

**MIRANDA SORGENTE**

**COME PERDIAMO IL POTERE  
E COME POSSIAMO  
RIPRENDERCELO**

## ***Dedicato alle mie sorelle Anna e Lucia***

*Mi avete insegnato e continuate a insegnarmi la forza e il valore della Famiglia, in senso allargato, a praticare la comprensione profonda, la parola amorevole, l'amore incondizionato, il rispetto e la valorizzazione delle differenze, l'umiltà di sapere che la mia non è l'unica strada e imparare che c'è sempre tempo per coltivare ciò che mi sta a cuore.*

*Per me, per noi e per il mondo intero.*

GRAZIE

## **Bentornato a CASA**

Hai aperto la porta della TUA casa aprendo la prima pagina di questo libro.

Sei TU qui il protagonista e guiderai te stesso sulla strada per tornare a CASA.

È semplice, è solo un RITORNARE.

A volte ti allontani soltanto e ti sembra di aver smarrito la strada.

In realtà c'è forse solo un po' di nebbia.

Cerchi altre strade perché ti dicono che sono facili e belle ma la TUA strada verso la tua CASA la conosci già.

Perché da lì sei partito ed è lì che vuoi ritornare.

## **Il Tuo Potere è Illimitato**

Il Tuo Potere interiore è Illimitato, grandioso, amorevole e sempre disponibile.  
È un dono per te e, attraverso di te, un dono per gli altri.

Non scompare, non si esaurisce, è sempre presente e si rigenera in modo automatico perché è connesso costantemente alla Fonte Suprema.

Quando pensi di averlo perso è semplicemente perché hai lasciato che venisse offuscato dai tuoi pensieri.  
I pensieri, che cercano le soluzioni per tirarti fuori dai guai e di risolvere i tuoi problemi.

La Tua Luce è troppo grande e potente per svanire sotto l'ombra dei tuoi pensieri.  
Eliminando i tuoi pensieri permetti all'ombra di diradarsi e lasci spazio alla tua luce perché possa ritornare a splendere.

# Come perdiamo il Potere

*«Nessuno ha potere su di Te.*

*Niente ha potere su di Te.*

*Finché TU NON GLIELO CEDI».*

## La mia grande perdita di Potere

Sono in ritiro presso uno dei miei eremi preferiti dove amo recarmi per trascorrere alcuni giorni di silenzio e rigenerarmi all'interno.

Questa volta però è un po' particolare. Il mio cuore è ancora in grande sofferenza per un distacco. La relazione con il mio partner si è appena conclusa, stroncata da una decisione unilaterale da parte sua senza apparenti motivi e giustificazioni. Sembrava la coppia ideale, proprio come l'avevo chiesta all'Universo. A quel tempo stavo già lavorando sul Potere interiore ma non avevo affinato ancora gli strumenti. La *prova* è arrivata. Ed è stata una prova dura.

Esco come mio solito a camminare nel primo pomeriggio per una passeggiata meditativa nei boschi. Mentre passeggiò il pensiero ossessivo della storia finita ritorna. Riecheggiano le parole che lui mi ha detto, le parole che io gli ho detto e anche tutta la messa in scena teatrale della mia mente delle parole che non gli ho mai detto, che avrei voluto dirgli, o che vorrei ancora dirgli. Naturalmente accompagnate dalle parole che lui non mi ha mai detto, quelle che mi avrebbe risposto, accompagnate dalla precisa percentuale di probabilità e dalle scene che la mia mente elabora perfettamente, proprio come se stessi scrivendo un'opera teatrale.

Sento che l'emozione sta salendo dentro di me. Intensa. Nasce dallo stomaco, che si stringe e poi sale, nella gola, si forma quel nodo che ho conosciuto tante volte da bambina, e so perfettamente cosa sta precedendo.

L'emozione continua la sua marcia inarrestabile e dalla gola prende tutto il mio viso e sale negli occhi.

Non resisto più. Scoppio a piangere. Mentre cammino in quel luogo di pace che mi aveva coccolato tante altre volte mi sento fuori luogo. Lacrime e lacrime. E ancora lacrime. E poi mi fermo e guardo in alto e chiedo con tutta la carica della disperazione di quel momento: *Ma perché? Perché mi è successo questo? Com'è possibile? Perché devo passare ancora questa sofferenza?*

E colleziono così tutta la serie di domande che sono esattamente quelle che elenco nei miei seminari come quelle da NON FARE. Spiego sempre che se facciamo domande stupide avremo risposte stupide. Se chiediamo "Perché ho tutti questi problemi? Perché sono grassa? Perché ho tutti questi debiti? Perché nessuno si interessa a me?" il cervello si attiverà per darci la risposta a quelle domande (inutili e

stupide) e ci fornirà tutte le spiegazioni logiche (altrettanto inutili e stupide). Per esempio: “Perché non sei capace, perché non te lo meriti, perché sei così e basta, perché mangi troppo, perché non sei capace di risparmiare” e via di seguito.

È successo però qualcos'altro. Forse perché ho guardato verso il cielo, con l'inconsapevole l'intenzione di avere una risposta non dalla mia mente, ma reale, dall'Alto, dalla Saggezza collettiva, da Dio, da qualcosa di più grande di me.

E la risposta è arrivata. Molto chiara. Appena l'ho sentita ho smesso immediatamente di singhiozzare e ho ripreso consapevolezza di cosa mi stava accadendo. Forse avrei preferito non sentire quella risposta in quel momento. Era molto più facile andare avanti a singhiozzare e compiangermi, dopotutto avevo tutte le ragioni per sentirmi in quel modo.

Ma come Einstein ci ricorda, la domanda da farci è:

«Vuoi essere felice o avere ragione?».

In quel momento avevo sì ragione di sentirmi così, ma non ero certo felice.

Dunque la risposta è stata *Corta e Chiara*, come dice sempre Fra Bernardino, uno dei miei riferimenti in ambito spirituale.

La risposta è stata:

“Perché stai cercando ancora la Felicità FUORI DI TE”.

Punto. Nessun'altra aggiunta. Nessun'altra spiegazione. Nessuna comprensione, compassione. Niente altro.

Ho smesso subito di piangere. Sapevo che non avrebbe portato a niente di tutto quello che avrei voluto in quel momento, un po' di calore, di affetto, un abbraccio. Sì certo, appunto, ancora qualcosa dall'esterno.

È stato difficile ma molto potente.

Avrei molto apprezzato il calore, l'abbraccio, l'affetto in quel momento ma lassù hanno ritenuto che non era per me il momento di ricevere quello che stavo chiedendo ma piuttosto di ricevere quello che mi era utile per fare un salto in avanti nella mia consapevolezza ed evoluzione interiore.

Come spesso succede, dall'elaborazione di una grande sofferenza derivano intuizioni e accessi a stadi di evoluzione e di trasformazione più grandi. Da tempo stavo lavorando su questi concetti, era arrivato il momento di metterli in pratica realmente su qualcosa di grande.

Era arrivato il momento di *riprendere il mio Potere*.

E ora il momento è arrivato anche per te.



## **Come scoprire le perdite di Potere**

Perdi il Tuo Potere ogni volta che lasci siano le circostanze o le altre persone a prendere il comando della tua Vita.

*Il test sono le tue EMOZIONI.*

Che emozione stai provando? Se è un'emozione negativa allora stai sperimentando una perdita di Potere.

Un'emozione che non hai scelto.

Emozioni che non aumentano la tua qualità di vita nel momento in cui le provi e non creano la base per la qualità di vita che vuoi avere nel futuro.

Il test del tuo benessere sono le emozioni.

Quando cedi il Tuo Potere, il tuo mondo interiore viene destabilizzato e di conseguenza anche il tuo mondo esteriore ne viene influenzato. O meglio, la manifestazione di ciò che accade nel tuo mondo esteriore ne viene influenzata.

Ogni volta che stai provando un'emozione come la rabbia, frustrazione, impazienza, tristezza, ansia, paura, invidia o qualsiasi altra emozione che non sia affine a gioia, senso di rilassamento, pace, quiete, gratitudine, amore... allora significa che *hai ceduto il Tuo Potere Interiore a qualcuno o qualcosa di esterno a te.*

Una persona può avere potere esteriore su di te, può decidere di licenziarti o di chiudere la vostra relazione, può metterti in prigione perfino, ma *può avere Potere su di Te SOLO QUANDO TU GLIELO CONCEDI.*

Se ti rubano l'auto e per due settimane (o anche di più!) sei arrabbiato, triste o qualche emozione della stessa famiglia, significa che, oltre all'auto, hai consegnato anche il Tuo Potere Interiore alla persona che te l'ha rubata.

*Oltre il danno la beffa*, è proprio il caso di dire.

Non significa che non ti deve importare dell'auto e che devi festeggiare, far finta di nulla o non intraprendere azioni giudiziarie.

Significa che *devi riprendere il comando dei tuoi pensieri, delle tue emozioni E della tua VITA, INDIPENDENTEMENTE* da quello che è successo all'esterno.

NONOSTANTE quello che è successo all'esterno.

Quando sei arrabbiato perché hanno aumentato le tasse e non sai come arrivare alla fine del prossimo mese, HAI CEDUTO IL TUO POTERE.

Non necessariamente significa che condividi le scelte del governo, probabilmente devi trovare delle soluzioni, devi darti da fare ed è possibile che sia difficile e impegnativo.

Ma in ogni caso essere arrabbiato non ti aiuta, non ti serve, anzi non fa altro che creare ALTRI BUCHI NEL TUO SERBATOIO ENERGETICO.

Ogni volta che ti ritrovi inconsapevolmente in un'emozione negativa lasciando che in modo subdolo si insinuino dentro di te, STAI CEDENDO IL TUO POTERE.

STAI PERDENDO LA TUA ENERGIA. La tua energia interiore creatrice, innovatrice, risoltrice.

Stai lasciando che i LADRI DI TEMPO, DI DESIDERI, DI FELICITÀ approfittino del tuo momento di debolezza per nutrirsi e ingrandirsi.

Chi sono i Ladri di Tempo, Desideri e di Felicità?

Sono molti di più di quanto tu possa immaginare.

Sono dappertutto, ben nascosti e molto spesso beatamente INCONSAPEVOLI.

Perché sei TU che hai permesso loro di diventare Ladri di Potere.

Il Potere interiore È IL NOSTRO DONO PIÙ PREZIOSO, la nostra risorsa più importante, quella che influenza tutto il resto.

Possiamo imparare tecniche, strumenti, mettere in atto piani d'azione, ma saranno vuoti e con risultati solo di breve periodo se sono orientati solamente a un risultato esterno e non sono riempiti e guidati dal nostro Potere interiore.

Il nostro focus deve restare SEMPRE sul NOSTRO potere interiore.

Le azioni esteriori sono la conseguenza, il risultato, la manifestazione di quel Potere interiore.

E se noi non ci occupiamo di crearlo e utilizzarlo come vogliamo, sarà la nostra mente con i suoi schemi di pensiero inconsapevoli a farlo per noi e lo utilizzerà per servire e consolidare proprio quegli schemi inconsapevoli e dannosi. Un circolo vizioso.



## **Come riprendere il Potere**

Ma è possibile mantenere il Potere interiore? Sembra impossibile, non è vero?

Invece sì, è possibile.

E' possibile smettere di lasciare agli altri e alle circostanze esterne il potere di renderti felice o infelice, gioioso o triste, soddisfatto o frustrato.

Puoi mantenere il controllo del tuo stato interiore quando qualcuno non rispetta le tue aspettative.

Come per esempio quando il tuo partner interrompe la vostra storia senza che tu capisca cosa sia



successo e senza poter fare nulla per sistemare le cose, oppure quando il tuo capo o i colleghi che continuano a non collaborare e a rendere tutto più complicato nonostante i tuoi sforzi per collaborare e fare bene il tuo lavoro, oppure ancora quando la situazione economica è già complicata e lo stato si inventa una nuova tassa o la tua auto decide di finire il suo ciclo di vita in modo definitivo.

Oppure tanti piccoli altri “ladri” come il vicino che ti rende la vita difficile, il traffico di tutti i giorni la mattina e la sera, i figli che ti portano tanta gioia ma che ti chiedono anche molta energia.

Come fare?

Sono 3 i passaggi più importanti di questo processo per “Riprendere il tuo Potere”:

1. E' possibile innanzitutto riconoscere quali sono i tuoi “Ladri di Potere”, quelli che entrano più spesso nella tua vita, quelli a cui cedi il tuo Potere più spesso. Ci sono situazioni o persone verso cui sei più sensibile, da cui accorgi che sei maggiormente influenzato. Questo primo passaggio è già molto importante perché dal momento in cui ti accorgi, sarai naturalmente molto più attento ad osservare le reazioni all'interno di te stesso a che cosa accade all'esterno di te. Questo ti permette quindi di tappare i buchi al tuo “serbatoio di Potere”. Meno buchi ci sono e più resistente è il serbatoio, meno sprechi ci saranno.
2. Puoi poi imparare a costruire, alimentare il tuo Potere interiore. Riempire la tua riserva, il tuo serbatoio. Quando il serbatoio è più pieno allora potrai anche perderne un po' e non sarà poi così grave! Ma se il tuo serbatoio di Potere è già in riserva e non ti occupi mai di riempirlo allora al minimo problema sarai subito in emergenza.
3. L'ultimo passaggio è quello di riuscire addirittura a condividere il tuo Potere con gli altri. Quando sei pienamente centrato allora puoi condividere il tuo Potere e la regola diventa esattamente contraria a quando lasci che il tuo Potere ti venga rubato. Quando condividi il tuo Potere in modo consapevole accade la cosa opposta. La persona che riceve ne beneficia e per e diventa un modo per continuare ad alimentarlo. Quando doni in modo consapevole il Potere in realtà magicamente lo stai rafforzando e costruendolo dentro di te.



### **Ma funziona veramente?**

Come ho detto all'inizio da anni mi occupo di esplorare il mondo della mente e delle emozioni. Dal 1993 mi occupo di crescita personale e aziendale e da sempre il mio sforzo è sempre stato quello di dare strumenti semplici e concreti alle persone e alle aziende in modo che potessero fare non solo dei miglioramenti ma vivere grandi cambiamenti e profonde trasformazioni senza dipendere da un

“guaritore” o “guru” o “maestro” o “consulente” con la bacchetta magica. Volevo un metodo. Un metodo duplicabile, che ognuno potesse imparare ed applicare nella propria vita più volte, con obiettivi e situazioni di vita diversi, per migliorare una situazione già buona o togliersi da situazioni difficili e complicate. Strumenti che potessero diventare parte della propria vita, proprio come mangiare o farsi la doccia. Attività semplici, basiche per il sostentamento fisico. Ecco, anche per la nostra mente e le nostre emozioni volevo strumenti basici e semplici da applicare ma non per questo non importanti o di impatto minore sulla nostra vita. Anzi!

Ecco perché, dopo 10 anni di collaborazione con la multinazionale nell’ambito della crescita personale e aziendale Dale Carnegie Training, ho deciso di creare il metodo Love Management® che include anche tutta la mia esperienza di atleta ad alti livelli. Ho sfiorato la partecipazione alle Olimpiadi di Seul del 1988 nel ciclismo, ho scalato montagne da 6000 m in India, in Perù e il Kilimangiaro in Africa, ho corso la maratona di New York e Berlino, sono diventata istruttrice di arrampicata sportiva, ho partecipato a diverse esibizioni di ballo latino americano e tanti altri sport a livello amatoriale come il triathlon, lo sci alpinismo, il kitesurf. Agli sport più “adrenalinici” ho sempre affiancato la passione per le filosofie orientali che includono la meditazione, lo yoga, il thai chi e lo studio e la sperimentazione su me stessa di stili alimentari diversi.

Nel metodo Love Management® è riassunta dunque tutta la mia esperienza personale che unisce la parte più spirituale, emozionale, intuitiva, femminile, il Love, con la parte più razionale, metodica e pragmatica, maschile, il Management.

Noi siamo fatti di tutte queste parti e quando lavorano dentro di noi in armonia possiamo vedere l’armonia manifestarsi anche all’esterno.

Questo metodo attraversa tutte le mie opere: i libri, i video corsi, i corsi live, i progetti nelle aziende per aiutarle ad essere più efficaci nel rispetto dei valori e delle persone, ad avere maggiori risultati migliorando anche il benessere individuale di tutte le persone coinvolte nella relazione con l’azienda in modo diretto e indiretto.

Dal 1993 ho allenato migliaia di persone e aziende con il sistema Love Management®, piccole e grandi aziende in Italia e all’estero, manager e amministratori delegati di aziende come: Siemens, Seat Pagine Gialle, Barklays, Merrill Lynch, Fiat, Accenture, Trenitalia, Hugo Boss, Orogel, Inter-continental Hotel, ma anche tante piccole e medie aziende dove abbiamo potuto lavorare in modo trasversale e avere risultati a tutti i livelli.

Ho scritto i libri:

“Love Management – il segno del tuo passaggio nel tempo” , Guerini Editore,

“Riprendi il tuo Potere”, Uno Editore

Diversi corsi multimediali, alcuni di questi:

“Comunicazione per tutti”, MyLife Editore, il videocorso completo sulla comunicazione Love Management®

“Come gestire le tue emozioni con l'alchimia interiore” e “Mindfulness in abito lavorativo”, Piuchepuoi Editore,

“Love Mangement® Training Online” Il videocorso completo con tutti i più importanti principi di trasformazione interiore con il Piano di Alchimia Interiore di 90 giorni,

E i percorsi “Alchimia e Centri di potere” e “Palestra Love Management®” ognuno con 8 argomenti principali suddivisi in 8 sessioni.

Tengo inoltre corsi e ritiri dal vivo (puoi trovare l'elenco e il calendario sul sito [www.lovemangement.it](http://www.lovemangement.it))

Tutti questi corsi e prodotti hanno una cosa in comune:

L'intento di trasferire strumenti concreti e di semplice applicazione accompagnati da un metodo per far sì che vengano effettivamente messi in pratica per avere risultati tangibile nella propria vita.

Il mio lavoro e passione di esploratrice del mondo interiore è da sempre stato molto intenso, ho viaggiato in tutto il mondo per studiare con maestri di tante tradizioni e filosofie diverse. Sciamani e curandere sud americani, ho frequentato e vissuto in ashram induisti a Bali, monasteri buddisti, eremi francescani. Nel 2014 ho preso un intero anno sabbatico per studiare e applicare a tempo pieno su me stessa gli strumenti viaggiando con uno zaino in tutto il mondo. Molti momenti di solitudine e silenzio, nel deserto israeliano, sul cammino portoghese di Santiago, di San Francesco e di San Michele mi hanno fatto profondamente capire e soprattutto sentire il potere dei nostri pensieri e delle nostre emozioni.

Nel libro c'è il distillato delle esperienze più forti e la concretizzazione e schematizzazione degli strumenti in un metodo.

E dai commenti di clienti individuali e aziendali e dei lettori del libro (pubblicato sul sito di Macrolibrarsi) direi che il metodo funziona ☺

Eccone alcuni:

“In questo libro parla la nostra coscienza, lo specchio dell'anima che si converte in parola.”

Giuseppe Rossi - General Manager Roberto Naldi Collection Hotels \*\*\*\*\* Lugano e Roma

“Il libro è alquanto interessante e soprattutto utile. Non è solo da leggere. E' da leggere e meditare e rileggere di tanto in tanto lungo il Cammino.”

Bruno Piraccini, Presidente Gruppo Orogel

“Che libro ragazzi! Un concentrato di vita, esperienze e di CRESCITA PERSONALE e SPIRITUALE che pongono questo libro tra i migliori in assoluto per chi cerca di capire come riprendersi la propria vita semplicemente ascoltando e comprendendo la struttura del mondo che ci circonda”.

Max Formisano, Fondatore della Max Formisano Training

“Un libro che già dalle primissime pagine ti cattura portandoti letteralmente ad effettuare uno shift. Ti prende nelle viscere. Riprendi il tuo Potere è un libro scritto con quella precisione e profondità che solo chi l’ha vissuto veramente può descrivere così bene, donandoti dunque non solo “parole”, ma il vero significato di un’esperienza (che può diventare anche la tua). Un libro straordinario. Grazie Miranda.”

Italo Pentimalli, Direttore e fondatore del progetto Piuchepuoi – Autore del best-seller “Il Potere del Cervello Quantico”



## **Trasformare le perdite in benedizioni**

Pochi mesi prima di iniziare l’anno sabbatico sono successe diverse situazioni che hanno minato le mie certezze in tutti gli ambiti della mia vita.

Una sola cosa avevo deciso io e stavo organizzando: l’anno sabbatico. Stavo quindi chiudendo tutti i progetti aziendali e organizzando i collaboratori e l’azienda.

Altre cose sono successe invece che non ho proprio deciso io: il mio compagno, come hai letto all’inizio ha chiuso la nostra relazione in modo improvviso e senza troppe spiegazioni, una delle mie migliori amiche si è allontanata dicendo che non ero “vera” e che pensavo solo al lavoro, e ho perso migliaia di euro in investimenti decisamente sbagliati in ambito immobiliare.

Tutto è successo nel giro di pochi mesi.

Mi sono ritrovata minata sotto 4 punti fondamentali nella mia vita: la coppia, l’amicizia, il lavoro (che anche se avevo deciso io di interrompere era pur sempre una perdita di un riferimento molto importante) e le finanze.

E non lo sto scrivendo per rendere la storia più interessante. E’ andata proprio così. Tutti e 4 questi settori importanti della mia vita stavano crollando. E in più sarei partita poco dopo da sola con solo uno zaino in viaggio. Nessun riferimento esterno, nessuna email e telefonate da clienti, nessuna scadenza, nessun appuntamento sull’agenda, nessuna dimora fissa, nessuno da chiamare di sera per

condividere, nessuno con cui condividere almeno una parte del viaggio. Niente di tutto quello che era la mia vita fino a poco tempo prima.

Come se qualcuno mi avesse tolto la sedia su cui ero seduta.

Mi sono sentita persa. Tutto stava crollando. Come era possibile?

Ricordo che ho fatto una seduta da un astrologo (non un cartomante, un astrologo ☺) e senza che lui sapesse nulla mi dice (non ricordo esattamente i pianeti e quanti anni ma qualcosa del genere) “Ah, vedo che è finito un ciclo di 16 anni di Saturno... e anche uno di 18 di Giove.....e anche uno di 12 di Venere.... Sei in un momento di grande cambiamento, molto interessante!”

Io gli racconto la situazione e poi dico “Beh, sì, avevo previsto un cambiamento importante con l’anno sabbatico ma tutto il resto non era necessario!”

Lui ride e mi dice “L’anno sabbatico è quello che avevi pensato tu, ma c’è un cambiamento molto più importante e radicale in corso!”

Mi sono resa conto così che era molto più importante per il mio benessere di lungo termine dare molta più attenzione alla costruzione e conservazione del mio potere e interiore piuttosto che investire energie nella costruzione e conservazione di situazioni esteriori che penso mi possano portare benessere e felicità interiori.

Perché investire su qualcosa che per sua natura cambia, non è permanente, è fuori dal mio controllo ed è esterno a me?

Non ha nessun senso se ti fermi un momento a riflettere anche tu. Ma questo è quello che siamo stati abituati a fare e che la cultura e le consuetudini ci hanno portato a ripetere nel tempo.

Nel momento in cui tutto questo è stato così chiaro provandolo sulla mia pelle ho capito perfettamente che era il momento di dare un taglio definitivo a questa dipendenza da persone, situazioni, obiettivi fuori da me e dalla mia possibilità di influenzare direttamente.

Ed ecco che come sempre un momento di grande difficoltà e crisi può essere trasformato in una opportunità di creare qualcosa di nuovo. Di più grande. E di più bello.

Non è stato facile, nemmeno veloce, e nemmeno piacevole in tanti momenti. Le vecchie abitudini e dipendenze tornavano e io mi ritrovavo a pensare all’ex fidanzato, alle promesse non mantenute, alle aspettative disattese e la tristezza tornava a bussare alla mia porta.

Ora posso davvero benedire quei momenti. Sono stati gli ingredienti del grande pentolone alchemico che mi ha permesso di sperimentare su me stessa la potenza degli strumenti che conoscevo già ma decisamente non ad un livello così profondo e anche di riceverne intuitivamente altri, grazie all’ascolto e all’osservazione attenta e costante dei miei stati d’animo.

E’ stato un periodo intenso quindi l’anno sabbatico ed è stato perfetto in quel momento per poter davvero fare una trasformazione interiore molto importante.

L'anno seguente ho scritto il libro "Riprendi il tuo potere", ecco perché qui c'è tutta l'esperienza di quel momento molto particolare e l'elaborazione degli strumenti più efficaci e chi io ho utilizzato maggiormente su me stessa.

L'alchimista lavora all'interno per trovare la sorgente del potere e del benessere dentro di sé, e poi attraverso la sua vibrazione interiore influenza il mondo esteriore e non viceversa.

Ecco perché spesso dico che quando applichiamo i principi del Love Management® pratichiamo l'Alchimia Interiore.



### **Il principio chiave dell'Alchimia Interiore per riprendere il tuo Potere**

I pensieri e le emozioni sono solo una parte di noi.

Noi siamo qualcosa di più grande. Siamo il contenitore che accoglie i pensieri e le emozioni.

Come il cielo e le nuvole. I pensieri e le emozioni sono come le nuvole. Arrivano e poi passano. Le nuvole cambiano forma, colore, si addensano, si diradano, fanno piovere, poi spariscono e lasciando che il sole splenda.

A volte sono scure e a volte chiare, a volte intense e cariche di acqua, a volte leggere e rade.

Il cielo è molto più grande delle nuvole, non ne viene intaccato e le accoglie tutte. Le nuvole si formano e poi scompaiono e non cambiano la natura del cielo.

Il cielo è stabile, grande, non giudicante.

E così siamo NOI quando ci identifichiamo con la nostra vera essenza.

Quando ci ricordiamo che noi NON SIAMO i nostri pensieri e NON SIAMO le nostre emozioni.

Un pensiero è solo un pensiero. Non è Noi. Non tutti i pensieri sono corretti e non tutti ci portano nella direzione giusta. Sono solo pensieri.

Guardati intorno ora. Se sei seduto su una sedia, una poltrona in un ambiente chiuso come una stanza, o lo scompartimento di un treno potrai vedere molti oggetti. Delle altre sedie forse, magari un tavolo e altro ancora. Sono oggetti contenuti all'interno della stanza. La stanza NON È quegli oggetti. La stanza CONTIENE quegli oggetti. La stanza è un'entità più grande, con uno spazio a disposizione che permette agli oggetti di esistere e di essere accolti.

La stanza è per sua natura vuota ed è proprio grazie al suo spazio vuoto che gli oggetti possono esistere e giacere al suo interno.

Ancora di più se sei all'aperto in questo momento, puoi renderti conto della grandezza dello spazio che permette al prato, i sassi, l'acqua del lago di esistere.

Te lo ripeto.

La stanza è per sua natura vuota. Ed è proprio grazie al suo spazio vuoto che gli oggetti possono esistere e giacere al suo interno.

E lo stesso siamo Noi. Noi siamo SPAZIO. E proprio grazie al fatto che siamo spazio possiamo contenere pensieri, emozioni, comportamenti e perfino oggetti materiali. Ma non siamo nessuna di queste cose.

Ogni pensiero occupa spazio nella tua mente. Più il pensiero è ricorrente, o pensieri simili sono ricorrenti, più occupano spazio nella tua mente.

Immagina ogni pensiero come se fosse un oggetto. Più il pensiero è carico di emozione e più è grande il volume dell'oggetto nella stanza. Questi oggetti riempiono lo spazio nella tua casa, stanza dopo stanza, alla fine la casa è tutta occupata. Quando entri in casa quindi puoi vedere solo quegli oggetti. La tua casa diventa quegli oggetti. La tua CASA diventa quei pensieri.



*Che cosa facciamo con la nostra casa?*

La ripuliamo regolarmente dello sporco che si accumula e degli oggetti che non ci piacciono più, facciamo attenzione che oggetti che non ci piacciono non entrino nella nostra casa; la spazzatura che si accumula, facciamo in modo che non rimanga a lungo in casa, specie quando è organica e comincia a diventare maleodorante dopo alcuni giorni. È normale che si accumulino spazzatura, non è normale tenerla in casa per giorni, settimane, mesi o anni, specie quando puzza. Questa è la *Legge dell'eliminazione*. Riempiamo invece la casa CONSAPEVOLMENTE di oggetti che ci piacciono. Questa è la *Legge dell'inserzione*.

Lo stesso è quello che dobbiamo fare con la nostra mente.

Stop. È tutto qui. Questo è il riassunto di tutto questo libro. Il concetto è molto semplice, ma non è sempre facile da mettere in pratica. Per qualcuno che fuma e vuole smettere è semplice il concetto: basta non portare mai alla bocca una sigaretta accesa. Tutto qui. Facile il concetto, ma non semplice da applicare. Abbiamo degli schemi ripetitivi nella nostra mente che creano i pensieri in modo automatico che prendono il sopravvento. E riempiono la nostra Casa.

Dobbiamo diventarne consapevoli.

Vedremo entrambe queste leggi e il loro funzionamento e soprattutto come applicarle concretamente nella nostra vita, con i nostri pensieri per tornare a Casa.

Studiando come si formano gli schemi inconsapevoli abbiamo due grandi, anzi *enormi* benefici.

1. Nel momento in cui osserviamo uno schema inconsapevole e viene alla luce allora perde la sua caratteristica fondamentale che lo rende POTENTE: L'INCONSAPEVOLEZZA. Te lo ripeto. L'INCONSAPEVOLEZZA dà POTERE ai nostri schemi mentali negativi. La CONSAPEVOLEZZA È QUINDI IL RIMEDIO PER TOGLIERE POTERE A QUEGLI SCHEMI. Quando vediamo, osserviamo, ci rendiamo conto, ci accorgiamo di uno schema allora lo schema comincia a crollare. Comincia a perdere forza. È come per un vampiro. Alla luce del sole perde forza e comincia a sciogliersi. Lo schema automatico come un vampiro ha bisogno del buio e della tua energia per sopravvivere. Quando gli punti sopra una lampada di luce e lo guardi PERDE POTERE. E negli schemi particolarmente forti, strutturati, antichi non basterà guardarlo una volta mentre si manifesta. Più saranno le volte che ti ACCORGI, che lo riesci a OSSERVARE, più il suo potere verrà meno.

2. Il secondo grande beneficio è che comprendendo come si creano gli schemi mentali inconsapevoli allora sappiamo anche come crearne degli altri in modo CONSAPEVOLE. Possiamo ripetere la stessa sequenza SCEGLIENDO di attuarla grazie alla nostra mente CONSCIA.



A questo punto dovrebbe essere chiaro per te che cosa puoi aspettarti da questo libro.

Una dei più grandi ostacoli al cambiamento è l'indecisione e il perfezionismo. Senti dentro di te se questo libro ti sta chiamando e sei pronto a fare un cambiamento REALE, mettendo in pratica i suggerimenti. Il libro ti motiverà ad applicare e cambiare il tuo modo di agire e reagire a che cosa accade fuori di te. Aspettati di vedere i miracoli che cominciano ad accadere nella tua vita nel momento in cui cominci ad applicare.

Una nuova vita è possibile. E tu puoi contribuire a crearla. ORA. A te la scelta.

Presto ti renderai conto che leggere questo libro è uno dei migliori investimenti della tua vita.

Il mio sistema ha dimostrato nel tempo di funzionare benissimo per centinaia di persone. Introdurlo nella tua esistenza, io ho fatto tutto il possibile per semplificarlo e schematizzarlo.



Essere più felice, influenzare il mondo esteriore invece di esserne influenzato, vivere meglio con te stessa e con gli altri non solo è desiderabile, ma è anche FATTIBILE: basta seguire questo sistema semplice ed efficace.

Se vuoi approfondire tutto il mio sistema e prendi adesso il libro (cliccando qui sotto)

**“Riprendi il tuo Potere -**

**Smetti di lasciare alle circostanze e agli altri il potere di renderti felice”**

*ricevi anche in omaggio la registrazione totale del webinar live (durata 1h51')*

***“Riprendi il tuo Potere... in pratica”***

che include:

- una meditazione guidata,
- la spiegazione e l'applicazione di 2 degli strumenti chiave di alchimia
  - altri approfondimenti non contenuti nel libro.

Buona lettura, buone ispirazioni e grazie perché  
supporti il mio lavoro e il mio impegno

**LOVE,**

Miranda Sorgente