

IL PRESENTE, il regalo piú bello che hai

il passato non lo puoi cambiare, il futuro non lo puoi indovinare, l'unica cosa che puoi fare é vivere il presente



Scritto da Paulina Obando e Cristina Espinoza

PARTE PRIMA

IL PRESENTE, IL REGALO PIÙ BELLO CHE HAI

Una sera grigia di aprile, mentre staccavo dal lavoro per tornare a casa, mia madre mi telefonò. Mi disse molto emozionata che mi aspettava a casa con mia sorella per pranzare insieme. Perciò salii subito in macchina, allacciai la cintura di sicurezza, misi su un po' di musica, accesi il motore e mi diressi verso casa. Non vedevo l'ora di essere lì con loro e mangiare insieme un delizioso piatto di pasta che avevano preparato.

Pioveva così tanto e così forte che non vedevo quasi nulla attraverso il parabrezza. Svoltai a destra nel tunnel ma, entrandovi, a un certo punto persi il controllo della vettura, che cominciò a pattinare e slittare. “Mio Dio, sta succedendo a me? È reale? Come posso fermare la macchina?”, pensai. Mi vedevo girare vorticosamente senza essere in grado di controllare la situazione, non sapevo se accelerare o frenare. Mi limitai a tenere stretto il volante e ad esclamare a voce alta: “Dio, aiutami!”.

C'era un muro enorme alla mia sinistra, e in quel momento immaginai la mia morte: mille pezzi di vetro in faccia, tutto il mio corpo schiacciato tra il muro e la macchina. L'impatto sarebbe stato così violento che probabilmente adesso non sarei qui a scrivere queste parole. In quel momento pensai a mio zio, che io chiamo ‘angelo mio’. Sono certa che fu lui a impedire quel colpo mortale. L'auto venne magicamente deviata verso destra, uno pneumatico scoppiò e l'intera parte posteriore della vettura andò distrutta. Io ero rimasta ferma proprio nella curva. Nessun'auto che si fermasse, tutto andava troppo veloce. Non capivo niente, ero stordita, il tunnel era freddo e buio.

Un uomo diede due colpi al finestrino: “Stai bene?”, mi domandò. Mi sforzai di rimanere cosciente, non potevo restare lì. In quel momento il mio unico pensiero era: “Paulina, dove sei? Stai bene?”. Ripetevo a me stessa: “È finita! Quello che è successo è già passato!”. Quindi aprii gli occhi e vidi una jeep venire verso di me. “Oh, no! Morirò!”, pensai. Fui presa dal panico. Crisi, pianto, disperazione, stavo perdendo il controllo. Cominciai a tremare per la paura, ero paralizzata.

Quasi per miracolo, la mia mente riprese il controllo e reagì, instaurando un monologo interiore: “Paulina, dove sei?”, mi domandò. “Sono qui”, risposi. Poi mi ordinò: “Devi spostare l'auto adesso, devi rimuoverla da questa curva pericolosa ora!”.

Quell'uomo fermò le auto che passavano, così potei girare la macchina per mettermi in salvo. Penso che, nonostante le circostanze, tutto sia stato perfetto, e lo era! Ero sana e salva.

Quei minuti, quei secondi vissuti sembrarono infiniti. La mia mente si rivolse al passato e poi al futuro, mentre mi sforzavo di mantenerla nel presente. Domandavo a me stessa: “Perché? Perché mi è capitato tutto questo? Perché proprio a me?”. Senza rendermi conto che la domanda ‘perché?’ non era produttiva. Mi stavo concentrando sul problema assumendo il ruolo della vittima. Forse sarebbe stato più corretto cambiare questa domanda in ‘come posso fare?’. In questo modo mi sarei concentrata sulla soluzione e avrei assunto un ruolo da protagonista, facendo sì che questa dolorosa esperienza servisse a mutare la situazione.

Imparare a trasformare le difficoltà in opportunità e migliorare le nostre vite è ciò che troveremo più avanti in queste pagine. L'essere umano soffre perché la sua mente vive nel passato o nel futuro. Per esempio, prova a pensare a tutto ciò che ti fa star male. In che tempo si trova? In questo momento? Dov'è la tua mente adesso? Qui con me, mentre leggi queste righe?

Quando soffri, provi ansia o panico, perché richiami alla memoria ricordi di situazioni passate o immagini di eventi futuri. Tutti questi momenti e sentimenti non esistono nel mondo reale, vivono soltanto nella tua mente. La mente è una grande forza che controlla il tuo corpo.

Tutto è un prodotto della mente. E poiché che tutto è immaginario, quando avrai imparato a dominare i tuoi pensieri, avrai il controllo assoluto dei tuoi stati d'animo. Quando ti renderai conto che nulla di ciò che immagini è reale, allora vivrai meglio.

Leggi le seguenti frasi e scrivi sulla linea tratteggiata se questa situazione appartiene al passato, al presente o al futuro.

- Quando pensi a un tradimento.
-
- Quando pensi a parole offensive che ti feriscono.
-
- Quando dici a te stesso: “Mi piacerebbe essere padre, madre, figlio, marito, fratello, amico, capo, impiegato, uno studente migliore”.
-
- Quando pensi che combattere per i tuoi sogni sia inutile.
-
- Quando immagini di essere in grado o meno di pagare l'affitto o i debiti.
-
- Quando pensi di non poterti prendere cura dei tuoi figli e dare loro il necessario.
-
- Quando pensi alla reazione dei tuoi genitori se non vieni promosso/a a scuola o se vieni rimandato/a
-
- Quando immagini la reazione del tuo partner se scopre che gli/le stai nascondendo qualcosa.
-
- Quando immagini che il tuo partner non accetti le tue decisioni.
-
- Quando qualcuno ti abbandona.
-
- Quando qualcuno ti accusa o ti critica.
-
- Quando ti trattano male.
-
- Quando qualcuno prende le tue cose o te le ruba.
-
- Quando ti senti frustrato/a perché non puoi fare ciò che desideri.
-
- Quando ti senti abbandonato/a o trattato/a ingiustamente dai tuoi genitori.
-
- Quando sono crudeli con te.
-

• Quando pensi a una persona cara che non c'è più. In che tempo si trova la tua mente?

.....
• Quando sei nel bel mezzo del traffico per andare al lavoro e pensi di essere in ritardo, in che momento è focalizzata la tua mente?

.....
Dove vivono i tuoi pensieri? Nel passato, nel presente o nel futuro? Se rifletti profondamente su tutto ciò che ho detto poco fa, ti renderai conto che è già passato, perché in questo momento - che è il tuo presente - stai leggendo queste righe.

Potremmo andare avanti con mille idee e pensieri, ma tutti fuori tempo. È la qualità di questo momento, sommata a tutti i momenti già vissuti, a determinare la qualità della tua vita. L'unica cosa che puoi gestire è questo preciso momento!

Perché è così importante vivere qui e ora? Perché, quando impari a essere presente in ogni minuto della tua vita, puoi gestire meglio il tuo umore, e in questo modo puoi dare il massimo. Vivendo il presente, puoi usare le tue capacità al 100%. Immagina di dare il meglio di te a ogni persona che incontri e in ogni situazione. Viviamo una vita intera dormendo, ma quando ci svegliamo e iniziamo a valutare ogni situazione e ogni persona, allora la nostra vita cambia. In questo momento sono le 10:00, mi trovo in una stanza della Croce Rossa e non penso alle 9:59 né alle 10:01. L'unica cosa che conta sono questi 60 secondi in cui sto scrivendo per te. Dopo l'incidente stradale tutto è cambiato nella mia vita, e oggi, quando mi domando: "Cosa accadrebbe se morissi?", la mia risposta è: "Ho vissuto con gioia!". Sii presente, vivi qui e ora. Alla fine, è tutto ciò che conta!

Noi viviamo per anni o tutta la vita al di fuori del tempo reale; viviamo nella nostra memoria la tristezza o la felicità del passato, o con l'ansia e l'adrenalina pensando al futuro. Così finiamo col vivere una vita intera senza averla mai vissuta davvero, fino a quando non si presenti una avversità. Solo allora cominciamo a valorizzare la nostra vita.

Quando la nostra mente guarda indietro al passato o si proietta nel futuro, il nostro corpo reagisce a seconda di ciò che stiamo immaginando. Vale a dire, ci sentiamo pieni di energia e di vita o, al contrario, completamente depressi. Ciò accade perché il nostro corpo obbedisce ai pensieri su cui scegliamo di concentrarci. Quando ci concentriamo su una situazione che ci rende tristi, inviamo al nostro corpo sentimenti di tristezza; allora la nostra energia sarà bassa e non avremo voglia di far niente. Al contrario, quando riviviamo dei bei momenti del passato, il nostro corpo si attiva ed entra in azione per produrne di nuovi.

Come vedi, tutto è nella tua mente. Tutto ciò che accade all'esterno è una conseguenza del tuo mondo interiore. Sì, lo so, ci sono molte cose che accadono e apparentemente non dipendono da te, ma a poco a poco imparerai che l'unica cosa che puoi gestire è quello che accade dentro di te, tutto il resto intorno a te non lo puoi controllare.

Qual è, dunque, la soluzione? La soluzione è focalizzare la tua attenzione sul momento presente.

È fondamentale comprendere il concetto di 'Mente', così come le sensazioni che si sviluppano all'interno di questo strumento potente e meraviglioso. Non è semplice, per questo motivo voglio condividere con te qualche breve e utile informazione.

La Mente

È importante domandarsi: cos'è la Mente?

Qui di seguito abbiamo alcune definizioni, che forse possono darci un'idea precisa di ciò di cui vogliamo parlare oggi.

La mente secondo Wikipedia:

“Il termine **mente** è comunemente utilizzato per descrivere l'insieme delle funzioni superiori del cervello e, in particolare, quelle di cui si può avere soggettivamente coscienza in diverso grado, quali la sensazione, il pensiero, l'intuizione, la ragione, la memoria, la volontà.”

La mente secondo la Bibbia, che è considerata un libro sacro, in cui Dio parla al cuore e alla mente dell'essere umano poiché sono collegati. In essa si legge:

“Ama il Signore Dio tuo con tutto il tuo cuore, con tutta la tua anima e con tutta la tua mente.”

Grandi pensatori come il Dalai Lama si riferiscono alla mente nel modo seguente:

“Se la tua mente è calma ed equilibrata, la tua capacità di godere di una vita felice sarà maggiore.”

“Quando saremo in grado di dominare la nostra mente, saremo in grado di essere felici.”

Vediamo dunque che la mente è un insieme di sensazioni, pensieri, ricordi che, collegati al nostro cuore con equilibrio, ci permettono di vivere una vita felice.

E tu, cosa ne pensi della tua mente? Sei in sintonia con lei? Fa quello che tu vuoi o è lei a ordinare ciò che dovrebbe essere fatto?

Per capire meglio e dare una risposta a queste domande, ti dirò, passo dopo passo, come far fare alla tua mente con esattezza ciò che ti rende felice e ti dà prosperità.

Passo 1: Qui e ora!

Il **qui e ora** significa vivere il presente. Dirai: ‘Ma questo lo facciamo già!’ ed è vero, ma solo in un certo modo, dato che il nostro corpo si trova nel presente ma la nostra mente ha la capacità di viaggiare nel passato, nel presente o nel futuro nello stesso momento. Vediamo un esempio:

Quando mi sveglio al mattino, devo fare colazione perché il mio stomaco chiede cibo. Non mi concentro sul prendere il latte, scaldarlo, ecc., lo faccio automaticamente, e mentre il mio corpo si trova ancora al mattino, la mia mente si è già spostata al pomeriggio o, ancora più oltre, al giorno successivo; poi, all'improvviso, ricordo che la notte precedente ho litigato col mio compagno e penso che forse sarebbe stato meglio non dire quello che ho detto... Vedi? È chiaro quanto la nostra mente sia potente e qualche volta ci giochi brutti scherzi!

Passo 2: Evita il telegiornale al mattino

Ogni giorno la nostra mente è bombardata con migliaia di immagini di tutti i tipi e dipende da come noi la nutriamo. Se al mattino, appena ci alziamo, accendiamo il televisore e guardiamo il telegiornale, che ci riempie di paura, angoscia e frustrazione, abbiamo già iniziato male la giornata. Poi usciamo e magari fuori piove, l'autobus non passa, non abbiamo fatto colazione, ecc. Così continuiamo a nutrire questo disagio interiore, che alla fine si riflette anche nel nostro modo di camminare e di comportarci con le altre persone.

Al giorno d'oggi, tutti abbiamo a portata di mano i mezzi tecnologici che ci permettono di essere connessi con il mondo. Sei tu a decidere ciò che vuoi sapere. Prova ad ascoltare musica rilassante e affermazioni positive, come quelle di Louise Hay. Con questo tipo di stimoli la tua mente inizierà con un'altra energia.

Personalmente, mi piace leggere la Bibbia. Cerco su YouTube il capitolo che voglio studiare e guardandolo vi trovo sempre una spiegazione bella, semplice e piena di speranza per iniziare la giornata.

In Matteo 6:34 Gesù insegna:

“Non preoccupatevi dunque del domani, perché il domani si preoccuperà di se stesso. A ciascun giorno basta la sua pena.”

Quindi, perché rimuginare e mortificarsi tutto il giorno, se Dio stesso dice che dobbiamo pensare al momento presente? Per quelli di noi che credono, il Signore penserà al nostro domani.

“Non puoi fermare le onde, ma puoi imparare a navigare.” (Jon Kabat-Zinn).

I nostri pensieri sono come le onde, perciò, quando arrivano, basta guardarli e lasciarli andare.

“Anche gli animali selvatici possono essere educati gradualmente, con pazienza; allo stesso modo anche la mente umana può essere educata gradualmente, passo dopo passo.” (Dalai Lama).

“Il segreto della salute fisica e mentale non sta nel lamentarsi del passato, né di preoccuparsi del futuro, ma di vivere il momento presente con intelligenza e serenità.” (Buddha).

Ogni volta che la tua mente si volge indietro al passato, soffre, perché ricorda momenti belli o tristi; ogni volta che la tua mente si proietta nel futuro, ti senti felice o ansioso, perché non sai se ciò che stai immaginando potrà accadere o meno. Questo non significa che il passato o il futuro non siano importanti. Le esperienze passate usale per migliorarti, il futuro usalo come incentivo, ma... vivi Il Presente!

Sono sicura che funzionerà anche per te, io ne traggo grande giovamento ogni giorno. Adesso non penso a ieri o a domani, il presente è la mia priorità. Ciò non vuol dire non pensare al futuro, non avere obiettivi. Al contrario, vivendo il presente, il futuro appare più chiaro. E il passato non esiste, di esso rimangono solo i bei ricordi, ma sono io a richiamarli quando voglio.

Quindi tutto chiaro. Dove ci troviamo? Qui... Ora!

La Paura

Paura! Soltanto sentire il suo nome è spaventoso, ma lo sapevi che la paura non esiste? È così! E questo l'ho scoperto di recente, esattamente tre mesi fa, quando, grazie al consiglio di una buona amica, ho frequentato un corso di autostima. Fu illuminante!

Pensa, la paura è un'emozione dominata dall'istinto (un impulso) che mira alla sopravvivenza del soggetto in una situazione di pericolo, e qualche volta è solo l'espressione di uno stato mentale. Cioè, immaginiamo cose che potrebbero accadere in futuro o ricordiamo quelle che sono accadute in passato.

Ti racconto una storia che è stata anche di ispirazione per Michelangelo Buonarroti per la realizzazione del suo famoso David.

David, un ragazzo di soli 17 anni, uccise Golia, un gigante, con una pietra. David ebbe paura? Era un incosciente? Era forse la sua giovinezza che lo faceva agire impulsivamente? O era il suo istinto di sopravvivenza? Niente di tutto ciò. Egli era presente (il corpo), era cosciente (lo spirito), non aveva paura del gigante (la mente), fronteggiò la situazione con quello che aveva a disposizione in quel momento (adesso). Dobbiamo pensare che, a volte, le nostre paure sono come Golia, sono lì dentro di noi, pronte a prenderci e ci impediscono di reagire.

L'atteggiamento di David mi affascina, è stato molto positivo, perché dentro di sé pensava: “Per proteggere il mio gregge di pecore ho dovuto combattere contro orsi e leoni, allora Golia è solo un altro grande leone”. Un adolescente di 17 anni alla testa dell'esercito di Israele, con cinque pietre nella bisaccia, e dall'altra l'esercito dei filistei che lo schernivano. Ma a lui non importava cosa pensassero o che lo criticassero e si prendessero gioco di lui. David era fiero di se stesso e di servire il suo Re. Era sicuro della vittoria, perché si fidava della promessa di Dio, che gli dava speranza.

Quindi, vogliamo essere come David? Come? Passo dopo passo.

Passo 1: Affronta il tuo gigante.

Chi è e dove si trova adesso? Nel presente? Noooooo, nella tua mente! Quando ti prende, respira e chiediti: “È il mio passato o è il mio futuro?”. Dunque non esiste, perché tu sei qui e ora! Prendi la pietra e scagliala contro il gigante, vedrai che scomparirà immediatamente.

Passo 2: Atteggiamento positivo

La mente, così come il corpo, deve essere nutrita, e se vogliamo essere presenti, coscienti e avere pensieri positivi, dobbiamo iniziare ora, dando alla nostra mente tutto l'amore, il bene e la positività che c'è fuori e dentro di noi. Questo ti garantisce la vittoria.

Però ricorda che, quando entra in gioco la paura, la mente non è la sola responsabile, anche il corpo fa la sua parte. Esso reagisce immediatamente: le gambe tremano, le mani sudano, ecc. Nel presente, pensa a cose positive o a situazioni che ti fanno ridere e vedrai che tutto andrà bene.

Lo Spirito

Questo è un argomento profondo e molto importante a cui non diamo molto valore. Quasi nessuno pensa allo Spirito. Tutti noi vagabondiamo nel mondo alla ricerca della felicità, del benessere, della posizione economica e sociale, ma stiamo dimenticando la base, lo Spirito.

Vediamo alcuni concetti di Spirito.

Wikipedia:

“Concetto filosofico: forza vitale, forma dell'essere diverso della materia, principio globale della realtà.

Concetto psicologico: è sinonimo di anima.

Concetto teologico: in teologia e nella fede cristiana è un'abbreviazione di Spirito Santo.”

Nella Bibbia si narra:

Genesi. 1: 1-2. Reina Valera Antigua (RVA)

1 In principio Dio ha creato i cieli e la terra.

2 E la terra era senza forma e vuota, e le tenebre erano sulla superficie dell'abisso, e lo Spirito di Dio si muoveva sulla superficie delle acque.

Genesi. 2: 7

7 E il Signore Dio formò l'uomo dalla polvere della terra, e respirò nelle sue narici l'alito della vita; ed era l'uomo nell'anima vivente.

Fin dai tempi antichi, l'uomo ha sempre creduto in un Essere Superiore, al quale ha affidato il suo Spirito, la sua vita, il suo presente e il suo futuro. Chi lo ha trovato, si senta felice e fortunato; chi no... rifletta, siamo tutti energia e potenza.

Per me, lo Spirito è l'energia di Dio dentro di noi. Possiamo paragonare il nostro corpo a una radio: se colleghiamo la spina, inizia a funzionare. Quindi lo Spirito è l'energia del corpo, e come tale è accudito e nutrito (nel mio caso Dio è il mio sfogo, colui che mi dà l'energia).

Dipende molto dalle tue convinzioni, tuttavia penso che sia importante credere in qualcuno o in qualcosa che ci fa sentire protetti, curati, amati; pensare che un'intelligenza superiore ci guardi ed è pronta ad aiutarci quando ne abbiamo bisogno, mi fa sentire unica, ed è questo ciò che siamo. Pensa che siamo milioni di esseri umani e ognuno diverso dall'altro... Wow! ...

Collego il mio Spirito alla fede, quindi per fede credo di essere stata creata da Dio, il quale ha messo il suo Spirito nel mio corpo. Quindi la mia base spirituale è solida: so da dove vengo, dove andrò e qual è la mia missione. Separati dal nostro Essere Supremo, siamo incompleti. Ci sono persone al mondo che hanno tutto, nutrono il corpo e la mente, ma il loro spirito è vuoto, perciò si sentono vuoti dentro.

Il mio nutrimento spirituale viene dalla Bibbia, che mi dà fede, e credo nelle promesse e nei Comandamenti di Dio. Ho la certezza che Lui mi ama e vuole il meglio per me; così ogni giorno parlo con Dio, quindi vivo nel presente, e il suo consiglio mi aiuta a perdonare me stessa e gli altri e cancella le paure dalla mia mente.

Dunque, nutriamo lo Spirito? Come? Passo dopo passo...

Passo 1: Credi in te

Pensi che David abbia ascoltato tutte le critiche e la derisione dei Filistei? Egli era sicuro della sua vittoria, credeva in una promessa divina, il suo obiettivo era il trionfo. A volte, la nostra paura di ciò che gli altri possono dire o pensare di noi non ci permette di essere felici al 100%; altre volte, la nostra mente ci assilla con pensieri che ci fanno perdere l'autostima. Allora diventiamo deboli e insicuri. Così, tante insicurezze e rimpianti riempiono la nostra mente, il nostro corpo e la nostra vita con sentimenti indesiderabili. Ecco come il gigante non si batte da solo!

Passo 2: Amati.

Prima di uscire di casa, guardati nello specchio, dritto negli occhi, orgoglioso di te e ripeti: “Tu sei la cosa più preziosa che Dio ha al mondo. Io ti amo! Oggi farò qualcosa per renderti felice! Ti perdono! Grazie!”. Se lo desideri, concediti un piccolo bacio (siamo bravi a prenderci cura degli altri ma non ci prendiamo abbastanza cura di noi stessi). E ricorda l'azione più importante: sorridi!

Due anni fa sono tornata per qualche tempo nel mio bel Paese, l'Ecuador; sono rimasta lì per un lungo periodo. Rientrata in Italia, ero ovviamente triste. Ascoltavo su internet la radio ecuadoriana tutto il giorno: musica, notizie, traffico locale, concerti, ecc. Praticamente il mio corpo era qui, ma la mia mente era rimasta lì. Soffrivo molto, non ero a conoscenza del Presente; mi faceva male pensare a tutto quello che avrei potuto fare nella mia città natale, mentre ero qui, sdraiata su una poltrona, a riempirmi la mente di spazzatura.

Ho toccato il fondo del mare, colata a picco come fossi una pietra pesante, non ho più visto la luce. Ho perso una persona importante della mia vita, e in quel momento ho capito che stavo facendo qualcosa di sbagliato e che qualcuno doveva aiutarmi. Così ho iniziato a nutrire la mia mente con nuove cose positive, per accrescere la mia fede. Grazie a Dio, mi sono liberata di quel disagio e ora, giorno dopo giorno, passo dopo passo, vivo molto meglio il mio presente con il mio Dio nella mia vita!

Puoi realizzarlo anche tu! È sufficiente che ti nutra di pensieri positivi ogni giorno, in ogni momento, perché alla fine il risultato si rifletterà nei nostri occhi, azioni e parole.

“Poiché la bocca parla dall'abbondanza del cuore” (Matteo 12:34)

Quindi parliamo di tutto ciò che è nella nostra mente e nel nostro cuore.

“Non chiederti, di cosa ha bisogno il mondo? Chiediti, cosa ti fa sentire vivo? E poi vai e fallo. Perché ciò di cui il mondo ha bisogno sono persone che si sentono vive, con animo” (Howard Thurman)

Gratitudine

Secondo il dizionario, la gratitudine è quel “sentimento di stima e riconoscimento che una persona ha verso chi ci ha fatto un favore o reso un servizio per il quale desideriamo ricambiare.”

Amo questa parola, mi rende felice. Sì, e sai perché? Mi ricorda mia madre e mia nonna. Forse la stessa cosa capita anche a te. Le madri sudamericane sono così, hanno tutte i ringraziamenti sulla punta della lingua. Fin da piccoli ci è stato insegnato a essere grati per tutto, e quando non dicevi ‘grazie’... ahi ahi, erano guai!

Oltre a essere un bel ricordo, ‘grazie’ è anche una parola che mi fa sentire bene. Peccato che la società di oggi non ne tenga conto.

Se dici ‘grazie’, significa che hai ricevuto qualcosa.

Ma è possibile che siamo così ingrati verso noi stessi? Non apprezziamo mai nulla, e lo stesso sarà nei confronti degli altri. Ci basterebbe guardare il cielo e ringraziare per la vita che abbiamo ricevuto! Dovremmo riprendere questa buona abitudine.

Per prima cosa, devi essere gentile con chiunque tu pensi ti abbia creato. Quando apri gli occhi, ringrazia di essere vivo! Dopodiché ringrazia l'universo. Siamo energia pura, ed essendo parte dell'universo, credo anche nella legge dell'attrazione. Quando mi alzo dal letto, ringrazio per tutto ciò che ho. In primo luogo ringrazio Dio per avermi dato la vita; poi segue una lunga lista di ringraziamenti, fatti ovviamente nel presente! Qui e ora! Comincio a dire grazie per la salute, la famiglia, la vita di coppia, il lavoro, i miei colleghi, ecc. In questo modo inizio la mia giornata bene e con tranquillità.

È possibile avere una salute di ferro, un partner amorevole, dei bambini meravigliosi, dei genitori premurosi, un lavoro gratificante e amici fedeli? Sì, si può. Inizia a essere grato per ciò che hai in questo preciso momento. La gratitudine crea in noi benessere. Solo in questo modo possiamo emanare positività, e dato che siamo magneti energetici, attireremo persone belle e positive nella nostra vita.

La grande scrittrice americana Louise Hay, nata a Los Angeles, è considerata la madre del pensiero positivo. È guarita dal cancro all'utero senza chirurgia o chemioterapia, solo con un pensiero positivo.

“La gratitudine funziona molto, dobbiamo essere grati per tutto; l'universo ama la gratitudine, più lo ringrazzi per tutto il bene che hai nella tua vita, più avrai per essere grato” (Louise Hay).

Se qualcuno ti facesse un regalo e la tua reazione fosse ‘Oh, mio Dio, come si può ricevere così poco?’, quella persona non ti farà mai più un dono. Ma se dici: ‘È bello, grazie, lo adoro, è perfetto!’, quella persona ti farà un regalo ogni volta pensando che potrà piacerti. Lo stesso vale per l'universo, che ama la gratitudine (Louise Hay)

Quando sono tornata a casa e ho potuto abbracciare mia madre e mia sorella, ero grata per tutto quello che era successo. Stavo bene! Ero viva! Nonostante la gravità dell'incidente, ne sono uscita illesa! **Un miracolo.**

Sono qui ora e vivo questo momento.

SECONDA PARTE

ALLENARE LA MENTE COME LO FACCIAMO?

Voglio condividere con voi una serie di esercizi che svolgo quotidianamente e che mi hanno aiutato a migliorare la mia vita e a essere felice.

Grazie a questi esercizi eliminerai la paura, l'ansia, il panico, i sensi di colpa, e potrai finalmente liberarti di risentimenti, rancori, rabbia e qualsiasi altra sensazione che ti impedisca di raggiungere la felicità e vivere la vita che desideri.

Esercizio 1

Il dialogo

Descrivi una situazione che ti fa stare male.

.....

.....

.....

.....

Ora inserisci il tuo nome negli spazi e rispondi alle domande:

- (il tuo nome) dove sei?

Risposta: **Sono qui**

- (il tuo nome) cosa stai facendo?

Rispondi descrivendo ciò che stai facendo, ad esempio: cucinando, leggendo, guardando la TV, facendo la spesa al supermercato, ecc. Sii specifico.

.....

- (il tuo nome) La situazione che hai descritto sopra, in che tempo si svolge?

.....

Attraverso questo esercizio capirai che la situazione che ti fa sentire male è al di fuori del solo momento che conta veramente. Il presente!

Ripeti questo esercizio più volte al giorno, ogni qualvolta ti accorgi che inizi a sentirti triste o ad avvertire qualsiasi sensazione improduttiva.

Puoi scrivere queste domande su un pezzo di carta e metterle sulla porta del frigorifero, nella tua stanza, nello specchio del bagno. Questo ti aiuterà a ricordare l'esercizio, poiché la mente è fragile.

Esercizio 2

Respirazione.

La meditazione, lo yoga sono pratiche importanti, che aiutano a rilassare il corpo e la mente, semplicemente perché praticandoli ti connetti con il presente. Il modo più semplice per iniziare a meditare è quello di concentrarsi sulla respirazione.

Hai mai pensato che da quando nasci fino all'ultimo respiro... respiri?

Hai mai pensato che per tutta la vita tante persone, tu compreso, non diano importanza alla respirazione?

Regalati 10 minuti di pace con te stesso, questo ti ricaricherà di energia, ti farà rimanere nel presente e ti rilasserà in modo da poter continuare le tue attività.

Se non hai 10 minuti, 1 minuto è sufficiente. Come lo faccio?

- Inspira (conta più o meno fino a 6).
- Trattieni il respiro (conta fino a 2).
- Espira lentamente (conta fino a 8).

Ripeti questo esercizio tre volte al giorno, farlo richiederà alcuni secondi e ti assicuro che noterai grandi cambiamenti.

Esercizio 3

Masticazione.

Sii consapevole anche quando mangi. Come farlo?

Mentre mangi, assapora ogni boccone, concentra la tua attenzione mentre mastichi, che sapore ha? Che composizione ha? È liquida o solida? È salata o insipida? Hai cucinato tu o qualcuno lo ha fatto per te dedicandovi tempo, energia e amore?

Mentre senti i sapori, immagina brevemente: da dove viene questo cibo? Dove è stato coltivato, raccolto o prodotto? Come lo hanno trasportato e come è arrivato a me?

- Chiudi gli occhi, sentilo e respira lentamente.
- Inspira mentre ti connetti veramente con l'oggetto, percependo le sue curve, la temperatura, la forma o qualsiasi altra caratteristica che si rifletta nei tuoi sensi.
- Continua a respirare rimanendo presente e seguendo il tuo ritmo, godendoti le sensazioni ed essendo consapevole di ciò che stai facendo.
- Evita di guardare la televisione, ascoltare musica o usare il cellulare mentre mangi. Sii presente!

Esercizio 4

La Porta

Quando ti rendi conto che stai pensando al passato o al futuro, reagisci serenamente, evita di giudicarti e ripeti a te stesso: sono qui, adesso!

Ogni volta che passi sotto una porta, mettiti una mano sul cuore e dì ad alta voce (o in silenzio, se ti imbarazza). Sono qui! Sono qui! Sono qui!

La porta è un gancio mentale che ti porta al presente, ti ricorda che esisti, che sei qui. Come al solito, pensiamo quasi sempre a tutti tranne che a noi stessi e ci dimentichiamo di esistere. Con questo esercizio ci ricordiamo di meritare tutto l'amore e l'attenzione che diamo agli altri.

Concentrati su ciò che fai, ascolta e guardati intorno: questo è il tuo presente, vivi piccole o grandi esperienze adesso.

Esercizio 5

Fraasi di supporto

Scrivi su pezzi di carta e posizionali dove puoi leggere frasi quotidiane del tipo:

- Sono presente!
- L'unico momento che conta è ora!
- Torna qui!
- Dove sono?
- La forza del presente!
- Qui e ora!
- Sono qui!
- Il passato e il futuro non esistono, sono solo nella mia mente!

Posizionali in luoghi visibili, come sullo specchio della tua stanza e del bagno, sulla porta del frigorifero, nel comodino, ecc. L'importante è che si vedano. È necessario aiutare te stesso visivamente con tutto il materiale che hai a disposizione, e poco a poco acquisirai la capacità di essere presente e sarai in grado di rimuovere i pezzetti di carta.

Esercizio 6

Ho'oponopono.

L'Ho'oponopono è una tecnica di rigenerazione hawaiana che significa 'mettere le cose nel posto giusto'. Uno psicologo di nome Ihaleakala Hew Len ha curato i pazienti di un manicomio criminale utilizzando questa tecnica senza averli mai incontrati. Lo ha fatto grazie alla recitazione di un mantra, lo stesso che permette di purificare e cancellare i programmi presentati nella nostra realtà. È un tipo di tasto 'Annulla' della nostra memoria emotiva.

Generalmente trattiamo la mente cosciente, logica e razionale; l'Ho'oponopono lavora, invece, nel subconscio, che è la parte ricettiva e che percepisce una quantità infinita di stimoli, sensazioni ed emozioni.

Recitare il mantra dell'Ho'oponopono significa cominciare a purificare, perdonare, ringraziare e amare la tua realtà, quella degli altri e quella del mondo, senza la necessità di comunicarla. Più pulisci, più le cose sorgono per purificare, perdonare e amare.

Quando parliamo di Ho'oponopono, parliamo della totale responsabilità delle nostre vite. Il mantra è composto da quattro frasi magiche:

Ti amo!
Mi dispiace!
Per favore, perdonami!
Grazie!

Ripetere queste frasi dopo aver pronunciato il nome della persona o della situazione che ti crea disagio ti aiuterà a purificare la tua anima e il tuo spirito.

“Sii il cambiamento che vuoi vedere nel mondo” (Gandhi)

Esercizio 7

Gratitudine.

Vogliamo essere grati ogni giorno? Segui passo dopo passo questi esercizi:

- Apri gli occhi, respira profondamente e ringrazia.
- Trova una scatola vuota e scrivi su un pezzo di carta qualcosa per cui ti senti grato; mettilo nella scatola e chiudila. Vedrai com'è bello osservare che a poco a poco la scatola si riempirà di tutti i motivi per cui sei grato! Ci saranno momenti in cui ti sentirai triste. Quando avrai questo stato d'animo o sentirai di aver subito un'ingiustizia, apri la scatola e inizia a leggere tutti i bigliettini che hai scritto, proverai un grande conforto e sentirai il profumo della vita.
- Prima di andare a dormire, scrivi su un diario una cosa per cui sei grato e che ti è successa durante la giornata. Qualcuno ti ha regalato un sorriso, qualcuno ti ha offerto un caffè, hai comprato qualcosa che ti piace, ecc. Cerca nei piccoli dettagli un grande ringraziamento. La tua vita cambierà davvero!

Ora, tutti pronti a essere padroni della nostra vita, qui e ora, per essere consapevoli che la paura non esiste, perché nutriamo la nostra mente con pensieri positivi nel presente, e così il nostro spirito ci ringrazierà e ci aiuterà a stare col nostro 'Essere Supremo' tutto il giorno, di conseguenza saremo grati a noi stessi per tutto il bene che ci facciamo.

Esercizio 8

Sii sempre presente.

- Quando bevi un bicchiere d'acqua, guarda la tua mano che tiene il bicchiere mentre la avvicini alla bocca. Le tue labbra toccano il bordo del bicchiere: senti come l'acqua entra nel tuo corpo rimuovendo la sete che avevi. Sii presente!
- Mentre cammini, ascolta i tuoi passi, guarda i tuoi piedi dove ti portano. Sii presente!
- Mentre ti trucchi o ti pettini i capelli, osserva i tuoi occhi, il tuo viso; concentrati sul miracolo della vita, evita di concentrarti su cose che non ti piacciono di te. Sii presente!
- Mentre cucini, osserva attentamente gli ingredienti che stai usando, guarda come li tagli e come bollono nella pentola. Sii presente!
- Mentre stai facendo la fila in qualsiasi posto, guarda le persone intorno a te, cosa noti sui loro volti? Prova a immaginare cosa stanno provando. Sii presente!

Sforzati di essere pienamente presente nella tua azione quotidiana. Ti assicuro che la tua vita migliorerà enormemente e in modo significativo.

Tutto cambia intorno a te perché stai davvero cambiando il tuo mondo interiore, è solo una questione di tempo. È essenziale esercitare la mente pochi minuti al giorno, fino a quando questi esercizi non diventino la tua routine quotidiana.

Perché soffrire per il passato o esasperarsi per il futuro, se la vita può cambiare in pochi secondi? Il passato non lo puoi cambiare, il futuro non lo puoi indovinare, l'unica cosa che puoi fare è vivere nel presente.

Vivi il presente!

Piano d'azione

Per realizzare i tuoi sogni, è necessario che tu segua un piano d'azione. È importante impegnarsi con se stessi e svolgere queste attività con perseveranza, anche dopo aver perso l'entusiasmo iniziale.

Ricorda:

“Vale molto di più un grammo di azione che un chilogrammo di intenzione e teoria.”

Nella pagina successiva troverai un registro delle attività quotidiane. Questo strumento ti aiuterà a sviluppare una nuova abitudine.

È stato dimostrato che, dopo 21 giorni di ripetizione di un'azione, questa diventa un'abitudine.

Puoi cambiare le tue abitudini cambiando le tue azioni quotidiane.

Indica, giorno dopo giorno, gli esercizi che riesci a fare nella lista delle attività.

L'ideale è farlo tutti i giorni. Puoi iniziare con un singolo esercizio e completare gradualmente la registrazione. La cosa più importante è iniziare ad acquisire nuove abitudini.

Questo è il momento! Sii coraggioso ... Osa!

Paulina e Cristina

REGISTRO ATTIVITA' GIORNALIERE	L	M	M	G	V	S	D	FATTO	META	MANCA
Il Dialogo										
Respirazione										
Masticazione										
La Porta										
Frase di supporto										
Ho'oponopono										
Gratitudine										
Sono Presente Sempre										

REGISTRO ATTIVITA' GIORNALIERE	L	M	M	G	V	S	D	FATTO	META	MANCA
Il Dialogo										
Respirazione										
Masticazione										
La Porta										
Frase di supporto										
Ho'oponopono										
Gratitudine										
Sono Presente Sempre										

REGISTRO ATTIVITA' GIORNALIERE	L	M	M	G	V	S	D	FATTO	META	MANCA
Il Dialogo										
Respirazione										
Masticazione										
La Porta										
Frase di supporto										
Ho'oponopono										
Gratitudine										
Sono Presente Sempre										

Chi siamo

Ana Cristina Espinoza Villafuerte

Sono Cristina, ecuadoriana nata 43 anni fa. Mi considero una persona benedetta e mi sento grata per la vita. Come tutti, nella vita ho ricevuto colpi bassi, ho dovuto lasciare il mio amato paese 18 anni fa, mi mancano la mia famiglia, i miei paesaggi, il mio cibo, ma qui ho trovato l'amore della mia vita e un'altra bella famiglia che mi ha accolto a braccia aperte .

Ho svolto lavori diversi da quelli che mi impegnavano in Ecuador, che mi hanno arricchito come essere umano e, a livello professionale, ho imparato molte cose. Ma la cosa più importante è che mi sento felice, mi piace quello che faccio e soprattutto, grazie a Dio, le persone con cui condivido questo percorso mi motivano ad andare avanti.

Paulina Alexandra Obando Acosta

Sono Paulina Obando, trainer, relatrice e autrice del libro "Il Volo del Colibrì".

Quando avevo 21 anni, mi sono trasferita dall'Ecuador a Roma, dove pensavo di trovare facilmente lavoro. Ma non è stato così, nonostante avessi una Laurea come Guida Turistica e parlassi tre lingue: spagnolo, inglese e italiano.

Ho iniziato la mia carriera pulendo bagni, occupandomi di bambini e anziani. Passo dopo passo, con pazienza, umiltà e perseveranza ho affrontato le difficoltà, ritrovando fiducia in me stessa. Oggi sono un trainer certificato grazie a molti anni di formazione sia a livello nazionale che internazionale.

Supportata da vari seminari con i principali esperti in sviluppo personale e gestionale, oggi posso fornire alle persone la formazione delle loro menti per raggiungere qualsiasi obiettivo desiderato.

La mia missione è di risvegliare in tutti il desiderio di sognare, perseverare e migliorare giorno dopo giorno per vivere una vita serena e felice.

Per maggiori informazioni visita il sito: **www.paulinaobando.com**

Saremo lieti di ricevere i vostri messaggi via e-mail: **info@paulinaobando.com**

Se vuoi saperne di più esercizi visita la pagina facebook: **[@paulinaobandotrainer](https://www.facebook.com/paulinaobandotrainer)**

Ringraziamenti

- Grazie dal profondo del mio cuore a Cristina Espinoza per tutto l'amore e il tempo che ha dedicato alla scrittura di parte di questo lavoro.
- Grazie a Edith Acosta per avermi sempre sostenuto.
- Grazie ad Andrés Obando e Alexis Obando per aver dedicato del tempo a migliorare la copertina di questa magnifica pubblicazione.

GRAZIE soprattutto a te per aver dedicato del tempo a leggere queste pagine!