

Beliceweb.it - Semplicemente gratis !!!

<http://www.beliceweb.it/sito/>

48 - 12 Regole per vivere meglio (PNL)



Ben tornati all'appuntamento mensile del programma Beliceweb.it
"Cambia tutto e Vaf..."
Iniziamo subito con 12 passi fondamentali.

1. LA VITA

Coraggio amici,
la vita è fatta di cose belle e di cose brutte. Ma comunque sia è
bella da vivere.
Qualsiasi sia la nostra vita, va vissuta fino in fondo. Come disse
un
saggio :
<< Un granello di sabbia per volta, non di più, non di meno >>.
E' la vita va vissuta un granello di sabbia per volta, va
assaporata, va apprezzata in quell'
istante che passa. Quindi la peggior decisione che puoi prendere e
non prendere decisioni, è non
prendere decisioni, significa già morire senza vivere.

2. LE SCUSE BANALI

Possiamo prendere tutte le scuse del mondo, per fare vedere agli
altri che non
abbiamo realizzato un qualcosa a causa della sfortuna o avere
motivazioni
molto valide per i nostri insuccessi ottenuti.
Ma alla fine non cambierà nulla 😊))

La realtà è invece, che ci sono un sacco di persone intorno a noi
che producono
risultati nonostante tutto. Nonostante le loro sfortune, le loro
limitazioni
fisiche o qualsiasi altra cosa che tante volte è peggiore delle
cose
che noi
abbiamo.

3. IL CORAGGIO DELLA PAURA

Nella vita non è importante avere paura, perché è quel dono che ci
è
stato
dato come segnale per percepire i pericoli e sopravvivere.

L'importante nella vita è avere coraggio. La persona coraggiosa non è quella persona che non ha paura, ma quella persona che affronta la paura.

4.LE INSICUREZZE

Essere insicuri sulle cose da fare determina già il risultato che otterremo.

Le persone che sono insicure otterranno sempre risultati poco positivi,

perché alimentano la loro mente nell'auto fallimento, prima che questo

diventi reali. In psicologia quando la mente si focalizza su un risultato

prima di una prestazione, questo diventa reale nel momento in cui agiamo.

Quindi è fondamentale fare scorrere delle immagini positive nella nostra mente

prima di compiere un'operazione.

La nostra vita è in diretta proporzione con il grado di insicurezza con la

quale riusciamo a convivere agevolmente.

5.SII ONESTO CON TE STESSO

Non fare finta che i tuoi problemi non esistano. DEVI avere la conoscenza

del problema per abbatterlo. Le persone dicono che col tempo le cose

migliorano, ma col tempo invece i problemi si ingrandiscono, se non agiamo.

L'antenato dell'azione è il pensiero. Pensa e poi agisci.

6.DISTRUGGI IL PROBLEMA

Cerca di trovare tutte le soluzioni possibili per risolvere un problema.

Vai aldilà della tua sfera razionale e nel momento in cui la tua mente inizia

a trovare centinaia di soluzioni (anche banali), ne troverai una che

risolverà il problema stesso. Te ne accorgerai perché ti risuonerà in maniera

diversa. O puoi spezzare il problema in piccoli parti. Fallo esplodere in 1000

pezzi e attaccalo. Distruggilo senza pietà. Un problema e lì per essere

distrutto e MAI ALIMENTATO.

7.ANTICIPA I PROBLEMI

Trova soluzioni anche per problemi che non hai. Nel momento in cui potrebbero

verificarsi, avrai già una valida soluzione in mano. E nello stesso tempo

alleni la tua mente a diventare risoltrice dei problemi.

8.SVILUPPA CERTEZZE

Ci sono persone che si accontentano della loro vita, solo perché non hanno la certezza che cambiando, i risultati siano positivi. Chi ha fatto sempre le stesse cose, otterrà sempre gli stessi risultati. Sviluppa certezza quindi, impara che cambiare significa ottenere nuovi risultati. Possono poi essere positivi o negativi, ma se siamo onesti con noi stessi, possiamo distruggere i risultati negativi e crearne ancora dei positivi. Sviluppa certezza nel lavoro, nello sport, nell'amore, tra amici, in famiglia. Sviluppare certezza, significa cambiare tutta la tua vita, con la convinzione che essa diventerà il capolavoro che merita di essere, quello che hai sempre sognato, ma che non hai mai osato pensare.

RICORDA, CHE PUOI SEMPRE VENIRNE FUORI IN TUTTO.
IL MIO MOTTO PRINCIPALE CHE HO AVUTO FIN DA BAMBINO :
"IO MI SALVO SEMPRE".

9.MIGLIORA LA QUALITA' DEI TUOI PROBLEMI

Più i tuoi problemi sono alti e più progredisce. Un problema è un'opportunità per imparare cose nuove, per evolversi. Va affrontato quindi come una sfida per migliorare, non come qualcosa per abbattersi. Più i miei nemici sono potenti e più significa che io sono potente. Più i miei nemici sono fragili, più significa che io sono piccolo. I piccoli uomini hanno piccoli problemi rapportati ad essi. Quindi ricorda, che se oggi ti ritrovi ad avere gli stessi problemi che avevi 5,10,15 anni fa, significa che non sei cambiato, NON SEI CRESCIUTO.

"Mi guardate male perchè sono diverso...io rido perchè siete tutti uguali" 😊

10.RICORDATI SEMPRE CHE NON HAI VERI PROBLEMI

Se hai la possibilità di vivere libero, se hai la possibilità di vedere, sentire, parlare, respirare, piangere, sorridere, amare, NON HAI PROBLEMI.

Sai cosa accade spesso ?

Che le cose che hai ti sembrino scontate. Per te è un diritto averle.

Ti sembra che sia tutto normale. MA NON E' COSI' ?

C'è gente che ogni giorno vive senza le cose che hai tu e che non ritieni che siano così importanti. C'è gente che vorrebbe vedere solo per un istante, come sia il colore rosso, quello blu, quello verde, o come sia la luce.

C'è gente che vorrebbe sentire le note di quella canzone, che a te oramai

ha stufato per il fatto di averla ascoltata un milione di volte.

C'è gente che vorrebbe esprimere un concetto saggio utilizzando delle

semplici parole, e tu non stai zitto nemmeno un attimo e di cretinate ne

spari, forse cento al minuto 😊))

Darebbero la vita intera, per un solo istante. Quelli sono VERI PROBLEMI.

E tu egoisticamente ti preoccupi a quale scarpe mettere la mattina, in quale posto andare sabato sera, quale persona amare e quale odiare.

A quanto spendere e a quanto guadagnare. Complimenti, sei pieno di problemi 😊

11.SII FIERO DI TE STESSO

Vivi, risolvi i tuoi problemi e sii fiero mentre lo fai. Sii fiero di

godere di cose IMPORTANTI che tanti non hanno e che vorrebbero avere.

Li apprezzerai molto di più. Quando un uomo è affamato capisce cosa significa

saziarsi, ma quando un uomo è sazio, non capisce più quello che è ancora affamato.

Quindi sii fiero di te stesso, delle tue scelte e della tua crescita.

Cambia sempre in meglio, cresci e sii fiero.

Ricorda che non è tanto ciò che ottieni dalla vita che ti rende felice,

ma il vero dono e ciò che diventi grazie ad avere ottenuto quella cosa.

12.LO STATO MENTALE CHE TI CREI

Gli esempi in questo punto rispondono alle domande arrivate al nostro gruppo del tipo :

<< Ci si può disinnamorare di una persona ? >>. Ne parlavamo in chat

con la redazione. Avremmo preferito la domanda del tipo : << Ci si può innamorare di una persona ? >> 

Lo stato mentale che associ alle cose, le fanno diventare belle o brutte

nella tua mente. 😊))

Quindi ami una ragazza ?

Non è l'ottenerla che ti renderà felice, ma lo stato mentale che hai

ad essa

associato. Quello stato mentale del tipo, se lei stà con me allora io...

Come la Ferrari. Lo starci sopra non ti renderà felice, ma lo stato mentale

che gli hai associato a quell'immagine che scorre nella tua mente sì.

Tutti ti guardano, ti rispettano per questo, ti invidiano. Questo ti

rende

superiore e quindi più felice. Vale per qualsiasi cosa.

Puoi fare l'opposto (Io lo faccio quando ho un problema)

La ragazza che ami non ti fila ? 😊))

Sei in un casino !!! NO scherzo.

Ecco come risolvere subito il problema (Fidati che funziona)

Vai alla ricerca dello stato mentale che hai associato a quella ragazza.

Rispondi a queste domande :

Come mi sento quando sto con lei ?

Quale immagini mi passano per la mente quando penso a questa situazione ?

Quali emozioni provo ?

Bene ora fai l'opposto :

Come mi sento quando non sto con lei ?

Quale altre emozioni provo ?

Ti sembrerà strano, ma se cerchi fino in fondo a te stesso, ti accorgerai che

la differenza è talmente minima, che puoi procedere a cancellarla dalla tua

mente, senza che ne resti traccia.

Inizia ad immaginarti che ti faccia le corna, che gli altri ti sfottano per

questa cosa, che nessuno ti rispetti più. Inizia a pensare che vuoi vivere

e che lei te lo impedirà in tutti i modi possibili. Pensa che lei è solo un

peso da portare sulle tue spalle, che inevitabilmente rallenterà il tuo

processo di crescita, il tuo cammino al tanto sognato traguardo.

Cerca in lei solo le cose negative (Ne scoprirai molte se guardi con

nuovi

occhi), amplificale di cento volte e UALA'

Una delle leve fondamentali in psicologia per portare un cambiamento radicale nella nostra vita è dovuto dal dolore. La persona che prova dolore inevitabilmente si porta al cambiamento, per sfuggire a quella cosa che gli fa male. Associa quindi tutto l'immenso dolore che hai provato in tutta la tua vita, la tua rabbia, la tua angoscia, i tuoi miseri fallimenti su di lei. Ma attenzione, ti ho detto di dimenticarla, di cancellarla, non di odiarla. Lo so per certo, perché mi succede spesso e poi devo riprendere in mano la cosa, cercando ora di scoprire le cose belle che può darmi (Legge della compensazione) per volergli almeno bene un pò.

Non significa che m'innamoro spesso di una donna. Anzi. In 29 anni ne ho amate solo 3 ed una di esse è mia madre. Quindi cambia lo stato mentale che associ alle cose e le cose cambieranno. Funziona sempre. Se poi non funziona e ottieni l'effetto opposto, quindi che la ami ancora, significa che è vero amore. Ma tu credi ancora al vero amore ? 🤔)

Se vuoi semplificare tutto, utilizza quest'altro strumento :

Quante volte penso durante il giorno o la notte a lei ? Quanti minuti, quante ore ? 😊))
24 ore ? Sei proprio nei casini !!!!
2 ore ? Bene. Dedica queste 2 ore a cercarne un'altra. Non dedicarle a NON PENSARLA, ma ha cercarne un'altra. Il mondo ne è pieno, Perchè proprio lei ? 😊))

CONCLUSIONI

E anche per stavolta siamo alle conclusioni. Mi raccomando, fermati di tanto in tanto come faccio io, a guardare la natura e alle bellezze che sa darti, perché quando ti fermi a guardare con attenzione, scopri cose nuove e ti sembra che siano lì da poco, ma solo lì da sempre. Fermati a parlare con le persone anziane, a stringergli la mano e fai sempre sentire le persone che ti circondano importanti. I complimenti non

si comprano
quindi non ti costano nulla. Ma se riesci a donarli sinceramente
allora quelle
stesse persone sono lì, pronte a tenderti la mano per migliorare la
qualità della tua vita. Ciao e come sempre, buona crescita anche a
te.

"E forse la vita un'onda di stupore ?
Un' onda più grande della morte ?
Non abbiate paura, MAI..." Karol Wojtyła

Rosario Sancetta
(C)opyright 2006 - Tutti i diritti riservati.