



## LA LEGGE DI ATTRAZIONE

Il concetto che **la nostra mente crea la nostra realtà** può essere espresso così: **"I nostri pensieri attraggono gli eventi su cui si focalizzano!"** e questa formulazione è nota come **"Legge di Attrazione"**; è diventata celebre grazie ad un film prodotto in Australia nel 2006 dal titolo **"The Secret"** ("Il Segreto"), in Italia edito dalle **Macro Edizioni** ([www.thesecretitalia.it](http://www.thesecretitalia.it)). "The Secret" nasce dalla volontà della produttrice **Rhonda Byrne** di far conoscere al mondo intero l'enorme potenziale della mente. Dopo aver passato un periodo terribile nella propria vita, e grazie ad un'indicazione della figlia, Rhonda scopre questo potenziale a lei sconosciuto leggendo **"La Scienza del Diventare Ricchi"** di Wallace D. Wattles (in Italia edito da Bis) ed applicandone i principi la sua vita si trasforma completamente. Da qui l'idea del documentario.



Il concetto portante del filmato è che nell'Universo esistono delle leggi precise, che possono essere studiate ed utilizzate; così come esiste la **legge di gravità** (e se cadi da un palazzo poco importa se sei una persona buona o cattiva... ti schianterai al suolo comunque) esiste la **legge di attrazione** che porta nella nostra vita tutto ciò su cui manteniamo a lungo pensieri e sentimenti (che sia una cosa che ci piaccia o meno). Le citazioni che trovate nei riquadri sono tratte direttamente dal filmato.

*Qualsiasi cosa accada nella tua mente, la attrai a te. Il modo più semplice per concepire la Legge di Attrazione è di pensare a se stessi come ad un magnete e sapere che un altro magnete sarà attratto a noi.*

*Per dirla in modo semplice, la Legge di Attrazione afferma che il simile attrae il simile, ma ci riferiamo veramente a livello del pensiero. Il nostro compito in quanto esseri umani è di tenere bene in mente il pensiero di ciò che desideriamo, rendere assolutamente chiaro nella nostra mente ciò che vogliamo e da lì iniziamo a invocare una delle più grandi leggi dell'Universo che è la Legge di Attrazione!*

*Questo principio può essere riassunto in tre semplici parole: **i pensieri... diventano... cose!***

Il problema è che la **maggior parte delle persone pensa continuamente a ciò che NON vuole!** Il fatto di lamentarsi tutto il giorno di una determinata situazione, di parlare continuamente delle cose che non vanno, di essere demoralizzati per tale o tal'altro avvenimento non fa altro che avvicinare ancora di più tutto questo a noi. **Cercare di spingere via le cose che non ci piacciono non fa altro che dargli potere!** Non a caso Carl Gustav Jung diceva: **"Ciò a cui resisti, persiste!"**

Giorno per giorno dobbiamo imparare a togliere l'attenzione da ciò che non piace, ignorarlo sempre di più e a **focalizzare l'intera indivisa attenzione su ciò che vogliamo...** prendendoci anche tutto il tempo necessario per capire **cos'è realmente che vogliamo!** Ad esempio se ci focalizziamo sull'attrarre qualcosa e dopo un po' perdiamo l'interesse nel farlo, molto probabilmente non era un desiderio realmente importante e possiamo provare a portare l'attenzione su un altro intento.

*Quindi, quando guardi quella cosa che vuoi e dici di sì ad essa, stai attivando un pensiero e la Legge di Attrazione risponderà a quel pensiero e ti porterà le cose che gli corrispondono.*

*Ma quando guardi qualcosa che non vuoi e gridi di no ad essa. Non la stai affatto respingendo lontano. Al contrario, stai attivando proprio il pensiero di ciò che non vuoi e la Legge di Attrazione andrà ad avvicinare a te quelle cose!*

*La creazione è permanente. Ogni volta che un individuo ha un pensiero, o uno schema di pensiero cronico, prolungato, è nel processo di creazione, e qualcosa si manifesterà originato da questi pensieri.*

Per comprendere cosa stiamo attirando nella nostra vita momento per momento è sufficiente **prestare attenzione alle emozioni che stiamo percependo...** le emozioni, infatti, ci aiutano a comprendere ciò a cui stiamo pensando (se piacevole o spiacevole) e quindi ciò che stiamo attraendo. Se per la maggior parte della giornata viviamo nella tristezza, nella delusione, nella paura o nella mancanza... **questo è ciò che attrarremo ancora di più!!!**

Quando abbiamo delle emozioni negative **significa che stiamo alimentando degli schemi di pensiero negativi;** tali schemi non vanno combattuti, **vanno solo sostituiti** da altri positivi e costruttivi (*non si combatte l'ombra.. si accende una luce!*).

Esiste sempre un modo per cercare fin da subito di modificare le nostre emozioni negative e ciascuno ha i suoi modi privilegiati, se tu non conosci ancora i tuoi cerca di scoprirli.

Per cambiare lo stato emotivo possiamo **fare delle lunghe passeggiate, ascoltare della musica, giocare, cantare, suonare uno strumento, immergerci nella Natura, fare sesso, accarezzare i nostri animali domestici, fare delle docce molto calde, fare un'attività fisica stancante, leggere dei libri che nutrono l'anima, vedere dei film divertenti, parlare con un amico intimo, fare del volontariato, ecc...** trova il tuo metodo e applicalo tutte le volte che sei in uno stato emozionale negativo.



Ricorda che **le emozioni che provi in questo momento sono il riflesso perfetto di ciò che sta per materializzarsi nella tua vita**, esse stanno anticipando l'esperienza di quello che vivrai poiché non è solo ciò che pensi che attrae gli eventi ma soprattutto ciò che percepisci interiormente!

*Ricevi esattamente ciò che stai percependo non tanto ciò a cui stai pensando! Puoi iniziare proprio adesso a sentirti sano. Puoi iniziare a sentirti prospero. Puoi iniziare a percepire l'amore che ti circonda... anche se non è lì!*

*Quindi, semplicemente, ciò su cui ti focalizzi con pensieri ed emozioni è ciò che stai attraendo nella tua esperienza, che sia o no qualcosa che desideri. "Ciò che pensi e ciò che senti e ciò che si manifesta sono sempre interconnessi." Ogni singola volta! Senza eccezioni!*

*E' molto importante che tu ti senta bene. Perché il "sentirsi bene" è ciò che viene inviato come segnale all'Universo ed inizia ad attrarre ancora di più di se stesso verso di te. Quindi più ti senti bene, più attrarrai le cose che ti aiutano a sentirti bene.*

L'intero processo di attrazione/creazione si svolge in tre fasi:

- 1) **Richiesta** - Formulare con pensieri ed emozioni ciò che vogliamo
- 2) **Risposta** - L'Universo risponde sempre e ci invia ciò su cui siamo focalizzati, non ci sono eccezioni: accade sempre!
- 3) **Ricezione** - Dobbiamo mantenerci in uno stato ricettivo per poter accogliere ciò che l'Universo ci sta inviando.

Quando sembra, e voglio sottolineare "sembra", che l'Universo non ci invii ciò che desideriamo ci sono due possibilità: o stiamo facendo una richiesta negativa in quanto - senza rendercene conto - portiamo l'attenzione fondamentalmente su ciò che non vogliamo, oppure desideriamo un cambiamento ma intimamente non ci crediamo e quindi l'attitudine emotiva non permette di ricevere ciò che abbiamo richiesto.

**Il fatto di non essere in grado di vedere come l'Universo ci porterà quello che desideriamo non è determinante!** Il "come" non è di nostra pertinenza, noi dobbiamo focalizzarci esclusivamente sul "cosa" e mantenere un'attenzione indivisa su ciò che vogliamo attrarre.

Non abbiamo bisogno di sapere in che modo l'Universo adatterà se stesso per portarci ciò che vogliamo, dobbiamo solo sapere che lo farà nel modo più semplice e diretto possibile, seguendo un'altra importantissima legge universale che è detta "**Legge della Minor Resistenza**".

La legge della Minor Resistenza la vediamo ad esempio applicata negli oggetti in caduta libera, nel tragitto che segue l'acqua quando ritorna al mare, nella crescita di una pianta, nella traiettoria dei pianeti e dei corpi celesti... **questa legge è presente ovunque nel Cosmo** e possiamo affidarci ad essa nel processo di materializzazione dei nostri desideri!

La **Fisica Quantistica** suggerisce che **ogni evento della realtà sia la manifestazione di una sola delle innumerevoli possibilità connesse a quell'evento** e che possa essere la nostra attenzione che fa materializzare proprio quella specifica realtà.

Quando ci focalizziamo su un obiettivo stiamo facendo "collassare la funzione d'onda" dell'evento che desideriamo (*cioè portiamo quello stato di possibilità nella realtà concreta*), il modo con cui questo accadrà seguirà la "legge di minor resistenza" e non spetta affatto a noi deciderlo e neppure spetta a noi farci un'idea di come potrebbe accadere. Cercare di incanalare con la piccola logica umana il processo creativo non solo è estremamente presuntuoso, ma avrebbe il risultato di bloccare le infinite possibilità creative dell'Universo stesso e non è affatto detto che la nostra mente razionale sia capace di vedere la miglior via di realizzazione, anzi probabilmente non è proprio capace!

*Puoi iniziare con niente! E dal niente e dal non avere alcun mezzo... il mezzo verrà trovato!*

*Pensa a questo esempio: se guidi una macchina nella notte, la luce dei fari arriva solo 50-100 metri davanti a te e tu puoi fare un lungo percorso guidando nell'oscurità, perché tutto ciò che hai bisogno di vedere sono solo i prossimi 50-100 metri.*

*Questo è il modo in cui la vita tende a svolgersi davanti a noi. Se solo abbiamo fiducia che i prossimi 100 metri si dispiegheranno davanti a noi, i prossimi 100 metri si dispiegheranno davanti a noi.*

*La tua vita continuerà a dispiegarsi e alla fine ti porterà a destinazione.*

Un punto importante per applicare correttamente la Legge di Attrazione è sapere che ciò che si presenta davanti ai nostri occhi è solo il risultato del passato, non rappresenta quindi ciò che veramente siamo adesso, ma solo ciò in cui abbiamo creduto nei mesi e negli anni passati... **e noi abbiamo il potere di cambiare tutto ciò!**

Se la vita che viviamo in questo momento non è gratificante e in virtù di questo ci sentiamo abbattuti, stiamo rispondendo agli input del passato, non del presente e ci condanniamo a non avere niente di più di ciò che abbiamo già realizzato. Questo concetto diventa più chiaro se pensiamo all'osservazione della volta celeste.. **noi non stiamo osservando il presente, stiamo osservando il passato!** Molte delle stelle che vediamo potrebbero benissimo non esistere più ma poiché la loro luce ha impiegato anni per arrivare fino a noi, adesso noi le stiamo vedendo nel loro passato. Se il nostro Sole si spengesse in questo istante noi continueremmo a vederlo per altri 8 minuti perché la luce del Sole impiega 8 minuti per arrivare alla Terra, le stelle più lontane impiegano svariati anni per far arrivare la loro luce fino a noi!

Per cambiare questo stato di cose da subito ci sono un paio di processi molto potenti che possiamo utilizzare:

- 1) **LA GRATITUDINE**
- 2) **LA VISUALIZZAZIONE**

Il **sentimento di gratitudine** per tutto ciò che già abbiamo (gli occhi per poter leggere questo testo, ogni cosa che possediamo, le persone che ci sono vicine, ecc...) fa virare l'attenzione da ciò che ci manca a ciò che possediamo, ma che spesso diamo per scontato, in questo modo sviluppiamo un sentimento positivo interiore che attrarrà ancora più positività e fortuna. Possiamo cominciare a fare una lista di tutte le cose per cui essere grati e dedicare il primo momento del risveglio mattutino a ringraziare per ciò che siamo e che abbiamo... in questo modo tutta la nostra esistenza inizia a virare in positivo!

*Appena inizierai ad avere una percezione diversa delle cose che hai già, inizierai ad attrarre ancor di più le buone cose, ancora più cose di cui essere grato. Perché se ti guardi intorno e dici: "Beh, non ho la macchina che vorrei!" - "Non ho la casa che vorrei!" - "Non ho la salute che vorrei!" - "Non ho il marito che vorrei!", ecc...Stop! Queste sono tutte cose che non vuoi. Focalizzati su quello che hai già e di cui puoi essere grato e ben presto potrai avere altro ancora per cui sentirti grato.*



Un altro esercizio essenziale per poter focalizzare la nostra volontà è quello di **visualizzarci nella situazione che desideriamo "come se già fosse realizzata"!**

Ricorda che la mente non può distinguere se un evento è immaginato o reale: visualizzare di mettere in bocca una fetta di limone attiva le ghiandole salivari come se lo facessimo realmente, nell'atleta che visualizza la sua corsa si attivano esattamente gli stessi impulsi neuromuscolari di quando è in pista!

Per essere realmente efficace l'esercizio di **visualizzazione creativa** deve poter **includere la percezione delle emozioni correlate a ciò che stiamo visualizzando**. Se quindi vogliamo visualizzarci nell'abbondanza economica dobbiamo percepire anche l'emozione della prosperità, poiché se manteniamo la sensazione della paura di non avere abbastanza l'esercizio non produrrà gli effetti voluti. **E' la sensazione che veramente crea l'attrazione**, non la semplice immaginazione mentale.

Ricordatevi che il modo in cui una situazione potrà avverarsi spetta all'Universo, non a voi, quindi nella visualizzazione è necessario **concentrarsi sempre, e solamente, sul risultato finale!** Non è necessario sforzarsi per immaginarsi il mezzo con cui il risultato che vogliamo arriverà, quello ci sarà mostrato al momento opportuno e quando l'opportunità arriverà se restiamo in allineamento sapremo anche agire ed ottenere il risultato desiderato.

**Dobbiamo ribaltare il concetto che è necessario fare** (impegnarsi in un'attività) **per avere** (ottenere un risultato da tale attività) **per essere** (sentirsi realizzati, felici, completi, ecc...). Al contrario è necessario **essere** (entrare nelle sensazioni che vogliamo ottenere) **per fare** (essere capaci di cogliere l'opportunità al momento giusto) **per avere** (ottenere ciò che vogliamo)!

*Decidi cosa vuoi, credi di poterlo avere, credi di meritarlo, credi che sia possibile per te, e poi chiudi gli occhi, ogni giorno per alcuni minuti, e visualizza di avere già ciò che vuoi, e percepisci la sensazione di averlo già. Esci dalla visualizzazione e focalizzati su ciò per cui sei già grato. E sii veramente gioioso! Poi affronta la tua giornata e rilascia il tutto all'Universo e abbi fiducia che l'Universo saprà come manifestarlo.*

Possiamo applicare il principio della Legge di Attrazione in tutti i settori della nostra vita! Spesso chi entra in contatto la prima volta con questi concetti - soprattutto dopo la visione del filmato - si entusiasma molto e si ripropone subito di iniziare a cambiare la propria vita (*ad es. per avere più soldi o per attrarre la persona giusta accanto a sé*). Dopo aver applicato per un certo periodo gli esercizi descritti è però possibile che non accada nulla e si inizia così a demoralizzare fino a lasciar perdere il tutto, perdendo un'opportunità estremamente preziosa. Fare così corrisponderebbe un po' **a spingere il fuoco di una pentola d'acqua la cui temperatura è arrivata solo a 98°...** poiché non la vediamo ancora bollire pensiamo che non bollerà mai più! Ma noi sappiamo che l'acqua bolle solo quando ha raggiunto i 100° e quindi **il fuoco va mantenuto acceso fino a che non vediamo l'ebollizione in atto**. Tutto questo necessita quindi di **metodo, applicazione e pazienza**.