

Mini Corso

“Formula Alchemica del cambiamento”

“La Formula Alchemica Del Cambiamento”



Ritualmente

I 3 Elementi mancanti della formula

1° elemento mancante: AMBIENTE POTENZIANTE

Vivere in un Ambiente Potenziante diventa una necessità primaria.

Circondarti di persone con i tuoi stessi obiettivi, che invece di buttarti giù, ti sostengono e ti spronano a continuare, diventa veramente importante.

Meglio ancora...

circondarti di persone che hanno già avuto i risultati che vuoi ottenere tu ...

è essenziale per espandere la tua visione e capire che è veramente possibile.

Si dice che sei la somma delle 5 persone che frequenti di più...

Se vuoi migliorare il tuo fisico e la tua salute...

circondandoti di persone che mangiano bene e fanno sport ogni giorno, non solo sarà più facile, ma diventerà una cosa normale.

e questa regola vale per qualsiasi ambito della vita: salute, lavoro, relazioni...



Ritualmente



2° elemento mancante: FEDE

Ma attenzione “Fede” non inteso in senso religioso...

Bisogna avere “Fede” che le cose accadano.

Anche se adesso non sai ancora come...

e non sai quale sia la strada giusta...

devi avere Fede che ci riuscirai, e che l’universo man mano ti indicherà la via.

Attenzione a non confonderti...

avere “**Fede**” non vuol dire stare seduti ad aspettare che le cose accadano da sole.

Sei tu che devi dare la direzione, ed è qui che entrano in gioco 2 elementi che abbiamo già visto nelle scorse lezioni: “**l’intenzionalità**” e la “**responsabilità**”.

io ho deciso “intenzionalmente” di uscire dall’immobilità...

ho deciso di risvegliarmi e sentire le emozioni di ogni singolo momento, apprezzando questo mondo meraviglioso che mi circonda.

Ho realizzato che non avevo colpe per gli avvenimenti che mi hanno portata a soffrire così tanto...

ma che avevo la “**responsabilità**” di andarmi a prendere la vita che volevo, invece di lamentarmi delle cose che sarebbero dovute andare diversamente.

Prendersi la responsabilità è molto diverso dal lamentarsi...

Prendersi la responsabilità infatti significa avere il coraggio di cambiare qualcosa...

È proprio questo che intendo quando dico che bisogna avere il coraggio di lottare contro la “**resistenza al cambiamento**”...

quella forza invisibile che ti blocca e che sembra tirarti indietro...

che ti fa rimanere dove saresti più comoda, perché a volte soffrire è più “comodo” che cambiare.



Lamentarsi significa stare a guardare la propria vita scorrere davanti agli occhi e dare colpa agli eventi...

o ancora peggio, dare la colpa agli altri per ciò che non siamo o non abbiamo raggiunto...

ma non c'è cosa più sbagliata...

perché la felicità è dentro di noi e non dipende da nessun altro.

Il miglior consiglio che posso darti è quello di alzarti dalla sedia e andarti a prendere ciò che vuoi.

Devi comprendere a pieno che la “responsabilità” di cambiare è solamente tua...

e che devi smettere di accettare passivamente quello che capita.

Devi capire che solo tu puoi fare la differenza tra quella che sei, e quella che saresti potuta essere.

E devi anche smettere di aspettare che sia il momento giusto...

lo ho aspettato anni pensando che avrei fatto quella e quell'altra cosa quando sarei stata più bella, più preparata, più ricca, più arrivata, più magra...

Ho smesso di inseguire gli obiettivi che non erano miei.

Ho perseguito mete, odiando quello che facevo, solo perché “dovevo farlo”, o solo perché gli altri si aspettavano quello da me...

senza godermi nemmeno un secondo del percorso...

e una volta raggiunta la meta, non ho sentito nulla, come nel giorno della mia laurea.

Ho costretto il mio corpo a ritmi estenuanti per raggiungere un ideale che non mi appartiene nemmeno.

Ho detto basta, e ho imparato a vivere e godere di ogni singolo momento...

ora so chi sono so cosa voglio...



e ora sono soddisfatta, non solo del risultato, ma anche dal bellissimo percorso per raggiungerlo.

Ho imparato ad amarmi...

Ho imparato a prendermi cura di me, a capire chi sono e rispettarmi...

Ho imparato a farlo per me stessa...

e ho smesso di perdere tempo a paragonarmi con gli altri...

ho imparato a investire le mie energie per trovare ispirazione e diventare la migliore versione di me stessa...

e ho capito che non ci sono restrizioni o limiti per il futuro, se non quelli che io stessa mi ponevo.

Ora avrai capito anche tu quanto sia importante avere **FEDE** che l'universo si metta in moto e che le cose accadranno...

Ma che questo capiterà solo se ci prenderemo la responsabilità di voler cambiare noi stesse e faremo azioni in modo **INTENZIONALE** in modo che questo avvenga...

Ora sai che solo tu puoi decidere cosa scrivere nella prossima pagina della tua vita.

Perché la vita ti succede, è vero...

ma puoi essere tu a decidere se gli avvenimenti ed i condizionamenti esterni definiranno il tuo futuro oppure no...

E come ti ho spiegato, l'unico modo per farlo, è quello di riprogrammarti dall'interno, rimodellando i tuoi schemi cognitivi.

Questo ci porta all'ultimo e più importante di tutti gli elementi...

Ci ho messo anni a capire come fare e non è stato facile riuscire a trovare quella che per me è la soluzione più reale e concreta per farlo...

Il motivo per cui ci ho messo così tanto probabilmente, è che non trovo nessuna soluzione già esistente ed ho dovuto



Ritualmente



crearne una che si adattasse alle esigenze e che fosse applicabile nella vita di tutti i giorni...

I primi spunti sono arrivati quando ho iniziato a praticare la Morning Routine mentre mi trovavo in Thailandia...

È da quel momento che ho iniziato ad approfondire il significato delle azioni ripetute e quale effetto avevano su di me.

Le conoscenze che avevo appreso sugli schemi cognitivi, mi avevano portato ad una domanda fondamentale...

Come si formano questi schemi?

Qual è il modo in cui il nostro cervello impara le cose?

Ho scoperto che il nostro cervello può essere riprogrammato nello stesso identico modo in cui è stato programmato all'inizio...

Cioè tramite:

I traumi.

La ripetizione.

Ovviamente i traumi sono la cosa che vogliamo evitare in ogni modo, e quindi non possiamo usarli per riprogrammare ora, in nostri schemi cognitivi.

Ci rimane la ripetizione...

Che se ci pensi è il modo in cui hai imparato le cose fin da bambina...

Come hai imparato l'alfabeto?

Lo hai ripetuto intenzionalmente molte volte, fino a quando non è passato dalla tua mente conscia alla tua mente inconscia...

Ora fa parte di te, del tuo subconscio...

Puoi ripeterlo in qualsiasi momento senza neanche pensarci...

prova a ripeterlo mentalmente adesso e ti accorgerai che non farai nessuno sforzo...



Ritualmente



Ora prova a pensare a come hai imparato a guidare la macchina.

Le prime volte che guidavi, dovevi pensare a moltissime cose contemporaneamente...

Il freno, l'acceleratore, cambiare le marce, guardare gli specchietti...

Ora invece fai tutto questo senza pensarci...

inconsiamente.

A volte ti capita di arrivare a destinazione senza neanche accorgertene...

Senza neanche ricordarti che strada hai fatto per arrivare fino a lì!

Bene...

Ora che avevo capito questi principi...

Come fare ad applicarli nelle aree più importanti della vita?

Come fare a cambiare il nostro inconscio in modo da creare il giusto automatismo anche nella vita sentimentale?

Nelle decisioni importanti?

Nel lavoro?

Nella salute?

Quali erano le giuste attività su cui fare “ripetizione”?

Quale era il modo corretto di “ripetere” queste attività?

Avevo già sperimentato che le routine mi aiutavano a creare nuove abitudini...

ma come fare ad andare oltre, per poter cambiare anche i miei stati d'animo e le mie emozioni?

Lavorando nella giusta direzione, grazie a tutto quello che avevo appreso, e sperimentando su me stessa...



Ho elaborato e creato un metodo unico...

Un sistema di pratiche quotidiane che ho chiamato “Rituali”

Che scendono più in profondità delle routine e delle abitudini...

Ecco finalmente l'ultimo e in assoluto il più importante degli elementi mancanti: i Rituali.



Ritualmente



3° elemento mancante: RITUALI

I Rituali sono pratiche per ricordarti chi sei...

e portare nel mondo quella versione di te...

indipendentemente dal tuo passato, dai tuoi condizionamenti e dalle credenze che gli altri hanno riguardo a te.

Sono delle pratiche abituali in cui regalarsi uno spazio protetto dal giudizio...

e del tempo in cui sviluppare gli strumenti interiori per costruire un presente migliore e ritrovare la Serenità Primordiale.

...quella condizione precedente ai nostri traumi ed al condizionamento esterno della società e degli altri...

che ci hanno imposto i propri limiti e le proprie credenze depotenzianti.

...quella condizione che ci consente di ripartire da noi stesse senza il peso del passato, per costruire un presente ed un futuro in cui ci sentiamo a nostro agio, ci rispecchiamo e siamo felici di essere vive.

Durante i rituali siamo presenti a noi stesse, e impariamo a innescare un cambiamento profondo e duraturo.

Durante i rituali ci occupiamo di regolare la nostra bussola interiore, che punta nella direzione giusta quando non c'è disparità tra ciò che pensiamo, sentiamo, diciamo e facciamo...

Cioè quando i nostri valori, scopo e azioni sono allineate.

Per giungere a questa condizione di allineamento, che ci porta successo, soddisfazione e felicità...

dobbiamo rinunciare consapevolmente ai vecchi modi di pensare e di essere...

“Entrare nel sistema operativo” e scegliere finalmente quali programmi mantenere e quali invece eliminare...

In questo modo potremo smettere di essere influenzate da ciò che gli altri pensano di noi ed iniziare a “vivere la nostra



Ritualmente



verità” senza preoccuparsi di ciò che la società considera “normale” e “importante”.

E soprattutto...

superare i nostri limiti attuali, perché a questo punto il cambiamento non sarà più frutto della nostra forza di volontà ma, essendo generato dal profondo, avverrà in maniera naturale e permanente.

Non pensare che i “Rituali” siano “solo” delle azioni ripetute o delle semplici Routine o Abitudini...

Cambiando Abitudini e Routine si possono avere sicuramente dei risultati, ma non si sviluppano gli strumenti per il cambiamento di una vita.

Cioè le Abitudini e le Routine, ci costringono a fare determinate cose, con l'unico movente di avere un risultato.

Il problema di agire in questo modo è che...

quando incontro il primo intoppo o ostacolo, rischio di non aver sviluppato gli strumenti per continuare.

Il Rituale è un qualcosa di molto più profondo...

nasce da una presa di responsabilità e di fede.

Il Rituale non è solamente un gruppo di azioni, ma è anche un gruppo di pensieri, di credenze, che modifico...

E questo gruppo di azioni, pensieri e credenze che ho modificato, apportano un cambiamento nel tempo e migliorano le mie capacità di affrontare le situazioni...

quindi modificano me stessa nel profondo, non più solo i risultati.

e modificando me stessa dall'interno, la realtà esterna non può fare altro che trasformarsi allineandosi alla persona che io sono diventata.

è in questo modo che si trasforma il paradigma tradizionale
AVERE - FARE - ESSERE...

che diventa **ESSERE - FARE - AVERE...**



Ritualmente



perché grazie ai Rituali vado prima di tutto ad **ESSERE** la persona in grado di cambiare la mia realtà.

Questo modo di affrontare la vita ci catapulta in una dimensione difficile da spiegare razionalmente...

è la dimensione in cui le cose cominciano ad accadere...

è l'universo che inizia a lavorare nella tua direzione...

ed è probabilmente lo stesso motivo per cui tu adesso ti trovi qui a guardare questo video.

Praticare regolarmente i Rituali ci dà l'opportunità di prendere il processo, cioè quello che sto facendo, come un'opportunità per migliorare noi stesse.

Il Rituale è il credere che noi abbiamo la responsabilità del nostro benessere.

Chi prende la responsabilità del proprio benessere non è più mossa dal risultato, ma è mossa dal migliorare la propria realtà.

Da quando ho iniziato ad applicare i Rituali nella mia vita quotidiana, non ho mai più avuto un momento di sbilanciamento.

Il Rituale ti fa avere un cambiamento definitivo perché ti dà gli strumenti per migliorarti.

Impari durante il percorso...

Una volta impari ad essere più resiliente...

Una volta impari a reagire meglio ed essere più positiva...

Una volta impari ad essere meno giudicante...

Così quando qualcosa accade nella vita, tu hai gli strumenti per reagire.

Praticando i Rituali sto creando i miei strumenti per affrontare la vita.

I rituali servono a riprogrammare la tua mente e a trasformare la tua realtà in quella che desideri.



Ritualmente



**è per questo che abbiamo deciso di chiamare questa formula
“Alchemica” ...**

perché trasforma qualcosa di grezzo, in qualcosa di bellissimo e di grande valore.

Posso affermare con certezza, che è grazie ai Rituali che sono qui oggi...

Posso dire che hanno letteralmente cambiato me stessa.

Cambiando i miei schemi inconsci e i miei modelli di pensiero, sono diventata un'altra Alice...

migliore di quella prima.

Questo è il vero cambiamento.

I rituali sono il motivo per cui ho conosciuto Michael...

perché se non avessi cambiato me stessa, dopo il trauma della relazione passata...

non avrei avuto il coraggio, forse, neanche di conoscerlo...

Quel giorno avrei potuto rifiutare il suo invito per paura di soffrire ancora...

E mi sarei persa la nostra bellissima storia d'amore.

Forse non sarei neanche mai più diventata mamma...

Perché la Alice di qualche anno fa, quella prima dei “Ritualì”...

era terrorizzata dal riprovare ad avere un'altra gravidanza.

Non sarei qui oggi perché dopo il fallimento lavorativo di San Diego...

Probabilmente non avrei mai più avuto il coraggio di lanciarmi in un business digitale...

Questo è il potere dei Rituali ed è per questo che sono uno degli ingredienti più importanti della formula...

un elemento essenziale per riuscire a cambiare davvero noi stesse per sempre.



Ritualmente



Esistono rituali per il corpo, rituali per la mente, rituali per lo spirito.

Ma ora che abbiamo scoperto anche l'ultimo e più importante elemento, posso finalmente svelarti la formula nella sua interezza...

Fino a questo momento hai conosciuto il modo in cui siamo state programmate:

Schemi cognitivi → Pensieri/Convinzioni → Stato d'animo (Emozioni) → Scelte/Azioni → Risultati

Da quando sono venuta a conoscenza di questo schema, mi sono interrogata molto ed ho capito che gli unici elementi su cui posso avere il controllo sono:

I PENSIERI E LE AZIONI.

Durante queste lezioni, a partire dal primo video e senza quasi che ti rendessi conto, ti ho fatto conoscere tutti gli ingredienti della formula del cambiamento...

Abbiamo capito cosa sono le **CONVINZIONI LIMITANTI**, come riconoscerle e cambiarle.

Abbiamo visto cosa vuol dire avere **FEDE** che l'universo si metterà in moto perchè le cose accadano se io faccio le giuste azioni.

Abbiamo capito che devo agire con **INTENZIONALITÀ** per uscire dall'immobilità.

Abbiamo conosciuto l'importanza di un **AMBIENTE POTENZIANTE**. Ed in fine, abbiamo scoperto che i **RITUALI** sono l'elemento più potente per cambiare i nostri programmi inconsci.

ed ora, sai anche che posso applicare questi elementi alle due uniche parti del processo di programmazione su cui ho il controllo, cioè sui miei pensieri e sulle mie azioni...

per fare sì che diventi un processo di “RI-programmazione”.



Ritualmente



ho preparato un'immagine per farti capire meglio:

ecco finalmente la

“Formula Alchemica del Cambiamento”:

(pensieri - convinzioni limitanti) + fede + (azioni + intenzionalità + ambiente potenziante) x rituali = CAMBIAMENTO

La spiegazione di questa formula è tanto semplice quanto efficace.

Se come abbiamo detto, posso avere il controllo sui miei **pensieri**, significa che posso andare a **sottrarre le convinzioni limitanti...** (che abbiamo imparato a riconoscere e sostituire nella scorsa lezione)

a questi pensieri, che ora saranno diventati potenzianti, devo aggiungere la **Fede**, come ti ho spiegato oggi... la Fede che le cose accadano e che l'universo si metterà in moto se io imparerò a cambiare il mio ESSERE.

Come ti ho detto posso avere anche il controllo sulle mie azioni... quindi andrò a compiere azioni **“intenzionalmente”**...

a queste azioni aggiungerò un **Ambiente Potenziante...**

e moltiplicherò la potenza di tutto questo con i Rituali...

che, come abbiamo imparato, contenendo la ripetizione, sono l'unico modo per entrare nella mente inconscia e cambiare gli schemi cognitivi.

ed ecco finalmente, che il risultato sarà: IL CAMBIAMENTO.

Questa è l'esatta formula che ho usato per trasformare la mia vita.

Questi sono gli esatti elementi in grado di cambiare per sempre gli Schemi Cognitivi ed innescare un cambiamento spontaneo che piano piano modificherà in modo inarrestabile la tua vita.

Una volta che ti “svegli” e che ti accorgi che le tue azioni non sono il frutto delle tue scelte ma dei condizionamenti che ti sono stati imposti dall'esterno non torni mai più indietro.

Anzi, se hai capito questo, ti posso dire che stai già facendo il primo passo verso il tuo cambiamento, ora non ti rimane che alimentarlo.



Ritualmente



Quello che devi iniziare a fare, è nutrire la tua mente con i corretti stimoli esterni e interni...

questo farà sì che la tua mente conscia inizierà ad alimentarsi delle giuste informazioni...

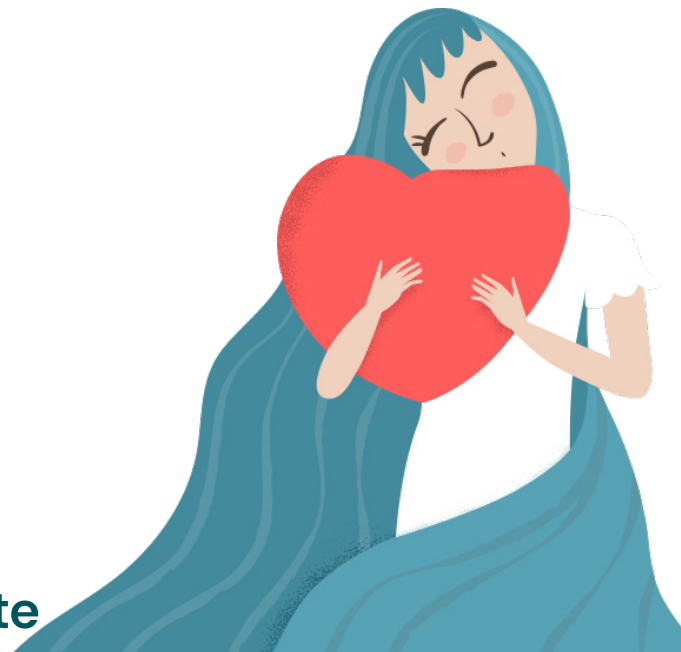
poi con la ripetizione, tramite i Rituali, queste informazioni penetreranno nella tua mente inconscia andando a sostituire gli schemi cognitivi errati che ti erano stati installati in precedenza.

ed ecco che la magia è compiuta...

La cosa più bella è che tramite i Rituali puoi alimentare il tuo ESSERE ogni giorno con dei piccoli gesti, che però, avranno sulla tua vita un effetto enorme ed inarrestabile, senza quasi che tu te ne accorga.



Ritualmente



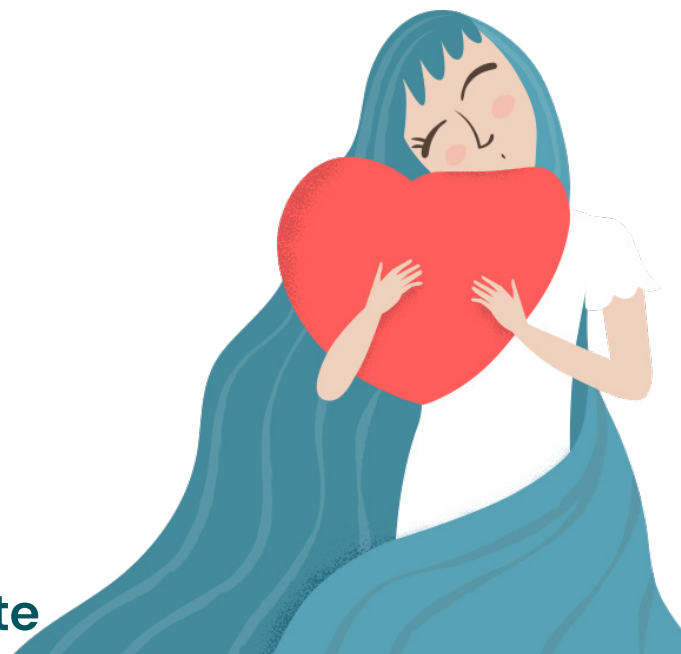
“Fammi accogliere ciò che
la vita mi propone, senza riserve.

Dammi il coraggio di scegliere
il significato i pensieri e le azioni
che utilizzerò per rispondere
agli eventi della vita.

Mostrami il potere del
cambiamento che desidero.”



Ritualmente



MERCOLEDÌ 19 MAGGIO 2021
ALLE ORE 21:00

io e la community
ti aspettiamo!

Ciao da Alice

