

# Pronti al successo

memo ed esercizi della lezione [https://youtu.be/\\_y3x-pS85Xc](https://youtu.be/_y3x-pS85Xc)

Benvenuta o benvenuto, in qualsiasi momento tu mi legga.

Benché la video-lezione e questo documento siano datati 23-11-2022, troverai spunti utili anche per i mesi e gli anni a venire e potrai usare questa traccia quando vuoi, perché **ogni giorno è perfetto**, per muovere il primo passo e trasformare la tua vita, allineandola con le tue **aspirazioni**, i tuoi **desideri** e i tuoi **valori**.

Per iniziare questo percorso insieme, t'invito a rispondere per iscritto, **a getto** (senza neppure un battito di ciglia) a queste domande:

- Cosa è, per me, il **successo**?
- Cosa **seno nel corpo** quando penso al successo?
- Che **emozioni** emergono? Mi sento bene, a mio agio? / mi sento male, a disagio?

La parola **successo** origina dal latino **successus**, participio passato del verbo **succedere = venire dopo**. Succedere come **successione di eventi**. Indica **progresso**, progressione (succedere, non significa accadere).

Veniamo da anni complessi e dolorosi a livello planetario e, che vogliamo vederlo, oppure no, siamo tutti stati toccati dagli eventi che si sono susseguiti dall'inizio del 2020. Molte persone sono spaventate, congelate, bloccate, anche se non se ne accorgono. Infatti, forse in modo inconsapevole, non avendo una **visione stimolante** verso il futuro, si adagiano in un presente poco progettuale e, spesso, si trovano a vivere una mera vita biologica, a volte resa apparentemente più piacevole, grazie a qualche gadget superficiale.

Attenzione a questa **falsa zona di comfort** che maschera, in realtà, una modalità **sopravvivenza** (quella in cui le nostre azioni sono guidate dalle nostre paure).

E' ora di **riprendere in mano la nostra vita con fiducia** e di allinearci con i nostri bisogni, i nostri desideri e i nostri valori più profondi.

E' sufficiente **prendere la decisione** e muovere un **primo passo deciso** (a volte un'**azione sconsigliata**), per tornare in contatto con noi stessi, con la nostra saggezza interiore, con le nostre aspirazioni più profonde.

E, quando abbiamo il **coraggio** e la **forza di volontà (clicca qui)** per farlo, allora ci ricordiamo che abbiamo **molte più potenzialità** di quelle che crediamo (e/o di quelle che gli altri vogliono farci credere) e che **ognuno di noi ha il potere** per contribuire in modo straordinario all'evoluzione della propria vita, della propria coscienza e della coscienza collettiva, per rendere se stesso/a (e l'intero pianeta) migliore, ogni giorno di più.

Infatti, **siamo tutti interconnessi** e ormai molti studiosi confermano che, **ogni volta** che una persona **evolve nella coscienza** (e nei **comportamenti**), in modo

apparentemente inspiegabile, emana un segnale, una vibrazione, che coinvolge altri esseri umani sul pianeta (seppure sconosciuti) e li stimola ad evolvere, a loro volta, nella coscienza e, di conseguenza, nei comportamenti e questo crea una straordinaria e **virtuosa reazione a catena** che ha il potenziale per rigenerare la Terra e trasformarla in un luogo di **amore** e di **pace**.

Di seguito sintetizzo quanto spiegato nella **video-lezione (clicca qui)**, indicando qualche esercizio utile, per **immaginare, fin d'ora, il tuo futuro** e muovere un nuovo passo verso il tuo **successo personale e professionale**.

## Comincia da qui.

- Innanzitutto ti invito ad **agire**, adesso. Probabilmente ciò ti chiederà un po' di impegno e, forse, un'**azione sconfortevole**, per uscire dalla tua zona di comfort ... **per ampliarla**, in realtà.
- Da oggi in poi, dedica **almeno mezz'ora al giorno** alla creazione del tuo successo, mettendo attenzione, focus, intenzione, nutrendo i tuoi appunti e i tuoi progetti di **belle emozioni**.
- Per le tue annotazioni, riflessioni, esercizi, suggerisco di utilizzare un quaderno **nuovo** e una biro **nuova**, oggetti belli, che ti piace tenere tra le mani.
- Se senti di aver bisogno di sentirti **stimolato/a ogni giorno**, per non ricadere in abitudini sabotanti e disfunzionali, e per dribblare la pigrizia, magari puoi **coinvolgere una persona** a te cara e di fiducia, con la quale fare questo percorso e con la quale confrontarti.  
E, naturalmente, puoi sempre **chiedere sostegno professionale** a me o ad altri esperti.
- Fai gli esercizi nella **sequenza indicata** e fanne **uno al giorno**. Non è necessario farlo immediatamente un giorno dopo l'altro, anche se questo può potenziare il processo, perché ti mantiene il focus; se hai difficoltà, puoi anche impiegare più giorni per alcuni degli esercizi.
- Prima di ogni esercizio, **crea il tuo spazio/tempo sacro**, dopo qualche minuto di respirazione consapevole e/o di meditazione; crea uno spazio/tempo in cui non entri nient'altro e nessun altro (niente interruzioni, niente cellulare, niente multitasking ecc.) .  
Se ti piace, puoi accendere una candela che, dal punto di vista simbolico, ti porti luce. Se ami la musica, puoi mettere qualcosa di che crei quiete e calma (niente hard rock, per ora).



## 1 – Alleggerisciti dal passato.

Per iniziare a **progettare il tuo successo** (futuro, ciò che accade dopo), è bene fargli spazio e, quindi, **liberarti del passato**. Non di tutto, ma di quello che è solo **zavorra** e che ingombra il tuo campo, impedendo che entri qualcosa di nuovo e di più funzionale a te.

Prendi un foglio completamente bianco su ogni fronte (o più fogli bianchi) e **scrivi a getto** tutto ciò che vuoi lasciar andare del tuo ultimo anno (e anche di anni precedenti) e che ancora ti accompagna, affaticando il tuo cammino esistenziale.

Mentre scrivi, anche se potrebbe essere emotivamente impegnativo, fai il possibile per nutrire il campo con **emozioni** che evochino **alleggerimento, libertà, pace** e, se emergono emozioni di rabbia, risentimento, invidia, perdita (o altre emozioni che ti creano disagio e/ sofferenza), semplicemente osservalo e trasformalo.

Quando hai la certezza di aver scritto tutto, proprio tutto, **brucia questo foglio** (o fogli) all'aperto, o nel camino, o nella stufa e osserva il fumo che si porta via tutto quello che non serve più. E **senti la leggerezza** attorno a te e dentro di te. Se desideri liberarti anche della cenere, puoi buttarla in acqua fredda corrente.

**Ringrazia** per questa nuova leggerezza e libertà.

Arieggia la stanza in cui hai scritto e/o bruciato la tua vecchia zavorra e, se lo desideri, accendi un incenso per ripulire energeticamente l'ambiente; puoi anche utilizzare il Reiki, se lo pratichi.

Infine, se lo desideri, puoi mettere una bella musica che ti susciti **gioia** e puoi anche ballare, per scuotere il corpo e vitalizzarlo.

## 2 – Ringrazia il passato.

Da questo momento, inizia a scrivere sul tuo nuovo quaderno, che userai anche nel corso dei mesi a venire.

**Elenca a getto** tutto ciò per il quale puoi provare **gratitudine** e che si è verificato nel corso dell'ultimo anno; ad esempio:

- un'esperienza che ti ha messo di buonumore;
- un bell'incontro che ricorderai negli anni a venire;
- un momento che ti ha suscitato una bella emozione;
- una lezione che hai imparato;
- **tutto quello che hai oggettivamente realizzato**, un traguardo raggiunto e di cui sei orgoglioso/a; (scrivi tutto quello che ti viene in mente e sii generoso/a, grato/a e riconoscente a te stessa/o).

Inoltre, se c'è **qualcuno che senti di voler ringraziare** per qualcosa di buono che ha fatto per te, per un aiuto che ti ha dato, magari anche non sollecitato, perchè provi apprezzamento per lei/lui, **scrivigli e/o mandagli un vocale** (NON una telefonata; è bene che questo messaggio possa rimanere).



### 3 – Fai un punto sul tuo presente.

Sul tuo nuovo quaderno **annota le aree importanti della tua vita** e dai un punteggio **da 0 a 10** (0 = totale insoddisfazione; 10 = massima soddisfazione). Poi scrivi le tue riflessioni sul punteggio.

- Salute fisica
- Situazione psicologica/emotiva
- Crescita ed evoluzione personale
- Amicizie
- Famiglia
- Relazione sentimentale
- Ambiente in cui vivi
- Lavoro / carriera / studio
- Situazione economica (reale e percepita)
- Svago e tempo libero
- Altri aspetti importanti per te

Riconosci tutto quello che sta funzionando bene e ringrazia.

Prendi coscienza delle aree in cui vuoi aumentare il punteggio.



## 4 – Inizia ad immaginare il tuo futuro.

Partendo dalle valutazioni fatte sul presente, comincia a riflettere sugli aspetti in cui vuoi prosperare di più e definisci degli obiettivi che vuoi raggiungere nell'arco del tempo (1-2-3-5-8-13 mesi, ad esempio, i numeri della successione di Fibonacci; i 13 mesi, possono essere i 13 cicli lunari di un anno).

Esamina, per primi, i punti che hai valutato con un **punteggio inferiore a 6** e scrivi tutto quello che ti viene in mente, per aver maggior soddisfazione ed aumentare il tuo punteggio.

Questa sarà la base, sulla quale potrai iniziare a lavorare, indicando, **per ogni punto, le piccole e grandi strategie**, che potrai applicare per avvicinarti al tuo obiettivo e raggiungerlo.

Decidi quando vuoi iniziare e **prepara il tuo programma a lungo e a breve termine**.

**E metti attenzione ogni giorno.**

Trovi qualche spunto sulla pianificazione a breve e a lungo nel video e testo del mio blog

<http://emanuelacarlamarabini.com/2021/01/01/2021-buoni-pensieri-buone-parole-buone-azioni-conferenza-inizio-anno/>



## 5 – Prenditi cura del tuo corpo ogni giorno.

Il tuo corpo è prezioso; ti permette di fare esperienza in questa vita.

Impara ad ascoltarlo, perché i suoi messaggi sono sempre saggi.

Ad esempio, ti può indicare se ciò che stai facendo è buono per te, oppure se è meglio allontanartene.

Inoltre, per quanto difficile da accettare, dolori e malattie possono farti comprendere che stai trascurando te stesso/a e possono essere uno stimolo per prenderti cura di te, sia in modo fisico che emotivo e psicologico.

- Amo il mio corpo e me ne prendo cura?  
In caso contrario, come posso amarlo di più?
  
- Lo nutro bene?  
In caso contrario, come posso nutrirlo meglio?
  
- Dormo a sufficienza e mi sveglio riposato/a?  
Come posso dormire di più e meglio?
  
- Faccio movimento a sufficienza?  
Come posso impegnarmi a fare più movimento?
  
- I miei buoni propositi per il prossimo anno.
  
  
- La mia affermazione di potere quotidiana.

## 6 – Prenditi cura della tua mente ogni giorno.

La tua mente può aiutarti a creare successo ed equilibrio nella tua vita, oppure infelicità e confusione. E' importante riconoscere quando i tuoi pensieri diventano ridondanti e/o sabotanti e imparare a trasformarli.

E' molto utile alternare momenti di attività e pensiero attivo, con momenti di quiete e silenzio interiore.

- Quando la mia mente è un sostegno?
  
- Quando la mia mente diventa un ostacolo?
  
- Cosa dà gioia e sollievo alla mia mente? Cosa posso fare per potenziare questo?
  
- Cosa mi crea stress? Cosa posso fare per minimizzare questo?
  
- Come posso organizzare la mia quotidianità per creare equilibrio?
  
- I miei buoni propositi per il prossimo anno.
  
  
- La mia affermazione di potere quotidiana.





## 7 – Prenditi cura del tuo spirito ogni giorno.

Lo spirito è la nostra essenza, che ci permette di accedere alla nostra saggezza interiore e di sentirci connessi con l'intero universo. Quando siamo allineati al nostro spirito, noi possiamo avere la grazia di riconoscere lo scopo della nostra vita e di attingere al nostro immenso potere e alle infinite potenzialità che l'Esistenza ci offre, per realizzare noi stessi e dare un senso al nostro passaggio terreno.

- Cosa amo fare, cosa mi appassiona, cosa mi dà gioia?
  
- Cosa so fare bene, quali sono i miei talenti e i miei doni speciali?
  
- Quando seguiamo le nostre passioni e usiamo i nostri talenti, noi ci muoviamo verso il nostro scopo di vita e abbiamo **infinite opportunità di successo**.  
Al momento lo sto facendo?
  
- Se non lo sto facendo, come posso unire **ciò che amo fare** e **ciò che so fare in modo speciale**, per un bene mio e altrui?
  
- Se non lo sto facendo, che cosa me lo impedisce?
  
- Quale **pratica quotidiana** mi nutre spiritualmente? Se non ce l'ho, cosa potrebbe essere utile e affine a me? (es. meditazione, Reiki, Tai Chi, Qi Gong, Yoga, preghiera ecc.)
  
- I miei buoni propositi per il prossimo anno.
  
- La mia affermazione di potere quotidiana.



## 8 – Ed ora, attiva le tue buone intenzioni.

- Partendo dai tuoi obiettivi (**Punto 4: Inizia ad immaginare il tuo futuro**) crea una tua **vision board** (fisica o virtuale, su un grande foglio o su più fogli) con immagini, colori, qualche parola evocativa.  
Crea una nutrendola di **buone emozioni**.
- Mettila in una posizione tale da poterla guardare ogni giorno e nutrirla sempre con buone emozioni, al **risveglio** e **prima di dormire**.
- Crea delle **affermazioni di potere** che possano rafforzare tue intenzioni e recitale (nutrendole con buone emozioni), come mantra, **ogni giorno** (ad esempio la mattina al risveglio e la sera prima di dormire), per alimentare l'attenzione verso ciò che vuoi realizzare e per ricordarti i tuoi obiettivi  
**Contattami** se hai dubbi e vuoi una consulenza specifica, per mettere a punto questo elenco di affermazioni di potere, in modo che abbiamo la frequenza giusta per te <http://emanuelacarlamarabini.com/contatti/>
- **Crea una routine.** Trovi qualche spunto nel video e testo del mio blog <http://emanuelacarlamarabini.com/2021/01/01/2021-buoni-pensieri-buone-parole-buone-azioni-conferenza-inizio-anno/>  
**Contattami** se vuoi un aiuto nel creare la routine adatta a te <http://emanuelacarlamarabini.com/contatti/>
- Dedicati **ogni giorno** ai tuoi progetti (anche solo un'ora al giorno, purché ogni giorno) e ricordati che **il successo** è un qualcosa che **avviene dopo; dopo una decisione e una azione** (e una serie di decisioni e azioni). Non è importante essere perfetti subito. **Il successo è progresso**, un passo dopo l'altro.

# Conclusioni

Mi auguro che questi spunti di riflessione ti siano di aiuto, nel realizzare il tuo imminente successo.

Se trovi che questa mia lezione [https://youtu.be/\\_y3x-pS85Xc](https://youtu.be/_y3x-pS85Xc) e queste note ti siano state utili, per cortesia, **metti un like, commenta, condividi** e trova il tempo per scrivere una **recensione** su **Facebook**

<https://www.facebook.com/EmanuelaCarlaMarabiniConsulenzaCoachingFormazione>

e/o su **Google** <https://g.page/r/CZDYCzZA0UvUEAI/review>

affinchè anche altri possano beneficiare del mio lavoro, delle mie competenze e delle mie conoscenze, anche in modo gratuito.

C'è tanto bisogno di alzare le frequenze e di ritrovare la gioia di vivere, la progettualità, la visione verso un futuro di gioia e bellezza e **anche tu puoi fare la differenza.**

Per chiarimenti e altre informazioni, **contattami direttamente** tramite il mio sito web [www.emanuelacarlamarabini.com](http://www.emanuelacarlamarabini.com) dove troverai altro materiale gratuito, oltre ai miei corsi e percorsi che, se lo desideri, potrai fare in gruppo, individualmente, e addirittura in video on demand, quando desideri tu.

Nel frattempo ti auguro un buon lavoro. Il tuo successo è già iniziato!

Luce, pace e amore sempre su di te.

Emanuela Carla Marabini

© Se hai trovato utile questo documento, puoi distribuirlo e diffonderlo a chi desideri **esclusivamente in questa versione integrale in lingua italiana**, e con i miei riferimenti. Qualsiasi riproduzione e/o traduzione è soggetta ad una mia eventuale autorizzazione scritta, da richiedere anticipatamente.



The ECM Company Sagl - Via Poeta F. Chiesa 15 b - 6833 Vacallo - Switzerland - IDI CHE-112.465.837  
www.emanuelacarlamarabini.com ecm@emanuelacarlamarabini.com +41 (0) 91 22 31 956

