



EDIZIONI CELESTI

LA RICERCA DELLA FELICITÀ

AGATHA
MEDIUM

AVVERTENZA

Il contenuto dell'ebook è protetto da copyright. Qualsiasi riproduzione anche parziale o uso non autorizzato di questo materiale è severamente proibito.

Le violazioni a tali diritti d'autore saranno punite.

Art. L121-1 a L121-9 e Art. L122-1 a L122-12: Qualsiasi copia o riproduzione completa o parziale senza previo consenso dell'autore o dei suoi aventi diritto o cessionari è illegale. Lo stesso vale per la traduzione, adattamento o trasformazione, arrangiamento o riproduzione tramite qualsiasi tecnica o procedimento.

La violazione del diritto d'autore costituisce contraffazione, un reato punibile con una multa di € 300,000 e fino a tre anni di reclusione. Si potranno applicare anche ulteriori sanzioni quali la chiusura dell'attività, la pubblicazione della sentenza. La Legge sulla Proprietà Intellettuale stabilisce che ogni uso non autorizzato di un'opera costituisce contraffazione.

LA RICERCA DELLA FELICITÀ

Tutti noi siamo alla ricerca di qualcosa.

Una delle cose principali che desideriamo è la felicità.

Una ricerca decisamente ambiziosa.

Ma le esigenze della nostra vita quotidiana spesso ci costringono a ridurre le aspettative.

Perché?

Perché dobbiamo operare nei limiti di quella che chiamiamo vita reale, con tutti gli obblighi, le frustrazioni e le emozioni che comporta.

Quindi, certo, pensiamo alla felicità, naturalmente.

Ci dà speranza e ci calma nei momenti di sofferenza, come un bel sogno.

Ma, come un sogno sfuggente, anche questo finisce per ferirci perché sognare diventa logorante quando non basta più semplicemente sognare.

Personalmente, ho trovato la felicità.

Con questa guida, voglio condividere alcuni pensieri, consigli e insegnamenti che ti aiuteranno a realizzare il "sogno" di felicità così ambito.

Non fingerò che sia facile.

Ma posso assicurarti che la tanto agognata felicità non è irraggiungibile, è alla portata di tutti, dovrai solo smettere di aspettarla e andarla a prendere...

Buona lettura,

Agatha

INDICE

- I. Felicità: definizione**
- II. La Ricerca della Felicità**
- III. Pensiero Positivo**
- IV. Autosuggestione : manuale**
- V. Creare la propria Felicità**
- VI. Le Chiavi della Felicità**
- VII. Conclusione**

I. FELICITÀ: DEFINIZIONE

La felicità è uno stato duraturo di appagamento e soddisfazione. Un piacevole stato mentale e fisico, in cui sono assenti sofferenza, stress, preoccupazioni e difficoltà.

Questa è la definizione data dal dizionario.

Quindi, felicità significa essere felici in un dato momento, in un dato luogo.

Le condizioni e le circostanze sono fattori strettamente personali, ma ciò che conta è sentirsi bene, felici e sereni nel momento presente. Questo implica che è necessario essere consapevoli della propria felicità per poterla apprezzare pienamente.

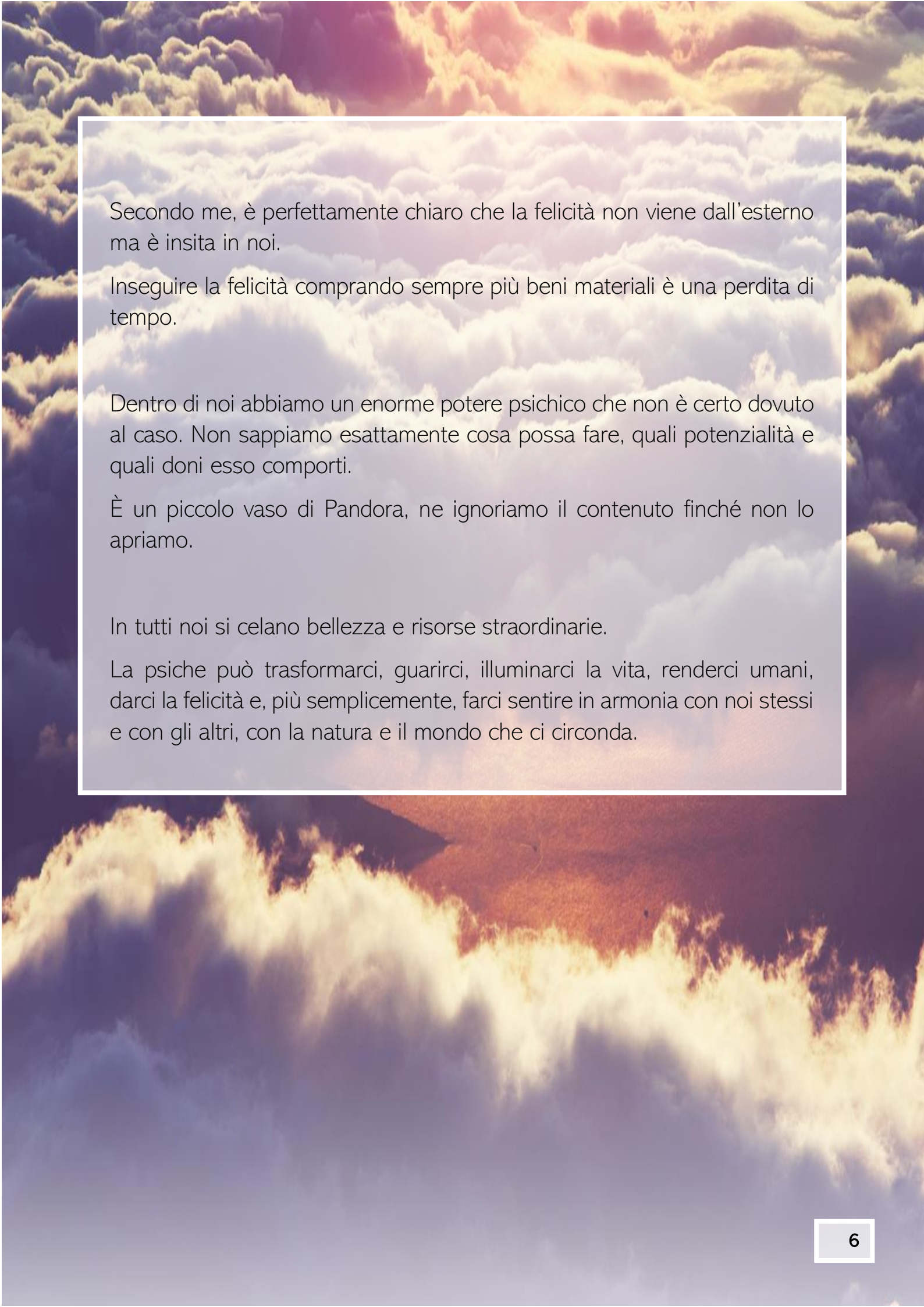
Tale momento può essere ripetuto all'infinito.

Né le condizioni materiali né quelle fisiche o sociali possono dare la vera felicità se il cuore non si sente felice.

Ma perché succede questo?

Perché una persona si sente estremamente felice in determinate circostanze, mentre un'altra, nelle medesime condizioni, non lo è affatto o, peggio ancora, si sente infelice?

Ciò che accade nell'animo umano è un mistero.



Secondo me, è perfettamente chiaro che la felicità non viene dall'esterno ma è insita in noi.

Inseguire la felicità comprando sempre più beni materiali è una perdita di tempo.

Dentro di noi abbiamo un enorme potere psichico che non è certo dovuto al caso. Non sappiamo esattamente cosa possa fare, quali potenzialità e quali doni esso comporti.

È un piccolo vaso di Pandora, ne ignoriamo il contenuto finché non lo apriamo.

In tutti noi si celano bellezza e risorse straordinarie.

La psiche può trasformarci, guarirci, illuminarci la vita, renderci umani, darci la felicità e, più semplicemente, farci sentire in armonia con noi stessi e con gli altri, con la natura e il mondo che ci circonda.

II. LA RICERCA DELLA FELICITÀ

Parliamo della grande ricerca della felicità.

Oggi giorno, è chiaro che è la felicità a far girare il mondo, soprattutto in un momento in cui il denaro e il consumismo sono dilaganti.

Questo è un invito a partire alla ricerca della felicità! O meglio, cerchiamo insieme di scoprire le strade che possono condurci ad essa, tenendo debitamente conto di alcuni commenti, osservazioni e fatti.

L'approccio da seguire

Le persone felici si distinguono molto di più per i loro atteggiamenti che per la ricchezza in termini di beni materiali o piaceri.

1. Mente aperta

Le persone felici hanno la capacità di mettere tutto in discussione, sia loro stesse che la società. I cambiamenti sono percepiti come sfide o opportunità per arricchirsi emotivamente.

2. Valorizzazione del momento

Questo è un aspetto fondamentale della felicità. Le persone felici si prendono il tempo per assaporare il presente, piuttosto che preoccuparsi del passato o del futuro. È il momento che conta davvero. Ma questo non impedisce loro di fare progetti o di voler risolvere i loro problemi.

3. Consapevolezza

Si tratta di capire la propria identità. A mio avviso, le persone felici sono ben consapevoli sia dei loro punti di forza che delle loro debolezze. Sono coerenti in ciò che sono, in ciò che credono e in quello che fanno. Ma questo non significa dire agli altri cosa fare; ognuno è libero di avere le proprie convinzioni.

4. Agire

Audacia e risolutezza. Sono indispensabili perché chi è disposto a rischiare ha molte più possibilità di raggiungere la felicità. Agire significa imparare a conoscere sé stessi, conoscere noi e gli altri; significa anche essere pronti ad affrontare le sfide.

5. Capacità di lasciarsi andare

Per contrastare le incertezze della vita, si è tentati di controllare, gestire e anticipare ogni cosa. Ma questo richiede uno sforzo tale che impedisce di godersi il momento, il qui e ora. In un certo senso, le persone felici hanno la capacità di “lasciarsi andare” di fronte ad eventi che non possono dominare. Preferiscono affidarsi al destino e affrontare l'imprevisto. I rapporti sentimentali ne sono un esempio. Spesso le persone trovano l'amore quando smettono di cercarlo.

È essenziale soddisfare i nostri bisogni fondamentali ma non basta a renderci felici. Ovviamente ci sono altri fattori, quali alcuni tratti della personalità, valori sociali ed esperienze di vita, che possono influire sulla nostra idea di felicità. Non importa cosa ti rende felice in questo momento, iniziare a mettere in discussione la “tua” felicità è già un primo passo avanti nella direzione giusta.

III. PENSIERO POSITIVO

L'autosuggestione è un campo piuttosto particolare.

È nuovo perché, finora, non è ancora stato molto approfondito e conseguentemente si comprende poco.

E, allo stesso tempo, risale ai primi tempi dell'Umanità su questa Terra.

Infatti, l'autosuggestione è uno strumento, un'arma o una facoltà che possediamo sin dalla nascita. È dotata di un potere incredibile, davvero inestimabile, che, a seconda delle circostanze, può avere conseguenze positive o terribili per coloro che non sono in grado di gestirla.

Se sappiamo come usarla consapevolmente, evitiamo in primo luogo di provocare negli altri un'autosuggestione negativa, le cui conseguenze potrebbero essere disastrose, e in secondo luogo, suscitiamo deliberatamente pensieri positivi, guidando quegli spiriti che diversamente agirebbero in modo negativo.

È molto semplice, pratica e facile da mettere in atto!

Personalmente, ritengo che le possibilità dell'autosuggestione non conoscano limiti.

Il subconscio è fondamentale per le nostre condizioni fisiche e mentali.
È tramite l'immaginazione che possiamo comunicare con il subconscio.

Le nostre immagini e rappresentazioni negative possono avere effetti imprevisti e devastanti.

Ma tutti noi siamo liberi e in grado di immaginare il possibile e il positivo.

Si può condizionare la propria immaginazione.

Se siamo persuasi di poter far tutto, nella misura in cui ciò sia possibile, lo faremo, per quanto difficile possa essere.

Per contro, se crediamo di non riuscire a fare nemmeno le cose più semplici, non ci riusciremo e anche un mucchietto di terra si trasformerà in una montagna insormontabile.

*Noi siamo quello che pensiamo.
Tutto ciò che siamo nasce dai nostri pensieri.
Noi creiamo il nostro mondo. ”*

Buddha

IV. AUTOSUGGERZIONE: MANUALE

Lo ripeto, è davvero possibile raggiungere una "autosuggerzione" positiva, a patto di impegnarsi e di essere disposti a investire su noi stessi.

Per dimostrarlo, ecco un esercizio molto semplice.

Sarà necessario rinchiudersi in una stanza, da soli, comodamente seduti e ad occhi chiusi per evitare ogni distrazione.

Inspirare ed espirare lentamente, dallo stomaco e rilassarsi per qualche istante.

Poi pronunciare a voce alta, in modo da poter udire le proprie parole:

"Ogni giorno, in ogni modo, divento sempre migliore".

Le parole "in ogni modo" racchiudono tutto, non c'è bisogno di nessuna autosuggerzione particolare.

Prendi l'abitudine di ripetere questa frase, per esempio al mattino al risveglio.

Esercitati con questa semplice forma di autosuggerzione, mantenendola il più possibile elementare e meccanica, in modo che non richieda alcuno sforzo. In poche parole, questa formula dovrebbe essere recitata come una filastrocca.

Automaticamente, sarai in grado di penetrare nell'inconscio tramite l'udito, e quando l'inconscio viene raggiunto, reagisce.

È importante seguire questo metodo con costanza, per tutta la vita; serve a prevenire e a curare.

Naturalmente questo suggerimento è solo uno slogan, è possibile concentrare la propria "autosuggestione" su un aspetto specifico.

In situazioni diverse, di giorno o di notte, ogni qualvolta avverti un disagio fisico o emotivo, dovrai ripeterti che non ne sei consapevolmente responsabile e che lo farai sparire.

Isolati il più possibile, chiudi gli occhi, metti una mano sulla fronte, se si tratta di una sofferenza emotiva o sulla parte dolorante se si tratta di un malessere fisico, ripetendo più e più volte:

"Il dolore sta scomparendo", fintanto che sarà necessario.

Con un po' di esercizio, ci vorranno dai 20 ai 25 secondi per liberarsi del dolore emotivo o fisico.

V. CREARE LA PROPRIA FELICITÀ

Come si può vedere, la risposta si trova nel nostro modo di pensare.

Per esempio, non è l'età fisica che fa invecchiare ma la convinzione di invecchiare.

Alcune persone sono giovani a 80 anni e altre sono vecchie a 40..

Tutti noi, me compresa, abbiamo visto casi simili.

Pertanto, se abbiamo la certezza di trovare ciò che si stiamo cercando, lo troveremo, naturalmente a patto che si tratti di qualcosa di ragionevole o realizzabile.

Possiamo incoraggiare noi stessi più di chiunque altro.

Ciascuno dei nostri pensieri, buoni o cattivi, si concretizza, si materializza, in breve diventa qualcosa di fattibile, chiaramente sempre nei confini del possibile.

Inoltre, ci sono alcuni "riflessi" che possiamo adottare.

Per esempio, mai dire: *"Cercherò di ..."* ma *"farò..."*.

Chi esita è perduto. Bisogna sempre pensare "posso" e mai "non posso".

Qualsiasi idea venga in mente, tenderà a diventare realtà e a trasformarsi in azione.

Se nella vita ci mettiamo in gioco dicendo *"Ci arriverò"*, allora sicuramente ci riusciremo, perché faremo qualsiasi cosa in nostro potere per farlo accadere..

In altre parole, sono i nostri pensieri a governare la vita e quindi la felicità. Posso assicurarti che nel tuo profondo si celano poteri semplicemente inimmaginabili.

Ma se il tuo subconscio ordina di "spararti" contro, allora questa forza spesso può agire negativamente.

Se, d'altra parte, impari ad usare energia e saggezza per padroneggiarla, allora assumerai il controllo e ti avvicinerai sempre di più alla felicità.

VI. LE CHIAVI DELLA FELICITÀ

Queste 7 chiavi regolano tutti gli aspetti della vita.

Alcune chiavi riportate di seguito potranno sembrarti ovvie, una volta che ne acquisisci la consapevolezza.

La domanda che dovresti porti non è se sai già quello che c'è scritto ma se lo metti in pratica, che è diverso.

La conoscenza non porterà alcun cambiamento nella tua vita; ciò che farà la differenza è quello che farai di questa conoscenza e come la metterai in pratica.

D'altro canto, alcune chiavi potrebbero sembrarti assurde o false, a seconda della tua personale visione delle cose.

Nella vita, ciò che fa crescere non è quello che si sa già, ma le cose che si devono ancora imparare.

Le tue attuali condizioni sono il risultato finale del tuo pensiero e del modo di percepire le cose e, conseguentemente, di comportarti.

E nuove percezioni possono aiutarti ad agire diversamente, cambiando quindi la tua vita.

Il modo migliore per utilizzare questa GUIDA è studiare una di queste 7 "chiavi" ogni giorno della settimana.

Settimana dopo settimana - anche se avrai già capito quello che c'è scritto – continua a studiare una chiave al giorno.

Studia la prima "chiave" ogni lunedì, e così via per tutta la settimana.

Ogni giorno, dovrai sforzarti di applicare la "chiave del giorno" alla vita quotidiana.

Tutta la tua attenzione dovrà focalizzarsi sulla chiave del giorno e dovrai chiederti costantemente qual è il modo migliore per metterla in pratica nelle tue attività quotidiane.

Procedendo in questa maniera, ti garantisco che ti programmerai internamente per raggiungere la felicità.

Cambieranno le tue percezioni, le idee, il tuo modo di fare e di essere e la qualità della tua vita sarà decisamente migliore.

Ricorda che anche se hai recepito le cose, non significa che non dovrai più metterle in pratica.

Applica ciò che hai appreso quotidianamente, come un bambino sempre pronto a scoprire qualcosa di nuovo.

La tua vita e il modo in cui ti senti cambieranno per sempre.

Prendi oggi stesso il controllo della tua vita e costruisci la tua felicità. Dipende tutto da te.

CHIAVE N° 1

“SCOPI E OBIETTIVI DELLA VITA”

Questa è la prima chiave della felicità. Studiala ogni lunedì e mettila in pratica finché non diviene un automatismo, un nuovo modo di pensare.

- Devi avere degli obiettivi ben chiari nella vita.
- Per essere felice, devi progredire costantemente e in modo quantificabile.
- Se non progredisci, regredisci.
- Non puoi accontentarti di una vita abitudinaria.
- Tutto ciò che non cresce, muore.
- È fissando degli obiettivi e cercando di raggiungerli che troverai dentro di te tutto quello di cui hai bisogno per essere felice.
- Per essere felice non è sufficiente fare bene, ma eccellere.

CHIAVE N° 2

“ACCETTAZIONE DELL'AMBIENTE”

La tua seconda chiave dovrai studiarla ogni martedì. Leggi questo capitolo finché non l'avrai assorbito completamente. Le idee contenute in esso dovranno plasmare il tuo "essere" e non solo stimolarti intellettualmente.

Apri la mente al cambiamento e a tutto ciò che si distacca dal tuo modo di percepire la vita. Sono queste differenze, sulle quali inizialmente potresti non essere d'accordo, che contengono la chiave della tua futura felicità.

Ricorda che, se pensi sempre nello stesso modo, continuerai anche a comportarti nello stesso modo.

Il risultato di questa immobilità: la tua vita non si evolve.

- Il tuo vero bisogno non è di essere amato/a ma di amare.
- Puoi amare senza essere amato/a.
- L'amore è una sensazione interiore che non ha nulla a che fare con la dipendenza.
- L'amore non ti impegna a nulla.
- Non ami una persona, ma ami l'amore.
- Ama ogni cosa, ogni situazione e tutti coloro che ti circondano.

Sviluppa il tuo muscolo dell'amore ed entrerai in contatto con un' energia che può fare miracoli.

CHIAVE N° 3

“AZIONE E PRATICA”

Voglio sottolineare ancora questo punto perché è davvero importante: devi applicare i suggerimenti di questa guida se vorrai cambiare la qualità della tua vita. Se ti limiterai ad accumulare informazioni, la tua vita resterà tale e quale. Quello che conta sono le azioni concrete, perché sono queste che porteranno un cambiamento.

- Ci sono due lati in te: il lato razionale che pensa e il lato che sente le cose, che le vive. Devi imparare a riconoscerli e a differenziarli.
- Smettila di identificarti con i tuoi pensieri.
- La mente è una funzione del tuo organismo, non sei tu.
- Quando pensi alle cose, non le vivi.
- La felicità è qualcosa che si vive, non qualcosa che si pensa.
- È vivere il momento che ti rende felice.
- Liberati dai pensieri perché ti ingannano.

CHIAVE N° 4

“DISTACCO DALLE CIRCOSTANZE”

Leggendo queste righe, ti renderai conto quanto sia difficile assimilarle alla perfezione. Ti trovi di fronte ad una montagna da scalare.

- Solo perché le cose vanno male, non significa che devi stare male.
- Puoi stare bene anche quando va tutto male.
- Ci sono migliaia di ragioni ogni giorno che possono farti sentire bene o male, impara a non dipendere dalle circostanze.
- Stare male non cambierà le cose.
- Sentendoti in un certo modo, ti programmi a sentirti ancora nello stesso modo.
- Tutto quello che viene trasmesso al tuo subconscio si amplifica.
- Comincia oggi a sentirti come vuoi sentirti domani.

CHIAVE N° 5

“IMMAGINE E VISIONE DI SÉ”

Se applichi questi insegnamenti alla tua vita quotidiana, vedrai subito dei cambiamenti. Imparerai gradualmente a "vivere" il presente e conseguentemente ti avvicinerai alla felicità.

- Domani non sarà come ieri, sei libero/a dal passato.
- L'immagine che hai di te stesso/a influenza quello che accade nella tua vita e come reagisci ad essa. Sei programmato/a dalla tua immagine.
- Non sei come ti comporti, puoi modificare questo aspetto e capire chi sei veramente, separandoti dal tuo comportamento.
- Il tuo comportamento è un'illusione della mente.
- Puoi decidere consapevolmente come reagire in ogni momento.
- Puoi scegliere di adottare la reazione più appropriata per ogni situazione.
- La massima libertà è scegliere come reagire ad ogni situazione.

CHIAVE N° 6

“ACCETTAZIONE DELLE EMOZIONI”

Questa è un'altra "chiave" di fondamentale importanza per cambiare il modo in cui ti senti nella vita quotidiana.

L'aspetto emotivo è quello che più condiziona il tuo livello di felicità interiore, perché, come sai, la felicità è una sensazione interiore, quindi completamente collegata alle tue emozioni, alla tua capacità di sentirle e accettarle.

- Di di sì alla vita che ti circonda.
- Tutto esiste per una buona ragione, se hai fiducia nella vita.
- Accetta i sentimenti, sono tutti positivi se elimini i pensieri che suscitano.
- Vivi le tue emozioni, qualunque esse siano.
- Ogni sensazione è buona e fa parte di te.
- Accetta tutto ciò che senti, accetta ogni parte di te.
- La felicità è essere in contatto con la parte di te che “sente” le cose.
- È sentendo le cose che puoi comprenderle e cambiarle, non fuggendole o ignorandole.

CHIAVE N° 7

“CREA LA TUA REALTÀ”

Questa è l'ultima chiave per la felicità. È il filo che collega tutto ciò che hai già imparato. Quindi potrai farne un buon uso una volta che avrai assimilato i concetti dei giorni precedenti.

Solo così si svilupperanno in te dei nuovi automatismi che cambieranno il tuo modo di essere e di fare, senza che tu debba sforzarti consapevolmente per raggiungere questo obiettivo.

- Il mondo esterno è il tuo specchio, tutto quello che percepisci è a tua immagine.
- Puoi vedere esternamente solo quello che riesci a vedere internamente.
- Sei ciò che odi di più e attrai ciò che temi di più.
- Programma il tuo subconscio per sentirti domani come vuoi sentirti in modo da ottenere la vita che desideri.
- Inizia oggi a sentirti come vorresti sentirti domani.
- La vera forza nella vita consiste nell'essere in grado di sentirti adesso come vorresti sentirti domani, a prescindere dalla tua situazione attuale.
- Sentendoti in un certo modo, insegna al tuo subconscio come vuoi sentirti domani.

VIII. CONCLUSIONI

Come avrai imparato leggendo questi 7 capitoli, la felicità non è qualcosa di automatico, che viene naturale.

È uno "stato" che richiede uno sforzo personale che si costruisce giorno per giorno.

La felicità è una condizione interiore, una facoltà che si sviluppa fissando degli obiettivi, accettando e amando ciò che ti circonda, comprendendo che non sei i tuoi pensieri, la tua situazione nella vita e non sei certamente il tuo comportamento.

Quello che sei veramente, al di là di tutto questo, è qualcosa che scoprirai accettando le tue emozioni. Dopo di che, sarai in grado di creare la tua realtà.

Per essere felice, devi soddisfare i tuoi bisogni primari. Devi nutrire il corpo ma anche la mente e la tua parte interiore. Per capire quali sono le tue necessità essenziali, devi prenderti cura di te, delle tue emozioni, senza lasciarti imprigionare dall'illusione dei tuoi pensieri.

Per essere felice, devi aumentare il livello di consapevolezza di te stesso/a e della vita.

Devi guardare in modo diverso a tutto ciò che È, guardare con il cuore, con amore e non più solo con la mente.

Per essere felice devi liberarti dei tuoi pensieri, liberarti dal giudizio e smettere di analizzare tutto. Devi accettare le cose e viverle intensamente anziché limitarti a pensarle.

Ogni volta che pensi, ti allontani dalla realtà per vivere un'illusione; guardi un film invece di viverlo.

La felicità si vive, non si pensa.

Richiede una buona dose di coraggio perché è necessario impegnarsi volontariamente e intensamente nell'avventura della vita; è necessario sfidare le cose anziché sottomettersi ad esse.

Ma questi sforzi ti apriranno le porte a una vita ricca e appagante, le porte della FELICITÀ.

Agatha