


L'arte dei desideri: seminario in Dvd di Igor Sibaldi

L'arte dei desideri: come trovare coraggio dentro se stessi e rompere gli schemi che impediscono la nostra realizzazione

L'arte dei desideri: spesso ci auguriamo che per un  attimo possiamo generare sentimenti di felicità, ma le nostre abitudini mentali ci riportano velocemente alla dura realtà. E magari è **il grande errore che ripetiamo tutti i giorni**. La nostra natura ci porta a generare tanti bei desideri: salute, denaro, un buon lavoro, viaggi, ecc.

Riusciamo inizialmente a mantenere pensieri di fiducia verso i nostri desideri, e percepiamo la medesima felicità come se i nostri desideri si fossero appena avverati, ma poi iniziamo a **generare in modo automatico pensieri negativi** che schiacciano questi piacevoli desideri, la nostra mente inizia a generare pensieri come ad esempio: **“troppo bello per accadere a me”, “io non sono capace”, ecc.**

Questo tipo di pensieri negativi, automatici e incontrollati, rappresentano il nostro grande impedimento e dedichiamo tanti nostri sforzi per combatterli, per sradicarli dalla nostra mente. Quello che possiamo fare è **ritornare più volte verso i nostri pensieri positivi**, con grande dispendio di energia e tanta concentrazione, per fare in modo che questi ultimi prendano gradualmente il posto dei pensieri negativi, proprio come si fa per riscrivere un file di memoria.

Questo ci incoraggia a ricreare mentalmente i nostri desideri, accompagnandoli da questi nuovi pensieri positivi e automatici, che invece di andare contro i nostri desideri li rendono più forti. Questo dare forza attraverso i nostri pensieri si tradurrà in sentimenti positivi, in sensazioni che miglioreranno la nostra capacità di realizzazione, di ottenere i desideri che vogliamo nella nostra vita.

La nostra realtà

La nostra **realtà attuale** non è altro che il **risultato della lotta tra i nostri desideri e nostri pensieri automatici**. E' un lavoro da cui si genera la direzione che diamo alla nostra vita, da cui vengono generati i desideri secondo il nostro io interiore, che è ciò che esisteva già prima della nostra incarnazione e che continuerà ad esistere durante e dopo. I nostri pensieri automatici vengono registrati nella nostra mente selezionati da circostanze esterne che ci circondano in ogni momento, senza alcun nostro controllo su di loro. Ma questo può non rimanere tale, dal momento che è la nostra autorità a decidere cosa vogliamo registrare e cosa no, basta **prestare attenzione a quello che vogliamo**.

Se abbiamo deciso di modificare le informazioni presenti nella memoria della nostra mente, seguiamo solo una regola, **non cerchiamo di combattere le nostre attuali convinzioni**, dal momento che il semplice atto di andare contro di loro darà loro ancora maggiore potere, **il nostro atteggiamento deve essere di indifferenza verso di loro**, fino a che non saranno gradualmente indebolite e infine svanite, per essere sostituite da quelle che avremo scelto in sintonia con il nostro sé interiore e che ci fanno stare bene con noi stessi.

Questo processo non è qualcosa che dovremo fare una sola volta, poiché non basta, non ha un termine specifico ed è necessario che diventi **un processo continuo**, che solitamente applichiamo ai nostri pensieri automatici, alle nostre

convinzioni, ai nostri desideri, affinché ciò che desideriamo si manifesti presto nella nostra realtà.

C'è qualcosa di più importante della logica: l'immaginazione.

Alfred Hitchcock

Cosa conta di più?

Ciò che conta per realizzare i nostri desideri sono le nostre convinzioni, che richiedono la sintonia che dovremmo riuscire a creare tra pensieri, emozioni e azioni, poiché soltanto quando questi tre aspetti sono allineati possiamo vedere la **manifestazione del nostro essere magici**.

Quindi, mettiamoci al lavoro. Da un lato **alimentiamo i nostri desideri** e le nostre credenze adatte ai nostri desideri, e ben presto inizieremo a vedere i primi cambiamenti nella nostra vita. Un piccolo consiglio è non sentirsi mai scoraggiati, perché lo scoraggiamento è generato dalle nostre vecchie credenze, e se ciò accade sono proprio queste credenze che andrebbero sostituite.

Diventare adulti = perdere la capacità di farsi delle domande.

L'adulto ha un sacco di risposte.

Le frasi dell'adulto finiscono quasi tutte col punto.

A volte col punto esclamativo.

Igor Sibaldi

Scopri "L'Arte dei Desideri" con l'intervista a Igor Sibaldi

Estratto PDF del libretto allegato



**IGOR
SIBALDI**

Andrea Colamedici
e
Maura Gancitano

L'ARTE DEI DESIDERI

Scopri su ilGiardino dei Libri.it ➔