

Il Rituale della Felicità

I 14 passi per essere felici



Pronti?

E' questione di consapevolezza

Siete pronti? Incominciamo.

Per ogni tecnica vi descriverò i passi necessari da compiere per essere felici. A volte si ripetono, ma le ripetizioni servono a farvi prendere confidenza con il processo di entrare in contatto diretto con l'energia dell'emozione della **felicità**, al di là della sua etichettatura mentale e della semplice comprensione intellettuale.

FELICITA' emozionale al 100 per cento
con i 14 passi che ti condurranno
al sorriso e alla serenità quotidiana!

**PRONTI,
PARTENZA....
VIA!**



N° 1 SVEGLIATI PRESTO

“Chi presto si alza Dio l’aiuta”, recita un proverbio; che immagino avrà i suoi corrispondenti nelle varie lingue, dato che la sapienza popolare è sempre andata oltre le frontiere. Si è scoperto che esiste una relazione tra l’essere mattinieri (che include la facilità a risvegliarsi ed alzarsi ed essere subito pronti) e la **proattività** (intesa come: il livello di controllo che si ha sulla propria quotidianità e quanto si fa per realizzare le proprie mete). Allo stesso modo, si è scoperto che le persone che fanno fatica a svegliarsi rigirandosi più volte nel letto, erano meno **proattive**. Ora capite che essere più proattivi vi porterà benessere fisico, mentale e spirituale, facilitando così il raggiungimento delle proprie mete e scopi.

Prescrizione: Mettete un’ora indietro la vostra sveglia.



N° 2

VISUALIZZA LA TUA GIORNATA

Perché non trarre il massimo da ogni giornata?

▶ 10 minuti la sera per annotare le cose che volete fare e che dovete fare è un'ottimo aiuto.

- ▶ Numerate i vostri impegni in ordine d'importanza.
- ▶ Tenete l'elenco in vista il giorno seguente.
- ▶ Spuntate sull'elenco ogni traguardo raggiunto.

Esistono diverse App per Smartphone che potrebbero aiutarvi per tenere sempre "in tasca" e a mente ogni cosa che dovete fare... la vostra "to do list" personale e di successo.



N° 3 AMA TE STESSO

Non puoi pretendere che gli altri ti amino se sei tu il primo che non ti apprezzi e non ti rispetti per quello che sei. Per questo motivo è fondamentale aumentare l'autostima di noi stessi. All'inizio non ci crederete tanto, ma per la legge della "ripetizione", se lo farete costantemente, incomincerete a crederci davvero!

Prescrizione:

- ▶ Ogni mattina mentre vi preparate per iniziare la giornata, guardatevi allo specchio e fissando i vostri occhi dite ad alta voce:

"lo mi amo e mi accetto così come sono".



N° 4 **MANGIA SANO e VARIEGATO**

“La prima colazione è uno dei pasti più importanti della giornata”, è proprio vero! Abituato a bere solo caffè? Non mangi nulla? Arrivi a lavoro e ti prendi uno “schifoso” cappuccino alla macchinetta? No!!!! Niente di più sbagliato! Ognuno di noi ha un corpo che risponde a particolari tipologie di alimenti. Per questo motivo è fondamentale fare una colazione **abbondante e variegata** ma soprattutto **PERSONALIZZATA!** Semplicemente perché alcune cose posso fare bene a me ma non a te! Il consiglio che posso darti è quello di affidarti ad un naturopata esperto in alimentazione sana.

[\(SCOPRI IL TUO NATUROPATA PROFESSIONISTA QUI\)](#)



N° 5

REALIZZA I TUOI SOGNI

Sembra scontato ma non lo è assolutamente! Ho imparato che per trasformare i propri sogni in realtà bisogna fare una cosa....

TRASFORMARLI IN INTENZIONI

Un desiderio, un sogno... è un vago ed impreciso obiettivo; un'intenzione è, invece, un obiettivo chiaro, preciso e visualizzato dettagliatamente nella nostra testa!

Prescrizione: Concentrati su ogni obiettivo che vuoi raggiungere e riempilo di dettagli, di particolari, immedesimati così tanto da credere che stiano già accadendo ed infine ponigli una **SCADENZA**.



N° 6 **SORRIDI**

Il sorriso è uno strumento potentissimo per sdrammatizzare e distruggere ogni pensiero negativo. Devi sapere, inoltre, che da studi recenti il sorriso è una vera e propria **GINNASTICA FACCIALE** che aiuta a distendere i muscoli del viso e lo ringiovanisce.

Come vedi il sorriso lavora sia a livello fisico che in quello mentale/spirituale.

Prescrizione: Sorridi almeno 5 volte al giorno.



N° 7

CIRCONDATI DI BELLE PERSONE

Se volete diventare delle belle persone dovete inevitabilmente circondarvi di persone positive e felici. Grazie alla famosa **legge di attrazione** dopo un po' di tempo di applicazione di questi 14 passi, persone felici e positive come per magia verranno attratte dalla tua personalità, dalla tua nuova immagine di TE! Però per iniziare è fondamentale "forzare un po' la mano".

Prescrizione: Allontanate le persone che tendono a lamentarsi, a spettegolare, a parlare male dei propri vicini, che non sorridono e che a "pelle" vi recano disagio. Vedrete che bella liberazione!

P.S. Se ci sono persone che sono negative ma che al momento non potete allontanare per determinati motivi, non preoccupatevi vedrete come cambieranno atteggiamento con voi appena sarete felici.



N° 8

REGALATI DEL TEMPO

La maggior parte della gente è così presa da lavoro, scuola, famiglia, amici, parenti, casa ecc. che non trova mai il tempo da dedicare a se stessi. Questa è una cattiva abitudine! Ai miei clienti dico sempre: "Se davvero vuoi fare qualcosa, il tempo lo trovi sempre". Ebbene, non è giunto il momento di coccolarvi un po'? Io credo che chiunque voglia essere davvero felice debba obbligatoriamente trovare del tempo per sé.

Prescrizione: Trova almeno 1 ora al giorno da dedicare al tuo hobby, alle tue passioni o semplicemente per oziare sul divano!

E se si dovessero presentare sensi di colpa, non esitare a chiedermi aiuto; sarà mia premura aiutarti!



N° 9

CREA ABITUDINI SALUTARI

Quando avrai 70 anni, vorrai restare bloccato sulla sedia a rotelle? Vuoi davvero arrivare alla vecchiaia e farti portare dallo sfascia carrozze per tutti gli acciacchi che avrai? O, peggio ancora, vorresti spendere tutti i tuoi risparmi per medicine e cure mediche a causa delle tue malattie? Un metodo semplice ma efficace per garantirsi un futuro più "ecologico" e salutare è quello di fare **movimento!** Non ti piace la palestra? nemmeno nuoto? Va bene, tranquillo! Basterà fare piccoli movimenti per rimanere sempre giovani.

Prescrizione: Camminare almeno 30-60 minuti al giorno.

Affidati ad un naturopata esperto in salute e prevenzione.

(SCOPRI IL TUO NATUROPATA PROFESSIONISTA QUI)



N° 10

MEDITA E ASCOLTA MUSICA

Non mi stancherò mai di ripetere il detto: "Corpo sano in mente sana". Uno dei segreti per vivere felici e sereni è coltivare la nostra mente e la nostra spiritualità, che non ha nulla a che vedere con religioni o sette di vario genere. Il mio lavoro di **LifeCoach** serve proprio a questo: dare un aiuto e un sostegno a tutti coloro che vogliono imparare a RI-educare la propria mente verso il successo, la felicità e la serenità sia interiore che esteriore. Una tecnica che ha ricevuto un'enorme successo via web è il corso **"Un Miracolo in 21 giorni"**, un file audio che vi permetterà di RI-programmare la vostra mente trasformando l'immagine di voi stessi da **INFELICI** a **FELICI!** **Provate ad ascoltare un'anteprima gratuita qui** e fatemi sapere cosa ne pensate. **Prescrizione:** Meditate almeno 30 minuti al giorno.



N° 11

CREDI IN TE STESSO

Una delle cose più difficili starai pensando... Invece non è proprio così. Devi sapere che io sono un patito di tecniche, metodi, libri e corsi sulla Crescita Personale, ne ho fatte di tutti i colori :=) e ti posso dire che esiste un'unico metodo davvero efficace e che utilizzo sui miei clienti ed amici. Sai qual è?.....

LA RIPETIZIONE

E' come andare in palestra. Per avere un fisico scolpito e che si avvicini il più possibile al Davide di Michelangelo dovete allenarvi, dovete sviluppare i muscoli, giusto? Ecco, nel cervello avviene la stessa identica cosa! Per sviluppare il "muscolo" mentale dovete ripetere la stessa tecnica, tutti i giorni per almeno 21 giorni, affinché si possa sedimentare in voi. **Prescrizione:** Prova "Un Miracolo in 21 giorni".



N° 12

IMPARA QUALCOSA DI NUOVO

Oh mamma! Tornare a scuola??? No!!!!!!!!!!!!!!!

Non vi sto chiedendo di tornare a studiare come facevate a scuola, sarebbe uno sforzo inutile e dispendioso in termini d'energia. Quello che vi chiedo è di scegliere un argomento, una tematica che voi amate o che vorresti approfondire ed incominciare ad approfondirla; così, giusto per la vostra cultura personale. Perché fare questo? I motivi sono molteplici:

- ▶ Imparare cose nuove vi fa sentire più "pieni" e soddisfatti.
- ▶ Quello che imparate può sempre servirvi in futuro.
- ▶ Manterrete la mente elastica e sveglia!

Prescrizione: Trova almeno 2 ore alla settimana per lo studio.



N° 13

DONA, RICEVI e SI' GRATO

Conosci la **legge del tre**? No?! Te la svelo subito:

Ogni cosa che fai o dici ti ritorna
indietro 3 volte moltiplicato!

E' come il vecchio detto: "Ciò che semini, raccogli". Molti non credono in questa legge, credono che non sia sempre così. Io vi assicuro (studiando per esempio la storia) che tutto torna sempre al mittente! Magari ci vorranno anni, decenni, un'intera vita ma, prima o poi, il boomerang torna da chi l'ha lanciato. Quindi, donate positività e riceverete positività **TRIPLICATA!** Non dimenticate anche che un altro strumento potente, per essere felici, è la **GRATITUDINE.**

Prescrizione: Ogni giorno investite 5 minuti del vostro tempo nel dire grazie a tutto ciò che avete nella vostra vita.



N° 14

FESTEGGIA I TUOI SUCCESSI

E per finire, ma non meno importante, ricordati di festeggiare tutti i tuoi successi e non solo per le grandi occasioni...

Già di per sé, festeggiare è sinonimo di felicità.

Ricordate che se non **premiare** prima voi stessi, sarà difficile che gli altri vi **premieranno!!! Chiaro?**

Prescrizione: Identifica i piccoli e grandi cambiamenti positivi ricevuti oggi e festeggiali. Datti un premio, un regalino, qualsiasi cosa che possa simboleggiare il "ben fatto" di quel particolare momento.

Ti auguro tutta la felicità di questo mondo! E se vuoi accelerare i tempi per raggiungere la felicità non esitare a contattarmi, parlare non costa nulla!
Un saluto da Alessandro Pancia