



Evolution Training Academy

Percorso Evolutivo di 52 settimane

Come gestire al meglio la propria vita utilizzando ciò che noi siamo, vuoi una mano o un piede? Imparerai come affrontare i problemi nelle aree più importanti della vita: la crescita personale, la finanza e le relazioni.

- 1. l'era del conoscere**
- 2. l'era del accettare**
- 3. l'era del decidere**
- 4. l'era del agire**



Esclusione di responsabilità

Questo rapporto è destinato a fornire solo informazioni di carattere generale ed è stato preparato da Alessandro Valerio "cocioale" senza tener conto degli obiettivi specifici di qualsiasi persona, ed in particolare, della situazione mentale o emotiva. I ricercatori dovrebbero, prima di agire su queste informazioni, considerare l'adeguatezza di queste informazioni, visti i loro obiettivi personali, familiari o di varie esigenze. Si consiglia ai ricercatori di ottenere consulenza spirituale specifica per la loro situazione prima di prendere decisioni di cambiamenti emotivi o mentali.

Era del Conoscere

#area personale

- conosci il contesto del tuo problema
- il valore del problema
- quali risorse hai per affrontarlo adesso
- ricerchiamo nuovi strumenti dentro di noi

#area finanza

- come ti hanno insegnato a gestire il denaro
- il tuo vero valore finanziario
- come spendere denaro
- come guadagnare denaro

#area relazioni

- la verità sul maschile e femminile
- come si muovono le emozioni tra le persone
- cosa ci attrae dell'altro sesso inconsciamente
- l'energia universale dell'amore nella famiglia, coppia ed amicizie

Era del Accettazione

#area personale

- ama il tuo problema
- impara dagli errori
- i calci che ricevi nel tuo culo
- avanti o ti abbandoni

#area finanza

- come accettare il denaro come energia
- i pensieri limitanti
- come conservare denaro senza bramosia
- come spenderlo senza risentimento

#area relazioni

- comprendi la diversità
- eliminare la sudditanza
- le verità sullo stare assieme
- i nostri bisogni naturali nell'amicizia

Era del Decidere

#area personale

- prenditi la tua responsabilità
- la scelta giusta
- automotivarsi
- fai mangiare la polvere ai tuoi dubbi

#area finanza

- come usare le leve finanziarie
- la strategia dell'accumulo
- l'atteggiamento di chi investe
- controllo del rischio e delle emozioni

#area relazioni

- creare e curare i propri spazi
- come gestire i tempi personali tra famiglia ed amici

- come finire una relazione senza la paura di lasciarsi
- come godersi il qui ed ora

Era del Agire

#area personale

- le difficoltà di agire
- fai e basta, just do it
- credi in quello che faccio

#area finanza

- crea un bilancio, conto economico
- rapporto con il datore di lavoro
- come leggere il bilancio spese
- curare il rapporto con il commercialista
- come usare gli strumenti bancari
- fai un vero investimento in modo controllato

#area relazioni

- rendi semplice il complesso: come fare i primi passi e mantenerli
- allenati a sorridere: strumenti, situazioni, risorse a disposizione attorno a te
- la tecnica dell'abbraccio: come e quando farlo e le diverse tipologie
- introdurre il gioco nella vita di tutti i giorni

Perché uno alla settimana?

Perché la ripetizione del 7-14-21... si stabilizza nelle tue memorie cellulari, creando consapevolezza (la conoscenza è un'altra cosa).
Ecco perché suggerisco di iniziare di lunedì, di farlo sempre ad una determinata ora, etc. in modo che la costanza determini una buona abitudine, non devi essere severo/a con te, se salti una volta non succede nulla.. se ne salti due allora è molto grave!
Non sei costante? .. ricomincia di nuovo il prossimo anno!

Cosa è il mantra?

Una frase che ripetendola ti solidificherà la "forma" a quel cambiamento che il tuo "pensiero" ha iniziato a creare, nel momento che il tuo essere ha deciso di far trasformare quel sogno in obiettivo.

**Ogni lunedì di inizio esercizio scrivila su questo e-book
dove un giorno ricorderai il tuo percorso
e anche su un bigliettino che porterai con te.**

Ti auguro un buon "lavoro" divertente..

*p.s. in realtà sono 49 le settimane, prenditene 3 di "ferie",
di solito a dicembre e in agosto, tanto il padrone di te stesso sei tu.. ;-)*

So che la carta costa e non va sprecata, ma questo e-book lo devi stampare!

Era del conoscere

Nell'era del conoscere bisogna apprendere

#area personale

Conosci il contesto del tuo problema

Il problema deriva spesso dal non osservare il problema da più punti di vista, se tu vuoi andare da qualche parte perché è il tuo obiettivo, devi sapere da dove parti.

Vuoi allenarti per una corsa? come funzionano i muscoli delle tue gambe? devi conoscerlo, se non hai capito che un determinato cibo ti fa male, ti domanderai sempre perché ti arriva un mal di stomaco.

La storia del genere umano non sempre viene raccontata in maniera disinteressata, anche perché sappiamo che tutti ci mettiamo la nostra opinione. Quindi ti consiglio degli studi generici all'inizio e poi ampliare la tua conoscenza con scuole diverse senza pregiudizi e senza credere a tutto.. metti sempre in discussione quello che ascolti, ma dai il dubbio dentro di te dicendoti.. e se fosse vero? Sperimenta una "visuale" differente del tuo problema.

Vedi il video 1.1.1 e scrivi il tuo mantra sull'argomento qui sotto, pronuncialo ogni mattina: https://youtu.be/uuFH_uCBtk8

il valore del problema

Trascurare il problema è un errore, a meno che tu non veda un "blocco" che ti fa girare in circolo, allora è bene fare altro e riprendere il lavoro più tardi. Ogni problema visto come segnale d'allarme è utile per incitarti a risolverlo come sfida. Il problema viene visto come una cosa negativa, perché ci impedisce di fare qualcosa, ma in realtà è solo uno scalino che ci fa salire sempre più in alto nella nostra evoluzione.

Il consiglio è ringraziare la situazione, anche se in quel momento rappresentata da una persona, il problema è solo un lato della medaglia che ti mostra la tua capacità di trovare la soluzione, prendere tutti gli errori e le difficoltà come insegnamenti e non come punizioni, prova a ringraziare se inciampi e ti fai male, magari sorriderai e il male passerà subito.. visto che questo allenamento non è chiaro a tutti.. non farti vedere dagli altri che lo fai, non capirebbero il tuo addestramento alla libertà personale.

Vedi il video 1.1.2 e scrivi il tuo mantra sull'argomento qui sotto, pronuncialo ogni mattina: <https://youtu.be/j2rAkByNRb0>

quali risorse hai per affrontarlo adesso

Tornando al “contesto” bisogna capire che se non conosci allora non risolvi, semplice analisi della logica conosciuta, se non hai la benzina la macchina non parte. Le risorse che ti hanno dato a scuola sono state utili certo, ma i tempi cambiano e se loro non si aggiornano tu ti trovi non capace di affrontare la vita. Non mettere mai di studiare.

Partecipa dei corsi di crescita personale, come questo che ti faccio io, saranno degli strumenti validi per avere una visione diversa dei dogma che ti ha dato la società, puoi iniziare con un coach come sono io, ma poi non mi idolatrare.. non sono un Dio.. anche se ci assomiglio..come lo sei tu.. lo dice anche la Bibbia. Se vedi che diventi dipendente dal Trainer o dal corso che stai facendo.. mollalo e fai altro, cammina con le tue gambe, basta un programma di un anno e poi metti sulla bilancia i risultati.

Vedi il video 1.1.3 e scrivi il tuo mantra sull'argomento qui sotto, pronuncialo ogni mattina: <https://youtu.be/0ULgn-4fRsw>

ricerchiamo nuovi strumenti dentro di noi

Si dice sempre prima “lavora dentro” e poi il “fuori” si manifesta, verissimo ma se non si manifesta? allora torna “dentro” che qualcosa non quadra.! Pare facile lavorare dentro, ma se non sai neanche la differenza tra la medicina omeopatica e allopatica.

Strumenti utili come la meditazione, la scienza quantistica, respirazione ologica, l'analisi transazionale, temi di antropologia e spiritualità visti con una visione pratica.

Il consiglio di buone letture è sempre valido, ma dopo ti alleni? usiamo troppo parole come consapevolezza ed energie, ma sono vuote se non le metti in pratica. Conosci già uno “strumento” pratico che si chiama “il perdono”, c'è lo ha fatto conoscere il Maestro Gesù duemila anni fa.. lo usi ancora? non credo, almeno non con capacità volontaria.. lo fai perchè ti hanno detto a catechismo che ti fa andare in paradiso, un credo imposto non ti dà la padronanza dell'uso dello strumento. Ricordati che perdonare non significa accettare.. Gesù ribaltò il Tempio.

Vedi il video 1.1.4 e scrivi il tuo mantra sull'argomento qui sotto, pronuncialo ogni mattina: <https://youtu.be/0iQ6T93IBHl>

#area finanza

come ti hanno insegnato a gestire il denaro

Sai cosa è il denaro? devi prima conoscere il “contesto”. Tu credi che il denaro abbia un valore, sì lo ha ma non intrinseco, di per se non vale niente, siamo noi comunità che ci diamo un valore a questo strumento di scambio, come si gestisce un baratto? dal valore che tu dai ad una cosa che ti serve, ti serve una mela e puoi offrire una banana. Il denaro è uno strumento di misura.

Il mio consiglio per imparare a gestire il denaro è non andare a scuola di economia.. ovvero riconoscere la limitazione che purtroppo le scuole hanno.. solo teoria. Nella pratica bisogna fare prima della simulazione e poi realmente rischiare entro la propria “capacità di perdita” semplici calcoli in percentuali dettati da ciò che entra e ciò che esce, i tuoi attivi e i tuoi passivi.

Vedi il video 1.2.1 e scrivi il tuo mantra sull'argomento qui sotto, pronuncialo ogni mattina: <https://youtu.be/IY2nGWB0IF8>

il tuo vero valore finanziario

Essere ricco non significa avere soldi, significa avere la capacità di saperli fare, perderli e saperli rifare. Elementi base si imparano anche sui libri ma poi sai che l'esercizio ti dà la praticità del calcolo immediato.. adesso si usano troppo le calcolatrici, che vanno bene per i calcoli complessi, ma ti ricordo che $2+2=4$

Ma se la cifra aumenta incominci ad aver paura, quale è il tuo livello di rischio.

Un consiglio è iniziare subito ad investire in qualche business, anche solo 100 euro, essere inseriti in un gruppo che ogni settimana si incontra per dare informazioni e condividere consulenze, non preoccuparti se guadagni solo un euro, pensa in percentuale. il tuo vero valore è quello che impari sulla economia.

Vedi il video 1.2.2 e scrivi il tuo mantra sull'argomento qui sotto, pronuncialo ogni mattina: <https://youtu.be/kcnKSSG9neY>

Scrivi qualcosa che è capitato (va bene anche un disegno):

come spendere denaro

Si dice che siamo tutti facili a spenderli.. ma non è vero, fare il buyer in una azienda è una ruolo difficile, deve spendere risparmiando, ricercando il prodotto migliore sul mercato e farlo al meglio. Uno dei migliori affari si fa comprando bene, ecco perché si valutano tre preventivi prima di comprare.

Consiglio all'inizio di farlo da soli, perché se prendi uno che lo fa per te, devi essere sicuro che fa i tuoi interessi ed anche la sua parcella è un costo da inserire. Nel tuo bilancio calcolare un buon risparmio nei costi ti porta ad avere più accumulo, se realmente hai risparmiato sulla spesa, mostrami in quale cassetto sono? se li trovi fisicamente allora hai realmente risparmiato.

Vedi il video 1.2.3 e scrivi il tuo mantra sull'argomento qui sotto, pronuncialo ogni mattina: <https://youtu.be/XhPTdXUZWJY>

come guadagnare denaro

Si dice che questa è la cosa più difficile.. ma non è vero. Il vendere non lo vuole fare nessuno.. ma è strano, perché siamo tutti i giorni in Facebook a dire cose che vogliamo dire, a condividere post che altri ci hanno "venduto", quando clicchi "mi piace" hai comprato, quando clicchi "condividi" hai venduto. Mi dirai non mi sono entrati soldi.. vero non ancora, ma stai costruendo la tua credibilità come una azienda che crea la sua storia.

Anche qui devi all'inizio fare da solo, in base al tuo budget una parte va nell'apprendimento della attività che vuoi fare e una parte nell'investimento che hai fatto. Anche se sei un dipendente o un operaio, la tua passione in un determinato campo può essere la scintilla che viene per creare l'idea imprenditoriale, pensa che il denaro che recuperi ti serve per alimentare la tua passione.

Vedi il video 1.2.4 e scrivi il tuo mantra sull'argomento qui sotto, pronuncialo ogni mattina: <https://youtu.be/TYUPxEFlrwg>

Scrivi qualcosa che è capitato (ma dai.. non dirmi che non sai cosa scrivere):

#area relazioni

la verità sul maschile e femminile

In questa area si formano varie opinioni su cosa differenzia l'uomo e la donna, la prima considerazione negli studi orientali è non confondere il maschile con maschio e femminile con femmina, anche se sono prosecuzioni sul piano fisico, la separazioni del taoismo yin e yang è in ogni uomo e anche in ogni femmina. Come sapete l'uomo viene da Marte e la donna viene da Venere.. due mondi differenti, quindi fondamentale è capire come comunicano nelle relazioni.

Studiare le relazioni con strumenti tipo l'analisi transazionale il pnl è sempre utile, ma credere che i propri programmi neuronali siano uguali per tutti è deleterio. Fare tutto per accontentare il partner è un errore perchè trasformerai la tua natura e non ti amerai più, prima accontenta te stesso/a e poi riuscirai ad accontentare gli altri. Ricordati che per fare un incidente ci vogliono sempre due stupidi.. non esserlo tu.

Vedi il video 1.3.1 e scrivi il tuo mantra sull'argomento qui sotto, pronuncialo ogni mattina: <https://youtu.be/wAV6uZr9n40>

come si muovono le emozioni tra le persone

Le emozioni hanno una loro vita a se stante, le nostre cellule sono programmate per avere un loro comportamento, creato da genetica e forme pensiero, le consideriamo negative e positive a seconda dei nostri schemi, nel corpo fisico le vediamo bene, nei corpi sottili come il corpo Emotivo in questo caso è più difficile, ma se impariamo ad osservarle come se fossimo un testimone, ci accorgeremo di quanto non siamo noi a comandare.

Suggerisco di usare strumenti come la meditazione per rilassarsi ed soprattutto "ascoltarsi".. senza pregiudizi noteremo come ci comportiamo esattamente come i nostri genitori o la gente con cui abbiamo vissuto più tempo. Siamo esseri in branco, se tutti usano una moda siamo più sicuri perchè accettati. Allenati ad stare bene fuori dal gruppo, da solo, e con il gruppo in sintonia con te starai meglio.

Vedi il video 1.3.2 e scrivi il tuo mantra sull'argomento qui sotto, pronuncialo ogni mattina: <https://youtu.be/h8We9IriFPg>

cosa ci attrae dell'altro sesso inconsciamente

Perche i due sessi si attraggono? uno scopo primordiale è la riproduzione, se non fai figli allora la specie si estingue, questa paura è nelle tue cellule da milioni di anni, quindi quando la “chimica” si mette in funzione è bene fargli fare il suo “lavoro”. Naturalmente ogni sesso si comporta a modo suo.

Suggerire di fare l'amore è scontato, ma prima devi definire Amore cosa è..per te? il sesso fa bene e le coccole anche.. anche qui devi allenarti, gioca sulla frase “non pensare al male” perché male non è.. anzi, gioca con la domanda “stai insieme a qualcuno/a” perché in realtà stai nel qui e ora, in quel momento stai insieme a chi ti ha fatto la domanda.

Vedi il video 1.3.3 e scrivi il tuo mantra sull'argomento qui sotto, pronuncialo ogni mattina: <https://youtu.be/taqswW0ITzE>

l'energia universale dell'amore nella famiglia, coppia ed amicizie

Un maestro spirituale una volta mi disse che non sa cosa vuol dire Amore.. ma di sicuro sapeva dirmi cosa l'Amore non è.. riusciresti ad amare se non esiste niente sulla terra? Amare è uno stato di essere e noi invece lo usiamo sempre verso qualcuno/a/cosa, dobbiamo sempre mettere delle differenze e dei paragoni, questo Amore non è..

Ti suggerisco di usare l'Amore come energia unica, il tuo partner, figli, genitori e anche oggetti (sono senzienti anche loro), tutti con lo stesso tipo di energia chiamata Amore, mi raccomando di usare modalità diverse naturalmente.. non fare sesso con una automobile.. la vedo dura. Occhio alle priorità.. se tuo figlio ti sorride è una ricchezza, ma non dimenticare di mettere l'olio nella automobile.. ti ricambierà non lasciandoti per strada.

Vedi il video 1.3.4 e scrivi il tuo mantra sull'argomento qui sotto, pronuncialo ogni mattina: <https://youtu.be/rR3UuVbxLI8>

Scrivi qualcosa che è capitato (divertiti e sorridi):

Era del accettare

Nell'era del accettare bisogna accogliere

#area personale

ama il tuo problema

Non sempre il problema che noi troviamo in noi stessi è un problema, spesso ti hanno detto che è un insegnamento, un incentivo a superare lo scalino che incontra la tua vita. Vero.. Ma nell'accettare quello che sei capace di affrontare in quel momento della tua vita, ti devi confrontare con i tuoi limiti, e tutti noi ne abbiamo, grandi o piccoli di quel dato livello di conoscenza e coscienza che stiamo affrontando.

Esercitati a non darti colpe, "accetto i miei limiti", quando dici una frase simile cosa senti? ti senti umiliato? impotente? non hai valore? Queste sono le frasi che devi cambiare.! Usa frasi tipo: "ho una bellezza tutta mia" "sono capace quanto basta" "ogni problema ha la soluzione" anche frasi strane come: "con due nasi non respirerei meglio di come faccio adesso" così ti "vedi" sorridere e accetti di essere te stesso.

Vedi il video 2.1.1 e scrivi il tuo mantra sull'argomento qui sotto, pronuncialo ogni mattina: <https://youtu.be/MMY-6NydVLM>

impara dagli errori

Ci hanno sempre insegnato che un errore crea emarginazione dalla comunità, sei uno stupido perché hai sbagliato.. e adesso paghi.! cioè ti viene tolta la considerazione degli altri. Ed è una delle paure più importanti quella di non far parte della razza umana. A scuola ci insegnano che non bisogna sbagliare, sarai bocciato e quindi sei uno stupido. Direi invece che non c'è niente di più stupido che non sbagliare.

Quando ti rimproverano (genitori o mentori) chiedi scusa, ma chiedi anche "cosa posso imparare da questo errore?" se ti rispondono "a non farlo più" ..non fartelo bastare, chiedigli di darti un esempio di conseguenze.. allarga il discorso con il tuo mentore. Accetta il "male" che senti in quei discorsi. Se invece stai rimproverando (figlio o allievo) non fermarti tu a frasi fatte, allarga il discorso sempre che chi ha fatto l'errore accetta di rimanere in tema.

Vedi il video 2.1.2 e scrivi il tuo mantra sull'argomento qui sotto, pronuncialo ogni mattina: <https://youtu.be/yfHy72K0tKU>

i calci che ricevi nel tuo culo

Accettare “calci in culo” non è facile, ma se ti accade nella vita vuol dire che un motivo ci sarà stato. All’inizio del percorso ho detto “vuoi una mano o un piede” proprio per questo motivo talvolta sono diretto e “sciocco” cioè scuoto il corpo emotivo per svegliare il “torpore”. Mi ricordo l’analogia ad una giostra, quella con i sediolini appesi alle catenelle che gira e bisogna lanciarsi per prendere il premio appeso, in qualche paese si chiama appunto “calci in culo”.. e li ricevi volentieri perché in quel caso, un amico spingendoti il di dietro ti sta aiutando a vincere il premio!

Potrei suggerirti di andare in quella giostra. :-)) per vedere la differenza di quando, per esempio, un collega di lavoro ti riprovera per farsi bello lui davanti al vostro superiore, e confrontarlo con quando, sempre il collega di lavoro, ti rimprovera davanti al vostro superiore per evitare che tu faccia un danno all’azienda. Sono due “calci in culo” differenti, osservali e imparali.

Vedi il video 2.1.3 e scrivi il tuo mantra sull'argomento qui sotto, pronuncialo ogni mattina: <https://youtu.be/k4rrlfEBTSk>

avanti o ti abbandoni

l’indecisione e il procrastinare sono brutte bestie, seppure sono comunque un “fare”. Due componenti essenziali del nostro comportamento rettiliano sono: attacchi o fuggi, e sono decisi dalle nostri programmi interiori. Accettare ha sempre due valori, positivo se hai fede in chi ti guida, negativo se non la hai.

C’è un bivio, sei indeciso, cosa fai? questa è una domanda che dovrebbe durare nella tua mente un millesimo di secondo.. vabbè dai, un pò di più.! Ma resta “connesso” e se dura troppo.. agisci. L’hai già pensata tre volte? troppo.. agisci. Sei con il partner a cui vuoi bene, ti abbandoni e decide Lui/Lei.. va bene se ti senti bene.. è il terzo film/ristorante che decide Lei/Lui.. e tu? vali? cosa fai per te stesso/a.. Divorzia.

Vedi il video 2.1.4 e scrivi il tuo mantra sull'argomento qui sotto, pronuncialo ogni mattina: <https://youtu.be/rpTpKAUINAY>

Scrivi qualcosa che è capitato (guarda che mi accordo se non scrivi niente .ehh..):

#area finanza

come accettare il denaro come energia

Qui siamo tutti d'accordo dai accettiamo tutto il denaro che ci arrivaaa.! Sembra facile ma non lo è, il denaro non è ne buono ne cattivo, come dico io è una “energia di scambio”, quindi se non ci sono due persone è un cosa inutile. Ma visto che per convenzione gli abbiamo dato un valore, allora fa paura non averlo.. e indovinate un po? fa paura anche averlo.

Ricordandoci che accettare non è solo un aspetto mentale ma anche un esperienza emotiva e quindi alleniamoci a riconoscerla e gestirla. Tante volte nella vita sei stato preso dal panico per quel impegno economico incombente, avevi accettato il non poterlo adempiere in quel momento? bene, e dopo un pò di tempo sei riuscito a risolverlo? bene, non sei ancora riuscito a risolverlo ma hai spostato la data e hai promesso di fare il possibile per adempierlo? bene.
Hai notato che non ho detto mai.. male? perché hai accettato che in “questo momento” non risolvi.. ma questo momento non è tutta la tua vita.

Vedi il video 2.2.1 e scrivi il tuo mantra sull'argomento qui sotto, pronuncialo ogni mattina: <https://youtu.be/RzyM7uVvun8>

i pensieri limitanti

Esistono pensieri senza limiti? no, perchè la mente è duale e quindi deve fare sempre una differenza. Un limite ci sarà sempre, ma puoi superarlo? si, perchè anche se il tuo portafoglio ha un limite nel contenere del denaro, puoi sempre comprarti più portafogli. Ti hanno insegnato che devi andare a scuola per imparare un lavoro, unico sistema per avere uno stipendio e quindi sopravvivere, e tu lo hai accettato.. ma non è vero. l'albero delle mele non ti chiede soldi per donarti un frutto.

Immagina di darti un prezzo, 100, 1000, 10000, di sicuro hai una esperienza, una capacità, un talento, è giusto lo stipendio che prendi? non valutarlo in base al costo della vita, questa valutazione è in base alla necessità, non in base al valore che tu dai a te stesso. Io ogni anno ho valutato il mio stipendio, vado dal mio titolare (me stesso) e chiedo un aumento, in base a quanto ho imparato, quanto sono stato operativo, quanto sono stato creativo.. ma soprattutto quanto ho reso alla azienda. Quando vai dal tuo titolare, accetti il tuo stipendio perché è scritto nel contratto? Ricordati di non valutare il tuo stipendio limitante in base al costo della vita.

Vedi il video 2.2.2 e scrivi il tuo mantra sull'argomento qui sotto, pronuncialo ogni mattina: <https://youtu.be/4Ap0FaGKook>

come conservare denaro senza bramosia

Serve conservare il denaro? certamente sì, serve conservare il cibo nello stomaco più del necessario? certamente no.. anzi poi stai male. La bramosia è una droga potente, e come sai da drogato non sei tu ai comandi della tua vita.

Come ho detto prima la soluzione migliore è darsi delle percentuali da seguire. Ma se tu ti dai delle regole che sono prima sul dovere e poi sul piacere, fai una vita da schiavo. Se il tuo stipendio è di 1000 euro (in base al tuo livello) Decidi di conservarne solo il 10%, non badare al valore di quanto stai mettendo via, perché il tuo pensiero ritorna sulla bramosia, ma dai valore alla azione che stai compiendo. Il tuo accumulo diventa un valore che stai accettando senza il peso del denaro.

Vedi il video 2.2.3 e scrivi il tuo mantra sull'argomento qui sotto, pronuncialo ogni mattina: <https://youtu.be/nvl65VubEGM>

come spenderlo senza risentimento

Si dice che a spenderlo sono tutti capaci.. non è vero. Quante volte ti assale il rimorso del aver speso per una cosa futile? Chiedilo a un bambino? Magari ti dirà cosa te ne fai da morto del denaro accumulato? Se poi stai male devi prendere provvedimenti.. ma valorizza sempre le percentuali che ti sei dato di spesa. Se ci rientri in quella allora hai del risentimento inutile.

Quindi 10% conservi.. 10% sperperi.. (metti il tuo parametro) hai accettato la parola sperperi? come la hai “sentita”? Potevo dire spendi.. ma non ti avrebbe avuto lo stesso potere distruttivo sulle regole che ti hanno imposto. Devi naturalmente mettere il parametro tempo, il 10% dello stipendio al giorno non è la stessa cosa del 10 al mese.! Nell'estrema condizione di non vivere bene la vita mi sono ricordato di quando la nonna, per non buttare il pane del giorno prima, conservava il pane nuovo appena comprato per domani, e si mangiava il pane vecchio di ieri.. e così non si mangiava mai pane fresco.! Accettava la sua povertà limitante.

Vedi il video 2.2.4 e scrivi il tuo mantra sull'argomento qui sotto, pronuncialo ogni mattina: <https://youtu.be/a-oMm9rF-b0>

Scrivi qualcosa che è capitato (tanto nessuno vede ciò che scrivi):

#area relazioni

comprendi la diversità

Credi che tutti siano nello stesso tuo “universo”, ma non è vero, accettare che siamo tutti diversi è una liberazione, non devo insistere a far capire una cosa, mi basta se lo capita io.

Come adoro la fisica quantistica dove non vi è un assoluto, quanta gente si ammazza per voler avere ragione, la guerra e la pace è una bilancia troppo sbilanciata nelle relazioni. Accetto la tua opinione, ma se non mi piace la tua regola vado su un altro paese, se non vivo bene con te, vado ad abitare in una altra casa. Accettare non significa subire.

Esercizio di prova per accettare un amico che non conosci. Non prenotare una settimana in barca con lui.. se non lo sopporti, dove scappi? Magari basta un caffè insieme, 5 minuti, così “testi il terreno”, se vi trovate in sintonia ci si ritrova per una cena. E se fosse un futuro partner di lavoro? o di vita coniugale? Non riuscirai a scappare da un tuo legame emotivo, figurati con i figli. Non tanto per l'altra persona che nella libertà quantistica può fare ciò che vuole, ma nei tuoi sensi di colpa che non riuscirai ad accettare.. e con te ci vivi fino alla tua morte.

Vedi il video 2.3.1 e scrivi il tuo mantra sull'argomento qui sotto, pronuncialo ogni mattina: <https://youtu.be/TsJeqLpNG1s>

eliminare la sudditanza

Negli studi di analisi transazionale trovi di rado il “io sono ok e tu sei ok”. siamo sempre scompensati nelle differenze del chi vale di più e chi di meno. Dovremmo accettare gli altri per come sono, molto difficile visto che non accettiamo noi come siamo. Accettare il fatto che tutti abbiamo dei padroni e anche dei sudditi risulta difficile perché mettiamo sempre delle pezze giustificative. Ma come dice il buon Osho il miglior modo per eliminare una cosa negativa è eliminare quella positiva.

Come ti senti se trovi il presidente della repubblica per strada? intendo anche una persona che la società ha reso famosa, a prescindere che la detesti o la ammiri, fai una prova, ti senti “piccolo”? a lui tutti lo guardano e a te no? da neonati eravate tutti e due uguali, ma adesso la sua fama è superiore alla tua. Pensa che la sue “scorie” sono uguali alle tue, le nostre azioni valorizzeranno il nostro percorso di vita, quindi nel tuo piccolo sei un grande, e forse.. dico forse nel suo grande è un piccolo.

Vedi il video 2.3.2 e scrivi il tuo mantra sull'argomento qui sotto, pronuncialo ogni mattina: <https://youtu.be/XgEZ0NHcp9M>

le verità sullo stare assieme

Siamo una unica entità, la razza umana, formata da tante “cellule” gli esseri umani. Bisogno e Desiderio di stare assieme, di stare in branco. Talvolta accettiamo passivamente restare insieme perché lo stare soli ci fa paura. Accettare la sofferenza di una strada conosciuta è meglio che non sapere cosa ci aspetta se cambiamo strada. Io studio dei nostri tre cervelli in evoluzione ci dà una soluzione.

Prova a mangiare insieme ad un amico/partner e usare una stessa bocca, andare a cinema e usare gli stessi occhi, l'esercizio risulta difficile lo so, ma condividere il tuo “mondo” con il suo è possibile. Il gioco delle relazioni è uno dei più entusiasmanti, accetto il prossimo basta che non distrugge me stesso. Non entrare in conflitto con la modalità d'uso di ogni tipo di cervello, nel rettiliano non puoi pensare di dare prima il cibo agli altri e poi a te, questa modalità la fai con il cervello limbico.

Vedi il video 2.3.3 e scrivi il tuo mantra sull'argomento qui sotto, pronuncialo ogni mattina: <https://youtu.be/kJKBkOPHNE8>

i nostri bisogni naturali nell'amicizia

Perché ti piace frequentare quel tal amico? forse perché paga lui la cena? va bene è rettiliano, forse perché ti fa ridere? va bene è limbico, forse perché in “energia” stai bene insieme? va bene è nella tua corteccia celebrale. Sono cose naturali tutte e tre, non devi diventare un psico-medico, ascoltale e accettale come un bisogno naturale.

Quando fai una cosa pensa solo a quella, talvolta in India mi dicevano per sapere devi disimparare, cosa che per noi occidentali non ha senso, perché usiamo tanta logica pensante. Un bel modo è vedersi in compagnia e divertirsi, mai visto gli adulti divertirsi come bambini in un parco giochi? Accetta la relazione di amicizia per quella che è, e non per quella che vorresti che fosse, le aspettative non sono mai nel presente.

Vedi il video 2.3.4 e scrivi il tuo mantra sull'argomento qui sotto, pronuncialo ogni mattina: <https://youtu.be/2846aGarQe0>

Scrivi qualcosa che è capitato (nelle giornate negative o positive, la domanda è.. cosa ho imparato?):

Era del decidere

Nell'era del decidere bisogna definire

#area personale

prenditi la tue responsabilità

Una frase che abbiamo sentito spesso dai nostri genitori e dalla nostra società, non è sbagliata ma certe volte ci opprime, ci rende deboli a decisioni che dobbiamo prendere, ci fa pesare troppo una decisione che certe volte potrebbe essere presa con semplicità. Essere su un bivio porta sempre a pensare di sbagliare strada.

Immagina che hai sbagliato strada (sto parlando di strada normale), cosa succede adesso? torni indietro? fai una variante più avanti? ma se hai volontà, alla fine arriverai al punto dove dovevi andare, hai perso tempo? certo che sì, da responsabile ti scuserai che sei arrivato tardi, forse perderai l'appalto per prendere quel milione di euro o la persona si arrabbierà con te, ma ti assicuro che quando si chiude una porta.. si apre un portone, magari quella persona non era il tuo futuro.. magari il prossimo appalto e da due milioni.

Vedi il video 3.1.1 e scrivi il tuo mantra sull'argomento qui sotto, pronuncialo ogni mattina: <https://youtu.be/TfeNZCk1uRA>

la scelta giusta

Ci si preoccupa della scelta giusta prima del bivio, ci si rammarica dello sbaglio (o ci si rallegra) della scelta dopo il bivio. Ma non sei nel presente, il presente è il bivio e lì devi solo decidere, non sei nel passato e non sei nel futuro. In quel momento ogni tipo di scelta è la scelta più opportuna. Avrai sempre fatto la scelta giusta.

Esercizio: calcola il tempo che trascorre tra l'aver visto il "bivio" e l'aver passato il "bivio".. stai molto attento perché si tratta di nanosecondi.. Delle passeggiate possono essere utili, obbiettivo andare in piazza a prendere un caffè, parti convinto, trovi un bivio e pensi, di là a sinistra faccio prima.. (un nanosecondo dopo) ma veramente non ho fretta, ma a sinistra mi stanco di meno (un nanosecondo dopo) ma mi fa bene l'esercizio fisico, ma a sinistra posso incontrare quella bella ragazza per strada (un nanosecondo dopo) meglio che non lo scopra mia moglie :-)) a questo punto sei già finito contro lo spigolo della casa.

Vedi il video 3.1.2 e scrivi il tuo mantra sull'argomento qui sotto, pronuncialo ogni mattina: <https://youtu.be/Cjrt6gnsN4A>

automotivarsi

Può essere motivarsi da solo.. ma io preferisco: motivarsi in automatico, è più comodo, hai inserito dopo tanto addestramento un programma neuronale che appena c'è da decidere di tirarsi su, lo fai in automatico. Crei dei "servocomandi" come quello di scappare se vedi pericolo, tipo i nostri antenati quando vedevano i dinosauri carnivori.

Oggi piove e noi usiamo dire brutto tempo.. ma perchè? il contadino sarebbe contento che non deve innaffiare, la natura sa cosa deve fare, e per fortuna non da retta al tuo Ego. Cambia le frasi fatte negative con frasi nuove positive.. oggi piove.. che bello l'aria si rinfresca, si pulisce la città e io posso far le coccole con il mio partner.

Vedi il video 3.1.3 e scrivi il tuo mantra sull'argomento qui sotto, pronuncialo ogni mattina: <https://youtu.be/7k2pwLPtIWM>

fai mangiare la polvere ai tuoi dubbi

Un termine da gara automobilistica.. che significa ho vinto io, i dubbi arriveranno sempre ed è giusto che ci siano, ma io sono più veloce, non procrastino e decido subito, tanto la decisione è sempre giusta, e la mia mente non pone il solito bivio della separazione e della paura di sbagliare. Ora e subito.

Fai un biglietto delle priorità giornaliere, la mattina a mente fresca, scrivi : oggi voglio fare 1) questo 2) questo 3) questo (non scrivere la parola questo ma quello che vuoi fare:-)), alcune di queste saranno doveri altri desideri, ma arrivati alla decima la tua mente di dirà: e come faccio a fare tutte queste cose? .. allora aggiungi una undicesima e non dubitare sul fatto che sei più veloce dei tuoi dubbi.

Vedi il video 3.1.4 e scrivi il tuo mantra sull'argomento qui sotto, pronuncialo ogni mattina: <https://youtu.be/m3mjp0bN2d8>

#area finanza

come usare le leve finanziarie

Una leva sapete a cosa serve.. poco sforzo e più risultati, la conosci, la accetti come valida e quindi decidi di usarla, il decidere è difficile perché velocemente ti viene il pensiero: e se perdo i soldi? sì ma quanti ne perdi? hai rimasto con un fondo che ti garantisce la sopravvivenza?

Esercitati a dei paragoni, la leva che hai è di ferro o legno? la lunghezza dal perno è vicina? si spezza? fai tanto sforzo? vivo con 1000 euro al mese, l'investimento comporta un utile del 10% mensile, tu investiresti 500? ma neanche per sogno.. 100 magari sì, con 900 sarei ancora tranquillo per sopravvivere.

Vedi il video 3.2.1 e scrivi il tuo mantra sull'argomento qui sotto, pronuncialo ogni mattina: <https://youtu.be/j-YEjpyuDPU>

la strategia dell'accumulo

Accumulo lo fa la formica, mentre la cicala canta e si diverte.. io ammiro tutti e due. Ma se voglio imparare ad accumulare osservo la formica, perché dovrei accumulare? per i periodi di magra ovviamente, anche il corpo umano accumula grassi per quando gli servono. Ed un motivo valido e il tuo sogno che vuoi realizzare con quei soldi che accumuli.

Vedi sempre il tuo contesto.. hai un quaderno (excel) dove scrivi i versamenti dentro il salvadanaio? Nooo.. hai hai! Vero che dovevi iniziare da bambino, ma per capire come fare non serve recriminare, è solo una colonna del conto economico come quella dell'investimento. Metti da parte e dimentica, magari in un posto dove hai difficoltà a prelevarli.

Vedi il video 3.2.2 e scrivi il tuo mantra sull'argomento qui sotto, pronuncialo ogni mattina: <https://youtu.be/RsPTqDJWFDs>

l'atteggiamento di chi investe

Riuscire a gestire il denaro è uno stato dell'essere, un atteggiamento che hai conseguito studiando ed allenandoti, non siamo nati esperti finanziari e a scuola c'è lo insegnano in maniera troppo burocratica e poco creativa.. anche i numeri hanno un cuore. Vi ricordate la partita doppia? non quella al tennis.. beh.. carta e penna sono sufficienti.

Pensa a quel bel orologio che vorresti avere, lo stai osservando in vetrina.. ti sta venendo l'acquolina in bocca.. non vedi l'ora di averlo.! e le 100 euro per comprarlo li hai anche in tasca, ma sii me lo compro.! Questo è sbagliato, a meno che quei 100 euro sono nel settore del portafoglio che si chiama "ci faccio ciò che voglio", decidi i settori nel portafoglio come le colonne dello conto economico.

Vedi il video 3.2.3 e scrivi il tuo mantra sull'argomento qui sotto, pronuncialo ogni mattina: <https://youtu.be/WIR2VYRiQKo>

controllo del rischio e delle emozioni

Anche una emozione ha un peso come il denaro, ed è quello che ci frega quando calcoliamo il rischio, spesso lo spostamento del denaro crea grosse emozioni, ed alla fine non decide il budget calcolato ma l'istinto emotivo. Spesso dico che al casinò i giocatori non vincono e non perdono, ma comprano emozioni, e per controllarle decidono di portare solo i soldi disposti a perdere.

Si dice di non dare mai la carta di credito ad una donna :-) invece ho notato che le donne sono molto sveglie per quanto riguarda il denaro. Fai uno studio di chi in famiglia è più bravo con il denaro e assumilo come contabile. Se sei sicuro che le spese vengono pagate, riesci a gestire le emozioni e decidere il rischio più adatto al tuo investimento.

Vedi il video 3.2.4 e scrivi il tuo mantra sull'argomento qui sotto, pronuncialo ogni mattina: <https://youtu.be/QfA28xbmmwk>

#area relazioni

creare e curare i propri spazi

Hai uno spazio tuo? Il tuo corpo ha dei confini da quando sei nato e il contatto con la pelle ne determina uno spazio, all'esterno di questo ci sono ambienti più o meno a te graditi, se sono troppo caldi o troppo freddi stai male, così da sempre l'uomo si crea la propria casa accogliente dove stare soli è talvolta una pace. Hai il tuo spazio sacro?

Da bambino ti sei mai fatto la casetta tua o la tenda dove ti rifugiavi? beh sappi che puoi farlo ancora, sono un consulente FengShui e ti consiglio quando entri in casa tua di fermarti ad osservare come ti senti, guarda e domandati se trovi pace, le luci e i suoni, i mobili, l'ordine o il tuo disordine. Sei un uomo.. il divano è sacro, sei una donna.. l'armadio deve essere strapieno, ma la camera da letto è sacra per la coppia.

Vedi il video 3.3.1 e scrivi il tuo mantra sull'argomento qui sotto, pronuncialo ogni mattina: <https://youtu.be/c2aUBzIZKdE>

Scrivi qualcosa che è capitato (spazio libero.. vedi tu)

come gestire i tempi personali tra famiglia ed amici

Ci lasciamo trascinare dal tempo inesorabile.. quante volte avete sentito la frase non ho tempo.. anche da voi stessi. Quello il buon Dio ci ha dato.. almeno in questa vita fisica. Così come si fa con i soldi, possiamo farlo con il tempo. Diversi sono i business e diversi sono i rapporti di tempo che hai con gli altri.

Pensa che anche un solo minuto con il tuo partner amorevole, vale più delle tue otto ore a lavoro, ma sono paragoni diversi. Hai tolto il tuo tempo che dedichi a te? adesso analizza quello che trascorri in famiglia, lavoro, amici, hobby, alcuni sono doveri ed hanno una sezione loro ed altri sono piaceri. Dopo questa analisi sposta il tempo dove è più utile, e per utile intendo anche una birra con amici se sente che ti serve.

Vedi il video 3.3.2 e scrivi il tuo mantra sull'argomento qui sotto, pronuncialo ogni mattina: <https://youtu.be/JRHC2j58VPM>

come finire una relazione senza la paura di lasciarsi

Il Maestro Osho diceva che la relazione è qualcosa di statico, mentre noi umani siamo movimento e quindi è meglio.. relazionare. Tante volte quando una coppia si lascia dice: restiamo amici, vuol dire che l'amicizia è arrivata prima dell'amore? ancora tanta confusione. l'amicizia è stima nel relazionarsi, l'amore (in vero innamoramento) è stima nel relazionarsi.

l'innamoramento è chimica come tutte le emozioni, scariche elettriche nelle nostre sinapsi.

Chi decide nella chiusura di un rapporto? se lo valuti statico, allora si può "rompere", ma se lo valuti un movimento, non c'è niente che ti faccia star male se non l'egoismo di perdere un "giocattolo". Alla domanda "con chi stai" hai mai fatto l'esercizio di dire alla persona che in quel momento ti chiede questo, "sto con te" perché è la realtà, se vivente il momento, in quel momento è l'unica persona che avete davanti. So che è un gioco di parole, ma rende bene allenarsi al comprendere che la vita è solo quel momento.

Vedi il video 3.3.3 e scrivi il tuo mantra sull'argomento qui sotto, pronuncialo ogni mattina: <https://youtu.be/nplXmUhPiMc>

Scrivi qualcosa che è capitato (spazio libero.. vedi tu):

come godersi il qui ed ora

Credo che abbiate sentito altre volte Carpe Diem, cogli l'attimo, ma raramente lo facciamo, abbiamo bisogno della nostra sicurezza che viene determinata dal nostro passato che ci dà dei riferimenti. Spesso dico "divertitevi" credo che sia la medicina più evoluta, in questo periodo dove lo stress è il male più comune.

Forse non ci hai fatto caso, ma quando un amico ti offre un caffè, non è del caffè che hai bisogno, quando dici che hai bisogno di uscire per una birra, non è della birra che hai bisogno. Vuoi socializzare, sentirti considerato/a (leggi amato/a). Godersi il momento è non aspettarsi un momento diverso, ma gioire del momento che hai, tanto non ci sono alternative nel presente.. per il futuro invece ci possiamo lavorare decidendo noi :-)

Vedi il video 3.3.4 e scrivi il tuo mantra sull'argomento qui sotto, pronuncialo ogni mattina: <https://youtu.be/9HFfLsRLvLg>

Scrivi qualcosa che è capitato (hai vinto la lotteria? Ti ho lasciato tanto spazio):

Era del agire

Nell'era del agire bisogna muoversi

#area personale

le difficoltà di agire

Sappiamo che le prime “manipolazioni” le abbiamo avute fino a 7 anni.. ma dopo sono andate avanti o stesso.. vi ricordate la frase: “pensa prima di agire” oramai inserita nei nostri “programmi”.. ci fa pensare troppo e non agire. Non dico che non sia giusta, ma è diventata troppo un dogma.

Cambiare i propri schemi fa paura, esercitati su piccole cose.. hai paura di rotolarti nel fango di un terreno? si i genitori dicevano non sporcarti e poi ti sgridavano.. beh.. tu fai una prova, con abiti belli o nuovi.. ascolta le tue sensazioni liberatorie quando li sporchi. Sei una persona adulta adesso.. ma quando vedi una pozzanghera perché non provi a saltarci dentro?

Vedi il video 4.1.1 e scrivi il tuo mantra sull'argomento qui sotto, pronuncialo ogni mattina: <https://youtu.be/ZBNN7P38oTc>

fai e basta, just do it

Il pensiero è molto più veloce della azione, mai visti gli stormi di uccelli che svoltano tutti insieme? come se fossere un essere unico. Abbiamo le cellule che funzionano bene da sole, o almeno da un loro programma evolutivo. Quindi pensare troppo blocca l'azione, se ti sei allenato ad Conoscere, Accettare ed Decidere.. l'Agire ti verrà più facilmente.

Fallo e basta, in India si adattano a ciò che dice il Guru, noi in occidente dobbiamo pensarci su. Ferma il tuo pensiero sulle piccole azioni, perché durante il pranzo prendi il bicchier d'acqua e non hai “ascoltato” il tuo comando di prenderlo? Chi ti ha detto che avevi sete? le tue cellule non hanno pensato.. hanno agito.

Vedi il video 4.1.2 e scrivi il tuo mantra sull'argomento qui sotto, pronuncialo ogni mattina: <https://youtu.be/4Ve27s2-B74>

credo in quello che faccio

Non si è mai sicuri al 100% di quello che si fa, c'è sempre dentro di noi un grillo parlante pessimista (c'è anche quello ottimista) ma quando hai esperienziato il dato, può venire anche il Maestro Gesù e tu gli dirai, no guarda che è come dico io. La fede è giusta, credere alla cieca no. Ecco perché ci si allena alla automotivazione.

Uno dei mantra che uso è: "Io sto bene", ma ne puoi fare quanti vuoi. Hai mai provato a dirti: "io sono bello" e ascoltare una vocina mentale che ti dice: "beh insomma, mica vero" e tu ribatti: "no è proprio vero, io sono stupendo". Hai deciso di andare in un posto, ma non trovi le chiavi della macchina, poi trovi la ruota bucata, poi c'è un traffico terribile, poi.. ma nella serenità e fermezza più decisa tu arriverai lì.

Vedi il video 4.1.3 e scrivi il tuo mantra sull'argomento qui sotto, pronuncialo ogni mattina: <https://youtu.be/1xTglRfcx7E>

#area finanza

crea un bilancio, conto economico

Ci metti 5 minuti, modelli ne hai dovunque nella rete, cerca i più semplici perché poi aggiornarli ci metti tanto tempo. Oramai li inserisci anche nel telefonino, il patrimoniale lo dice la parola è il patrimonio che hai, una casa, una macchina, una azienda.. anche i passivi. tipo il mutuo e debiti. Il conto economico invece sono le entrate e le uscite. Ti bastano questi due.

Il problema principale è aggiornarli, più li fai precisi e più ti stressi, in realtà se vai da un contabile ti direbbe il contrario, ma poi entri nel vortice del tutto perfetto e non vivi più. Quindi costanza giornaliera a segnare nel conto economico i movimenti, in un minuto e non di più.. il patrimonio è più semplice.. o compri una casa al giorno?

Vedi il video 4.2.1 e scrivi il tuo mantra sull'argomento qui sotto, pronuncialo ogni mattina: https://youtu.be/PvvABqfJ_Gg

Scrivi qualcosa che è capitato (meglio se una bella cosa):

rapporto con il datore di lavoro

O da “sopra” o da “sotto” ma con qualcuno ti devi sempre rapportare, anche se sei capo della tua azienda, la tua azienda “ti guarda dall’alto” e i collaboratori sono i servizi che ti dà la comunità. Il libero professionista mi sembra poco libero se le tasse non lo fanno respirare. Chi ti dà la paga il datore di lavoro o il cliente che è contento del prodotto della azienda in cui lavori?

Quando cercavano il titolare mio padre diceva sempre che li abbiamo “uccisi” tutti. Una buona abitudine è non usare mai livelli di lavoro in forma di superiorità, usa sempre collaboratori. Ognuno ha il suo ruolo certamente, ma non metterci il corpo emotivo, se dai ordini sii severo, se prendi ordini sii comprensivo sull’importanza del tuo ruolo. Poi finito il compito si va a bere una birra insieme.

Vedi il video 4.2.2 e scrivi il tuo mantra sull’argomento qui sotto, pronuncialo ogni mattina: <https://youtu.be/AO1De5K5Xbs>

come leggere il bilancio spese

In genere sul conto economico vedi una sola voce sulle entrate (se prendi un solo stipendio) e tante uscite (soprattutto spese), questo sul bilancio personale.. una azienda lo ha più variato. Ma anche se sei un contabile devi essere pratico e semplice sul tuo bilancio, due parametri Consultivo e Preventivo.

Il consultivo è già avvenuto, ma ti serve annotarlo per procedere nei cambiamenti da fare sul preventivo, il preventivo ti fa stare tranquillo sull’arrivare a fine mese, una volta che avrai dei dati puoi aggiustare il sito. Le spese sono il lavoro più complicato perchè spesso sei combattuto su quello che devi e quello che vuoi.. metti il tuo stipendio nello stipendio.

Vedi il video 4.2.3 e scrivi il tuo mantra sull’argomento qui sotto, pronuncialo ogni mattina: <https://youtu.be/SmEOF3NCGe8>

curare il rapporto con il commercialista

Sei conscio che è un tuo fornitore? ti dà un servizio e lo paghi.. che non significa non rispettarlo come collaboratore esterno. Ma spesso visto che ci “consiglia” sul flusso della nostra economia lo temiamo come un giudice, da lui l’ardua sentenza sul nostro portafoglio. Il capo sei tu non lui.. dopo anni con lui se vedi che le cose vanno bene ok.. altrimenti devi controllare il rapporto tra te e lui. Il problema non è lui.. ma tu che ti sei affidato a lui.

Sapete la storiella di quando il commercialista dice che l’azienda quest’anno è andata in positivo e ti chiede un prestito per pagare le tasse? Ma come? se siamo in positivo ci dovrebbero esserci dei fondi? Ecco questo è un prendersi per i fondelli.. non trasformare per accondiscendenza sul totale il 2+2=5, stai mentendo a te stesso.

Vedi il video 4.2.4 e scrivi il tuo mantra sull’argomento qui sotto, pronuncialo ogni mattina: <https://youtu.be/ifnw7DQqlyk>

come usare gli strumenti bancari

Anche la banca è un servizio.. fateci caso con che sudditanza entrate nella vostra banca.. sembra che i padroni siano loro. Eppure sono vostri fornitori. Credo che il maggior peso siano le regole che vengono imposte, anziché valutate come consigli. Alla banca non gli interessa se sei sopra o sotto con il conto, tanto lei guadagna sul servizio. Se ne hai messi tanti, hai paura che spariscono, se sei sotto ti fanno sparire la casa.

E' solo uno strumento, come lo usi? fai un paragone, a che serve il materasso? a dormire tranquillo e riposato, lo fa anche la tua banca? da un po' di tempo senti le frasi.. meglio i soldi nel materasso, una volta ho provato a metterne 50.000 euri sotto il materasso.. dormivo bene.. poi ho preferito investirli.

Vedi il video 4.2.5 e scrivi il tuo mantra sull'argomento qui sotto, pronuncialo ogni mattina: <https://youtu.be/dEZFcwEte8w>

fai un vero investimento in modo controllato

Come controlli un tuo investimento? beh con il computer.. sempre che non si rompe. Anche l'orto che hai in giardino è un tuo investimento, puoi dare il compito alla irrigazione automatica ma è sempre meglio controllare. Così il tuo amico banchiere ti consiglia un investimento.. Parmalat? in questo periodo (ottobre 2014) a Trieste sono saltate le COOP.. poveri risparmiatori. Sarai anche amico del banchiere ma io mi farei far vedere il suo conto se sopra c'è scritto che lui stesso ha preso azioni della Parmalat.. se no desisti.. è solo un venditore.

Dalle mie esperienze sulle azioni IPO e fondi comuni, preferisco le aziende dove vedo il PIL, dove vedo che ci lavorano andando a visitarle personalmente, e dei NetWorkMarketing ci parlo sempre bene, perché il problema non è la rete.. ma le persone. Pensa a quale è la tua capacità di perdita 100.. 1000.. quelli li puoi usare e poi dedicati al massimo.

Vedi il video 4.2.6 e scrivi il tuo mantra sull'argomento qui sotto, pronuncialo ogni mattina: <https://youtu.be/lyeaOON5LsU>

Scrivi qualcosa che è capitato (ma anche se brutta):

#area relazioni

rendi semplice il complesso: come fare i primi passi e mantenerli

Quando vedi una persona per la prima volta, in 3 secondi hai già dato un giudizio su di lui anche se non ci hai pensato. Abbiamo dei programmi e partono in automatico. Non ci puoi fare niente nell'immediato, puoi solo osservarle.. ma con l'addestramento puoi anche cambiare il mondo.. inizia prima da te. Ma agisci se non le risultanze ti dimostreranno che non ci sei riuscito. Talvolta sembra che tu non comandi, ma non è vero, i tuoi antenati lo avevano programmato prima e adesso tocca a te fare l'upgrade.

Per andare da A a B, come inizi? cosa cerchi prima? cerchi A^2 poi A^3 e via di seguito.. piccoli passi fanno grandi strade, magari B è l'infinito.. magari non lo raggiungerai in questa vita materiale.. ma di sicuro la strada fatta sarà quella che ti renderà felice. Una volta che hai agito ti fermerai e guarderai indietro complimentandoti con te stesso del piccolo gradino superato. Fallo sempre, premiati e ringrazia sempre.

Vedi il video 4.3.1 e scrivi il tuo mantra sull'argomento qui sotto, pronuncialo ogni mattina: <https://youtu.be/k3q91ftNDfI>

allenati a sorridere: strumenti, situazioni, risorse a disposizione attorno a te

Ci sono tanti strumenti per alimentare il tuo star bene, nelle due versioni della comicoterapia, quella orientale sul entrare in estasi e ridere senza un perché, ad quella occidentale dello sforzarti di ridere per poi farlo lo stesso senza un perché, due strade diverse ma un unico scopo.

Senti le tue sensazioni quando vedi un film in qui ridi o piangi anche. Puoi allenarti, dopo l'azione del vedere un film comico, a comprendere come ti senti, fallo per sette giorni consecutivi, quale film rivedi volentieri e ti fa sempre ridere? puoi iscriverti su di un gruppo di Yoga della risata.. e non lo abbandonare se non dopo sette incontri.. promettimelo.

Vedi il video 4.3.2 e scrivi il tuo mantra sull'argomento qui sotto, pronuncialo ogni mattina: <https://youtu.be/NBkgX09-pQY>

Scrivi qualcosa che è capitato (.. e se fosse capitato ad un altro/a?):

la tecnica dell'abbraccio: come e quando farlo e le diverse tipologie

Vi è un Maestro Indiano (donna) nell'abbraccio, Amma, ma io non lo mai incontrata, non ho pregiudizi, anzi appena posso andrò a trovarla. Sono convinto che è molto utile, ma talvolta per noi occidentali subentra la paura della coercizione di chi è più potente di noi, ed anche questo può esserci.

Ti assicuro che non occorre avere un Maestro vicino (anche se è più potente), allenarsi ad abbracciarsi tra di noi, ma dovete stare 7 secondi o più.. allora sentirete la vostra mente fare tanti discorsi, perché non si stacca? gli voglio bene veramente? .. avrete una bella sensazione. E con i sessi opposti ci sarà un "concerto" nella vostra mente, quello che pensa l'altro/a non vi deve interessare.

Vedi il video 4.3.3 e scrivi il tuo mantra sull'argomento qui sotto, pronuncialo ogni mattina: <https://youtu.be/qfLILMnqars>

introdurre il gioco nella vita di tutti i giorni

La parola gioco viene "sentita" in diverse maniere, da piccoli era la cosa più bella e nel crescere c'è l'hanno rovinata con il non sempre si può giocare.. "non è un gioco" "è una cosa seria" .. mi viene in mente quando si leggono annunci con "un lavoro serio" .. non lo vorrei mai.!

Se sei troppo adattato alla vita impostati dagli adulti.. hai troppo l'emisfero logico in funzione.. allora devi usare il gioco, non quelli che ti agitano, quante volte con il gioco dell'oca, eri quasi alla fine e sei tornato indietro? Quante volte una partita di calcio con amici è finita per essere una guerra? Da bambini si impara meglio, siamo più liberi di usare i due emisferi cerebrali. Ecco perché dico sempre che dobbiamo imparare dai nostri figli. Ogni tanto mettiamoli al posto dei docenti, e sempre ogni giorno impareremo.

Vedi il video 4.3.4 e scrivi il tuo mantra sull'argomento qui sotto, pronuncialo ogni mattina: https://youtu.be/B5fPu98b_20

Scrivi qualcosa che è capitato (.. ti è piaciuto fare questo percorso?)

**.. dopo un anno passato assieme, ora inizia la tua nuova vita,
.. ora puoi camminare con le tue gambe!**

Conclusioni

Spero che in questo anno trascorso nel tuo cambiamento alla tua domanda: cosa mi porto a casa?
La tua risposta sia piena di soddisfazione, di completezza, di gioia di vivere in questo piano fisico e di contribuire all'Evoluzione con "cose" piccole o grandi che siano, sapendo che hanno riempito l'Universo della tua partecipazione.

Un abbraccio
Alessandro Valerio "cocioale"
Evolution Trainer

(quando avevo 5 anni)



APPUNTI e TUE CONSIDERAZIONI