

# COME CAMBIARE

## *Corso di conoscenza delle tecniche per il benessere e la crescita individuale*

1.	PROLOGO	pag 2
2.	PREFAZIONE	pag 3
3.	PRIMA PARTE: I nuovi paradigmi	pag 3
3.1	Il sé quantico: premessa	pag 3
3.2	Le fasi	pag 3
3.2.1	Superare i condizionamenti esterni	pag 3
3.2.2	Superare il corpo	pag 4
3.2.3	Superare il tempo	pag 4
3.2.4	Dalla sopravvivenza alla Creazione	pag 4
4.	CENNI SULLA STORIA DELLA FISICA	pag 4
5.	PREMESSA ALLA SECONDA PARTE (PRATICA)	pag 5
5.1	Pensare	pag 5
5.2.	Fare	pag 5
5.3.	Essere	pag 6
6.	SECONDA PARTE: PREPARAZIONE AL CAMBIAMENTO	pag 6
6.1	PRIMO PUNTO: Prendere in esame la propria vita	pag 6
6.2	SECONDO PUNTO: Emozioni da trasformare, descrizione dell'emozione negativa	pag 7
6.3	TERZO PUNTO: La resa. Arrendersi e lasciare che si sciolgano i propri limiti e i propri blocchi	pag 7
6.4	QUARTO PUNTO: Crea una nuova mente per il tuo nuovo futuro	pag 7
6.5	QUINTO PUNTO: Crea il tuo nuovo sé	pag 8
6.6	SESTO PUNTO: Essere trasparenti, passare dall'interno all'esterno	pag 8
7.	DURATA DEL CORSO	pag 8

## 1 – PROLOGO

---

Per cominciare riporto un esperimento che spiega quali sono le condizioni fondamentali affinché l'essere umano possa modificare l'ambiente.

Questo studio fu condotto nel centro di ricerca Heart Math in California dove è stata documentata una certa corrispondenza tra stati emotivi e ritmo cardiaco. I partecipanti all'esperimento vennero divisi in tre gruppi, a questi furono applicate tecniche che producono sentimenti intensi ed elevati, come l'amore e l'apprezzamento, poi per due minuti venne chiesto loro di tenere in mano ampolle contenenti campioni di DNA sospesi in acqua deionizzata. A seguito dell'analisi dei campioni di DNA, non fu riscontrato alcun cambiamento apprezzabile.

*Al secondo gruppo di partecipanti, i cui componenti già conoscevano le suddette tecniche, fu fatta fare la stessa cosa ma, invece di procurare loro soltanto emozioni positive di amore e apprezzamento, furono indotti a esprimere anche un'intenzione (un pensiero) che determinasse un avvolgimento e un dispiegamento dei filamenti di DNA.*

**Questo gruppo produsse cambiamenti statisticamente rilevanti nella conformazione (forma) dei campioni di DNA. In alcuni casi il DNA fu avvolto o dispiegato con una percentuale del 25 per cento!**

Il terzo gruppo di soggetti, altrettanto preparati, fu incaricato di esprimere chiaramente solo l'intento di modificare il DNA, e per questo ai membri non fu indotta alcuna emozione positiva. In altre parole, il loro unico scopo era quello di influenzare la materia attraverso il pensiero (intenzione). Il risultato? I campioni di DNA rimasero immutati.

Solo quando i soggetti avevano provato forti emozioni associate a chiari obiettivi, vennero rilevati gli effetti ricercati.

**Un pensiero intenzionale ha bisogno di uno stimolo, di un catalizzatore, e questa energia è rappresentata da una emozione elevata.**

Dal cuore e dalla mente al lavoro all'unisono. Da pensieri e sentimenti uniti in un **modo** d'essere.

**Se un modo d'essere riesce ad avvolgere e a districare i filamenti di DNA in soli due minuti, cosa si può dire riguardo alla nostra capacità di creare la realtà?**

[McCraty, Rollin, Mike Atkinson, Dana Tomasino, *Modulation of DNA conformation by heart-focused intention*, pubblicazione n° 03-008, HeartMath Research Center, Institute of HeartMath, Boulder Creek, CA, 2003.]

## **2 - PREFAZIONE**

---

Il programma di questo corso è proposto didatticamente in due parti: nella prima (teorica) sono esposti nuovi paradigmi scientifici; nella seconda (pratica) ci si occuperà di varie tecniche tra cui: concentrazione, tecniche della risata, processi di scrittura, immaginazione guidata.

## **3 - PRIMA PARTE: I NUOVI PARADIGMI**

---

### **3.1 IL SÉ QUANTICO: PREMESSA**

#### **La mente (soggettiva) esercita un effetto sul mondo (oggettivo).**

Le nostre mancanze del passato possono essere ricondotte a un'unica grave dimenticanza: non ci siamo impegnati a condurre una vita fondata sul principio secondo il quale *i pensieri hanno una portata così grande da creare la realtà in cui viviamo.*

Per cambiare la nostra vita, modifichiamo la nostra idea della realtà.  
*Cambiando la nostra visione del mondo, ci accorgeremo di avere più potere di quanto pensiamo . I nostri pensieri e le nostre convinzioni esercitano un profondo effetto sulla realtà che ci circonda.*

*Ne consegue che tutti noi esercitiamo un'influenza sul mondo materiale (che, d'altronde, è costituito in gran parte da energia). Facendo nostra questa idea anche solo per un momento, riusciremo a focalizzarci su ciò che desideriamo. Scopriremo che i pensieri che facciamo determinano la nostra vita.*

*In fisica quantistica, l'effetto esercitato dall'osservatore stabilisce che l'energia confluisce laddove poni l'attenzione.*

### **3.2 LE FASI**

---

#### **3.2.1 Superare i condizionamenti esterni:**

Quando permettiamo al mondo esterno di controllare i nostri pensieri e i nostri sentimenti, *finiamo per creare sempre la stessa cosa; facciamo della mente lo specchio dei nostri problemi, delle nostre condizioni personali e delle circostanze della nostra vita.*

*Per questo è necessario conoscere, apprendere ed interiorizzare i nuovi paradigmi della scienza moderna.*

#### **3.2.2 Superare il corpo**

*Molti conducono un tipo di vita in cui il corpo "ha preso il posto" della mente, poiché quest'ultima è dominata quasi **esclusivamente dal corpo e dalle sue***

## **sensazioni.**

*Le nostre azioni sono basate su una serie di comportamenti, pensieri e reazioni emotive memorizzate nel corpo le quali, allo stesso modo dei programmi informatici, lavorano "dietro le quinte" della nostra consapevolezza.*

### **3.2.3 Superare il tempo**

*Spesso trascorriamo la maggior parte del tempo a ripercorrere il passato e a programmare il futuro provando emozioni negative tralasciando il presente.*

***Ed è proprio per questo che il presente non viene vissuto in piena consapevolezza con la giusta e più appropriata emozione ed intenzione.***

### **3.2.4 Dalla sopravvivenza alla Creazione**

Esiste la differenza tra sopravvivere e vivere creando. Il concetto di "sopravvivenza" implica stress e materialismo, poiché ci porta a credere che il mondo esterno sia più reale di quello interiore.

Al contrario, quando ci troviamo in uno stato creativo emergono nuove emozioni positive che consentono di vivere appieno il presente.

## **4. CENNI SULLA STORIA DELLA FISICA**

---

Cartesio fondò un sistema filosofico che impose una dualità tra i concetti di materia e pensiero. Per secoli questa divisione sulla natura del reale è stata unanimemente ritenuta valida.

Un altro grande pensatore che contribuì a perpetuare le convinzioni di Cartesio, fu Isaac Newton.

In base al suo modello fisico "classico" tutto poteva essere quantificato. Per esempio, l'energia poteva essere intesa come una forza che muove gli oggetti o che cambia lo stato fisico della materia. Ma come si vedrà, l'energia è molto di più di una forza esterna esercitata sulle cose materiali.

In senso lato, il lavoro di Cartesio e di Newton ha imposto una visione secondo cui la realtà opera in base a principi meccanicistici, ma, se così fosse, il pensiero dell'uomo avrebbe pochissima rilevanza.

Circa duecento anni dopo Newton, Albert Einstein introdusse la sua famosa equazione  $E=mc^2$  per dimostrare come l'energia e la materia siano talmente collegate da potersi considerare la stessa cosa (dove E= Energia, m= massa e c= velocità della luce).

Questo contraddisse in modo evidente le teorie di Newton e Cartesio e inaugurò una nuova teoria sul funzionamento dell'universo.

Inoltre la materia non esiste nella maniera in cui la immaginiamo: tutto ciò che

vediamo e tocchiamo che sia vivente o non vivente in realtà è energia elettromagnetica. La "materia", che negli atomi si identifica nel nucleo, è in realtà molto poca: se spazzassimo via gli elettroni per unificare tutti i nuclei degli atomi dell'intero pianeta, dico bene dell'intero pianeta, il volume occupato sarebbe appena quello di un'arancia!! Si proprio così: un'arancia!!

Quindi tutto ciò che ci circonda è fondamentalmente un'energia elettromagnetica che noi percepiamo con i nostri sensi!!

Einstein non solo sgretolò la visione precedente sulla natura del reale, ma la minò fin nelle sue fondamenta, mandando in frantumi il precedente limitato e rigido modo di pensare.

In seguito gli scienziati osservarono che la luce o l'energia talvolta si comporta come un'onda e talvolta come una particella e questo dipende da quante persone assistono all'evento, cioè il pensiero muta il comportamento della particella: è come se, ironicamente, l'elettrone si mettesse a "soggezione" comportandosi da particella invece che da onda.

**In definitiva l'energia è il tessuto reale che compone tutte le cose materiali e viventi e reagisce alla mente.**

{*"Quantum Theory Demonstrated: Observation Affects Reality"*, Israel - Weizmann Institute of Science, 26 Febbraio 1998, Nature: volume 391 pp. 871-874;}

## **5. PREMESSA ALLA SECONDA PARTE (PRATICA)**

### **Il cervello e la concentrazione. Tre evoluzioni: pensare, fare, essere**

#### **5.1 PENSARE**

Liberarsi dalle emozioni memorizzate (che costituiscono la tua personalità). per colmare il *divario tra il tuo Io reale, interiore e privato, e il tuo Io sociale che appare al mondo esterno.*

*Imparerai a liberare la tua energia sotto forma di emozioni, e così si ridurrà il divario tra il modo in cui appari e ciò che sei davvero.*

*Quando essere e apparire coincideranno, allora sarai veramente libero.*

Demistificare la concentrazione è capire ciò che stai facendo e perché. Il cervello muta a livello elettromagnetico a seconda che si trovi in uno stato di concentrazione piuttosto che in uno stato di stimolazione da parte di fattori legati allo stress. Il vero scopo della concentrazione è oltrepassare il pensiero analitico e penetrare nel subconscio, in **modo** da rendere i cambiamenti reali e permanenti.

*Se ti risvegli dalla concentrazione e rimani la stessa persona di prima, vuol dire che in te non è cambiato niente, su nessun piano.*

## **5.2. FARE**

*Imparerai una sequenza di azioni e subito la sperimenterai in una o due semplici fasi. Dopotutto, tieni presente che durante la vita compi numerosissime azioni multiple, senza che te ne renda conto.*

Quando ti approccerai alla concentrazione, saprai esattamente cosa stai facendo e perché. Una volta compreso il *cosa* e il *perché*, saprai anche *agire meglio quando giungerà il momento opportuno*. Perciò avrai maggiore potere e volontà di sostenere il cambiamento reale del tuo **modo** di pensare.

*Applicando le fasi spiegate nella Seconda parte, potrai accettare la tua capacità innata, che risiede dentro di te, di mutare le cosiddette "situazioni impossibili" della vita.*

La *Seconda* parte ti fornisce le competenze meditative per cambiare sia a livello mentale che fisico, e per produrre effetti anche sul mondo esterno. Una volta che ti sarai reso conto che quello che è accaduto dentro di te ha avuto riscontro anche nella realtà esterna, desidererai ripetere *l'esperienza*.

*Ora sei sulla strada giusta verso una reale evoluzione.*

**Rimanere concentrato, imparare a meditare, espandere la mente sono azioni che inizialmente potrebbero costarti qualche sforzo.**

**Ma è stato così anche per la maggior parte delle abilità che nel corso della vita hai acquisito.**

*In questo processo devi evitare di ricadere nei comportamenti abituali e devi cercare di rimanere concentrato su quello che stai facendo, senza dare troppa importanza agli stimoli esterni, affinché le tue azioni siano in linea con le tue intenzioni.*

## **5.3. ESSERE**

*L'abbandono di comportamenti abituali a favore di nuove abitudini darà luogo ad un nuovo modo d'essere.*

## **6. SECONDA PARTE: PREPARAZIONE AL CAMBIAMENTO**

---

**E' assolutamente indispensabile sapere che tutto ciò che scriverai non sarà letto da nessuno se non esclusivamente da te.**

### **6.1. PRIMO PUNTO:**

#### **PRENDERE IN ESAME LA PROPRIA VITA**

Risata, concentrazione e immaginazione guidata, metodi di scrittura sono solo alcune tra le tecniche utilizzate.

Saranno utilizzati alcuni esercizi della risata per aumentare lo stato energetico positivo della persona.

Saranno apprese un tipo di concentrazione e di immaginazione guidata utile per il benessere corpo-mente.

Verranno poste alcune domande inerenti il proprio passato.

## **6.2. SECONDO PUNTO:**

### **EMOZIONI DA TRASFORMARE, DESCRIZIONE DELL' EMOZIONE NEGATIVA**

Spesso ci si trascina un'emozione negativa da tanto tempo. Ne sceglieremo una, descrivendo come agisce sul tuo corpo.

## **6.3. TERZO PUNTO:**

### **LA RESA. ARRENDERSI E LASCIARE CHE SI SCIOLGANO I PROPRI LIMITI E I PROPRI BLOCCHI**

La resa costituisce la fase finale di questa sezione, nella quale stai finalmente per abbandonare il tuo consueto modo di essere.

Noi ostacoliamo il nostro cambiamento perché cerchiamo di risolvere i nostri problemi senza mutare il nostro stile di vita inconscio e le nostre abitudini.

Attraverso una pratica costante, si può acquisire una tale consapevolezza dei vecchi modelli che un tempo definivano la nostra personalità, da poterli evitare. Il risultato finale consiste nell'interporre una certa distanza **con il tuo vecchio sé e nell'averne il controllo.**

## **6.4 QUARTO PUNTO:**

### **CREA UNA NUOVA MENTE PER IL TUO NUOVO FUTURO**

*Ora invece è il momento di creare nuove emozioni e abitudini, affinché la nuova mente da te generata possa diventare la base di chi vuoi essere in futuro. I tuoi precedenti sforzi ti hanno aiutato a disimparare **alcune cose relative al tuo vecchio sé, e ne hai trasformato molti aspetti.***

***Ecco cosa succede quando utilizzi gli strumenti di ri-direzionamento: impedisci a te stesso di comportarti in modo inconscio e di attivare i vecchi programmi.***

Se pensi di perdere il controllo, questa fase ti permette di riprendere in mano le redini in modo conscio e giudizioso così da cambiare l'abitudine di essere te stesso.

***Quando diventi maestro nel ridirezionare te stesso, costruisci solide fondamenta sulle quali creare il tuo sé nuovo e migliorato.***

## **6.5 QUINTO PUNTO:**

### **CREA IL TUO NUOVO SÉ**

*Ora che stai cominciando ad abbandonare la tua mente è il momento di crearne una nuova. La concentrazione dei sentimenti positivi, la contemplazione e la ripetizione quotidiana saranno come la cura costante di un giardino e daranno origine a una diversa espressione di te.*

Nelle fasi precedenti hai disimparato un'emozione negativa che era stata immagazzinata nel corpo-mente. Ora è il momento di riprogrammare il corpo adattandolo a una nuova mente.

Memorizzerai il nuovo stato mentale elaborando nuovi modi di pensare. *Altrettanto importante sarà poi memorizzare una nuova sensazione fisica, affinché nulla nel mondo esterno possa allontanarti da tale sensazione positiva. A questo punto, sarai pronto a creare nuovi obiettivi.*

## **6.6. SESTO PUNTO:**

### **ESSERE TRASPARENTI, PASSARE DALL'INTERNO ALL'ESTERNO**

Essere trasparenti significa apparire come si è e riflettere nell'ambiente esterno i pensieri e i sentimenti coltivati interiormente. Una volta raggiunto questo stato, la vita e la mente diventano sinonimi. Tale condizione stabilisce un rapporto definitivo tra te e le tue creazioni esteriori. Ciò significa che la tua vita riflette la tua mente in tutti gli ambiti.

***Tu sei la tua vita e la tua vita è un riflesso di te. Se, come suggerito dalla fisica quantistica, l'ambiente esterno è un'estensione della nostra mente, è a questo punto che avviene il cambiamento.***

## **7. DURATA DEL CORSO**

---

Il corso prevede appuntamenti della durata di 180 minuti a cadenza settimanale o quindicinale. Il numero degli appuntamenti dipende fondamentalmente dall'applicazione giornaliera domiciliare dell'allievo e dal suo livello di apprendimento. In media il numero di lezioni previste sono 20, che possono essere aumentate a seconda delle necessità contingenti.

Dr. Marco Nardella, Odontoiatra, Master di II Livello in PsiconeuroImmunologia,  
Docente di concentrazione ASI, Leader delle tecniche della risata.

*Tel 0882 335869; cell. 389 1892491; E-mail: marconardella1@virgilio.it*