

## **SVILUPPA IL TUO POTERE!**

### **PRESA DI COSCIENZA DEL POTERE MENTALE**

Uno dei maggiori progressi nel percorso di sviluppo personale è la presa di coscienza che i nostri pensieri hanno un enorme potere di trasformare noi stessi e il mondo che ci circonda, perché la mente è capace di agire sul corso degli avvenimenti della vita. La visualizzazione ha fondamento proprio su questo potere, che deve essere sempre usato soltanto per trasformazioni positive, non solo per motivi etici, ma anche per evitare un ritorno sgradevole di pensieri svantaggiosi verso se stessi o altre persone.

Prima di mettere in pratica la visualizzazione per raggiungere obiettivi, è importante prendere coscienza del tuo potere mentale attraverso i tre esercizi successivi. Il più importante è l'ultimo, ma i primi ti permettono di identificare immediatamente il potere che hai dentro di te. Per svilupparlo, basta allenare regolarmente la capacità di visualizzazione, come descritto nel audiocorso **Visualizzazione Creativa**. Il secondo e terzo esperimenti (della mano e dei fagioli) sono proposti dal Maestro De Rose, codificatore del Metodo De Rose.

### **ESPERIMENTO DELLA SEDIA**

Per renderti conto di quanto l'atteggiamento mentale influenza la tua capacità di raggiungere uno scopo, prova questo esperimento:

Mettiti seduto davanti ad una sedia con uno schienale alto. Appoggia le mani sul sedile e fissalo per alcuni momenti. Dopo, solleva la sedia e memorizza la forza che hai usato per farlo. Con le mani esattamente nello stesso posto, fissa ora la parte alta dello schienale per lo stesso tempo impiegato prima, e poi solleva nuovamente la sedia. Vedrai che sarà diventata incredibilmente più leggera!

L'importanza di questo esperimento sta nelle conclusioni a cui ci porta: il tuo modo di guardare a un obiettivo, o a un ostacolo, lo faranno diventare più facile o più difficile: tocca solo a te decidere. Se uno scopo richiede un determinato impegno per essere raggiunto, e tu dici o pensi che questo sia difficile, richiederà un impegno maggiore. Se dici o pensi che sia impossibile, le probabilità di raggiungerlo crollano drasticamente. Ma se invece dici o pensi che sia facile lo rendi più raggiungibile, se dici che ce la fai (e non che *ce la potresti fare*) le tue probabilità di successo diventano molto più alte. Nello stesso modo, un ostacolo può diventare più 'leggero' o più 'pesante' a seconda di come lo guardi.

### **ESPERIMENTI DELLA MANO**

Ecco due esperimenti molto semplici ed interessanti che possono aiutarti a capire il potere della visualizzazione prima di metterla in pratica: il primo consiste in localizzare la coscienza su una mano (la destra, per esempio) mentre la mantieni entrambe nella stessa posizione e alla stessa altezza. Devi pensare alla mano destra per 5 minuti,

concentrandoti sulle ossa, muscoli, dita, ecc. e. Alla fine, osserva come la tua mano destra sia diventata più arrossata, calda e con le vene più evidenti della sinistra. Nel rivolgere la tua attenzione verso quella mano, hai aumentato l'energia e il flusso di sangue in quell'area.

Il secondo esperimento è molto più potente e per questo va eseguito dopo il primo, così da riuscire a capire la differenza nella pratica tra la localizzazione della coscienza e la visualizzazione. Nel secondo caso, immagina il sangue che si concentra nella mano destra, che diventa via via sempre più calda, rossa e con le vene più visibili. Dopo 5 minuti osserva di nuovo la differenza tra le mani, che è ancora più evidente dell'esperimento precedente.

### **ESPERIMENTO CON FAGIOLI**

Prendi due fagioli secchi e mettili su un po' di ovatta leggermente umida, oppure bagnali e appoggiali su due piatti asciutti. Basta farlo solo il primo giorno. I fagioli possono essere lasciati alla luce o al buio, al caldo o al freddo, germogliano sempre, purché siano in buone condizioni: l'importante è che i siano uguali e siano lasciati a germogliare in condizioni esattamente uguali di temperatura, luce e umidità. In uno dei due piatti scrivi *Cresci*. Puoi fare l'esperimento con due fagioli o con due gruppi di fagioli (purché siano in numero uguale e dello stesso tipo), oppure anche con lenticchie, ceci, piselli, ecc., basta che siano secchi e, ovviamente, crudi. Però non usare una bistecca aspettando che da lì esca una mucca!

Visualizza (se aiuta, puoi anche verbalizzare, però solamente se abiti da solo...) che uno dei fagioli germogli e che stia crescendo moltissimo. Ignora l'altro fagiolo. Non c'è bisogno di visualizzare che l'altro muoia, ma non devi avere pena del fagiolo ignorato. Dal secondo giorno osserverai che il fagiolo su cui ti sei concentrato cresce molto di più dell'altro, ma continua l'esperimento per più tempo, da sette a dieci giorni, per aver un risultato più significativo. Anche chi non abbia mai allenato la visualizzazione o la concentrazione riesce già ad ottenere un risultato visibile con questa visualizzazione. Chi invece è già allenato riesce a produrre una differenza impressionante, il fagiolo visualizzato sembra una pianta, mentre l'altro al massimo cresce solamente pochi centimetri, molte volte perfino addirittura marcisce. Se nessuno dei due fagioli germoglia, il problema non è in te né nella visualizzazione, erano i fagioli che non erano buoni. Prova di nuovo la stessa visualizzazione con fagioli diversi.

### **CONCLUSIONI DEGLI ESPERIMENTI DI VISUALIZZAZIONE**

La localizzazione della coscienza ci dà la capacità di agire in maniera molto efficace sull'aumento volontario della temperatura di una parte del corpo, che produce risultati nella stimolazione di una parte specifica del corpo, allungamento e forza muscolare. In caso di emorragia permette perfino di incanalare il sangue verso un'altra parte del corpo.

La visualizzazione ci permette di compiere una metamorfosi completa dentro noi stessi e ci trasmette addirittura il potere di attuarla fuori del corpo. Le conclusioni

dell'esperimento dei fagioli sono sorprendenti: se sei riuscito ad ottenere un risultato così sorprendente con qualcosa che non fa parte di te, che non hai neanche toccato, immagina l'effetto che riusciresti ad ottenere in te stesso! Noi possiamo raggiungere qualsiasi tipo di obiettivo, basta immaginarlo con chiarezza e ovviamente anche creare le condizioni esterne per farlo accadere.

L'accorgimento più affascinante della visualizzazione è che ci permette di cambiare perfino circostanze che, apparentemente, sono fuori della nostra portata, come per esempio la crescita di legumi. La visualizzazione esterna, come quella suggerita, richiede una maggior persistenza, ma se è stato così facile agire su questo fagiolo, immagina come sarà ancora di più attuare con la visualizzazione dentro di te!

Nonostante sia una visualizzazione estremamente semplice che può essere fatta da chiunque in qualsiasi ambiente, anche a distanza, questa visualizzazione dei fagioli può essere considerata un vero e proprio esperimento scientifico, poiché è osservabile, ripetibile e dimostrabile.

***Carlo Mea***

Presidente della Federazione Italiana del Metodo De Rose

[www.CarloMea.it](http://www.CarloMea.it)