

***“L’Uomo è felice quando vive esperienze  
in sintonia con la sua natura”***  
*(da La Fisica dell’Anima)*

Ciò che ognuno vive è l’effetto sia del suo innato intento volto al cambiamento, all’evoluzione, sia delle sue credenze soprattutto inconsapevoli. Chi è infelice crede e pensa per effetto di sue credenze perlopiù pessimistiche e limitanti, chi è felice crede e pensa per effetto di sue credenze perlopiù ottimistiche e potenzianti (indipendenti dal senso comune). Per vivere felicemente, ognuno deve allora produrre, nella sua mente, nuove credenze, alternative, più felici e potenzianti di quelle passate. Per far questo può applicare il metodo Exotropic Mind che può essere reso molto più efficace se nel frattempo si considerano ed esercitano anche le seguenti indicazioni:

- **GRATITUDINE:** Essere Grati rende Felici. Ringraziare il più possibile. Chi è già Felice o ha saputo esserlo conosce il significato, l’importanza e il valore della Gratitudine. Più una persona pensa, manifesta, esprime Gratitudine, più contribuisce a rendersi Felice e utile, a se stesso e agli altri.

- **EVITARE DI LAMENTARSI:** Una delle cause prime delle esperienze infelici che chiunque possa vivere sono le sue lamentele. Si lamenta chi è incapace di cambiare se stesso ma pretende che cambino gli altri e/o la Realtà. Lamentarsi serve solo per evitare di “sentirsi in colpa”, di accorgersi di avere sbagliato, di aver pensato “male”, evitando così di cambiare ma anche di doversi perdonarsi (o dover perdonare). Cosa nella quale molte persone infelici hanno grande difficoltà. Le proprie lamentele possono essere molto utili per mettere in luce le proprie credenze, paure e pensieri limitanti, ma per cambiarle autonomamente piuttosto che per sentirsi impotenti e miseri. Chi si lamenta è un ladro, perché fa perdere tempo e toglie energia vitale sia a chi le produce ma anche a chi ascolta.

- **I PENSIERI CREANO:** Ognuno di noi ha un rapporto sia con la realtà visibile, che gestisce con la sua razionalità, sia con la realtà invisibile, che gestisce con la sua spiritualità. Secondo il Modello Exotropico della Realtà, è il futuro che crea il presente e nel proprio futuro vi sono tutte le informazioni, attitudini e tendenze prodotte dai propri pensieri e dalle proprie credenze inconsapevoli, felici o infelici, potenzianti o limitanti. Quello che credi e pensi, di te, degli altri, della Realtà, condiziona potentemente te, gli altri e la tua Realtà. Chi è felice se ne è accorto e sta molto attento a quello che pensa.

- **SOLITUDINE FELICE E GESTIONE DELLE CRISI:** Quello che vivi è l’effetto di quello che sei, se vuoi vivere diversamente è su “chi sei” che devi intervenire, iniziando a pensare e immaginare felicemente. Chi è già stabilmente Felice o ha saputo esserlo occasionalmente sa sicuramente quanto sia preziosa la “solitudine fisica” perché sa che per risolvere le proprie crisi deve innanzitutto introdurre cambiamenti in se stesso, nel suo modo di credere e pensare. Gli “altri” possono essere utili o fuorvianti, dagli altri si può imparare molto su cosa poter cambiare ma ci si può anche confondere o limitare ulteriormente. Personalmente ritengo che sia nella solitudine fisica, quando si evita ogni interferenza esterna fisica e verbale, che si può riuscire più facilmente ad entrare in contatto con la propria essenza, Ispiratrice e Illuminante, e scoprire allora cose nuove, anche imparare a “disimparare”, intuendo e imparando cose diverse, alternative, per cambiare se stessi e la propria visione degli altri e del mondo. Se si è incapaci di fare a meno di chiedere aiuto agli altri, sarebbe bene evitare di farlo con chi vive le proprie stesse crisi, o ha una vita, riflesso di sue credenze e pensieri, diversa da ciò che si ambisce personalmente a essere e vivere. La solitudine è un concetto umano inesistente in natura nella quale, seppure invisibilmente, tutto è in contatto con tutto.

- **NESSUNA VERITÀ:** Essere possibilisti rende felici. La Realtà è un processo dinamico, evolutivo e possibilista grazie all’azione in “comunione di intenti” del tutto con il tutto. Amore. È questo che la fa evolvere. Qualsiasi idea, pensiero o fatto ritenuto verità, quindi assoluto (il concetto di verità sottintende che sia assoluto, quindi, che se è ritenuto valido da sé stessi debba esserlo anche per gli altri), blocca il possibilismo dinamico e può quindi produrre caos, crisi e conflitti.

- **AVERE TORTO:** Evolvere rende felici. L’evoluzione è caratterizzata da cambiamenti, accorgersi di sbagliare è bellissimo, fondamentale per desiderare di cambiare e molto più evolutivo che pretendere di avere ragione solo per evitare di cambiare. Molti sono ancora schiavi del desiderio di volere avere sempre ragione (è un “trucco” che la mente usa proprio per evitare di cambiare se stessa...), è probabile per questo che siano tanto razionali quanto tristi.

- **RISERVATEZZA:** Coltivare e alimentare di Gioia i propri progetti felici futuri evitando di raccontarli e condividerli con altri fino a quando si siano realizzati. Ogni volta che si rivelano e spiegano i propri progetti o desideri ad altri si lascia che producano, con i loro pensieri, interferenze che possono essere amevoli e potenzianti ma in genere sono invece limitanti e generano turbolenze. Evitare assolutamente di rivelarli a chi è triste e pessimista, mai a chi è invidioso...

- **VALORE INDIVIDUALE:** In un Universo che evolve perché in comunione di intenti, perché Ama, il valore di ognuno è dato soprattutto dalla sua capacità di Amare, di essere autonomamente Felice e di essere per questo evolutivo e utile a se stesso e agli altri, che possono imparare a fare altrettanto. Secondo il modello exotropico nell'Universo ogni cosa è ed ha un "campo" onnipresente diverso da ogni altro ed ognuno è diverso da ogni altro. Chi invoca principi di uguaglianza lo fa in genere solo per giustificare la propria incapacità di essere felice e costruttivo.

- **OTTIMISMO = ESSERE POTENZIANTI:** E' meglio credere in qualcosa di felice ed ottimistico, anche se appare "irreale", piuttosto che in qualcosa di infelice o pessimistico, anche se appare reale. Se il tuo passato e la tua razionalità ti hanno portato ad essere pessimista, cerca di usare la tua immaginazione, sfruttala più che puoi mettendoci tutto il tuo Entusiasmo per produrre immagini felici di te rivolte al tuo futuro. Chi ha saputo essere autopotenziante può essere potenziante anche per gli altri. Chi ne è incapace può ammirare e imparare molto da chi ha invece saputo essere ottimista e felice (invece di cercare di renderlo pessimista e infelice come è lui). C'è molta più gente felice di quanto si creda, e sono sempre di più...

- **NO ASPETTATIVE, SI DESIDERI:** Chi è Felice produce tanti desideri che alimenta con gioia e che, se si realizzano, lo rendono ancora più felice di quanto abbia saputo essere da solo. I "tristi", invece, producono continuamente aspettative, nuove condizioni alla loro felicità, rendendosi così da soli sempre più infelici e rendendo infelici anche coloro a cui hanno affidato le loro aspettative, divenute responsabilità. Se puoi essere felice da solo perché dare questa responsabilità ad altri?

- **RISPETTO AMOREVOLE:** Abbi cura del tuo corpo, amalo, è il tempio della tua Anima. Chi sa Amare ha innanzitutto cura di se (lo manifesta anche con il suo aspetto) e sa avere cura anche degli altri in modo costruttivo, utile e felice.

- **USO COSTRUTTIVO DEL TEMPO:** Chi è Felice ed Evolve ha sempre tante cose da fare, ideare, immaginare. Il tempo, per chi ha un corpo, è la cosa più preziosa in assoluto. Chi è triste tende invece a "sprecare" il suo tempo e quello degli altri.