

A silhouette of a person stands in a field of tall grass at sunset, with their arms raised and chains broken. A large, dark, curved shape frames the left side of the image. The background is a bright, orange and yellow sky with scattered clouds and a few birds in flight.

# ***Come rompere le catene delle dipendenze dannose***





Enciclopedia delle emozioni - Vol. 3 (Estratto)  
**Come rompere le catene delle dipendenze dannose**

ISBN: 9788835363149

2020 © Nicola Russo

[www.selfemotionalcontrol.com](http://www.selfemotionalcontrol.com) - [info@selfemotionalcontrol.com](mailto:info@selfemotionalcontrol.com)



[www.selfemotionalcontrol.com](http://www.selfemotionalcontrol.com)

## **Indice**

Cosa c'è in questo libro per me? .....	pag. 5
<b>1 - Comprendere come creiamo problemi e dipendenze .....</b>	<b>27</b>
<b>2 - Pianta il seme del miracolo .....</b>	<b>31</b>
<b>3 - I “no” sono solo dei mezzi che portano ai “si” .....</b>	<b>35</b>
<b>4 - Rendi il fallimento un entusiasmante percorso formativo .....</b>	<b>41</b>
<b>5 - Le tue limitazioni: come usarle al meglio .....</b>	<b>45</b>
<b>6 - Le migliori strategie .....</b>	<b>51</b>
<b>7 - Stimoli e ancore .....</b>	<b>69</b>
<b>8 - Le credenze fondamentali su cui Self Emotional Control si fonda ..</b>	<b>79</b>
<b>9 - La disciplina è il ponte tra la meta e la sua realizzazione .....</b>	<b>87</b>
<b>10 - Affermazioni: cosa sono? .....</b>	<b>91</b>
<b>11 - Facciamolo insieme .....</b>	<b>103</b>
<b>12 - Se non sei felice, questo è il motivo! .....</b>	<b>121</b>
<b>13 - Cosa fare quando ti senti giù .....</b>	<b>127</b>
<b>14 - Sviluppo e crescita personale .....</b>	<b>133</b>
<b>15 - Come vedere cose che non esistono ancora .....</b>	<b>139</b>
<b>16 - Le tre mete costanti della persona felice .....</b>	<b>143</b>
<b>17 - Una veduta emotivamente matura del tuo mondo .....</b>	<b>149</b>
<b>18 - Il mozzo della tua ruota .....</b>	<b>153</b>
<b>Self Emotional Control .....</b>	<b>157</b>



## ***Cosa c'è in questo libro per me?***

Questo primo capitolo è solo una breve introduzione dei 18 argomenti che andremo a considerare in questo libro. Lo scopo è quello di scoprire in anticipo ciò che stai per leggere e studiare.

### ***1) Comprendere come creiamo problemi e dipendenze***

Con l'acquisto di questo libro hai dimostrato a te stesso che vuoi imparare cosa fare per liberarti da qualche sorta di cattiva abitudine, non importa quale essa sia, o quanto ne sia dipendente. Le ragioni con cui la gente giustifica la propria dipendenza possono essere molte, ma il percorso per arrivarci segue sempre lo stesso schema.

Ecco perché in questo libro parlerò di dipendenza in generale. Potrebbe essere dipendenza dal gioco d'azzardo, dall'alcol, dal fumo, da droghe, dal cibo, mangiare in modo eccessivo o compulsivo, e così via. È credenza comune pensare che le proprie esperienze di vita siano l'origine dei problemi che affliggono le persone. La causa motivante, cioè, non è dentro di loro, ma nel modo in cui gli altri si sono comportati nei loro confronti.

Spesso sentiamo persone tossicodipendenti dire: “Sono arrivato a questo punto perché sono stato maltrattato dai miei genitori” o “...perché la mia situazione era troppo difficile da affrontare, quindi faccio uso di sostanze per allentare la mia tensione o non provare dolore”.

In questo libro scoprirai come, da ora in poi, potrai controllare pienamente le tue emozioni, i tuoi pensieri e le tue azioni. Scoprirai cosa facciamo tutti noi, inconsapevolmente, quando ci creiamo i problemi e come possiamo fare per risolverli per sempre.

In determinate situazioni, che richiedono da parte nostra una buona dose di abilità e forza, se non siamo ben attrezzati, potremmo rendere tutto più complicato, con il risultato di aumentare i nostri disagi.

Molti problemi esistono solo nel nostro cervello, li creiamo nella nostra mente, hanno nomi che usiamo per manifestare le nostre difficoltà e i nostri fallimenti ed influenzano tutta la nostra vita.

## ***2) Pianta il seme del miracolo***

La natura è di gran lunga superiore alle nostre capacità di comprendere il modo in cui ci fornisce così tante risorse. Essa ci ricompensa molto di più di quanto le diamo. L'esempio del seme e della pianta è un classico. Noi facciamo la parte più facile del lavoro, cioè piantare



ma, il resto, la crescita, avviene senza alcuno sforzo da parte nostra: è la natura che ci ricompensa.

Se applicassimo sempre questa legge della natura nella nostra vita, allora saremmo senz'altro molto più coraggiosi e determinati ad intraprendere la linea di condotta più opportuna, per ottenere i risultati migliori.

La cosa meravigliosa è che, quando facciamo il primo passo, la natura usa le sue leggi e risorse per ripagarci molto di più, rispetto a quella che è stata la nostra fatica.

### ***3) I “no” sono solo dei mezzi che portano ai “si”***

Ognuno di noi ripone delle speranze nell'accondiscendenza di persone con le quali vogliamo stabilire una collaborazione. Questo lo facciamo sin da quando nasciamo: con il nostro lamento o pianto assordante, ci aspettiamo che qualcuno faccia qualcosa per noi e, fino a quando ciò non accade, non cediamo.

Col “NO” che un genitore dice al proprio figlio, non nega una sua richiesta lecita, ma rimanda fino a quando le circostanze non cambieranno, e al figlio che chiederà di nuovo verrà concesso ciò che spera. Questo è il motivo per cui riceviamo i “NO” dalla vita, ed è questo il loro significato. Chi può e deve cambiare le circostanze?

Siamo noi! Altrimenti, se continuiamo a sperare che siano gli altri a farlo per noi, è garantito che i risultati saranno sempre gli stessi “NO”.

Cambia le tue circostanze e quei “NO” diventeranno “SÌ”.

#### ***4) Rendi il fallimento un entusiasmante percorso formativo***

Uno degli scopi più nobili che abbiamo nella nostra esistenza, è quello di trarre, dalle nostre esperienze e circostanze, delle lezioni di vita ed usare la facoltà d’imparare da esse per scegliere le giuste azioni da intraprendere, così da trasformare i nostri sogni o progetti in realtà. Lo stato d’animo, che avevamo quando abbiamo vissuto una determinata esperienza, peserà ed influenzerà decisamente il resto della nostra esistenza.

Attribuire la responsabilità dei nostri insuccessi a fattori esterni a noi stessi, ci avvia verso un circolo vizioso che ci porta ad autocommiserarci e a collezionare una serie di motivi che, secondo noi, hanno creato i diversi problemi che abbiamo.

La vita ci insegna direttamente sul “campo”, non ci porta a scuola, dove s’insegna prima la teoria e poi la pratica. Dobbiamo imparare a scoprire e utilizzare le regole del gioco e le lezioni che ne derivano, per riprovare, con un approccio diverso, a fare le scelte più opportune e arrivare al nostro successo.

## **5) Le tue limitazioni: come usarle al meglio**

I limiti, sia quelli che abbiamo noi, che quelli che ci impone la società o la vita, non sono altro che una forma di protezione per non andare oltre la soglia del pericolo. La vera libertà regna quando ogni componente della società rispetta i limiti imposti e non invade la libertà degli altri, sta a noi usare tali limiti per sentirci sicuri e protetti oppure provare senso di restrizione o frustrazione.

Pensa alla gabbia di acciaio che usano i sub per calarsi in un mare infestato da squali affamati. Grazie ad essa possono sia sentirsi sicuri che vivere anche delle esperienze incredibili. Diversamente, sarebbe insano pensare di nuotare liberi senza il pericolo di essere aggrediti. In questo caso i “limiti” sono una grande benedizione.

Le limitazioni personali o sociali, quindi, sono lì per aiutarci a capire fino a che punto possiamo spingerci senza problemi. Le restrizioni, però, possono anche essere usate in modo esagerato, impedendoci di scoprire e scegliere nuovi orizzonti e confini. L'uso appropriato di domande, che troviamo in questo capitolo, ci può venire in aiuto nel comprendere come usare le limitazioni al meglio.

## **6) Le migliori strategie**

Non concentrare la tua attenzione semplicemente sulle parole che ho scelto per comporre questo libro, ma cogli

il più possibile, dai principi e metodi in esso esposti, il senso reale e pratico che ti permetterà di lavorarci sopra e venire alle tue proprie idee e conclusioni. Queste sono più che semplici informazioni! Sono insegnamenti e tecniche, che hanno dimostrato il loro buon valore grazie ai risultati ottenuti da chi li ha già sperimentati nella propria vita.

Pur affrontando le stesse circostanze, ognuno di noi reagisce in modi diversi, per esempio: i sentimenti che stiamo provando in un dato momento, determineranno la nostra risposta agli eventi. Infatti, se il nostro stato d'animo ci sta facendo sentire riconoscenti verso la vita, o se stiamo provando del cinismo verso le persone, la nostra reazione sarà diversa, ecco perché dobbiamo fare degli sforzi coscienti per guidare la nostra mente e il nostro corpo verso la migliore direzione possibile.

Incolpare gli altri, piuttosto che noi stessi, per aver fatto delle scelte sbagliate ci predispone a prendere ulteriori decisioni di scarsa qualità.

Gli elementi che riceviamo dalla natura, hanno lo stesso potenziale di utilizzo per tutti noi. È importante riuscire a comprendere questo principio per poi utilizzarlo per il nostro meglio.

Per esempio: le stagioni danno a tutti le stesse opportunità per sviluppare, nutrire e proteggere tutto ciò che ha valore per noi. Non possiamo modificare il ciclo delle stagioni o la maniera in cui il suolo reagisce ad esse. Né sarebbe saggio usare le nostre energie per lamentarci

o attribuire la colpa dei nostri problemi al caldo, al freddo, oppure al vento o al sole e così via. Sprecheremmo soltanto il nostro tempo e danneggeremmo noi stessi. La cosa migliore che possiamo fare è imparare come usare al meglio e trarre il massimo beneficio dalle risorse naturali e personali, di cui disponiamo.

### **7) Stimoli e ancore**

Molto del modo con cui ci comportiamo, come ho già ribadito, dipende dai nostri stimoli o dalle nostre ancore che ci inducono a reagire in un certo modo, piuttosto che in un altro. Il più delle volte, di fronte ad avvenimenti imprevisti ma anche quando siamo provocati o riceviamo dei torti, ricadiamo nelle stesse vecchie reazioni. Quando gli stimoli negativi agiscono dentro di noi, abbiamo reazioni automatiche, istintivamente diciamo o facciamo cose che possono far male a noi stessi o ad altri, senza renderci conto del perché tutto ciò accade. Ogni volta che sperimentiamo traumi, stress o sentiamo parole negative, il flusso della nostra energia nel corpo, quella forza vitale e dinamica che ci spinge a prendere una certa decisione rispetto ad un'altra, ne risente. Tutto quello che facciamo inizia ad esistere dentro di noi perché usiamo credenze e percezioni come nostri riferimenti personali. Essi, quindi, innescano le nostre risposte alle circostanze con reazioni che possono essere

sia cosce che inconse. Ecco che scatta in noi una reazione a catena che ci fa sentire la necessità di evitare, fuggire o di intorpidire le sensazioni dolorose che stiamo vivendo.

Quello che diciamo a noi stessi circa l'evento, determinerà spontaneamente una risposta matura, un input a non agire, o anche una replica dannosa.

Il nostro "software" interiore è l'armadietto dove conserviamo le esperienze avute nella vita e i relativi insegnamenti che ne abbiamo tratto.

Cambiare la struttura di tale software, quando non è ben regolato, ci permette di migliorare il nostro modo di reagire spontaneamente alla vita.

Una situazione, che pensiamo sia stata traumatica, può essere trasformata in un evento che aveva buoni insegnamenti per noi, in questo modo non soffriremo più quando ripensiamo ad esso.

Tutti i pensieri e le opinioni negative di noi stessi quali: non sentirci abbastanza bravi o non abbastanza intelligenti, non sentirci degni di nulla o non accettati dagli altri e così via, possono essere trasformati in sentimenti e pensieri incoraggianti che ci danno la forza necessaria per affrontare le circostanze difficili.

Questo ci aiuterà a sentirci a nostro agio nella mente e nella pelle, perché abbiamo gli strumenti e le competenze adatte per diventare persone di successo.

## **8) Le credenze basilari su cui è fondato Self Emotional Control**

*“Lo scenario della nostra vita era stato già creato prima che noi nascessimo”.*

Potresti trovare inverosimile questo concetto ma, se ci pensi un attimo, ti renderai conto che i nostri problemi sono cominciati quando siamo nati, proprio nel momento in cui ci siamo affacciati a questo mondo.

Tutti coloro che hanno avuto cura di noi, e che ci hanno seguiti, lo hanno fatto insieme alle loro particolari credenze, ai loro valori ma anche ai loro problemi.

Una volta entrati nell'arena, abbiamo dovuto trovare il nostro modo di sopravvivere in questo nuovo ambiente e tenerci al sicuro.

Self Emotional Control produce risultati concreti, perché mantiene la nostra mente pulita dallo “sporco” causato dalla negatività che fa parte della vita, modificando e migliorando la struttura dei nostri ricordi. Può essere paragonato al farsi regolarmente una bella “doccia”.

Tutti i ricordi che conserviamo nella nostra mente, riflettono i nostri pensieri, le nostre opinioni e le nostre intime convinzioni. Lo stato d'animo che avevamo quando abbiamo memorizzato i nostri ricordi, ha influenzato il significato che abbiamo deciso di dare alle esperienze che abbiamo vissuto.

Se i risultati che abbiamo avuto fino ad ora non ci rendono felici o ci impediscono di goderci la vita, allora abbiamo bisogno di cambiarli. Questa trasformazione ci

permetterà di modificare anche la maniera in cui essi influiscono su di noi. Abbiamo bisogno, per esempio, di spegnere “la modalità di allarme” che ci trasmette come pericoloso tutto ciò che accade nella vita, tenendoci in un continuo stato di tensione e difesa.

Con Self Emotional Control riusciamo a rievocare le esperienze passate, che ci hanno provocato emozioni negative, e attraverso il picchietto e il massaggio su alcuni dei punti energetici o meridiani del nostro corpo, siamo in grado di rimandare al cervello dei messaggi positivi, dicendogli che adesso tutto va bene e facendogli, così, disattivare i segnali di pericolo. Con Self Emotional Control elaboriamo la qualità dei messaggi, che la nostra mente invia al corpo, con conseguenti benefici di guarigione basati anche sul sistema di rilassamento del corpo stesso. I risultati sono che, cooperando meglio con la mente, esso è in grado di eliminare tutte quelle cattive abitudini e dipendenze dannose che ci rovinano l'esistenza.

### ***9) La disciplina è il ponte tra la meta e la sua realizzazione***

È molto facile cadere nella trappola di prendere per scontate le cose buone che abbiamo. Questa attitudine può portarci a lasciare che certe situazioni si deteriorino a tal punto da costringere qualcun altro ad imporci la dovuta disciplina. La disciplina che applichiamo



volontariamente nella nostra vita pesa grammi, mentre quella che ci viene imposta pesa tonnellate, soprattutto quando siamo costretti ad accettarla come forma di restrizione o punizione.

In questo capitolo racconto brevemente la storia di un padre tossicodipendente e delinquente e dei suoi due figli. Le scelte di vita dei due ragazzi, poi diventati uomini, sono state diametralmente opposte, perché uno aveva deciso di non seguire l'esempio del padre, mentre l'altro aveva deciso di prenderlo come suo riferimento. La tua vita, la mia vita, come la vita di ognuno di noi serve sia da buon esempio da seguire che da esempio ammonitore da evitare. Tutti possiamo sviluppare la capacità di influire consapevolmente e con disciplina sulle nostre decisioni e, se anche ciò dovesse richiedere sforzi notevoli, ci conviene comunque. Non sono le cause esterne che ci condizionano nelle scelte e nelle azioni, bensì il significato e le emozioni che abbiamo associato a quelle che identifichiamo come le cause. Finalmente, da ora in poi, potremo modificare e migliorare quei condizionamenti o influenze che abbiamo precedentemente creato.

### ***10) Affermazioni: che cosa sono?***

Affermare qualcosa significa dichiarare come vero tutto ciò che si sta asserendo. In che modo affermare delle

frasi funziona e ci aiuta a trasformare la nostra vita? Elaborare le espressioni che vogliamo affermare ci porta spontaneamente a creare nella nostra mente delle immagini in stretta relazione con quello che stiamo dicendo. Con queste immagini mentali influiamo sul nostro comportamento, sulle nostre abitudini e sulle nostre azioni che, a loro volta, ci fanno rispondere o reagire ai vari eventi. È un po' come se, nella nostra mente, creassimo la visione di quello che, sappiamo, potrebbe accadere durante il nostro percorso.

Noi siamo, esattamente, quello che pensiamo di essere. Pensiamo qualcosa, lo affermiamo, magari ripetutamente e, alla fine, diventa vero. Questo processo avviene anche inconsciamente e, purtroppo, anche quando affermiamo frasi negative che, fatalmente nel nostro cervello, vengono collegate a delle brutte immagini.

Infatti è più spontaneo pensare e dichiarare frasi negative, che quelle positive e questo è deleterio, perché la vita si manifesta sempre dall'interno verso l'esterno, mai al contrario.

Per esempio: ogni lamentela è un'affermazione di ciò che non vogliamo più, e indovinate come funziona?

Prima elaboriamo il pensiero, poi lo dichiariamo ed ecco che diventa la causa motivante e lo stimolo di tutto ciò che ci accade realmente. Ciò che non vogliamo è esattamente quello che otterremo di più!

Dalle esperienze che viviamo impariamo il tipo di lezione che abbiamo bisogno di applicare nelle varie circostanze, così da difenderci meglio.

Quelle lezioni, alla fine, attraverso il modo in cui ci comportiamo ed i risultati che otteniamo, modelleranno la nostra realtà. Ecco perché addestrare la nostra mente e migliorare il nostro vocabolario è la base essenziale per avere un modo di vivere più sano e più felice. Non possiamo condurre una vita appagante e serena con una mente e un cuore negativi e deprimenti.

*“Non permettere a nessuno di camminare nella tua mente con i suoi piedi sporchi”*, asseriva giustamente Gandhi, tantomeno dovremmo farlo a noi stessi!

Con l'uso delle affermazioni e le cinque fasi di Self Emotional Control, ora possiamo consapevolmente influire su tutto ciò che non vogliamo più, siano esse le nostre ancore o i nostri stimoli negativi.

Nuove porte sono aperte verso un mondo nuovo, in cui decidiamo come vogliamo essere o che cosa vogliamo ottenere. Modifichiamo, quindi, le affermazioni che tante volte abbiamo ripetuto nella nostra mente, in silenzio, ad alta voce o anche inconsciamente. È solo questione di pratica!

## **11) Facciamolo insieme**

Attraverso questo capitolo sarai guidato ad imparare e mettere in pratica i cinque passi fondamentali di Self Emotional Control. In primo luogo devi avere chiaro in

mente ciò che desideri eliminare dalla tua vita e l'obiettivo che vuoi raggiungere. Questi sono i punti da cui partiremo per creare il tuo nuovo "io".

Utilizza Self Emotional Control per lavorare su una singola scena, un'immagine o una memoria, sia essa recente o di vecchia data, che risalga addirittura alla tua infanzia. Utilizza questo sistema di pulizia emotiva come un metodo per mantenere la mente, il cuore e il corpo più sano.

Ti sveglierai la mattina con uno spirito diverso, sperimenterai nuovi stimoli che ti faranno provare la gioia di vivere una nuova giornata interessante. Non avrai più la dipendenza da quelle sostanze nocive o da quella cattiva abitudine che ti dominava e ti portava a pensare: *"Non riesco a fare fronte alla vita"*.

Ti suona familiare questa frase?

La libertà dimora dentro di te, e da lì puoi pilotare le tue emozioni, il tuo comportamento e poi godere dei risultati.

## ***12) Se non sei felice, questo è il motivo!***

Se sei in un tunnel completamente buio hai, necessariamente, bisogno di una forte luce che illumini il tuo cammino per proseguire? Oppure può bastare un tenue raggio di luce, sufficiente per vedere che non ci sono ostacoli ad intralciarti? La luce che illumina il nostro

cammino spesso rappresenta quelle condizioni ottimali che, secondo noi, devono prima realizzarsi e allora decidiamo di essere felici. In questo caso associamo tali situazioni al piacere mentre, ovviamente, quelle avverse le colleghiamo al dolore. Ma è questo il segreto per essere felici? Se decidi di essere soddisfatto solo dopo che si è avverato qualcosa su cui non hai controllo, o che dipende dal volere altrui, allora le probabilità di essere una persona contenta della propria esistenza saranno veramente molto remote. Non permettere che sia la volontà degli altri a regolare la densità della luce di cui hai bisogno per vivere in maniera gioiosa e appagante. Decidi che, da oggi in poi, sarai tu e solo tu a stabilire le giuste condizioni per essere una persona felice!

### ***13) Cosa fare quando ti senti giù***

Nessuno di noi è immune dai momenti di sconforto o scoraggiamento, in cui ci sentiamo giù di “corda”, con poca voglia di affrontare la giornata e con quella deludente sensazione di non riuscire mai ad ottenere i risultati che speriamo. Cosa dobbiamo fare quando ci sentiamo così? Quali passi bisogna attuare per venire fuori da questo tunnel?

Tutto parte da noi, dalla nostra mente, e su quale sfera bisogna concentrare la nostra attenzione. La nostra mente archivia nel nostro cervello nozioni, principi, regole,

sensazioni e immagini che aspettano di essere tirate fuori attraverso dei comandi specifici sotto forma di domande. In altre parole facendo uso di opportune domande, la nostra mente ci restituisce le informazioni che abbiamo precedentemente immagazzinato attraverso lo studio o la meditazione.

Se diamo dei comandi “deprimenti” allora è logico che avremo risposte scoraggianti. Se invece poniamo delle domande motivanti e stimolanti, allora le risposte che otterremo ci incoraggeranno ad andare avanti e ci spingeranno a fare del nostro meglio.

Col sistema di Self Emotional Control potrai andare ancora più a fondo al motivo per cui ti senti giù di corda. Potrai eliminare le emozioni che ti portano a provare quel senso di scoraggiamento e depressione, sostituendole con altre migliori, che sceglierai in modo consapevole, per raggiungere il traguardo desiderato.

## ***14) Sviluppo e crescita personale***

Identifica le tue mete, non solo quello che vuoi avere nella vita, ma soprattutto quello che vuoi diventare. Immagina il tuo futuro prima nella mente, chiudi gli occhi e guardati lì, mentre stai raccogliendo il risultato del tuo lavoro. Consolida la tua potenza focalizzandola su quelli che sono i tuoi sogni e le tue aspirazioni. Dal momento in cui hai solo una certa quantità di tempo, energie e

denaro, è importante sapere verso quali attività dovresti dirigere e puntare le tue risorse.

Infatti, se non ti concedi il tempo necessario per determinare quali attività rispecchiano la tua passione o ti provvederanno il maggior profitto, potresti trovarti a sprecare le tue energie. Non lasciarti distrarre da altre possibilità, attieniti alla disciplina. Concentra i tuoi sforzi al massimo su uno o pochi punti specifici. Vedrai che la potenza che riesci a generare è di gran lunga superiore in paragone a quella che svilupperesti se ti concentrassi su diversi fronti. Dopo aver piantato il seme e aver curato la pianta, essa ti darà una quantità di frutto maggiore rispetto alle risorse che hai impiegato per farla crescere. Ricorda sempre: la natura arciricompensa. Prenditi la libertà di scegliere in modo conscio soprattutto il tipo di emozioni o di sensazioni che credi ti aiuteranno a fare meglio il tuo lavoro.

### ***15) Come vedere le cose che ancora non esistono***

Usare la nostra immaginazione è un metodo molto efficace per proiettarci nel futuro.

Farlo ci consentirà di vedere come potremmo rispondere diversamente agli stessi accaduti che abbiamo sperimentato fino ad ora e con quali risultati.

La nostra mente inconscia non può distinguere se un evento è reale o non lo è.

Questo ci permette di renderci conto se, modificando la nostra reazione emotiva, il lavoro di eliminare il nostro “peso” è stato fatto correttamente o no.

Fino ad ora abbiamo inconsapevolmente creato i nostri problemi, ma con il sistema descritto in questo libro, possiamo ora riuscire a risolverli e ottenere risultati soddisfacenti.

Usando la nostra immaginazione, svilupperemo nuovi percorsi nel nostro cervello, che stimoleranno risposte più favorevoli e produttive nella nostra vita.

Se pensi che ci siano ancora delle cause che scatenano le cattive abitudini o i desideri dannosi di cui ti vuoi liberare, puoi sempre tornare a rifare le cinque fasi di Self Emotional Control per eliminare quello che è rimasto. Fallo fino a quando tutti i riferimenti negativi sono stati eliminati e la rappresentazione interiore negativa sia stata modificata fino a diventare positiva.

Ovviamente fallo anche con quelli nuovi, quelli che appaiono giorno dopo giorno.

## ***16) Le tre mete costanti della persona felice***

### **A) Spiritualità**

Lungi da me, attraverso questa parte del libro, cercare di influire sulle tue scelte religiose. Lo scopo è quello di mostrarti la possibilità di far entrare nella tua vita la figura dell’invisibile ai tuoi occhi.



Spiritualità intesa come il riconoscere che al di sopra di noi c'è un'entità superiore che governa le leggi naturali e che ha a cuore i nostri interessi. Alcuni lo identificano come "l'Universo", altri come "la Natura", "l'Infinito" o con altri nomi o entità. La scelta è tua, una persona che vive bene la propria spiritualità potrebbe avere una marcia in più per realizzare le proprie mete.

## **B) Lettura**

Lettura intesa come un metodo per informarsi e poi formarsi. Leggere con lo scopo non solo di arricchire la propria conoscenza ma di accrescere anche le proprie abilità in vari settori. C'è un proverbio che dice: "L'ignorante crede di sapere tutto, mentre il saggio riconosce i propri limiti". Quest'ultima consapevolezza diventa parte di noi, man mano che accresciamo la nostra cultura. Leggi quello che puoi leggere, studia quello che puoi studiare, sempre con lo scopo di migliorarti e senza trascurare l'umiltà che ti salvaguarderà da tanti problemi.

## **C) Esercizio fisico**

Molte sofferenze, sia fisiche che mentali, potrebbero essere molto alleviate se solo si applicasse una salutare regola di movimento: "**DEL**", dalle prime tre lettere della parola "delete" che in inglese significa "cancellare", ma cosa? Per esempio il peso di troppo e una buona dose di stress, ma come?

**Daily:** "giornalmente", per cui facendo del movimento programmato ogni giorno.

**Energetico:** usando il movimento come mezzo per accrescere le nostre energie.

**Leggero:** facendolo per soli 15 minuti ogni giorno, con risultati sorprendenti.

### ***17) Una veduta emotivamente matura del mondo***

Ognuno di noi risponde agli stessi eventi della vita in modo diverso, questo accade perché percepiamo le cose in un modo molto personale e anche perché abbiamo i nostri riferimenti interni che ci influenzano.

Se qualcuno dice o fa qualcosa nei nostri confronti, usiamo il nostro subconscio per elaborare il tipo di risposta che produciamo. In realtà la maggior parte delle volte non ci soffermiamo a pensare al tipo di risposta che dobbiamo dare a una determinata circostanza, semplicemente reagiamo perché siamo sempre sintonizzati sulla modalità di difesa. Crediamo fermamente che le persone ci accusano e che i nostri problemi sono causati dalla loro intrusione nella nostra sfera privata. Prova ad immaginare cosa potrebbe significare per noi non avere più quei due riferimenti o ancoraggi. Quando ci rendiamo conto che siamo gli unici a poter controllare le nostre reazioni, iniziamo a prendere decisioni in modo più consapevole.

Questo significa che da ora in poi faremo scelte più opportune e agiremo come se fossimo in una posizione

migliore, più in alto, avendo così tutto sotto controllo. Abbiamo realizzato che possiamo decidere di non essere mai più vittime delle circostanze. Questa nuova filosofia ci concederà la libertà di non dipendere più da nulla o nessun altro, se non da noi stessi donandoci un vero senso di benessere e felicità.

### ***18) Il mozzo della tua ruota***

Missione

Visione

Slogan



*[www.selfemotionalcontrol.com](http://www.selfemotionalcontrol.com)*

## ***Grazie al contenuto di questo libro sarai in grado di:***

- Interrompere il transito di messaggi negativi che la nostra mente ha tra la sua “sede centrale”, ossia il nostro cervello, e la sua “sede periferica”, ossia il resto del nostro corpo.
- Avere i risultati che speriamo, ossia dare nuovi e migliori significati a tutte le esperienze che abbiamo vissuto e che ci hanno fatto credere che la via di uscita fosse la dipendenza.
- Possiamo disfarci, una volta per tutte, di quelle influenze negative a cui inconsapevolmente ci sottoponiamo, questo perché ognuna di esse è stata archiviata nel nostro subconscio sotto forma di immagini, suoni, emozioni e sensazioni.
- Migliorare la qualità del nostro stato emotivo ci solleva dai pesi che ci portano a credere che non siamo in grado da soli a far fronte alle difficoltà, per cui abbiamo bisogno di uno sfogo, sotto forma di dipendenza, per andare avanti.
- Questo sistema di auto sostegno si traduce nell’aver una maggiore forza nell’affrontare le difficoltà della vita giorno dopo giorno.



*Acquista il libro completo su*  
**[www.selfemotionalcontrol.com](http://www.selfemotionalcontrol.com)**





The Emotion Encyclopedia



[www.selfemotionalcontrol.com](http://www.selfemotionalcontrol.com)