

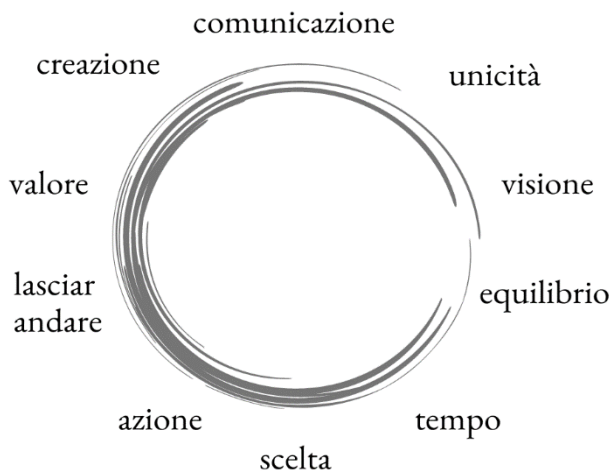
Benvenuta cara Anima,
quello che in questo momento stai tenendo in mano non è solo un libro, ma un vero e proprio percorso di crescita personale e spirituale che vuole ricondurti alla tua *Essenza*.

Era il febbraio del 2022 quando ci siamo incontrate per parlare del significato che noi attribuivamo alla spiritualità, di come troppo spesso questa fosse considerata un concetto in antitesi alla materia e alla vita quotidiana, mentre noi crediamo in una spiritualità che possa aiutare le persone a vivere al meglio la propria vita nel qui e ora.

Abbiamo iniziato a divulgare questa nostra prospettiva sui social e, dopo pochi mesi di condivisione dei nostri contenuti, ci siamo rese conto della preziosità di quel materiale, che è stato rivisto, ampliato e riorganizzato nell'opera che hai in mano.

Ogni capitolo rappresenta un tema importante nel nostro cammino evolutivo. Abbiamo stabilito un ordine lineare utile alla pubblicazione, ma in realtà i temi hanno una sequenza ciclica, come ciclica è l'energia della Natura e, quindi, anche del nostro funzionamento interiore.

Puoi iniziare dal tema che preferisci, seguendo le tue energie interiori o le energie dei mesi e delle stagioni, a cui ci siamo ispirate per creare questo percorso, oppure puoi iniziare dall'inizio del libro, che si apre con la Comunicazione.



Lavora con calma, prenditi il tempo necessario per far sedimentare dentro di te le parole che leggerai, in modo che possano innescare processi di consapevolezza. Dona tempo di qualità agli esercizi che ti proporremo, perché questo farà la differenza nella tua trasformazione interiore e nel tuo viaggio verso la tua *Essenza*.

Buon cammino,

Francesca e Simona

IO COMUNICO

[Di quale realtà parliamo?]

Quando si parla di comunicazione è importante fare un passo indietro e avere una visione di insieme che sicuramente ci permetterà di entrare in empatia al meglio con le altre persone.

Partiamo dall'assunto che la comunicazione è completamente soggettiva, spesso neanche il comunicatore riesce a esprimersi, figuriamoci a comprendere il messaggio altrui.

Perché accade questo?

In ogni secondo della nostra vita, siamo stimolati da oltre due milioni di bit di informazioni che arrivano dal mondo esterno. A salvarci da un *corto circuito* cognitivo ci pensa il nostro corpo con i suoi filtri, ovvero i nostri cinque sensi.

Di una data realtà i nostri sensi filtrano la maggior percentuale delle informazioni. Non è scontato dire che i sensi non funzionano tutti allo stesso modo e ogni persona avrà dei sensi di preferenza, di riferimento e meglio funzionanti.

La percentuale restante viene ulteriormente filtrata dalle nostre convinzioni, dai nostri valori, dalle nostre esperienze, fino ad arrivare a 120 bit.

Da due milioni e oltre a 120 bit.

Arrivati a questo punto, il nostro sistema linguistico darà forma a quella parte di informazioni, trasformandola in parole, in base all'ampiezza e varietà del proprio registro lessicale.

Questo che cosa vuol dire?

Vuol dire che due persone, di fronte alla medesima situazione, non vedranno, sentiranno e percepiranno le stesse cose.

Sul piano della comunicazione ogni persona porta con sé un mondo interiore ben definito, che plasmerà la sua comunicazione.

Per questo motivo è importante non dare per scontata l'idea che, durante una conversazione, l'altra persona abbia capito il nostro punto di vista. Non diamo per scontato cosa pensa, non interpretiamo a modo nostro le sue parole perché è quasi certo che sbaglieremo, la nostra visione della realtà non è la sua.

Per questo nascono litigi e incomprensioni: si decodifica la realtà in modo diverso, ma diamo per scontato che gli altri processino le nostre stesse informazioni al nostro stesso modo.



Pratica – Oltre la comunicazione verbale

Ricorda una situazione in cui hai avuto uno scontro verbale con un'altra persona. Osserva la situazione dall'alto, porta l'attenzione su:

1. Cosa hai detto?
2. Cosa l'altro ha risposto?
3. Cosa tu hai capito con l'ascolto?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

[Parole o energia?]

La nostra comunicazione dice molto su di noi, non solo sul nostro modo di vedere il mondo ma anche sulle energie che ci caratterizzano in un determinato momento. Se siamo tristi quando comunichiamo, la nostra tristezza arriverà all'altra persona. Se fingiamo di essere felici, l'altra persona percepirà che stiamo indossando la maschera della finzione della felicità.

La nostra energia arriva sempre all'altro in maniera potente.

Considera infatti che la comunicazione è formata da tre componenti: verbale, non verbale e paraverbale.

Il verbale sono le parole che diciamo. Il non verbale è lo sguardo, la postura, la gestualità, tutta la comunicazione del nostro corpo. Il paraverbale sono gli elementi espressivi della nostra voce: il tono, la melodia, le pause, ecc.

Sai che la componente verbale viene considerata dall'essere umano solo per il 7 %? Il non verbale per il 55 % e il paraverbale per il 38 %.

Solo in apparenza comunichiamo con le parole, ma l'aspetto più importante è quello che la nostra mente definisce solo come contorno: come diciamo le cose, in che modo, in che tono, con quale emozione, con quale gestualità. *La nostra energia parla di noi, prima delle nostre parole.* Per questo motivo fare un costante lavoro di presenza è fondamentale per migliorare la nostra comunicazione con gli altri.

Osservo – Livello di presenza durante la Comunicazione

Metti una spunta su **sì**, **a volte** o **no** alle seguenti affermazioni e osserva su cosa ti occorre ancora lavorare.

Sono consapevole che la realtà è soggettiva, perché filtrata da corpo e mente: non potrò essere completamente compreso/a e allo stesso modo è controproducente fare supposizioni o deduzioni sugli altri	SÌ A VOLTE NO
Mi rendo conto se sto parlando con la voce e la narrativa di una maschera e quale essa sia	SÌ A VOLTE NO
Comprendo se giudico gli altri nelle mie parole	SÌ A VOLTE NO
Capisco se le parole degli altri mi feriscono o mi scivolano via	SÌ A VOLTE NO
Presto attenzione quando comunico, portando l'attenzione all'interlocutore e a ciò che mi racconta	SÌ A VOLTE NO
Presto attenzione al mio corpo, al mio tono di voce e sono consapevole della mia energia.	SÌ A VOLTE NO

[Le parole sono Decreti]

Attriamo a noi ciò che siamo. Ciò che diciamo, ciò che pensiamo, il modo in cui ci comportiamo, il nostro essere riflette la nostra realtà.

Ci avevi mai pensato? Quante volte ti sei svegliato/a la mattina con il piede storto e la giornata non riusciva a prendere la giusta piega? Quante volte ti convincevi di non essere abbastanza e di conseguenza le persone non ti riconoscevano per il tuo valore? Quante volte ti sei sentito/a in carenza e difficoltà economiche ed i soldi faticavano effettivamente ad arrivare?

Vale lo stesso per le cose belle. Quando ci sentiamo nel nostro pieno potere, belli e in forma, gli altri se ne accorgeranno e si sentiranno attratti da noi. Quando siamo sicuri di noi e del nostro potenziale chiuderemo senza fatica quella trattativa con il cliente o supereremo con successo quell'esame o colloquio di lavoro.

Insomma, tutto dipende da noi. *Noi decretiamo ciò che siamo.*

Le tue parole e convinzioni sono veri e propri Decreti a cui l'Universo risponde.

Hai mai fatto caso al modo in cui parli a te stesso/a?

Che parole usi per te? Sei abbastanza gentile quando ti rivolgi a te o piuttosto usi frasi come: "Ma che stupido/a che sono!", oppure "È sempre colpa mia", o ancora "Non sono proprio capace", ecc.

Queste parole apparentemente innocue possono trasformarsi in un'arma davvero letale, perché la nostra mente registra tutto e si convincerà di essere così.

Se desideri modificare la tua vita devi solo iniziare ad emanare decreti diversi da quelli fino ad oggi pronunciati. Trasforma le affermazioni negative in affermazioni positive, parla a te con gentilezza, pronuncia ogni singola parola con consapevolezza.

Inizia a farlo ora, esercitandoti con queste semplici frasi che trovi qui sotto.

Da	A
Non ho abbastanza soldi	Ho tutto ciò che mi serve per far fronte alle mie spese
Non ci riuscirò mai	Sono in grado di farcela
Non mi vuole nessuno	Merito di ricevere Amore dalle persone giuste
Sbaglio sempre	Imparo dai miei sbagli e la prossima volta farò meglio
Non merito questa cosa	Io merito il meglio e riconosco il mio valore

Osservo – Che parole uso verso me?

Osserva quali frasi utilizzi più frequentemente mentre parli a te stesso/a.

Usa lo spazio qui sotto per trasformare un'affermazione negativa, che usi frequentemente verso te, in un'affermazione positiva. Vedrai subito il magico potere di guarigione delle parole.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

[Siamo una maschera che parla a un'altra maschera]

Le maschere che indossiamo iniziano a crearsi dentro di noi da bambini, quando modifichiamo il nostro comportamento al fine di compiacere i nostri genitori, per ottenere da essi amore e accudimento.

Questo capita quando un bambino viene ripreso dai genitori perché ha agito in maniera non consona secondo le regole sociali. Il bambino prova vergogna per ciò che ha fatto e modifica il suo comportamento, creando una maschera, come quella del *bambino educato*, *bambino generoso*, *bambino sensibile*, ecc.

Un adulto porta dentro di sé un'infinità di maschere che prendono il sopravvento nelle varie situazioni.

Allora in una giornata siamo: figlie, madri, zie, vicine di casa, lavoratrici, clienti, cuoche etc.

Ogni volta che entriamo in un ruolo, indossiamo una maschera e, con essa, una certa modalità comunicativa piuttosto che un'altra.

Infatti non parlerò a mia figlia nello stesso modo in cui parlo alle mie clienti o al dipendente in banca.

Indosserò la maschera adatta in quel momento e la mia comunicazione cambierà in base a che ruolo sto interpretando, ma la stessa cosa la farà l'altra persona con noi.

Possiamo dire che la comunicazione tra due persone non è quasi mai davvero genuina, spesso filtrata dal chi siamo in quel momento, dal vestito, dall'etichetta che scegliamo per quell'occasione.

Questo è anche il motivo per cui spesso cambiamo idea.

Pensiamo tantissimo e, se viviamo una vita meccanica nella quale non ci rendiamo conto delle decisioni che prendiamo in maniera consapevole, vorrà dire che queste saranno prese a caso dalla maschera che in quel momento è presente dentro di noi. Quando poi il ruolo cambia, può capitare che cambi anche la nostra decisione a riguardo.



Osservo – Maschere e Consapevolezza

Osserva quante maschere indossi in una giornata tipo e come cambia la tua comunicazione con ogni maschera.

Maschera	Comunicazione

Ripensa ad alcune delle decisioni importanti della tua vita:

1. Eri consapevole?
2. Quale maschera ha preso quelle decisioni?
3. Com'è andata?

.....

.....

.....

.....

