. Trasferite i 200 g di latte in un apposito bicchiere da minipimer, aggiungete sale e succo di limone.
3. Versate lentamente l'olio e, contemporaneamente, emulsionate con il minipimer in modo da far incorporare più aria possibile.
4. A fine operazione avrete ottenuto una maionese stabile e leggera. Unite solo alla fine le erbe aromatiche.



Tratto da:

MA CHI TI CREDI DI ESSERE?

Autore: Tiberio Faraci



Condividi:

