

**ROY MARTINA MD**

medico olistico e life coach

**JOY MARTINA PHD**

psicologa sensitiva e life coach

**Kickstart  
Your Life!**

## KICKSTART YOUR LIFE

Copyright © 2019 by Christallin BV

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta tramite alcun procedimento meccanico, fotografico o elettronico, o sotto forma di registrazione fonografica; né può essere immagazzinata in un sistema di reperimento dati, trasmessa o altrimenti essere copiata per uso pubblico o privato, escluso l'“uso corretto” per brevi citazioni in articoli e riviste, senza previa autorizzazione scritta dell'editore.

Gli autori di questo corso non dispensano consigli medici né prescrivono l'uso di alcuna tecnica come forma di trattamento per problemi fisici e medici senza il parere di un medico, direttamente o indirettamente. L'intento degli autori è semplicemente quello di offrire informazioni di natura generale per aiutarvi nella vostra ricerca del benessere fisico, emotivo e spirituale. Nel caso in cui usaste le informazioni contenute in questo libro per voi stessi, che è un vostro diritto, gli autori e l'editore non si assumono alcuna responsabilità delle vostre azioni.

# Caro Kickstarter,

Benvenuto a KICKSTART YOUR LIFE! e congratulazioni per aver deciso di fare del 20\_\_ e degli anni a venire i migliori di sempre. Il programma a cui stai partecipando è basato sul lavoro di tutta una vita di Roy Martina in collaborazione con Joy Martina, "psicologa sensitiva".

Obiettivo: rendere la tua mente subconscia coerente al 100% con ciò che desideri e vuoi fare. Ottenere rapide strategie e strumenti per trasformare le tue emozioni, lo stress, i sabotaggi inconsci e le credenze negative in soluzioni efficaci per raggiungere i tuoi obiettivi, in uno stato di felicità, gioia, passione e appagamento sulla via del successo che farà ballare il tuo cuore dalla gioia.

Puoi utilizzare questi concetti, strategie e tecniche per incrementare la tua carriera, le tue trattative, i confronti, le sfide, la salute, la vitalità e il tuo benessere. Infine puoi imparare i trucchi per ottenere il meglio dalla vita che fondamentalmente consistono nel cambiare il modo in cui pensi, cambiare le tue credenze, le tue sensazioni e quello che fai.

Da quarant'anni, Roy tiene seminari e sedute di terapia e di coaching a centinaia di migliaia di persone, atleti, campioni, milionari, imprenditori, CEOs, manager, coach, terapisti e trainer di workshop, cliniche, online training, formazione e coaching in vari paesi e culture. Roy è anche Maestro Sensei (insegnante) e cintura nera di ottavo livello di arti marziali. Ha cominciato a

praticare arti marziali all'età di sei anni e a tutt'oggi è un imbattuto campione mondiale.

Joy ha un curriculum incredibile; oltre a Psicologia ha studiato Legge, è poi estetista, consulente d'immagine, life coach, Oracolo, trainer, autrice e negli ultimi sei anni ha lavorato e studiato con Roy. Ha tenuto workshop e training in sei paesi e sta diventando sempre più popolare negli USA, dove attualmente lei e Roy vivono. Si batte con passione per dare potere alle donne di tutto il mondo e nel 20\_\_ avvierà lei stessa una Fondazione per aiutare i bambini che vivono in povertà.

Insieme hanno studiato gli schemi di sabotaggio radicati in profondità nel subconscio che limitano il nostro successo, la nostra salute e la nostra felicità. Hanno sviluppato tecniche potenti che applicano efficacemente nelle proprie vite e in quelle dei loro clienti.

## **Roy Martina si racconta: non sono tutte rose (solo nelle favole)**

Il corso della mia vita non sempre è stato rose e fiori. Ho avuto parecchie delusioni, difficoltà e battute d'arresto, sia nel lavoro che nella vita privata e affettiva. Ho sempre cercato con l'uso di tecniche personali o con l'aiuto di coach, terapisti, veggenti ecc. di conoscere le cause profonde del mio dolore o delle mie difficoltà. Non importa se sono il frutto di questa vita o l'eredità di qualche generazione precedente, se non addirittura il risultato di nodi irrisolti di vite passate (chi può dirlo?): ho usato queste informazioni per cambiare la mia vita e, quando è stato possibile, anche quella degli altri.

## **Joy Martina si racconta**

Da quando ho incontrato Roy ci siamo impegnati a supportarci nel nostro percorso di crescita, lavorando per ore e ore sui nostri problemi, sabotaggi e blocchi. Posso solo dire che, in questi sei anni, la mia vita si è trasformata come mai avrei potuto immaginare. Mi sono confrontata con i miei demoni e le mie ombre e ho portato luce, perdono e compassione a coloro che mi avevano ferito e fatta soffrire, e ora posso dire di non essere mai stata così felice, motivata e ispirata in vita mia. Voglio condividere queste tecniche straordinarie con quante più persone possibili.

## **Roy: l'Amore è un pozzo senza fondo**

Oggi la mia vita è esattamente come voglio che sia, il massimo beneficio è lo stato di "felicità" e il profondo senso di amore e gratitudine che vivo. Adesso so con certezza che questi stati sono permanenti, nonostante continui a confrontarmi e ad accettare sfide come, per esempio, la recente morte di mia madre. La differenza è che, sia io che mia moglie, possiamo uscire dal pozzo più profondo in un baleno e in pochi minuti, o a volte secondi, riprendere possesso e controllo del nostro "stato mentale ed emozionale". Per questo l'amore tra me e mia moglie Joy è straordinario. Non sapevo che l'amore avesse così tanti livelli di profondità che non si finisce mai di raggiungere, io finora non ci sono riuscito, nemmeno nella relazione più bella che abbia mai avuto.

## **Kickstart: un nuovo inizio**

Kickstart è l'avvio di un nuovo percorso e inizio per chi intraprende questo viaggio insieme a noi. Se vuoi realizzare un piccolo cambiamento nella tua vita o fare passi da gigante verso il

successo questo è il primo passo, e puoi scegliere i prossimi da compiere più adatti al tuo percorso, per raggiungere la versione più felice e vincente di te stesso. E allora, diamo una bella spinta alle nostre vite.

Ti auguriamo una vita piena di grazia, felicità, abbondanza e benessere.

*Joy & Roy Martina*

## Una vita eccezionale è il vero successo

Esistono molte definizioni di successo, e se esami a lungo ciò che davvero vuoi, la prima sarà una qualità di vita eccezionale. Nessuno sceglie in modo consapevole una vita pesante e difficile, piena di ostacoli, o un'esistenza media che sia ok, ma niente di più. La ragione per cui ora ti trovi qui è perché vuoi ottenere molto di più dalla tua vita, meglio se in tutte le aree del benessere, salute, finanze, amore (relazioni con te stesso e gli altri), crescita personale e/o spiritualità.

## Qualità della vita

Quando prestiamo attenzione a ciò che determina la qualità delle nostre vite, tutto si riduce ad alcuni punti:

- **Come affrontiamo** le battute d'arresto e le difficoltà (la cosa ci stressa o restiamo centrati?)
- **Il nostro stato emotivo quotidiano:** il nostro umore è di base felice, allegro, ottimista, speranzoso (il nostro cuore è felice e colmo di desiderio e prospettive future?) o ci sentiamo tristi, pessimisti, depressi, arrabbiati, cinici o giù di morale?
- **Il significato che diamo alle cose** che ci accadono.
- **Quali sono le nostre aspettative** per il futuro.
- **Quanto siamo consapevoli del nostro potenziale** e
- **La missione** (lo scopo) che crediamo di avere nella nostra vita.

## Le due conclusioni principali sono:

Il significato che diamo alla vita stessa (o a parte di essa) e le emozioni che proviamo, le quali possono essere positive (energizzanti) o negative (se ci tolgono energia).

## **La scatola degli attrezzi**

Questo weekend otterrai gli strumenti per creare la vita che vuoi, cambiando il significato di ciò che ti accade, cosa attrai o crei e come lo gestisci.

## **Fuori dalla tua zona di comfort**

Vogliamo anche darti una mossa, farti uscire dalla tua zona di comfort, riportarti indietro a quell'entusiastico stato dell'essere che avevi da bambino quando pensavi di poter affrontare tutto. Che tu voglia ammetterlo o no sei in una zona di comfort, e questa è la causa dei tuoi problemi più grandi.

Questo weekend vogliamo aiutarti a rompere i vecchi schemi, ad acquisire nuove conoscenze e ad attivare il tuo "drive". Il 'Drive' è il potere motivazionale che ti dà l'energia per perseverare anche quando è difficile, o specialmente quando è difficile, ma anche quando non lo è.

Il 'Drive' è il potere motivazionale che ti dà energia e ispirazione per perseverare, specialmente durante le sfide per riuscire ad ottenere una vita più facile senza sforzi eccessivi.











**6. I tuoi obiettivi principali per il 20\_\_  
(in ordine di priorità).**

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

6 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

8 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## **Congruenza tra subconscio e mente conscia**

Disegna un iceberg. La punta è solo il suo 10%, il resto (90%) è sotto la superficie dell'acqua. Questa è una metafora per descrivere la relazione tra il potere decisionale, l'influenza della tua mente conscia (la punta dell'iceberg), e la tua mente subconscia (la parte sommersa). Ciò significa che la ragione principale per cui non ottieni il massimo di ciò che vuoi è dovuto alla tua mente subconscia che ti blocca per proteggerti (dal fallimento e dal dolore).

*Questo weekend lavoriamo ci dedichiamo ad allineare  
ogni tua parte con i tuoi obiettivi e desideri.*

---

**Abbiamo congruenza al 100% quando pensare  
(testa), sentire (cuore) e fare (pancia)  
sono sulla stessa frequenza.**

---

## **Le 8 aree su cui lavoreremo**

- 1 Autostima e Immagine di sé
- 2 Amore (amore verso te stesso)
- 3 Salute, vitalità
- 4 Longevità
- 5 Amore verso il prossimo
- 6 Finanze, benessere materiale
- 7 Il tuo stato emotivo e mentale
- 8 Spiritualità (connessione con lo spirito)

## **La base del successo in tutti gli ambiti di vita**

È la combinazione di autostima e di amore verso te stesso attraverso la quale diventerai il tuo migliore amico. Se hai un'immagine forte di te e ti ami, allora ti prefiggerai obiettivi alti, farai il massimo per il tuo corpo, per la tua relazione e la tua salute. Ciò significa che quando ti saboti, o non segui ciò che davvero vuoi, è quasi certo che dipende dall'immagine che hai di te, dalla tua autostima e dall'amore verso te stesso. Per questo ci occuperemo prima di tutto di questa combinazione, il resto sarà più semplice e veloce.

**Sull'amare se stessi vedi gli Addendum da pagina 116 in poi.**

# Il Mio Vecchio Me (identità)

## I tuoi schemi di sabotaggio e le abitudini che vuoi cambiare

Scrivi tutto ciò che ti viene in mente: cosa ti trattiene dal mettercela tutta per realizzare i tuoi sogni o il tuo potenziale? (Guarda le risposte precedenti)

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



5. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## **Nell'area dell'autostima e dell'immagine di sé**

In che modo ti sminuisci e quali credenze limitano la tua autostima e l'immagine che hai di te? Cosa ti spaventa degli altri? Rifiuto, fallimento, il timore di perdere la faccia, di non essere apprezzato, di essere giudicato arrogante, ecc.

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## **Nell'area della salute, della vitalità e longevità**

Cosa pensi dovresti fare per prenderti cura al meglio della tua salute che non fai? Cos'altro potresti fare per vivere più a lungo e diventare più vitale?

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## **Nell'area dell'amore per se stessi**

Fino a che punto sai di poter fare ancora di più per essere amorevole, positivo (incoraggiante e di supporto), meno giudicante verso te stesso e più indulgente? Cosa ti ferma dall'aprire il tuo cuore al 100% e dare amore incondizionato, dato che ne sei inondato?

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## **Nell'area dell'amore per gli altri**

Fino a che punto sai di poter fare ancora di più per amare, perdonare e giudicare di meno gli altri? Cosa ti ferma dall'aprire il tuo cuore al 100% e dare e ricevere amore? In che misura sei disposto a padroneggiare e usare le 5 lingue dell'amore?

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## **Nell'area delle finanze e del benessere materiale**

Cosa pensi di poter fare ma non fai perché ti trovi in una zona di comfort? Hai idee che non metti in atto o non porti a termine? Che altro? Convinzioni negative, credenze o schemi che non vuoi più.

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## **Nell'area del tuo stato emotivo e mentale**

Quali schemi di risposta emotiva vorresti modificare e che atteggiamento mentale vorresti invece avere? Hai un dialogo interiore negativo e sei auto-critico? Cosa vorresti cambiare? In quale altro modo ti piacerebbe affrontare le tue sfide ed emozioni?

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## **Nell'area della spiritualità (connessione con lo spirito)**

Fino a che punto ti fidi delle tue intuizioni? Ti prendi il tempo per meditare o entrare in contatto con te stesso? Cos'altro puoi o vuoi fare nell'ambito della beneficenza e del volontariato, facendo di più per gli altri?

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

.....  
**Riassumi i punti salienti su un foglio bianco  
che intitolerai: "Il Mio Vecchio Me"**  
.....

# il Mio Nuovo Me (identità)

**Quali nuovi schemi e abitudini hai nel tuo Nuovo Me?**

**Scrivi tutto ciò che ti viene in mente:** di che genere di risorse hai bisogno per diventare inarrestabile nel tuo percorso per vivere la vita dei tuoi sogni o per realizzare il tuo potenziale?

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



5. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Autostima e Immagine di sé

Cosa diresti a te stesso sapendo che sei prezioso, amabile, gentile, stimato, pieno di amore e cure nei tuoi riguardi, orgoglioso di essere chi sei e grato per la vita che stai vivendo? Come ti comporteresti con le persone negative e con coloro che cercherebbero di abbatterti?

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



## Salute, vitalità e longevità

Com'è la tua vita quando ti prendi cura del tuo corpo e del tuo benessere? Cosa dovresti fare di più o vuoi fare per aiutare la tua longevità?

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



## **Amore per sé e amore per gli altri**

Descrivi cosa vorresti fare di diverso quando sarai congruente al 100% e amorevole verso te stesso e gli altri. Scrivi almeno 2 cose, più sono meglio è.

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



## **Finanze, denaro e risorse**

Che atteggiamento avrai nel tuo Nuovo Futuro per salvaguardare il tuo stato finanziario e incrementare le tue risorse? Hai in mente di fare più beneficenza, quale causa scatena in te più compassione? Cosa puoi fare ora, anche se le tue finanze non sono al massimo?

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

.....

Scrivi almeno due cose che farai in maniera  
diversa su un foglio bianco  
che intitolerai: **“Il Mio Nuovo Me”**

.....

## Stato emozionale e mentale

Nel tuo Nuovo Me hai un atteggiamento positivo, sei ottimista, motivato e consideri le critiche solo se sono costruttive. Cosa potrebbe cambiare per te?

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



## **Spiritualità (connessione con il Sé Superiore)**

Immagina di essere guidato dal tuo Sé Superiore e di essere fiducioso che tutto ciò che accade è per il tuo bene; cosa significa questo per te e in che modo la tua vita sarebbe diversa?

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



# Che i giochi abbiano inizio

Introduzione: Basi

## Una metafora di vita dà forza

Scegli la metafora della tua vita:

**La vita è...** una danza... un gioco ... una scuola... un'avventura...  
un viaggio esplorativo...

## La tua scelta:

La vita è.....

.....

Cosa ti dà questa metafora?

Scrivilo nel tuo **"il Mio Nuovo Me"**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## 1. Autostima e immagine di sé

L'autostima riguarda il valore che attribuisce a te stesso e non ha basi fondate (perché è il risultato dell'influenza esterna), ma è molto potente perché crea un limite su ciò che puoi attirare o goderti e cosa no. Ha effetti sulle finanze, relazioni, longevità, felicità e benessere. La tua mente subconscia è programmata per scegliere tra una possibilità o l'altra, e dev'essere programmata per scegliere tutto ciò che rende il tuo cuore più felice, e che spesso è quella e l'altra.

**Io merito...** di essere felice, ricco, amato, in forma, in salute **non è corretto.** Tutte queste cose hanno ben poco a che fare con il tuo merito, ma con quanto ti concedi e ti permetti di attrarre e godere. Non c'è niente che tu debba meritare, ti spetta ogni cosa, perché nessuno all'infuori di te può deciderlo.

### **Meglio:**

*Concedo e permetto a me stesso di attrarre e godermi **felicità, amore, salute, ricchezza** (in abbondanza) e di condividere, dare e ricevere **amore e salute, vitalità** e una **vita lunga e felice.***

*Concedo e permetto a me stesso di attrarre tutto ciò che il mio cuore desidera nel modo più facile possibile **dato che** sono più che meritevole e molto di più.*

*Nessuno e niente può fermarmi in alcun modo perché sono un magnete per i miei sogni, e ogni giorno faccio dei passi per avvicinarmi ai miei obiettivi, e so che qualsiasi cosa io desideri mi sarà concessa.*

## Sognare in grande

È tempo di sognare in grande.

Cosa ti piacerebbe ottenere di ciò pensi sia ben oltre la tua zona di comfort?

Niente è garantito, la sola cosa che faremo è aprire la porta al magico potere della sincronicità, in cui il Come ha meno importanza del Cosa. L'Universo è milioni di volte più creativo a manifestarsi di quanto credi sia possibile.

**Il mio sogno più grande è:**

---

---

---

---

.....  
Scrivilo nel tuo **"il Mio Nuovo Me"**  
.....

"Sono aperto al 100% a manifestare il mio sogno più grande con facilità, anche se non so come: mi affido completamente alle infinite possibilità dell'Universo e, naturalmente, mi concedo di avere qualcosa di meglio di ciò che voglio che sia manifestato, sono più che meritevole e me lo permetto al 100%, è un mio diritto essere sano, vitale, ricco e di successo."



*“Sono convinto al 100% che amare me stesso e amare il mio corpo significhi trovare il tempo e lo spazio per me, pensare a ciò di cui ho bisogno per essere in mio potere al 100% e individuare quindi i miei limiti per poter comunicare chiaramente agli altri ciò di cui ho bisogno, per essere felice e seguire il mio cuore a discapito delle conseguenze.”*

**E**

*“Ora sono congruente al 100% e programmato ai livelli più profondi del mio corpo, del mio cervello, del mio sistema nervoso autonomo e del mio DNA, per neutralizzare ed eliminare tutti i meccanismi di sabotaggio e di blocco che mi impediscono di amare me stesso e di concedermi tutto ciò di cui ho bisogno per essere felice, vitale e in salute fino al mio ultimo giorno sulla terra.”*

**E**

*“Ora sono congruente al 100% per apportare nella mia vita quei cambiamenti che mi permettono di essere congruente al 100%, per comunicare me stesso e il mio benessere come priorità al mondo esterno e agire realmente su di esso, che la cosa piaccia o non piaccia, anche nel caso di ricevere feedback negativi che proveranno a riportarmi indietro sui miei passi.”*

---

Scrivilo nel tuo **“il Mio Nuovo Me”**:

Amo me stesso e questo significa  
che io.....

---





*“Programmo il mio corpo, il mio cervello, il mio sistema nervoso autonomo e il mio DNA al 100% per bloccare definitivamente tutti i meccanismi di sabotaggio contro una vita salutare e vitale, di supporto a tutti i livelli, per uno stato permanente di salute e vitalità destinato ad aumentare nel tempo.”*

**E**

*“Ora sono congruente al 100% e programmato ai livelli più profondi del mio corpo, del cervello, del sistema nervoso autonomo e del DNA per neutralizzare ed eliminare tutti i meccanismi di sabotaggio contro una vita salutare e vitale, per sostituirli al 100% con programmi che forniscano supporto a tutti i livelli per uno stato permanente di salute e vitalità destinato ad aumentare costantemente nel tempo.”*

**E**

*“Ora sono congruente al 100% per compiere quei cambiamenti della mia vita, come eliminare tutte le cattive abitudini e sostituirle con altre che favoriscano salute e vitalità, consapevole che sarà più dura nelle prime 3 settimane, e con il proposito di non fermarmi finché non avrò raggiunto i miei obiettivi.”*

---

Scrivi tre abitudini che farai tue nel 20\_\_  
nel tuo **“il Mio Nuovo Me”**.

---





*“Programmo il mio corpo, il mio cervello, il mio sistema nervoso autonomo e il mio DNA al 100% per bloccare completamente tutti i meccanismi di sabotaggio contro una vita lunga, salutare e vitale, stabilendo programmi che promuovano un permanente stato di salute e vitalità fino un’età avanzata.”*

**E**

*“Ora sono congruente al 100% e programmato ai livelli più profondi del mio corpo, del mio cervello, del mio sistema nervoso autonomo e del mio DNA per neutralizzare tutti i meccanismi di sabotaggio contro una vita davvero lunga, in piena salute e vitalità, per sostituirli al 100% con programmi che forniscano supporto a tutti i livelli per uno stato permanente di salute e vitalità fino un’età avanzata.”*

**E**

*“Ora sono congruente al 100% per apportare quei cambiamenti alla mia vita per una straordinaria longevità, in salute e vitalità, come rompere con le cattive abitudini e sostituirle con altre che favoriscano la salute e una lunga esistenza, consapevole che sarà più dura nelle prime 3 settimane, ma con il proposito di non fermarmi finché non li apporterò in automatico.”*

---

Scrivi nel tuo **“il Mio Nuovo Me”**:

Arriverò almeno all’età di.....

vitale, felice e in salute.

---

## 5. Amore per gli altri

Cosa hai imparato dalle tue relazioni, quali sono gli aspetti limitanti? Come gestivi i conflitti? Restavi amorevole in tuo potere e cercavi un compromesso soddisfacente per entrambi? Come gestivi le tue emozioni? Cosa hai lasciato perdere? Cosa non hai detto? Come gestivi la violazione dei tuoi confini, delle tue regole, ecc.? Quali tuoi desideri restano inespresi nella relazione?

Scrivi le abitudini che sai di dover sostituire o eliminare e con quali altre le sostituiresti.

**Vecchie abitudini che mi impediscono di vivere una relazione appagante:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



*“Sono convinto al 100% che amare qualcuno significa trovare il tempo e lo spazio per stare insieme, risolvere i conflitti con amore cercando un compromesso che vada bene a entrambi, conscio che proietto il mio dolore personale e i miei traumi sull’altro; questo mi porta ad avere aspettative errate e di conseguenza a soffrire perché i miei bisogni non possono essere sempre soddisfatti; questo significa che posso essere sincero in maniera amorevole e indicare chiaramente i miei limiti e i miei bisogni così che possa dare al mio partner quello di cui ha bisogno.”*

**E**

*“Ora sono congruente al 100% e programmato ai livelli più profondi del mio corpo, del mio cervello, del mio sistema nervoso autonomo e del mio DNA per neutralizzare ed eliminare tutti i meccanismi di sabotaggio che mi impediscono di essere amorevole verso me stesso, il mio partner e gli altri, e di stimolare e di supportare quelle azioni che rendono la mia relazione più felice, amorevole di supporto possibile.”*

**E**

*“Ora sono congruente al 100% per apportare quei cambiamenti alla mia vita in modo che la relazione con il mio partner sia vissuta da entrambi come l’esperienza istruttiva più piena d’amore su questa terra e quindi agire di conseguenza.”*

---

Scrivi sul **“il Mio Nuovo Me”**: sono pieno d’amore per gli altri, consciamente e subconsciamente, e comunico i miei limiti con facilità.

---



**Quale sarebbe la giusta attitudine di pensiero, a cosa dovrei credere e chi dovrei diventare per essere prospero e ricco?**

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

*“Programmo il mio pensiero, la mia mente, il mio cervello, il mio sistema nervoso autonomo e il mio DNA al 100% per bloccare completamente tutti i meccanismi di sabotaggio contro l’abbondanza e ciò che mi supporta a tutti i livelli affinché le finanze e la prosperità aumentino nel tempo con decisione e facilità.”*

**E**

*“Ora sono congruente al 100% e programmato per neutralizzare completamente tutti i meccanismi di sabotaggio contro un’abbondanza e un benessere finanziario permanente ai livelli più profondi della mia mente, del mio pensiero, della mia identità, del mio cervello, del mio sistema nervoso autonomo e del mio DNA per sostituirli al 100% con programmi che mi supportino e attraggano in automatico denaro e abbondanza nel tempo, con un effetto che aumenta con costanza e facilità.”*

**E**

*“Ora sono congruente al 100% per apportare quei cambiamenti alla mia vita che migliorino il mio benessere finanziario e la mia prosperità, eliminando le cattive abitudini sul denaro per sostituirle con abitudini finanziarie intelligenti che promuovano nel tempo le mie finanze e l’abbondanza, intento a non fermarmi finché non avrò raggiunto i miei obiettivi finanziari.”*

---

Scrivi nel **“il Mio Nuovo Me”**:

Sono un magnete di abbondanza e prosperità  
e nel 20\_\_ diventerò più ricco.

---

## 7. Il tuo stato emotivo-mentale

Lo stato emotivo-mentale include il tuo grado di (com)passione, il tuo modo di pensare, le tue credenze, la tua risolutezza e il modo di gestire le emozioni indicandoti, con il loro significato, cosa accade nella tua vita.

Scrivi come sei di solito: positivo, ottimista, vedi opportunità ovunque o sei emotivo e permetti agli altri di influenzarti rapidamente, confondendoti le idee sul tuo percorso? Dai molta energia ai pensieri negativi? Ti lasci influenzare da ciò che gli altri potrebbero pensare di te, le critiche ti feriscono o le vedi come informazioni?

**Pensieri bloccanti, convinzioni, credenze e autocritica: cosa ti ferma?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



*“Programmo il mio corpo, la mia mente, il mio cervello, il mio sistema nervoso autonomo e il mio DNA al 100% per bloccare completamente tutti i meccanismi di sabotaggio contro una visione ottimistica della vita, che mi impediscono di pensare in maniera positiva e di trasformare velocemente le mie emozioni negative in potenza e in supporto a tutti i livelli, per uno stato emotivo-mentale positivo e permanente che nel tempo diventa più forte, così sarò sempre più consapevole dei miei momenti di pessimismo o dei pensieri negativi, per trasformarli in risorsa alla velocità della luce.”*

**E**

*“Ora sono congruente al 100% e programmato ai livelli più profondi del mio corpo, della mia mente, del mio cervello, del mio sistema nervoso autonomo, del mio DNA per vedere tutti i meccanismi di sabotaggio contro una vita di ottimismo e felicità e una vita... (metafora), e neutralizzarli e sostituirli al 100% con programmi che forniscono supporto a tutti i livelli, per uno stato di felicità permanente, che cresce costantemente nel tempo.”*

**E**

*“Ora sono congruente al 100% per apportare questi cambiamenti al mio modo di pensare e allo stato emozionale che mi rendono più amorevole, ottimista, amichevole, compassionevole, tollerante, felice e positivo, in modo che tutto ciò aumenti nel tempo.”*

---

Scrivi nel **“il Mio Nuovo Me”**: Ogni giorno divento più positivo nei miei pensieri e persino più bravo a trasformare le mie emozioni in potere.

---

## 8. Spiritualità (connessione con lo spirito)

Per entrare in contatto con la tua Coscienza Superiore ed essere in risonanza con la tua missione di vita, è importante che trovi il tempo da dedicare alla tua ricerca (meditazione, lettura di libri, partecipazione a workshop, ecc.), così come è importante investire del tempo creando tale connessione e studiarla. Studiare senza pratica è conoscenza non applicata. Lo scopo è lasciarti guidare sempre più dalla tua Coscienza Superiore e sempre meno dall'ego (paure e vecchi programmi).

Scrivi le abitudini che sai di dover sostituire o interrompere e con quali le sostituirai.

**Vecchie abitudini che mi privano del tempo per entrare in contatto con me:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





*“Programmo il mio corpo, il mio cervello, la mia mente, il mio sistema nervoso autonomo e il mio DNA al 100% per bloccare completamente tutti i meccanismi di sabotaggio che mi impediscono di prendermi il tempo per connettermi e approfondire la mia conoscenza, e di sostituirli con la consapevolezza di fare della spiritualità una priorità nella mia vita.”*

**E**

*“Ora sono congruente al 100% e programmato ai livelli più profondi del mio corpo, della mia mente, del mio cervello, del mio sistema nervoso autonomo e del mio DNA per neutralizzare tutti i meccanismi di sabotaggio che mi impediscono di fidarmi delle mie intuizioni e delle leggi superiori e di sostituirli al 100% con programmi che rinforzino la mia fede in esse, per lasciarmi guidare in modo sempre più efficace dalla mia Coscienza Superiore.”*

**E**

*“Ora sono congruente al 100% per apportare quei cambiamenti alla mia vita in modo che possa creare più tempo e consapevolezza per connettermi con la mia Coscienza Superiore, e diventare migliore nel seguire la missione della mia anima e le ragioni del perché sono qui sulla terra, per continuare a investire e a lavorare su me stesso per diventare sempre più forte, amorevole, saggio e sempre meno attaccato ai bisogni dell’ego e alle distrazioni terrene che mi allontanano dal mio percorso, dando sempre più rilievo alla mia autentica essenza spirituale.”*

---

Scrivi nel **“il Mio Nuovo Me”**: Trovo il tempo per la spiritualità ed entro in contatto e mi fido del mio Sé Superiore ogni giorno di più.

---

## **Processo d'identità:**

### **Lasciare andare il Mio Vecchio Me**

**Step 1:** Guarda Il Mio Vecchio Me (M.V.M.) e visualizza come sei stato fino ad oggi: le cose buone, quelle che vuoi cambiare, lasciare andare, fare diversamente, pensare, sentire, ecc.  
*“Mi accetto e mi amo esattamente come sono e anche se non sono ancora dove voglio essere, accetto al 100% dove sono ora con ogni aspetto di me.”*

**Step 2: Fermati sul M.V.M. e senti cosa vuol dire essere te.**

#### **5 Elementi**

**Step 2:** *“Sono pronto al 100% a trasformarmi nella prossima fase della mia vita in cui sono più consapevole, amorevole, fiducioso, più forte, più positivo, più felice e magnetico per la fortuna e la prosperità, e per lasciarmi il Mio Vecchio Me alle spalle come promemoria di dove ero.”*

#### **5 Elementi**

**Step 3: Ora fermati sul M.V.M. e mettiti davanti al M.N.M.**

*“Lascio che il Mio vecchio me si dissolva d'ora in avanti finché non sarà un ricordo di come ero e mi serva per rammentare quanta strada ho fatto nel mio infinito processo di trasformazione verso la versione migliore di me stesso.”*

## **Processo d'identità: Integrare il Mio Nuovo Me**

**Step 1:** Guarda Il Mio Vecchio Me (MVM) e realizza che si tratta davvero della tua vecchia identità; poi immagina come sarà essere il tuo Nuovo Me con nuove abitudini di supporto, un atteggiamento più positivo, più ottimistico; essere il tuo migliore amico, amorevole con te stesso e con gli altri, in grado di trasformare velocemente le tue emozioni in potere; come il tuo atteggiamento mentale sia ora differente nelle azioni, nel pensare, nel sentire ecc.

*“Mi accetto e mi amo anche se è difficile sentire pienamente e sperimentare cosa significa essere il Mio Nuovo Me, con tutti gli aspetti relativi; ho il coraggio di farlo e scelgo il processo infinito verso la versione migliore di me.”*

**Step 2: Fermati sul M.N.M. e senti cosa vuol dire essere te.**

### **5 Elementi**

**Step 2:** *“Sono congruente al 100% per integrare pienamente la prossima fase della mia vita, in cui sono più consapevole, più amorevole, più sicuro, più potente, più positivo, più felice e più magnetico per la fortuna e la prosperità, con il Mio Vecchio Me al 100% alle mie spalle, come promemoria di dove mi trovo.”*

### **5 Elementi**

**Step 3: Ora allontanati dal M.V.M. e mettiti davanti al M.N.M.**

*“Sono completamente entrato e integrato nella mia Nuova Identità di Forza, Amore, Positività e Successo in tutte le aree della mia vita, e seguo il processo infinito per la trasformazione verso la versione migliore di me. Il Mio Vecchio Me è ora un promemoria di com'ero, che si dissolve fino a non esistere più.”*

### **5 Elementi**

# BONUS SINCRONICITÀ

## SE CI SARÀ TEMPO

Successo, legge di attrazione (sincronicità), assenza di sforzo, inarrestabilità e recupero delle tue qualità di successo.

### **Sincronicità: e se la Felicità potesse essere invocata?**

E se potessi far lavorare l'Universo per te e quindi attrarre senza sforzo la buona sorte, l'abbondanza, le coincidenze positive e le persone giuste?

L'Universo offre molte più possibilità di quanto immagini, e funziona attraverso la sincronicità.

L'obiettivo è aumentare il potere delle tue intenzioni e lasciare andare i tuoi vecchi programmi di lavoro duro, sostituendoli con altri più facili, ed entrare in risonanza con il tuo Futuro Me di Successo.

---

**L'obiettivo è aumentare il potere delle tue intenzioni e lasciare andare i tuoi vecchi programmi di lavoro duro, sostituendoli con altri più facili, ed entrare in risonanza con il tuo Futuro Me di Successo.**

---

1. Sono convinto al 100% che l'Universo possa lavorare per me e che possa realizzare i miei sogni; che l'unica cosa che non è sotto mio pieno controllo è lo scorrere del tempo, e che l'Universo, nella sua infinita saggezza, possa pianificare le cose meglio di me. Il mio compito è dare ai miei sogni e ai miei obiettivi l'energia per continuare a lavorare su di me, in modo da diventare un emittente sempre più potente per la vita dei miei sogni.

## E

2. Ora lascio andare al 100% e per sempre tutta la programmazione della mia vita, delle mie vite passate e di quella proveniente dai miei genitori e antenati che mi portano a credere che solo attraverso il duro lavoro, la lotta e i sacrifici io possa realizzare i miei sogni e i miei obiettivi; ho tutte le ragioni, nella mia coscienza, per sbarazzarmi di queste credenze inutili per trasformarle in fiducia per l'Universo, che al 100% mi garantisce ciò che voglio e mi supporta giorno e notte per rendermi felice.

## E

3. Ora programmo e comando il mio sistema nervoso autonomo per disintegrare completamente tutti i complessi e le abitudini neuro-sinaptiche che mi tengono aggrappato ai vecchi programmi di duro lavoro, lotta e sacrifici per sostituirli con una nuova programmazione facile, manifestando con piacere tutti i miei sogni, gli obiettivi e le qualità del Futuro Me di Successo, facendo della facilità e della riuscita costante il

*mio naturale stato d'essere. Le migliori qualità del Futuro Me di Successo mi appartengono al 100% e diventeranno ogni giorno sempre più forti.*

**E**

- 4. "Ora sono congruente al 100% e programmato ai livelli più profondi del mio corpo, del mio cervello, della mia mente, del mio sistema nervoso autonomo e del mio DNA per neutralizzare tutti i meccanismi di sabotaggio che ora mi impediscono di manifestare senza sforzo e con piacere il futuro di successo dei miei sogni e di sostituirli al 100% con programmi che rafforzano la fede e la fiducia nell'Universo e in me stesso."*

**E**

- 5. "Ora sono congruente al 100% per apportare questi cambiamenti nella mia vita in modo da agire, pensare, sentire e fare come il Mio Futuro Me di Successo agirebbe, penserebbe, sentirebbe e farebbe e continuare a investire tempo ed energia nel lavoro su me stesso, per diventare più potente, più amorevole, più saggio e più simile al Mio Futuro Me di Successo, e di comportarmi sempre meno come il Mio vecchio me."*

**E**

*Sono il favorito della fortuna; l'Universo mi ama e mi assicura che tutto ciò che il mio cuore desidera si manifesterà senza sforzo, ora e sempre.*



## Preparazione alla meditazione guidata:

*Cosa voglio ottenere di cui essere davvero orgoglioso?*

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

***Che qualità fanno di me il Campione che sono, la migliore versione di me?***

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

***Cosa farò di più?***

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## ***Cosa farò di meno?***

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

***Cosa farò in maniera diversa?***

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

***Cosa non farò mai più?***

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

.....  
**Puoi fare ciò che pensi di poter fare,  
richiede solo la congruenza (volontà)  
di fare quello che è necessario.**  
.....

# Addendum: Ama te stesso

“**Ama te stesso prima di tutto**” è probabilmente il consiglio per le relazioni più sovrastimato che esista, eppure la maggior parte delle persone non sa bene cosa significhi.

Pensiamo che “amare sé stessi” significhi immunizzarsi dalle critiche. Credere di essere il *migliore*. Avere idee eccessivamente positive, ma alla fine deludenti, su cosa siamo, piuttosto che una conoscenza realistica di *chi* siamo.

Amarti significa guardarti come un intero. Concentrarti di più su cosa sai di essere capace, che su come le altre persone ti vedono. È sapere come gestire le tue ombre. È sapere come reagire ai lati meno piacevoli della vita.

La quantità di amore che hai per te stesso è la quantità di pace, umiltà e gentilezza con cui vivi la tua vita.

Lo stesso vale per le relazioni. Non c'è attrazione che faccia durare un rapporto. E nemmeno interessi comuni, una visione condivisa a lungo termine o l'impegno. Queste cose determinano se una relazione può o non può cominciare – come vi trattate a vicenda ogni giorno determina se una relazione può o non può durare.

E se sei di cattivo umore ogni giorno, la tua relazione sarà infelice ogni giorno.

Se non hai il coraggio di perdonare te stesso, non sarai in grado di accettare il tuo partner.

Se non sai come lavorare con te stesso, non saprai come lavorare sulla tua relazione.

Se guardi la tua vita attraverso gli occhi degli altri, sceglierai una relazione per ciò che appare.

Se non sai con che spirito prendere le cose spiacevoli della vita e imparare ogni volta una lezione, non saprai con che spirito prendere le parti spiacevoli della tua relazione e trovare in esse una ragione per crescere.

Se non riesci a onorare i tuoi sentimenti, non sarai in grado di rispettare cosa prova il tuo partner.

Se il tuo modo di motivarti è vergognarti di te, motiverai il tuo partner mettendolo in imbarazzo.

Se non sai come essere autentico, non saprai come amare genuinamente qualcun altro.

Se non sai come essere gentile con te stesso quando più lo vuoi, non lo sarai con il tuo partner quando più ne avrà bisogno.

Se non ti basti per come sei, nessuno ti andrà mai abbastanza bene.

Se sei invidioso di ciò che hanno gli altri, la tua relazione finirà per ciò che temi di non avere.

Se credi di non avere il potere di cambiare la tua vita ora, non crederai nemmeno di avere il potere di cambiare la tua relazione.

Se sei critico su tutto ciò che fai, sarai pessimista su ogni cosa che fa il tuo partner.

Se ti aspetti che ogni cosa della tua vita sia facile, non investirai nella relazione che vale la pena.

Se non riesci a gestire le critiche, la tua relazione ristagnerà.

Se hai sempre bisogno di avere ragione, continuerai ad insistere che il tuo partner è in torto.

Se hai un complesso di inferiorità, imporrà superiorità.

Se non sai come esprimere le tue emozioni in modo sano, sceglierai di lottare per ogni piccola cosa per poter esprimere come davvero ti senti.

Se hai troppa paura di affrontare i tuoi demoni, allontanerai il tuo partner in modo che non emergano.

Se sai solo lanciare provocazioni e insulti, la tua relazione imploderà.

Se non hai una visione chiara della tua vita, adotterai la visione di qualcun altro per il tuo partner.

Se non sai quello che vuoi, non saprai come chiederlo.

Se non credi di poter cambiare te stesso, non avrai fiducia di poter cambiare le circostanze.

Se non sai chi sei senza una relazione, non saprai chi sei in una relazione.

Se rinunci a te stesso, rinuncerai all'amore.

# Addendum: Linguaggi dell'amore

*Perché rovini accidentalmente le tue relazioni con il tuo linguaggio dell'amore*

## **Parole di affermazione**

Invii messaggi di buongiorno non appena ti alzi. Dici *ti voglio bene*, senza esitazione. Ti vanti con i tuoi amici di come hai trovato *la* persona perfetta per te. Parli sempre di quanto ti piaccia, ma le parole non bastano. Devi mettere in pratica ciò che dici. Le tue azioni devono corrispondere alle tue parole. Dire a qualcuno che vorresti trascorrere il weekend insieme o andare con lui o lei in vacanza, non significa niente se poi ti tiri indietro quando arriva il momento. Devi mantenere le tue promesse. Devi dare prova che le tue parole hanno un valore.

## **Qualità del tempo**

Quando ti piace qualcuno vuoi trascorrere con quella persona quanto più tempo possibile. Vi scrivete dalla mattina alla sera. La inviti ogni weekend. Cerchi di vederla ogni volta che trovi un buco tra i tuoi impegni. Ma a volte, quasi senza nemmeno accorgertene, potresti soffocare le persone. Le fai sentire come se non fosse permesso loro di intrattenersi con i propri amici, con un bisogno di controllo continuo da parte tua. Potrebbero anche avere l'impressione che tu non ti fidi di loro. Come se gli stessi incollato per timore che facciano chis-

sà cosa. Questa cattiva comunicazione può mettere a dura prova una relazione.

## **Ricevere doni**

Potresti non mostrare a qualcuno il tuo amore ardente ogni giorno, ma quando le feste si avvicinano, tu sei *il* migliore a fare regali in città. Mostri il tuo affetto passando ore su internet a cercare il regalo perfetto per i tuoi cari. A causa di ciò, alcuni potrebbero erroneamente pensare che sei materialista. Superficiale. Che pensi solo ai soldi. Non osservano abbastanza da vicino i tuoi regali per vedere quanto sentimento ci sia in ognuno di essi, quanto siano pensati. Vorrebbero in realtà che tu mostrassi il tuo amore con azioni quotidiane, piuttosto che solo con oggetti materiali durante le occasioni speciali.

## **Atti di servizio**

Acquisti generi alimentari per qualcuno che ha pochi soldi. Guidi per chilometri per andare a prendere qualcuno in aeroporto. Rischi di metterti nei guai al lavoro per rispondere a messaggi importanti. Quando arrivi a questo, sei fin troppo carino. Ti metti da parte per aiutare gli altri prima ancora che te lo chiedano, e finisci con l'essere calpestato. È per questo che, a volte, ti sembra di avere rapporti che non hai. Investi nelle persone, cerchi di salvare gli altri e ti ritrovi in un'altra finta relazione.

## **Tocco fisico**

Ami stare mano nella mano quando cammini. Appoggiare una mano sulla coscia dell'altro sotto il tavolo. Coccolarvi insieme davanti a un film. Accarezzare l'altro sotto le coperte. Così fa-

cendo, alcune persone potrebbero fraintendere le tue intenzioni e pensare che sei interessato solo all'intimità fisica. Si chiedono se gli piaci *sul serio* o se le stai usando solo per avere un corpo caldo da stringerti addosso durante la notte. Vogliono sentirsi rassicurate che le apprezzi anche per la loro personalità. Che non stai con loro perché ti senti solo e vuoi avere vicino chiunque sia disposto a darti affetto.

# Addendum: Credenze sul denaro.

*I soldi non fanno la felicità.  
I soldi non crescono sugli alberi.  
Devi lavorare sodo per fare soldi.  
Non puoi fare soldi se non trovi un buon lavoro.  
Le persone ricche si approfittano degli altri.  
Il denaro è la fonte di ogni male.*

Molti di noi sono cresciuti ascoltando queste parole, ma non le hanno mai messe in discussione.

**Per superare le tue credenze limitanti sul denaro** devi iniziare a sviluppare ciò che definisco “Mentalità dell’Abbondanza”. Ciò significa comprendere i tuoi pensieri e i tuoi sentimenti riguardo al denaro; scoprire da dove vengono e come puoi cambiarli in meglio.

Ecco alcune credenze limitanti comuni che potrebbero riguardare molti di voi:

**Il denaro come stampella:** Quando dici a te stesso che vuoi qualcosa ma che “non te lo puoi permettere” usi i soldi come scusa per non soddisfare il tuo vero desiderio. Molto spesso quello che vuoi veramente realizzare è a un passo da te, ma

devi trovare il metodo per essere in grado di concedertelo. Ad esempio, potresti aver bisogno di assumere un nuovo business coach ma ti sembra una forzatura, quindi la prima cosa che ti viene in mente è “non posso farlo, è troppo.”

**FAI QUESTO:** Sviluppa un piano che ti consenta di “permettertelo”, specialmente se è davvero importante per te. Farlo ti aiuterà a vedere i soldi da una prospettiva più positiva, come uno strumento per soddisfare i tuoi bisogni e desideri.

---

**Il denaro ti insegna come essere creativo per riuscire a permetterti i desideri che hai nel cuore, è un motivatore che ti aiuta a uscire dalla tua capacità di pensiero limitante e aprire la tua mente alle infinite possibilità dell'universo.**

---

**Impara ad amare le tue bollette:** Inizia ad AMARE il fatto di pagare le tue bollette. Più grande sarà il tuo business, maggiori saranno le tue spese. Quando dai un valore negativo alle bollette, quando le odi, ma continui a riceverne man mano che i tuoi guadagni crescono, tu dai loro potere su di te; il potere di causare stress e infelicità nella tua vita.

**Impara ad amare il pagare le tasse:** La stessa cosa con le tasse, molte persone si lamentano e sospirano quando devono pagare le tasse e quando vedono il loro ammontare. Hai il diritto di essere creativo per abbassare il più possibile le imposte. Un modo per farlo è dare soldi a buone cause e fare beneficenza; donare a una buona causa con compassione crea un karma positivo e ti dà una bella sensazione.

**FAI INVECE QUESTO:** Guardate i vostri conti da un'altra prospettiva e, se volete davvero avere meno bollette, sviluppate un piano per pagarle e sbarazzatevi dei debiti.

Quando paghi le tasse, visualizza che l'anno prossimo vuoi raddoppiarne l'importo e pagarlo con un sorriso. Dispiaciti non poter pagare di più.

**Ignorare le sfide dei soldi:** Siamo tutti arrivati qui a un certo punto, dove sembra più facile non guardare le carte di credito che non possono essere pagate, le bollette che sembrano troppo alte, ma ci sono modi per creare un piano e superare queste battute d'arresto. Quando ignori o rifiuti di capire i problemi economici, o lasci che se ne occupi il tuo partner, rinunci al tuo potere di controllare il tuo reddito e di costruire la tua ricchezza. Questo ti lascia in balia del tuo stipendio, che è molto stressante, e ti porta ad odiare le tue bollette e a usare il denaro come una stampella.

**FAI INVECE QUESTO:** Accetta il ruolo di persona che guadagna e assumiti la responsabilità delle spese e del budget, se speri di riprendere il controllo dei tuoi soldi e della tua ricchezza.

Il denaro e la ricchezza sono preziosi solo quanto tu glielo permetti; il denaro è uno strumento e la ricchezza è una misura, non valori in sé e per sé. Nella giusta prospettiva, quando sviluppi un atteggiamento positivo verso la ricchezza, lo strumento e la misurazione funzioneranno a tuo favore anziché contro di te.

**Regole del denaro:** stabilisci regole sul denaro, per esempio il 10% va alla decima (beneficenza), il 10% in un fondo di emer-

genza, il 10% in un fondo vacanze o pensione, ecc. La percentuale spetta a te, ma quando hai buone regole costruisci un futuro di abbondanza. Per esempio: noi acquistiamo una quantità variabile di oro ogni mese, non importa se abbiamo un sacco di soldi o pochi. Quando investi nel corso degli anni, il potere dell'interesse composto (interesse sugli interessi) farà crescere il tuo uovo d'oro.

## 10 PASSI PER AVERE PIÙ SOLDI

- 1. Cambia le tue convinzioni sulle opportunità** – Il tuo nuovo Mantra è: L'Universo mi offre opportunità illimitate e spetta a me trovare ciò che meglio risponde alle mie esigenze.
- 2. Afferma la tua ricchezza:** ogni giorno mi avvicino a più ricchezza e opportunità.
- 3. Imposta le tue intenzioni del mattino** – oggi è un altro grande giorno per accumulare più ricchezza.
- 4. Imposta la tua intenzione prima di dormire** – sono grato per tutto il bene della mia vita e per l'abbondanza di cui attualmente godo, sapendo che ogni giorno ne ho di più per cui essere grato.
- 5. Tieni gli occhi aperti** – studia come gli altri fanno soldi con classe, facilità e gioia e continua a osservare finché non scopri qualcosa che si accordi con le tue competenze, esperienze o conoscenze.
- 6. Parla con le persone** – parla con le persone che hanno un talento per fare soldi e chiedigli consiglio: da dove comincio, qual è il tuo segreto, ecc.
- 7. Visualizza il tuo Futuro di Abbondanza** – spendi ogni giorno almeno 10 minuti per visualizzare un'altra vita in cui sei ricco e felice e osserva come sei diverso, le qualità che possiedi da ricco, allineati con il tuo Futuro Sé ricco, inserisci quell'esperienza nel tuo sistema nervoso e afferma: "Sono ricco e felice."

- 8. Crea un tabellone** – metti tutti i simboli del Futuro di Abbondanza su un tabellone e trascorri qualche minuto ogni giorno affermando che questo è il tuo futuro, e che, anche se non sai come, li è dove sarai.
- 9. Studia nuove competenze** – non siamo mai troppo vecchi per imparare, chiediti quindi quali competenze possono portarti più soldi in futuro. Per esempio, diventare un Life Coach, un esperto di marketing, una cintura nera di arti marziali, ecc. Non smettere mai di imparare e di acquisire nuove competenze. L'apprendimento mantiene giovani cervello e cuore.
- 10. Continua a lavorare sui tuoi sabotaggi** – in questo seminario hai ottenuto le basi, ora spetta a te continuare e andare avanti, non sei mai pronto per lavorare sulla migliore versione di te. Ogni giorno in cui rimuovi un meccanismo di sabotaggio fai un passo avanti.

---

Se seguirai questi 10 passi dopo Kickstart, in 100 giorni di affermazioni e lavoro su di te (ogni giorno con i 5 Elementi) e seguendo scrupolosamente questo protocollo, sperimenterai che le cose inizieranno a cambiare, questa formula funziona, al di là di qualunque immaginazione.

Ti auguriamo tanta felicità.

---



## Note

