

il mio compito è dare una prospettiva e non parlare del passato , quindi mi limito di solito a parlare del momento attuale e del futuro.

Mentre , il passato lo lascio sempre come esperienza nonché come evento che ha dato luogo almeno al presente!

### **Prospettive sui cambiamenti**

La Nostra convinzione su un evento di "cambiamento" è il primo passo verso il cambiamento stesso.

Una prospettiva o pensiero positivo verso il "domani" attrae eventi positivi ; una convinzione negativa di conseguenza attrae eventi negativi .

La mente può realizzare un pensiero per volta , i pensieri positivi e quelli negativi , nella "aria" produzione hanno lo stesso incidere, a questo punto bisognerebbe scegliere dei pensieri positivi al posto di quelli distruttivi .

Nella evoluzione delle persone ci sono periodi di "produzione" e periodi di "sospensione" , un periodo di produzione comporta con se un entusiasmo particolare , un desiderio di cambiamento , un "input" positivo nonché realizzabile , mentre un periodo di sospensione è un momento nel quale dobbiamo riversare lo sguardo sul nostro interno , in modo di capire, capirci e cambiare prospettiva . Sono certa che ad ogni momento di sospensione segue un periodo di produzione ed enfasi !

### **Prospettive sul destino**

il Destino è una illusione mentale (tale come lo sono la tristezza e la gioia) che fluisce d'accordo alle nostre convinzioni .

Diciamo che c'è una parte di destino che va legata a vite passate e karma , (questa parte di destino è a dir poco irremovibile, fissa: la si può cambiare solo tramite regressioni ipnotiche o altre pratiche alquanto complicate) ma , c'è un parte di destino che appartiene a questa vita attuale , e quella varia d'accordo alle nostre prospettive e azioni ; per cui : basandomi su eventi di questa vita attuale , dico :

Il destino lo costruiamo noi con gli eventi e le azioni nonché reazioni davanti alle situazioni di vita. Ogni evento , in questa vita , è mutevole e di conseguenza soggetto a cambiamenti continui; per questo ogni previsione mirata ad un futuro può variare nel tempo , ma non più di tanto nella sostanza, poiché la sostanza si creda o no è legata a vite passate e quindi a quella parte di destino fisso.

### **Prospettive sullo stato attuale personale**

Mentre per quel che riguarda la "condizione personale mentale attuale" aspetta solo a noi la volontà di cambiare ... cercare di agire in modo diverso , cercare anche nelle singole cose quotidiane un cambiamento ... mosso il primo sassolino il monte si muoverà di conseguenza.

Lo stato mentale , ripeto, è appunto una nostra "illusione" , quindi "cambiarlo" aspetta proprio a noi stessi.

posso , nonostante tutto , dare qualche piccola indicazione , anche se possono sembrare banali

hanno una interessante incisione  
in ogni tipo di cambiamento ...

si deve iniziare dal piccolo , dalle singole cose quotidiane per poi arrivare a raggiungere il cambiamento più importante.

- in casa: cambia qualche cosa di posto , in modo di dover pensare a quella cosa per trovarla (un oggetto di uso quotidiano è l'ideale)
- nel dirigersi verso il lavoro , percorri una strada diversa... al meno alla andata o al ritorno .
- se usi le scale e c'è un ascensore al meno una volta tanto cambia.
- se una azione (camminare , lavarsi, mangiare ... ecc) viene fatta con un orario fisso , cerca di spostare al meno di qualche minuto quella abitudine ...

dal piccolo al grande ....

- quando si presenta in mente un pensiero distruttivo (dire tra se e se "NON LO ACCETTO" , questo pensiero non è parte di me !
- fare una buona azione (o che si consideri buona ;) ... tipo lasciare una elemosina , sorridere ad un bambino ... qualcosa che sia gradevole , pensare attentamente a quella piccola azione .
- cercare nel possibile di completare la giornata con un pensiero a modo di "risveglio" tipo : sto guidando , guido , e non penso ad altro , sto mangiando , mangio, assaporo... evitare l'accavalcarsi dei pensieri , evitare il chiacchierio mentale ...

piano piano il cambiamento si manifesta dal piccolo al grande ... cambiando così la propria abitudine , pensieri e vita ...

Buona Giornata :)

Analìa Scarpone