



Paola Ferro

# Pensa, chiedi, crea

Manuale pratico in 20 passi per riprogrammare  
la tua mente e attrarre ciò che vuoi



EDIZIONI ENEA

Il percorso pratico proposto in questo libro ti permetterà di

- fare il punto della situazione;
- portare alla luce aspetti di te che ignori;
- valorizzare i tuoi talenti;
- riscoprire i tuoi valori principali e i tuoi desideri;
- guarire il tuo bambino interiore;
- superare le tue paure;
- cambiare le tue credenze/convinzioni negative e boicottanti;
- creare energeticamente i tuoi obiettivi;
- sviluppare nuove capacità attrattive di abbondanza, successo e libertà.





Paola Ferro

# Pensa, chiedi, crea

Manuale pratico in 20 passi per riprogrammare  
la tua mente e attrarre ciò che vuoi



EDIZIONI ENEA

© 2018 Edizioni Enea - S.I.R.I.E. srl

Prima edizione: gennaio 2018

ISBN 978-88-6773-063-6

Art Direction: Camille Barrios / ushadesign

Stampa: Graphicolor (Città di Castello)

Edizioni Enea

Ripa di Porta Ticinese 79, 20143 Milano

info@edizionienea.it - www.edizionienea.it

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di quest'opera può essere riprodotta in alcuna forma senza l'autorizzazione scritta dell'editore, a eccezione di brevi citazioni destinate alle recensioni.



Questo libro è stampato  
su carta FSC

*Il segreto della felicità è la libertà.  
Il segreto della libertà è il coraggio.*

TUCICIDE





# Indice

|     |  |
|-----|--|
| 9   | Introduzione   |
| 15  | 1° passo: Fai il punto della situazione                |
| 19  | 2° passo: Attenzione ai boicottaggi                    |
| 25  | 3° passo: Cancella e pulisci                           |
| 31  | 4° passo: Guarisci il tuo bambino interiore            |
| 35  | 5° passo: Perdona il tuo prossimo                      |
| 39  | 6° passo: Vinci le tue paure                           |
| 43  | 7° passo: Liberati dalle tue catene                    |
| 47  | 8° passo: Occupati di te stesso                        |
| 51  | 9° passo: Cambia le tue abitudini                      |
| 55  | 10° passo: Cambia le tue parole e i tuoi pensieri      |
| 61  | 11° passo: Riconosci la tua unicità                    |
| 63  | 12° passo: Riscopri i tuoi valori personali            |
| 67  | 13° passo: Trova la tua bussola interiore              |
| 73  | 14° passo: Impara a desiderare                         |
| 77  | 15° passo: Crea e raggiungi i tuoi obiettivi           |
| 85  | 16° passo: Crea il tuo piano di azione                 |
| 89  | 17° passo: Mantieni la motivazione                     |
| 93  | 18° passo: Porta abbondanza e ricchezza nella tua vita |
| 103 | 19° passo: Pratica la gratitudine tutti i giorni       |
| 107 | 20° passo: Lascia andare e abbi fiducia                |
| 109 | Conclusioni  |
| 111 | Bibliografia   |



## Introduzione

Con questo libro voglio condividere i concetti acquisiti e le esperienze fatte nel corso di questi ultimi anni con coloro che non si accontentano e cercano di assumersi al 100% la responsabilità della propria vita, facendo il possibile per cambiarla in meglio.

Nella mia vita e poi nella mia professione, ho incontrato moltissime persone diverse tra loro, ma tutte con in comune un unico obiettivo: quello di stare bene e in serenità.

Credo che si tratti di un bisogno intrinseco dell'uomo, quello di voler stare in salute e in armonia.

Durante i miei incontri individuali o nei seminari, alla mia domanda “Che cosa puoi fare per ottenere quello che vuoi?” la maggior parte delle persone non sa cosa rispondere o, peggio ancora, elenca una serie di fattori che impediscono il raggiungimento del proprio obiettivo: se avessi più soldi... se abitassi in un altro luogo... se non fossi sposato... se avessi un altro lavoro...

Il ben-essere e la felicità sono sempre subordinate a qualcosa che non esiste ma che si vorrebbe avere, oppure a qualche cosa che esiste ma che vorremmo far sparire dalla nostra vita, delegando dunque la nostra felicità a qualcos'altro o a qualcun altro, senza farcene carico.

*Pensa, chiedi, crea* vuole essere un manuale pratico di crescita personale, per aiutarti a diventare il vero artefice della creazio-

ne della tua esistenza; il percorso pratico proposto in questo libro ti permetterà di

- fare il punto della situazione;
- portare alla luce aspetti di te che ignori;
- valorizzare i tuoi talenti;
- riscoprire i tuoi valori principali e i tuoi desideri;
- guarire il tuo bambino interiore;
- superare le tue paure;
- cambiare le tue credenze/convinzioni negative e boicottanti;
- creare energeticamente i tuoi obiettivi;
- sviluppare nuove capacità attrattive di abbondanza, successo e libertà.

Ti chiedo di iniziare la lettura con molta curiosità, di rispondere con sincerità alle domande, seguendo l'ordine dei vari passi, appositamente strutturati per accompagnarti nel tuo percorso di crescita.

Assumiti la responsabilità e usa al meglio il tuo potere di scegliere quello che vuoi diventare.

Svolgi gli esercizi prendendoti tutto il tempo di cui hai bisogno, gli spazi di riflessione che ti servono e, se ti capiterà di voler abbandonare, ricorda che le tecniche che portano i migliori risultati funzionano solo se associate alla passione, alla motivazione e alla perseveranza.

Bene, cominciamo? Buona trasformazione!

*La potenza del pensiero muta il destino.  
L'uomo semina un pensiero e raccoglie un'azione;  
semina un'azione e raccoglie un'abitudine;  
semina un'abitudine e raccoglie un carattere;  
semina un carattere e raccoglie un destino.  
L'uomo costruisce il suo avvenire con il proprio pensare e agire.  
Egli può cambiarlo perché ne è il vero padrone.*

SWAMI SIVANANDA

## **Che cosa significa essere felici? E avere successo?**

Sono due domande complesse la cui risposta è estremamente soggettiva. Per alcuni essere felici può voler dire avere molto denaro, per altri essere in salute, per altri ancora avere a disposizione più tempo per coltivare i propri interessi e stare con i propri affetti, per altri tutte queste cose insieme oppure altro ancora.

La felicità è uno stato dell'*essere* non dell'*avere*; per raggiungerla occorre prima essere felici interiormente per poi poter attrarre tutte quelle cose materiali e immateriali che rendono la vita più agevole.

## **Come raggiungere uno stato di felicità interiore?**

La felicità non è la meta ma il viaggio continuo di crescita personale, il raggiungimento di uno stato di consapevolezza superiore di se stessi, dei propri talenti, dei propri valori, il continuo mettersi in gioco nella ricerca del meglio per se stessi e di riflesso anche per gli altri.

All'interno di questo manuale pratico articolato in 20 passi e 35 esercizi energetici, potrai iniziare questo cammino progressivo partendo dalla presa di coscienza dei tuoi limiti, dei boicottaggi, delle credenze negative, delle cattive abitudini che minano il tuo benessere: imparerai a riprogrammare la tua mente, a trasformare le tue sofferenze in potenzialità, ad attivare i tuoi talenti, a riattivare la tua arte di desiderare e a sviluppare nuove capacità di attrarre ciò che vuoi attraverso nuovi obiettivi.

La chiave della felicità e del successo personale risiede infatti nell'apprendere tutte queste abilità e nel mantenere un pensiero positivo.

Tutto risiede nella mente.

I pensieri negativi che facciamo più frequentemente – frutto del nostro passato, delle nostre paure, delle nostre esperienze e della nostra scarsa autostima – possono diventare i nostri pensieri dominanti e poi trasformarsi in certezze assolute per il nostro subconscio, che le riconosce come abituali e quindi automatiche.

Ovvero diventano *credenze*.

Una credenza è un automatismo del pensiero che è stato sviluppato in risposta o reazione a una situazione o stimolo. Le credenze positive sono utili e potenzianti, le negative sono boicottanti e dannose per il nostro benessere; in entrambi i casi sono ritenute verità assolute e accettate in modo incondizionato dalla mente subconscia.

Per semplificare, immaginando la nostra mente come un computer, la mente conscia e razionale potrebbe essere rappresentata dallo schermo, mentre la mente inconscia da tutto il software interno.

Entrambe sono importanti per la trasmissione delle informazioni e devono cooperare per il buon funzionamento del computer.

La mente conscia è razionale, logica e impartisce gli ordini; la mente inconscia è la sede dei sogni, delle intuizioni, della creatività, delle credenze, delle emozioni, ma ha un grosso “limite”: non dà giudizi di valore, ovvero non riconosce ciò che è giusto o sbagliato, buono o cattivo, vero o falso ma esegue dei comandi utilizzando le informazioni acquisite/memorie che ha al suo interno e che la fanno diventare quindi il nostro “pilota automatico”.

Ecco perché, da un lato, è importante che le due menti comunichino correttamente affinché non vi siano fraintendimenti e boicottaggi e, dall'altro, che i comandi siano formulati correttamente (i desideri e gli obiettivi).

In *Pensa, chiedi, crea* troverai esercizi pratici per cancellare le memorie del passato, lasciare andare ciò che ti danneggia (paura, rabbia, rancore) e che ti impedisce di esprimere il tuo potenziale, ed esercizi mirati per supportarti nella creazione dei tuoi obiettivi energeticamente attivi (ovvero programmandoli sia nella tua mente conscia che in quella inconscia).





## 1° passo

### Fai il punto della situazione

*Comincia a essere adesso  
ciò che vuoi essere domani.*

WILLIAM JAMES

Prima di poter ricostruire, credo che sia per te doveroso e onesto fare il punto della tua situazione attuale.

D'altra parte, un architetto, prima di ricostruire o ristrutturare un immobile, non fa una valutazione seria e precisa di eventuali danni o imperfezioni?

Immagina dunque la tua vita come una casa da restaurare e poniti nei confronti di essa in modo analitico, non giudicante, ma sincero e onesto.

Potrebbe esserti utile per fare ciò, rispondere a queste domande.

Mi sento soddisfatto di me stesso e della mia vita?

---

---

---

---

---

Delle mie relazioni affettive (amore, famiglia)?

---

---

---

---

---

Della mia situazione finanziaria?

---

---

---

---

---

Dei miei risultati professionali?

---

---

---

---

---

Se non sei soddisfatto, scrivi in quale ambito ed elenca i motivi della tua insoddisfazione.

---

---

---

---

---

Quale è stata l'emozione più forte che hai provato scrivendo questi punti?

---

---

---

Spero di cuore che tu abbia risposto “sì” a tutte le domande; se invece hai risposto “no”, non ti preoccupare, nel corso di questo percorso riceverai gli strumenti e gli esercizi per poter migliorare tutti gli aspetti che non ti soddisfano nella tua vita.



## 2° passo

### Attenzione ai boicottaggi

*Le nostre convinzioni possono plasmare, influenzare  
o perfino stabilire il nostro grado di intelligenza,  
di salute, di relazioni, di creatività, addirittura il  
nostro grado di felicità e di successo personale.*

ROBERT DILTS

#### Cosa sono i boicottaggi?

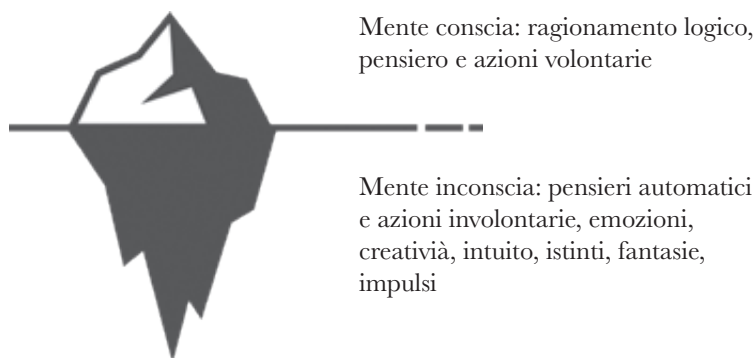
Sono esperienze, credenze, convinzioni, pregiudizi negativi che rappresentano il bagaglio di informazioni contenuto nella nostra mente subconscia e che determina il nostro modo di pensare automatico e di interfacciarci con il modo esterno.

La nostra mente subconscia presiede il 95% della nostra coscienza e contiene le emozioni, i sogni, le intuizioni, la creatività e tutte le nostre credenze che possono essere positive e potenzianti, o negative, de-potenzianti e, appunto, boicottanti.

Potremmo definire il subconscio come il nostro pilota automatico, in quanto ci fa svolgere tutte quelle azioni e quei pensieri involontari e automatici.

Tutto quello che noi facciamo, diciamo e pensiamo razionalmente è invece nella nostra mente conscia che però occupa solo il 5%.

Questo concetto è ben rappresentato dall'immagine dell'iceberg. Quello che noi vediamo sulla superficie è solo una minima parte rispetto a ciò che si trova sotto il livello dell'acqua.



Le scelte che facciamo sono dunque “pilotate” dalla mente inconscia che è non solo più espansa ma anche molto più veloce. Il compito che rimane alla mente conscia è quello di dirigere attraverso le affermazioni positive e gli obiettivi questo enorme potenziale.

Ecco perché è di fondamentale importanza che vi sia collaborazione e integrazione tra la nostra parte conscia e quella inconscia.

### **Che impatto hanno i boicottaggi o le credenze negative nella nostra vita?**

Molto semplicemente: ci intralciano, ci ostacolano, ci impediscono di stare bene e di raggiungere i nostri obiettivi (lavorativi, affettivi, economici) e sono il frutto di una errata integrazione fra la mente inconscia e conscia.

Le credenze sono davvero molto potenti e ci influenzano non solo a livello mentale ma anche emotivo e fisico.

Ogni nostra credenza, sia essa positiva o negativa, rappresenta un meccanismo che noi abbiamo integrato come vero e quindi va a costituire un comando costante e ripetitivo per il nostro subconscio.

Alcuni esempi?

Se nel tuo subconscio è alloggiata una credenza negativa del tipo “io non valgo, io non merito” nelle tue relazioni potresti avere un atteggiamento remissivo, dimesso, non competitivo che ti impedisce di stare bene con te stesso e di affrontare nuove sfide, generando così in te insoddisfazione o risentimento, senza che tu ne comprenda il reale motivo.

Un altro esempio: se nel tuo subconscio è alloggiata una credenza negativa del tipo “il denaro è sporco, chi è ricco è infelice” pensi che riuscirai ad avere un buon rapporto con il denaro (guadagnarlo o mantenerlo)?

Questi sono solo due semplici esempi per farti capire come l'educazione ricevuta nel proprio nucleo familiare, le esperienze vissute nell'infanzia e i traumi subiti possano condizionare fortemente il tuo stato di benessere.

D'altro canto, avere naturalmente nel subconscio credenze positive come “io valgo, io mi merito il meglio”, “il denaro è energia positiva per me” certamente ti agevolerà sin da subito nel raggiungimento dei tuoi obiettivi.

Per aiutarti a portare in evidenza quali potrebbero essere alcuni dei tuoi boicottaggi o credenze negative interiori ti invito a compilare questo elenco.

## **Esercizio 1**

Scrivi di getto qui di seguito la prima definizione che ti viene in mente relativamente a ogni frase indicata.

Io mi merito \_\_\_\_\_

Il mio corpo è \_\_\_\_\_

Io sono \_\_\_\_\_

Le donne sono \_\_\_\_\_

Gli uomini sono \_\_\_\_\_

L'amicizia è \_\_\_\_\_

La religione è \_\_\_\_\_

La politica è \_\_\_\_\_

Il successo è \_\_\_\_\_

Il sesso è \_\_\_\_\_

I figli sono \_\_\_\_\_

I genitori sono \_\_\_\_\_

Dopo aver compilato questo breve elenco, ti invito a rileggerlo per fare il punto. Prova a chiedere a un tuo familiare o amico di rifare lo stesso esercizio e ti accorgerai ovviamente che molte delle risposte saranno diverse.

Perché?

Perché le tue risposte sono soggettive, personali, dettate dalla tua visione del mondo che ti circonda; alcune saranno visioni molto positive altre saranno visioni negative.



Entrambe si sono formate nel corso degli anni in base alle esperienze che hai fatto, alle informazioni che hai ricevuto, le quali hanno fatto sì che sviluppassi una tua particolare e personale percezione della realtà creando quello che possiamo anche definire visione personale o paradigma.

Riscrivi ora le stesse credenze in positivo, laddove hai evidenziato una credenza negativa. Ad esempio:

*Il mio corpo è brutto e goffo.*

Ora: *Il mio corpo è bello e armonioso.*

*L'amicizia non esiste, c'è solo interesse.*

Ora: *L'amicizia è un sentimento bello e puro di reciproco aiuto.*

*I soldi sono sporchi.*

Ora: *I soldi sono uno strumento per farmi stare bene.*

Naturalmente, questi sono solo suggerimenti di come poter modificare una tua visione e credenza negativa in una visione e credenza positiva. Lascio a te il compito e la creatività per creare le migliori nuove credenze positive per te.

Mentre riscrivi le frasi, ascolta le emozioni che potrebbero emergere. Imparerai durante il percorso come scioglierle e cambiarle.

Io mi merito \_\_\_\_\_

Il mio corpo è \_\_\_\_\_

Io sono \_\_\_\_\_

Le donne sono \_\_\_\_\_

Gli uomini sono \_\_\_\_\_

L'amicizia è \_\_\_\_\_

La religione è \_\_\_\_\_

La politica è \_\_\_\_\_

Il successo è \_\_\_\_\_

Il sesso è \_\_\_\_\_

I figli sono \_\_\_\_\_

I genitori sono \_\_\_\_\_

## Bibliografia

- Braden Gregg, *La guarigione spontanea delle credenze. Come spezzare il paradigma delle false credenze*, Macro Edizioni, Cesena, 2012
- Carnegie Dale, *Come vincere lo stress e cominciare a vivere*, Bompiani, Milano, 2014
- Fredi Andrea, *Eft. L'Arte della Trasformazione*, Edizioni My Life, Rimini, 2009
- Hill Napoleon, *Arricchisci te stesso. Con la guida della mente*, Bis Edizioni, Cesena, 2010
- Lipton Bruce H., *La biologia delle credenze. Come il pensiero influenza il DNA e ogni cellula*, Macro Edizioni, Cesena, 2017
- Martina Roy, *Equilibrio Emozionale*, Edizioni Tecniche Nuove, Milano, 2011
- Mayne Brian, *Goal mapping Manuale pratico per trasformare i tuoi sogni in realtà*, Edizioni Essere Felici, Cesena, 2015
- Pentimalli Italo, Marshall J.L., *Il potere del cervello quantico*, Uno Editori, Torino, 2015
- Proctor Bob, *Non è questione di soldi. La ricchezza è nella tua mente*, Bis Edizioni, Cesena, 2009
- Williams Robert M., *Utilizza la Tecnica Psych-K per liberarti del passato e delle credenze limitanti... e scopri l'elemento mancante nella tua vita*, Macro Edizioni, Cesena, 2011

Dal 2005 Edizioni Enea collabora insieme a Scuola SIMO con un obiettivo preciso: fornire contenuti di qualità per promuovere la salute di corpo, mente e spirito.

Pubblichiamo libri destinati a naturopati e operatori della salute, ma anche a semplici appassionati e curiosi.

Ci occupiamo di scienza ma anche di spiritualità, integrando i più grandi insegnamenti di Oriente e Occidente.

Guardiamo alle grandi tradizioni mediche del passato e ci apriamo alle più innovative proposte nel campo della medicina olistica.

[www.edizionienea.it](http://www.edizionienea.it)

[www.scuolasimo.it](http://www.scuolasimo.it)

**Paola Ferro** è Naturopata.

Ha approfondito e pratica tecniche energetiche come Reiki, Theta-Healing, Psych-K, EFT (Emotional Freedom Technique).

Organizza e conduce corsi di crescita personale. Il suo sito è [www.paolaferronaturopata.com](http://www.paolaferronaturopata.com)

In copertina: © Photocreo - Michal Bednarek / shutterstock  
Art Direction: Camille Barrios / ushadesign

€ 14,90

*Pensa, chiedi, crea* è un manuale di crescita personale agile e pratico, articolato in 20 passi con 35 esercizi (riflessioni, meditazioni, integrazioni emisferiche, tapping energetico).

Attraverso le tecniche proposte potrai dare il via a un importante lavoro su di te, liberarti da blocchi e paure, riprogrammare la mente per raggiungere i tuoi obiettivi e creare la vita che desideri.

ISBN 978-88-6773-063-6



9 788867 730636 >