

# **Il Coraggio di Cambiare**

Viaggio verso la tua vera essenza

Paola Pagani

## INTRODUZIONE

Come diceva il grande Albert Einstein, follia è fare quello che hai sempre fatto e aspettarti un risultato diverso. Io aggiungo, follia è essere chi sei sempre stato, fare quello che hai sempre fatto e aspettarti un risultato diverso.

Tutto questo è molto bello, ma cambiare non è la cosa che ci viene più facile, anche quando sappiamo che è proprio quello che ci serve di più. Anzi, sembra proprio che la natura umana sia tale da ostacolare qualsiasi cambiamento, fino a quando le cose non peggiorano a tal punto che cambiare diventa inevitabile. Aspettiamo una crisi, una perdita, una malattia, l'avverarsi della peggiore delle ipotesi.

Perché?

Perché aspettare che le cose vadano così male?

Perché cambiare da uno stato di sofferenza?

Perché non scegliere, invece, di evolvere da uno stato di ispirazione?

Abbracciare la seconda ipotesi presuppone cambiare chi siamo sempre stati, ciò che abbiamo sempre pensato, ciò che abbiamo sempre fatto. Questo ci espone a qualche disagio e a degli imprevisti.

Ci vuole coraggio.

Ci vuole coraggio per impedire che gli eventi esterni siano più forti di ciò che sta accadendo dentro di noi.

Ci vuole coraggio per assumersi il 100% di responsabilità della propria vita.

Ci vuole coraggio per chiedere aiuto mentre ci si muove nel processo di cambiamento.

## COS'È IL CORAGGIO?

Amo l'etimologia della parola coraggio: dal latino cor habeo, aggettivo derivante dalla parola composta cör, cördis "cuore" e dal verbo habere "avere".

### **Coraggio è avere cuore: avere cuore per cosa?**

Avere cuore per ciò che ti sta a cuore, per la tua visione, per chi vuoi essere, per i tuoi valori

### **Rispondi a queste domande:**

- Qual è la vita che vuoi vivere?
- Chi sei tu quando vivi la vita che vuoi vivere?
- Quali sono i tuoi valori?

Quando sei consapevole di cosa ti sta a cuore, ti puoi muovere verso quell'ignoto che il cambiamento presuppone e che ai più appare così spaventoso, e fare, così, l'upgrade di te stesso e della tua vita.

Il cambiamento, che ne siamo consapevoli oppure no, è una parte inevitabile della vita. Se c'è una certezza in questo mondo è che tutto cambia: non puoi fare il bagno due volte nello stesso fiume perché l'acqua sarà cambiata.

## L'ILLUSIONE DELLA FINE

Il cambiamento genera incertezza e fa sorgere tutta una serie di domande del tipo:

- Mi piacerà la nuova situazione?
- Riuscirò a far fronte alla nuova situazione?
- Perderò me stesso nel cambiamento?

Domande che nascono dall'illusione della fine.

L'illusione della fine, è come quando il bruco si trasforma in farfalla.

Vedi il bruco entrare nel bozzolo e da lì in poi non lo vedrai mai più. Al suo posto esce una farfalla. Se i bruchi potessero parlare, si direbbero l'un l'altro "non entrare lì dentro: sai che non ho mai visto un bruco uscire vivo da una di queste cose? Non so cosa esca, ma, qualsiasi cosa sia, mangia il bruco. Tu entri nel bozzolo e quella cosa volante e colorata ti mangia. Non entrarci per carità!"

Abbiamo paura di cambiare perché il cambiamento sembra la fine. E se entro in questo bozzolo in cui sento di dover entrare e perdo me stesso? L'illusione della fine mina la fiducia, corrode il coraggio, è la nemica giurata della gioia. È un'illusione davvero potente!

## Il Coraggio di Cambiare-Ebook

Anche se, in effetti, non è la fine, ma un nuovo inizio, una trasformazione.

Hai mai visto una farfalla uscire dalla crisalide e dire “Cosa pensavo? Cosa ho fatto? Non avrei mai dovuto entrarci. Chi sono ora? Non mi riconosco più.”

Se il bruco non mette le ali e si trasforma in farfalla, muore. Il bruco entra nel bozzolo ed esce la farfalla. E sì, sembra la fine della vita del bruco e l'inizio di quella della farfalla, ma, in realtà, si tratta di una transizione e di una trasformazione. C'è una vita prima e una vita dopo.

Cosa succede, però, quando sei terrorizzato dalla paura che non ti trasformerai in una farfalla? Se hai paura che morirai nel bozzolo? Non ci vorrai entrare, così come non vorrai abbandonare la tua zona di comfort, anche se sai che è quello che è necessario.

E se invece riuscissi ad avere la certezza che oltre la paura ci fosse una versione straordinaria di te? Ci fosse la persona splendida che sei nato per essere?

Transizione e trasformazione, non fine!

## LA TUA VITA È UNO SPECCHIO

La tua vita è come uno specchio. Cosa fa lo specchio? Riflette.

E cosa riflette lo specchio chiamato vita?

Riflette quello che sta andando in scena dentro di te, i tuoi pensieri, le tue convinzioni, le tue emozioni, cioè il tuo stato d'essere.

Se quello che vedi riflesso nello specchio non ti piace, è inutile che te la prenda con lo specchio perché lo specchio sta svolgendo il suo compito. Se, guardando la tua immagine allo specchio notassi una macchia sulla tua camicia, cosa fai: pulisci lo specchio o lavi la camicia? Lo stesso è con la nostra vita. Non possiamo pulire lo specchio, ma possiamo fare pulizia dentro di noi, buttare tutta la spazzatura che abbiamo accumulato per anni e anni.

Finché non hai il coraggio di assumerti il 100% di responsabilità di quello che lo specchio/vita sta riflettendo, i tuoi cambiamenti saranno sempre casuali e transitori.

## Il Coraggio di Cambiare-Ebook

Per sperimentare un cambiamento, dunque, è necessario cambiare il tuo stato d'essere. Finché pensi gli stessi pensieri e provi le stesse emozioni, prenderai le stesse decisioni, che ti porteranno a fare le stesse azioni e, di conseguenza, a creare una realtà sempre identica.

È ora di avere il coraggio di pensare, sentire, agire in modo diverso. È ora di creare un nuovo stato d'essere, una nuova immagine da riflettere nel nostro specchio. Finché questo non accade, il cambiamento che desideri non può accadere.

Quante volte hai pronunciato frasi del tipo “perché succede sempre a me?”

Sulla base di quanto hai imparato fino a qui, potresti chiederti, invece: “in che modo posso produrre i pensieri, le emozioni, le azioni che mi facciano ottenere il risultato desiderato?”

Cambia il tuo modo di pensare, cambia la tua energia, cambia la tua vita.



## IL POTERE DELLA GRATITUDINE

Generalmente, ci sentiamo grati per qualcosa che è già accaduto o che c'è già nella nostra vita. Ma...

- Riesci a essere grato e a provare le emozioni elevate che accompagnano un evento desiderato, prima ancora che si verifichi?
- Riesci a immaginare un evento futuro tanto intensamente da immedesimarti in quell'evento e riuscire a viverlo nel presente?
- Puoi mostrare gratitudine per qualcosa che esiste solo a livello di potenzialità?

Quando sei in uno stato di gratitudine, emozioni come ansia, preoccupazione, angoscia, paura, senso di colpa, frustrazione non possono esistere. Generi un'energia splendida e potente dentro di te e tutto intorno a te. Così, più ti senti grato, più attrarrai circostanze per sentirti ancora più grato.

Ed è così che trovi il coraggio di trascendere il passato, risanare il presente e aprire le porte al futuro.

## **ROMPI LE TUE ABITUDINI!**

Il coraggio richiesto si basa sulla tua capacità di pensare più in grande rispetto alle circostanze della tua vita e alle emozioni che hai memorizzato.

Tutte le esperienze che abbiamo fatto sono impresse nelle cellule del nostro cervello. Le circostanze esterne che viviamo vanno a innescare risposte simili che abbiamo registrato.

Potremmo dire che l'ambiente esterno controlla la mente.

Ma, se sono i pensieri a determinare la tua personalità e la tua personalità determina la tua realtà, se tu continui a pensare come sei abituato a fare, allora continuerai a riprodurre la stessa realtà. Le tue abitudini ti mantengono collegato al tuo sé del passato: rompi le tue abitudini! Interrompi i cicli ripetitivi di pensieri, emozioni, azioni, e sciogli così le catene che ti tengono imprigionato. Abbi il coraggio di pensare, sentire e agire più in grande rispetto alle circostanze esterne, rispetto all'ambiente in cui vivi.

## Il Coraggio di Cambiare-Ebook

Pensa agli uomini e alle donne che l'hanno fatto, come Martin Luther King, William Wallace, Madame Curie, Gandhi, Giovanna d'Arco. Tutti avevano una visione, un sogno, un'idea e ci hanno creduto talmente tanto da pensare e comportarsi come se quella realtà fosse già accaduta.

Quando le azioni corrispondono ai pensieri, quando mente e corpo lavorano all'unisono, quando le nostre parole e le nostre azioni sono allineate, allora siamo mossi da un potere immenso.

## DEPROGRAMMARE

La grandezza sta nel coltivare il proprio sogno a prescindere dalle circostanze esterne.

### **Qual è il tuo sogno?**

Ho detto sogno, non ciò che le tue abitudini di pensiero, le tue memorie del passato, i tuoi codici emotivi ti fanno ritenere possibile.

Gli schemi di pensiero e i codici emotivi sono i filtri attraverso i quali ciascuno di noi guarda e vede il mondo. Abbiamo schemi di pensiero e codici emotivi nelle relazioni con gli altri, schemi di pensiero e codici emotivi nella relazione col mondo, schemi di pensiero e codici emotivi nella relazione con noi stessi, schemi di pensiero e codici emotivi con tutto. Gli schemi di pensiero e i codici emotivi ti hanno programmato a essere la persona che sei oggi.

Quando fai pensieri del tipo “non si può avere tutto” non realizzi che è un pensiero che hai già fatto prima, che è il risultato di una vecchia codifica. Non pensi che è uno schema di pensiero legato a esperienze del passato, magari quando eri bambino e hai chiesto una gelato in più alla mamma, e lei ti ha risposto che non potevi avere tutto quello che volevi.

D'altra parte, non stai ascoltando la voce di qualcun altro, è la tua voce che sta risuonando nella tua testa quando pensi “non si può avere tutto”. Nel momento in cui lo dici, dimentichi che è solo una codifica e ti sembra la verità. Quando chiedi al tuo cervello se è vero, il cervello inizia a darti prove che lo è, facendoti ricordare tutte le esperienze che hai vissuto che rafforzano quella verità.

Le emozioni associate sono spesso il senso di inadeguatezza, il senso di colpa, la paura, emozioni che ci impediscono di vedere gli scenari alternativi che abbiamo a disposizione.

Anche se pensiamo di vivere nel presente, in effetti viviamo costantemente nel passato, totalmente dipendenti da quelle emozioni che ci sono così familiari. Tutto questo ci porta a creare un futuro prevedibile basato sulle memorie del passato.

Siamo totalmente in uno stato di sopravvivenza.

Quante volte pensando a una sfida da affrontare ti sei fatto un film disastroso nella tua mente, basato su esperienze passate, spingendo il tuo corpo a vivere già ora le emozioni negative legate al tuo film?

Invece di mettere in scena il vecchio disastroso film nella tua mente, metti in scena un film completamente nuovo e lasciatene ossessionare a tal punto che il tuo corpo creda di vivere già ora le emozioni elevate legate a quel futuro.

Tutti noi abbiamo fatto esperienza di questo ogni volta che siamo talmente immersi in qualcosa che tutto il resto non ha importanza e il tempo passa senza che ce ne rendiamo conto.

Quando viviamo in questo stato creativo ci spostiamo oltre lo spazio e il tempo, diventiamo pura consapevolezza. Concentriamo l'energia, che prima disperdevamo nelle emozioni negative, sulla nostra creazione, vediamo nuove possibilità, diventiamo osservatori di un nuovo destino.

**Stato di Sopravvivenza** = Stress, controllo, squilibrio, esaurimento, paura, rabbia, tristezza, perdita di energia, ego, causa/effetto, possibilità limitate, incoerenza, noto.

**Stato di Creazione** = Espansione, rigenerazione, amore, fiducia, felicità, altruismo, connessione, causare un effetto, tutte le possibilità, coerenza, ignoto.

Il cambiamento richiede nuovi modi di pensare, di fare, di essere.

Per cambiare la nostra vita, prima di tutto è necessario essere consapevoli quali sono i modi di pensare, fare, essere che ci tengono legati al passato, al nostro sé surrogato.

Rispondi a queste domande:

1. Che tipo di persona sono stato finora?
2. Che tipo di persona sono veramente?
3. C'è una parte di me che tengo nascosta agli altri?
4. Quali pensieri mi stanno impedendo di essere chi sono veramente?

5. Quali sensazioni provo che non voglio più provare?

Il passo successivo sta nel cambiare i nostri pensieri e le nostre sensazioni, e fare qualcosa per vivere nuove esperienze, che a loro volta produrranno nuove sensazioni. Memorizzando queste nuove sensazioni creiamo un nuovo stato d'essere.

Rispondi a queste domande:

1. In che modo voglio pensare?
2. Come penserebbe il mio vero io?
3. Come voglio agire?
4. Come parlerei se incarnassi il mio vero io?
5. Come voglio sentirmi?
6. Come sarebbe la mia energia se incarnassi il mio vero io?



## LA MEDITAZIONE

Puoi anche passare direttamente dal pensare all'essere, senza il fare, grazie alla meditazione. Attraverso la meditazione puoi passare dal pensare al sé ideale che vuoi diventare, direttamente all'esserlo.

La meditazione ci permette di cambiare il cervello, il corpo e il modo d'essere senza compiere nessuna azione. Pensando del tuo sé ideale, attiveresti il tuo cervello in nuovi modi e creeresti una mente diversa. A questo punto, in meditazione, puoi praticare uno stato di felicità e vivere al suo interno. Dopo tutto, sai come ci si sente ad essere felici, visto che lo hai già sperimentato in passato. Il risultato sarà un nuovo stato mentale. Quanto più spesso produci lo stesso stato mentale, tanto più quei pensieri diventeranno la tua esperienza. Dall'esperienza nasce un'emozione. Cervello pensante e cervello emotivo lavorano in armonia. **Sei in un nuovo stato d'essere.**

Quando riesci ad alzarti, dopo la sessione di meditazione, in quel nuovo stato d'essere, hai attivato i cambiamenti prima di farne realmente esperienza, e sei più incline a pensare e agire in sintonia con chi vuoi essere. **Hai cambiato l'abitudine di essere te stesso.**

**Ricordi lo specchio?** Ciò che hai cambiato dentro di te genera un effetto anche all'esterno. Quando ciò accade, sperimenti una forte risposta emotiva che ti ispirerà a creare una nuova realtà.

Allora, puoi dire addio al modello di causa e effetto della vecchia fisica newtoniana, e iniziare a sentirti già grato prima che ciò che vuoi si verifichi, convincendo emotivamente il tuo corpo che un'esperienza che produce gratitudine sia già avvenuta.

La meditazione conduce oltre il pensiero analitico, all'interno del subconscio. Il pensiero analitico si forma attorno ai 6/7 anni ed è la barriera tra il conscio e il subconscio. La mente conscia rappresenta il 5% di tutto il processo razionale. Questa è la sede della logica e del ragionamento. Il restante 95% è la sede dei nostri programmi inconsci. Lo scopo principale della meditazione è andare oltre il pensiero analitico. Quando mediti entri nel sistema operativo del subconscio, in modo da modificare quei programmi automatici che non ci servono più.

Durante la meditazione non sei più alla mercé della realtà circostante, il corpo non domina più la mente, e tu sei in grado di agire da una posizione di assoluto potere.

E allora, ecco che hai il coraggio di cambiare, il coraggio di ricordare chi sei nato per essere, il coraggio di pensare, sentire, agire da quell'essere splendido che sei.

I momenti migliori per meditare sono il mattino e la sera, quando le porte del subconscio si aprono. Meglio meditare al buio, cosicché il tuo corpo alzi i livelli di melatonina e abbassi quelli del cortisolo, il cosiddetto ormone dello stress. Sarà più facile superare il cancello della mente analitica.

## CONCLUSIONI

Sei arrivato alla fine di questo viaggio e quello che ti auguro è che da ora in poi tu abbia sempre di più il coraggio di esprimere la grandezza che c'è in ognuno di noi. Il che significa vivere per chi sei nato per essere, e non come un surrogato di te stesso.

Sei nato per essere, fare, avere tutto ciò che vuoi e niente è cambiato. Sole che, nel corso degli anni, te ne sei dimenticato.