

TESTIMONIANZE al Metodo Exotropic Mind®

"Ho iniziato il metodo Exotropic Mind circa tre mesi fa, appena terminato il libro "Io scelgo, io voglio, io sono". La lettura del libro è stata entusiasmante, al punto da indurmi a iniziare subito con il metodo. Dopo pochi giorni ho notato dei profondi cambiamenti, non tanto nella realtà esterna, quanto dentro di me. Ho capito in profondità l'importanza del mio atteggiamento, dell'intenzione, della gratitudine per la riuscita del metodo. Ogni giorno che passava sentivo che questi sentimenti influenzavano profondamente anche tutto ciò che mi circondava. Quando ho iniziato la seconda parte del metodo la mia vita era ormai trasformata, e, contemporaneamente, hanno iniziato ad avverarsi alcuni dei desideri che avevo espresso.

La cosa curiosa è scoprire che spesso la vita ci mette di fronte a delle cose che in apparenza sembrano esserci avverse, ma che nel tempo diventano elementi fondamentali del cambiamento, della trasformazione. Faccio un esempio: tra le mie richieste c'era anche quella di diventare "saggia" nella gestione finanziaria, e aumentare così le mie finanze. Ecco, durante i primi giorni di applicazione del metodo mi sono accadute alcune cose che mi hanno messa alla prova, che mi hanno "obbligata" a crescere, a prendere delle decisioni, a migliorarmi, a fare dei cambiamenti nel mio modo di comportarmi verso il denaro; risultato? ho ottenuto dei grandi benefici finanziari in seguito a queste mie nuove scelte, e in seguito sono avvenute grandi trasformazioni nella mia attività finanziaria, volgendola al meglio!

In tutto questo, la cosa più importante che è avvenuta dopo aver iniziato il metodo è che sono grata ogni giorno per quello che la vita mi offre, sentendo dentro me una felicità enorme, spontanea... ogni cosa che vedono i miei occhi è meravigliosa."

Liuba Benussi

"Tra i libri di Fabio Marchesi che ho letto, "La coppia illuminata" è molto bello, "La fisica dell'anima" è interessantissimo e denso di concetti, ma "Io scelgo lo voglio lo sono" è stato per me illuminante, e soprattutto determinante a guidarmi in un momento di profonda crisi e cambiamento. Ho iniziato a leggerlo durante una dolorosa crisi coniugale, che si ripresentava per la seconda volta dopo due anni. Ora capisco che la prima volta non l'avevo risolta, semplicemente mi ero adattata ad essa, continuando a rifiutare il cambiamento per me troppo doloroso. Nel momento in cui mi sono ritrovata di nuovo in una situazione conflittuale nel mio matrimonio, senza un motivo né speranze particolari, se non il desiderio di trovare aiuto nei libri come è mia abitudine, ho cominciato a leggere il libro "Io scelgo, io voglio, io sono", ed arrivata in fondo ho cominciato ad applicare il metodo Exotropic Mind.

Il cambiamento ho cominciato ad avvertirlo prima dentro di me, la sensazione è stata come sentirsi poco alla volta alleggerita dal peso dei miei sentimenti più neri e pesanti. Questo mi ha dato senz'altro l'input a continuare il metodo, e dopo poco tempo ho potuto essere testimone quasi incredula di eventi che hanno davvero dato non una, ma molte svolte alla mia crisi coniugale. Qualche data: iniziato il metodo il 27 luglio, terminato il 16 agosto. Il 4 agosto, il 18 agosto, il 28 agosto sono successi dei fatti, alcuni belli e alcuni (apparentemente) brutti, che hanno dato un'accelerata alla soluzione di questa crisi. Il 13, 19 e 31 ottobre ci sono stati ulteriori, sorprendenti sviluppi, collegati ad uno dei miei desideri, a sua volta collegato al mio rapporto con mio marito.

Ancora tre commenti sul metodo Exotropic Mind. Il primo è relativo alla lista dei desideri: alcune cose che ho chiesto si sono avverate, e con modalità IMPREVISTE, alcune no, ma mi rendo conto di essere io stessa un po' ambigua nel "chiedere" cose perché nella mia vita c'è ancora dell'ambiguità e non tutto è in linea.

Il secondo commento riguarda il perché ho dato fiducia a questo metodo: io, persona poco pragmatica, un po' superficiale, che si fa affascinare da tutto quello che suona un po' New Age, in questo caso sono stata conquistata dall'approccio scientifico del metodo. L'ultimo commento è solo una sensazione mia molto intima e non so se riesco a spiegarla efficacemente: la cosa che mi ha colpito di più dell'esperienza che ho fatto, è che tutto quello che ho vissuto in questi mesi, non solo quanto era strettamente correlato alla mia situazione personale, ma tutto quanto ci ruotava solo intorno, è stato in qualche modo "toccato" dall'amore. Questo è ciò che volevo, questo è ciò che ho avuto. Mi sono aperta a questa crisi, ne ho accettato ogni aspetto, l'ho affrontata con amore, e amore mi è tornato indietro, e per questo sono immensamente grata! Grata a chi? non saprei bene, forse a me stessa in primo luogo, perché in questa esperienza mi sono sentita parte di un qualcosa più grande che ha tirato fuori il buono di me, ed io ho tirato fuori il buono di altri soggetti coinvolti in questa esperienza, e il tutto ha dell'incredibile per me. Se questa è co-creazione io ci sono passata in mezzo, wow...

Non dimentico naturalmente di essere grata, ultra grata, a Fabio Marchesi, che è una parte specialissima di questo Tutto di cui mi sento parte orgogliosa."

Sabri

"A me e per me il Metodo Exotropico di Marchesi è stato ed è "illuminante", perché fatto di semplici ma determinanti parole che da pensate e pronunciate sono state in grado di farmi riuscire a mettere in pratica quelli che sino ad allora erano pensieri e desideri, divenuti, oggi dopo 6 mesi felici realtà (ho preso decisioni importanti sul lavoro, sui sentimenti e ho cambiato abitazione a novembre, sapevo che dovevo farlo da marzo di quest'anno).

Marchesi ha un grande dono, riesce a trasmettere una tale carica di entusiasmo per quello che dice e fa, è così coinvolgente quando ci insegna le sue scoperte i suoi pensieri e le sue teorie, sensate logiche e scientifiche che quando arrivi a casa, la curiosità e l'esigenza di mettere in pratica i suoi insegnamenti... diventano priorità, ma priorità per una nostra scelta, (vietato pensare che siano condizionamenti, piuttosto consigli, d'altronde se non abbiamo bisogno di consigli, evitiamo di partecipare ai seminari, no?), perché abbiamo bisogno di conoscerci e scoprirci, e lui con questo metodo ci propone la possibilità di farlo, possiamo metterci in pratica, possiamo e dobbiamo attivarci a pensare a dire a desiderare perché ne abbiamo il dovere e il diritto, se desideriamo veramente sapere di noi, non siamo più spettatori di

sala ma siamo attivi verso di noi per noi stessi, ed è qui il successo, è questo il successo, pensar-Ci e fare perché siamo.
Grazie tante a te Fabio.
Emanuela

Dal Forum su www.fabiomarchesi.com

“Appena ho finito di leggere il libro ho iniziato subito con il metodo. Adesso sono ancora nella fase "io scelgo, io voglio" e già mi stanno succedendo cose incredibili. Proprio stamattina ho incontrato una vecchia amica che non vedevo da tempo e guardandomi mi ha detto "Ti trovo bene, hai una "luce" particolare."!!! Per me è stato un complimento bellissimo visto che in passato nessuno me l'ha mai detto. Anzi, tutti dicevano che sembravo sempre arrabbiata, con la faccia "scura". Cmq in questi giorni sto provando cosa vuol dire essere felice di tutto quello che mi sta intorno e per me è già un primo traguardo molto importante.”
Monik

“Ciao! Sto leggendo il libro... spero al più presto di partecipare anche al seminario 😊!!! Che dire? Da qualche mese sto facendo un percorso di crescita ed evoluzione che ha del miracoloso... tutto ciò mi ha portato qui e a leggere il libro... la sensazione che ho dentro e che visualizzo è quella di un grande puzzle che pian piano si sta ricomponendo... ed ogni tassello che si incastra dona nuova luce e forza al "tutto"... Ma in maniera semplice... "naturale"... quasi OVVIA... e per questo ancor più meravigliosa...
GRAZIEEEEEEEEE “
Marina

“Caro Fabio: E' un piacere poterti scrivere diciamo, di persona. Anche se non ci conosciamo, la storia della mia esistenza fino a questo momento deve molto ai libri che hai scritto e specialmente alla Fisica dell'Anima, alla Coppia Illuminata e ora anche a lo Scelgo, lo Voglio, lo sono... mi prendo un po' di spazio per raccontarti la storia stringata delle mie esperienze perché credo che i feedback in questo senso ti saranno graditi.
Diversi anni fa, in mezzo a un periodo oscuro di sesso droga e rock 'n roll incontrai per 'caso', la Fisica dell'Anima, e siccome nonostante tutto ero una persona spiritualmente orientata, sentii che in quel testo c'erano molte risposte alle mie molte domande. Risposte che si palesarono solo col tempo. La mia vita era in parte un sogno ricco appunto di esperienze, di ragazze, di vita vissuta fino all'ultima goccia di passione, ma era anche un incubo di solitudine, insoddisfazione e mancanza di scopi. Quel libro è stato per me l'inizio di una salita, faticosissima a volte ma bella, verso la libertà emotiva, mentale, fisica e spirituale da tutto quello che credevo vero in quel momento e che si è poi rivelato col tempo solo illusione. I principi che esponevi tu per molti versi erano cose che avevo dentro in maniera intuitiva e che trovavo per la prima volta espressi così chiaramente e semplicemente, e sono stati il punto di partenza della rivoluzione interiore ed esteriore che mi ha portato ad occuparmi di cose in sintonia con questi ultimi. In pratica adesso faccio tutt'altro lavoro e ho tutt'altra vita, mi occupo di pranoterapia, counseling e sviluppo psichico... aiutare gli altri e averne fatto un lavoro mi rende immensamente felice. Con lo Scelgo, lo Voglio, lo Sono ho trovato un completamento a tutto quello che già avevo imparato attraverso di te ed è uno di quei libri bellissimi e molto pratici che non mi stanco mai di consigliare a amici e clienti (p.s. ne ho fatta una brevissima recensione sul mio sito ovviamente stra-positiva...) Questa che sembra una sviolinata è in realtà soltanto un atto di riconoscimento verso una persona che non conosco ma che mi ha dato tanto, e anche se siamo solo canali dell'energia divina, beh questi canali ogni tanto vanno pure ringraziati. Spero vivamente che prima o poi potrò vedermi un tuo seminario live, e dato che tra molti dei miei amici e colleghi le tue pubblicazioni sono molto popolari, non dubito che ci organizzeremo in gruppo per venirti a sentire (p.s. siamo di Roma).
A presto.”
Andrea

“Sto usando il "METODO" da Febbraio, ho iniziato subito dopo aver seguito il seminario di Fabio. Non ho mai interrotto la ripetizione delle affermazioni neanche un giorno. Non nascondo che ci sono stati anche momenti di scoraggiamento, ma oggi posso sicuramente dire che IL METODO FUNZIONA ALLA GRANDE!!!!
La mia vita sta straordinariamente cambiando in meglio, dei miei desideri se ne sono avverati un buon 50%... ci è voluto un po' di tempo, ma non erano piccole cose che avevo chiesto!!
Sono d'accordo con "Liberagioia" che ha fatto un'analogia con la gravidanza: è vero, il cambiamento avviene nel momento in cui lo decidi, ma si manifesta con i tempi e i modi più adeguati alla propria evoluzione. La ripetizione delle affermazioni l'ho provata in tanti modi e ce n'è uno che ritengo particolarmente efficace e non richiede nessuno sforzo: ho registrato le affermazioni e le ascolto la sera quando vado a dormire, mi addormento con il registratore acceso, io dormo, ma il mio cervello assimila... non è fantastico? Pare che funzioni benissimo!!! E' come lavorare in ipnosi... E' quindi con immensa "GIOIA, AMORE e GRATITUDINE" che condivido con voi la mia esperienza e invio a Fabio un infinito GRAZIEEEEEEEEE!!!!”
Aniel

“Ho finalmente finito di leggere quest'incredibile libro! Fatto il test finale e da domani, contemporaneamente all'inizio delle mie ferie lavorative, inizierò il metodo! Confesso di essere fiduciosa ed ottimista perché ho realizzato che ogni volta che nel corso della mia vita ho voluto fortemente qualcosa, è successo! Anche se al momento in cui formulavo il desiderio sembrava irrealizzabile! Me ne stupivo quando succedeva, ma non pensavo dipendesse da me!
I problemi, le crisi e le frustrazioni si presentavano quando non avevo preferenze, quando non sceglievo, permettendo quindi ad altri di condizionarmi, per esempio si sono puntualmente verificate le paure che mia madre aveva per me! Potrei raccontare decine di episodi, ma non voglio annoiare il forum, bensì incoraggiare chi come me sta seguendo il metodo!

Coraggio e buon proseguimento a tutti. Ciao"
Antonella

"Oggi è il mio 20° giorno della fase IO scelgo IO voglio e sto sorridendo, perché anche se sono in una fase molto impegnativa della mia vita, all'ingresso di tanti cambiamenti che mi spaventano... vedo ogni giorno che le cose che ho letto in tutti questi libri un po' fuori di testa che mi sono "scioppata" ultimamente, di cui il capo banda è senz'altro "Io Scelgo, Io Voglio, Io Sono", mi stanno guidando e mi danno la forza di credere in ciò che sono e in quello che realmente desidero.

In questi giorni ho sempre fatto il mio "rosario" mentre andavo al lavoro in scooter o mentre passeggiavo in spiaggia e trovavo sempre qualche motivo per sorridere. I bimbi che giocano in spiaggia con i loro papà, due anzianotti che passeggiano per mano, una giovane donna incinta, una luce particolare mentre mi avvicinavo a casa... A volte ho fatto anche qualche lacrima, ma porca vacca, non erano quelle lacrime di disperazione profonda, erano di... come dire... di accettazione di quello che sta avvenendo e di fiducia che il cambiamento in atto, pur se doloroso, è BUONO e GIUSTO per me e per la persona che voglio essere.

Io ho scritto i miei 21 desideri in questi giorni, e ho già notato che stanno succedendo delle cose che mi stanno indirizzando non solo verso un mio cambiamento interiore positivo, ma verso una realizzazione di alcuni di essi. Sono strabiliata. E felice. E grata!"

Sabri

"Ho letto il tuo libro, e dal 2 agosto ho iniziato il Metodo Exotropico. Posso dirti che sento e vivo il cambiamento, noto le interazioni con la Realtà, e quando ripeto "io sono..." provo gioia e completezza.

Nonostante io abbia provato per anni a meditare, senza alcun successo, ora riesco a chiudere gli occhi, rilassarmi e ripetere consapevolmente "io sono..." più e più volte senza addormentarmi (cosa che con i tradizionali metodi di meditazione succedeva nell'arco di una manciata di minuti...) ed è come se nella mia mente vi fossero le tre espressioni "io sono..." scritte bianco su nero, ed io mi limito a leggerle e ripeterle mentalmente, ed il resto dei pensieri è come se calmasse il turbinio che invece affollava i miei tentativi di meditazione precedenti. Sto iniziando ad affrontare le cose diversamente, ovvio che questo è solo l'inizio, ma a volte la cosa più difficile è proprio iniziare. E quando sento che le antiche credenze riaffiorano, ripeto "Io sono..." fino a quando non sento la Gioia riaffiorare.

La fisica non è mai stata il mio forte (la mia cultura è assolutamente umanistica) ma posso dirti una cosa curiosa: anche io ho sempre pensato che il passato fosse semplicemente "passato" e che non avesse alcuna utilità per il presente, l'ho detto alla mia insegnante di storia quando avevo 15 anni, le dissi che gli errori - anche storici - si ripetevano proprio perché le persone si "fossilizzavano" sul passato, anziché dimenticarlo e fare le cose in modo diverso. Ovviamente, ho perso la simpatia dell'insegnante ed ho collezionato una bella fila di 4 in storia.... 😊 Ti mando un abbraccio, e grazie."

Monique

"Ciao a Fabio e a tutti i componenti del forum, sono da poco entrata nella fase "io sono" e devo proprio dirvi che sto molto meglio di quando ho iniziato, mi sento più forte e centrata in me, meno bisognosa di qualsiasi gratificazione esterna, come se la mia energia fosse concentrata in un cammino costruttivo per me e non dispersa dietro tanti svariati stimoli, è una sensazione nuova e bella.

Ciao a tutti"
Antonella

"Ho iniziato il metodo il 9 agosto, in un periodo in cui sentivo la grande necessità di dare una svolta decisiva al mio lavoro, ai miei sentimenti, alla mia visione della realtà e a tutta la mia vita in generale. Questo bisogno stava esplodendo dentro di me ed ho cercato di convogliare gran parte di quest'energia nel Metodo.

Ho fatto tutto quello che diceva Fabio, con estrema fiducia, con uno spirito molto possibilista, come sono solito avere. Al tempo stesso ho sempre cercato - con grande difficoltà - di non illudermi e di essere convinto che questo metodo mi avrebbe fatto bene anche se non fosse riuscito ad avverare i miei desideri.

Ho scritto i 21 desideri, ho definito le affermazioni da ripetere e, cosa più importante, non l'ho detto a nessuno.

È stato per me importante scegliere desideri autentici, quelli presenti nel profondo di me stesso, perché sono quelli in cui sono e sarò sempre disposto ad investire grandi energie (alcuni desideri sono stati solo un riempimento, forse non ci credevo tanto neanche io, mi sono solo sforzato di arrivare a 21). Ripetevo le frasi ovunque, alla sera prima di addormentarmi, in spiaggia mentre mi rilassavo sul bagnasciuga, in vacanza mentre guidavo la moto con la mia ragazza ignara di tutto, al mattino mentre andavo a lavorare in auto, ecc.

I primi 21 giorni sono stati molto difficili perché la ripetizione delle frasi richiedeva molto tempo e, sebbene a volte non riuscissi a ripeterle il numero di volte richiesto, i giorni seguenti facevo di tutto per recuperare. La difficoltà iniziale ci deve essere, ho percepito il Metodo come una specie di iniziazione, ed un'iniziazione deve richiedere uno sforzo cosciente, non può semplicemente cadere dall'alto.

Ho iniziato da subito a vivere molte più sincronicità di quante ne vivessi in precedenza, palesi segnali che mi indicavano la validità di mie intuizioni.

Ho iniziato a sentirmi più motivato e più determinato nel seguire le mie intuizioni, convinto che in questo periodo, queste mi avrebbero suggerito la via giusta da seguire. E così è stato.

C'è stato un periodo in cui gli avvenimenti mi hanno creato molta confusione ed instabilità emotiva, ma è stata una tempesta che preannunciava il sereno.

Uno dei miei desideri era sull'amicizia, e da subito ho notato che la quantità e la qualità di miei amici stavano aumentando incredibilmente.

Un altro era di trovare un lavoro creativo, che mi facesse sentire realizzato, e dopo un mese mi hanno cambiato di

ufficio, con una mansione totalmente diversa dalla precedente, in piena sintonia con quello che volevo fare e che avevo studiato.

Un altro desiderio riguardava l'arte. Ebbene, proprio nei giorni in cui ho finito i tre mesi della fase IO SONO, ho conosciuto una persona – che ringrazio - che, senza che io le chiedessi niente, mi ha proposto di esporre i miei quadri nella galleria d'arte di un suo amico, ha organizzato tutto lei. Incredibile.

Se poi i nostri desideri, oltre a far evolvere noi stessi, faranno evolvere l'intero universo, beh, in questi casi può avvenire una vera e propria magia. La fase IO SONO è stata molto più facile. Dopo poco tempo non contavo più neanche le volte che ripetevo le affermazioni, semplicemente cercavo di ripetere le frasi circa una trentina di volte.

Nei momenti in cui mi capitava qualcosa di brutto, dentro di me cercavo di ripetere le affermazioni, come se fossero una specie di preghiera.

Le cose più belle che il Metodo dona sono la sensazione di essere uniti a tutto l'universo tramite fili invisibili e la consapevolezza di essere i registi della propria vita.

Il metodo Exotropic Mind è miracoloso. Io ho cercato di vederlo come un grande amico, sempre pronto ad aiutarmi, ma solo se io accettavo il suo aiuto. Aiuta a compiere i miracoli e, se ci fidiamo di lui, il miracoli avvengono realmente. Questo è assicurato.

Un abbraccio ed un ringraziamento particolare a Fabio Marchesi e a tutte/i le/i costruttive/i partecipanti del Forum.”

Enrico

“ho letto il libro ed i comportamenti positivi descritti li conoscevo già, mi appartenevano spontaneamente quando ero una bambina.

Le avversità della vita hanno lentamente distrutto la fiducia in me stessa e senza rendermene conto la bimba felice, gioiosa ed ottimista è diventata una donna triste, pessimista e lamentosa.

La presa di coscienza grazie alla lettura del libro che mi ha spinto a reagire e così il 9 agosto con l'inizio delle ferie estive ho iniziato il metodo.

Sono stata subito meglio sia nell'umore che nel fisico e così sono andata avanti fino ad oggi.

I miglioramenti nella mia vita sono stati tanti ed anche alcuni desideri del mio quadernino segreto si sono avverati, mi rendo conto che per gli altri ci vorrà un po' di tempo, ma ora ho fiducia!

Precisamente sono migliorati i rapporti con le mie figlie, sono riuscita a dimagrire ed a ritrovare un'energia fisica migliore.

Contemporaneamente ho notato cambiamenti anche in altri aspetti di me, ho un rapporto migliore con il tempo ed il denaro, non sono più facilmente condizionabile ed ho un maggiore rispetto di me. Credo di aver fatto molto, ma di essere solo all'inizio di un lungo percorso, ogni tanto ci sono le crisi che cerco di alleviare in solitudine e ripetendo le affermazioni "io sono" finchè non mi sento meglio. Questa è la mia esperienza.”

Antonella