



Il mutamento

associazione di promozione sociale per la
diffusione delle COSTELLAZIONI FAMILIARI

Notiziario non periodico e
gratuito riservato ai soci

Gennaio 2013

www.ilmutamento.it
info@ilmutamento.it

SCARAMANZIA O IMMAGINAZIONE? di Roberta Pagani

Fino ad un certo punto della mia adolescenza, ho pedissequamente condiviso l'idea che fosse molto ma molto meglio non comunicare a nessuno (neppure a me stessa) i miei desideri, che fosse molto saggio non pensare nemmeno all'avverarsi di un'auspicata possibilità che magari si stava profilando all'orizzonte, che assolutamente non fosse consigliabile aspettarmi un bel voto in un compito o in un esame (meglio brutto, piuttosto), che insomma fosse opportuno rimanere assolutamente congelata rispetto a ciò che avrebbe potuto capitarmi, riservandomi il respiro di sollievo per il momento in cui fossi stata assolutamente certa che potevo tirarlo. Spesso però a quel punto mi ritrovavo senza fiato e non riuscivo neppure ad esprimere quella felicità che avevo per troppo tempo tenuto al guinzaglio.

Immaginarmi il peggio per non essere delusa dalla mancata realizzazione di desideri che non avevo neanche osato esprimere, mi sfiancava, ma non me ne rendevo conto, per cui non riuscivo a liberarmi da quel *per scaramanzia non lo dico a nessuno*, al quale per altro pareva si adeguassero la maggior parte delle mie conoscenze.

Prima di addormentarmi, però, mi concedevo di fantasticare. Chiudevo gli occhi e inventavo storie magnifiche delle quali ero la protagonista, e ogni sera le reinventavo arricchendole di nuovi particolari finché erano perfette. Me ne ricordo ancora una, che evidentemente per essere perfetta ci aveva messo più tempo delle altre. Non ritenevo fosse pericoloso fantasticare così, perché in quelle fantasie di reale c'ero praticamente solo io.

Quando ho incominciato a mettere in dubbio la validità della scaramanzia, l'ho fatto in negativo. "Non serve a niente", mi sono detta, "i compiti di matematica mi vanno male anche se non dico a nessuno che spero in un sei". La mia ribellione è iniziata così. Ho incominciato allora a lasciar perdere la prudenza e...sono diventata una fatalista con tendenza al pessimismo. "Figurati se di me si interessa qualcuno! Le cose vanno come devono andare".

Ci sono voluti ancora degli anni perché valutassi la possibilità di approcciare questo tema in modo positivo. Formulare a voce alta un desiderio, prospettarmi la realizzazione di un'opportunità, interagire con una realtà positiva che non si era ancora manifestata, mi creava emozione. Ogni volta che mi inoltravo nella terra delle possibilità lo facevo quasi con timore. Anche se mi dicevo che ero fiduciosa, sentivo il dubbio che a ogni passo cercava di farmi desistere. E' stato allora che ho rivalutato le mie passate fantasticherie, e che ho riscoperto le fiabe. Raccontandole ai miei bambini le ho raccontate a me stessa. Ho cantato a squarciagola insieme a loro la canzone di Cenerentola, vedendo che ci credevano, ci ho creduto anch'io. Non me ne sono mai pentita.

*I sogni son desideri chiusi in fondo al cuor
nel sonno ci sembran veri e tutto ci parla d'amor
se credi chissà che un giorno non giunga la felicità...
non disperare nel presente ma credi fermamente
e il sogno realtà diverrà!*

AUGURO CON TUTTO IL CUORE UN BUON ANNO A TUTTI VOI!

SOMMARIO

Scaramanzia o immaginazione?	1
Lo spirito di Aloha	2
Disposti a sognare	3
Il Calendario degli eventi	4

NOTIZIE DI RILIEVO

10 gennaio ore 20,30
conferenza "Essere ribelli"

26 gennaio ore 15,00
Incontro di Costellazioni Familiari

27 gennaio ore 9,30
Seminario esperienziale "Saper dire SI"

14 febbraio ore 20,30
Conferenza "Essere donna"

il mutamento

ass. promozione sociale
Sede: via Gallici 15
33010 Montegnacco di Cassacco
Cod Fisc: 94098640306
Reg.:494/3-25/05/2006
Presidente: Mario Franchi
0432734244; 3355977306
www.ilmutamento.it
info@ilmutamento.it

LO SPIRITO DI ALOHA

(di Serge Kahili King, tradotto in italiano da M. Teresa Catani)

Serge Kahili King è stato avviato alla pratica di sciamano Huna da suo padre all'età di quattordici anni, dopo un percorso che lo ha portato a laurearsi in psicologia presso la California Coast University.

E' un autore di libri venduti in tutto il mondo, tiene corsi, workshop e conferenze, insegna alle persone come usare le pratiche sciamaniche e di guarigione spirituale ed usa le sue conoscenze per aiutare il prossimo a scoprire il proprio potere creativo.

La caratteristica dello spirito di Aloha è meglio conosciuta come l'amichevole accettazione per la quale sono tanto famose le isole di Hawaii. Ma riguarda anche una potente forma per risolvere qualsiasi problema, per raggiungere qualsiasi obiettivo e anche per ottenere qualsiasi stato della mente o del corpo si desidera.

Nel linguaggio Hawaiiiano, *aloha* vuol dire molto di più di un semplice "ciao" o "arrivederci" o "amore". Il suo significato più profondo implica "l'allegria (aho) di condividere (alo) energia vitale (ha) nel presente (alo)."

Più si condivide quest'energia più ci si sintonizza con il Potere Divino, quello che gli Hawaiiiani chiamano *mana*. Usare, con amore, questo potere incredibile è il segreto che ci porta alla realizzazione della vera salute, felicità, prosperità e successo. Il modo per avere questo potere e per sintonizzarsi con esso, è così semplice, che qualcuno potrebbe essere tentato di scartarlo perché lo ritiene troppo facile per essere vero. Per favore non vi lasciate ingannare dalle apparenze. Questa è la tecnica più potente del mondo e, anche se estremamente semplice, forse non risulta facile perché bisogna ricordarsi di praticarla, molto spesso. E' un segreto che è stato dato all'umanità più e più volte ed ora, ancora una volta, sotto un'altra forma: benedite tutti, e tutto ciò che rappresenta quello che desiderate. Questo è tutto quello che c'è da fare.

Nonostante sia qualcosa di tanto semplice, necessita di qualche spiegazione. Benedire qualcosa implica dare riconoscimento o enfasi ad una qualità positiva, ad una caratteristica o condizione, con l'intenzione che quello che viene riconosciuto o enfatizzato s'incrementi, perduri nel tempo o inizi ad essere. Benedire è efficace per cambiare la vita o per ottenere quello che si vuole, per tre ragioni.

La prima di tutte è l'opportunità di focalizzare la mente in positivo, attivando così la forza positiva e creativa del potere.

La seconda consiste nel muovere verso l'esterno la propria energia permettendo così che più potere passi attraverso se stessi.

Terza: quando si benedice a beneficio d'altri anziché farlo direttamente a proprio vantaggio, si tende ad abbandonare qualsiasi timore inconscio esistente rispetto a quello che si vuole per se stessi. Allo stesso tempo ciò che viene benedetto si attiva perché s'incrementi lo stesso benessere nella vita d'ognuno.

Quello che rende realmente meraviglioso questo processo, è che le benedizioni che si danno ad altri aiutano tanto gli altri quanto se stessi.

Si può benedire attraverso immagini o toccando, però la maniera più usuale e facile è di farlo con le parole. I tipi principali di benedizioni verbali sono:

-ammirare - consiste nel lodare o elogiare qualcosa di buono che si sia notato. Per esempio: "Che bel tramonto!" "Mi piace quel vestito!", "Sei tanto divertente!"

-affermare - è una dichiarazione specifica di benedizione per incrementare o fare durare qualcosa. Per esempio: "Benedico la bellezza di quest'albero", "Benedico la salute del tuo corpo".

-fare apprezzamenti - è un'espressione di gratitudine per l'esistenza di qualcosa di buono o perché qualcosa di buono è successo. Per esempio: "Grazie, Dio, per aiutarmi", "Ringrazio la pioggia che nutre la terra."

anticipare - è una benedizione per il futuro. Per esempio: "Avremo un buon picnic", "Benedico l'aumento delle tue entrate", "Ringrazio la mia perfetta compagna", "Ti auguro un buon viaggio", "Che tu abbia il vento in poppa."

Per ottenere maggiori benefici dalle benedizioni, dovrete eliminare ciò che le nega, dovrete smettere di fare qualcosa: maledire. Ciò non significa smettere di giudicare o di dire parole cattive. Maledire è l'opposto di benedire, ossia, criticare invece d'ammirare, dubitare invece d'affermare, incolpare invece d'apprezzare e preoccuparsi invece d'anticipare con fiducia.

DISPOSTI A SOGNARE

(di Wyne Dyer)

In America è molto popolare, oltre che per le sue opere scientifiche, anche per l'attività di psicoterapeuta; si è dedicato particolarmente alla divulgazione sul tema del pieno sviluppo della personalità. Attraverso i suoi testi e i suoi seminari, Dyer ci invita ad una crescita spirituale, conscio che questo ampliamento di coscienza personale e collettivo non potrà che portare benefici nella nostra vita di tutti i giorni.

Come usate la vostra preziosa immaginazione?

La mia definizione preferita di successo - che tra l'altro ho citato in numerose occasioni - è stata offerta da Henry David Thoreau nella metà del 19 ° secolo a Walden Pond: "Se una persona avanza fiduciosa in direzione dei suoi sogni, e cerca in tutti i modi di vivere la vita che ha immaginato, incontrerà un successo inaspettato nei momenti usuali." [...]

Ciò che ha detto Thoreau è molto importante ancora oggi per tutti voi. Siate disposti a sognare e immaginate di diventare tutto ciò che volete essere. Se vivete con queste fantasie, l'universo si allineerà con voi nel portarvi non solo tutto ciò che desiderate ma ancor più di quanto riuscite ad immaginare a livello ordinario di coscienza, o ciò che Thoreau chiama "momenti usuali". Tenete a mente l'assioma di base: tutto ciò che esiste ora, prima è stato immaginato. Ne consegue che ciò che volete che esista in futuro, prima deve essere immaginato.

Quando comincerete a leggere attraverso la lente di questi fondamenti per realizzare i vostri desideri - per i quali generalmente usate la vostra semplice immaginazione- tutto ciò richiederà molta più intensità da parte vostra rispetto al semplice immaginare che avete usato finora quando avete pensato ad un desiderio in modo occasionale. Innanzitutto dovete disimparare alcuni dei modi che, finora, avete utilizzato in modo improprio o sprecando la capacità che la vostra immaginazione ha di fornirvi una illimitata capacità di manifestare tutto ciò che desiderate. Thoreau chiamava ciò "avanzare con fiducia nella direzione dei propri sogni". Purtroppo, molti di noi hanno imparato a fare il contrario con la propria immaginazione, e invece la utilizzano regolarmente per sviluppare abitudini mentali che avanzano proprio in direzione opposta dei propri sogni [...]

E 'importante che riconosciate alcuni dei passi falsi dell'immaginazione che vi potrebbero impedire di portare a compimento i vostri desideri. Ricordate che la vostra immaginazione è vostra e solo vostra. Voi avete la capacità innata di utilizzarla in qualsiasi modo scegliate. Nessun altro è responsabile per la vostra immaginazione. Qualsiasi cosa collocate e mantenete nella vostra immaginazione, diventa alla fine la vostra realtà.

Nikos Kazantzakis rafforza questa idea facendo dire queste parole al suo personaggio Zorba (nel libro Zorba il greco), il quale ha sempre vissuto la sua vita al massimo: "Per credere appassionatamente in qualcosa che non esiste ancora, noi lo creiamo. Ciò che non esiste è tutto ciò che non abbiamo sufficientemente desiderato." Questo è il potere della vostra immaginazione quando ciò che desiderate è immaginato sufficientemente per farlo diventare la vostra realtà. Non sminuite questo grande dono usandolo in modo diverso rispetto alla sua natura originaria natura divina.

Forse il più comune cattivo uso dell'immaginazione lo fate sottolineando di continuo ciò che non volete. Questa è la più grande categoria di uso sbagliato dell'immaginazione. Iniziate a prestare attenzione ai discorsi in generale e resterete sorpresi da quanto ciò è incredibilmente prevalente. Immaginate di sentire espressioni come: non merito la prosperità, io sono sempre così sfortunato, le cose non funzionano per me, io sono ammalato e non posso guarire. Questo è il genere di idee che potrebbero esservi state trasmesse fin dall'infanzia.

Sulla base di queste convinzioni radicalizzate, le persone non immaginano nemmeno cos'è che non vogliono avere come loro realtà.

Iniziate a prestare attenzione nel mantenere la vostra immaginazione libera da pensieri che non volete che si materializzino. Al contrario, cominciate a riempire i vostri pensieri creativi di traboccanti idee e desideri che intendete manifestare pienamente. Onorate le fantasie degli altri, indipendentemente dal fatto di vederle folli o impossibili. Ricordatevi le parole di Kazantzakis "Per credere appassionatamente in qualcosa che non esiste ancora, noi lo creiamo."

CALENDARIO DEGLI EVENTI

LE CONFERENZE - ingresso libero

Gli incontri si terranno in via Canova 13 a Feletto Umberto, secondo il seguente calendario:

Essere ribelli	giovedì 10/01 – 20,30
Essere donna	giovedì 14/02 – 20,30
Essere uomo	giovedì 14/03 – 20,30
Essere coppia	giovedì 11/04 – 20,30
Essere grandi	giovedì 09/05 – 20,30
Essere infiniti	giovedì 13/06 – 20,30

I POMERIGGI ESPERIENZIALI – costo del pomeriggio 35€

I gruppi di Costellazioni Familiari che precedono le domeniche dei seminari possono essere frequentati anche senza necessariamente iscriversi a questi ultimi. Gli incontri si terranno il sabato pomeriggio, dalle ore 15.00 alle ore 18.30, in via Canova 13 a Feletto Umberto, secondo il seguente calendario:

26/01; 23/02; 23/03; 27/04; 25/05; 29/06;

I SEMINARI ESPERIENZIALI – costo dei seminari 100€

Gli incontri si terranno in via Canova 13 a Feletto Umberto, secondo il seguente calendario:

Saper dire “sì!”	25/11 e 27/01
Saper dire “ancora!”	24/02 e 24/03
Saper dire “basta!”	28/04 e 26/05

Ogni seminario verrà ripetuto in due date diverse.

IL COUNSELING INDIVIDUALE

Su richiesta è possibile fissare un appuntamento con il dr Mario Franchi, per sessioni individuali di Counseling e Costellazioni Familiari.

Gli incontri individuali si tengono a Montegnacco, in via Gallici 15 (0432 734244 – 335 5977306)

LA SCUOLA DI COUNSELING

Ad indirizzo sistemico e transpersonale certificata dalla F.A.I.P. e dalla S.I.A.F.

*Una concreta opportunità per un'intensa crescita interiore
un'approfondita formazione personale e professionale*

**Vi ricordiamo che è on-line il sito
www.ilmutamento.it**

Nel sito potrete trovare tutte le informazioni relative all'associazione ed alle sue attività. Potrete inoltre:

- ✓ stampare i calendari delle attività selezionati per mese e/o per tipo di attività di vostro interesse
- ✓ richiedere di ricevere qualche giorno prima una mail che vi ricordi l'evento a cui siete interessati
- ✓ scaricare in automatico sul vostro Smart Phone l'agenda delle attività (Ical)
- ✓ iscrivervi alla nostra newsletter, ricevendo così tutte le notizie relative alle attività proposte
- ✓ scaricare e stampare notiziari ed articoli di vostro interesse
- ✓ Ascoltare le registrazioni audio delle conferenze