



# apnea

## TRAINING MENTALE E APNEA

di Lorenzo Manfredini

**Come raggiungere il benessere fisico e mentale con l'apnea. Vivere meglio con l'apnea. Tecniche ed esercizi.**

Alla base dell'apnea moderna troviamo il rilassamento e l'equilibrio psicologico.

L'arte del rilassamento è la chiave dell'apnea: ma quanti di noi sono in grado di controllare i pensieri e le emozioni, raggiungendo uno stato di controllo mentale?

In questo articolo mi soffermo su un nucleo di nozioni fondamentali e di facili esercizi pratici per la mente e il corpo, affrontando il tema dell'apnea con un approccio innovativo, basato da un lato sul rafforzamento del piacere e l'ampliamento del tempo che destiniamo a questa affascinante disciplina, e dall'altro sull'allontanamento delle ansie.

Alcuni semplici esercizi spiegano, passo dopo passo, tecniche semplici ed efficaci con cui è possibile ottenere senza difficoltà risultati significativi. La consapevolezza di sé, il controllo emotivo, l'atteggiamento mentale positivo, la gestione del proprio tempo e il rilassamento sono tra i principali temi trattati in questo articolo e nei prossimi che seguiranno.

Il Training Mentale combina consigli pratici tratti dall'esperienza e considerazioni psicologiche allo scopo di aiutarci a riscoprire l'apagamento in noi stessi, nella disciplina dell'apnea e nella vita quotidiana.

### INTRODUZIONE

Il mondo dell'apnea è in mutamento esplosivo, terreno fertile per l'incertezza, l'insicurezza e l'ansia.

C'è chi è convinto che basta andare in acqua per raggiungere il massimo dell'efficienza, ma sono sempre di più quelli che si rendono conto che non basta.

Se volgiamo lo sguardo al passato l'apnea era fatta per rilassarsi e soprattutto 'per vivere'. Oggi la contaminazione dell'efficienza e della produzio-

### Sommario:

Come raggiungere il benessere fisico e mentale con l'apnea 1/7

Vivere meglio con l'apnea

Tecniche ed Esercizi

---

Indietro nel tempo non possiamo certamente tornare, possiamo però imparare a ricostruire un modo di vita più salutare e rilassato per noi stessi e ritrovare un po' della tranquillità perduta. L'unica condizione è volerlo.

---



ne hanno spostato l'asse della motivazione sul 'fare', fare di più e sempre più in fretta.

Indietro nel tempo non possiamo certamente tornare, possiamo però imparare a ricostruire un modo di vita più salutare e rilassato per noi stessi e ritrovare un po' della tranquillità perduta. L'unica condizione è volerlo.

Molti apneisti soffrono il peso di un enorme accumulo di stress. Lavorano molte ore al giorno, sette giorni su sette, inseguendo scadenze su scadenze. Faticano a sentirsi in armonia e a risentirne di più è il rapporto intimo con se stessi. Altri sentono il bisogno di cambiare il proprio modo di vivere e di dover acquisire nuove capacità, la visualizzazione creativa e il rilassamento per esempio. E' una nuova ricerca che grazie all'apnea consente di riconnettersi a uno stato di serenità che è sempre presente nel profondo di ognuno. E' una nuova forma di 'immersione' che consente all'apneista di rendere possibile adattamenti, scoperte e cambiamenti nel modo di fare apnea.

### **La profonda saggezza del rilassamento.**

Lo stato di rilassamento è una forma di saggezza che non è riposta in un luogo irraggiungibile o lontano: è nascosta in ognuno di noi e attende semplicemente di essere riscoperta.

La via del rilassamento è una strada particolare. E' uno stato della mente e del corpo nel quale l'abilità, il percorso e il viaggio hanno uno scopo: creare fiducia in se stessi e accettazione dei cambiamenti.

### **Il rodeo delle emozioni**

Per secoli la fisiologia e la psicologia delle emozioni hanno appassionato gli studiosi, i filosofi e quanti si sono interessati ad approfondire la conoscenza della mente umana. La questione può essere posta a un livello più "terra terra" e per estensione "mare mare": come dobbiamo comportarci con le emozioni? Dobbiamo lasciarle le briglie sciolte, pur sapendo che possono andare contro la ragione? O dobbiamo piuttosto trattenerle, a rischio di reprimere in noi qualcosa di vitale?

Tutti sperimentiamo impeti emotivi che siamo incapaci di reprimere: la gioia per il raggiungimento di uno scopo a lungo rincorso; il dolore per una separazione o l'apprendimento di una cattiva notizia.

Ci sono però due circostanze che possono indurci a "sospettare" delle nostre emozioni. La prima è che siamo emotivamente suggestionabili. I registi cinematografici o televisivi sono in grado di portarci alle lacrime con storie abilmente inventate allo scopo: basta solo che ci troviamo introdotti nelle vicende di una romantica coppia immaginaria, ed ecco-ci coinvolti negli alti e bassi della loro relazione. Abbiamo così imparato ad abbandonare le nostre emozioni nelle mani degli altri. La seconda ragione di sospetto è che le emozioni derivano spesso da regioni più profonde e meno gradevoli dell'io: quelle della paura, dell'orgoglio, della collera, della gioia maligna per la cattiva sorte



---

Contrapporre emozione e ragione è una sicura ricetta per far nascere disagio. Un approccio più costruttivo è quello di filtrare le emozioni negative, e di lasciare invece che quelle positive si esprimano liberamente.

---

di qualcun altro.

Passiamo una gran quantità di tempo a combattere con le nostre emozioni, cercando di reprimerle o di impedire che siano comunque visibili agli occhi del mondo. Non sarebbe sbagliato, in ultima analisi, pensare a noi stessi come a partecipanti a una sorta di "rodeo emotivo", nel quale cerchiamo di tenere saldamente i sentimenti più forti nelle briglie della ragione, sovente percepita come strumento di virtù.

Di fatto, contrapporre emozione e ragione è una sicura ricetta per far nascere disagio. Un approccio più costruttivo è quello di filtrare le emozioni negative, e di lasciare invece che quelle positive si esprimano liberamente. Immaginate di essere custodi di una stalla di cavalli selvaggi, ognuno dei quali rappresenta una minaccia potenziale, capace di vanificare le vostre cure più attente. Nei momenti di agitazione emotiva, prestate orecchio alla porta della stalla: sbatterà come se un cavallo stesse cercando di fuggire; cercate di considerare quei primi rumori come un segnale di avvertimento e di stop. Se siete infervorati in una discussione accesa, interrompetela per un minuto e cercate di calmarvi. Ricordate che i cavalli vanno addestrati a obbedire alla volontà, all'intelligenza e alla ragione umana. Se ordinate loro mentalmente di rimanere nella stalla, lo faranno: solo col vostro permesso possono irrompere fuori. Provate a immaginarli nell'atto di brucare tranquillamente la biada.

Dovremmo essere capaci - idealmente - di far cessare il tumulto delle emozioni quando diventa inutilmente insistente o vi riconosciamo un fondo di bassezza: per esempio, la sensazione di regredire a una reazione infantile nel momento in cui il nostro volere è contrastato dalla ragione di altri. Per mantenere la pace nella nostra vita dobbiamo acquistare consapevolezza delle nostre emozioni, sintonizzandoci con i diversi livelli a cui interferiscono per imbrigliarle, se è il caso.

Ma ci saranno momenti in cui avremo bisogno di parlare delle nostre emozioni, pur mantenendole sotto chiave. Il problema è che quando parliamo dei nostri sentimenti, è come se permettessimo loro di uscire allo scoperto in tutto il loro furore. Ancora una volta, abbiamo bisogno di tecniche di autocontrollo. Immaginate, per esempio, che i sentimenti che volete descrivere appartengano a qualcun altro, e che il ruolo che intendete assumere nell'esercizio sia quello di essere un buon testimone e di aiutare l'equilibrio psicologico. Dovrete parlare chiaramente e con calma per capire come stanno veramente le cose. Ricordate che avete scelto voi questo momento per parlare a cuore aperto: spesso sono le vostre emozioni ad avere il sopravvento, ma ora, per una volta, mentre le sottoponete al vaglio critico della ragione, sono sotto il vostro completo controllo.

Si propongono di seguito dei modi semplici e rapidi per liberarsi da tre delle più comuni emozioni negative.

Stati emotivi di cui liberarsi

---

Diversamente dalla preoccupazione, l'ansia non ha un carattere logico. Tende a concentrarsi piuttosto sul vano desiderio di cambiare il passato o a fissarsi su aspetti del futuro che non è in nostro potere cambiare.

---



**Collera.** Una naturale reazione di collera è chiudere rabbiosamente i pugni. Volgetela in un esercizio di rilassamento raccogliendo un piccolo oggetto rigido, per esempio un sasso, e ponendolo nel palmo della mano. Stringetelo al massimo e poi allentate la presa. Giocherellate con l'oggetto come per far pace con lui.

**Tristezza.** La tristezza porta apatia e indifferenza. Se vi capita di sentirvi tristi, andate a fare una passeggiata. Concentrate la vostra attenzione sulle cose che incontrate, non importa dove state andando o quante volte avete già fatto la stessa passeggiata: a ogni passo, state superando il senso di malinconia.

Cercate di rispondere positivamente al panorama, ai suoni, agli odori.

**Paura.** Combattete l'istinto di lotta e invece di abbandonarvi alla paura scorrete con delicatezza le dita di una mano sull'altra, come se steste accarezzando la mano di un bambino per consolarlo. Ogni carezza placa le emozioni.

**L'ansia: un ronzio da eliminare**

Chiudete gli occhi per un istante e ripensate alle cose che vi hanno disturbato durante l'ultima immersione. Quante sono le preoccupazioni realmente fondate, e quante le ansie ingiustificate?

C'è una sottile differenza tra la preoccupazione e l'ansia. La preoccupazione è razionale e indirizzata a uno scopo, basata com'è su una logica di rapporto tra causa ed effetto. Prima di lasciare la casa chiudiamo magari tutte le finestre, preoccupati che possa entrare qualcuno o che il vento, soffiando, faccia cadere un vaso di fiori; prevediamo le conseguenze delle nostre azioni sugli altri e agiamo "diplomaticamente" per evitare danni o disagi inutili. La preoccupazione è dunque un mezzo per evitare situazioni di disagio, il che significa aumentare la possibilità di sentirsi più rilassati.

Diversamente dalla preoccupazione, l'ansia non ha un carattere logico. Tende a concentrarsi piuttosto sul vano desiderio di cambiare il passato o a fissarsi su aspetti del futuro che non è in nostro potere cambiare. Quel che è peggio, la mente finisce con l'essere affetta da ansie che fluttuano liberamente, si accumulano e diventano abituali. Per parte nostra lasciamo che ci tormentino e spesso anzi le invitiamo a farlo, come una specie di "schema d'interferenza" regolare che non tardiamo a considerare normale. I problemi specifici possono risolversi, ma l'effetto ansiogeno rimane. L'ansia diventa un ronzio di fondo.

Se per molto tempo ascoltiamo una stazione radio leggermente fuori onda, e a un certo punto ci sintonizziamo bene regolando le frequenze, rimarranno sorpresi di come il suono appaia migliorato. Prima di riuscire a rilassarci completamente dobbiamo far tacere quell'inutile rumore di fondo delle nostre vite che è l'ansia, e sintonizzarle sul silenzio puro dove la nostra ricerca di appagamento personale può essere soddisfatta.

---

La coscienza è il ricettacolo della nostra saggezza morale, la fonte dalla quale traiamo le nostre intuizioni

---



L'ansia, per molti di noi, è una costante compagna; possiamo essere ormai così abituati a sentirne il rumore di fondo da non accorgerci neppure più della sua presenza.

Questo esercizio di visualizzazione ha lo scopo, di aiutarci a identificare il "ronzio" dell'ansia e a eliminarlo, almeno temporaneamente.

1. Sedetevi comodamente e chiudete gli occhi. Immaginate di passeggiare lungo un sentiero in un bosco tranquillo. D'un tratto capitate in una radura; camminate lentamente fino al centro e sedetevi.

2. Come comparsi dal nulla, ecco che brulicano pensieri, immagini di persone cose e situazioni. Nessuno implica una minaccia, ma tutti rappresentano una preoccupazione. Più li percepite vicini, più forte è la vostra ansia.

3. In un angolo della radura c'è un alveare. Le api sciamano vicino a voi emettendo il ronzio dell'ansia in libertà.

4. Toccate delicatamente ogni situazione. Al vostro tocco si allontanerà e scomparirà dalla vostra mente. L'unico suono rimasto, alla fine, è il ronzio delle api.

5. Immaginate tutte le vostre piccole ansie rientrare una per una nell'alveare, finché nella radura non sia sceso il silenzio. Ora le ansie si sono calmate, le preoccupazioni riprenderanno un altro giorno. Tutto intorno è pace.

La coscienza è il ricettacolo della nostra saggezza morale, la fonte dalla quale traiamo le nostre intuizioni: un allarme insistente vi risuona ogni volta che meditiamo di dire o fare qualcosa di pericoloso o in qualche modo dubbio. Come un amico severo ma ben intenzionato, la nostra coscienza agisce da critico rigoroso, che riproietta vecchi film del nostro comportamento mostrandoci il modo, buono o cattivo, in cui abbiamo agito, commentando esaurientemente la parte che abbiamo recitato così che possiamo svolgerla meglio nella scena a venire.

Se ascoltassimo sempre la nostra coscienza potremmo attraversare la vita con soddisfazione, a ogni svolta aggiungendo "punti" di merito per buon comportamento. Non faremmo mai passi falsi e ci sentiremmo in piena armonia con noi stessi. La maggior parte di noi, tuttavia, una volta o l'altra, finisce per non ascoltare la propria coscienza: ne soffoca la voce e sperimenta in conseguenza un profondo senso di -abbattimento interiore. Il problema si presenta quando cerchiamo di interpretare quest'esperienza: dobbiamo riconoscerne la validità?

Esistono due tipi di emozione suscitata dalla coscienza morale. La prima è un'emozione introspettiva, che ci ricorda che abbiamo compiuto o stiamo meditando di compiere qualcosa di sbagliato e che faremmo meglio a



---

Quando incolpiamo un'altra persona cadiamo spesso in un'atmosfera da "campo di combattimento": la responsabilità rimbalza avanti e indietro come una pallina da tennis; alla fine la situazione esce di controllo e così i sentimenti, del tutto sproporzionati, che ne derivano. Iniziano a formarsi le fazioni.

---

prendere provvedimenti per rimediare alla situazione, se vogliamo riconquistare la pace interiore: ci stiamo perdendo, e possiamo trovare la giusta direzione per ritornare sulla "retta via" solo seguendo le indicazioni della coscienza.

L'altro tipo è un'emozione "programmata", cioè imposta dall'esterno, ed è una emozione autodistruttiva. Da bambini, i genitori e gli insegnanti ci aiutano a sviluppare il nostro innato senso di ciò che è giusto e di ciò che non lo è. Spesso, tuttavia, le influenze educative ci impongono il carico di una moralità che più tardi scopriamo essere antiquata o comunque inadeguata. Peggio, possono essere all'opera forze che usano le emozioni come strumento di potere. Lo stereotipo del padre padrone, che abbaia ordini al proprio figlio come un sergente maggiore, ne è un esempio: il potere diventa un sostituto dell'intimità e della confidenza che la profonda ansia del padre impedisce al figlio di esprimere. Questo tipo di emozioni, indotto da relazioni di potere, è sostenuto solo dalla paura. Se l'emozione è imposta con insistenza dall'autorità esterna (scuola, famiglia, religione, pressione dei pari), la voce della coscienza diventa problematica e nasce un'istanza contraria e una domanda: perché non dovrei essere egoista, per una volta?

Quante volte avete la sensazione di sottostare al volere degli altri per timore che vi sia attribuita la incapacità di collaborare? Quando siamo insicuri, permettiamo agli altri di manipolare i nostri comportamenti "facendoci" sentire a disagio: ma ci sentiamo ancora peggio per non esserci imposti e non aver ascoltato la nostra voce interiore. La coscienza collettiva, ereditata, può essere nel torto; la coscienza personale, intuitiva, nel giusto. Dobbiamo imparare a distinguere tra questi due richiami. Così facendo irrobustiremo la nostra forza interiore, il coraggio cioè di resistere alle pressioni che nel profondo del cuore sentiamo di non poter accettare.

Sin dai primi anni di vita ci viene insegnato che, se commettiamo un misfatto, saremo chiamati a renderne conto; ci troviamo così introdotti nel mondo dell'errore e della responsabilità. Sostanzialmente, queste lezioni ci sono indispensabili per poter far parte di una comunità sicura e pacifica. Spesso però spostiamo l'idea dell'essere "degni di biasimo" fuori del suo contesto sociale e l'applichiamo a un livello personale. Così facendo può capitare di introdurre nostre forme di errore, magari di incolpare un altro per un nostro giudizio sbagliato. Il "capro espiatorio", cui viene attribuita la responsabilità per liberare dalla colpa tutto il gruppo, è un luogo classico della psicologia.

Quando incolpiamo un'altra persona cadiamo spesso in un'atmosfera da "campo di combattimento": la responsabilità rimbalza avanti e indietro come una pallina da tennis; alla fine la situazione esce di controllo e così i sentimenti, del tutto sproporzionati, che ne derivano. Iniziano a formarsi le fazioni.

Puntiamo un dito, e tre dita vengono puntate contro di noi.





---

Per riuscire a ritrovare la pace dobbiamo per prima cosa coltivare il coraggio di ammettere le nostre mancanze e l'accettazione del fatto che non ci possiamo arrogare alcun controllo sulle mancanze degli altri.

---

L'atteggiamento di biasimo è sbagliato: nel migliore dei casi comporta una grossa semplificazione, nel peggiore una proiezione negli altri delle nostre responsabilità per l'errore. Come per ogni reazione cronicamente negativa, i suoi effetti, alla lunga, sono corrosivi: il biasimo distrugge la serenità dello spirito assorbendoci in una disposizione d'animo assai poco nobile. Per riuscire a ritrovare la pace dobbiamo per prima cosa coltivare il coraggio di ammettere le nostre mancanze e l'accettazione del fatto che non ci possiamo arrogare alcun controllo sulle mancanze degli altri. Il biasimo è una reazione scomposta, che non porta alcun frutto; è un'esperienza che non ha spazio nel repertorio emotivo di chi cerca il rilassamento.

#### Una catena da spezzare

Può capitare ogni tanto di scaricare la colpa su altri per giustificare noi stessi, che almeno una parte della colpa, magari, l'abbiamo davvero. Rischiamo così di innescare una catena di colpevolizzazione. Queste catene sono veicoli di energia negativa: è sempre più costruttivo spezzarle, anche a costo di ammettere - così facendo - una responsabilità superiore a quello che sentiamo. Le domande che seguono forniscono una buona base per valutare situazioni implicanti un conflitto di attribuzione di colpa. Modificatele per adattare ai vostri scopi.

1. Qual è la causa apparente del conflitto? In realtà, c'è qualcos'altro in questione al di là del motivo apparente? Esiste forse un'altra ragione?
2. Che cosa perdereste se accettaste la responsabilità del conflitto? Qual è la prospettiva peggiore e quale la migliore? La vostra autostima ne soffrirebbe?
3. Come si può arrivare all'armonia? Cosa succederebbe se voi vi comportaste in modo da non alimentare il circolo vizioso?

#### La ruota della fortuna

L'immagine tradizionale del pescatore fortunato testimonia la preoccupazione del genere umano verso il destino. Una versione moderna di questa idea è la sorte: siamo alla mercé della casualità e la cattiva sorte può colpire in qualunque momento; non otteniamo quello che meritiamo ma ciò che ci capita, per caso. Ma se ci sentiamo così esposti ai colpi della sorte, come potremmo essere abbastanza positivi da rilassarci?

Sia che crediamo nella sorte sia che crediamo nel destino (come molte persone ancora fanno: lo dimostra l'attenzione verso l'astrologia, i tarocchi e gli altri sistemi divinatori), quel che sorprende è il livello a cui giunge il nostro fatalismo. Anche nella rassegnazione c'è il pro e il contro: accettare le cose che succedono e che non possono essere evitate è una buona cosa; ma accettare un "fato" che avremmo potuto cambiare se solo ci fossimo comportati in modo diverso è una triste abdicazione dalle nostre piene po-



---

I taoisti considerano il tentativo che l'uomo compie di imporre il proprio ordine alla realtà terrestre come un'inutile guerra mossa dall'intelletto alla natura. Il risultato è lo stress.

---

tenzialità.

Si tratta di muoversi su un piano di filosofia pratica: per essere in grado di rilassarci abbiamo bisogno di aver delineato nella nostra mente almeno una minima filosofia di vita. Un approccio pragmatico, privo di implicazioni dottrinali o religiose, è quello di trovare un ragionevole equilibrio basato su una realistica valutazione di quello che possiamo e non possiamo controllare nella nostra vita. È un po' come governare una barca in acque pericolose. Applicando le nostre conoscenze, le nostre capacità e la nostra esperienza possiamo tenere la barca in rotta; ma solo se riconosciamo la forza del vento e delle correnti e l'assecondiamo, piuttosto che, contrastarla, riusciamo infine a governare il timone: non certo a governare la folata del vento o l'onda lunga del mare. Accettare i grossi colpi di sfortuna richiede una buona dose di pazienza e coraggio, ma imparare ad assorbire le piccole avversità non dovrebbe essere troppo difficile.

Nella filosofia taoista il fiume è una metafora della vita, che è in costante movimento. Il flusso dell'acqua è dolce e tuttavia deciso: può trasportare enormi macigni nel suo corso, erodere un argine pietroso e creare grandi mulinelli. Nulla può fermare il passaggio del fiume perché non esiste ostacolo che l'acqua non riesca ad aggirare. Per vivere una vita soddisfacente dobbiamo imparare la lezione del fiume, guadagnando forza dalla via più facile. Nelle parole del Tao Te Jing (Libro della Via e della Virtù), la classica raccolta di massime che costituisce la base del taoismo, "la gentilezza prevale sulla durezza".

In tempi moderni, molte persone credono che il percorso più veloce sia il migliore: quanto più velocemente riusciamo a completare un compito, tanto prima inizieremo il successivo. Assomigliamo non a fiumi che fluiscono lentamente, ma a rapide vorticosi che sollevano una minacciosa schiuma bianca ogni volta che incontrano un ostacolo. Quando infine raggiungiamo il nostro obiettivo siamo spossati ed esauriti, perché l'abbiamo fatto a prezzo di ogni sforzo.

I taoisti considerano il tentativo che l'uomo compie di imporre il proprio ordine alla realtà terrestre come un'inutile guerra mossa dall'intelletto alla natura. Il risultato è lo stress. Secondo l'ordine naturale delle cose un fiume, e tutto ciò che il fiume trasporta, scorre verso il mare. Per raggiungere il rilassamento dobbiamo accettare il naturale flusso della vita (noi siamo quel flusso), e lasciarci trasportare senza cercare di lottare nuotando controcorrente o di costringere la corrente a scorrere più veloce. Se ci abbandoniamo alla corrente del fiume, la vita ci porterà dove vogliamo andare.

Potrà forse occorrere un po' più tempo di quanto all'inizio ci aspettassimo, e sulle prime l'esperienza potrà apparirci strana; ma man mano, fidando nella corrente del fiume, impareremo l'arte dell'accettazione. Se smettiamo di lottare contro i capricci del caso il nostro potenziale di crescita aumenterà.

### **L'arte del non agire**

L'idea secondo la quale possiamo scegliere di non agire e lasciare che i





---

"Essere i cambiamenti" significa sia cambiare sia operare dei cambiamenti, idea bellissima nel suo implicare una visione unitaria dell'lo e del mondo"

---

problemi si risolvano da soli può suonare come una tattica di fuga; eppure è vicina al principio di sapienza taoista: l'azione attraverso l'inattività. L'importante, per la morale taoista è evitare due cose: l'esercizio di sforzi inutili e la contrapposizione con la natu-ra. Si ritiene che l'una e l'altra portino all'opposto del risultato cui si aspira e a uno stato di forte tensione.

Lungi dall'essere un tentativo di fuga dalla realtà, seguire il tao (la via, il cammino, o anche il corso delle cose) comporta la rinuncia a lotte e a tensioni per giungere a una "quiete creativa". A chiunque tenga a mente l'immagine del tuffo in apnea dei grandi campioni non può sfuggire la sensazione di calma, di unicità, di interezza, e di fluidità.

### **Il pensiero positivo**

'Pensa positivo': così, spesso, ci sentiamo incoraggiare dagli altri quando scivoliamo nel pessimismo che rende impossibile il rilassamento. Ma pensare positivo non si riduce a una sorta di "pronto soccorso" emotivo: è la fonte della nostra creatività e della nostra immaginazione. L'affermazione: "dobbiamo essere i cambiamenti che vogliamo vedere realizzati", ne costituisce la più semplice e completa definizione. Va al di là dell'idea di volgere il negativo in positivo, come mutare l'aceto in miele: ha più a che fare con la fiducia in se stessi, il potere del pensiero e l'energia dell'ottimismo.

Non possiamo coltivare dei bei fiori se ci manca la terra. I pensieri sono la nostra prima creazione, prima ancora di fare davvero qualcosa, o di modificare l'ambiente che ci circonda, o di influire sulla vita di chi sta intorno a noi. Se non abbiamo fiducia o stima nei nostri pensieri, è difficile che riusciamo a credere in noi stessi; al più, possiamo tentare di esibire una falsa sicurezza ricorrendo al trucco di indebolire quella degli altri. Il rispetto per la nostra mente è il fondamento del pensiero positivo, che conduce alla pace della mente: espressione profondamente significativa perché mette in luce la relazione tra il pensiero positivo e il rilassamento.

"Essere i cambiamenti" significa sia cambiare sia operare dei cambiamenti, idea bellissima nel suo implicare una visione unitaria dell'lo e del mondo: apportiamo dei cambiamenti in noi stessi nello stesso momento in cui trasformiamo gli oggetti a cui si applicano le nostre energie. E mentre pensiamo ai nostri pensieri positivi spazziamo via le ansie, allo stesso modo in cui un'ondata più grande assorbe, annullandole, le onde più piccole. Raggiungiamo la pace della mente perché completamente catturati nei processi del pensiero positivo, che copre e tacita tutto ciò che è negativo. Ognuno di noi ha infinite capacità. Se pensiamo positivo la nostra energia ci "attirerà" al successo, come una calamita: tutto ciò che dobbiamo fare è credere in noi stessi.

Alla maggior parte di noi è capitato di avere un'idea veramente buona su noi stessi, un'intuizione che ci sembra esatta, ispirata, di come vorremmo essere. Nel corso della vita finiamo per raccogliere un certo numero di queste idee accumulandole, come monete preziose, in un luogo segreto e



sicuro: la nostra mente. Usare questo tesoro nascosto, invece di ammassarlo inutilmente, può eliminare una comune causa di disagio: la sensazione di non realizzare tutte le nostre potenzialità.

Fate un elenco delle vostre intuizioni più autentiche e risolvete di portarle alla luce del giorno, dove tutti vedranno l'uso che ne fate.

Chiedetevi se qualcuna di queste intuizioni può essere usata per eliminare tensioni o contraddizioni non necessarie nella vostra vita. Sono in grado di appianare le ansie e di mettervi in condizione di trovare la pace, se date retta ai loro messaggi?

Credete a queste idee come a segni del vostro carattere profondo, piuttosto che considerarle separate da voi come una serie di brillanti eccezioni alla regola.

---

Nel Training Mentale invitiamo ad acquisire alcune procedure e a verificare e utilizzare diversi piani di consapevolezza.

---