



Yvonne Oswald

IL POTERE DELLE PAROLE

Usa la forza
del linguaggio per
trasformare la tua vita



EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Yvonne Oswald

IL POTERE DELLE PAROLE

Usa la forza del linguaggio
per trasformare la tua vita

Indice

Prefazione: Le parole vi renderanno liberi

Introduzione: Il potere delle parole

Capitolo 1. Il potere delle decisioni chiare

Capitolo 2. Il potere dell'autostima

Primo esercizio di Magia della Mente

Secondo esercizio di Magia della Mente

Capitolo 3. Il potere della consapevolezza

Terzo esercizio di Magia della Mente

Capitolo 4. Il potere della concentrazione e dell'intenzione

Quarto esercizio di Magia della Mente

Quinto esercizio di Magia della Mente

Capitolo 5. Il potere dell'abbandono

Sesto esercizio di Magia della Mente

Settimo esercizio di Magia della Mente

Ottavo esercizio di Magia della Mente

Capitolo 6. Il potere della comunicazione e della comprensione

Nono esercizio di Magia della Mente

Capitolo 7. Il potere dei rapporti personali

Decimo esercizio di Magia della Mente

Capitolo 8. Il potere della connessione spirituale

Capitolo 9. Il potere di cambiare il mondo

Messaggio di Yvonne

Appendice

Trasformate queste frasi a bassa energia in altre ad alta energia

Principali parole ottimistiche, ad alta energia

Parole a bassa energia da eliminare dal vostro linguaggio

Adattamento della tecnica ho'oponopono

Termini usati nei vari sistemi rappresentazionali

Lecture consigliate

Prefazione

LE PAROLE VI RENDERANNO LIBERI

Le parole che pronunciate e pensate costituiscono il vostro veicolo personale nel viaggio verso la felicità. Esse stabiliscono sia la destinazione che la velocità con cui la raggiungerete. Le parole cambiano le sequenze del vostro DNA riorganizzando il futuro e creando possibilità quantiche che vi permetteranno di assumere il controllo del vostro destino. Sono le parole e i pensieri che plasmano il carattere di una persona. Occupate il vostro posto al sole e imparate a programmare intenzionalmente la vostra vita. ORA.

Introduzione

IL POTERE DELLE PAROLE

Vi piacerebbe riuscire a cancellare sentimenti negativi e convinzioni restrittive per fare spazio al successo in meno di un minuto?

Vi piacerebbe poter accedere a livelli superiori di energia per attingere a vaste risorse interiori e collegarvi a un ricco universo?

Vi piacerebbe sviluppare il vostro dialogo con gli altri e con voi stessi fino a vedere soddisfatte le vostre esigenze in maniera agevole ed efficace?

Tutto questo e altro ancora è possibile quando entriamo nei regni inesplorati della nostra mente.

Uno studio compiuto da Raymond Birdwhistle nel 1970 dimostrò che le parole che rivolgete ad altri rappresentano appena il *7 per cento* dei risultati che ottenete dalla vostra comunicazione. Quelle che dite a voi stessi, invece, producono *il 100 per cento* dei risultati che conseguite nella vita, perché la vostra meravigliosa mente interpreta e segue le istruzioni che le impartite.

Siete già Maestri Comunicatori. Quanto bene comunicate dipende interamente dalla reazione che susciteate, il che significa che soltanto voi siete responsabili del modo in cui l'interlocutore vi comprende. Infatti, il successo in ogni ambito dell'esisten-

za è determinato dall'abilità di farsi capire.

I nove capitoli che seguono sono estremamente semplici e allo stesso tempo metamorfici, e vi spiegheranno come “accendere” il vostro linguaggio, guidandovi verso uno splendido destino pieno di gratificazioni: migliore comunicazione, rapporti personali più soddisfacenti, maggiore benessere, realizzazione dei desideri più reconditi e sogni trasformati in realtà. Apprenderete anche la differenza tra parole a bassa e alta energia, e in che modo influiscono sulla vostra vita. Tutta la conoscenza, l'amore, il successo, la prosperità, la salute e la felicità che meritate sono già vostri e aspettano solo che usiate le parole giuste per ottenerli.

Prima di cominciare, esaminiamo alcuni dati fondamentali.

Quando ebbe inizio la comunicazione?

L'uso dei gesti e del linguaggio del corpo precede quello della parola. Secondo molti ricercatori, questa forma di comunicazione nacque almeno quattro milioni di anni fa, quando il *bipedismo*, una caratteristica della famiglia degli ominidi, rese disponibili le mani permettendo di comunicare in maniera “espressiva”.

In base alle testimonianze, intorno a questo periodo comparvero anche gruppi e forme di socializzazione, e nacque la comunicazione gestuale, probabilmente come conseguenza dell'emergere di strutture sociali più coesive e organizzate. Uno dei vantaggi della comunicazione non verbale è il suo carattere silenzioso, estremamente importante per non richiamare l'attenzione di animali predatori. Il suo impiego intenzionale, come l'atto di indicare qualcosa (un segno di capacità di orientamento spaziale), non è presente in altri primati ed è uno degli aspetti che ci distinguono dalle altre specie.

In realtà, secondo uno studio effettuato al Max Planck Institute nel 1997, i bambini indicano gli oggetti diverse settimane

prima di cominciare a parlare.

Il cervello è composto di tre parti principali: il cervello rettiliano, quello mediale o limbico, e la corteccia cerebrale, l'area sviluppatasi più di recente. L'antico cervello rettiliano presiede al movimento fisico e alla sopravvivenza. Il mediale è legato soprattutto alle nostre emozioni: paura, rabbia, amore, affetto e comunicazione. È chiamato cervello sociale o limbico. È il sistema cerebrale che iniziò a svilupparsi quando cominciammo a socializzare. I suoi obiettivi sono a breve termine e concentrati essenzialmente su buono/cattivo, giusto/sbagliato, tuo/mio. È metodico, gerarchico e superficiale. Non possiede la capacità di visualizzare o evolversi perché pensa in termini di *polarità*. La parte più nuova del cervello è la corteccia cerebrale. “Nuova” in senso relativo, ovviamente! Si è sviluppata tra centocinquanta e duecentomila anni fa, e fu allora che ebbe inizio il linguaggio in forma gestuale.

Oggi, quando parliamo, usiamo ancora gesti e linguaggio del corpo per integrare ciò che diciamo. In realtà, utilizziamo inconsciamente il linguaggio del corpo nel 55 per cento dell'intera comunicazione. Provate a chiedere a qualcuno di descrivere come è fatta una spirale soltanto con le parole!

Il linguaggio complesso come lo conosciamo nacque appena sessantacinquemila anni fa. La sua origine potrebbe spiegare il motivo per cui l'*Homo sapiens* giunse a dominare sia i neanderthaliani dell'Europa che l'*Homo erectus* dell'Asia sudorientale, perché la straordinaria caratteristica che rende la parola diversa da ogni altra forma di comunicazione è la sua capacità di essere *generativa*. Le tribù che svilupparono un linguaggio articolato furono in grado di concepire un futuro e quindi di crearsi un posto in esso. Oggi possiamo riandare con la memoria al passato e pensare al futuro in maniera agevole e rapida. Possiamo fantasticare e immaginare cose al di là dello spazio e del tempo, offrendo a noi stessi infinite possibilità che possono essere tra-

smesse e concretizzate con un'unica parola!

Tuttavia, il linguaggio che usiamo attualmente comprende ancora parole che vennero formulate sessantacinquemila anni fa per esprimere i sentimenti e le emozioni che stavano emergendo dal pensiero polarizzato del cervello mediale. Se cambiamo coscientemente il nostro linguaggio – le parole che impieghiamo per parlare a noi stessi e ad altri – aggiorniamo gli schemi neurali per riflettere facoltà più sofisticate e crearci consapevolmente un mondo diverso, più aperto e felice.

Fondamentale nel linguaggio è la capacità di comprendere e adottare la prospettiva mentale di altri. I neuroni “specchio” vengono attivati quando una scimmia o un essere umano osserva le azioni di qualcuno: con ogni probabilità, questi sono gli inizi neurali dell'impostazione di un “dialogo”, che più avanti in queste pagine vi insegnerò dettagliatamente a usare. Per quanto ne sappiamo finora, a parte i primati, le uniche altre specie che hanno e usano i neuroni specchio sono gli elefanti, i delfini e i pappagalli.

Liberate la magia nella vostra mente

La neocorteccia (dal termine latino per “nuova corteccia” o “nuova membrana”) forma lo strato superiore della corteccia cerebrale ed è la parte che si è sviluppata più di recente. Gli input neocorticali provengono principalmente dal lobo frontale, che governa l'iniziativa, l'immaginazione e la coscienza sociale. Questa particolare funzione cerebrale rappresenta l'inizio della formula magica per la felicità quando vi collegate alla coscienza superiore. Il suo uso genera considerevole successo nella vostra vita quotidiana. Grazie a questo strumento magico, potete pianificare i vostri obiettivi e visualizzare possibilità meravigliose. Invece di servirvene per soccorrere voi stessi quando vi sentite

infelici, è giunto il momento di imparare a utilizzarla e viverla facendo le “grandi pulizie” nel vostro linguaggio di vecchi processi di pensiero polarizzato mediocerebrale per ottenere più di quanto abbiate mai ritenuto possibile.

Nel quinto capitolo imparerete come liberarvi degli schemi d’interferenza di vecchie emozioni a bassa energia e di convinzioni negative, in modo da poter migliorare la capacità di esprimere i desideri accedendo direttamente al cervello superiore. L’integrazione creativa della corteccia cerebrale recentemente sviluppata con il più antico cervello limbico vi permetterà di attingere all’intero sistema.

Eliminando gli schemi d’interferenza dalla mente, favorite lo sviluppo della coscienza superiore nella corteccia cerebrale. Ottenete chiarezza. Sperimentate un senso costante di pace e fiducia interiori anche quando le cose non vanno bene come vorreste.

In realtà, tutto nella vostra vita si muove più rapidamente quando salite a livelli di coscienza più elevati. Scoprite allora di essere sempre sicuri di voi stessi e di sentirvi responsabili, padroni delle situazioni e motivati. Potete accedere a tutto il potere che possedete come persona. Amate ciò che siete e il posto che occupate nella vita, e credete nel progresso dell’umanità. Con l’aumentare dei vostri livelli di fiducia, aumenta anche la motivazione ad aiutare altri a raggiungere il successo.

Usando gli strumenti e le informazioni offerti in questo libro, potrete collegarvi in un nanosecondo a una vasta riserva di conoscenza e potere ancora inutilizzata cancellando le parole a bassa energia dai pensieri e dal linguaggio, e passando a quelle ad alta energia.

Le parole a bassa energia accompagnano pensieri ed emozioni dello stesso genere, di solito convinzioni e modelli negativi inconsci (ovvero, di cui siamo inconsapevoli) che utilizziamo per noi e il mondo e ci impediscono di ottenere il successo che vorremo avere. Nella maggior parte di noi opera in una

certa misura un dialogo interiore che si esprime con autocritiche come “non sono abbastanza bravo” o “non merito di essere felice/ricco”, e questa bassa energia si trasmette alla nostra comunicazione con gli altri. Inoltre, agisce interiormente come un’interferenza statica che può far sembrare meno facile realizzare i nostri obiettivi e desideri.

Parole ad alta energia accompagnano pensieri ad alta energia e, a differenza di quelle a bassa energia, possiamo esercitarci a utilizzarle fino a regolare di conseguenza i nostri pensieri ed emozioni. A questo punto, la vita diventa estremamente semplice, trasformandosi con uno sforzo minimo in un’esperienza ad alta energia profondamente positiva.

Imparare ad accendere il nostro dialogo interiore ed esteriore, eliminando nel contempo convinzioni restrittive e sentimenti negativi (bassa energia), invia alla mente segnali chiari e intenzionali che riverberano gratificazioni immediate. Così facendo, creiamo un legame diretto con quel potere quantico della coscienza universale che chiamiamo Dio, o Mente Universale: la pura coscienza che esiste al di là dei parametri che conosciamo.

Come vi sentireste se aveste la capacità di cancellare in meno di un minuto ogni emozione negativa dai momenti difficili dell’esistenza e ricordarli con lo stesso piacere con cui ripensate a quelli felici? Quanto migliore sarà la vostra vita quando vi avrò insegnato a usare consapevolmente parole ad alta energia? Quanta soddisfazione trarrete dall’apprendere la Magia della Mente, le tecniche e gli esercizi per cambiare all’istante lo stato emotivo o la condizione mentale?

Questo libro propone esercizi facili ed efficaci che vi aiuteranno ad assumere agevolmente il controllo della vostra vita. La preziosa conoscenza che state per scoprire è in grado di rivelarvi una nuova frontiera di tecnologia comportamentale.

Da oltre vent’anni, come terapeuta e facilitator, arricchisco

la vita delle persone insegnando loro come valorizzare e trasformare la realtà personale e la carriera grazie al potere delle parole. Qui uso la conoscenza che ho ottenuto consigliando e assistendo migliaia di uomini e donne di ogni condizione sociale affinché anche voi possiate scoprire i modi specifici per guidare il vostro destino.

Conoscerete un nuovo e facile approccio alle decisioni da prendere e svilupperete, arricchirete e risveglierete tutto il vostro potenziale positivo. Imparerete ad apprezzare ciò che siete e a trasformare la vostra autoimmagine. Troverete nuovi modi per aumentare la fiducia in voi stessi e liberarvi di sentimenti negativi e convinzioni limitative, aprendovi alla grande abbondanza e prosperità che aspetta solo di essere reclamata. Nei rapporti personali, apprenderete come acquisire una maggiore disponibilità ad accettare un coinvolgimento emotivo più profondo e scoprirete un nuovo livello di fiducia e apertura nel relazionarvi con gli altri. Una volta sicuri di poter ottenere tutto ciò che vi ponete come obiettivo, sarete in grado di approfittare di nuove opportunità. Mentre imparate a indirizzare passioni ed energie in modi divertenti e stimolanti, acquisterete slancio e farete reali progressi con risultati rapidi e concreti. Per trarre il massimo profitto da tutti gli straordinari strumenti descritti nel presente libro, vi consiglio di tenere a portata di mano penna e taccuino per prendere appunti e di fare di volta in volta i semplici esercizi suggeriti in ogni capitolo.

Siete pronti ad accendere il potere delle vostre parole? Allora unitevi a me in un viaggio pionieristico e affascinante per imparare a tradurre in realtà il vostro futuro con la parola e il pensiero, una parola e un pensiero alla volta.

*Date vita alle vostre parole, e le vostre parole
daranno a VOI vita, amore e successo.*