

MENTE ILLUMINATA, LIBERA E SERENA

La mente è palcoscenico, schermo, piazza di tanti pensieri. Tu puoi intervenire nel flusso dei pensieri e governarli a tuo vantaggio. Puoi praticare la presenza pura e puoi discernere e scegliere il tuo modo di pensare. **La realtà è quello che è: essere positivi o negativi dipende da te!** Se sei triste significa che stai macinando pensieri tristi; come la mente è capace di condurre alla depressione così è capace anche di condurre alla serenità. **La mente è medico, medicina e terapia.**

Tu puoi creare abitudini efficaci con opportune strategie mentali (*quaderno delle parole belle, immagini-guida, convinzioni liberanti, messaggi positivi che ripeti durante il giorno, gesti, musiche, canti ai quali affidi il compito di darti energie positive*). Fra le due orecchie hai un computer con hardware; puoi inserire le schede del software che ti aiutano ad essere sereno.

Tu puoi proteggerti dai pensieri parassiti, irrazionali, catastrofici che irrompono nella mente anche senza accorgerti e ti intossicano. Esempi: devo essere amato, ammirato dalle persone per me significative... altrimenti valgo niente; un piccolo sbaglio provoca il coinvolgimento globale "allora ho sbagliato tutto"; ricevi un rimprovero "tu sei incapace!" e lo generalizzi: una particella negativa provoca il coinvolgimento globale, invece davanti alla sbaglio puoi chiedere con equilibrio "mi fai vedere dove ho sbagliato?". Davanti al giudizio di incompetenza puoi dire "aiutami ad essere capace! Tutti possono essere incompetenti in tante cose, per esempio...nel fare il caffè!". Un altro pensiero parassita viene dall'uso del verbo "dovere", esempio: devo essere perfetto! Le doverizzazioni possono inquietare e farci sentire inadeguati. È meglio usare il condizionale: dovrei, potrei....

Un altro pensiero parassita: "se non mi ami io muoio!", invece sii autorevole con te, cerca le sicurezze interiori, in modo sano ed equilibrato, non attaccarti troppo a ciò che ti deluderà e vivi la gratuità del presente.

Un altro pensiero parassita nasce dal giudicare invece di contemplare: "lui è più maturo di me...", se ti paragoni agli altri puoi diventare vanitoso e aspro, c'è sempre chi è più bravo e meno bravo di te. Ricorda, **ogni uomo è una stella, ogni stella ha il suo splendore, scopri in ogni persona il suo dono.**

Un altro pensiero parassita: ciò che può andare male andrà male. Le anticipazioni negative o profezie possono essere la causa maggiore del loro avverarsi (*effetto Pigmalione*).

Continua la ricerca di pensieri parassiti, microbi mentali che compromettono il funzionamento sereno della tua mente e visita i pensieri positivi che stai utilizzando, esempio: "terapia dell'angelo", comincia il dialogo con parole gloriose: **loda in pubblico, rimprovera in privato, fa tre domande prima di un giudizio, fa tre lodi prima di un rimprovero, crea il cielo dove altri possano volare.**