


Phantom Self, DVD di David Icke

Phantom Self: un viaggio per conoscere la verità e riscoprire noi stessi

Phantom Self: come saperne di più su chi sei e ritrovare  **fiducia in se stessi.** Nel mondo in cui viviamo oggi, è difficile per le persone incontrarsi e stare bene con se stesse. Questo può essere particolarmente difficile se sei un adolescente o se sei più sensibile della maggior parte delle persone. Le cose che ti sono state dette da bambino sono ciò che tu credi di te stesso, possono avere un effetto drammatico e può essere il motivo per cui ora è così difficile ritrovare se stessi.

12 passi che possono aiutarci nel ritrovare noi stessi

1. **Riconosciamo i messaggi negativi che diciamo.** Che cosa pensi di te stesso quando ti dico queste cose? E quando sei circondato da altri? E quando sei solo? E in quali altri momenti? Quando parli di fronte a tante persone? Quando ti senti insicuro su come gli altri ti vedono? Ecc. E' importante cercare queste risposte, perché una volta che sai da dove arrivano i pensieri irrazionali, sarà più facile per te evitarli e iniziare la strada per ritrovare se stessi e sviluppare la tua fiducia.
2. **Sviluppiamo la nostra fiducia.** Quando individui ciò che stavi pensando di te stesso o dicendo a te stesso, è questo il momento in cui tu puoi cambiare il tuo

atteggiamento. E' possibile così iniziare ad auto analizzarsi. Va bene se non puoi arrivare alla radice del problema immediatamente. Richiede tempo, non mollare! Prenditi il tempo per leggere le storie degli altri che stanno attraversando stessi problemi, cerca di andare in terapia.

3. **Siamo gentili con noi stessi.** Non continuare per tutto il tempo a dire a te stesso: "Sono così stupido" o "Sono un fallimento". Riconosco e comincia a cambiare. Non ci vuole molto dal passare da una frase all'altra, come per esempio da "Sono così stupido" a "Sono così sveglio". Resta in una posizione neutra fin da subito, poi, quando si è pronti, sii positivo.
4. **Cerchiamo di non rimanere a lungo da soli o in silenzio.** Per alcune persone, i loro pensieri negativi appaiono soprattutto quando sono da soli. Quindi, cerca di parlare con qualcuno, come la tua mamma, amici, fratelli, sorelle, cugini, nonna, nonno. Giusto per tenere la tua mente in condizioni di smettere di pensare a cose negative. Prova a fare attività fisica, cammina con il tuo cane, fai jogging, fai sport.
5. **Evitiamo il pensiero che tutto quello che diciamo va giudicato.** Questo di solito colpisce la fiducia della gente e conduce lontano da se stessi. Impara che i giudizi sono come foto istantanee e le previsioni sono di solito sbagliate.
6. **Creiamo un elenco di ciò che siamo.** Questa operazione potrebbe richiedere tempo, il che va bene. Includi cose che ti piacciono, le tue attività preferite, la musica, la tua personalità, quello che ti rende orgoglioso, tutto ciò che si riferisce a te. Forse creare un collage è più divertente di fare una lista!
7. **Impariamo che alla gente piace vedere persone positive.** Se sei un po' rude, ti possono anche trovare divertente. Se pensi di essere più bello, la gente ti noterà sicuramente di più. Puoi anche arrivare a ispirare gli altri ad essere più belli!

8. **Iniziamo a ripetere a noi stessi affermazioni positive.** Io dico che puoi. Esempi: “Quando io credo in me stesso, anche gli altri lo fanno, io sono unico, speciale, creativo e meraviglioso”. Tutto questo vale anche al femminile ☐
9. **Stiamo lontani da persone o oggetti che ci influenzano.** E' importante riconoscere e stare lontano da cose che ti colpiscono emotivamente. 0 parlare con persone che ti possono influenzare.
10. **Lottiamo per noi.** Per combattere per se stessi, non è necessario essere cattivi, urlare o combattere con gli altri. Si può essere belli e sentirsi ancora sopraffatti dagli altri. Se non si lotta per se stessi o se non lo si fa nel modo giusto, questo può influenzare la tua fiducia.
11. **Troviamo le persone che ci ispirano.** Questo è efficace se vuoi scoprire chi sei. Ricerca su youtube interviste di cantanti famosi o attori che ti piacciono. A volte essi condividono storie interessanti. Trova anche le persone che stanno bene con se stesse. Ad esempio, il giovane Leonardo Di Caprio è uno che sta bene con se stesso.
12. **Infine, è bene sapere che non siamo mai soli.** Molte persone sono depresse e bloccate in luoghi bui a pensare che sono soli e che nessuno sta vivendo il loro stesso dramma. La verità è che ci sono miliardi di persone sulla terra! Non siete soli. Questo può contribuire a riconoscere che qualsiasi cosa tu faccia o qualsiasi stato d'animo stai vivendo, non sei solo/a.

Riepilogo e consigli

- Riconosciamo noi stessi con eventuali miglioramenti, per quanto piccoli siano. Riconosciamo che qualcosa è migliorato. In questo modo ritroviamo il coraggio per andare avanti.
- Difficile a volte credere alle cose positive che

diciamo. Ed è normale. Diciamo che oggi nel momento presente sta a noi scegliere di essere felici.

- Ricerca articoli o video su internet sulla fiducia e la ricerca di se stessi.

“Phantom Self – Schiavi di un Sé Fantasma – Seminario in DVD”

Leggi l'estratto del libretto allegato!

