

PAROLE CHE UNISCONO

La realtà è quello che è, l'interpretazione dipende da te.

Chi è benevolente, fiducioso, positivo... consciamente o inconsciamente farà in modo che ciò accada.

Chi è maldisposto, sfiduciato, negativo... inaridisce, stressa e inquina l'ambiente.

Sii consapevole delle parole che usi... tu sei ciò che pensi; le parole ti modellano, muovono energia, producono realtà, modificano i neuroni del cervello e conducono alle azioni corrispondenti.

Le parole positive sono finestre, porte, strade, ponti della comunicazione sana. Esse danno benessere al corpo, alla mente e alla coscienza. *Nelle parole c'è un destino!*

Tu sei il primo beneficiario delle parole belle che pratichi nel parlare quotidiano. Le parole belle fanno le persone belle. Sii nobile nel parlare! Abita parole che ti fanno buona compagnia...

Esempio:

- *Vivi il presente con consapevolezza e gratitudine! È lo sguardo migliore per apprezzare la vita. Il passato se n'è andato, il futuro non è ancora arrivato... vivi la fioritura del presente più amorevolmente che puoi; è il tesoro a tua disposizione. Qui ora tocca la vita che scorre dentro e intorno a te.*
- *Apprezza ciò che c'è e metti armonia in ciò che vivi! Apprezza: illuminazioni, gesti di bontà, incontri graditi, momenti felici che gli eventi quotidiani ti offrono.*
- *Il bene che fai è l'affitto per il posto che occupi sulla terra. L'azione buona è premio a sé. Paradiso è vederti capace di fare azioni vere, buone e belle. Paradiso è amare. Quando dai rispetto e affetto (empatia) dai il meglio di te e aiuti gli altri a dare il meglio se.*

Inondati da informazioni irrilevanti... cresce il bisogno di parole autorevoli che danno luce, energia e serenità. Inoltre hai bisogno di conoscere la lingua delle emozioni. Esempio: *"che cosa stai dicendoti, di che cosa sei convinto per essere disgustato, arrabbiato, impaurito, depresso?"* Non sei turbato dalla realtà ma dalla interpretazione che fai. C'è sempre di più in cielo e in terra che nelle tue interpretazioni...

Col potere della consapevolezza puoi usare parole che nutrono, liberano, conciliano, uniscono...

Esempio: quando uno è in disaccordo puoi dire... *Tu mi completi.* Quando uno contesta puoi dire... *È meglio vivere in pace che avere ragione.*

Simon Goldstain aiuta a scoprire convinzioni limitanti, a esplorare il parolario personale, a usare bio-parole e ad evitare avverbi assoluti (tutto, niente, sempre, mai, assolutamente...).

Col libro di Federico Negrini, "Respira è gratis", possiamo imparare ad adagiare parole autorevoli sul ritmo del respiro che viene e va, riempie e vuota. Esempio: Inspiro Energia... espiro Serenità...