

Cristian Sartori

La Legge dello Specchio



Introduzione

Tutti quanti possiamo accedere a questo meraviglioso e potentissimo strumento!

La Legge dello Specchio è lo strumento più importante che abbiamo per la nostra evoluzione personale. Prima impariamo a usarla, prima cominciamo a Vivere per davvero. Tutti quanti siamo in grado di poterla sfruttare, ma sono pochi quelli che la conoscono e ancor meno quelli che la sanno usare veramente e in modo corretto.

Nessuno la tiene nascosta, è sotto gli occhi di tutti e tutti ne subiamo gli effetti, ma scopri che esiste solo quando sei pronta per capirla. Se stai leggendo questo libro significa che sei pronta, perché nulla avviene per caso e se sarai abbastanza coraggiosa da lasciarti andare e saprai accogliere quello che leggerai sarai in grado di capirla e di poterla sfruttare.

Questa legge Universale è un vero e proprio strumento di crescita personale. Come tutte le leggi Universali è sempre attiva, non importa che Tu la conosca oppure no, la Legge dello Specchio è sempre in funzione e noi abbiamo solo due modi per interagire con essa, sfruttandola oppure continuando a subirla.

Se ne conosci l'esistenza, il funzionamento e impari ad usarla allora puoi sfruttarla, altrimenti puoi solo subirla ed è quello che fa la maggior parte delle persone ogni giorno.

Se la subiamo, ci lasciamo continuamente sopraffare dalle Emozioni come ad esempio la rabbia, l'invidia, la gelosia, l'odio e la paura che si manifesta sotto tantissime forme e che ci impedisce di esprimerci realmente per ciò che siamo.

Queste e molte altre emozioni negative hanno continuamente il sopravvento su di noi e ci impediscono di capire ciò che ci appesantisce, che ci limita e che non ci permette di vivere per davvero la nostra Vita. Attraverso la Legge dello Specchio invece impariamo a usare le Emozioni e non a farci controllare da esse e le usiamo per capire noi stessi, attraverso la percezione che noi abbiamo degli altri.

In questo libro voglio mostrarti cos'è, come funziona e come poter sfruttare la Legge dello Specchio, in modo da poter migliorare facilmente e velocemente la tua Vita, permettendoti di liberare la tua potentissima Energia Femminile.

Servono solo alcuni semplici requisiti, per poter usare al meglio questo potentissimo strumento in modo da poter migliorare ogni aspetto della tua Vita.

Serve un po' di coraggio per poter vedere nello Specchio anche ciò che non ti piace, devi avere un po' di pazienza e impegnarti perché all'inizio non è così facile riuscire ad usarla.

Se seguirai i miei consigli non ti sarà difficile riuscirci, la cosa più importante di tutte è la volontà, devi voler risolvere i tuoi problemi con tutto il cuore, ma devi capire che solo Tu puoi farlo e nessun altro può, in nessun modo, farlo al posto tuo.

Ho scritto questo libro rivolgendomi alle Donne perché ritengo che per loro sia più facile liberare la propria Energia Femminile e in un secondo momento accompagnare tutti gli uomini della loro Vita nello stesso processo con Gentilezza, Fermezza e Amore.

Se sei uomo non ti preoccupare continua pure a leggere questo libro, il processo per liberare l'Energia Femminile, presente sia nelle Donne che negli Uomini è lo stesso, quindi va benissimo anche per Te.

Ho cercato di semplificare il più possibile anche ciò che andrebbe spiegato in modo più complesso, ma inizialmente credo vada bene così, quando poi inizierai a usare la Legge dello Specchio ti sarà molto più facile comprendere meglio alcuni passaggi.

Allora sei pronta per prendere in mano la tua Vita?

Sei pronta a mettere in discussione Te stessa, i tuoi comportamenti e affrontare le tue paure?

Sei pronta per liberare tutta la tua Potentissima Energia Femminile e cominciare a brillare?

Iniziamo!

Due cose prima di cominciare

In questo libro scoprirai come capire e usare la Legge dello Specchio che ti porterà a capire due lati di Te. Il primo lo vedrai negli altri attraverso ciò che suscita in Te Emozioni negative ed è il lato di Te che devi migliorare per poterti liberare.

Il secondo lo vedrai negli altri attraverso ciò che suscita in Te Emozioni positive ed è il lato di Te che devi nutrire ed esprimere e se vorrai, donarlo al Mondo.

Così dovrai iniziare a vedere alcuni aspetti di Te che non ti piaceranno e che vorrai cambiare, in questo modo inizia la prima fase del lavoro su Te stessa.

La seconda fase arriva dopo, cambiando gli aspetti che non ti piacciono inizierai a sentirti più centrata, più sicura di Te, più in armonia con Te stessa.

Così potrai iniziare a concentrarti su tutti gli aspetti di Te che generano Emozioni positive, sui tuoi talenti e iniziare a nutrirli, nutrire il tuo Intuito, la tua vera Essenza ed esprimerla liberamente, donandola agli altri.

Detto questo passiamo a vedere due cose da tenere in considerazione prima di tuffarci a pieno nella Legge dello Specchio;

EVOLUZIONE PERSONALE

Il nostro percorso di Evoluzione personale può solo andare avanti, la nostra Consapevolezza può solo aumentare. Ci sono momenti della nostra Vita in cui abbiamo l'impressione di regredire, ma non è così, ciò che conquistiamo nell'evoluzione personale non possiamo perderlo.

Ci sono momenti dove rallenta così tanto da darci l'impressione di essere fermi, ma in realtà continua ad andare avanti.

Se c'impegniamo nella nostra evoluzione personale, lavorando su noi stessi, allora il processo diventa più veloce e più veloce significa anche soffrire di meno. Dobbiamo anche considerare che la sofferenza è parte integrante della nostra Vita qui sulla Terra e non possiamo farci nulla se non imparare a gestirla nel modo giusto.

Come detto prima abbiamo solo due modi di Vivere questa Vita, se non impariamo a sfruttarla continueremo a subirla e saremo sempre in balia delle nostre Emozioni e del nostro Ego che non ci permettono di esprimere il nostro vero Sé.

SOLO TU PUOI FARLO!

Possiamo farlo solo noi, nessuno può farlo al nostro posto. Nessuno può fare per Te, il lavoro di evoluzione personale che serve a Te. Ognuno può farlo solo per Sé stesso e rimanere, averne paura e rimanere nella propria zona di comfort, non fa che peggiorare la situazione.

Prima o poi bisognerà farlo e non farlo comporta di dover passare per le stesse situazioni spiacevoli, più e più volte e ogni volta la sofferenza aumenta. Quando una situazione non ci piace, fuggire da essa o cercare di cambiarla senza affrontarla e soprattutto senza capire cosa ci sta mostrando, non farà altro che farci perdere tempo. Tutto ciò che, in seguito, andremo a fare ci riporterà a ricreare la stessa situazione, ma in maniera più dolorosa.

Quella cosa la dobbiamo capire, in un modo o nell'altro, così evitare la situazione, negarla o allontanarla, non farà altro che obbligarci ad impiegare altro prezioso tempo per ricrearla. Ecco perché ti ritrovi spesso a rivivere situazioni spiacevoli molto simili a quelle passate.

Grazie alla Legge dello Specchio, che tra poco imparerai a usare, invece puoi sfruttare la situazione che non ti piace per capire quello che devi capire e una volta che avrai risolto in Te quella cosa, la situazione, come per magia, si sistemerà.

Come funziona la Legge dello Specchio

Nonostante tutti quanti abbiano a disposizione questo strumento in realtà quasi nessuno lo usa. In molti non ne conoscono l'esistenza e tanti, tra quelli che la conoscono, in realtà la ignorano o non la sanno usare in modo corretto.

Vediamo come funziona questa Legge dello Specchio:

“Tutto ciò che entra a far parte della tua Vita e che suscita in Te emozioni, sta rispecchiando una parte di Te che non vuoi vedere.”

Questo è quello che afferma la Legge dello Specchio. Le emozioni possono essere sia positive sia negative e la differenza sta in ciò che ti sta mostrando l'Universo. Quando usi la Legge dello Specchio, per capire cosa ti sta mostrando quella situazione, se le emozioni suscitate sono positive significa che quel tuo aspetto/comportamento devi esprimerlo. Metterlo in mostra, alimentarlo, metterlo a disposizione del mondo e non reprimerlo, non devi più tenerlo nascosto o mostrarlo solo occasionalmente.

Viceversa quando le emozioni, che suscita un evento, sono negative allora significa che quel tuo aspetto va visto, capito e modificato o eliminato completamente.

Molti di questi aspetti negativi sono il frutto di traumi passati, di paure, di credenze limitanti o errate che si sono radicate nel nostro inconscio. Riuscire a vedere questi aspetti negli altri ci permette di vederli e capirli più facilmente, in un secondo momento dovremo portarli dentro e modificarli in noi, così potremo cambiare in meglio e il mondo fuori di noi, che non può fare altro che rifletterci, cambierà in meglio.

Come funziona?

Tutto l'Universo è stato creato in modo da permetterci di evolvere e lo fa attraverso le esperienze che ogni giorno ognuno di noi si trova ad affrontare. Essendo questa una Legge Universale si comporta allo stesso modo e quindi ci offre continuamente l'opportunità di evolvere. Se la capiamo e iniziamo a sfruttarla allora riduciamo di molto i tempi della nostra evoluzione e questo significa soffrire meno.

Infatti ogni volta che non riusciamo a capire cosa ci stia mostrando quella determinata situazione che non ci piace, soffriamo e questo ci spinge a fuggire, a sopprimerla, a non volerla vedere, ma l'Universo ci sta comunicando qualcosa che

dobbiamo capire e quindi si verrà a ricreare una situazione molto simile che però se non capiremo ci farà soffrire di nuovo fino a quando non capiamo.

Ci ritroviamo così in un loop che ci riporterà a ricreare continuamente situazioni molto simili, che continueranno a farci soffrire finché non capiremo quello che ci stanno mostrando.

Se invece iniziamo a osservare ciò che ci accade assumendoci la responsabilità, ovvero prendendocene cura e cercando di capire cosa ci sta mostrando, allora tutto inizia a diventare magicamente più chiaro. Dopo aver dissolto i blocchi energetici che ci portiamo dietro, da molto tempo, iniziamo a vedere chiaramente la strada da percorrere.

Sembra che l'Universo sia stato costruito in modo tale da mostrarci ciò che non riusciamo o che non vogliamo vedere di noi. Così il mondo che ci circonda è un nostro riflesso e se vogliamo cambiarlo possiamo farlo solo e soltanto modificando noi stessi. Il mondo intorno a noi non può fare altro che riflettere come siamo, se cambiamo lui cambia.

“Sii il cambiamento che vuoi vedere avvenire nel mondo”

-Mahatma Gandhi-

Ma come avviene tutto questo?

Le persone con cui interagiamo diventano attori inconsapevoli che mettono in scena un nostro aspetto/comportamento in modo che possiamo osservarlo al di fuori di noi, così da vederlo più facilmente. Proprio come gli specchi che abbiamo a casa che ci aiutano ogni giorno a truccarci, vestirci, pulirci, pettinarci... a vedere parti di noi che non riusciamo a vedere.

Nello stesso modo in cui usiamo gli specchi di casa, dobbiamo iniziare ad usare il mondo intorno a noi. Usiamo le persone e gli eventi, per guardarci dentro e per vedere chiaramente cosa dobbiamo cambiare e su cosa dobbiamo focalizzare le nostre energie.

Le persone che incontriamo, non le incontriamo per caso, sono tutte complementari a noi. Sono attori, ovviamente inconsapevoli, che riflettono un lato di noi che non riusciamo a vedere o che non vogliamo vedere. Allo stesso modo noi riflettiamo i lati di tutte le persone con cui entriamo in contatto, ma questo non deve interessarci perché anche noi lo facciamo in modo inconsapevole e per ora non ha nessuna importanza al fine evolutivo, concentrarci su questo aspetto.

Quindi la prossima volta che qualcuno ti dice che lo irriti, è vero che ciò che lo sta irritando è un suo aspetto che vede

riflesso in Te, ma Tu non ti concentrare su questo perché è qualcosa su cui l'altro deve lavorare, non Tu. Tu occupati di ciò che t'irrita degli altri, perché è lì che puoi trovare Te stessa. Quando litighiamo con un collega sul lavoro, per esempio, questa persona ci sta mostrando un nostro atteggiamento/comportamento, ma lui non lo sa.

Questa persona fa quello che fa, per sé stessa. Noi percepiamo le azioni o le parole di questa persona secondo i nostri filtri e così l'emozione che ne scaturisce, non è realmente collegata alle azioni dell'altra persona, ma è frutto della percezione che noi ne abbiamo. Per poter capire bene questo passaggio dobbiamo fare un passo indietro e capire due meccanismi della natura umana, il primo è che tutto ciò che noi facciamo lo facciamo solo e soltanto per noi stessi. Il secondo è che tutto ciò che interagisce con noi viene percepito da noi attraverso i nostri filtri.

Partiamo dal primo meccanismo naturale e cerchiamo di capire come funziona.

Quello che fai lo fai solo per Te

Dobbiamo renderci conto che tutto ciò che facciamo lo facciamo solo per noi stessi, per alimentare il nostro Ego, per sentirci meglio, per non avere paura...

Tutto ciò che facciamo lo facciamo per un tornaconto personale anche quando sembra che stiamo facendo qualcosa per qualcuno o contro qualcuno, in realtà lo stiamo facendo solo e soltanto per noi stessi. Non ne siamo quasi mai pienamente consapevoli, ma è sempre così.

La prima volta che ho sentito questo concetto, non mi è piaciuto per nulla, ma poi ponendo attenzione a me stesso, mi sono accorto che è davvero così.

Allo stesso modo anche gli altri fanno, ciò che fanno, solo per loro stessi. Questo significa che nessuno fa qualcosa contro di Te. Se qualcuno ti denigra, lo fa perché in qualche modo si sente, inconsciamente, inferiore a Te e denigrandoti cerca di abbassare la percezione che gli altri hanno nei tuoi confronti, nel vano tentativo di riuscire così a sembrare superiore.

Ovviamente vale anche quando succede il contrario, se denigri, critichi, disprezzi, qualcuno è perché inconsciamente ti senti inferiore a quella persona. Non significa che lo sei veramente, ma che pensi di esserlo in qualche aspetto. Il nostro Ego funziona così. Ora ti faccio un esempio, il tuo Ego non sarà d'accordo si ribellerà dirà che non è vero, ma se riesci a capire il concetto, ti farà fare un bel salto in avanti sul tuo percorso evolutivo.

Immagina una mamma con un bimbo che passeggiano vicino a una strada. Il bambino vede qualcosa dall'altra parte e senza dire nulla, inizia a correre attraversando la strada senza guardare. La mamma appena capisce cosa sta succedendo lo rincorre e una volta messo al sicuro lo sgrida o addirittura lo sculaccia.

La reazione della mamma sarà più o meno forte in base al rischio che il bambino ha corso. Se la strada era sgombra oppure se vi erano auto che stavano arrivando o addirittura che hanno dovuto frenare bruscamente per non investirlo, questo determinerà la reazione della mamma, da una semplice sgridata a una ramanzina con sculacciata.

Perché la mamma sgrida e sculaccia il figlio?

La risposta più naturale potrebbe essere... per insegnare al bambino che non si attraversa senza guardare perché è pericoloso. L'intensità della reazione dipende dallo spavento.

Questa risposta non è di per se errata, ma è superficiale, la realtà è che il bambino deve imparare a non mettersi in pericolo perché se gli succedesse qualcosa la mamma soffrirebbe troppo.

Dal punto di vista del bambino, la mamma è cattiva perché lo sta sgridando e picchiando.

Dal punto di vista della mamma, sta educando il figlio ed è meglio prendersi uno sculaccione che essere investiti.

Quindi la mamma sta facendo qualcosa contro il bambino? No, sta cercando di prevenire una sofferenza che potrebbe accadere in futuro, se il bambino non impara ad attraversare la strada in modo corretto. Quindi lo sta facendo per sé stessa anche se è convinta di farlo per il bene del bambino.

La mamma reagisce all'evento per sé, la sola idea della sofferenza che proverebbe, se perdesse il figlio, la terrorizza a tal punto da portarla a una reazione anche violenta. Mentre il bambino crede invece, che la mamma lo stia punendo, che non gli voglia bene:

“La mamma è cattiva!”

C'è un altro aspetto che va considerato. La reazione della mamma ha origine, inconsciamente, nella sua parte Egoica, reagisce in automatico a questo evento e anche se non se ne rende conto, quello che fa lo fa per sé stessa spinta dalla paura, pensando invece di farlo per il bambino.

Vi è sicuramente anche un aspetto educativo come detto all'inizio, ma se non esistesse la paura di soffrire, la reazione della mamma sarebbe ben diversa.

Spiegherebbe al figlio in modo molto Amorevole e con fermezza che ciò che ha appena fatto è pericoloso e che ogni volta che si trova a dover attraversare una strada lo deve fare in sicurezza, mostrandogli come e dando l'esempio ogni volta che insieme attraverseranno una strada.

Invece la reazione automatica, innescata dalla paura, porta il bambino, che non si rende conto del pericolo che ha corso, a percepire la reazione della mamma come un attacco nei suoi confronti:

“La mamma sta facendo qualcosa contro di me!”

Non riesce a percepire invece che la mamma sta facendo qualcosa per lui e non contro di lui.

Questo meccanismo si innesca anche per molte altre situazioni, meno pericolose, come ad esempio quando il figlio, ormai cresciuto, vorrà iniziare ad uscire con gli amici o inizierà a guidare e a rientrare tardi la notte, vorrà andare a vivere da solo e così via.

Mentre i genitori, spinti dalla paura della sofferenza si raccomandano, sgridano, criticano il loro comportamento, i figli dal loro punto di vista, percepiscono questi atteggiamenti come una limitazione della loro libertà.

Trovano ingiusto l'atteggiamento dei genitori, reagiscono senza rendersi conto dei reali motivi che spingono i genitori a comportarsi così.

Gli altri non fanno mai nulla contro di noi, ma fanno ciò che fanno per sé stessi, per sentirsi bene. Questo è per noi importante in quanto ciò che gli altri fanno viene da noi percepito in un determinato modo e se quello che fanno suscita in noi delle emozioni allora le loro azioni, se le guardiamo attentamente, sono per noi.

Non contro, ma per noi, ci stanno mostrando qualcosa che non vediamo di noi e possiamo scoprire cosa ci stanno mostrando grazie alla Legge dello Specchio.

Se il bambino sapesse osservare le proprie emozioni per capire cosa la mamma gli sta mostrando capirebbe ciò che di se non vede, indipendentemente dal fatto che la mamma abbia reagito così per paura e quindi in balia della sua parte Egoica.

Il bambino non può perché è ancora troppo piccolo, ma Tu ormai sei grande e puoi farlo, quindi la prossima volta che percepisci il comportamento di qualcuno come un atteggiamento ostile nei tuoi confronti, osserva le tue Emozioni considerando che quell'atteggiamento nasconde un messaggio per Te.

Quindi per poter capire e iniziare a vivere davvero in modo costruttivo la tua Vita devi tenere conto che tutte le persone, anche se a livello inconscio, fanno ciò che fanno solo per sé stesse.

Anche Tu, come tutti gli altri, fai ciò che fai solo per Te stessa. Se inizi a considerare questo aspetto del comportamento umano, inizi a vedere il mondo in modo diverso perché non incolpi più agli altri, ma inizi a chiederti cosa ti stanno mostrando.

Inizi così finalmente a capire gli altri e cosa ben più importante a capire e conoscere Te stessa, inizi a vedere una parte di Te che non gestisci, ma che viene gestita dalle Emozioni.

Se tieni in considerazione questo aspetto diventa chiaro che nessuno la fuori può essere un tuo nemico, nessuno fa nulla contro di Te. Quando a Te sembra che qualcuno lo stia facendo, ora sai, che in realtà è una tua percezione.

Torniamo all'esempio della mamma con il bambino, se il bambino capisse che la mamma sta cercando di proteggerlo non la vedrebbe come un nemico. Non importa se la mamma lo fa per proteggere sé stessa, il risultato non cambia. Il bambino si sente attaccato dalla mamma che lo sgrida, perché la sua parte Egoica gli impedisce di vedere come stanno esattamente le cose.

Il bambino ha due opzioni, incolpare la mamma di non essere una brava mamma, perché sbaglia il modo, oppure cercare di capire perché la mamma lo stia sgridando osservando le emozioni che sente e capendo che sta interpretando l'evento attraverso i suoi filtri creando così una percezione della realtà tutta sua.

Ora non pretendiamo che un bambino che non sa ancora attraversare la strada in sicurezza possa usare la Legge dello Specchio, ma Tu puoi e prima impari a farlo prima inizierai a Vivere per davvero la tua Vita.

Non preoccuparti del perché gli altri si comportino in un certo modo nei tuoi confronti, concentrati invece sulla tua reazione, su quali emozioni suscita in Te quella persona e il suo comportamento, solo così potrai realmente capire Te stessa e solo attraverso di Te potrai modificare ciò che non ti piace del mondo.

Il secondo meccanismo naturale riguarda la percezione che abbiamo del mondo che ci circonda.

La Realtà è una tua Originale Percezione

La realtà che pensi essere reale, in realtà non lo è!

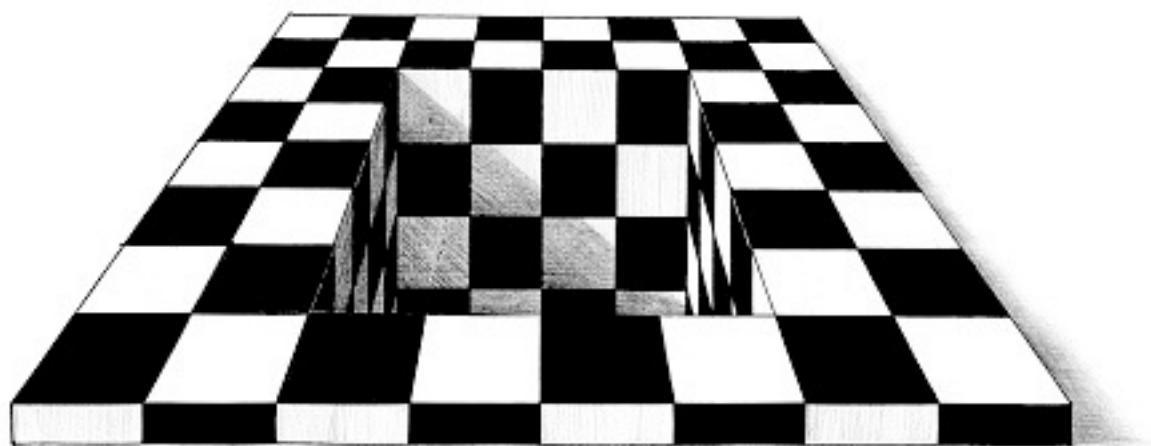
Non lo è perché ognuno di noi ha una propria originale percezione della realtà e di conseguenza ognuno di noi è un vero e proprio Universo a sé stante.

Se dieci persone assistono allo stesso evento ne avranno dieci percezioni diverse, alcune saranno simili e altre leggermente diverse, alcune potrebbero addirittura essere diametralmente opposte. Questo avviene perché ognuno di noi percepisce e interpreta a modo suo ciò che vede, sente, assaggia, odora e tocca.

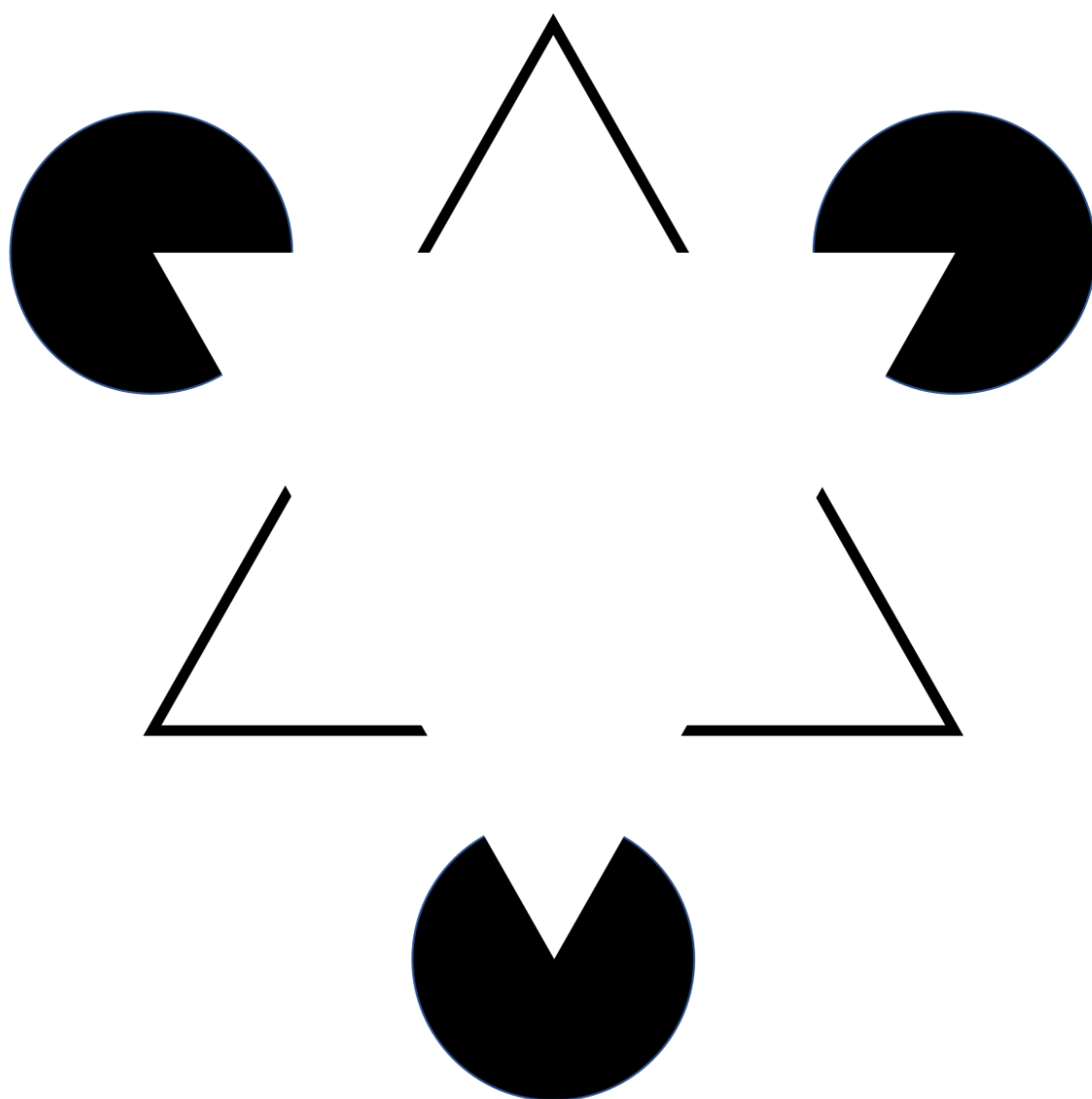
Prendiamo ad esempio la vista, la luce rimbalza contro gli oggetti, i nostri occhi la catturano e inviano continuamente impulsi fotoelettrici al cervello che ne ricostruisce cerebralmente un'immagine che spesso non corrisponde alla reale realtà.

Queste immagini sono ricostruite in maniera differente da persona a persona, ognuno si trova a completare le informazioni mancanti e lo fa attraverso i propri filtri ovvero basandosi sulle informazioni apprese in passato. Sembra strano, ma il nostro cervello lo fa di continuo, ogni volta che manca qualche informazione noi traiamo conclusioni, mettiamo le informazioni che mancano, formuliamo delle ipotesi e le prendiamo per vere.

Un disegno fatto con le giuste ombre inganna il nostro cervello e un oggetto può sembrare reale, mentre invece è solo un'immagine in due dimensioni disegnata su un foglio.



Il triangolo di Kanizsa è un'illusione ottica ed è uno degli esempi più chiari di come il nostro cervello ricostruisca di volta in volta la realtà che fotografa attraverso gli occhi. Tieni presente che questo succede anche attraverso gli altri sensi anche se meno prepotentemente.



Si vede un triangolo bianco, ma questo triangolo non c'è, si vede un triangolo con il bordino nero e anche questo non c'è! Il nostro cervello elabora quest'immagine in modo non reale, dandoci la percezione che sia composta da un triangolo

capovolto, pieno, bianco e da un triangolo con bordo nero, ma nulla di tutto ciò è reale. Ciò che vediamo è una realtà distorta perché elaborata, arricchita d'informazioni che noi inconsciamente andiamo ad aggiungere in maniera automatica. Ci sono poi anche persone che vedono 3 Pac-Man in quest'immagine:



Si è vero ci assomiglia, ma non lo sono, si tratta anche in questo caso di una visione interpretata dal nostro cervello che rimanda a qualcosa di già visto prima. Questo è solo un esempio, tieni conto che facciamo così continuamente con tutto ciò che ci circonda, reinterpretiamo tutto quello che vediamo.

Il nostro cervello non fa solo questo, oltre a ricevere e elaborare le informazioni da tutti i 5 sensi si occupa di molto altro.

Ogni secondo il nostro cervello si trova ad elaborare in media un milione di operazioni e la nostra mente non può fare altrettanto, così si trova costretta a selezionare ciò che ritiene importante da tutto il resto.

Questo deforma la realtà, creandone una tutta nostra, che solo noi vediamo in quel modo.

Un esempio di questo meccanismo mentale è il famoso “chiodo nel muro”, un tizio un giorno vede che nel muro della stanza in cui passa ogni giorno vi è un chiodo che non aveva mai notato, da quel momento in poi ogni volta che entra nella stanza non può più fare a meno di notare quel chiodo.

Ti è mai capitato di notare per la prima volta qualcosa che non avevi mai visto prima, anche se invece avresti dovuto notarlo? Una volta vista quella cosa non si può più ignorare. Allo stesso modo se vuoi comperare una macchina nuova perché ti piace molto, inizi a vedere quel modello di auto ovunque, molto più di quanto non la vedevi prima.

Questo succede perché, come detto prima, la nostra mente in quel periodo ritiene quell'informazione, (la macchina che ti vuoi comperare), un'informazione importante e la seleziona tra le milioni di informazioni che il cervello elabora facendotela notare, mentre prima passava inosservata.

Non ci sono un numero maggiore di auto di quel modello in circolazione, ma c'è una maggiore attenzione da parte tua rispetto a quell'auto.

Quindi la realtà che percepiamo è solo una piccolissima parte di ciò che realmente sta intorno a noi, aggiungi il meccanismo di interpretazione del cervello, a peggiorare la situazione ci si mette anche l'Ego che si insinua nella mente e spesso manipola i pensieri distorcendo ulteriormente la realtà.

Ti parlerò più avanti di Ego, ora tieni solo presente che la mente, ma soprattutto l'Ego insieme al cervello, tendono a completare la percezione aggiungendo le informazioni che mancano. L'esempio di prima dove si vedevano triangoli che non ci sono ci fa capire come la realtà venga da noi inconsciamente deformata.

L'Ego ha un ulteriore grosso limite, infatti può completare le informazioni mancanti basandosi solo e soltanto sul passato in quanto gli è impossibile immaginare il futuro, limitando tantissimo le infinite possibilità di cui il Futuro è fatto.

Spesso ciò che due persone osservano può apparire molto simile, ma capita anche che due persone che osservano lo stesso evento possano percepirlo in maniera diversa o addirittura in maniera diametralmente opposta e questo dipende

proprio dalle esperienze passate o meglio da come hanno interpretato esperienze passate.

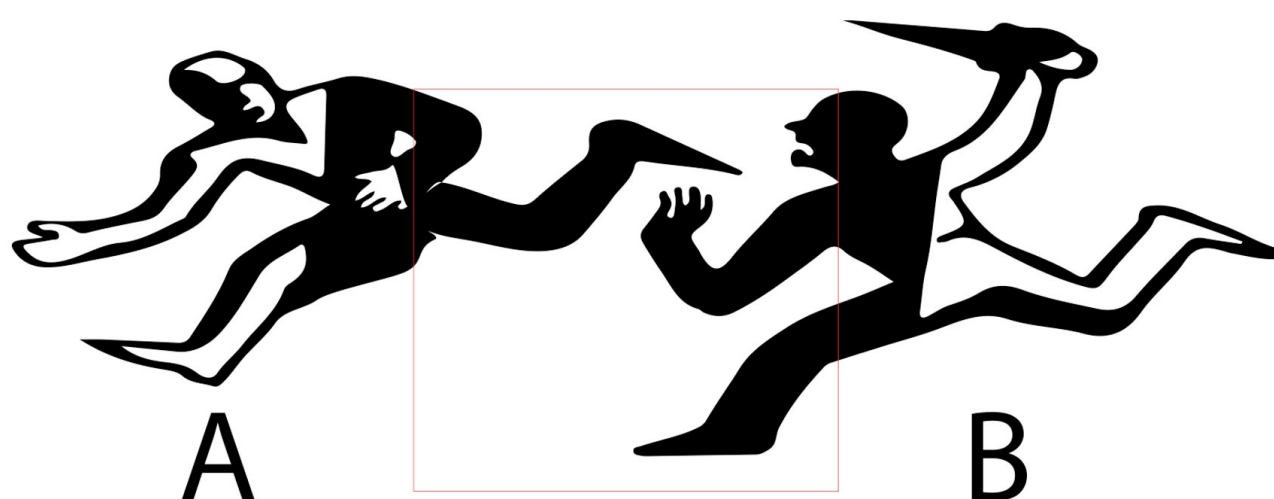
Vediamo un altro esempio, con il quale potrai osservare come il tuo cervello insieme al pensiero Egoico va ad inserire informazioni che non ci sono facendoti vedere una realtà deformata.

Cosa vedi nell'immagine qui sotto?



Ci sono due uomini, non si vedono per intero, ma la tua mente e il tuo Ego traggono conclusioni cercando d'interpretare la situazione. La prima volta che ho visto quest'immagine ho pensato che fosse un uomo (A) che cerca di pugnalarlo un uomo (B). Non sembra anche a Te?

Ora questa è un'immagine abbastanza famosa perché su internet viene usata spesso e se già la conosci il tuo cervello non la interpreta più così, perché ha le informazioni. Invece se la stai vedendo per la prima volta avrai tratto le tue conclusioni che possono essere simili alle mie oppure no, ma vediamo ora l'immagine per intero:



Ora puoi avere più informazioni e come puoi vedere la realtà è che l'uomo (A) sta scappando e l'uomo (B) lo insegue con un pugnale. Aggiungendo informazioni scopriamo che è esattamente il contrario di quello che pensavamo prima. Quindi l'uomo (B) sembrerebbe essere il cattivo, mentre l'altro la vittima.

Dobbiamo però abituarci al fatto che ci mancano sempre delle informazioni, non possiamo quasi mai averle tutte, ma nonostante questo il nostro Ego continua a trarre conclusioni.

Se ti dicessi che l'uomo (A) ha appena aggredito la figlia dell'uomo (B)? Cambierebbe tutto ancora, non è vero?

L'Ego, trae continuamente conclusioni aggiungendo le informazioni che mancano e noi ignoriamo continuamente il fatto di non avere tutte le informazioni. Quando traiamo conclusioni, lo stiamo facendo con la nostra parte Egoica e l'Ego fa questo basandosi solo su ciò che conosce ovvero il passato.

Attraverso le informazioni che abbiamo immagazzinato da esperienze passate l'Ego crea il presente aggiungendo le informazioni che mancano, ricordi prima Pac-Man? In automatico hai ripescato qualcosa di conosciuto ovvero visto in passato per identificare qualcosa che stavi vedendo in quel momento.

Allo stesso modo l'Ego cerca anche di prevedere il futuro, creando un "film" basato solo sulle esperienze passate che non è praticamente mai uguale alla realtà che verrà. Ma la nostra paura, la nostra pre-occupazione si basa ciecamente su questa previsione che crediamo reale e spesso crediamo, sbagliando, che sia l'unica possibile.

Questo meccanismo è utile per moltissimi aspetti della nostra Vita. Per esempio, riconosciamo un bicchiere ogni volta che ne vediamo uno, anche se di quella forma non ne avevamo mai visti. Questo però diventa un problema quando ignoriamo questo meccanismo automatico e traiamo conclusioni, spacciandole per reali.

Lo facciamo senza avere tutte le informazioni necessarie, sia per avvenimenti a cui partecipiamo o ancora peggio a proposito di avvenimenti che ci vengono riportati, dove le informazioni mancanti sono maggiori e dove vengono aggiunte tutte le conclusioni tratte dalla persona che ce lo racconta.

Quando ci vengono riportati dei fatti questi sono alterati sicuramente e ne è una simpatica e divertente testimonianza il gioco che si faceva da bambini, “il telefono senza fili” dove tutti i bambini si mettono in fila uno di fianco all’altro. In questo gioco viene detta una frase nell’orecchio del primo della fila che la ripete nell’orecchio del secondo e così via fino all’ultimo che poi la ripeterà ad alta voce. La frase che arriva alla fine della fila non è praticamente mai uguale a quella iniziale.

Per esempio immagina di vedere il marito di una tua amica in macchina con un’altra donna lei lo abbraccia e poi scende

dall'auto, Tu vedi solo questa scena cosa pensi?

Dipende dal tuo passato. Il tuo Ego, basandosi su ciò che ti è capitato in passato, interpreterà quanto visto. Potrebbe vederci un possibile tradimento oppure pensare che si tratti della sorella o di una parente oppure qualsiasi altra cosa, ma sempre basandosi sul tuo passato. Se in passato sei stata tradita è molto probabile che penserai a un tradimento.

Attingendo però solo agli eventi passati, ci ritroviamo a limitare di molto la nostra percezione, ecco perché per risolvere un indovinello si viene spesso esortati a “pensare fuori dagli schemi.” Questo per cercare di ampliare il nostro punto di vista, perché spesso gli indovinelli sono posti in maniera tale da indurre un certo tipo di ragionamento basandosi proprio su questo meccanismo naturale dell'uomo.

Tutto questo ti serve per capire che spesso ciò che pensi essere reale, non lo è o meglio lo è solo nella tua testa. Ci convinciamo di qualcosa e reagiamo a questa convinzione senza rendercene conto, ma spesso non abbiamo tutte le informazioni necessarie per capire cosa realmente stia succedendo.

Abbiamo tutte le informazioni?

Dobbiamo imparare a porci questa domanda ogni volta che

ci accorgiamo di giudicare qualcuno per il suo comportamento.

Un giorno ero in macchina, fermo in coda, nello specchietto vedo un'auto arrivare e superare tutti. Mi sono arrabbiato e ho suonato il clacson contro quella persona:

“ma chi si crede di essere, perché non rispetta la coda come tutti?”

Nel frattempo le auto davanti a me iniziano a muoversi e io giro a sinistra imboccando la stessa strada che aveva preso, pochi secondi prima, quella macchina che aveva tanta fretta,

“chissà dove doveva andare quel cretino?!?”

Svolto e lo rivedo, aveva appena accostato e dal lato del passeggero vedo scendere un uomo con in braccio un bambino privo di sensi che correre verso l'ingresso del pronto soccorso.

Ovviamente questa nuova informazione ha cambiato tutto, mi sono sentito uno stupido per aver inveito, pochi istanti prima, verso quella persona. Ora sapendo perché era così di fretta e capendo il motivo delle sue azioni, la mia emozione non era più di rabbia, ma mi sentivo addirittura in colpa, per non aver capito, per non averlo lasciato passare più velocemente,

per essere stato d'intralcio, per averlo insultato...

Purtroppo capita continuamente che il nostro Ego tragga conclusioni in questo modo, senza avere tutte le informazioni e questo crea una nostra personale realtà che difficilmente corrisponde alla reale realtà. Non possiamo modificare questo nostro aspetto, ma possiamo tenerne conto e regolarci di conseguenza. Possiamo anzi iniziare ad usarlo per capire noi stessi e più avanti ti mostrerò come si usa questo nostro meccanismo di ricostruzione cerebrale che è una parte fondamentale per poter usare e sfruttare al meglio la Legge dello Specchio.

La cosa più importante per ora è capire che dobbiamo imparare a percepire il mondo, non più come qualcosa che sta fuori di noi, ma come il riflesso del nostro "Universo" interiore.

I nostri amici, i parenti, i genitori, i figli, gli automobilisti che incontriamo, i passanti, i politici... sembrano veri, sembrano esistere fuori, ma in realtà sono dentro di noi. Così come li percepiamo, sono la proiezione che crea il nostro cervello, trasformando gli impulsi fotoelettrici che ci arrivano dall'esterno.

Attraverso i cinque sensi, trasformiamo queste informazioni in immagini, odori, suoni, gusti e sensazioni che si creano dentro di noi in modo unico e che solo noi possiamo percepire in quel modo.

Questo nostro modo di percepire la realtà, se sfruttato nel modo corretto, è un'ottima opportunità per imparare a guardare dentro di noi.

Possiamo fare un lavoro su noi stessi solo e soltanto se iniziamo a guardarci dentro, se accettiamo l'idea che tutto ciò che percepiamo avviene dentro di noi.

Così facendo iniziamo ad assumerci la responsabilità al 100% di ciò che ci accade.

Assumersi la responsabilità non significa prendersi la colpa, significa dedicare attenzione, prendersi cura di quella determinata situazione che stiamo vivendo, che abbiamo vissuto, che siamo pre-occupati di dover vivere.

Solo così possiamo cambiare ciò che non ci piace e abbiamo noi il potere, mentre se continuiamo a dare la responsabilità

di ciò che ci accade agli altri, stiamo dando anche il potere sulla nostra Vita agli altri. Attraverso la Legge dello Specchio possiamo usare le nostre originali percezioni della realtà per capire noi stessi. Infatti per la Legge dello Specchio non importa cosa succede davvero, ma la percezione che noi abbiamo di quell'evento.

Inizia a tenere conto di questo, ora sai che quello che percepisci è una Tua personale e originale interpretazione della realtà, osserva meglio, cerca più informazioni e sfrutta la tua percezione perché non percepiamo casualmente, ma percepiamo in modo tale da poter vedere noi stessi negli altri.

Se inizi a tener conto di questo meccanismo d'interpretazione della realtà potrai osservare meglio il mondo intorno a Te e così tutto ciò che ti accade, iniziando a vedere il mondo per quello che è realmente.

Per riassumere quanto detto, punto primo, ciò che gli altri fanno non è qualcosa fatto contro di Te, ma per Te! Cioè per mostrarti un lato di Te che altrimenti non potresti vedere. Gli altri sono degli attori, del tutto inconsapevoli, che mettono in scena un evento utile a mostrarti un aspetto di Te. Sono ovviamente mossi da altre ragioni, l'abbiamo visto prima con l'esempio della mamma e del bambino. Lo fanno per un loro

fine personale spesso inconscio, ma a Te non deve interessare anche perché non potrai mai avere tutte le informazioni, per poter giudicare in modo corretto il loro comportamento. Anche se il tuo Ego pensa di sapere esattamente come stanno le cose, non è così! L'abbiamo appena visto, Tu interpreti ciò che accade creando una tua realtà, ma è proprio in questa tua originale percezione che Tu puoi rivedere Te stessa.

Capito questo possiamo iniziare a focalizzarci su ciò che sentiamo in noi a proposito di un determinato evento ovvero focalizzarci sulle Emozioni.

Le Emozioni

Così conviene prenderci cura ovvero assumersi la responsabilità di quello che ci succede e per farlo devi iniziare a porti questa domanda:

“Cosa mi sta mostrando questo evento?”

Questa domanda è fondamentale e ti permette di focalizzare l'attenzione su di Te, d'iniziare ad assumerti la responsabilità di ciò che ti accade e questo è l'unico modo per poter risolvere in modo definitivo i problemi. Ponendoti questa domanda inizi un processo di analisi che ti porterà, attraverso la Legge

dello Specchio a vedere quel tuo lato/aspetto che devi cambiare o che devi esprimere maggiormente. Dopo la domanda s'inizia a cercare la risposta e il primo passo consiste nel capire l'Emozione che ha suscitato quel determinato evento.

Per poterlo fare bene devi lasciar fluire e vivere le Emozioni che quell'evento fa nascere in Te, non devi reprimerle. Le emozioni non vanno mai represses. Le emozioni vanno sempre lasciate fluire, anche quando fanno paura, anche quando fanno male. Trattenerle, reprimerle, allontanarle non può fare altro che peggiorare la situazione. Lasciar fluire le emozioni però non significa scaricarle sugli altri, se una cosa ti fa arrabbiare non devi scaricare la tua rabbia sugli altri, ma devi lasciarla uscire e osservarla.

Osservare le Emozioni ti permette di imparare a domarle, se le reprimi prima o poi esploderanno ancora più potenti e faranno ancora più male.

Come lasciarle fluire?

Ci sono due modi per farlo, uno è lasciarla uscire verbalmente, l'altro consiste nel prendere carta e penna e scrivere tutto ciò che vorresti dire a proposito di quest'evento. Tutto ciò che ne esce è frutto della tua percezione di quell'evento e non è importante se la tua percezione non corrisponde esattamente alla realtà dei fatti, (tanto non corrisponde praticamente

mai), ciò che importa è proprio la tua personale percezione dell'evento, perché lì si nasconde ciò che devi vedere.

Per questo ha poco senso arrabbiarsi con gli altri, proprio per il fatto che la maggior parte delle volte ciò che percepiamo non corrisponde alla realtà dei fatti, il nostro arrabbiarsi viene male interpretato dal punto di vista altrui. (Ricorda che ognuno percepisce la propria realtà).

Tra poco vedremo più nello specifico tutto il processo per poter rispondere alla domanda:

“Cosa mi sta mostrando questo evento?”

Prima però, devi sapere che il mondo va visto su due livelli quello Materiale e quello Energetico. Solo agendo a livello Energetico possiamo risolvere definitivamente i nostri problemi. Se agiamo solamente sul livello Materiale il problema si ripresenterà più e più volte fino a che non capiremo come risolverlo sul livello Energetico.

Tre Livelli

Per poter usare la Legge dello Specchio dobbiamo riuscire a vedere ogni evento che ci accade su due livelli diversi. Riuscire a osservare il mondo, considerando contemporaneamente i due livelli ci permette di vivere nel Terzo Livello ovvero quello della Coscienza.

MATERIA ed ENERGIA questi i due livelli su cui si sviluppa tutto ciò che ci accade. Viviamo in un mondo materiale, durante quest'esperienza chiamata Vita siamo soggetti all'influsso delle basse vibrazioni e questo è inevitabile siamo immersi nella materia e la vibrazione ha una bassa frequenza, tutto è più pesante, lento, doloroso. L'esperienza che siamo venuti a fare qui è caratterizzata proprio da questi aspetti e per tanto dobbiamo adattarci, ma per farlo dobbiamo capire come funziona. Dobbiamo imparare a godere della Materia e non a subirla.

Come già detto ogni cosa che ci accade, ogni situazione che viviamo, tutta la realtà che ci circonda, riflette noi stessi. Tutta la realtà è una nostra originale percezione. È proprio il modo in cui la percepiamo a essere condizionato da noi e a creare la nostra realtà come un nostro riflesso.

Ed è proprio la percezione che abbiamo di un evento, a suscitare in noi sensazioni, emozioni e pensieri che fanno parte del secondo livello ovvero quello dell'Energia. La maggior parte dei problemi che percepiamo li viviamo su questo livello. Quello che tentiamo di fare da sempre è voler risolvere i problemi che percepiamo a livello energetico agendo sulla materia, ma questo non può funzionare.

Il Primo Livello “Materia”

è il livello nel quale siamo immersi e che ci permette di vivere quest'esperienza terrena. Nella materia si svolgono i “fatti” cioè avvengono le cose, gli eventi e proprio attraverso la materia possiamo osservarli e viverli in prima persona. Questa esperienza, che chiamiamo Vita, va vissuta attraverso il primo livello quello materiale e così deve essere, altrimenti non saremmo qui, ma per poter sfruttare al meglio le potenzialità di questa esperienza dobbiamo scoprire che esiste un altro livello, un livello superiore quello dell'Energia dove si sviluppano le sensazioni, le emozioni e i pensieri che un evento suscita in noi.

Così se una persona ti schiaccia un piede le chiedi di spostarsi e in questo modo risolvi il problema a livello materiale, ma se questa cosa suscita in Te un'emozione come ad esempio la rabbia allora questo problema va risolto anche a livello Ener-

getico.

Il Secondo Livello “Energia”

i pensieri e le emozioni sono energia, non possiamo vederli, non possiamo toccarle. Quando osserviamo qualcosa che avviene nel livello della materia sorgono in noi delle emozioni che attivano dei comportamenti automatici. Le emozioni s'impadroniscono della mente e dei pensieri. Queste emozioni andrebbero invece usate per capire. Dobbiamo vedere le cose in modo diverso, da un punto di vista differente, come se guardassimo il mondo attraverso degli occhiali speciali e riuscissimo a vedere delle informazioni in più, che la maggior parte delle persone non riesce a vedere perché non sa che esistono. Sono i pensieri che devono sfruttare le emozioni e non il contrario.

Il secondo livello è fondamentale per poter vivere ciò che accade nel primo livello in modo costruttivo. Noi viviamo quasi esclusivamente nel primo livello. In quest'esperienza materiale subiamo tutto ciò che ci succede reagendo in maniera automatica alle Emozioni che si sviluppano, a livello Energetico, che non sappiamo ne riconoscere ne gestire. Siamo come una banderuola in balia del vento, giriamo secondo la direzione in cui il vento soffia pensando di non avere potere su questo.

Se non impariamo a gestire il secondo livello “Energia” non abbiamo scelta, reagiamo agli stimoli senza scegliere liberamente nulla, siamo quindi incapaci di sfruttare il libero arbitrio. I nostri pensieri sono gestiti dalle emozioni, invece dovremmo usare le emozioni per capire cosa ci sta mostrando la nostra realtà. Non possiamo risolvere ciò che accade a livello Emozionale, (energia), agendo sul livello materiale.

Se una persona ci irrita con il suo comportamento cerchiamo di evitarla, (livello materiale), così facendo pensiamo di risolvere il problema, ma quel fastidio che proviamo, (livello energetico), ci sta mostrando qualcosa di noi che non vediamo e quindi troveremo un'altra persona che ci irrita allo stesso modo. Funziona così, se non vediamo ciò che dobbiamo vedere continueremo a trovare persone che ce lo mostrano fintanto che non ci assumiamo la responsabilità di questo e iniziamo quindi a chiederci: *“Cosa mi sta mostrando di me?”*

Imparando ad osservare il mondo anche attraverso il secondo livello, ci permette di iniziare a vedere gli eventi che ci capitano come opportunità e quindi possiamo imparare a sfruttarli per poter migliorare il nostro stato dell'Essere. Quando scopriamo l'esistenza del secondo livello iniziamo ad accorgerci delle nostre emozioni e iniziamo ad osservare impotenti le nostre reazioni ad esse.

Vediamo che non siamo padroni di noi stessi, perché le emozioni ci influenzano, ci limitano, s'impadroniscono di noi, modificano il nostro umore e condizionano il nostro modo di pensare. Eravamo convinti di essere noi stessi e invece non lo eravamo, ma il solo fatto che ora vediamo questo, ci mette già in un condizione favorevole per poter cominciare a capire.

Il Terzo Livello “Coscienza”

Il terzo livello lo si ottiene quando si riesce a vivere nel primo, cioè immersi nella materia, ma la si osserva con gli occhi del secondo livello, cioè dal punto di vista energetico.

Noi siamo qui per fare quest'esperienza che si può vivere solamente immersi nella materia, ma dobbiamo risolvere i problemi agendo contemporaneamente su due livelli. Nel primo livello si agisce con la logica, nel secondo si usano le emozioni per capire cosa quell'evento ci sta mostrando di noi. Una volta appresa una certa dimestichezza con il secondo livello, si può iniziare a vivere il terzo, dato dalla perfetta intersezione dei due.

Vivi nella materia, la analizzi dal livello energetico, prendi Coscienza di Te stessa, ti migliori e la materia si trasforma.

Se inizi a vedere ciò che ti accade come un'opportunità e non più come un problema, inizierai a vivere la tua Vita attraverso il terzo livello, cioè con Coscienza e inizierai a risolvere i problemi a livello energetico così facendo si risolveranno definitivamente e in automatico anche a livello materiale in quanto la materia non può fare altro che riflettere come siamo noi.

Se qualcosa nel mondo fuori di Te non ti piace, scopri cosa ti sta mostrando, vedilo dentro di Te, cambialo e il mondo fuori cambierà perché non può fare altro.

Il mondo, gli altri, ogni persona che incontriamo nella nostra Vita è per noi uno specchio e come tutti gli specchi non può fare altro che riflettere l'immagine di chi gli sta davanti. Se guardandoti allo specchio ti accorgi di avere un pó di cioccolato sulla guancia, l'unico modo per cambiare ciò che vedi è pulire il cioccolato su di Te, non riuscirai mai a toglierlo pulendo lo specchio e nemmeno allontanandoti dallo specchio o rompendolo ti permetterà di risolvere il problema. Il cioccolato continuerà a rimanere sul tuo viso fintantoché non lo pulirai su di Te. Dopo esserti pulita ogni specchio che incrocerai sul tuo cammino non potrà fare altro che riflettere il tuo viso pulito.

“La Storia di Sara”

Voglio utilizzare come esempio, per rendere più comprensibile la differenza tra i tre livelli, la storia di Sara: un'amica che immersa nel primo livello era molto infastidita dal fatto che sul lavoro, nonostante s'impegnasse molto, le cose non funzionassero bene.

Sara veniva spesso rimproverata per cose delle quali non era responsabile o almeno non riusciva a capire come potesse esserlo.

Il suo capo si aspettava sempre di più da lei, indipendentemente da quello che facesse. Spesso Sara svolgeva anche il compito dei colleghi. Con i clienti era molto brava e la media delle sue vendite era tra le più alte. Ciò nonostante non era mai abbastanza e ogni volta che si azzardava a chiedere qualcosa per lei, le veniva negata oppure le veniva fatto pesare. Quindi non faceva mai nemmeno un giorno di ferie che si accumulavano e periodicamente venivano cancellate senza nemmeno esserle retribuite...

Sara soffriva molto per questa situazione ed era spesso di malumore, non era felice anzi era quasi sempre arrabbiata e

ovviamente si portava questo malessere anche a casa. Sara era completamente immersa nel primo livello e vedeva la cosa solo da quel punto di vista.

Scoprendo il secondo livello, Sara ha iniziato a osservare ciò che le capitava al lavoro, per capire cosa le mostrava quella situazione e attraverso la Legge dello Specchio ha iniziato a vedere un lato di sé che prima non vedeva.

“Cosa mi sta mostrando questa situazione?”

“Cosa mi stanno mostrando i colleghi con il loro comportamento?”

Sara ha iniziato a farsi queste domande ogni volta che si sentiva trattata male, ogni volta che provava rabbia verso i colleghi, ogni volta che sentiva insoddisfazione verso la situazione lavorativa e piano piano ha iniziato a vedere qualcosa che prima non riusciva o non voleva vedere.

Sara era sempre molto esigente e non si complimentava mai con se stessa nemmeno quando riusciva ad ottenere dei buoni risultati in qualcosa, anzi si sminuiva sempre. Ad esempio le piaceva preparare dolci e quando preparava una torta buonissima e tutti si complimentavano, lei si sminuiva dicendo:

“Si è buona, ma non quanto avrei voluto!” Faceva sempre così.

Sara pretendeva da sé stessa sempre di più e non si prendeva mai del tempo per sé, rimandava sempre. Ormai non pensava nemmeno più a cosa le sarebbe piaciuto fare, tanto che nel poco tempo libero che aveva si sentiva persa, non aveva progetti personali da realizzare e obbiettivi da perseguire perché non si permetteva mai di dedicarsi a qualcosa di personale che la rendesse felice.

I fatti del lavoro, che venivano inconsapevolmente recitati da colleghi e superiori, servivano come messa in scena per poter far vedere a Sara una sua dinamica, un lato di sé che si comportava allo stesso modo. Le situazioni che viviamo sono vere e proprie opere teatrali dove ogni persona, noi compresi recita **INCONSAPEVOLMENTE** un ruolo ben preciso e queste opere mettono in scena la rappresentazione di noi stessi, più avanti vedremo meglio questo concetto.

Quando usiamo la Legge dello Specchio dobbiamo riuscire ad individuare esattamente quale dinamica si nasconde dietro alla situazione che stiamo vivendo, in questo caso colleghi e superiori trattavano Sara con sufficienza, non la lasciavano libera di esprimersi, non consideravano le sue esigenze.

Quando Sara si è resa conto di questo, ha capito che una parte di Sé le impediva di riconoscere il proprio valore la propria vera Essenza. Si dava sempre da fare per nutrire la sua parte Egoica e non dedicava mai tempo alla sua parte Animica.

Sara, dopo aver visto chiaramente questo suo aspetto, ha potuto iniziare a comportarsi in modo diverso con sé stessa, anche se all'inizio non è stato facile ammettere di essere così. Questo è normale, quando iniziamo ad usare la Legge dello Specchio e iniziamo a vedere cosa ci stanno mostrando di noi gli altri, ci fa paura ci fa arrabbiare, a volte ci disgusta, altre volte vediamo per un millesimo di secondo quello che gli altri ci stanno mostrando e ne abbiamo talmente paura che ci richiudiamo subito, ma questo è un meccanismo di difesa della nostra parte Egoica che dobbiamo imparare a disattivare.

Quando Sara ha capito e ha iniziato a lavorare per trasformare questo suo aspetto, ha iniziato a prendersi i suoi spazi, a dedicarsi del tempo, a porsi obbiettivi raggiungibili, ha cioè iniziato a nutrire la sua parte Animica.

Usava il tempo libero per sé stessa, dedicava più attenzioni al suo corpo, alla sua anima, ha iniziato a fare lunghe passeggiate nella natura, cosa che da anni non faceva più, ma che ha sempre amato fare.

Sara ha iniziato a essere meno critica e a incoraggiarsi a fare meglio se qualcosa non le veniva bene e a complimentarsi con sé stessa quando i risultati erano buoni. Ha iniziato a vedere il suo vero valore, ad accettarsi così com'è, ad Amarsi incondizionatamente.

Come per “magia”, colleghi e superiori, al lavoro, hanno iniziato a complimentarsi con lei, a trattarla meglio, le veniva concesso spazio e tempo e tutto intorno a lei è cambiato in quanto non vi era più il bisogno di mostrare quel lato di lei che ora non esisteva più.

Come detto prima, il suo cambiare quel lato di sé stessa ha obbligato gli altri a cambiare perché sono specchi e non possono fare altro che riflettere noi stessi.

Se inizi a vedere ciò che ti accade come un'opportunità e non più come un problema, se inizi a chiederti:

“Che cosa mi sta mostrando questa situazione che non mi piace?”

allora inizierai a vivere la tua Vita attraverso il terzo livello cioè con Coscienza.

Non è facile soprattutto all'inizio, ma diventa facile una volta capito come funziona, devi solo provarci per un pò, capire la Legge dello Specchio e iniziare ad usarla costantemente ogni volta che pensi di avere un problema trasformandolo in un'opportunità.

Non arrenderti, prova, lascia fluire le Emozioni e osservalo, tieni sempre presente i due livelli, Materia ed Energia e piano piano inizierai a vedere il mondo attraverso il terzo livello ovvero con coscienza e tutto diventerà più chiaro.

La Legge dello Specchio

A questo punto, dopo aver capito che tutta la realtà, così come la vediamo, è una nostra originale percezione della reale realtà. Che nessuno fa nulla contro gli altri, ma fa ciò che fa solo per sé stesso. Che dobbiamo osservare tutto ciò che ci accade su due livelli diversi ovvero quello Materiale e quello Energetico, sei pronta per entrare nel vivo della Legge dello Specchio.

Come già detto questa è una delle più importanti leggi Universali. La Legge dello Specchio può risolvere gran parte dei nostri problemi e aiutarci a evolvere in modo molto veloce, se impariamo a usarla correttamente.

Usarla è facile serve solo un pó d'impegno e di coraggio. L'impegno che richiede, corrisponde al tempo che dovrai dedicare ad analizzare un evento attraverso le regole della Legge dello Specchio. Mentre il coraggio serve per prendere la decisione di voler migliorare la propria vita, può sembrare strano, ma il nostro Ego si oppone ogni volta che prendiamo in considerazione qualsiasi cambiamento che possa migliorare la nostra vita.

Così ci ritroviamo a fare buoni propositi che verranno immancabilmente disattesi a causa del nostro Ego che fa di tutto affinché nulla cambi.

Il coraggio ci serve anche per riuscire a vedere realmente noi stessi, alcune parti di noi, alcuni nostri aspetti che non ci piacciono, che non vogliamo vedere. La Legge dello Specchio ci permette proprio di vedere le parti di noi che altrimenti non riusciremmo a vedere o che non vogliamo vedere e che spesso ci fanno paura.

Lo fa mostrandoci attraverso gli altri, usandoli appunto come fossero degli specchi.

Come visto prima la Legge dello Specchio afferma che:

“Tutto ciò che attira la nostra attenzione, suscitando in noi emozioni positive o negative, riflette aspetti di noi che non riusciamo o che non vogliamo vedere.”

Come tutte le leggi Universali anche questa è sempre e costantemente in azione e non importa se noi ne siamo consapevoli oppure no, se la sappiamo usare oppure no, la Legge dello Specchio è sempre in azione e a noi restano solo due opzioni o impariamo a sfruttarla o continueremo a subirla.

Questa Legge Universale è lo strumento più potente che ab-

biamo per poter vedere sia i nostri aspetti positivi sia quelli negativi che altrimenti non riusciremmo a vedere.

Al fine della nostra evoluzione è importante vedere sia i negativi che i positivi. Quelli negativi sono però più difficili da digerire. Riconoscere che noi ci comportiamo proprio così come quella persona, che c'infastidisce così tanto, non è facile.

La nostra parte Egoica è molto brava a impedirci di vedere ciò che non ci piace di noi stessi anche perché ciò che, di noi, non ci piace sono tutti aspetti Egoici.

I nostri aspetti negativi, però sono molto importanti. Imparare a riconoscerli e vederli per poterli correggere ci permette di andare ad eliminare blocchi energetici che ci impediscono di essere noi stessi.

Questi blocchi energetici sono solitamente il frutto di traumi molto vecchi, che ci appesantiscono, ci limitano e vanno per questo dissolti.

È una questione di Percezione

Come visto in precedenza noi percepiamo gli altri, gli avvenimenti e tutto ciò che è nell'Universo, interpretandolo attraverso i nostri personali filtri. I nostri filtri sono il frutto

dell'insieme delle nostre esperienze passate, dell'educazione che abbiamo ricevuto (ovviamente anch'essa interpretata), dei traumi che abbiamo subito, delle convinzioni, delle illusorie certezze e così via. Tutto questo, insieme alle conclusioni che l'Ego raggiunge basandosi unicamente sugli eventi passati crea una realtà individuale che non sarà mai identica alla realtà di nessun altro.

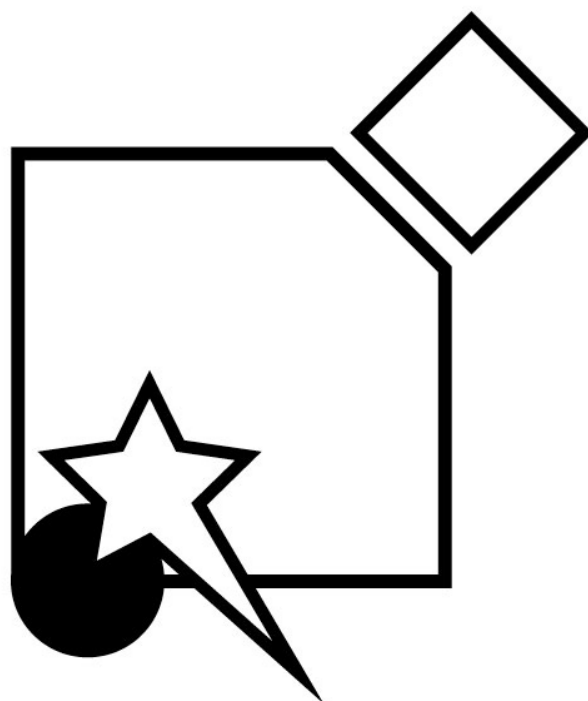
Essere consapevoli che tutto ciò che percepiamo attraverso i cinque sensi viene filtrato è di fondamentale importanza per capire il mondo e capire sé stessi. Tutto quello che vedi e che senti, i sapori e gli odori e tutto ciò con cui vieni in contatto lo percepisci a modo tuo e la percezione che ne hai è unica, è solo tua, è creata da Te.

Quando parli con un'altra persona Tu dici una cosa, ma lei ne capisce un'altra, potrebbe sembrarti, qualche volta, di trovarti d'accordo con gli altri, ma ti posso assicurare che non è così. Questo concetto è fondamentale affinché si possa usare la Legge dello Specchio in modo corretto.

Noi interpretiamo tutto rendendo unica la nostra percezione e ci sono molti studi ed esperimenti che lo dimostrano.

Un semplice test che puoi fare con i tuoi amici è questo:

fornisci tre o più persone con un foglio e una matita, poi senza mostrarlo, cerca di descrivere a parole, non fare gesti, questo semplice disegno in modo che gli altri possano riprodurlo sul proprio foglio seguendo solo la tua descrizione verbale:



Alla fine confrontate i disegni, con quello originale. Potrai notare che ogni persona ha interpretato le tue parole a modo suo, secondo i suoi filtri percettivi e i disegni saranno tutti diversi fra loro. Alcuni potranno risultare simili, ma nessuno sarà identico. Quindi ogni persona interpreta ciò con cui entra in contatto deformando la realtà in modo da uniformarla alla propria.

Oltre a questo dobbiamo anche tenere conto del fatto che l'Universo è un sistema perfetto che tende all'equilibrio. Nulla di ciò che accade è casuale, ma tutto si incastra alla

perfezione, tutto ha uno scopo ben preciso e anche se non sembra, dal nostro limitatissimo punto di vista umano, tutto nell'Universo è PERFETTO, ciò che non ci piace, non ci piace solo perché non lo capiamo.

Quante volte è successo che eventi che non ti piacevano, con il senno di poi hai capito essere stati passaggi fondamentali per arrivare dove sei e a essere chi sei?

Quindi se consideriamo che ciò che percepiamo con i cinque sensi è una nostra personale percezione, possiamo dire che tutto ciò che vediamo e udiamo, le sensazioni tattili, olfattive e di gusto esistono, così come le percepiamo, solo e soltanto nella nostra testa, ovvero solo dentro di noi.

So che non è facilissimo da capire, ma se ti sforzi un pò e lo capisci, poi tutto inizia ad avere un senso. Hai presente quando parli con un'amica di una persona che conoscete entrambe e Tu dici che quella persona è simpatica e scopri invece che alla tua amica sta antipatica? Oppure hai presente quando a Te piace un vestito e alla tua amica invece no? Ugualmente quando a Te piace una persona e alla tua amica no...

Solitamente liquidiamo questi eventi solo come una questione di gusti, ma è molto più di questo, si tratta di percezione.

In che modo Tu percepisci le cose rispetto a come le percepi-

sce la tua amica e chiunque altro. Certo capita che a volte vi piacciono le stesse cose, ma non potrai mai essere nella testa o nel cuore della tua amica per sentire se effettivamente a lei piace una cosa nello stesso identico modo in cui piace a Te.

Ma torniamo alla Legge dello Specchio, perché di questo stiamo parlando. Abbiamo detto prima, che tutto ciò che suscita in noi un'emozione in realtà sta riflettendo una parte di noi che in quel momento non riusciamo o non vogliamo vedere. Per il momento concentriamoci su ciò che suscita in noi emozioni negative, sull'evento che le ha suscitate, che ci sta mostrando qualcosa di noi che non ci piace. Mentre ciò che suscita in noi emozioni positive ci sta mostrando un lato positivo di noi che dovremo nutrire e sviluppare e lo vediamo più avanti, tanto il processo è lo stesso, anche se vedere i nostri lati positivi è più facile.

Ovviamente entrambe le cose sono utili per la nostra evoluzione, ma quelle negative sono più difficili da vedere e soprattutto da accettare quindi ci concentreremo su quelle.

Vediamo Come Funziona:

Tra le tante emozioni negative prendiamo come esempio la rabbia. Quando qualcuno ti fa arrabbiare sappi che non ti stai arrabbiando con quella persona per quello che ha fatto,

ma ti stai arrabbiando per quello che quella persona, inconsapevolmente, ti sta mostrando di Te. Questo avviene tutto a livello inconscio quindi serve uno sforzo per poterlo vedere chiaramente.

Inizia a considerare le persone che ti fanno arrabbiare come degli specchi. Sì, perché gli altri sono attori inconsapevoli che mettono in scena una rappresentazione di un lato di Te, che altrimenti non riusciresti a vedere.

Le persone scelte per mettere in scena questa rappresentazione di Te, non sono prese a caso, ma sono sempre tutte complementari a Te.

Cioè anche loro hanno qualcosa da imparare da questo evento, ma Tu non perdere tempo a cercare di capire quello che devono imparare loro, ne hai già abbastanza di capire quello che riguarda Te. Ovviamente sono complementari a Te anche perché Tu fai da specchio a loro, ma anche questo riguarda loro e non Te.

Capire il motivo che spinge una persona a comportarsi in un determinato modo con noi non serve a nulla dal punto di vista della Legge dello Specchio, in quanto tutto il processo di osservazione di noi stessi negli altri ha inizio dalla **nostra** percezione della realtà e non ha nulla a che fare con il motivo che spinge una persona a fare ciò che fa.

Chi ti fa arrabbiare in realtà ti sta mostrando un lato di Te che devi sistemare ovvero che devi migliorare, quindi non devi scaricare la tua rabbia contro questa persona. Questo però non significa che devi reprimerla.

La rabbia e tutte le emozioni vanno sempre lasciate fluire liberamente e usate per capire esattamente cosa ci sta mostrando quella persona o quell'evento.

Cerco di spiegarmi meglio con un esempio. Immagina di passare davanti a una vetrina e di vederti riflessa in essa, è un attimo, con un'occhiata che dura meno di un secondo noti subito che nella tua immagine riflessa nella vetrina, c'è qualcosa del tuo aspetto che è fuori posto. Diciamo che ti accorgi di non avere i capelli perfettamente pettinati, cosa fai?

La prima cosa che fai è sicuramente di sistemarli magari con la mano o con una spazzola se ne hai una con Te e continuando ad osservare la tua immagine riflessa nella vetrina, sfruttando il suo potere riflettente, sistemi ciò che non va in Te.

Dopo esserti sistemata, sollevata dal fatto che quella vetrina riflettendo la tua immagine ti ha permesso di sistemarti, ritorni a fare ciò che stavi facendo.

Ora non credo che proverai gratitudine per la vetrina, anche se dovresti, sarebbe davvero bello esseri grati per tutto ciò che diamo per scontato, ma di sicuro non ti sei nemmeno arrabbiata con lei per averti mostrato che eri spettinata. Non hai insultato la vetrina per averti mostrato ciò che non andava in Te, ma anzi l'hai usata a tuo vantaggio. Hai sfruttato la vetrina per migliorare ciò che non andava nel tuo aspetto e una volta sistemato, la vetrina ti ha mostrato il tuo magnifico aspetto.

Allora perché arrabbiarsi quando qualcuno ti mostra qualcosa di Te che devi sistemare?

Ogni volta che ti arrabbi con qualcuno è come se ti stessi arrabbiando con la vetrina. La vetrina dell'esempio e le persone che ti fanno arrabbiare sono solo degli specchi che inconsciamente ti stanno mostrando ciò che devi sistemare di Te. Un lato di Te che non riesci a vedere, ma che una volta visto va sistemato se vuoi migliorare la tua Vita.

Messa così sembra facile, ma non lo è soprattutto all'inizio, quando si inizia ad usare la Legge dello Specchio non è così automatico riuscire a vedere se stessi negli altri, ma basta impegnarsi un pò e piano piano diventa sempre più facile farlo.

Ora vediamo il processo che dobbiamo fare per poter sfruttare la Legge dello Specchio:

Prima cosa, rendersi conto delle nostre emozioni.

Le emozioni sono uno degli ingredienti più importanti della nostra Vita ed è proprio grazie alle emozioni che possiamo utilizzare la Legge dello Specchio nel modo corretto. Impara a riconoscerle, ogni volta che ti capita qualcosa che suscita in Te un'emozione cerca di capire quale emozione esattamente si sta sviluppando in Te. Ora sai che se un evento ti suscita un'emozione significa che ti sta mostrando qualcosa di Te che non riesci a vedere.

Ho preparato un elenco delle maggiori emozioni con la definizione di ognuna in modo tale da facilitarti il riconoscimento perché spesso confondiamo un'emozione con un'altra. Trovi l'elenco alla fine del libro, (Allegato 1), consultalo ogni volta che senti nascere in Te un'Emozione in modo da verificare esattamente quale Emozione stai provando.

Dopo aver individuato l'esatta emozione che quell'evento ha suscitato in Te non devi concentrare tutta la tua attenzione al "fatto", ma ti devi concentrare sulla dinamica.

Ogni evento è composto da questi due elementi il “Fatto” e la “Dinamica”.

Il Fatto

Il fatto è ciò che è successo a livello materiale, è l'insieme delle parole, dei gesti, delle azioni che compongono l'evento e solitamente sono rappresentati da frasi tipo:

“Lui mi ha detto... allora io gli ho risposto... ...poi lui mi ha fatto questo e quello....“

Se ti fermi a questo livello che è il livello uno, ovvero il livello della Materia, non risolverai molto, anzi continuando a concentrare la tua attenzione e quindi la tua energia sul fatto, lo alimenti rendendolo più forte e più reale. Quando dedichiamo attenzione a qualcosa la rendiamo più potente, più reale, la idolatriamo, quindi le diamo forza.

Nel caso dell'esempio la rabbia aumenta e passi ore a volte giorni a rimuginare su questo fatto rendendolo sempre più forte, sempre più reale.

Concentrarsi sul fatto, cioè sull'accaduto non risolverà il problema, ma lo alimenterà, quindi occorre fare un cambio di prospettiva, bisogna cambiare il punto di vista e iniziare a

guardare la Dinamica che sta dietro al fatto o meglio la vera causa scatenante delle Emozioni.

Infatti il fatto di per sé è neutro, ma la nostra percezione di ciò che è accaduto ha una valenza positiva o negativa ed è frutto delle Emozioni che la nostra interpretazione dei fatti ha suscitato in noi.

Una persona ci pesta un piede, ok può far male, ma di per sé il fatto è neutro, noi interpretiamo questa cosa in modo originale, come abbiamo visto prima e una possibile interpretazione potrebbe essere che la disattenzione di questa persona ci ha procurato dolore.

Quindi il problema non è tanto il fatto che ci ha pestato il piede, ma che non si è accorto di noi e questo ci ha fatto male. Questa è la dinamica!

La Dinamica

La Dinamica è la parte energetica di un evento, il messaggio che un evento ci vuole mostrare. La Dinamica fa parte del livello due, il livello dell'Energia ovvero il livello spirituale.

Per individuare la Dinamica dobbiamo analizzare il fatto e lasciar fluire la rabbia o qualsiasi altra emozione il fatto abbia suscitato in noi.

Non devo riversare la rabbia addosso agli altri, ma devo lasciarla uscire liberamente e osservarla. Solitamente quest'operazione la si fa quando siamo da soli, lasciamo che escano liberamente le parole dettate dall'emozione, ascoltiamo oppure scriviamo.

Se sei in auto e ti arrabbi con un altro automobilista perché ti ha tagliato la strada, insultalo pure (senza farti sentire o vedere è meglio) e ascolta quali frasi escono dalla tua bocca...

Se facciamo bene questo è molto probabile che la Dinamica esca da sola attraverso le nostre parole. Altrimenti occorrerà farsi un paio di domande, che poi vedremo, per farla uscire.

Una volta che riesci a vedere la Dinamica allora ci sono due passaggi da fare, il primo, ci aiuta almeno all'inizio ad arrivare per gradi alla soluzione, in un secondo momento, quando avrai preso dimestichezza con la Legge dello Specchio potrai anche saltare questo primo passaggio.

– Il primo passaggio consiste nel chiedersi:

“quando mi comporto così con gli altri?”

Ovvero quando esprimiamo la stessa Dinamica nei confronti degli altri?

Più sarai capace di risponderti sinceramente più facile sarà passare al secondo step.

– Il secondo passaggio consiste nel chiedersi quando manifestiamo quella Dinamica nei nostri confronti, cioè:

“quando una parte di noi si comporta in quel modo con un’altra parte di noi?”

Quando ad esempio scopriamo che una persona parla male di noi alle nostre spalle, una delle possibili dinamica dietro a questo fatto potrebbe essere “l’ingiustizia”.

Sapere che quella persona parla alle nostre spalle ci infastidisce perché la riteniamo una cosa ingiusta nei nostri confronti: “Come si permette di giudicarmi, non conosce quasi nulla di me, eppure trae conclusioni!” potrebbe essere un’osservazione.

Individuata la Dinamica, dobbiamo andarla a cercare dentro di noi:

“Quando mi permetto di giudicare gli altri senza avere tutte le informazioni?”

Sei sei sincera la risposta è “lo faccio molto spesso”

Una volta che avrai visto quando lo fai con gli altri allora ti chiedi:

Quando mi giudico senza avere tutte le informazioni o non tenendo conto di tutte le informazioni? Quando sono così ingiusta con me stessa?

Anche qui occorre essere molto sinceri con sé stessi. In questo caso la risposta è uguale praticamente per tutte le persone. Noi siamo i primi a giudicare noi stessi in modo spietato e lo facciamo spesso ignorando le informazioni.

Questo è un semplice esempio per permetterti di capire i due passaggi che dobbiamo fare all’inizio, quando stiamo imparando a usare la Legge dello Specchio. In un secondo momento possiamo concentrarci solamente sul secondo passaggio, ovvero quando faccio con me stesso quello che l’altro mi ha mostrato? Nel prossimo capitolo vediamo un esempio che dovrebbe renderti più chiaro quanto detto fino a ora.

“La Ragazza dell’Autonoleggio”

Questo fatto è realmente accaduto. Con mia moglie eravamo appena atterrati all’aeroporto di Bergamo, avevamo noleggiato un’auto e dovevamo ritirare le chiavi presso lo sportello di una nota azienda di noleggio auto.

Arrivati alla postazione non c’era coda, eravamo gli unici e la ragazza che doveva servirci se ne stava lì seduta tutta intenta a guardare il suo smartphone.

Mia moglie, felice per essere in Italia, si avvicina salutando calorosamente e con un bel sorriso allunga il foglio della prenotazione fatta online. La ragazza senza togliere gli occhi dallo schermo del suo telefono allunga un foglio dicendo:

“Mi deve compilare questo!”

Mia moglie ancora con il sorriso sul viso risponde:

“Ma ho già compilato online”

sventolando il foglio stampato della prenotazione. Sempre senza guardarci e continuando a scorrere la timeline del suo profilo Instagram, la ragazza risponde freddamente:

“Deve compilare questo!”

Mia moglie prende il nuovo foglio e lo ricompila esattamente con gli stessi dati della prenotazione online poi torna allo sportello e lo riconsegna alla ragazza che scoccia posando finalmente il telefono e preso il foglio inizia a digitare sul computer i nostri dati. Dopo un paio di minuti, sempre senza nemmeno guardarci per un secondo, esclama:

“L’auto che avete prenotato non è ancora disponibile, ma ne ho una di classe superiore e costa 6 euro in più al giorno!”

Mia moglie inizia a non sorridere più e rifiuta la generosa offerta. La ragazza risponde che in tal caso avremmo dovuto aspettare 20 minuti e riprende a guardare il telefono. Nel frattempo decidiamo di andare a fare pipì e nel tragitto verso il bagno avendo visto mia moglie particolarmente irritata le chiedo:

“Cosa ti ha fatto arrabbiare? Cosa ti stava mostrando?”

Lì per lì nemmeno io avevo ancora capito esattamente quale dinamica ci fosse dietro. Il fatto era chiaro e l'ho appena descritto, ma la dinamica?

Era stata villana? Non direi...

Era stata fredda e poco partecipe, ma non villana.

Mia moglie esclama:

“Se non le piace il lavoro che fa perché non se ne cerchi un altro?!?”

Ok anche questa non è la dinamica, ma sta buttando fuori la rabbia e dice quello che pensa e questo va bene, non vi sto qui a raccontare tutte le cose che ha detto anche perché alcune sono poco carine... ma poi a un tratto dice:

“Non ci ha considerati nemmeno per un attimo, se al nostro posto ci fosse stato un elefante rosa con il pannolino non se ne sarebbe nemmeno accorta...”

Stop!

Ecco la dinamica, eccola qua: Non ci ha considerato, non avevamo valore per lei, quasi non esistevamo...

Quindi ho chiesto a mia moglie:

“E tu quando non ti consideri?”

Ho capito che eravamo sulla strada corretta perché ne ho avuto subito la conferma. Quando fai questo tipo di lavoro su di Te, esiste un parametro che ti indica chiaramente quando sei sulla strada giusta.

Questo parametro sono le lacrime, se il processo che stai facendo è corretto ti commuovi, se addirittura piangi significa che stai già sciogliendo quel blocco energetico, stai già guarendo quella ferita che inconsciamente condiziona la tua Vita. In alcuni casi succede che la conferma arriva con un ghigno, una risata incontrollata.

Il solo fatto di averlo visto, sta già iniziando il processo di trasformazione di quel lato di Te che va sistemato. Pochissimi secondi dopo aver posto quella domanda, ho visto gli occhi di mia moglie diventare lucidi e ho capito, la ragazza del noleggio auto le stava, inconsapevolmente, mostrando questo lato di lei. Dopo essere tornata dal bagno mi dice:

“Si è vero io spesso non mi considero!”

Ora occorre completare il processo, se ci fermiamo a questo punto non raggiungiamo l'obiettivo. Se non individuiamo esattamente quando, noi esprimiamo la stessa dinamica con noi stessi ci toccherà di rivivere quest'esperienza. La rivivremo finché non completeremo il processo e trasformeremo il lato di noi che va migliorato, guarendo così completamente la ferita.

Questo significa che se non completiamo il processo, ci saranno altri "specchi" che ce lo mostreranno e quindi ci troveremo ancora e ancora ad affrontare situazioni poco carine come quella appena vissuta.

Questo lo abbiamo imparato sbattendoci il muso un milione di volte, quindi questa volta abbiamo continuato il processo. Una volta individuata la dinamica e aver avuto la conferma, lacrimosa, dobbiamo individuare un esempio di quando abbiamo usato quella dinamica con noi stessi.

In questo caso le ho chiesto:

“Quando è stata l'ultima volta che non ti sei considerata?”

Dopo averci pensato un attimo, i suoi occhi sono ritornati lucidi e mi ha risposto:

“Anche ieri! Ho concluso un buon contratto con un cliente e non mi sono considerata, come se non l’avessi chiuso, l’ho dato per scontato... e invece sono stata brava!”

Qui ha iniziato a piangere, è un pianto liberatorio e va fatto fluire liberamente, non devi trattenerti devi lasciarlo uscire. Questo è il modo di concludere il processo, vedere ciò che quell’evento ti stava mostrando non focalizzandoti sul fatto, ma cercando d’individuare la dinamica e un a volta vista, modificare quel tuo aspetto.

Dopo averla vista ti chiedi, “quando faccio questo con me stessa?” e cerchi di vedere l’ultima volta che l’hai fatto, solitamente non è molto distante nel tempo. Per fare questo a volte serve coraggio, perché in certi casi la sensazione iniziale potrebbe essere quella di sentirsi degli stupidi o di sentire di aver sbagliato tutto nella Vita...

Non è mai così, anche quando il lato che vediamo di noi sembra essere così brutto e negativo a un’osservazione più attenta possiamo vedere come basti cambiare una piccola cosa per cambiare tutto.

Speso basta cambiare il modo in cui facciamo quella cosa oppure basta cambiare l’obiettivo, l’intenzione.

Nel caso dell'esempio, da quel giorno mia moglie cerca di complimentarsi con sé stessa ogni volta che ottiene risultati positivi e lo fa anche con gli altri non dando più per scontato i risultati di collaboratori, amici e familiari. Per concludere la storia dell'esempio, quando vedi esattamente ciò che quell'evento ti stava mostrando, quella persona o quella situazione non hanno più ragione di esistere e tutto cambia.

Mentre stavamo per tornare allo sportello ho detto:

“Chissà se ora la ragazza ti considererà, se lo farà significa che hai visto ciò che dovevi vedere!”

Arrivati allo sportello, di quella ragazza non vi era più nessuna traccia, al suo posto una ragazza gentilissima che con il sorriso ci guardava negli occhi e visto che l'auto che avevamo prenotato non era ancora pronta ci ha riproposto la macchina di classe superiore che costava 6 euro in più al giorno, ma senza nemmeno lasciarci il tempo di rispondere dice:

“Aspetti un attimo che vedo se riesco a fare una cosa....”

Dopo aver digitato per qualche secondo sulla tastiera del computer dice:

“Ecco fatto signora, le do l'auto di classe superiore allo stesso prezzo di quella che aveva prenotato, quindi senza nessun costo aggiuntivo!”

Detto questo ci allunga le chiavi e ci augura buon viaggio ovviamente guardandoci negli occhi e sorridendoci.

La situazione era completamente cambiata ed è così che funziona. In questo caso la ragazza che faceva da Specchio a mia moglie è sparita. Altre volte siamo noi a non provare più nessun fastidio per quella persona o per quella situazione, altre volte e proprio l'atteggiamento della persona che cambia radicalmente.

In ogni caso, quando Tu cambi il mondo fuori cambia perché non può fare altro che rispecchiarti, è la Legge dello Specchio, è l'Universo che funziona così e noi non possiamo cambiarlo, ma possiamo adeguarci e imparare ad usare le sue leggi al meglio.

Perché è sparita?

Ti ricordi che prima ho detto che chi ti fa da Specchio non è una persona presa a caso, ma una persona complementare a Te?

Ora non so esattamente cosa dovesse capire la ragazza e non ha importanza, ma visto che mia moglie, facendo il processo di comprensione attraverso la Legge dello Specchio, in quei 20 minuti è cambiata, in quanto ha visto un lato di Sé che non vedeva e ha iniziato a modificarlo, fuori il mondo si è modificato.

Questo ha reso mia moglie non più complementare con quella ragazza.

Visto che noi allo sportello dovevamo tornarci l'Universo si è modificato e ha materializzato una ragazza complementare con la nuova versione di mia moglie. Una ragazza che le mostrava la sua nuova attitudine, una ragazza che considera le altre persone, una ragazza gentile e sorridente che non voleva dare nulla per scontato.

Sicuramente nel livello materiale la ragazza è cambiata perché magari l'altra è andata in pausa o ha finito il turno, ma nel livello energetico questo non importa.

L'Universo ha potere su tutto e non è condizionato dal tempo quindi usa la materia per ottenere un risultato, ma il risultato è sempre funzionale al livello energetico, ecco perché nulla accade per caso. L'Universo manipola la Materia e ora vediamo come fa.

L'Universo Manipola la Materia

Nel livello Materiale le cose avvengono perché causate da un'azione, questa è frutto di un pensiero, di una reazione, di un'abitudine... A livello Energetico non importa cos'abbia causato quell'azione. Dal nostro punto di vista ciò che importa è cosa quell'azione suscita in noi.

Ogni evento che ci accade va visto come una rappresentazione di una nostro lato/aspetto che dobbiamo vedere. Una vera e propria messa in scena, recitata da ignari attori, che ci mostra una lato di noi. Questo è il modo in cui l'Universo ci mostra noi stessi, lo fa, facendo accadere le cose agendo sulla materia, ma noi dobbiamo concentrarci sull'Energia che quell'evento smuove in noi ovvero sull'Emozione che quel evento suscita in noi.

Il motivo Energetico del perché accadono non ha nulla a che fare con il motivo Materiale che serve solo a scatenare la reazione energetica.

Il motivo Materiale che spinge gli ignari attori a comportarsi in un determinato modo o a dire determinate cose è solo il

modo che l'Universo usa per suscitare in noi determinate Emozioni. Dal nostro punto di vista, serve solo affinché ci sia possibile vedere un nostro aspetto/comportamento che non vogliamo o non riusciamo a vedere. Non perdere tempo a cercare di capire che cosa spinge l'altro a comportarsi in quel modo, focalizza tutte le tue energie per capire cosa suscita in Te quel comportamento, così a livello Energetico potrai vedere Te stessa.

Se continui a prestare attenzione al motivo Materiale non solo non ti porta da nessuna parte, ti fa sprecare un sacco di energia e non ti permette di risolvere il problema, ma anzi lo amplifica, lo rendi più reale, più potente e più presente nella tua Vita.

Noi, come gli altri, siamo spesso strumenti che l'Universo usa per comunicare o meglio per suscitare negli altri delle emozioni, noi per gli altri siamo a nostra volta ignari attori che recitano nella rappresentazione del lato/aspetto che l'altro non riesce a vedere di Sé.

Come capita quando si è con un gruppo di persone, magari amici o colleghi di lavoro e ad un tratto ti viene in mente di fare una battuta, ma non la dici perché sai che qualcuno potrebbe offendersi. Un secondo dopo, un'altra persona fa una battuta identica o molto simile a quella che stavi per fare Tu.

Ecco questo è il classico esempio di come funziona l'Universo.

Quella battuta andava detta, in un modo o nell'altro, perché quella persona doveva “offendersi” cioè doveva provare quell'emozione per vedere quello che di Sé stessa non vuole o non riesce a vedere. L'Universo usa le persone come strumenti e ha sempre pronte più opzioni in modo da non fallire mai. Se qualcuno usa il proprio libero arbitrio, spesso inconsapevolmente, e si sottrae dall'essere usato come strumento, l'Universo, ha subito un'altra persona pronta a “sacrificarsi” inconsapevolmente.

Quella battuta, che l'Universo voleva venisse espressa, pensavi fosse un tuo pensiero, ma invece non era tuo, Tu l'hai solo captato e la stessa battuta l'ha captata anche l'altra persona. Tu decidi di non dirla per non offendere la persona a cui quella battuta era destinata. Hai così usato, senza saperlo, il tuo libero arbitrio.

L'altro invece dice la battuta senza pensarci troppo, così diventa strumento dell'Universo. Non importa perché e come a qualcuno venga in mente quella battuta e quale sia il suo intento nel dirla, non importa se non vi è nessuna intenzione di offendere quella persona o se, al contrario, offenderla sia

proprio l'intento di chi la dice, ciò che importa è l'effetto che quella battuta suscita nella persona che si offende. Dovrebbe chiedersi, per poter sfruttare quest'evento a suo vantaggio:

“Perché mi sono offeso? Quale emozione sto provando? Cosa mi sta mostrando questo evento?”

Così dobbiamo fare noi ogni volta che un evento suscita in noi un'emozione. Non ci dobbiamo concentrare sul perché quella persona ha detto o fatto quella determinata cosa, ma perché quella cosa ha suscitato in noi delle emozioni. Dobbiamo chiederci cosa ci sta mostrando osservando e analizzando la nostra percezione di quell'evento e come reagiamo a esso.

Quando avrai imparato a usare, molto bene, la Legge dello Specchio inizierai ad accorgerti sempre più di come funziona l'Universo. Arriverai proprio a vederlo in funzione e allora a un certo punto inizierai a usare consapevolmente il tuo libero arbitrio.

Questo è importante perché quando veniamo usati come strumento dall'Universo diventiamo spesso carnefici senza accorgercene e quindi poi saremo costretti a pagare karmicamente per questo.

Ovviamente se ci troviamo a essere attori inconsapevoli in una determinata situazione significa che abbiamo le caratteristiche per quel ruolo. Se ci ritroveremo ad interpretare il ruolo del carnefice significa che siamo compatibili con quel ruolo, quell'esperienza è quella perfetta per noi perché ci mostrerà ciò che non vogliamo vedere di noi stessi e una volta vista poi, potremo andarla in un secondo momento, a modificare in noi.

Se interpreti, inconsapevolmente, il ruolo del carnefice sarai poi compatibile con qualcuno che inconsapevolmente interpreta il ruolo di vittima e lo incontrerai. In realtà questi incontri avvengono al contrario, cioè più Tu sarai compatibile con il ruolo di vittima e di conseguenza, più ti comporti da vittima, più carnefici incontrerai.

Gli incontri possono avvenire sotto diverse forme, ma una delle armi più potenti dell'Universo, per mettere in contatto vittima e carnefice è l'innamoramento. Avviene infatti che spesso le persone che vivono da vittime si sentano attratte da persone che vivono da carnefici, da questi incontri ed eventuali relazioni nascono le situazioni perfette per i due protagonisti.

Situazioni che andranno a mostrare a entrambi i loro lati nascosti.

L'Universo è un sistema perfetto dove tutto s'incastra alla perfezione, dove le persone non s'incontrano mai per caso, dove nulla ci accade mai per caso. Tutto ciò che non ci piace, che ci fa stare male è qualcosa che non riusciamo a capire, ma è proprio ciò che invece dobbiamo vivere per poter comprendere noi stessi.

Solo diventando consapevoli, che tutto ciò che ci accade è perfetto per noi ed è per il nostro bene, possiamo metterci nell'ottica giusta per poter capire noi stessi.

Quindi devi porre l'attenzione sul perché ti accade qualcosa e non sul come quella cosa è accaduta, il come è il modo che l'Universo utilizza per arrivare a creare in Te determinate Sensazioni ed Emozioni.

L'Universo fa questo manipolando la Materia portando altre persone, solitamente quelle a Te vicine, a comportarsi in un determinato modo e a dire determinate cose. Questo ha l'unico scopo di riattivare le tue ferite interiori dalle quali si sprigiona un pò di quell'energia compressa, quella che crea il blocco energetico e che va a disturbare l'equilibrio del tuo organismo generando in Te una determinata Emozione.

Quindi facendo il percorso inverso parti dall'Emozione che quell'evento ti ha procurato. Ora sai che quell'Emozione è il risultato di una ferita che è stata riattivata e utilizzi la Legge dello Specchio per capire cosa ti sta mostrando la tua originale percezione di quell'evento, così potrai capire esattamente cosa andare a cambiare di Te.

Questo ti permette di risolvere i problemi che quella ferita ha più volte creato nella tua Vita affinché Tu potessi accorgerti di lei e guarirla.

L'Universo manipola la Materia, il mondo intorno a noi, affinché grazie a ciò che osserviamo possiamo vedere quello che di noi non vediamo e non potremmo vedere altrimenti.

Noi stessi siamo il nostro primo specchio, il nostro corpo ci mostra aspetti di noi che altrimenti non vediamo, i nostri pensieri, le nostre scelte inconsce, la nostra casa, la nostra auto, tutte le persone che frequentiamo e che conosciamo. La tua borsetta ti mostra un lato di Te, il tuo lavoro, i tuoi vestiti, e così via...tutto intorno a noi riflette lati e aspetti di noi che altrimenti non riusciremmo a vedere.

Ovviamente osservare tutto questo su di noi è molto più difficile che vederlo sugli altri. Il giudizio nei confronti degli altri ci viene in automatico, questo ci permette più facilmente di osservare gli altri, ma solo a patto che impariamo a usare,

in modo costruttivo il nostro giudizio nei confronti delle altre persone. Non dobbiamo giudicare gli altri per criticarli, ma per riuscire a vedere in loro noi stessi. Quello che critichiamo negli altri è il nostro riflesso.

Gli Attori Inconsapevoli

Siamo tutti attori inconsapevoli, per certi aspetti siamo più burattini che attori. Recitiamo tutti molti ruoli nella Vita, alcuni di questi ruoli solo per un periodo, altri per sempre. Siamo figli, fratelli, genitori, amici, compagni, coniugi, colleghi e così via.

Molti di questi ruoli sono vere e proprie etichette, che usiamo per identificarci e identificare gli altri. Hai idea di quante etichette esistono per classificare e inserire in un ben determinato gruppo ogni persona? Centinaia di termini diversi che servono per classificare ogni persona e ogni aspetto della nostra Vita.

Veniamo classificati per il modo di vestire ad esempio e queste sono solo alcune delle, sempre più numerose, etichette che vengono identificate con il termine Stile:

ANDROGINO, BOHO CHIC, COUNTRY, DARK, PUNK, EMO, ROCK, GOTICO, ETNICO, INDIE, PIN UP, ROMANTICO, SCENE QUEEN, SPORTIVO, STREET, MILITARE, VINTAGE, CLASSICO, CASUAL...

Il modo in cui vestiamo determina il carattere del personag-

gio che interpreta quel determinato ruolo, ad esempio sul lavoro mi vesto in maniera differente rispetto a quando sono a casa con la famiglia.

Poi ci sono le etichette legate per esempio ai gusti e alle scelte alimentari, dimmi cosa mangi e ti dirò il nome della categoria a cui appartieni:

ONNIVORI, LOCAVORI, ECOTARIANI, MACROBIOTICI, CARNIVORI, PALEO, VEGETARIANI, FLEXITARIANI, VEGANI, FREEGAN, CRUDISTI, FRUTTALIANI, FRUTTALIANI-CRUDISTI, FRUTTARIANI, FRUTTARIANI SIMBIOTICI, PESCOVEGANI, PESCETARIANI, PESCETARIANI CRUDISTI, PRANARIANI...

Il tipo di cibo che mangiamo determina il ruolo che potremmo definire “principale” ed è difficile che cambi a seconda della situazione in cui ci troviamo, ma può cambiare durante l’arco della Vita.

Di etichette ce ne sono moltissime e tendiamo a classificare tutto, ci siamo talmente abituati a farlo che appena qualcuno non si riesce a inserire in una categoria precisa, ne viene creata una su misura. Semplicemente viviamo in un mondo che deve classificare tutto e tutti altrimenti ci ritroviamo persi, senza un’identità.

Se non posso essere classificato in un gruppo allora sono diverso, non sono normale, valgo meno degli altri e nessuno mi vorrà bene.

Ma Tu sei molto di più di una serie di etichette. Tu sei un essere Meraviglioso, in Te vi è l'energia della Creazione, Tu sei Energia Femminile, Pura Energia Divina. Com'è possibile limitare tutta la tua potenza incasellandoti in un'etichetta che ti rende una di tanti?

Tu sei Tu, punto e basta!

Tu sei unica e sei perfetta così come sei con i tuoi pregi e con i tuoi difetti, con i tuoi talenti e con i tuoi limiti. Purtroppo vedo ogni giorno troppe Donne che percepiscono il loro valore solo e soltanto in funzione dell'appartenere a un gruppo, solo perché possono avvalersi di un Ruolo.

Un ruolo che utilizzano per dimostrare il loro valore agli altri, perché se gli altri la riterranno di valore allora lei saprà di valere. Dottoressa, ingegnere, architetto, presidentessa, capo, direttrice, responsabile, capitano, comandante, professoressa, mamma, nonna, zia, sorella, moglie... sono solo ruoli, non sei Tu. Il tuo Ego si nutre di tutte queste cose.

Tu fai la dottoressa, fai l'avvocato, fai l'architetto. Tu fai la mamma, fai la zia, fai la moglie, ma Tu sei Tu.

Quante volte non hai potuto esprimere realmente Te stessa perché il tuo ruolo non ti permetteva di farlo?

Ti sei mai permessa di piangere liberamente davanti al tuo datore di lavoro o davanti ai tuoi figli senza sentirti in colpa per il semplice fatto di esprimere un'emozione?

Ti è mai capitato di sentire il desiderio di urlare, di rompere qualcosa oppure la voglia di ballare o cantare a squarciagola, ma il tuo ruolo in quel momento non te lo permetteva.

Non sono i nostri ruoli, le nostre etichette a stabilire quanto valiamo e chi siamo realmente, non sono gli attestati, le lauree, i diplomi, le licenze a stabilire quanto valiamo e chi siamo. Anzi spesso tutto questo ci impedisce di esprimerci liberamente, perché "una brava mamma non fa queste cose", "una brava moglie non si comporta così"...

Il nostro vero valore, esula da tutto questo e più ci immedesimiamo nei ruoli e nei titoli più ci dividiamo, più divergiamo da ciò che realmente siamo, più siamo limitati nell'esprimere a pieno noi stessi.

Il nostro valore è qualcosa che sta dentro di noi e che non può assolutamente essere rappresentato da un'etichetta, il nostro Valore come esseri umani sta nell'Amore Incondizionato

che riusciamo a provare per noi stessi in primis e di conseguenza per tutto e per tutti.

Non è facile vedere questo in noi, ma lo possiamo vedere facilmente negli altri. Immagina tua Mamma (anche se non è più tra noi) e per un attimo liberala dal suo ruolo. Chiamala per nome e cerca di vederla solo come Donna, con la sua storia, prova ad immaginare per un secondo la sua vita, da quando è nata fino a prima di diventare mamma.

Lei è una Donna, con il suo passato, i suoi problemi, i suoi fallimenti e i suoi successi, con le sue paure, con i suoi dubbi e con le sue certezze, con i suoi sogni, con i suoi limiti e con i suoi talenti...

Riesci a vederla solo come Donna? Allontana da lei, il ruolo di Mamma e con esso tutte le tue aspettative nei suoi confronti, tutti i limiti che quel ruolo le impone e lasciala libera di essere sé stessa. Riesci a vedere la differenza? Riesci a vedere il suo potenziale che ora è libero di esprimersi?

Fai la stessa cosa con il tuo datore di lavoro, liberalo da quel ruolo per un istante, vedilo per quello che è, un Uomo o una Donna, con la sua storia, con i suoi sogni, con i suoi limiti, con le sue frustrazioni, con le sue ambizioni, con i suoi problemi, con le paure e le limitazioni che quel ruolo gli impone

e con le aspettative che Tu hai nei confronti di quella persona con quel ruolo...

Ho visto molte Donne che nel ruolo di moglie non hanno saputo capire il marito come Uomo, come essere umano e molti Uomini che nel ruolo di marito non hanno saputo capire la moglie come Donna, come essere umano. Troppi figli che con le loro aspettative nei confronti dei genitori non sono riusciti a capire l'Uomo e la Donna che avevano davanti e troppi genitori che con le loro aspettative non hanno saputo vedere realmente l'essere umano che si celava dentro al ruolo di figlio.

Esercitatevi a fare questo con tutte le persone che conosci, liberale dai loro ruoli, lasciale libere di essere sé stesse, con le loro fragilità, con i loro sogni, con i loro limiti, i dubbi e le paure.

Fallo con il tuo Partner e con i tuoi figli, fallo con i tuoi genitori e con i tuoi suoceri.

Quando vedi chiaramente, quanto sia meraviglioso liberare le persone dai loro ruoli, allora sei pronta per liberarti dai tuoi, permettiti di essere perfetta così come sei, Amati Incondizionatamente perché Tu sei un Essere Meraviglioso con una Potenza immensa, Tu sei Pura Energia Divina.

Quando ti sarai liberata da tutti i tuoi ruoli allora sarai pronta per capire qual è il tuo vero potere, la tua missione in questa Vita e potrai cominciare a illuminare il mondo con tutta la tua potenza.

Quindi te lo ripeto ancora, nessuno è i ruoli che interpreta e Tu non sei i tuoi ruoli, Tu sei Tu.

Dopo aver visto tutto quello che non sei vediamo come iniziare a capire i tuoi aspetti, i tuoi comportamenti quelli che non riesci a vedere. Non è facile vederli direttamente in Sé stessi, ma come hai visto tutti quanti abbiamo questo strumento fantastico che ci permette di farlo osservandoli sugli altri, vedendo negli altri ciò che essi riflettono di noi stessi. Con la Legge dello Specchio possiamo vederci completamente e conoscerci fino in fondo.

L'Universo utilizza le persone proprio come burattini rendendoli attori inconsapevoli e lo fa facendo leva sull'interpretazione dei ruoli e sulle aspettative che ognuno di noi ha sugli altri e su ciò che rappresentano.

Se riesci a liberarti dai tuoi ruoli allora inizi ad utilizzare il libero arbitrio, inizi a diventare consapevole di chi sei dei tuoi poteri e sapendo che gli altri recitano, senza accorgersene diversi ruoli, inizi a tenerne conto e sposti l'attenzione sulla tua

personale percezione dei “fatti”, sapendo che in quella tua originale percezione si nasconde la “dinamica” e che una volta individuata correttamente e riconoscendola in Te stessa puoi cambiarla ed Evolvere.

Ecco perché, come già detto più volte le persone che conosciamo, frequentiamo e incontriamo sono da considerare, dal punto di vista della Legge dello Specchio, come “attori” inconsapevoli e lo sono anche in funzione dei loro ruoli.

Noi stessi siamo attori inconsapevoli, non solo per gli altri, ma anche per noi stessi. Ci sentiamo attratti o respinti dagli altri, proprio in base a ciò che ci mostrano con il loro comportamento, con la loro energia e a determinare attrazione o repulsione è proprio ciò che di noi vediamo in loro.

Quando parliamo, spesso diciamo ciò che ci passa per la mente, senza pensare troppo alle parole che usiamo, ma ogni parola che ci viene in mente è parte di un copione che non conosciamo, ma che inconsciamente interpretiamo ottenendo un effetto preciso in modo che l'altro interpreti le nostre parole e che creino in lui il giusto risultato, ovviamente questo vale anche al contrario e ogni parola usata dagli altri è la parola perfetta affinché la nostra interpretazioni possa evocare le giuste sensazioni ed emozioni.

Proviamo attrazione, indifferenza o repulsione nei confronti degli altri e a volte nemmeno capiamo il perché, non siamo consapevoli del vero motivo che ci spinge a provare quelle Emozioni, ma dobbiamo iniziare a prestare attenzione proprio a queste emozioni con la consapevolezza che la reazione che abbiamo ci sta mostrando ciò che dobbiamo vedere di noi stessi.

Quindi considerare gli altri come attori ci aiuta a distaccarci da ciò che sta accadendo, a non prenderla sul personale a non sprecare le nostre energie portando l'attenzione fuori, ma portandola su di noi. Solo concentrandosi su noi stessi, solo assumendoci la responsabilità al 100% di ciò che ci accade, possiamo scoprire noi stessi e progredire nel nostro cammino Evolutivo.

Se guardiamo la cosa da un altro punto di vista è come se gli altri fossero prigionieri di un ruolo in funzione proprio del loro ruolo. Come detto prima, ognuno di noi ha diversi ruoli, io sono figlio, fratello, marito, padre, amico e così via. Anche se non ci pensiamo e non ce ne accorgiamo, ci comportiamo in modo leggermente diverso proprio in base al ruolo che interpretiamo. Quando interagisco con i miei figli mi comporto in modo diverso rispetto a quando interagisco con gli amici.

Questi comportamenti sono solitamente automatici e inconsci, perché derivano dalle nostre convinzioni, dalle nostre credenze inconsce, sono frutto dei nostri traumi, delle nostre paure... Sono condizionamenti che agiscono sui nostri comportamenti, ma a livello inconscio, quindi non ce ne rendiamo conto, pensiamo di essere noi stessi, ma non lo siamo praticamente mai.

L'Universo fa leva proprio su questi nostri aspetti. Il nostro bagaglio di credenze, di certezze, di convinzioni, di traumi e blocchi energetici determina la nostra personalità e ci rende complementari con altre persone. Così diventiamo strumento per l'Universo che può usarci come specchio per gli altri che a loro volta risultano complementari con noi.

L'Universo fa in modo che s'incontrino le persone complementari tra loro, affinché possano osservarsi l'uno nell'altro e capire sé stessi a vicenda.

Ecco perché se per esempio interrompi una relazione perché non ti piace più il comportamento del tuo partner, con molta probabilità ne incontrerai un altro che si rivelerà molto simile. Fintantoché non vediamo ciò che dobbiamo vedere l'Universo continuerà a mostrarcelo riflesso negli altri e in noi stessi. Ecco perché spesso ci ritroviamo a vivere situazioni simili che continuano a ricrearsi ciclicamente nella nostra Vita.

Tutte le persone a noi vicine come: i nostri familiari, i colleghi di lavoro, i vicini di casa... sono per l'Universo le persone migliori da usare per farci da specchio. Nemmeno tentare d'isolarci può salvarci dal vederci riflessi negli altri, l'Universo trova sempre il modo, tanto che il nostro primo specchio siamo proprio noi stessi attraverso il nostro corpo, le sue forme, le malattie, i dolori sono solo alcuni dei modi che l'Universo utilizza per mostrarci come siamo.

Detto questo è facile capire quanto sia inutile cercare di scappare dalle persone che non ci piacciono. Quando stare con una persona ci risulta difficile, insopportabile o ci fa stare male dobbiamo renderci conto che non sarà sufficiente non frequentarla più, perché l'Universo la sostituirà con un'altra persona che arriverà a farci provare le stesse sensazioni e noi avremo perso solo tempo.

Quindi se nella tua Vita ci sono persone che non sopporti, che ti fanno stare male, che ti fanno soffrire, quello che puoi fare è cercare di capire cosa ti stanno mostrando attraverso la Legge dello Specchio. Questo non significa che devi passare molto tempo con loro, ma quando capita e ti ritrovi obbligata a passare del tempo con queste persone, sfruttalo per capire cosa ti stanno mostrando, solo così, vedendo cosa ti mostrano e cambiandolo poi dentro di Te ti permetterà di risolvere il problema.

Mano a mano che ci lavori, ti accorgerai di riuscire a sopportarli meglio e frequentare queste persone che prima sembravano tossiche in realtà ti aiuta a “disintossicarti.”

Nel caso in cui da parte di qualcuno Tu subisca delle violenze allora devi cercare di agire in maniera diversa. Devi metterti al sicuro, devi cercare di evitare questa persona, di allontanarla, ma questo non t’impedisce di lavorarci su. Una volta al sicuro dovrai comunque lavorare sull’accaduto se non vorrai rivivere una situazioni molto simile.

La Legge dello Specchio va usata lavorando sulle Emozioni che persistono anche in assenza delle persone o degli eventi che le hanno suscitate, quindi possiamo lavorarci anche senza essere a contatto con chi ci fa da specchio.

Possiamo addirittura utilizzare la Legge dello Specchio per lavorare su situazioni prima che queste accadano e lo possiamo fare ogni volta che ci accorgiamo di essere preoccupati. Quando ci pre-occupiamo di qualcosa, ovvero ce ne prendiamo cura prima che avvenga, in realtà stiamo interpretando un evento che non è ancora avvenuto, ma proprio grazie alla preoccupazione che stimola in noi una reazione emozionale possiamo vedere un lato di noi.

Quando lo vediamo e lo modifichiamo prima che quella cosa accada, non ci sarà più bisogno che avvenga, lo risolviamo così ancora prima che si manifesti.

Inizia quindi a vedere gli altri come “attori” stanno tutti recitando un ruolo ben preciso senza saperlo e la loro recita ti sta mostrando chi sei. Ogni volta che una persona che ami ti irrita con il suo comportamento, ti sta mostrando un lato di Te che non ti piace, più veloce sarai nell’individuare la dinamica che ti viene mostrata e a cambiarla dentro di Te prima permetterai a questa persona di liberarsi da quel ruolo.

Uno specchio non può fare altro che riflettere l’immagine di chi vi si pone dinanzi! Se quello che vedi non ti piace non hai nessuna possibilità di cambiarlo nello specchio. Nemmeno cambiando lo specchio ti aiuterà a cambiare ciò che vedi.

Cambia in Te ciò che non ti piace e lo specchio ti mostrerà il tuo cambiamento.

Il Triangolo dello Specchio

La Legge dello Specchio è caratterizzata dal fatto che tutto ciò che gli altri fanno a noi, noi lo facciamo in ugual misura agli altri e a noi stessi.



Si lo so non è facile da accettare, ma è così che funziona. Se il tuo collega di lavoro ti dà fastidio perché non ha rispetto per

i tuoi spazi significa che anche Tu non rispetti gli spazi di qualcun altro, (non necessariamente sul lavoro) e che una parte di Te non rispetta gli spazi di un'altra parte di Te.

In alcuni casi è davvero fastidioso scoprire di comportarsi nello stesso modo di una persona che c'infastidisce molto, ma la cosa va guardata da un altro punto di vista. Vedere negli altri un nostro aspetto che non ci piace ci permette finalmente di poterlo modificare, non è che fingendo di non vederlo si possa risolvere la cosa.

Lo sai, se guardandoti allo specchio vedi di avere un pò di cioccolato sulla guancia, l'unico modo per pulirlo e capire che il cioccolato non è sullo specchio, ma sulla tua guancia, di conseguenza lo puoi pulire solo su di Te.

Questa correlazione tra ciò che gli altri fanno a noi e quello che noi facciamo agli altri e a noi stessi viene rappresentato da un triangolo equilatero quindi con i tre lati della stessa lunghezza a indicare che noi facciamo a noi stessi e agli altri ciò che gli altri fanno a noi nella stessa identica misura.

Noi non abbiamo nessun potere per modificare il comportamento degli altri, quindi non possiamo risolvere il problema cercando di cambiare gli altri o sostituendoli.

Come detto prima anche se sostituiamo uno specchio alla fine ne troveremo un altro che ci mostrerà ciò che dobbiamo vedere. Quello che invece possiamo fare è agire sul nostro comportamento e cambiarlo in questo modo andremo ad accorciare uno dei due lati del triangolo che riguardano noi stessi e che sono gli unici sui quali abbiamo potere. Il triangolo equilatero rimane tale solo se i lati sono identici, così se andiamo a modificare un lato anche gli altri due si modificheranno in automatico.

Se dopo aver visto nello specchio che hai del cioccolato sulla guancia ti pulisci lo specchio è obbligato a mostrarti il cambiamento, non può fare altrimenti, ma se cerchi di pulire il cioccolato sullo specchio oppure di romperlo o cambiarlo non otterrai nessun risultato.

Così tenendo conto del triangolo dello Specchio, ora sai che ciò che t'infastidisce degli altri è un tuo riflesso e che Tu fai la stessa cosa con gli altri e con Te stessa. Se impari a osservare Te stessa negli altri puoi cambiare dentro di Te quello che vedi fuori e gli altri cambieranno di conseguenza.

Tutto questo vale anche per le cose che vediamo fuori di noi e che ci piacciono, quando ci piace qualcuno, quando troviamo

simpatico qualcuno o siamo attratti dalle capacità di una persona, significa che ciò che ci sta mostrando sono i nostri lati positivi e ci indicano la nostra strada. Questi aspetti che ci piacciono sono da esprimere maggiormente, da alimentare.

Questo significa che possiamo agire sui nostri comportamenti positivi nei confronti degli altri e nei nostri confronti. Così andando ad agire su uno o entrambi i lati del triangolo sui quali abbiamo potere, andremo ad aumentare la loro dimensione e di conseguenza anche il lato che riguarda come gli altri si comportano con noi, andrà aumentando di conseguenza.

Cosa mi sta mostrando?

Dopo aver individuato la “dinamica” che ci mostra negli altri ciò che dobbiamo vedere di noi, ci sono due scenari che possono verificarsi e che dobbiamo analizzare per poter completare il processo che ci porta a capire, attraverso la Legge dello Specchio, cosa ci sta mostrando quell’evento.

Il primo consiste nell’osservare il comportamento dell’altra persona fine a se stesso.

Come si sta comportando l’altro?

L’altro si comporta nello stesso modo in cui ti comporti Tu.

Facciamo un esempio in modo da poter capire questo scenario:

Manuela non riusciva a capire perché la sua amica continuasse a lavorare in quell’ufficio dove non sopportava nessun collega e dove il lavoro era così noioso. Aveva sempre voluto lavorare a contatto con le persone, con il pubblico e di occasioni per farlo ne ha avute molte, ma non ha mai avuto il coraggio di cambiare lavoro. Manuela ne era molto infastidita e

rimproverava spesso la sua amica per questo. Insieme a Manuela abbiamo iniziato ad analizzare la cosa e attraverso questo “fatto” utilizzando la Legge dello Specchio ha individuato la “dinamica” scoprendo che la sua amica aveva paura del giudizio dei suoi genitori, era convinta che se fosse andata a fare un altro lavoro la mamma e soprattutto il papà ci sarebbero rimasti male. Quel lavoro in quel ufficio era il lavoro perfetto secondo i genitori della sua amica.

Manuela aveva capito la “dinamica” che il comportamento della sua amica le stava mostrando e che rappresentava una parte di Sé che non voleva vedere.

“A proposito di cosa o in che ambito della mia Vita, mi comporto nello stesso modo?”

Manuela si pose questa domanda e non passò molto che si accorse di comportarsi allo stesso modo. Anche lei si stava limitando. La paura del giudizio dei suoi genitori le impediva di percorrere la strada che avrebbe voluto.

Da sempre avrebbe voluto viaggiare, vivere in posti diversi, conoscere altre culture, ma il pensiero di ferire i suoi genitori lasciandoli soli, anche solo per un breve periodo, la terrorizzava e così non si era mai nemmeno concessa una vacanza che

non fosse vicina e breve.

Manuela ha potuto vedere questo suo aspetto/comportamento che la limitava, che le impediva di fare quello che avrebbe voluto fare e l'ha visto nell'atteggiamento dell'amica che si comportava allo stesso modo. Per questo il suo comportamento infastidiva Manuela.

Il comportamento della sua amica era dettato dalla paura di essere giudicata dai genitori e questo significava che anche lei aveva paura del giudizio dei genitori, ma non lo aveva ancora visto.

Dopo aver visto questo, Manuela ha solo dovuto seguire i consigli che ha sempre dato all'amica, quei consigli erano in realtà per Sé stessa.

Quindi il primo scenario consiste nell'osservare il comportamento dell'altra persona fine a sé stesso, per capire quale atteggiamento abbiamo nei nostri confronti o con gli altri e che dobbiamo cambiare se vogliamo migliorare la nostra Vita e iniziare a viverla per davvero.

Il secondo scenario invece riguarda il comportamento degli altri nei nostri confronti, cioè come si comporta l'altro verso di me e come mi fa sentire.

Portando l'attenzione sulle Emozioni che il comportamento degli altri suscita in me, mi permette di capire quale dinamica mi sta mostrando l'altro. Questa dinamica riflette un mio aspetto o meglio un conflitto interiore tra due miei aspetti.

In questo secondo caso può essere molto utile utilizzare il ragionamento Anima/ego.

Questo ti permette di andare subito a capire cosa ti sta mostrando la dinamica di un evento. Come già detto noi vediamo negli altri un lato/aspetto di noi che non riusciamo o che non vogliamo vedere. Una volta individuata la dinamica dobbiamo chiederci, quando noi la esprimiamo con gli altri e quando con noi stessi.

La Legge dello Specchio, se usata bene, non sbaglia mai e solo dopo aver individuato e capito la dinamica che ci è stata mostrata, possiamo lavorare su noi stessi.

Per capire meglio cosa ci sta mostrando quell'evento usiamo il ragionamento Anima/Ego cioè considera che gli altri rappresentano sempre il tuo ego ovvero la tua parte Egoica mentre Tu rappresenti la tua Essenza ovvero la tua parte Animica. Questo se stiamo analizzando una situazione che genera in noi Emozioni Negative. Mentre se le Emozioni sono Positive, significa che l'altro ci sta mostrando in che ambito si do-

vrebbe esprimere di più la nostra parte Animica, ma lo vedremo più avanti, ora concentriamoci sulle Emozioni Negative.

Se la dinamica che individui in un fatto è per esempio:

“Gli altri non mi lasciano mai tempo per me!”

utilizzando il ragionamento Anima/Ego chiediti:

“Quando la mia parte Egoica non lascia mai tempo alla mia parte Animica di esprimersi?”

Rispondi sinceramente a questa domanda e se ti commuovi significa che la risposta è corretta, poi cerca di capire come puoi cominciare a lasciare più tempo alla tua parte Animica per esprimersi.

Se la Dinamica è per esempio:

“Gli altri non mi rispettano e io ci sto male!”

utilizzando il ragionamento Anima/Ego chiediti:

“Quando la mia parte Egoica non rispetta la mia parte Animica?”

Rispondi sinceramente a questa domanda e se ti commuovi significa che la risposta è corretta, poi cerca di capire come rispettare di più la tua parte Animica e inizia a farlo.

Se gran parte delle cose che fai le fai per gratificare il tuo ego. Se non nutri la tua Anima, se non ti concedi quasi mai, di fare cose che vorresti fare, perché pensi che gli altri ti giudicheranno oppure che qualcuno potrebbe offendersi o arrabbiarsi con Te perché non gli dedichi abbastanza attenzioni e così via, allora la risposta è SI. La tua parte Egoica non rispetta la tua parte Animica e prende spesso il sopravvento occupando gran parte del tuo tempo e delle tue energie.

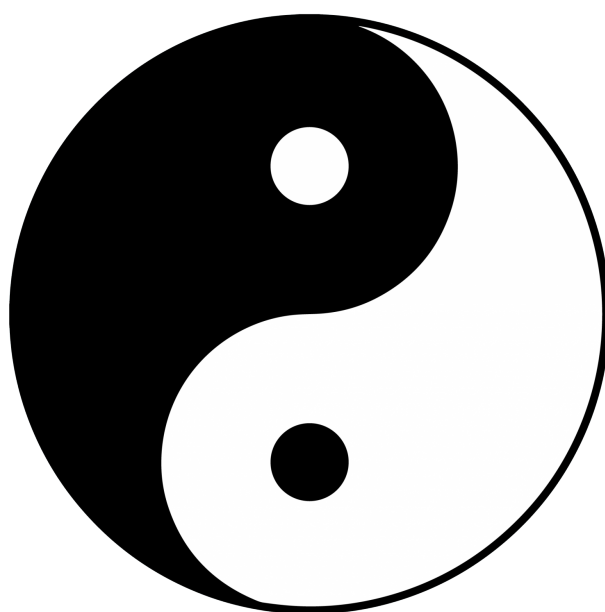
Se la tua giornata tipo, non prevede un momento tutto tuo dove ti riconnetti con Te stessa è probabile che ci siano eventi nella tua Vita, che Tu percepisci come problemi, che ti stanno mostrando questa tua Dinamica.

Quali differenze ci sono tra la nostra parte Egoica e Animica? Cosa nutre una e cosa l'altra? Come le identifico?

Semplificando potremmo dire che, la tua parte Animica rappresenta la tua Energia Femminile mentre la parte Egoica rappresenta la tua Energia Maschile.

Ogni Uomo e ogni Donna possiede in Sé sia l'Energia Femminile sia quella Maschile e deve riuscire a equilibrarle se desidera accedere e usare il proprio potere interiore.

Armonizzare il nostro Maschile e il nostro Femminile è fondamentale per la nostra Evoluzione ed è importante conoscere queste due Energie per essere in grado di equilibrarle. Il Tao rappresenta la perfetta armonizzazione tra le due energie.



L'Energia Maschile è la nostra parte Egoica, l'Energia Femminile è la nostra parte Animica. L'ego non va eliminato, va solo rimesso al suo posto. L'ego rappresenta il principe azzurro, il cavaliere che protegge e porta in salvo la Principessa che rappresenta l'Anima.

Succede spesso però che il principe azzurro ecceda con il suo desiderio di difendere la principessa e per tenerla al sicuro la

rinchiuda nella torre del castello, impedendole così di mostrarsi, di esprimersi.

Nella realtà possiamo vederlo accadere in molti comportamenti, il marito geloso che limita la libertà della moglie e non le permette di uscire sola, se non molto raramente e quando esce continua a chiamarla per sentire dove si trova. Genitori troppo apprensivi che limitano la libertà dei figli, che decidono per loro quale corso di studi frequentare, quale lavoro fare, chi frequentare... Il fratello iperprotettivo che limita la libertà della sorellina impedendogli di frequentare chi vuole e così via. Questi sono solo alcuni esempi, alla base vi è l'amore, queste persone agiscono per amore tanto quanto la nostra parte Egoica che si comporta in questo modo per non far soffrire la parte Animica, ma si tratta di un amore condizionato di un amore Egoico appunto che non rende felici ne l'uno ne l'altra.

Si deve quindi, con gentilezza, chiarezza e fermezza rimettere il principe al suo posto, togliere nutrimento alla nostra parte Egoica e iniziare a nutrire di più la nostra parte Animica, lasciandola libera di esprimersi. Possiamo fare questo dedicandole più tempo, concedendole più spazio, prestandole più ascolto.

Quando l'Energia Femminile si esprime liberamente lo fa attraverso la creazione. Il femminile genera la Vita, la nutre, insegna l'Amore attraverso l'Amore e sa gestire i rapporti interpersonali con armonia e pace perché è perennemente connessa con l'Energia Divina.

L'Energia Maschile trova la propria auto-realizzazione nel servire, proteggere, custodire, aprire il cuore e dare con gioia. Il maschile ha il compito di proteggere il Femminile da cui impara come aprire il cuore, come sublimare le emozioni in creatività, come arrivare al proprio successo personale senza schiacciare e invadere la libertà degli altri, ma cooperando e aiutandosi. Tutto questo avviene quando Maschile e femminile sono in equilibrio e conoscono il loro ruolo.

Nella Donna che non esprime liberamente la propria Energia Femminile si può facilmente notare una sofferenza interiore, un auto-limitazione e un'apatia che producono uno stato di controllo che non appartiene al Femminile e che ne diviene prigioniera. Se ti capita di sentirti in gabbia significa che non stai esprimendo liberamente la tua Energia Femminile.

Ormai è facile vedere in moltissime Donne, che non riescono più ad esprimere la loro Energia Femminile, un comportamento controllatore, calcolatore, dominante, autosufficiente, distante, freddo ed esigente.

L'energia Femminile però è l'esatto opposto è Amore, è Comprensione, è Sentire, è Magia, è Bellezza, è Delicatezza...
Il Femminile incanta, seduce, coccola, porta all'apertura del Cuore.

Tutto ciò che vediamo di brutto nel mondo di oggi, violenza e competizione, guerre e distruzione, abusi e potere, malattie e inquinamento sono frutto di un eccesso dell'Energia Maschile che ha preso il sopravvento e ha perso completamente il controllo di Sé.

Quando il Maschile è in armonia con il Femminile ha caratteristiche positive come: l'altruismo, la forza, la determinazione, il coraggio, l'onore, la libertà, l'intelligenza, la benevolenza, la fede, la saggezza...

ma se, come accade da secoli su questo pianeta, l'Energia Maschile perde il controllo e prende il sopravvento sull'Energia Femminile impedendole di esprimersi, allora il Maschile diventa violento, egoista, oppressivo, commette abusi, diventa orgoglioso e distrugge, inquina, odia, porta rancore, si sente sempre in competizione, si esprime con arroganza ed è alla continua ricerca di potere e successo ad ogni costo.

L'Energia Femminile quando si esprime liberamente è Amore, Dolcezza, Bellezza, Tenerezza, Affetto, Accoglienza, Creatività, Armonia, Pace, Rispetto, Tolleranza, Condivisione, Perdono...

Una Donna che libera la propria Energia Femminile ha il potere di Armonizzare l'Energia Maschile di tutti gli uomini che frequenta, compagni, figli, padre, fratelli, colleghi...

Una Donna che esprime liberamente la propria Energia Femminile riesce con Amore, Gentilezza e Fermezza ad armonizzare tutti gli uomini della sua Vita aiutandoli ad esprimere il loro Maschile nel modo corretto.

Una Donna che libera la propria Energia Femminile diventa così potente da riuscire a contrastare e dissolvere qualsiasi tipo di violenza.

Ma se la Donna non libera la propria Energia Femminile, non la nutre, la reprime andando così a nutrire quasi esclusivamente l'Energia Maschile allora diventa fredda, invidiosa, scaltra, perfida, solitaria, apatica e si ritrova a vivere nel caos e nella confusione, diventa vittima, piena di ossessioni, intollerante e rancorosa, verso gli altri, ma anche verso Sé stessa e può arrivare anche ad annullarsi diventando schiava.

Le Donne, senza rendersene conto da diversi secoli alimentano la loro Energia Maschile, cercando d'imitare inconsapevolmente gli uomini con la speranza di ottenere più riconoscimento, dignità e rispetto, ma questo va ad alimentare ulteriormente il disequilibrio a favore del maschile, peggiorando ulteriormente le cose, generando ancora più competizione, chiusura e odio. Possiamo tranquillamente vederne gli effetti

nel mondo, guerre, inquinamento, povertà, competizione...

Da questo disequilibrio tra Maschile e Femminile non solo a livello di umanità, ma anche a livello individuale, hanno origine gran parte dei nostri problemi, come i problemi di coppia, i problemi di relazione familiare e anche nei rapporti con i colleghi di lavoro. La maggior parte dei tuoi problemi, della situazione che stai vivendo e che non ti piacciono sono il frutto di questo disequilibrio tra le due Energie.

Tutto questo ha portato a rendere poco desiderabili mansioni importantissime per l'essere umano, oggi fare la casalinga, essere mamma e crescere i figli e da sfigati, non è economicamente conveniente, così ci ritroviamo a fare cose assurde senza rendercene conto.

La neo mamma torna a lavorare per poter pagare l'asilo nido e non ci accorgiamo che questo porta più svantaggi che vantaggi, il bambino cresce senza la mamma che lavora e quando è a casa è stanca, lo stipendio della mamma viene utilizzato quasi completamente per pagare l'asilo, la mamma si esaurisce giorno dopo giorno e perde l'occasione di esprimere la propria energia Femminile e questo la fa "morire" piano piano dentro. Il ruolo della Mamma è di primaria importanza, come può crescere, un qualsiasi essere umano, in modo equilibrato se viene cresciuto solo attraverso l'Energia Maschile?

Ci facciamo travolgere dalla società, dal “così fanno tutti” e non ci accorgiamo di nutrire quasi esclusivamente la nostra parte Egoica (il maschile), che tiene rinchiusa la principessa, (la nostra parte Animica, l'Energia Femminile), nella torre del castello, al fine di proteggerla, impedendole così di esprimersi liberamente.

Questo ha tolto potere alle Donne e di conseguenza il mondo si è ammalato, l'essere umano ha bisogno dell'Amore, della Comprensione, della Dolcezza, della Gentilezza, della Delicatezza, della Bellezza, del Nutrimento e da tutto ciò che è rappresentato dall'Energia Femminile. Il mondo intero ha bisogno di lasciare che la propria Energia Femminile torni a esprimersi liberamente e trovare un Armonioso Equilibrio tra Maschile e Femminile.

Libera la tua Principessa! Tu sei la Principessa!

Quindi da questo momento in poi, puoi trasformare tutte le situazioni che non ti piacciono in opportunità per capire, attraverso ciò che gli altri ti mostrano, come ti stai comportando con Te stessa. Così puoi trovare la via che ti permette di liberare la tua Potentissima e Meravigliosa Energia Femminile.

Tutte le persone che Ami e il Mondo intero hanno bisogno

della tua Energia del tuo Potere.

Utilizzare la Legge dello Specchio non è difficile, ma all'inizio serve coraggio e impegno e non sempre è facile capire cosa ci sta mostrando la situazione/l'evento che ci accade. Seguendo le indicazioni che stai leggendo in questo libro diventa molto più semplice e veloce farlo. Devi solo decidere di dedicare attenzione e tempo per questo lavoro Interiore che ti porterà a scoprire Te stessa e tutto il tuo vero Potere di Donna.

Tieni conto che tutto ciò che ti accade e che cattura la tua attenzione ti mostra come ti comporti o come la tua parte Egoica cioè il tuo Maschile si relaziona con la tua parte Animica ovvero il tuo Femminile.

Le relazioni di coppia sono l'espressione esterna della relazione tra la tua Energia Maschile e quella Femminile. Lo sono però anche le relazioni con i genitori e con i figli o con fratelli e sorelle, ma anche con colleghi al lavoro, ecc.

In fondo al libro trovi alcuni esempi delle Dinamiche più ricorrenti, così che Tu possa avere un quadro più chiaro e ti sia possibile individuare più facilmente quale Dinamica gli altri ti stanno mostrando di Te.

Terminare il Processo

Usare la Legge dello Specchio è un processo continuo, si parte dalla voglia di risolvere i propri problemi e si è spinti da un forte desiderio di migliorarsi e di Evolvere. Si passa poi attraverso una serie di livelli che ci portano a guardarci dentro, tutti ci troviamo ad affrontare delle sfide nella Vita, le viviamo come situazioni spiacevoli o come veri e propri problemi. Soffriamo, ci arrabbiamo, veniamo pervasi dalla tristezza, ci sentiamo incompresi, ci sembra di non avere alcuna via d'uscita, sentiamo l'ansia toglierci il respiro, la paura bloccarci, ci sentiamo soli...

Prima ignoravi che proprio queste situazioni, questi problemi, potessero essere la migliore opportunità di crescita che abbiamo, ma ora lo sai e grazie alla Legge dello Specchio puoi iniziare a sfruttarle. Se osserviamo la nostra storia passata, ci accorgiamo che sono stati proprio i problemi a insegnarci le lezioni più preziose a farci crescere di più.

Quando da piccoli stavamo imparando a camminare sono stati gli ostacoli più insidiosi a permetterci d'imparare, quando

abbiamo imparato ad andare in bicicletta è stato proprio l'equilibrio l'ostacolo più grande da superare, ma la Felicità che abbiamo provato nel superarlo è stata immensa. Ora non ce lo ricordiamo più, ma quelle difficoltà, quei problemi da superare ci facevano molta paura, ma dentro di noi la voglia di esplorare il mondo era più grande della paura stessa e alla fine vincevamo sempre.

Oggi siamo cresciuti e sono successe diverse cose che, piano piano hanno compromesso questo nostro coraggio, questo nostro desiderio di scoperta. La buona notizia è che dentro di noi esiste ancora quel nostro lato ed è proprio la nostra Essenza, la nostra Anima che attraverso il lavoro su di Sé possiamo liberare, permettendole di tornare a esprimersi di nuovo.

L'evoluzione personale, il lavoro interiore, non può esistere se non ci si guarda dentro. L'evoluzione è interiore e può essere solo interiore. Guardarci dentro però non è affatto facile perché fa paura.

Fa paura scoprire che ciò che stiamo facendo non è ciò che dobbiamo fare, fa paura accorgersi di aver sbagliato tutto. Fa paura l'idea di dover iniziare tutto da capo, ma la paura è illusoria, la realtà non fa mai tanta paura quanto pensavamo.

Nei film horror quando la vittima viene inseguita dal carnefice, per tenere alta la paura non viene mai mostrato chi sta inseguendo la vittima, perché abbiamo paura di ciò che non conosciamo. Se abbiamo il coraggio di guardarci dentro scopriamo che non è poi così pauroso e il premio è così prezioso che ne vale davvero la pena. La nostra Essenza merita di essere liberata!

La maggior parte delle volte basta cambiare pochissimo di ciò che stiamo facendo, basta cambiare il modo in cui lo facciamo, basta cambiare l'intenzione che ci porta a farlo... è davvero molto difficile e l'ho visto accadere pochissime volte, che una persona si trovi a dover cambiare radicalmente tutto della propria Vita. Non capita mai di fare qualcosa inutilmente, ogni esperienza che facciamo tornerà utile, ogni cosa che apprendiamo non è casuale. Un passaggio molto bello del discorso di Steve Jobs ai laureandi di Stanford nel 2005 recitava così:

“Di nuovo, non è possibile unire i puntini guardando avanti; potete solo unirli guardandovi all'indietro. Così, dovete aver fiducia che in qualche modo, nel futuro, i puntini si potranno unire. Dovete credere in qualcosa – il vostro istinto, il destino, la vita, il karma, qualsiasi cosa. Questo tipo di approccio non mi ha mai lasciato a piedi e invece ha sempre fatto la differenza nella mia vita.”

Ogni esperienza, ogni persona che incontriamo, ogni difficoltà che dobbiamo superare, ogni insegnamento, ogni cosa che attira la nostra attenzione ed entra nella nostra Vita, in un modo o nell'altro NON è casuale, ma ha sempre un fine, ha sempre un'utilità per noi e per la nostra Evoluzione personale. Solo con il tempo scopriremo il motivo di quell'esperienza. Tutto è propedeutico e anche se mentre lo viviamo, non lo capiamo un giorno quello che abbiamo appreso da quella determinata situazione ci tornerà utile.

Utilizzando la Legge dello Specchio acceleriamo questo passaggio e possiamo scoprire sempre più velocemente il perché di ciò che ci accade. Questo perché, usando la Legge dello Specchio, siamo focalizzati sullo scoprire cosa ci sta mostrando quello specifico evento, mentre quando siamo focalizzati sul "fatto" e continuiamo a dare la responsabilità agli altri di ciò che ci accade, non riusciamo a capirne l'utilità e solo con il passare del tempo e spesso dovendo rivivere la situazione più e più volte ci permetterà di "unire i puntini!"

Il processo per poter sfruttare come opportunità tutto ciò che ci accade attraverso la legge dello specchio, parte proprio dal capire che ogni cosa che ci accade ci sta mostrando qualcosa di noi. Una volta capito cosa ci sta mostrando dobbiamo riuscire a vederlo in noi, dobbiamo osservarlo.

Inizia quindi un periodo nel quale ci osserviamo, osserviamo il nostro modo di reagire a determinati stimoli e iniziamo a vedere quel comportamento/lato di noi, che alimenta quella “dinamica” che abbiamo riconosciuto in ciò che è accaduto.

Dopo averla osservata, dobbiamo iniziare il lavoro di trasformazione di questo nostro aspetto, se si tratta di qualcosa che suscita emozioni negative. Dobbiamo invece iniziare a esprimere maggiormente e a dedicare più energie a quel lato di noi, se si tratta di qualcosa che suscita emozioni positive.

Questa è la parte più difficile in quanto necessità di cambiamenti. Dobbiamo cambiare le nostre abitudini e non è facile, ma è per noi di fondamentale importanza per poter completare il processo, se non lo completiamo l’Universo continuerà a mostrarci ciò che dobbiamo fare e lo farà con sempre più insistenza.

Come un bambino che chiama la mamma, ne richiede le attenzioni senza riceverle, continuerà allora a chiamarla alzando sempre di più la voce e diventando sempre più insistente fino a raggiungerla e a tirarle la gonna. Il bambino smette solo quando la mamma inizia a prestargli attenzione e se, una volta capito cosa vuole, la mamma dovesse ignorare la sua richiesta, il bambino tornerebbe a chiamarla con maggiore insistenza e forza.

Le situazioni che ci troviamo ad affrontare e che nascondono la stessa dinamica si ripetono continuamente nell'arco della nostra Vita e si ripetono con una frequenza sempre maggiore diventando sempre più forti.

Cinzia era appena stata lasciata dal suo ragazzo, non era la prima volta che succedeva e le sue storie "d'amore" finivano sempre allo stesso modo. Durante una passeggiata mi raccontò come le sue relazioni si trasformassero sempre, da perfette storie d'amore a storie di estrema sofferenza. Cinzia finiva sempre per essere lasciata dal ragazzo di turno e in malo modo. Lui finiva per bloccarla su ogni social media e se la incontrava la ignorava. Questo la faceva soffrire molto.

Durante le nostre passeggiate le mostrai come attraverso la Legge dello Specchio poteva capire cosa cambiare di Sé stessa proprio osservando le storie che aveva vissuto. Capendone la "dinamica", riconoscendola dentro di Sé e modificandola.

Arrivammo a capire che lei inconsciamente pensasse di non valere nulla, a mostrarle questo non erano solo le storie d'amore, ma anche la situazione lavorativa e familiare.

Cinzia vide esattamente in sé stessa quella dinamica, ma non ebbe il coraggio di cambiarla, la sua parte Egoica vinse e lei si

rigetto a capofitto in una nuova storia “d’amore” che si rivelò identica alle altre, ma questa volta passò da perfetta a incubo in soli due mesi. Si ricreò esattamente la stessa situazione che solitamente ci metteva qualche anno, in soli 60 giorni.

Questo perché Cinzia in realtà conosceva già la “dinamica” avendoci lavorato sopra con la Legge dello Specchio, ora doveva solo completare il processo. Una volta che abbiamo capito quale aspetto di noi stessi dobbiamo migliorare, l’Universo diventa molto più pressante e non ci lascia via d’uscita diventando sempre più insistente e forzando sempre più la mano, proprio come il bambino che chiama la mamma.

Come già detto, abbiamo solo due possibilità la prima consiste nel continuare a SUBIRE la Vita, l’altra consiste nell’assumersi la responsabilità di tutto ciò che ci accade.

Assumersi la responsabilità al 100% di tutto ciò che ci accade è uno di quei concetti che si fa più fatica a capire che a mettere in pratica. Metterlo in pratica non è difficile una volta che abbiamo compreso esattamente cosa significa.

Assumersi la responsabilità al 100% di tutto ciò che ci accade NON significa, come in molti pensano, assumersene la colpa.

Colpa e responsabilità sono due cose molto diverse. La colpa è negativa, quando una mia azione crea un danno a qualcuno o anche a me stesso allora la colpa di quell'azione ricade su di me e in un modo o nell'altro, prima o poi ne pagherò le conseguenze. Assumersene la responsabilità invece significa prendersene cura, è un atto di estrema maturità. Mi prendo cura di ciò che mi accade e dedico attenzione alle emozioni che quel determinato evento ha suscitato in me per capire cosa mi sta mostrando.

Questo significa che indipendentemente che la colpa sia mia o dell'altro io non perdo tempo a cercare di stabilire chi è il colpevole dell'accaduto, ma me ne assumo la responsabilità e cerco di capire, osservando la mia reazione a quell'evento, cosa mi sta mostrando di me. Non m'interessa avere ragione, preferisco stare bene.

Per poter utilizzare la Legge dello Specchio nel modo corretto, assumersi la responsabilità al 100% di tutto ciò che ci accade è di fondamentale importanza.

Questo non significa che, se per esempio, qualcuno mi tampona perché sta usando il telefono mentre guida, rinuncio a far valere le mie ragioni. Se mi tamponano provvedo a occuparmi di tutte le pratiche e le azioni che mi permetteranno di ricevere dall'assicurazione, il giusto risarcimento.

In un secondo momento però andrò a lavorare su me stesso e mi assumerò la responsabilità di essere stato tamponato. Porto così l'attenzione sull'accaduto e sulle Emozioni che ha provocato in me.

Se quest'evento mi fa arrabbiare in quanto la distrazione dell'altro mi ha procurato un danno andrò a interrogarmi su quale aspetto della mia Vita, un mio modo distratto di agire mi sta arrecando un danno.

Da qui parte tutto il processo che ti permette di usare a tuo vantaggio lo strumento della Legge dello Specchio.

Quindi due punti di vista diversi su cui lavorare, l'abbiamo visto prima, da una parte il livello materiale dall'altra quello energetico. Da una parte stabilisco di chi è la colpa dell'accaduto a livello materiale, ma senza però perdere troppo tempo ed energia. Poi mi assumo sempre la responsabilità al 100% per scoprire cosa mi sta mostrando quell'evento a livello energetico. Se mi è capitato, mi sta sicuramente mostrando qualcosa di me che devo vedere.

Quindi se non vuoi più continuare a subire la vita inizia ad assumerti la responsabilità di tutto ciò che ti accade e attraverso la Legge dello Specchio analizza le situazioni e gli eventi per capire cosa ti stanno mostrando. In questo modo potrai individuare esattamente cosa devi andare a cambiare di Te e

di conseguenza, potrai completare il processo che ti porta sulla strada corretta e ti permette d'iniziare a vivere la Vita per davvero. Smetti quindi di subire la Vita e inizia a viverla.

La Legge dello Specchio è come un navigatore che c'indica la strada da percorrere per compiere la nostra missione, per poter fare ciò che siamo realmente venuti a fare in questo mondo.

Ma solo completando il processo possiamo ottenere il grandissimo dono di vivere la Vita. Se l'Universo ti dice di svoltare a destra fallo, affidati consapevole del fatto che tutto ciò che ti accade sarà la cosa perfetta per Te e inizia a goderti il viaggio.

Ego

A mano a mano che prendiamo confidenza con la Legge dello Specchio ci rendiamo conto che tutte le nostre reazioni sono automatiche. Reagiamo automaticamente agli eventi che suscitano in noi determinate Emozioni. Queste Emozioni s'impadroniscono di noi trasformandoci in burattini. Quando impariamo a controllare le Emozioni allora iniziamo ad agire e diventiamo liberi.

Solo osservandoci possiamo renderci conto di questo nostro modo di comportarci. Pensiamo di essere noi, di avere quella determinata personalità, ma invece esprimiamo noi stessi rarissimamente. Abbiamo diverse personalità che emergono di volta in volta a seconda di quale Ferita dell'Anima viene riattivata.

Infatti questi automatismi sono frutto della riattivazione di una o più Ferite, veri e propri blocchi d'energia che tutti quanti possediamo e che dobbiamo prima riconoscere così da poterle poi guarire.

Cosa sono queste Ferite dell'Anima?

Sono ferite energetiche dell'Anima, sono traumi che ci vengono inflitti da bambini, nei primissimi anni di Vita e che poi rimarranno impressi nel nostro bambino interiore.

Vederle è fondamentale perché solo prendendo coscienza delle nostre ferite possiamo iniziare a guarirle.

Queste ferite sono principalmente 2 e sono per tutti uguali anche se vengono inflitte attraverso il comportamento dei nostri genitori sotto svariate forme. Tutti quanti possediamo queste 2 ferite, che possono evolvere nel tempo se ci si ribella a esse. Possiamo anche avere una variante dovuta al modo in cui percepiamo la nostra responsabilità, se pensiamo che sia il nostro “essere” il problema, allora si creerà una ferita particolare, poi le vedremo nello specifico.

Come dicevo prima queste ferite ci vengono inflitte attraverso il comportamento dei nostri genitori che però non sono consapevoli di ferirci. In realtà siamo noi a ferirci attraverso di loro. Interpretando il loro comportamento, basta una frase, addirittura un pensiero del genitore, che venga da noi interpretato in un determinato modo, per ferirci.

Ogni ferita è inevitabile e sono diverse le azioni che le possono provocare, ma è il bambino a percepirla come un'azione contro di lui e quindi a viverla come un trauma.

Ricorda che è sempre una questione di percezione della realtà e che è proprio la nostra originale percezione a rivelare ciò che dobbiamo vedere, capire e correggere.

Vediamo quali sono:

Le due ferite principali sono la ferita da Rifiuto e la ferita da Abbandono, queste due ferite sono le più dolorose e vengo inflitte nei primissimi anni di Vita. Per le Donne la ferita da Rifiuto viene inferta dalla Mamma e quella da abbandono dal Papà mentre negli Uomini avviene il contrario.

Queste due ferite si ripropongono sotto vari aspetti nell'arco della nostra Vita e noi stessi, inconsapevolmente, continuiamo a ricreare situazioni che ci portano a rivivere questi traumi.

Possiamo sentirci rifiutati o abbandonati in moltissime occasioni, ad esempio, per una bambina non essere invitata alla festa di compleanno della compagna di scuola può farle rivivere la ferita da rifiuto.

Si sentirà spesso di troppo, di non valere molto, cercherà di non dare fastidio e si rifugerà spesso nel suo “mondo” che può essere fatto di giocattoli, di pensieri, di ore passate davanti alla tv o al telefonino, di videogiochi e così via.

Si sentirà di disturbare così tanto da “ridursi” anche fisicamente, infatti il corpo è un ottimo parametro per capire quale delle ferite predomini in una persona e se a predominare è la ferita da Rifiuto il corpo sarà piccolino, le mani piccole i piedi piccoli.

Anche la nascita di un fratellino o di una sorellina le farà rivivere la ferita da rifiuto, mentre percepirà come Abbandono ogni volta che il papà dedicherà attenzione alla sorellina o al fratellino.

Per una Donna che ha vissuto questa situazione da piccola è molto probabile che vivrà alcuni comportamenti del partner come abbandono, per esempio quando questi esce a cena con gli amici o va a vedere la partita, e così via.

Le ferite non sono semplicissime da individuare in quanto per ognuno si manifestano e vengono riattivate da eventi diversi, ma che portano con se la stessa “Dinamica.”

Ogni ferita porta molta sofferenza e la nostra Energia Maschile, rappresentata dalla nostra parte Egoica, per difendere la nostra Energia Femminile, rappresentata dalla nostra parte Animica, crea delle barriere delle maschere, vere e proprie personalità con caratteristiche diverse per ogni ferita.

Queste maschere sono caratterizzate da molti comportamenti automatici che si innescano ogni qualvolta viene riattivata la ferita corrispondente. La maschera di difesa per la ferita da Rifiuto si chiama, maschera del Fuggitivo, mentre la corrispondente della ferita da Abbandono prende il nome di maschera del Dipendente.

Se a un certo punto, però ci si ribella verso chi ha generato le ferite queste possono trasformarsi e la ferita da Rifiuto diventa ferita da Ingiustizia e la nostra parte Egoica cercherà di difenderci creando la maschera del Rigido. Mentre se ci ribelliamo alla ferita da Abbandono questa si trasforma in ferita da Tradimento e l'Ego creerà la maschera del Controllore.

Se vuoi approfondire l'argomento e scoprire quali sono tutte le caratteristiche delle varie maschere ti consiglio questi due libri di Lise Bourbeau:

Le 5 ferite e come guarirle

Le 5 ferite (volume 2 Nuove chiavi di guarigione)

Sono davvero illuminanti!

Anche se in varia misura queste quattro ferite sono presenti in ognuno di noi, una o due sono predominanti le altre meno.

Poi abbiamo la ferita da Umiliazione che solo alcuni possiedono e alla quale corrisponde la Maschera del Masochista.

Questa ferita si forma se invece di sentirsi in colpa per aver fatto qualcosa di sbagliato, proviamo vergogna.

Quando ci sentiamo in colpa siamo profondamente convinti di aver fatto qualcosa di sbagliato, ma rimane comunque la sensazione di poter fare qualcosa per risolvere la situazione e questa spinta è dovuta al fatto che si vive il conflitto come qualcosa di esterno a noi.

“Ho commesso questo errore come posso fare a rimediare?”

La vergogna invece si distingue dal senso di colpa perché il pensiero che ti tormenta mette in discussione “cosa sei” è legato all’essere. Con la vergogna si pensa di non poter porre rimedio all’accaduto perché si vive il conflitto come interiore, legato appunto al Sé. S’insinua nei pensieri l’idea di essere una persona cattiva, incapace e si avverte un senso di restringimento, quasi a sentirsi piccoli piccoli, inutili e deboli. La vergogna si vive con la percezione di un fallimento totale o parziale della propria dignità, ci si convince o si ha paura di essere diventate delle persone sgradevoli e si teme perciò di

perdere l'affetto delle persone care, questo va a generare la ferita da Umiliazione.

Quindi avere o no, la ferita da Umiliazione dipende dal fatto di percepire le nostre azioni, come la causa del comportamento della mamma o di chi ne fa le veci ma invece di pensare di aver fatto qualcosa che non va siamo profondamente convinti di essere noi stessi a non andare bene.

Utilizzando la Legge dello Specchio si arriva ad individuare quali sono le ferite, quali ci stanno condizionando maggiormente e una volta individuate possiamo iniziare a prendercene cura e quindi guarirle, possiamo così tornare ad essere noi stessi come quando eravamo piccoli, ma con una consapevolezza maggiore.

Le ferite presenti nel nostro inconscio si riattivano ogni volta che un evento le va a “toccare”, ma è il sistema di difesa che il nostro ego crea, per difenderci dalla sofferenza che le ferite ci provocano, a creare il nostro vero problema.

Ogni ferita può essere riattivata da diversi eventi e ogni volta che questo succede, il nostro ego, ci fa reagire a quell'evento attivando la “maschera” corrispondente che dovrebbe alleviare la nostra sofferenza. In realtà queste maschere, invece di

difenderci dal dolore, vanno a reprimere quasi completamente la nostra parte Animica impedendole sempre più di esprimersi e questo crea ancora più sofferenza.

Questo è il problema, che porta al disequilibrio tra Energia Maschile (Ego) ed Energia Femminile (Anima). Questo disequilibrio a favore della nostra parte Egoica va a creare praticamente tutti i nostri problemi. Dobbiamo così lavorare su noi stessi per ripristinare un armonioso equilibrio tra queste due Energie, rimettendo al proprio posto Ego e liberando Anima in modo che si possa esprimere.

Differenza tra rifiuto e abbandono?

Come detto prima le prime due ferite, Rifiuto e Abbandono sono le più dolorose e rimangono sempre alla base, anche quando a predominare è una delle altre tre ferite.

Il rifiuto si differenzia dall'Abbandono perché è fine a se stesso, mentre l'abbandono invece lo si percepisce quando l'altro ci lascia per andare verso qualcosa d'altro.

Ci sentiamo rifiutati quando un amico non ci chiama mai, ma se scopriamo che questa persona chiama regolarmente qualcun altro allora ci sentiamo abbandonati.

Percepiamo come abbandono se il nostro partner ci lascia per un'altra persona, ma se ci lascia e basta ci sentiamo rifiutati.

Immagina una bambina ancora nella pancia della mamma che sente il suo papà che dice, magari parlando con gli amici,

“Speriamo sia un maschietto!”

La bambina potrebbe vivere quest'esperienza come abbandono e sentirsi ferita:

“Cosa ho sbagliato?” “Perché, ancora prima di conoscermi non mi vuole?”

Allo stesso modo la paura di una Donna che ha da poco scoperto che diventerà mamma, di non essere all'altezza, potrebbe infliggere alla bambina la ferita da Rifiuto.

Queste due sono le ferite più dolorose, quelle che ci fanno soffrire di più e le prime a essere inflitte. Il nostro ego per difenderci da tutta questa sofferenza, crea le maschere che in automatico noi andiamo a indossare ogni qualvolta una di queste due ferite viene riattivata da un evento. Così quando ci sentiamo rifiutati sentiamo il desiderio di fuggire, da qui il nome “maschera del fuggitivo.”

Sono molti i modi per fuggire, ad esempio quando ci ritroviamo a litigare con la persona che riattiva in noi la ferita da Rifiuto sentiremo un forte desiderio di andarcene da quella stanza, di scappare.

Un altro modo di fuggire consiste nel passare ore e ore con la testa in un monitor, nella tv, nel cellulare a guardare video, a scorrere la timeline di instagram, facebook o TikTok, giocare per ore con un videogioco, leggere tantissimi libri e così via. Ubriacarsi, ascoltare ore e ore di musica a tutto volume o con le cuffie sono tutti modi per fuggire come anche l'abuso di droghe.

Se ci sentiamo abbandonati, invece faremo di tutto per attirare l'attenzione di quella persona, come ad esempio quando il bambino continua a chiamare la mamma per nulla, vuole la sua attenzione. Mandare centinaia di messaggi è un altro modo di attirare l'attenzione. Raccontare qualcosa riempiendo la storia di particolari spesso inutili al solo fine di allungare il più possibile il racconto, in modo che le persone ci ascoltino per più tempo è un altro modo di attirare l'attenzione, di nutrirsi dell'attenzione degli altri.

Ammalarsi, farsi male, cercare di raggiungere sempre la perfezione e mettere in mostra i propri risultati sono tutti modi

per attirare l'attenzione e avere l'approvazione della persona che riattiva in noi la ferita da Abbandono.

La sofferenza provocata dalla ferita d'Abbandono fa sì che quest'immenso bisogno di avere l'attenzione di quella persona crei la maschera del Dipendente. Dipendo dalle attenzioni di quella persona e farò di tutto per averle. Ho bisogno di sentirmi desiderata, di sentirmi Amata, di sentirmi importante per qualcuno.

Ad un certo punto però, come detto prima, crescendo il bambino potrebbe ribellarsi al genitore trasformando le due ferite primordiali, Rifiuto e abbandono nelle loro rispettive evoluzioni ovvero Ingiustizia e Tradimento.

Così una bambina che si sente rifiutato dalla mamma ribellandosi, inizia a provare un senso di ingiustizia nei confronti di ciò che gli accade, mentre se si ribella al senso di abbandono che prova nei confronti del papà, quella ferita si trasmuta in senso di tradimento, si sente tradita dal comportamento della papà.

Nel caso della ferita da Ingiustizia si viene a formare una nuova personalità/maschera che prende il nome di maschera del Rigido che la spinge a fare tutto per bene, desidera sentirsi dire “brava!” Non le interessa di sentirsi fare complimenti

sulla bellezza, ma vuole solo essere brava, cerca l'approvazione su tutto ciò che fa. Mentre nel caso della ferita da tradimento si viene a creare la maschera del Controllore, che spinge la persona a voler tenere sempre tutto sotto controllo, nulla deve sfuggirgli di mano, si pone aspettative e traguardi sempre più alti alzando l'asticella ogni volta che vi si avvicina creando un perenne stato di insoddisfazione che non riesce a colmare.

Le caratteristiche comportamentali delle varie maschere sono molto ben descritte nei libri della Bourbeau e influiscono anche sulla corporature delle persone. A un occhio attento diviene facile capire, osservando la corporatura di una persona, quale sia o quali siano le ferite che predominano.

Queste ferite, che condizionano così tanto la nostra Vita, sono però ben nascoste nel nostro inconscio ed è per noi difficile vederle. Passiamo così gran parte della nostra Vita continuando a creare inconsapevolmente eventi che le riattivino, al solo scopo di poterle vedere.

Solo diventando consapevoli di avere queste ferite, potremo iniziare a guarirle. Se non so di avere un problema non mi preoccuperò mai di risolverlo, solo prendendone coscienza potrò decidere di lavorarci su.

Vi è poi la quinta ferita che prende il nome di ferita da Umiliazione. Questa ferita non è presente in tutte le persone perché dipende da come ogni individuo percepisce le due ferite primordiali, rifiuto e abbandono.

Come detto prima, la ferita da Umiliazione si basa sulla vergogna non penso quindi di essere stato rifiutato o abbandonato per qualcosa che “*ho fatto*”, ma per “*come sono*.”

Con la vergogna si pensa di non poter porre rimedio all'accaduto perché si vive il conflitto come interiore, legato appunto al Sé.

Quindi se ho la percezione di essere stato rifiutato e abbandonato per qualcosa che “*ho fatto*” non avrò la ferita da Umiliazione, mentre se la percezione è quella di essere stato rifiutato e abbandonato per quello “*che sono*” allora soffrirò anche della ferita da Umiliazione e il mio ego andrà a creare come sistema di difesa la maschera del Masochista.

Ma cos'è questo Ego?

Essendo la nostra parte Egoica la creatrice di tutte queste maschere, che poi si rivelano essere il vero ostacolo che non ci permette di essere noi stessi, vediamo brevemente cos'è Ego:

Ego sei Tu o meglio una parte di Te e per riuscire a comprendere meglio questa tua parte che chiamiamo egoica ne parlerò come se fosse qualcosa di staccato da Te. Ego manipola la nostra energia mentale. Quest'energia è indispensabile per noi. L'energia mentale fa parte delle energie sottili, non si può né toccare, né vedere, ma è molto presente nella nostra vita. Quest'energia ci permette di pensare, ragionare, pianificare, organizzare, memorizzare, ecc.

Tutti i nostri pensieri sono fatti di energia mentale, e tutto ciò che realizziamo si origina prima sotto questa forma energetica. Se cucini un piatto di pasta, prima hai pensato di farlo, hai scelto una ricetta e poi l'hai materializzata cucinandola e ogni azione che fai ha origine prima nel pensiero poi nella materia.

Ego si serve di quest'energia e spesso manipola i nostri pensieri, i nostri ragionamenti, organizza la nostra vita, prende decisioni, dispensa consigli. Una delle prime cose da imparare è come distinguere quando i nostri pensieri sono frutto di ego e quando invece di Anima.

In modo molto semplicistico possiamo affermare che noi siamo composti da queste due parti Ego e Anima. Come abbiamo già visto la parte Animica rappresenta la nostra vera Essenza, ciò che siamo, l'Energia che abita il nostro corpo,

l'Energia Femminile che ci permette di creare, immaginare, nutrire, accogliere, intuire...

La parte Egoica invece rappresenta l'Energia Maschile che rappresenta la forza, la concretezza, l'agire... e ha il compito di proteggere l'Energia Femminile permettendole di esprimersi. Purtroppo l'Ego molto spesso eccede nel suo compito di protezione e arriva a relegare la parte Animica, abbiamo visto che lo fa per difenderla, ma questo le impedisce di esprimersi. Così quando l'Ego prende troppo spazio a discapito dell'Anima noi ci ritroviamo “inquinati” “sporchi” e “appesantiti.”

Nasliamo quasi completamente connessi con il Tutto lo si vede chiaramente nei neonati, la loro energia è potentissima, ma fin da subito il mondo che ci accoglie inizia ad “inquinare” la nostra purezza.

Quando nasciamo siamo Puri, pura energia, pura luce, ma il mondo ci aggredisce subito, immagina solo per un secondo quanto possa essere traumatico il parto. Dopo nove mesi passati nella pancia della mamma, al sicuro, dove tutto è buio e tranquillo, i suoni sono ovattati e il ritmo del cuore della mamma ti culla, mentre Tu galleggi immerso nel liquido amniotico.

Non devi preoccuparti di nulla, tutto è tranquillo sei al calduccio, protetta e nutrita, poi a un tratto non galleggi più il liquido non c'è più e tutto inizia a stringersi, la tua mamma è molto agitata e Tu lo senti, la senti soffrire, senti il suo cuore che batte forte e la senti urlare. Ti senti schiacciare, spingere fuori e sei costretta a passare in uno spazio ridotto e tutto avviene velocemente. Una luce accecante ti colpisce, fa freddo, ti sculacciano e per la prima volta l'aria entra nei tuoi polmoni e brucia da morire, inizi a piangere, tutto all'improvviso è bruttissimo e nulla è più come prima...

Questo è solo il benvenuto in questo mondo governato dall'Energia Maschile, che è andato via via soffocando la sensibilità e il calore dell'Energia Femminile.

Così Tu che eri Pura Energia Creatrice ti ritrovi a scontrarti con un mondo ostile, ma nonostante questo rimane buona parte della tua energia e nei primi anni di Vita è proprio quest'energia a spingerti ad imparare a camminare, a parlare, ad esplorare e sentire la connessione con la Natura, toccare l'erba, camminare scalza, tuffarti nella neve, rincorrere le farfalle...

Nel frattempo vieni "educata" da persone che la loro energia l'hanno persa da troppo tempo e sono completamente sconnesse da essa.

Ciò che ne deriva sono convinzioni depotenzianti, false credenze, illusorie certezze che ti vengono incise dentro. Piano piano ti viene insegnato a dimenticare chi sei, a diventare un'altra persona che per molti aspetti si comporta in modo automatico. Ogni giorno è praticamente uguale al precedente esclusi pochissimi e brevi momenti che scappano via velocissimi. Dopo la scuola arriva il lavoro che si prende la maggior parte della nostra Vita e la maggior parte delle persone arriva quasi a spegnersi completamente, non ci sono più stimoli, si ride sempre meno e l'entusiasmo per la Vita che avevamo nei primissimi anni della nostra esistenza è completamente scomparso.

Tutto questo crea la tua personalità che è frutto del tuo ego e imprigiona sempre di più la tua parte Animica impedendole di mostrarsi, di risplendere di esprimersi, ma la tua potentissima Energia Femminile è sempre lì, solo che è sepolta da anni di convinzioni, credenze, illusorie certezze e tutto ciò che compone la tua parte egoica. Così finisci per non ricordarti più nemmeno di averla.

La tua Anima è come un tesoro sepolto e dovrai scavare un po' e nel punto giusto per trovarlo, dovrai disfarti di tutto ciò che l'ha ricoperta fino a nasconderla.

Per poter fare questo devi rimettere al suo posto Ego, che deve tornare a proteggere la parte Animica, ma lasciandole modo di esprimersi liberamente.

Per poter rimettere al suo posto Ego bisogna imparare a riconoscerlo e non è così semplice perché gli abbiamo ceduto il controllo della nostra Vita da tantissimo tempo. Ego è molto più scaltro di noi e spesso non ci accorgiamo che i nostri pensieri sono egoici e non nostri.

Devi imparare a riconoscere come si esprime la tua parte Egoica, questo si fa osservandosi. Vediamo quindi alcune caratteristiche del pensiero egoico in modo da poterlo identificare più facilmente:

tutto quello che ego crea lo fa utilizzando le informazioni apprese in passato, quindi una situazione che in passato è stata vissuta come pericolosa continuerà ad essere considerata pericolosa, se vissuta come dolorosa, continuerà ad essere considerata dolorosa e così via.

Se da piccoli veniamo morsi da un cane e rimaniamo traumatizzati da questo evento, avremo poi paura che ogni cane ci possa mordere, anche quelli che non ne hanno nessuna intenzione.

Questo ci condiziona moltissimo e condiziona gran parte della nostra vita, delle nostre scelte, dei nostri atteggiamenti.

Vedremo tutti i cani come una minaccia e non saremo più liberi di verificare se un cane è realmente una minaccia oppure no. Quando una persona a cui vogliamo molto bene ci tradisce, non perdiamo fiducia solo nei suoi confronti, ma cominciamo a non fidarci più di nessuno e più soffriamo a causa del tradimento più non ci fideremo degli altri, ma questo c'impedirà di conoscere davvero nuove persone e c'impedirà di aprirci con gli altri.

Questo tipo di condizionamenti continuano finché permettiamo a ego di agire indisturbato. Finché gli permettiamo di gestire la nostra Vita. Il problema principale è che ego interpreta e crea la nostra realtà e cerca di prevedere il futuro basandosi solo su ciò che conosce, ovvero sul passato.

Questo crea una distorsione della realtà che limita le infinite possibilità del futuro. Ego non ama i cambiamenti, è pieno di credenze, utilizza con astuzia la paura, il dubbio, il senso di colpa e tutte le emozioni negative per controllarci e per manipolare i nostri pensieri a suo vantaggio.

Come riconoscerlo?

Ego è continuamente impegnato nel auto-convincersi di

esistere, quindi si ritrova costretto a utilizzare incessantemente i pronomi personali “io” e “me”. Vuole convincersi di essere immortale come lo è Anima e quindi cerca con tutte le sue forze di convincersi che esisterà per sempre, di essere immortale, ma non è così.

Sente continuamente il bisogno di essere gratificato e di gratificarsi. Si comporta come chi non vuole ammettere a sé stesso che non si piace, non si accetta e ha una paura tremenda che gli altri non lo accettino. Così spende moltissime energie nel curare il proprio corpo, abiti, profumi, estetista... Se non avesse paura non avvertirebbe il bisogno di convincersi e convincere gli altri.

Quando ripetiamo troppe volte frasi con “io sono...”, “io sono una persona sincera” “io sono una persona con dei valori” “io sono generosa” “io faccio...”, “io non farei mai...”, “io credo...”, oppure frasi come “a me non verrebbe mai in mente di...”, “Capitano sempre tutte a me!”, “Il mio pensiero è...” È molto probabile che a parlare sia ego, molto probabile, moltissimo!!!

Un altro modo di ego per darsi importanza è quello di criticare frequentemente gli altri, convinto che le sue siano semplici osservazioni. L'ego adora trovare i difetti degli altri, cerca il

pelo nell'uovo per darsi ad intendere di essere migliore e più importante.

"A me non verrebbe mai in mente di fare quello che ha fatto lui" (tradotto: io sono migliore di lui, mi comporto meglio, sono più furbo, più intelligente...)

Quando ci accorgiamo di criticare qualcuno, pensiamo davvero che quella persona si stia comportando male, ritenendo che sia realmente in difetto, in realtà è il nostro ego a farlo. Ricorda che tutto ciò che vediamo, sentiamo, tocchiamo, assaggiamo, annusiamo è una nostra originale e personalissima percezione.

L'ego si manifesta ogni volta che una delle ferite emotive viene riattivata, esagera usando espressioni assolute come "mai" e "sempre", o qualsiasi altra forma di esagerazione, "nessuno mi capisce", "lui mente in continuazione", "Io non mangio mai il dolce." Usa queste affermazioni per rendersi migliore e importante agli occhi degli altri, perché inconsciamente crede fermamente di non esserlo. Usa anche il "devo" o forme analoghe come "dovrei", "mi piacerebbe", "sarebbe bello". Parla, parla, ma difficilmente passa all'azione, ciò che cerca è solo gratificazione e complimenti.

L'ego s'identifica nel "avere" e nel "fare", con quello che possiede o che fa, così vuole possedere tutto ciò che lo nutre e lo rassicura, cose e persone. Quando qualcuno infila in una conversazione quante cose possiede oppure fa di tutto per metterle in mostra e trova sempre il modo per farti sapere quanto le ha pagate è controllato da ego.

Quando in una coppia uno dei due continua a ripetere frasi come "io ti Amo", "Amore mio", "Tu, sei tutta la mia vita" anche quando non sono inerenti con ciò di cui si sta parlando o peggio ancora nei momenti di silenzio, se fossi l'altro, inizierei a preoccuparmi.

Quando ripetiamo insistentemente un concetto, e vogliamo convincere gli altri lo facciamo per auto-convincerci, il che significa che inconsciamente non ne siamo convinti. Se sono certo di qualcosa non ho bisogno di continuare a ripetermelo come a volermi convincere o non m'interessa di convincere gli altri.

In quanto Anima, Tu non sei quello che hai: beni, denaro, titoli, talenti. Come Anima il tuo valore non è dato da ciò che possiedi, una persona che guida una Ferrari non ha più valore di uno che la Ferrari non la possiede.

Non sei nemmeno quello che fai: se eserciti la professione di avvocato, non sei un avvocato, ma fai l'avvocato, se ricopri

un ruolo istituzionale come il sindaco del tuo paese, non sei il sindaco, ma fai il sindaco. Allo stesso modo anche i ruoli che ricopriamo a livello familiare come la mamma, la figlia, la zia, la sorella, ecc. non c'identificano com'essere viventi, noi siamo noi punto e basta.

Non dobbiamo identificarci nei nostri ruoli, quelle sono maschere. Tua mamma è prima di tutto una Donna con la sua storia, il suo passato, le sue esperienze, i suoi dubbi, le sue certezze, le sue paure... Liberala dal ruolo di mamma e conoscala come Donna! Sostituisci la parola "mamma" con qualsiasi altro ruolo abbia la persona a cui stai pensando, figlia, sorella, maestra, cameriera, ecc. e libera quella persona dal suo ruolo, inizia a vederla come Essere Vivente.

Lo stesso discorso vale per Te, Tu non sei solo una figlia o una sorella o una mamma, Tu sei molto di più, sei una Donna, sei una scintilla di Dio sei Anima.

Chi s'identifica con quello che fa, difficilmente accetta una critica o un giudizio. Non si rende conto che critiche e giudizi sono rivolti a ciò che fa e non a ciò che è. Ego è spesso sulla difensiva, è convinto di doversi difendere da tutto, cerca un colpevole e da sempre la colpa agli altri.

L'Ego ha bisogno di farsi notare, di ricevere gratificazione, complimenti, like, cuoricini... Utilizza la falsa modestia per ottenere ulteriori complimenti. Parla degli altri usando i titoli e non i nomi, si vanta di conoscere qualcuno per farsi grande. (Mio fratello andava a scuola con il cugino del vicino di uno, che passa ogni giorno davanti alla villa di Tom Cruise). Oppure anche il famosissimo "Lei non sa chi sono io!"

La gelosia è una delle manifestazioni dell'ego, la persona gelosa non può nemmeno immaginare che un altro prenda quello che è suo. Pensare che il proprio partner sia tuo è un pensiero di ego è un'illusione. La gelosia si manifesta anche per gli oggetti o per altre persone diverse dal partner. In ogni sua forma la gelosia è frutto dell'ego.

Più vivi sensi di colpa, più vuol dire che permetti al tuo ego di guidare la tua vita. Ego vive dei concetti di bene e male, si sente figo quando fa cose che i più ritengono essere "bene" come aiutare qualcuno, fare volontariato e beneficenza, ecc. Lo dice ai quattro venti quando fa del "bene", si mette in mostra, si vanta o fa di tutto per farsi notare mentre lo fa.

Crede, invece, di perdere importanza e dignità quando fa ciò che pensa essere considerato dagli altri, "male". Farà di nascosto tutto quello che considera essere "male" e può arrivare anche a nasconderselo a sé stesso.

Ti stupirà sapere che ogni volta che aiuti qualcuno senza che te l'abbia chiesto è segno che è ego a governarti. Al tuo ego questa frase non piacerà, già lo sento: “Non è vero, lo faccio perché ci tengo alle persone a cui voglio bene e quindi le aiuto perché sono una brava persona.”

Se un pensiero genera emozioni negative, ovvero quando pensi a qualcosa provi emozioni come rabbia, paura, tristezza, ecc. allora è ego a dominarti. Se un pensiero o un'azione aspira alla gratificazione come quando condividi qualcosa su un social e conti i like o i cuoricini allora è ego. Se c'è orgoglio, gelosia, arroganza, giudizio, polemica, accusa... allora è ego. Se stai criticando, quello è ego, se fai paragoni tra te e gli altri, è ego...

Ego è come una palla al piede e se non lo rimettiamo al suo posto continuerà a impedirci di volare.

Come abbiamo visto la nostra parte Egoica interviene ogni volta che un evento riattiva una delle nostre ferite emotive e per alleviare il nostro dolore attiva una maschera che è una vera e propria personalità che va a nascondere completamente la nostra vera essenza. Nella maggior parte dei casi le nostre ferite emotive vengono riattivate di continuo.

L'attivazione continua di queste maschere t'impedisce di essere Te stessa. Quando una maschera è attiva la tua parte egoi-

ca ha il controllo su di Te e la tua parte Animica non può esprimersi.

Ogni problema che ci troviamo ad affrontare nell'arco della nostra Vita è riconducibile a una o più maschere che si attivano in automatico ogni volta che qualcuno fa o dice qualcosa che riattiva una delle nostre ferite.

L'ego costruisce queste maschere al fine di non farci sentire la sofferenza provocata dalle ferite, ma queste maschere creano più sofferenza e problemi delle ferite stesse. Le ferite devono invece essere viste e vanno affrontate il prima possibile per poterle guarire e liberarcene. Queste maschere, da noi create, sono la nostra gabbia e ci impediscono di volare.

Conoscere le ferite e le maschere è utile per poter vedere queste nostre reazioni automatiche, se non sai di avere un problema ti risulta quasi impossibile vederlo e quindi cercare una soluzione, sapendo che esiste invece, ti permette di prendertene cura e di risolverlo.

Come si guariscono le ferite

Guarire le ferite è fondamentale per poter tornare a essere noi stessi come quand'eravamo appena nati. Per farlo dobbiamo prenderci cura del nostro bambino interiore.

Dopo aver visto e riconosciuto quali ferite predominano in Te e come le maschere, che in automatico indossi, non ti permettano di esprimere Te stessa, sei pronta per iniziare il processo di guarigione.

Per guarire le ferite occorre capire che dentro di noi, nel profondo del nostro inconscio, riteniamo i nostri genitori responsabili di questo. A volte è evidente, altre non lo è affatto. Indipendentemente dal fatto che ne siamo consapevoli oppure no le cose stanno così e il processo di guarigione non può avvenire se non perdoniamo i nostri genitori con il cuore.

Dopo averli perdonati dobbiamo perdonare noi stessi, permetterci di essere come siamo, accettarci e iniziare ad Amarcì Incondizionatamente.

Attraverso un corretto uso della Legge dello Specchio potrai osservare che molti degli eventi che suscitano in Te emozioni negative hanno questo effetto perché vanno a riattivare le ferite emotive che i nostri genitori ci hanno inconsapevolmente inflitto quando eravamo piccoli.

Quando inizi a utilizzare la Legge dello Specchio inizi a osservare questa cosa, ed evento dopo evento ti rendi conto che le dinamiche che innescano in Te le emozioni negative e che

ti mostrano come Tu ti comporti con Te stessa sono sempre le stesse. Con il tempo inizi a vedere che nascono tutte dalle diverse ferite Emotive. Guarendo queste ferite potrai ridimensionare notevolmente la tua parte Egoica e più te ne liberi più torni ad esprimere Te stessa.

Per guarire le ferite quindi dobbiamo perdonare i nostri genitori e noi stessi e per fare questo esistono molte tecniche e sono tutte valide, ma solo nel momento in cui il perdono avviene con il cuore e non con la testa, riusciamo a perdonare per davvero e a guarire.

Questo è molto importante, perché in molti casi l'ego non ci permette di accedere al sentire del cuore, ma continua a voler controllare tutto mentalmente, lo fa per salvare se stesso.

Come ci si accorge allora se ciò che stiamo facendo è fatto con il cuore o con la mente? Quando stiamo facendo le cose con il cuore, scendono le lacrime. Quando stai lavorando su di Te in modo coretto ti commuovi e questo è un ottimo segnale, significa che sei sulla buona strada, quando agisci con il cuore piangi e le lacrime sono liberatorie ti permettono di buttare fuori tutto ciò che ti blocca. Lascia fluire liberamente la commozione, lascia andare le lacrime che da essa scaturiscono e vivi le emozioni che affiorano.

Vivere le emozioni è importantissimo, mentre noi tendiamo sempre a respingerle, soffocarle, non sentirle. Passare le giornate ascoltando musica, guardando la tv, scrollando instagram, sono alcuni esempi di attività che c'impediscono di sentire le emozioni. Auto-convincerci che va tutto bene e imporsi il pensiero positivo è un modo per soffocare le emozioni. Le emozioni vanno lasciate fluire, vanno vissute in modo da poterle osservare, capirne l'origine e accogliere il messaggio che portano dentro.

Quindi inizia a usare la Legge dello Specchio e osserva le dinamiche che ti vengono mostrate dagli eventi che suscitano in Te emozioni negative. Potrai così vedere le ferite Emotive che da anni, la tua parte Egoica cerca di nascondere finendo con il condizionare la tua Vita. Quando le avrai viste chiaramente potrai iniziare il processo di perdono e guarire le Ferite.

La strada chiusa

Ecco un altro esempio che può chiarire ancora meglio come funziona la Legge dello Specchio.

Un giorno ho portato mia moglie dalla parrucchiera, il negozio si trova in una via a senso unico che praticamente fa il giro attorno ad una serie di edifici, con due vie d'uscita, una molto comoda e l'altra che non conviene imboccare perché mi obbliga a fare quasi tre km in più e inutilmente per tornare a casa.

Da circa tre settimane stavano lavorando in quella via e quel giorno avevano bloccato la via d'uscita più comoda, così ho dovuto prendere quella lunga, ma questo mi ha fatto arrabbiare ero di fretta e queste deviazioni mi faceva perdere tempo, così tra un'imprecazione e l'altra mi è uscita questa frase.

“Ma questi trogloditi, possono impiegare più di un mese per fare un lavoro che si può fare in un paio di giorni???”

Benissimo!

Quindi appena mi sono accorto di aver pronunciato questa frase, mi sono chiesto:

“E io quando, per fare una cosa semplice e veloce, ci metto un sacco di tempo?”

Così mentre percorrevo quei tre km inutili ho iniziato a pensare a una cosa che dovevo fare ma dove stavo procrastinando e tutto a un tratto “BINGO!” eccola là!

Da due mesi avevo acquistato delle speciali prese elettriche che stabilizzano gli sbalzi di corrente. Visto che avevamo avuto problemi e uno di questi sbalzi di corrente ci aveva danneggiato alcune apparecchiature, avevamo acquistato queste due prese che avrebbero risolto il problema. Ma da quando le avevamo acquistate erano ormai passati circa due mesi e non le avevo ancora installate, non so nemmeno io perché.

Quanto tempo serviva per installarle? Più o meno due minuti. Ma perché in due mesi non l'avevo ancora fatto??? Due minuti, bastavano due minuti!!!

Mi misi a ridere così tanto che mi scesero le lacrime. Le lacrime sono lacrime non fa differenza se scendono perché piangi, perché ridi o perché sbadigli le lacrime sono il segnale che il ragionamento è quell'esatto, le lacrime sono la conferma che sei sulla strada corretta.

Così appena arrivato a casa sono corso a prendere queste due prese e le ho installate, tempo impiegato: due mesi e due minuti!!!

Dopo un'ora sono tornato a prendere mia moglie e indovina un po'?

Non solo la strada era stata riaperta, ma avevano terminato i lavori, completamente!!!

Funziona così, se capisci cosa ti sta mostrando quell'evento e risolvi dentro di Te, allora il mondo fuori si trova costretto a cambiare per riflettere la nuova Te. Ovviamente non era solo le prese, avevo molte altre cose in sospeso da fare, ma il ragionamento era corretto, così ho preso carta e penna e ho fatto l'elenco di tutto ciò che avrei dovuto fare, tutte quelle cose che in poco tempo si potevano fare, ma in cui stavo procrastinando e in men che non si dica avevo la lista completa di tutto quello che dovevo fare e che dovevo fare immediatamente!

Da questo esempio si capisce come la Legge dello Specchio sia sempre in funzione e che tutto, davvero tutto, anche le situazioni che sembrano più insignificanti, ma che suscitano comunque in noi delle Emozioni, ci stanno mostrando qualcosa di noi, un nostro comportamento, un nostro atteggiamento, un nostro modo di pensare, una convinzione limitante, una certezza illusoria, sulla quale dobbiamo lavorare.

Come già detto, diverse volte, a seconda della valenza dell'Emozione capiamo in che modo dobbiamo lavorarci, se l'Emozione è positiva dobbiamo nutrire quel nostro aspetto, lo dobbiamo coltivare, nutrire di più, mettere a disposizione del mondo.

Invece, se l'Emozione è negativa allora dobbiamo modificare o eliminare quel nostro lato.

Nel momento in cui riusciamo a vedere tutto ciò che ci accade come uno specchio allora iniziamo a vedere la reale realtà e diventiamo capaci di gestirla, di modificarla, così diventiamo magici. Vedere la realtà in modo corretto ci permette di essere centrati, completamente connessi con noi stessi e questo ci rende potenti, nel senso che ci mette nelle condizioni di poter esprimere tutto il nostro vero potenziale e di poterlo mettere a disposizione del mondo. Smettiamo di sprecare energia inutilmente dando la responsabilità agli altri sulla nostra Vita. Iniziamo, anche grazie a ciò che gli altri ci mostrano, a Vivere la nostra Vita assumendocene la responsabilità.

La missione dell'Anima

Tutti quanti nasciamo in questo mondo con una missione, riscoprire il nostro vero valore e l'Amore incondizionato verso noi stessi e di conseguenza verso il Tutto che è e avviene dentro di noi. Ognuno di noi rappresenta un singolo individuo, ma tutti insieme rappresentiamo l'umanità intera che è a tutti gli effetti un individuo.

Per capirci meglio, è come se Tu fossi l'umanità e le tue cellule i singoli individui che la compongono. Proprio come ogni cellula del tuo corpo ogni individuo ha una specifica missione da compiere e questa missione prende il nome di missione dell'Anima.

Un altro esempio che mi piace fare e che rende bene l'idea è quello dell'orchestra che è composta da molti elementi diversi ognuno dei quali ha un ruolo ben preciso e se ogni elemento fa ciò che deve fare correttamente, l'esecuzione risulta perfetta. Stesso discorso vale per i giochi di squadra, per i progetti che vengono sviluppati da un team e così via.

Individuare quale sia la nostra missione dell'Anima, il nostro ruolo in quest'orchestra non è sempre facile, anzi non lo è

quasi mai, ma sempre grazie alla Legge dello Specchio abbiamo la possibilità di capirlo.

Quando iniziamo un lavoro di Evoluzione personale dobbiamo affrontare molte fasi, ma per semplificare possiamo considerare il lavoro su di Sé diviso in due parti. la prima parte serve per ripulirci da tutto ciò che è superfluo, che ci appesantisce, da tutte quelle zavorre che ci impediscono di volare, come le credenze limitanti, le convinzioni, le ferite dell'Anima, i traumi e i blocchi energetici che spesso non vediamo e non ci accorgiamo di avere, ma che ci impediscono di esprimerci liberamente.

La seconda fase invece consiste proprio nel perseguire la nostra missione dell'Anima, per ricoprire il nostro ruolo in questo mondo, capire come muoversi e in che direzione andare.

La Legge dello Specchio è lo strumento che ci permette di affrontare velocemente e con chiarezza queste due fasi. Sono sempre le Emozioni a rendere possibile l'utilizzo della Legge dello Specchio e sono le Emozioni negative a mostrarci le parti di noi, gli atteggiamenti che non vediamo e che ci limitano, ci frenano, c'impediscono di esprimerci liberamente. Questi nostri atteggiamenti automatici, non ci permettono di sentire a livello del cuore.

Mentre le Emozioni positive ci mostrano la via, ci mostrano i lati di noi che vanno espressi di più, che rappresentano i nostri talenti che ci permettono di compiere la nostra missione dell'Anima.

Scoprire la propria missione, il proprio ruolo in questa Vita non è semplice, ma grazie alle Emozioni positive, che attraverso la Legge dello Specchio diventano un navigatore, possiamo lasciarci guidare.

Quindi quando scopriamo la Legge dello Specchio e iniziamo ad usarla attraversiamo una prima fase dove andiamo a ripulirci da tutto ciò che ci ostacola, tutto ciò che dentro di noi ci impedisce di perseguire la nostra missione. Questa fase è un vero e proprio cammino che inizialmente ci permette di ripulirci profondamente e in seguito ci permette di rimanere puliti, come quando entri in una casa che è rimasta disabitata per molto tempo, dove la polvere e le ragnatele si sono accumulate e necessità di una pulizia profonda, poi abitandola viene pulita costantemente con molta meno fatica rispetto alla prima grande pulizia.

Ad un certo punto ci sentiamo pronti per poterci dedicare alla nostra missione. Attenzione, sentirsi pronti non significa esserlo e anche se si sente una sorta di attrazione verso qualcosa di nuovo spesso fa paura e non è così naturale riuscire a

gettarsi pienamente Anima e Corpo in questa nuova fase della Vita. Affidarsi non è così semplice, ma riuscire a farlo ne vale davvero la pena.

Come si capisce qual è la nostra missione?

Un modo per capire quale sia la nostra missione dell'Anima è quello di guardare al nostro passato, possiamo così facilmente individuare quali sono stati i momenti in cui siamo stati davvero felici, quali sono le cose che facciamo volentieri perché ci fanno stare bene. Siediti comoda con carta e penna e stila un elenco di tutti i momenti che ricordi in cui sei stata davvero bene, cosa stavi facendo, quali azioni o situazioni ti rendevano felice.

Non confondere la non sofferenza per Felicità, cerca nel tuo passato i momenti in cui eri veramente euforica, i momenti e le azioni che ti facevano sentire utile al mondo, che ti hanno fatto sentire realizzata.

Prenditi tutto il tempo necessario, non avere troppa fretta di finire, i ricordi più lontani sono quelli più attendibili, perché nasciamo connessi, siamo Anima, siamo pura energia che poi piano piano, crescendo nel corso degli anni, viene offuscata.

Veniamo cresciuti da persone confuse che non possono far altro che confonderci, così più riuscirai ad andare lontano nel

tempo con i ricordi, più riuscirai a ricordare cosa ti rendeva felice quand'eri bambina più facile sarà capire qual è il tuo ruolo in questo mondo. Una volta terminato l'elenco dei tuoi ricordi felici, riguardalo attentamente, lì tra quelle frasi, tra quelle parole è scritta la tua missione dell'Anima.

Dopo averla individuata la sentirai fremere sulla tua pelle, nel tuo cuore e la sentirai risuonare potente in Te, sentirai l'eccitazione, la Felicità e la paura che pervaderanno tutto il tuo corpo.

Ora sei pronta per iniziare ad esprimere tutto il tuo Potere, tutto il tuo Potenziale di Anima e sei pronta per illuminare con la tua luce insieme a tutte le luci delle altre persone che stanno perseguendo la loro missione, il mondo e l'Universo intero. Non avere paura, affidati e permettiti di essere Te stessa e di esprimere tutta la tua Meravigliosità.

Per farlo devi saperti Affidare e forse questa è la parte più complessa, ma Tu puoi farcela, Tu sei nata proprio per questo, Tu sei pronta per questo.

Affidarsi

Forse il concetto più importante per il nostro percorso di Evoluzione personale, ma anche il più difficile da comprendere.

Riuscire ad affidarsi è il tassello fondamentale per poterci riconnettere con il Tutto e l'affidarsi passa solo e soltanto attraverso il cuore perché se ci affidiamo con la testa, con la ragione, allora non serve a nulla.

Sapere che tutto ciò che ti accade è per il tuo bene, sapere che nulla di ciò che ti accade ti accade per caso, essere consapevole che ogni scelta che hai fatto e che farai è e sarà sempre la scelta giusta, che non esiste nulla di sbagliato nel mondo e che tutto fa parte di Te deve essere una sensazione che nasce dal cuore e si irradia nel Tutto.

Affidarsi è uno stato del sentire è l'atto di fede che può esistere solo come risultato della presa di coscienza di Sé e che puoi solo sentirlo dentro di Te, non puoi spiegarlo a chi non l'ha mai provato perché chi non sa ancora affidarsi, non può capire cosa significa.

È molto probabile che questo capitolo potrai capirlo solo con

la tua parte razionale e non sarà facile farlo digerire alla tua parte Egoica, ma ciò che stai per leggere rappresenta la teoria che ti sarà utile quando avrai l'occasione di farne l'esperienza diretta, solo allora capirai ciò che avrai letto in queste righe e tutto accadrà in un attimo, ma Tu non sarai più la stessa persona di prima.

Riuscire ad affidarsi con il cuore è liberatorio e trasformativo. Utilizzando la Legge dello Specchio iniziamo a vedere negli altri noi stessi, così chi decide di iniziare questo percorso e quindi di utilizzare questa legge Universale con impegno, si accorge piano piano che cosa rappresentano realmente gli altri ovvero inizia piano piano a riconoscere gli altri come Anime e inizia a vedere il mondo come parte di Sé.

Dopo qualche tempo si inizia a intravedere la perfezione dell'Universo, inizia a diventare più facile vedere il nostro riflesso negli altri e ti sorprenderai a sorridere nel riconoscere te stessa nelle diverse situazioni, ciò che prima ti faceva arrabbiare ora diventa divertente, un gioco che somiglia molto a una caccia al tesoro, dove ogni indizio che riusciamo a cogliere ci dona quel senso di eccitazione e soddisfazione che ci ricorda quando eravamo piccoli e andavamo alla scoperta del mondo. Riuscire ancora a sorprenderci della Vita è il dono più grande che possiamo ricevere.

Ritrovare quella forza che ci muoveva da piccoli quando abbiamo iniziato a camminare e che ci rendeva curiosi verso il mondo, ma che poi con il passare del tempo in qualche modo, purtroppo, è venuta piano piano a mancare.

Abbiamo ancora molto da riscoprire di noi, del mondo e soprattutto della Vita. Possiamo trovare indizi utili in tutto ciò che ci circonda, il mondo ci grida in tutti i modi le informazioni utili su ciò che di noi dobbiamo cambiare e in che direzione dobbiamo andare per realizzare la nostra missione dell'Anima.

La perfezione dell'Universo ti farà arrabbiare all'inizio e questo è normale, ma poi diventerà sempre più affascinante e te ne innamorerai, anche perché inizierai a riconoscerne la tua partecipazione come co-creatrice, diventerai piano piano cosciente del tuo ruolo e del tuo potere di creatore.

Arriverai ad un certo livello di consapevolezza dove riuscendo a intravedere chiaramente il funzionamento dell'Universo inizierai a vedere che tutto è perfetto così com'è e piano piano inizierai ad affidarti. Ti verrà spontaneo, nascerà dal cuore e lo sentirai sempre più potente.

Affidarsi è uno stato dell'essere che guadagnerai lavorando

con impegno su Te stessa e percorrendo il sentiero della tua Evoluzione Personale.

Affidarsi significa sentire quella sensazione di “frizzantino” quando ti succede qualcosa che non ti piace, ma Tu sai che significa che qualcosa sta per accadere. Affidarsi significa vedere ogni cosa che ci accade come una benedizione. Affidarsi consiste nel avere fiducia nel fatto che nell’Universo nulla avviene mai per caso, che l’Universo è perfetto. Affidarsi significa essere sempre alla ricerca della Meraviglia del Mondo.

“Facciamo finta che...”

Spesso l'Ego si mette davanti per non farci vedere quel lato di noi che non vediamo e che dobbiamo modificare se suscita in noi emozioni negative o che dobbiamo esprimere di più se suscita in noi emozioni positive.

In entrambi i casi, se vediamo in noi quello che ci stava mostrando quella determinata situazione e andiamo a lavorarci su, il nostro Ego sarà costretto a ridursi ed è per questo che si oppone. Ego non vuole perdere il suo potere, vuole continuare a controllarci a gestire le situazioni.

Questo ci rende difficile lavorare su noi stessi, perché il nostro Ego è avvantaggiato rispetto a noi, lui ci manipola da sempre, mentre noi stiamo iniziando solo ora a riconoscerlo e a volerci riprendere il controllo.

Quindi come possiamo fare?

Dobbiamo trovare un modo per aggirare questo ostacolo e per farlo possiamo usare un esercizio che ha lo scopo di ingannare il nostro Ego.

Questo esercizio è abbastanza semplice da fare e non richiede particolari capacità, proprio facendolo si diventa sempre più bravi a farlo:

“Facciamo finta che...”

Se facciamo finta che la Legge dello Specchio è vera e iniziamo a dare per scontato che tutte le persone sono come specchi che riflettono lati di noi che altrimenti non riusciamo a vedere, allora ci poniamo nella posizione più facile per poter iniziare ad usare questo potentissimo strumento, ma stiamo solo facendo finta, quindi l'Ego se ne sta più tranquillo.

L'importante è non cadere nel tranello di Ego che continua a mettere in dubbio:

“...e se non fosse vero?”

“...e se te la stai raccontando?”

“...ma così poi devi cambiare tutto?”

Stiamo facendo finta che lo è e quindi diamo per scontato che sia così e iniziamo a vedere gli altri come specchi. Questo significa che ogni volta che ci accorgiamo, che una situazione sta suscitando in noi una determinata emozione, andiamo subito alla ricerca di ciò che ci sta mostrando. Quindi analizziamo il “fatto” alla ricerca della “dinamica” e una volta individuata “facciamo finta che...”

Diciamo che mi trovo nella situazione dove non sopporto il mio vicino perché invade sempre la mia proprietà con le sue cose. La Dinamica dietro questo fatto potrebbe essere

“Lui non rispetta i miei spazi!”

Individuata la dinamica sai che la Legge dello Specchio ti mostra, attraverso gli altri, ciò che Tu fai a Te stessa. Allora facciamo finta che sia così e invece di chiederti:

“Ma siamo sicuri che gli altri sono tutti specchi?”

ti chiedi,

“In che modo una parte di me non rispetta gli spazi di un'altra parte di me?”

Come abbiamo visto in precedenza il triangolo della legge dello specchio ti mostra che quello che gli altri fanno a Te, Tu lo fai agli altri e lo fai a Te stessa in misura uguale.



Quindi facciamo finta che ciò che ho visto attraverso il mio vicino è un mio lato/aspetto che non vedevo e quindi, in questo caso, significa che:

“Io non rispetto gli spazi di qualcun altro e una parte di me non rispetta gli spazi di un'altra parte di me!”

Detto questo, mi metto alla ricerca di questo mio lato e dando per certo che esiste, visto che l'ho visto nel mio vicino, lo cerco finché non lo trovo. Questa ricerca non dev'essere ossessiva, anzi può avvenire anche naturalmente, quasi senza pensarci, basta imparare a osservarsi.

Se chiedendomi:

“Quando io non rispetto lo spazio degli altri?”

Non mi viene in mente nulla, allora mi basta imparare a osservarmi e non passerà molto per vedere questo mio lato/aspetto in azione. Le persone a cui non rispettiamo i loro spazi ce lo faranno notare e sono persone solitamente a noi vicine.

Dopo aver visto quando non rispettiamo gli spazi degli altri andiamo alla ricerca di quale nostro “io” non rispetta lo spazio di Anima

Come visto in precedenza possiamo usare il ragionamento Anima/Ego e in questo caso il vicino interpreta un “io” della nostra parte Egoica che non rispetta la nostra parte Animica.

Per esempio potrebbe essere che spesso ti prefiggi di andare a fare quella cosa che ti piace, ma all’ultimo minuto succede sempre qualcosa che non te lo permette, un impegno, la stanchezza, un imprevisto.

Lasciare sempre per ultime le cose che ci piace fare perché prima vengono il lavoro, gli impegni, i doveri, le necessità degli altri è un esempio di come spesso il nostro Ego non rispetta gli spazi di Anima.

L’importante di tutto questo ragionamento è non lasciarsi frenare dall’Ego che cercherà in tutti i modi di non farti vedere quel tuo lato/aspetto, perché se lo vedi poi, lo vai a modificare e una parte del tuo Ego si ridimensiona è come se “morisse.”

Quindi ogni volta che il tuo ego mette in discussione ciò che gli altri ti hanno fatto notare di Te, cercando di impedirti di vederlo in Te stessa, puoi usare questa frase

“Ok, ma facciamo finta che sia così! Quando mi comporto in quel modo?”

Così facendo ti sarà più facile riuscire ad aggirare le barriere della tua parte Egoica. Questo può essere molto utile all'inizio, quando ti renderai conto che la Legge dello Specchio non sbaglia mai allora non avrai più bisogno di fare finta che...

Conclusioni

Concludendo, facciamo un riassunto di quanto detto in questo, libro sulla Legge dello Specchio.

Considerando che tutto ciò che ci accade viene filtrato dai nostri personali filtri e che quindi è a tutti gli effetti una nostra personalissima interpretazione della realtà e non la reale realtà. Considerato anche che nessuno, noi compresi, fa nulla contro qualcun altro, ma tutto ciò che noi e gli altri facciamo lo facciamo solo e soltanto per noi stessi, possiamo tranquillamente affermare che tutto ciò che ci accade è fatto per noi e non contro di noi.

Detto questo possiamo iniziare a sfruttare tutto ciò che ci accade come una grandissima opportunità per capire meglio noi stessi.

Così facendo iniziamo a vivere la nostra Vita e piano piano smettiamo di subirla come abbiamo fatto fino ad oggi.

Lo strumento migliore per poter sfruttare al meglio tutto ciò che ci accade, come una grande opportunità, è senza ombra

di dubbio lo strumento, di evoluzione personale, più potente che tutti quanti possediamo ovvero la Legge dello Specchio.

La Legge dello Specchio, essendo una legge Universale è sempre in funzione anche se non ne siamo a conoscenza e anche se decidiamo d'ignorarla. Se capiamo come funziona e iniziamo a sfruttarla possiamo vedere la Vita con gli occhi della Coscienza che guardano al mondo materiale considerando l'aspetto energetico di ciò che ci accade.

Ora sai che puoi considerare gli altri come ignari attori che, senza saperlo, seguono un copione scritto dall'Universo che mette in scena un aspetto/comportamento che Tu altrimenti non riusciresti a vedere e a comprendere.

Vedendo Te stessa negli altri, hai la grandissima opportunità di vedere ciò che di Te non vedi e di capirlo. In un secondo momento puoi osservare e trovare in Te quello che hai visto negli altri, in modo da poterlo cambiare, se si tratta di un comportamento/aspetto negativo o di esprimerlo, manifestarlo più spesso e nutrirlo se si tratta di un tuo aspetto/comportamento positivo.

Ora sei pronta per iniziare a usare la Legge dello Specchio. Se saprai resistere senza arrenderti alle prime difficoltà,

all'inizio non è semplicissimo, con un po' d'impegno e coraggio diventerai abilissima a usarla e potrai beneficiare della chiarezza e della Felicità che questo potentissimo strumento, che è già dentro di Te, può donarti.

Riconosci che un evento ha suscitato in Te delle emozioni. Riconosci quale tipo di emozione e cerca di capire la dinamica che quell'evento nasconde, abbiamo visto come si fa in questo manuale e scopri cosa ti sta mostrando.

Dopo aver individuato cosa ti stava mostrando, cercalo dentro di Te e una volta trovato lavoraci su.

Cambia quel lato di Te e il mondo fuori cambierà perché non può fare altro che mostrarti come sei e se Tu cambi in meglio il mondo fuori lo rispecchia.

Sei pronta? Sei pronta a liberarti di tutte le zavorre che t'impediscono di volare? Sei pronta a esprimere a pieno tutta la tua vera Essenza? Sei pronta a scoprire qual è il tuo vero valore e a innamorarti nuovamente di Te stessa?

Inizia subito a usare la Legge dello Specchio, quando ti accorgi che qualcosa ti sta irritando, fermati, scopri quale dinamica nasconde quell'evento e dopo averla vista chiaramente cercala dentro di Te e modificala.

Dopo aver visto cosa migliorare di Te e soprattutto dopo averlo migliorato, inizierai a sentirti più leggera, più libera e potrai iniziare a dedicarti a ciò che ti fa stare bene.

Scopri attraverso gli altri cosa ti fa stare bene, cosa ti dà soddisfazione e ti rende felice, comprendi la dinamica e cerca dentro di te quel tuo aspetto e inizia a nutrirlo, ad esprimerlo, a donarlo al Mondo.

Tu sei Meravigliosa, la tua Potente Energia Femminile è già lì pronta a mostrarsi, pronta a illuminare tutte le persone che Ami e che incontrerai.

Sono molto Felice che Tu abbia scelto di leggere questo libro e sono certo che riuscirai a liberarti di tutto ciò che ti blocca con estrema facilità. Riuscirai a esprimere Te stessa al meglio, imparerai a sentire e a percepire tutta la tua Energia e se vorrai potrai donarla al Mondo.

Non avere paura. Quando inizierai a sentire il tuo potere, all'inizio può fare quest'effetto, se saprai andare oltre potrai davvero iniziare a essere Felice e sarà meraviglioso per tutte le persone che avranno la fortuna di starti vicino e d'incontrarti.

Grazie per il tempo che hai dedicato nella lettura di questo libro e grazie per tutta l'Energia e il tempo che dedicherai a lavorare su Te stessa.

Un abbraccio grandissimo Cristian.

Grazie per aver acquistato questo libro, il tuo aiuto è prezioso per il nostro lavoro.

Se invece hai ricevuto gratuitamente questo libro e desideri sostenere il nostro impegno nel divulgare e cercare di rendere facilmente comprensibili questi concetti, che riteniamo essere molto utili per l'Evoluzione personale di ognuno di noi, puoi donare il tuo contributo per supportare il nostro lavoro! Visita il nostro blog: ElisaeCristian.com e clicca sulla pagina supportaci.

Grazie di Cuore Elisa e Cristian.

Grazie a tutte le persone che in questi mesi mi hanno sopportato e supportato. Che mi hanno mostrato come funziona la Legge dello Specchio, affinché potessi provare a spiegarla in questo libro.

Grazie a tutti gli Amici che si sono prestati e sacrificati nell'ascoltarmi, e nel porermi domande e obiezioni in modo che potessi chiarire nella mia mente i concetti relativi all'Evoluzione personale e alla Legge dello Specchio.

Grazie a Elisa, Meravigliosa compagna di viaggio e grazie a Pietro e Ilaria, meravigliosi e spietati specchi che mi mostrano quotidianamente con puntuale precisione i miei lati oscuri, ma soprattutto i miei lati luminosi.

Grazie alla mia Mamma, al mio Papà e alla mia Sorellina per essere stati i miei primi e importantissimi specchi.

Vi Voglio Bene!

Cristian

Elenco Emozioni

Le Emozioni sono molte e alcune sono molto simili, così non è raro che le si possa confondere. Ogni volta che un'emozione ti condiziona usa quest'elenco per individuare esattamente di quale emozione si tratta. Dopo aver individuato l'Emozione esatta chiediti cosa l'ha scatenata, non fermarti al fatto, ma cerca di riconoscere la dinamica.

Paura

Stato emotivo di repulsione e apprensione in prossimità di un vero o presunto pericolo.

Rabbia

Irritazione violenta, spesso incontrollata, provocata da gravi offese, contrarietà o delusioni.

Tristezza

Stato di depressione riconducibile a un particolare dolore o a una diffusa e cupa malinconia.

Ansia

Affannosa agitazione interiore provocata da bramosia o da incertezza. (Bramosia= Desiderio intenso e fremente)

Delusione

Disagio morale provocato da un risultato contrario a speranze o previsioni.

Disagio

condizione o situazione sgradevole, per motivi morali, economici, di salute.

Senso di colpa

Profondo e insopprimibile disagio, provocato da rimorso per vere o presunte infrazioni alla legge morale o religiosa.

Odio

Risoluta ostilità, che implica di solito un atteggiamento istintivo di condanna associato a rifiuto, ripugnanza verso qualcosa, oppure un costante desiderio di nuocere a qualcuno.

Senso di inadeguatezza

insufficienza o sproporzione rispetto agli scopi, alle esigenze ai compiti.

Gioia

Stato o motivo di viva, completa, incontenibile soddisfazione.

Felicità

Stato d'animo positivo di chi ritiene soddisfatti tutti i propri desideri.

Amore

Sentimento di viva affezione verso una persona che si manifesta come desiderio di procurare il suo bene e di ricercarne la compagnia.

Gratitudine

Sentimento di affettuosa riconoscenza per un beneficio o un favore ricevuto e di sincera, completa disponibilità a contraccambiarlo.

Fiducia

Atteggiamento che risulta da una valutazione positiva di fatti, circostanze, relazioni, per cui si confida nelle altrui o proprie possibilità.

Desiderio

Sentimento intenso che spinge a cercare il possesso, il conseguimento o l'attuazione di quanto possa appagare il proprio bisogno, fisico o spirituale.

Sicurezza

Condizione oggettiva assente da pericoli o garantita contro eventuali pericoli.

Consulta questo elenco ogni volta che qualcosa attira la tua

attenzione e suscita in Te delle Emozioni.

Individua l'esatta emozione che ci sta dietro così da poter identificare più facilmente la dinamica che ti rivela un lato di Te che non vedi.

Le Dinamiche

Queste le Dinamiche più ricorrenti, che la maggior parte delle persone incontra. Sono divise in due sezioni. La prima sezione riguarda le Dinamiche che ci vengono mostrate dagli altri e che sono fini a sé stesse, la seconda i nostri conflitti interni rappresentati da ciò che gli altri fanno a noi, come si comportano nei nostri confronti.

Come abbiamo già visto nel capitolo precedente, ci sono appunto queste due diverse tipologie di Dinamiche e qui di seguito ho cercato di elencare le più frequenti così che leggendo Tu possa riconoscere più facilmente quale Dinamica ti sta mostrando quella determinata situazione.

Ho voluto fare qualche esempio e spero possano esserti utili per poter vedere più chiaramente le dinamiche che gli altri ti stanno mostrando. Tieni però presente che molto dipende dalla tua interpretazione di ciò che ti accade, quindi sono da considerarsi come indicazioni e non come l'unica interpretazione. L'Universo ha il senso dell'umorismo e ciò che ci mostra attraverso gli altri va interpretato metaforicamente. Solitamente è anche molto semplice come metafora, quindi non

fare ragionamenti troppo complessi, anzi prendi proprio alla lettera ciò che percepisci del comportamento altrui.

Dinamiche fini a sé stesse

Queste Dinamiche ti mostrano attraverso il comportamento degli altri come ti comporti Tu, cioè un tuo modo di comportarti che non riesci o non vuoi vedere. Le Dinamiche fini a sé stesse sono rappresentate dal comportamento di altre persone, non verso di noi, ma da come si comportano loro con sé stesse.

Vediamo alcune Dinamiche fini a sé stesse che suscitano emozioni negative:

Si sminuisce

Quando vediamo l'altro sminuirsi e questo suscita in noi Emozioni negative, dobbiamo cercare in quale ambito della nostra Vita ci stiamo sminuendo.

Ha paure infondate

Quando vediamo l'altro afflitto e bloccato da paure che a noi sembrano infondate e questo suscita in noi Emozioni negative, dobbiamo cercare in quale ambito della nostra Vita siamo bloccati a causa di paure infondate.

Si preoccupa inutilmente

Quando vediamo l'altro che si preoccupa inutilmente di cose che a noi sembrano infondate e questo suscita in noi Emozioni negative, dobbiamo cercare in quale ambito della nostra Vita ci stiamo preoccupando per nulla.

Non rispetta sé stesso

Quando vediamo l'altro non rispettare sé stesso e questo suscita in noi Emozioni negative, dobbiamo cercare in quale ambito della nostra Vita non ci stiamo rispettando.

Mette le esigenze degli altri prima delle proprie e non riesce mai a prendersi i propri spazi

Quando vediamo l'altro correre per tutti e trascurare le proprie esigenze non prendersi i propri spazi e questo suscita in noi Emozioni negative, dobbiamo cercare quali esigenze stiamo trascurando perché siamo troppo impegnati a correre per gli altri e non pensiamo mai a noi stessi.

Si critica, si rimprovera, si colpevolizza è troppo severo con sé stesso o pretende troppo da sé stesso

Quando vediamo l'altro essere troppo severo o pretenzioso con sé stesso e questo suscita in noi Emozioni negative, dobbiamo cercare in quale ambito della nostra Vita siamo troppo severi o pretenziosi con noi stessi.

Critica gli altri

Quando vediamo l'altro criticare di continuo gli altri e questo suscita in noi Emozioni negative, dobbiamo cercare in quale ambito della nostra Vita noi siamo troppo critici.

Invade gli spazi altrui

Quando vediamo l'altro invadere gli spazi delle altre persone e questo suscita in noi Emozioni negative, dobbiamo cercare in quale ambito della nostra Vita noi invadiamo gli spazi degli altri.

Sempre in cerca di attenzioni e di approvazione

Quando vediamo l'altro in continua ricerca di approvazione e attenzione da parte degli altri e questo suscita in noi Emozioni negative, dobbiamo cercare in quale ambito della nostra Vita siamo sempre alla ricerca di approvazione e attenzioni.

Non si prende cura di sé

Quando vediamo l'altro non prendersi cura di sé stesso e questo suscita in noi Emozioni negative, dobbiamo cercare in quale ambito della nostra Vita non ci stiamo prendendo cura di noi.

Non si fa capire

Quando vediamo l'altro non riuscire nell'intento di farsi capire ovvero non riesce a mostrare il vero Sé e questo suscita in noi Emozioni negative, dobbiamo cercare in quale ambito della nostra Vita noi non stiamo mostrando realmente noi stessi impedendo agli altri di capirci.

Non presta attenzione

Quando vediamo l'altro disattento, non prestare attenzione a qualcosa magari di importante per la sua Vita e questo suscita in noi Emozioni negative, dobbiamo cercare in quale ambito della nostra Vita non stiamo prestando attenzione.

Mente a sé stesso

Quando vediamo l'altro mentire a sé stesso e questo suscita in noi Emozioni negative, dobbiamo cercare in quale ambito della nostra Vita noi stiamo mentendo a noi stessi.

Fa fatica a fidarsi delle persone

Quando vediamo l'altro non riuscire ad aprirsi realmente agli altri e questo suscita in noi Emozioni negative, dobbiamo cercare in quale ambito della nostra Vita noi non ci stiamo realmente aprendo, non ci stiamo fidando del prossimo.

Si arrabbia per nulla

Quando vediamo l'altro arrabbiarsi per nulla e questo suscita in noi Emozioni negative, dobbiamo cercare in quale ambito della nostra Vita ci arrabbiamo senza un reale motivo.

Capita spesso di arrabbiarci per qualcosa, che in realtà non è la vera causa della nostra rabbia.

Si ingozza

Quando vediamo l'altro ingozzarsi, come se non avesse un fondo e questo suscita in noi Emozioni negative, dobbiamo cercare in quale ambito della nostra Vita ci stiamo ingozzando, cosa stiamo accumulando? Quale vuoto interiore stiamo cercando di riempire?

È un bullo

Quando vediamo l'altro comportarsi da bullo e questo suscita in noi Emozioni negative, dobbiamo cercare in quale ambito della nostra Vita siamo prepotenti, ci comportiamo da bulli.

È ipercritico

Quando vediamo l'altro criticare tutto e tutti e questo suscita in noi Emozioni negative, dobbiamo cercare in quale ambito della nostra Vita siamo ipercritici.

Si impiccia degli affari degli altri

Quando vediamo l'altro impicciarsi degli affari altrui e questo suscita in noi Emozioni negative, dobbiamo cercare in quale ambito della nostra Vita siamo impiccioni.

È geloso

Quando vediamo l'altro esprimere la propria gelosia nei confronti di persone e cose e questo suscita in noi Emozioni negative, dobbiamo cercare in quale ambito della nostra Vita siamo gelosi.

È spesso distratto

Quando vediamo l'altro non presente, sempre distratto e questo suscita in noi Emozioni negative, dobbiamo cercare in quale ambito della nostra Vita non prestiamo attenzione.

Si isola

Quando vediamo l'altro isolarsi e questo suscita in noi Emozioni negative, dobbiamo cercare in quale ambito della nostra Vita ci stiamo isolando.

Si tiene tutto dentro

Quando vediamo l'altro tenersi tutto dentro, non esprimere i propri sentimenti e le proprie Emozioni e questo suscita in noi Emozioni negative, dobbiamo cercare in quale ambito

della nostra Vita noi stiamo tenendo tutto dentro senza esprimerlo.

Si limita

Quando vediamo l'altro limitarsi, sottovalutarsi e questo suscita in noi Emozioni negative, dobbiamo cercare in quale ambito della nostra Vita noi stiamo sottovalutando e limitando noi stessi.

Vive nel caos

Quando vediamo l'altro vivere nel caos e questo suscita in noi Emozioni negative, dobbiamo cercare in quale ambito della nostra Vita noi stessi stiamo vivendo nel caos, senza obiettivi precisi, allo sbando.

Si trascura

Quando vediamo l'altro trascurare sé stesso e questo suscita in noi Emozioni negative, dobbiamo cercare in quale ambito della nostra Vita ci stiamo trascurando.

Non ha mai tempo per Sé

Quando vediamo l'altro non prendersi mai tempo per sé stesso e questo suscita in noi Emozioni negative, dobbiamo cercare in quale ambito della nostra Vita noi non ci stiamo prendendo del tempo per noi.

Pensa solo a sé stesso

Quando vediamo l'altro pensare solo a sé stesso e questo suscita in noi Emozioni negative, dobbiamo cercare in quale ambito della nostra Vita noi pensiamo solo a noi stessi senza accorgerci degli altri, di chi ci sta attorno, di chi ci vuole bene.

Spreca energie, soldi, tempo

Quando vediamo l'altro sprecare e questo suscita in noi Emozioni negative, dobbiamo cercare in quale ambito della nostra Vita stiamo sprecando.

Fa di tutto per far vedere che è bravo, che è perfetto

Quando vediamo l'altro faticare per mostrare al mondo quando è bravo e perfetto e questo suscita in noi Emozioni negative, dobbiamo cercare in quale ambito della nostra Vita stiamo cercando di mostrarci bravi e perfetti.

È ipocrita

Quando vediamo l'altro vivere nell'ipocrisia e questo suscita in noi Emozioni negative, dobbiamo cercare in quale ambito della nostra Vita siamo ipocriti.

È un incapace

Quando vediamo l'altro incapace di fare qualcosa e questo suscita in noi Emozioni negative, dobbiamo cercare in quale

ambito della nostra Vita ci sentiamo incapaci di fare qualcosa.

Si approfitta degli altri

Quando vediamo l'altro approfittarsi delle persone e delle situazioni e questo suscita in noi Emozioni negative, dobbiamo cercare in quale ambito della nostra Vita noi ci stiamo approfittando della situazione o degli altri.

Si sottovaluta

Quando vediamo l'altro sottovalutarsi e questo suscita in noi Emozioni negative, dobbiamo cercare in quale ambito della nostra Vita ci stiamo sottovalutando.

Vediamo ora alcune Dinamiche fini a sé stesse che suscitano emozioni positive:

È positivo verso la Vita

Quando vediamo l'altro porsi in modo positivo verso la Vita e questo suscita in noi Emozioni Positive, dobbiamo esprimere di più la nostra positività.

È Amorevole

Quando vediamo l'altro porsi in modo Amorevole e questo

suscita in noi Emozioni Positive, dobbiamo esprimere di più il nostro Amore.

Sa ascoltare

Quando vediamo l'altro prestare attenzione, ascoltare gli altri e questo suscita in noi Emozioni Positive, dobbiamo esprimere di più la nostra attenzione agli altri.

Si prende cura di sé stesso

Quando vediamo l'altro prendersi cura di Sé e questo suscita in noi Emozioni Positive, dobbiamo prenderci più cura di noi stessi.

È libero

Quando vediamo l'altro esprimere la propria libertà e questo suscita in noi Emozioni Positive, dobbiamo esprimere di più la nostra libertà.

È creativo

Quando vediamo l'altro esprimere la propria creatività e questo suscita in noi Emozioni Positive, dobbiamo esprimere di più la nostra creatività.

Questi sono solo alcuni esempi di Dinamiche fini a sé stesse che suscitano Emozioni Positive, ce ne sono moltissime altre,

ma credo che grazie a questi esempi ora Tu possa vederle più facilmente.

Dinamiche conflitti interiori tra Ego/Anima

Queste Dinamiche ti mostrano attraverso il comportamento degli altri come si comporta la tua parte Egoica con la tua parte Animica. Le Dinamiche dei conflitti interiori sono rappresentate dal comportamento di altre persone verso di noi, da come si comportano nei nostri confronti. Molto spesso il nostro conflitto interiore evidenzia lo squilibrio tra Maschile (Ego) e Femminile (Anima), Ego non permette ad Anima di esprimersi liberamente.

Vediamo alcune Dinamiche dei conflitti interiori che suscitano emozioni negative:

Non mi rispetta

Quando qualcuno non ci rispetta e questo suscita in noi Emozioni negative, dobbiamo cercare in quale ambito della nostra Vita il nostro Ego non rispetta la nostra parte Animica.

Per esempio quando sentiamo il desiderio di fare qualcosa, ma continuiamo a rimandare per colpa dei doveri, della mancanza di tempo, della paura del giudizio altrui, ecc.

La nostra parte Animica desidera fare quella esperienza, se ne sente attratta, ma l'Ego non lo permette, con mille scuse.

Non mi prende sul serio

Quando qualcuno non ci prende sul serio e questo suscita in noi Emozioni negative, dobbiamo cercare in quale ambito della nostra Vita il nostro Ego non prende sul serio la nostra parte Animica.

Non mi presta attenzione, non mi vede, non mi considera, non mi ascolta...

Quando qualcuno non ci calcola, non ci presta attenzione e questo suscita in noi Emozioni negative, dobbiamo cercare in quale ambito della nostra Vita il nostro Ego non presta attenzione alla parte Animica.

Mi critica

Quando qualcuno ci critica e questo suscita in noi Emozioni negative, dobbiamo cercare in quale ambito della nostra Vita il nostro Ego critica continuamente la nostra parte Animica ogni qualvolta prova ad esprimersi.

Mi sminuisce

Quando qualcuno ci sminuisce e questo suscita in noi Emozioni negative, dobbiamo cercare in quale ambito della

nostra Vita il nostro Ego sminuisce la nostra parte Animica.

Per esempio ci sono Donne che vorrebbero dipingere, la creatività in ogni sua forma appartiene all'Anima, ma la loro parte Egoica dice: "Lascia stare, non sei capace, ma cosa pensi di fare..." Ego sminuisce Anima quando cerca di esprimersi in qualche modo.

Mi maltratta

Quando qualcuno ci maltratta e questo suscita in noi Emozioni negative, dobbiamo cercare in quale ambito della nostra Vita il nostro Ego maltratta la nostra parte Animica.

Attenzione se, qualcuno ti maltratta fisicamente, come prima cosa devi metterti al sicuro, poi in un secondo momento cerca di capire cosa ti stava mostrando quella situazione, non è facile in queste situazioni, ma se ci riesci ti sarà molto utile.

Mi esclude

Quando qualcuno ci esclude e questo suscita in noi Emozioni negative, dobbiamo cercare in quale ambito della nostra Vita il nostro Ego esclude la nostra parte Animica. Succede quando facciamo le cose senza presenza.

Praticamente possiamo fare tutto con Amore o senza Amore, se facciamo le cose senza presenza le stiamo facendo in automatico, significa che Ego esclude Anima in ciò che stiamo facendo. Prova a fare ciò che fai per abitudine, con presenza e ti sorprenderai di quanto è diverso, osservare, toccare, gustare, respirare, vivere ciò che stai facendo.

Mi tradisce

Quando qualcuno ci tradisce e questo suscita in noi Emozioni negative, dobbiamo cercare in quale ambito della nostra Vita il nostro Ego tradisce la nostra parte Animica.

Questo avviene, per esempio, quando prendiamo un impegno con noi stessi per fare qualcosa che ci piace, dove la nostra parte Animica possa esprimersi, ma all'ultimo minuto il nostro Ego trova una scusa che ci impedisce di mantenere l'impegno.

Mi insulta, mi schiaccia, mi zittisce...

Sono molto simili al non rispetto, ne fanno parte, quando qualcuno non ci rispetta e questo suscita in noi Emozioni negative, dobbiamo cercare in quale ambito della nostra Vita il nostro Ego non rispetta la nostra parte Animica, quando la insulta, la schiaccia, la zittisce. Come sempre attraverso l'osservazione di noi stessi possiamo vedere queste sfumature in noi, se qualcuno ci ha mostrato questa dinamica.

Non mi capisce

Quando qualcuno non ci capisce e questo suscita in noi Emozioni negative, dobbiamo cercare in quale ambito della nostra Vita il nostro Ego non comprende le esigenze della nostra parte Animica.

Mi giudica

Quando qualcuno ci giudica e questo suscita in noi Emozioni negative, dobbiamo cercare in quale ambito della nostra Vita il nostro Ego giudica la nostra parte Animica.

Noi ci giudichiamo continuamente e siamo molto critici con noi stessi, questo non ci fa bene, soprattutto quando esageriamo, e gli altri ce lo mostrano.

Mi prende in giro

Quando qualcuno ci prende in giro e questo suscita in noi Emozioni negative, dobbiamo cercare in quale ambito della nostra Vita il nostro Ego prende in giro la nostra parte Animica. Spesso quando la parte Egoica ci manipola, Ego è molto bravo a manipolarci, così crediamo di essere noi a decidere, ma invece è la nostra parte Egoica.

Mi trascura

Quando qualcuno ci trascura e questo suscita in noi Emozioni negative, dobbiamo cercare in quale ambito della nostra Vita il nostro Ego trascura la nostra parte Animica.

Ad esempio quando smettiamo di sognare e desiderare, quando pensiamo di non meritare più nulla, quando ci arrendiamo, l'Ego non vede la sofferenza dell'Anima e va avanti per la sua strada.

Non mi accoglie

Quando qualcuno non ci accoglie e questo suscita in noi Emozioni negative, dobbiamo cercare in quale ambito della nostra Vita il nostro Ego non sta accogliendo un nostro talento, un potere della nostra parte Animica.

Non mi accetta

Quando qualcuno non ci accetta e questo suscita in noi Emozioni negative, dobbiamo cercare in quale ambito della nostra Vita il nostro Ego non accetta la nostra parte Animica.

A differenza del non accogliere, qui Ego riconosce il talento/potere di Anima, ma non lo accetta, lo rifiuta.

Non mi ascolta

Quando qualcuno non ci ascolta e questo suscita in noi Emozioni negative, dobbiamo cercare in quale ambito della nostra Vita il nostro Ego non ascolta la nostra parte Animica.

Non chiede il mio parere

Quando qualcuno non ci chiede il parere su qualcosa che riguarda anche noi e questo suscita in noi Emozioni negative, dobbiamo cercare in quale ambito della nostra Vita il nostro Ego non chiede il parere alla nostra parte Animica.

Ad esempio quando facciamo scelte dettate dalla parte Egoica e non ci preoccupiamo minimamente di chiederci come ne risentirà il nostro Sé, Anima.

Vediamo ora alcune Dinamiche dei conflitti interiori che suscitano emozioni positive:

È premuroso

Quando qualcuno mostra premura nei nostri confronti e questo suscita in noi Emozioni positive, dobbiamo essere più premurosi, porre più attenzione alla nostra parte Animica.

Amo come mi guarda

Quando qualcuno ci guarda con Amore e affetto, mostra di

apprezzarci e questo suscita in noi Emozioni positive, dobbiamo apprezzarci di più, osservarci con Amore e Affetto nei nostri confronti nei confronti di tutto ciò che nutre la nostra parte Animica.

Mi sento protetta

Quando qualcuno è protettivo nei nostri confronti in modo corretto e questo suscita in noi Emozioni positive, dobbiamo essere più protettivi nei confronti di ciò che la nostra parte Animica vuole fare, sulle esperienze che vuole provare e sperimentare. Questo significa che dobbiamo permetterci di fare quello che sentiamo di voler sperimentare in modo sicuro proteggendo il desiderio di Anima, non impedendole di esprimersi.

Sa fare cose incredibili

Quando ai nostri occhi qualcuno fa cose incredibili che noi non pensiamo di poter fare e questo suscita in noi Emozioni positive, dobbiamo cercare in noi cosa sappiamo fare di incredibile e permettere alla nostra parte Animica di farlo, dobbiamo nutrire ed esprimere i nostri talenti.

Tutto ciò che suscita in noi pure emozioni positive, come Amore, Gratitudine, Gioia, Affetto, Generosità, Ammirazione, Libertà, Realizzazione, Gentilezza... ci sta mostrando su

cosa dobbiamo impegnare le nostre Energie, quale lato di noi dobbiamo nutrire di più.

Questi sono solo alcuni esempi di come le Emozioni positive ci stanno mostrando, ricorda sempre che devi affidarti molto al tuo intuito, capire esattamente la tua interpretazione dei fatti. Nel tuo modo di interpretare ciò che ti accade si nasconde il tuo riflesso di Te.

7 gradini

Spesso fare un lavoro Interiore non è facilissimo perché non riusciamo a riconoscere che stiamo facendo progressi, ci sembra che nulla stia cambiando così ci arrendiamo, ma non è sempre vero. A volte può capitare di avere la sensazione che nulla cambi, perché non conosciamo alcuni passaggi tipici del lavoro Interiore. Ci sono diverse fasi che devi conoscere e che ti permetteranno di capire a che punto sei se stai progredendo o se realmente non sta cambiando nulla. Ho diviso in 7 gradini le fasi del lavoro Interiore. Vediamoli uno per uno:

Primo Gradino

“NON LO SAI ANCORA”

Questo è il primo gradino, il più difficile da superare. In questo gradino non siamo consapevoli che esista un qualcosa su cui lavorare. Quando non siamo a conoscenza di un problema, ci risulta davvero difficile vederlo, di conseguenza non possiamo nemmeno minimamente immaginare di doverci lavorare su. In questo caso non sei a conoscenza di possedere quell'atteggiamento che hai visto riflesso nell'altra persona e che ti ha fatto arrabbiare. Iniziando a usare la Legge dello

Specchio ti sarà più facile individuare tutti questi aspetti di Te che non ti piacciono e superare il primo gradino sarà facilissimo, basta un pò di coraggio e accettare il fatto che ciò che vediamo negli altri è un nostro riflesso e se non ci piace va cambiato dentro di noi.

Secondo Gradino

“ORA LO SAI E DECIDI DI LAVORARCI”

A questo punto della nostra Vita abbiamo scoperto che esiste un lato di noi che ci procura delle problematiche o che frena la nostra evoluzione. Scopriamo quest’aspetto di noi, grazie alla Legge dello Specchio vedendolo riflesso negli altri nei modi più svariati e la cosa più importante non è tanto scoprire che esiste, ma decidere di lavorarci, d’iniziare un lavoro su di Sé che porti alla dissoluzione o alla modifica di questo nostro aspetto. Per superare questo secondo gradino devi prendere un impegno con Te stessa e decidere di farlo. Sei Pronta per lavorarci su? Sei pronta ad affrontare questo lato di Te che non ti piace?

Assumendosi l’impegno di modificare questo lato di Sé al fine di migliorarsi ti permette di superare il secondo gradino.

Terzo Gradino

“TE NE ACCORGI DOPO CHE È SUCCESSO”

Il Lavoro su di Sé è finalizzato a modificare o annullare questo nostro aspetto, inizia con un periodo di osservazione di noi stessi del nostro modo di comportarci. Ci accorgiamo che questo tipo di comportamento o reazione è fuori dal nostro controllo, è un automatismo che non riusciamo a controllare.

Ci accorgiamo quindi dell'attivarsi di questo nostro aspetto solo dopo, solitamente molto dopo che si è manifestato. Possono essere giorni o settimane, può capitare anche di non accorgersene sempre. Questo è normale e anche se può sembrare di non avere potere o di non fare progressi in realtà siamo già al terzo gradino. Tieni conto che ci sono persone che passano una vita intera (spesso più vite intere) sul primo gradino.

Pian piano con un po' d'impegno, cercando di capire le cause che hanno attivato questo comportamento, ci accorgiamo che il tempo che passa, da quando questo nostro aspetto si attiva a quando ce ne accorgiamo, si riduce sempre più. Significa che dopo un primo periodo di osservazione dove ti accorgerai di non riuscire a controllare le tue Emozioni, potrai iniziare a usarle per capire, proprio grazie alla Legge dello Specchio, che cosa ti stanno mostrando queste Emozioni.

Questo libro ti permetterà di capire velocemente come farlo e potrai velocemente imparare a sfruttare a tuo vantaggio tutte quelle situazioni che invece prima potevi solo subire.

Quarto Gradino

“TE NE ACCORGI PIÙ VELOCEMENTE”

Iniziamo così ad accorgercene quasi subito, ma comunque dopo che questo nostro aspetto si è attivato. Qui con le Emozioni ancora vive possiamo lavorare sul capire che cosa scateni questo nostro automatismo diventando sempre più abili nel riconoscerlo, nel gestirlo e sempre grazie alla Legge dello Specchio potrai capire cose importanti su di Te che ti permetteranno di migliorare la tua Vita.

Quinto Gradino

“TE NE ACCORGI MENTRE ACCADE”

Iniziamo così ad accorgerci di ciò che sta succedendo nel mentre succede e qui è buono procedere in due fasi. Per un primo periodo osserviamo con attenzione che non siamo noi ad avere quell'atteggiamento, ma il nostro Ego e in un secondo momento cerchiamo d'imparare a gestirlo.

Così inizi a non sfogare più le tue Emozioni sulle altre persone, ma inizi a trasformarle in indicazioni che ti mostra la via da seguire come se fossero gli indizi su una mappa del tesoro.

Sesto Gradino

“TE NE ACCORGI PRIMA CHE SUCCEDA”

Arrivati a questo punto abbiamo lavorato così bene che sentiamo le Emozioni mentre stanno per nascere e ci rendiamo conto che stiamo per reagire. Così ancor prima che quell'aspetto di noi esca iniziamo a lavorarci su e riusciamo a gestirlo.

Settimo Gradino

“NON SUCCEDE PIÙ”

A questo punto, siamo giunti al settimo e ultimo gradino e non succede più. Non succede più, perché hai capito ciò che dovevi capire e non serve più che succeda.

Quando arriviamo a modificare in noi quell'aspetto che non ci piaceva e completiamo il processo di trasformazione il mondo fuori di noi non ce lo mostra più.

Facciamo un esempio per capire meglio questi 7 passaggi:

Diciamo che da oggi vuoi lavorare sulla rabbia incontrollata, sul fatto che alcune persone t'irritano molto e ti fanno incavolare e non riesci a trattenerli, tanto da esplodere.

Primo gradino, fino a ieri non te n'eri mai preoccupata, ti arrabbiavi e te la prendevi con chiunque ti facesse arrabbiare.

Secondo gradino, scopri che la rabbia è un'ottima opportunità per capire te stessa e da oggi decidi che sfogare la rabbia sugli altri è un atteggiamento che non ti piace. Decidi d'iniziare a lavorarci e di utilizzare la rabbia per capire cosa ti sta comunicando.

Terzo gradino, dopo qualche ora o dopo qualche giorno che è accaduto ti rendi conto di esserti arrabbiata di nuovo e di non aver saputo controllare la situazione. Ripensando all'accaduto inizi a vedere quali sono le condizioni che fanno scattare la rabbia e quanto questo tuo atteggiamento sia incontrollabile. Inizi a chiederti cosa rappresenti quella cosa che ha suscitato in Te quest'Emozione.

Quarto gradino, ti accorgi che è successo, te ne accorgi sempre dopo che è successo, ma il tempo che è trascorso tra quando ti sei arrabbiata e quando te ne sei resa conto è sempre più breve e questo ti permette di lavorare sull'emozione ancora calda.

Usi la Legge dello Specchio e vedi cosa ti sta mostrando quella cosa che ti fa arrabbiare.

Quinto gradino, arriva poi un giorno in cui te ne accorgi mentre sta succedendo, non riesci a controllarti, ma vedi che non sei Tu, che è un qualcosa sul quale non hai controllo. Questo ti permette di osservare chiaramente ciò che sta succedendo come se Tu fossi uno spettatore. Sempre attraverso la Legge dello Specchio puoi vedere chiaramente cosa ti sta mostrando.

Sesto gradino, Grazie alla Legge dello Specchio hai capito cosa ti stava mostrando e ci stai lavorando su. Così se capita ancora che quella cosa ti faccia arrabbiare inizi ad accorgertene prima che succeda e piano piano inizi a controllarlo, perché ormai hai capito da dove arriva, come nasce e come si sviluppa. Hai capito cosa, dentro di Te, viene istigato e scatena la rabbia, capisci che non sei ancora riuscita a cambiare dentro di Te quel tuo aspetto/comportamento e l'Universo te lo sta mostrando di nuovo.

Settimo gradino, Non succede più, perché hai capito ciò che dovevi capire, sei riuscita a cambiare completamente quel tuo aspetto/comportamento e quindi questa cosa non serve più. Tu sei cambiata e il mondo fuori cambia per mostrarti la nuova Te.

Ora conosci tutti i passaggi e quindi puoi verificare se stai facendo progressi oppure no. Non preoccuparti se qualcosa non ti è chiaro ora, lo diventerà mentre ci lavorerai su, nel periodo in cui imparerai, allenandoti ad usare la Legge dello Specchio, questi 7 gradini diventeranno molto più chiari e saprai così valutare i tuoi progressi.

Quando ho imparato io ad usarla non sapevo di questi 7 gradini e spesso mi sono arreso perché avevo l'impressione di non ottenere nessun risultato e invece li stavo ottenendo, ma non me ne accorgevo.

Tieni presente che dal gradino 3 al gradino 6 ciò che cambia è solo il tempo che impieghiamo nel riconoscere le nostre reazioni emotive automatiche, ma il fatto che impieghiamo sempre meno tempo per accorgercene è importantissimo e sapendo che ci sono ben 4 gradini su 7 che corrispondono a questo processo ti aiuta a capire che in realtà anche se non sembra, stai procedendo verso il traguardo.