

LO ZAINO MAGICO

**Tutto quello che ti serve per partire nel viaggio più importante:
il viaggio alla ricerca di te stessa**

di Simona Ruffini

© Copyright - Tutti i diritti sono registrati e riservati. È vietata qualsiasi utilizzazione, totale o parziale, dei contenuti di questo libro.

INDICE

INTRODUZIONE- COS'È LO ZAINO MAGICO?

Strumenti non per cambiare, ma per tornare a te
Il Manuale Definitivo
Le catene invisibili dei tuoi pensieri automatici
La tua chiave magica
Sindrome del camaleonte
Il campanello d'allarme

PARTE PRIMA - SMASCHERARE LE CREDENZE

CAPITOLO 1 - DA DOVE PARTI

Quando partire
Il piano A o il piano B?
E se ci fosse un piano C?
Stabilisci la meta
Dove sei adesso?
Il primo strumento: per capire dove andare devi sapere prima dove ti trovi
Frases magica n. 1
Fissa i concetti

CAPITOLO 2 - I LUOGHI CHE ATTRAVERSERAI DURANTE IL VIAGGIO

La tua Mappa
Il Bosco delle Credenze
La storia delle 3 caravelle
Il Bivio della scelta
La Porta che da sul Buio
I conti in sospeso con te stessa
Il Passaggio per il Mondo in cui tutto è possibile
Frases magica n. 2
Il Labirinto
Come uscire dal Labirinto
Fissa i concetti

CAPITOLO 3 - I LUOGHI DI SOSTA TRA IL TEMPO E LO SPAZIO

Il Regno del Tempo sospeso
La creazione non porta l'orologio: la Sindrome del Bianconiglio
Frases magica n. 3
Il Sentiero che corre accanto alla via principale
La Sindrome dell'Odissea
La rivolta dei Malavoglia
Il Recinto magico
E se il tuo Recinto magico viene invaso?
Fissa i concetti

CAPITOLO 4 - COSA TI PORTI DIETRO

Non si sa mai cosa può capitare
Frases magica n. 4
La copertina di Linus
La Valigia dei sassi
Il Sasso del sesso
La tua prima volta
I Pensieri del non ritorno
Ipersoluzioni per piccoli problemi
Quante zampe ha il millepiedi?
Credenza n.1: è troppo bello per essere vero
Credenza n.2: non può durare

*Credenza n.3: devo sforzarmi per mantenere le cose così, altrimenti finirà tutto
Se un litro d'acqua fa bene, allora ne bevo 10!*

Frase magica n. 5

Fissa i concetti

CAPITOLO 5 - LA COMPAGNIA DELLO ZAINO MAGICO, I TUOI COMPAGNI DI VIAGGIO

Una compagna di viaggio speciale

Frase magica n. 6

Il Sabotatore

Ti diranno che sei strana

Ti sentirai strana

Ti perderai

Alla fine ti ritroverai

Frase magica n. 7

Il Grillo parlante

Il gioco dello specchio

Fissa i concetti

CAPITOLO 6 - E ADESSO FACCIAMO LO ZAINO!

Cosa ci mettiamo dentro?

La Paletta dell'Archeologo per dissotterrare le Credenze

La Lente di Allontanamento per guardare con distacco

La Bussola per scegliere la strada giusta al Bivio della scelta

Le Sabbie Mobili

La Fiaccola che illumina oltre la Porta che da sul Buio

Accendere la Luce sulle nostri Parti in Ombra

La Macchina del tempo per tornare al Mondo in cui tutto è possibile

Il Carburante della Macchina del Tempo

Lo Specchio che trasforma i difetti in virtù

Frase magica n. 8

La Spazzola che spazza via i pesi

Il Soffione che caccia i brutti pensieri

La Vitamina C

Il gioco del Perché

Frase magica n. 9

Fissa i concetti

CAPITOLO 7 - IL VIAGGIO NEL TUO MONDO

Iniziamo ad usare gli strumenti per te

Viaggiamo con lo Zaino magico nel tuo regno del Cibo e del Corpo

La Paletta dell'Archeologo per dissotterrare le tue Credenze sul Cibo e il tuo Corpo

Che mi dici del tuo corpo?

La Fiaccola che illumina la Porta che da sul Buio del tuo rapporto con Te Stessa

E se esistesse un nuovo tipo di Caloria?

Un po' di Vitamina C per la tua Dieta

Un cambio di stagione definitivo

Dai un colpo di Spazzola che spazza via i Pesi all'armadio

Viaggiamo con lo Zaino magico nel tuo regno dell'amore

Non metterci tutta te stessa nelle cose che fai

La Fiaccola che illumina la Porta che dà sul Buio del tuo Amore

Sei permalosa? Tira fuori la Lente di Allontanamento

Ah la libertà! E se non fosse proprio quello che vuoi?

Viaggiamo con lo Zaino magico nel tuo regno del Sesso

Sesso sesso delle mie brame, chi è la più inibita del reame?

C'è un'immagine di te che ti porti dentro: la Dea

La Sindrome di Brooke & Ridge
La vita al rallentatore
E vissero per sempre felici e contenti?
Diventa una smemorata
Ricrea la tua realtà con la Macchina del Tempo

Frase magica n. 10

Fissa i concetti

PARTE SECONDA - MODIFICARE LE CREDENZE

CAPITOLO 1 - COME LAVORANO LE CREDENZE

Come lavorano le credenze e perché è pericoloso lasciarle agire

Aspettative contro credenze

I sentimenti dietro le credenze negative

Una questione di controllo

Spinta propositiva verso fuori o repressione verso dentro?

Prendere coscienza delle proprie credenze

CAPITOLO 2 - COME LA CONSAPEVOLEZZA PUO' CAMBIARE LA REALTA'

C'era una volta ... storia di una credenza

Quando tutto va storto, vuol dire che sta funzionando!

La credenza primaria

Prima lo sconforto, poi il cambiamento

La rivoluzione silenziosa: la nascita di una nuova credenza

CAPITOLO 3 - COME SMASCHERARE LE CREDENZE

Smascherare le credenze per cambiare la realtà

Le credenze di cui non siamo consapevoli creano la nostra realtà

Un esempio di credenza molto comune

Perché i manuali e il pensiero positivo non bastano

L'auto sabotaggio delle credenze

I LIBRI DELLA SERIE DONNE DI LUCE

INTRODUZIONE- COS'È LO ZAINO MAGICO?

Benvenuta a te che stai leggendo queste righe.

Se sei arrivata qui dopo aver letto il libro gratuito 'Caccia la Fata che è in te', sai già che qui facciamo magie.

Se invece sei capitata qui per caso (lo sai che nulla avviene per caso vero?), comincia a scaricare il libro 'Caccia la Fata' e poi lascia che ti spieghi dove ti trovi.

Stai per partire per il viaggio che ti cambierà la vita. È un viaggio speciale, un viaggio che probabilmente non hai mai fatto. Un viaggio che forse non credevi nemmeno fosse possibile fare.

Questo viaggio ti porterà in un luogo lontanissimo, eppure vicino.

Ti farà scoprire cose che non credevi esistessero, eppure nel momento in cui le vedrai capirai che sono sempre state vicino a te.

È il viaggio alla ricerca di te stessa.

È l'unico viaggio che si fa stando ferme!

Basta scappare, basta soffrire, basta rimandare.

Tutto quello che ti occorre durante questo viaggio si trova all'interno dello Zaino Magico.

Del resto quando progetti una vacanza, qual è la prima cosa che fai? Stabilisci una data.

La seconda? Decidi dove andare.

La terza? Programmi un itinerario.

La quarta? Prepari i bagagli.

Ecco, lo Zaino Magico contiene le tue cose, quelle che ti serviranno in ogni momento.

Cose che avresti lasciato a casa per poi scoprire invece che ti servivano.

Cose che hai portato spinta dall'intuizione, e menomale che l'hai fatto!

Cose che è giusto tu abbia preso, ma che capirai non ti servono più.

Cose che infilerò io nello zaino perché sono certa che arriverà un momento in cui, presa dallo sconforto, le cercherai. E quelle saranno lì.

Ora visualizza una tasca all'interno dello zaino.

È una tasca segreta, di quelle che conosci solo tu, dove nascondi le cose più preziose.

Alla partenza questa tasca sarà vuota, ma non preoccuparti, c'è un motivo.

Il motivo è che questa tasca la riempiremo strada facendo, e al tuo ritorno sarà piena di cose che nessuno potrà più portarti via.

Strumenti non per cambiare, ma per tornare a te

Ciò che voglio sia chiaro è che qui non troverai strumenti per diventare un'altra, bensì strumenti per tornare a te stessa.

Se ad esempio ti dessi dei 'consigli' per essere sexy e provocante, sentirei di tradire la tua fiducia e quella che ripongo nel mio lavoro.

Non faccio che ripeterti che vai benissimo così come sei, che è importante che ti ami e che tu scopra l'immenso potenziale che è in te per poi, una volta arrivate al cuore del discorso, suggerirti di

assumere pose o modi di fare che non fanno parte di te?

Allo stesso tempo non sto nemmeno dicendoti che nella tua vita non c'è posto per il miglioramento.

Questo miglioramento però, almeno per come lo intendo io, va in una direzione ben precisa.

Il Manuale Definitivo

Invece di leggere prima un manuale su 'Come conquistare un uomo', poi un altro su 'Come ritrovare il peso giusto', poi ancora un altro su 'Come affermarsi nel lavoro' e così via, non sarebbe meglio averne uno solo, ma impostato all'incontrario?

Immagina il titolo: 'Come essere te stessa e QUINDI conquistare l'uomo adatto a te, trovare il lavoro giusto per te e far pace con il tuo corpo'.

Come potresti del resto trovare un uomo che vada bene per te se non sai cosa va bene per te?

Come potresti ottenere successo nel lavoro se ti sforzi da una vita di fare un lavoro che non ti piace?

Come potresti amare il tuo corpo se ogni volta che ti guardi vorresti essere diversa?

Lo so che adesso ti sembra tutto difficile, ma il motivo in realtà è semplice: non riesci ad uscire dal labirinto perché stai seguendo la strada sbagliata.

Te lo dico allora con le parole di due personaggi molto più famosi di me.

'Una volta eliminato l'impossibile, quello che resta, per improbabile che sia, deve essere la verità', diceva Sherlock Holmes.

Per cui, se tutto quello che hai provato con sforzo e fallimento fino ad oggi non ha funzionato, evidentemente deve esistere un altro modo per farlo. Un modo giusto, il modo vero, e soprattutto un modo più facile e meno faticoso. Ma è proprio questo che ti sembra impossibile vero?

Ti sto dicendo che essere te stessa sarebbe la soluzione di tutto, mentre quello che tu pensi è che te stessa, una te stessa che non ami, è proprio la causa di ogni problema.

Poiché si tratta di una te stessa che cerchi di cambiare da quando hai memoria, probabilmente adesso ti starai chiedendo: può mai essere così semplice la soluzione?

Può mai essere questa la risposta a tutte le mie domande?

Ebbene, come diceva Einstein: 'Quando la soluzione è semplice, Dio sta rispondendo'.

Qui non troverai consigli da rivista femminile, di quelli che ti spingono inesorabilmente a fare confronti con donne irraggiungibili ed irreali dai quali esci sempre sconfitta, consigli che ti lasciano poi un macigno nel cuore che si chiama 'non sono all'altezza'.

Qui troverai strumenti pratici per liberarti di quel macigno e volare.

Non si tratta di una terapia psicologica ma di un aiuto concreto fatto di tutti gli strumenti possibili che posso darti. Per ogni strumento che ti darò avrai una spiegazione di cosa sia.

Ti spiegherò 'cosa c'è sotto' ad ognuno: a cosa serve, come puoi utilizzarlo e quali meccanismi si propone di sbloccare. Qui troverai strumenti per 'diventare te stessa'.

È da lì poi che potrai partire per conquistare il mondo.

Vedremo innanzitutto come fare per liberarti dalle catene invisibili, ma all'apparenza indistruttibili, dei tuoi pensieri automatici.

Le catene invisibili dei tuoi pensieri automatici

Ho specificato che le catene sono invisibili, perché in effetti non esistono. So che questo concetto può apparirti assurdo, tanto sono resistenti le catene che ti senti stringere addosso. Eppure è così.

Chi ti costringe fisicamente a fare o non fare qualcosa?

Chi ti impedisce di parlare quando vorresti esprimere la tua opinione?

Chi ti trattiene se vuoi trasferirti in un'altra città?

Chi ti imbecca quando hai deciso di smetterla con tutti quei dolci?

A meno che tu non sia stata rapita da una gang di malavitosi che minacciano di gettarti in un fiume coi piedi nel cemento ed un sasso al collo 'se non fai quella certa cosa', riesci a vedere che i divieti sono solo nella tua mente?

Pensa allora agli esercizi che ti propongo come a una piccola chiave magica.

La tua chiave magica

Questa piccola chiave magica, che puoi portarti sempre dietro d'ora in poi, la puoi usare per aprire un lucchetto alla volta.



Infatti, se guardi a quelli che senti essere i tuoi blocchi, intendo se li guardi tutti assieme, rischi di farti venire le vertigini. Come dice il detto però: 'Roma non è stata costruita in un giorno'.

Invece, con questa piccola chiave, potrai aprire uno alla volta ciascun singolo lucchetto.

In questo modo, non solo il processo sarà più semplice, ma i successivi lucchetti si apriranno con più facilità.

Vedila così: diventerai una piccola scassinatrice emotiva, ed essere Te stessa sarà sempre più facile.

Ma io sono me stessa, mi dirai a questo punto! Ed è proprio perché sono me stessa che non sono felice.

Vediamo subito allora di dissipare anche questo dubbio.



Se hai già letto il manuale gratuito 'Caccia la Fata che è in Te e lascia uscire la Donna' ricorderai questo simpatico simbolo. Significa che, quando lo trovi, hai la possibilità di fare un piccolo esercizio per mettere alla prova ciò che ti sto dicendo.

Proviamolo subito. Hai mai sentito parlare della

Sindrome del camaleonte

Si tratta di quella ben nota situazione (ma che spesso non si riesce a riconoscere) che ti spinge ad assumere i gusti, le opinioni e addirittura l'aspetto del tuo partner (o del gruppo che frequenti o di qualunque altra figura che ritieni essere un riferimento per te).

Ripercorri adesso mentalmente le tue storie passate. Hai per caso vissuto il periodo vegetariano ed astemio seguito da quello in cui ti eri convinta che senza la carne e il vino rosso avresti sofferto di anemia?

Hai passato la fase in cui andavi in discoteca ogni sera per poi scoprire che la tua mente aveva bisogno invece di mostre e biblioteche?

Ti sei mai trasformata in una motociclista appassionata che fa le vacanze 'on the road e sacco a pelo' per poi abbandonare la strada e prenotare solo in alberghi a 4 stelle?

Passi dall'essere una sportiva incallita che corre ogni giorno alla pigrizia più totale?

Ma, e questo è il punto, questi cambiamenti avvengono sempre in coincidenza di una nuova relazione (di amore o di amicizia)?

Lungi dall'esserci qualcosa di sbagliato nel cambiare i gusti e provare nuove cose, se il comune denominatore di tutti questi tuoi cambiamenti è un uomo, allora ecco che sento suonare

Il campanello d'allarme

Indubbiamente avrai i tuoi gusti e le tue abitudini.

Mettiamo ad esempio il caso che ti piaccia svegliarti con calma, sorseggiare il tuo caffè bollente alla cannella seduta sulla tua poltrona preferita leggendo un libro, e poi (dopo circa un'ora) prendere contatto con il mondo. Questa è un'abitudine, la tua.

Mettiamo che, alla fine di una giornata, ami correre nel parco per restare in forma, scaricare le tossine accumulate e schiarirti le idee. Questa è un'abitudine, la tua.

Mettiamo che ti piacciono i dolci. Questo è un gusto, il tuo.

Mettiamo che adori i vecchi film muti. Questo è un gusto, il tuo.

Mettiamo che le tue vacanze comprendano le montagne silenziose. Anche questo è un gusto, sempre il tuo.

Nulla di tutto ciò che ho elencato deve incatenarti dentro uno schema, ma diciamo che queste sono le cose che ti piacciono.

Poi incontri un uomo. Quest'uomo ti piace tanto, e tu piaci a lui, così iniziate a frequentarvi.

Man mano che la distanza tra voi si accorcia, le vostre abitudini e i vostri gusti iniziano ad intersecarsi, e questo è molto bello e costruttivo.

Mettiamo però che lui si svegli al mattino ed in 5 minuti sia già fuori casa. Non ama fare sport, guarda solo film in 3D e mangia cose salate. Per lui le vacanze si riassumono in 2 parole: 'mare e caos'. Bene, questi sono i suoi gusti e le sue abitudini, ma non sono i tuoi.

Intuisce già dove voglio arrivare?

Premettiamo che tra voi ci sia qualcosa di importante e che dunque tu voglia continuare la tua storia con lui.

Premettiamo anche che ci siano tantissime altre cose che vi accomunano, oltre agli esempi che ti ho fatto.

Però, ogni volta che c'è da decidere qualcosa (film con Charlie Chaplin o Avatar? Popcorn o gelato? Dolomiti o Ibiza?) ciascuno vorrebbe dire la sua.

E tu, anche questa volta, smetti di proporre weekend in baita dai dolci risvegli e parti per il mare con la testa che già ti scoppia.

È questa la sindrome del camaleonte? No!

Il camaleonte è così insidioso che tu ti convinci davvero che il mare è meglio della montagna e che tutto quello sport ti fa male. Anzi, inizi a pensare che i popcorn hanno un gusto che non avevi mai notato prima.

Capisci?

Va benissimo provare altre cose, lo scopo dell'incontro con le persone è proprio quello di evolvere.

L'importante è che al mattino continui a prendertela comoda e se serve (ogni tanto) puoi anche fare un'alzataccia.

L'importante è che continui a gustarti il tuo gelato e che tu sia consapevole che lo preferisci al salato.

L'importante è che continui a commuoverti e ridere davanti a Charlie Chaplin, anche se lo guardi meno spesso di prima. Ciò che ti arricchisce, accoglilo con gratitudine. Ciò che ti toglie, allontanalo con gratitudine.

CONTINUA...