

# Introduzione al Segreto della Creazione



fabio calvino florian

## **Introduzione al segreto della creazione**

*Che ci crediate o meno siamo i fautori del nostro destino e di tutto quello che ci circonda.*

### **Gratitudine – Dare per Ricevere**

Quotidianamente e più volte nell'arco della giornata è potenziante provare gratitudine nei confronti dei genitori che ci hanno dato alla luce, agli amici che ci offrono supporto, alla natura stessa che ci nutre per tutto l'arco della vita, un grazie per tutte le comodità che abbiamo: casa, auto, lavoro, cibo, abbigliamento, apparecchi elettronici. E per finire un grazie anche ai "nemici" che ci spronano a crescere.

### **Consapevolezza – Mente calma e in Sintonia con il proprio Corpo**

Una acuta attenzione alle sensazioni corporee, emozioni che proviamo e pensieri sono elementi fondamentali per poter osservare il nostro mondo interiore. Mancanza di consapevolezza preclude la crescita ed evoluzione dell'io.

### **Semplicità – Liberarsi del Superfluo**

Donare, regalare, riciclare, eliminare, cancellare, è tutta salute! Sbarazzarsi del superfluo dona chiarezza e aiuta a riequilibrarsi. Quanti oggetti inutili possediamo? Quanti vestiti, aggeggi di tutti i tipi, telefoni, account su internet, e soprattutto quanti contratti abbiamo in essere. Fare piazza pulita di molte cose non necessarie o addirittura inutili porta giovamento.

Quindi per creare ciò che vogliamo dobbiamo appunto metterci nelle condizioni di farlo. Certo che noi creiamo continuamente ma spesso lo facciamo inconsciamente e diamo vita a cose che fundamentalmente sono contrarie ai nostri veri desideri. Basti pensare con quanta intensità raccontiamo eventi negativi, sfortune e previsioni pessimistiche basate spesso su informazioni imprecise e devianti.

Iniziare la giornata provando gratitudine è sicuramente potenziante e rappresenta una forte presa di coscienza; il punto di partenza per costruire la nostra realtà.

Questo approccio è costruttivo e trasmette un messaggio di apprezzamento e apertura a ricevere ancora di più.

Poi con la consapevolezza osserviamo cosa ci passa per la testa, le **sensazioni** che sentiamo nel corpo e le **emozioni** che ci avvolgono.

Per creare in modo sistematico è necessario prima chiarire le idee. Esternare quello che abbiamo dentro, con la modalità che più si avvicina al nostro modo di esprimersi.

Usare il disegno, scrittura, pittura, voce, meditazione con attenzione a sensazioni corporee. (punti di tensione nel corpo nascondono emozioni/traumi pregressi)

Quindi una volta identificato il mezzo di espressione più idoneo a noi, buttiamo fuori quello che abbiamo dentro, anche se questo vuol dire urlare a squarciagola in mezzo ai boschi.

Osservare e identificare i pattern dei pensieri. Per esempio sentiamo una notizia televisiva su possibili restrizioni e subito diamo vita ad una catena di pensieri, spesso inconsapevolmente, che magari possono portare un senso di miseria e depressione. Questo ancora prima di aver verificato la veridicità di tali notizie. Ci facciamo trasportare e facendo ciò si perde il radicamento e si crea un futuro di miseria.

È imprescindibile acquisire la consapevolezza dei pattern di pensiero perché solo così sarà possibile togliere energia a queste creazioni indesiderate.

Reagire in modo creativo e alternativo a notizie negative ed eventi che ci accadono quotidianamente.

La creazione che vogliamo inizia a manifestarsi quando:

- **Si e' fatto chiarezza e pulizia sia interiore che esteriore.**
- **Ci si trova in uno stato di benessere.**
- **C'è l'entusiasmo.**
- **Ci si circonda di individui energeticamente potenzianti, che emanano la voglia di vivere.**
- **Ci si sente di buon umore. E da questo stato psico-fisico si immagina ciò che si vuole ottenere provando sensazioni piacevoli come se l'oggetto del desiderio sia già arrivato.**
- **Si fanno affermazioni soggetto-verbo-complemento al tempo presente.**

NOTA Immaginare quello che vogliamo ottenere e iniziare attivamente a fare e' ben diverso da fantasticare