

Carissima Lettrice/Lettore del Giardino dei Libri,

ho scritto questo manuale in modo che tu possa costruire il tuo libro personalizzato.

Questo libro vuole essere come un diario personale, uno strumento per migliorare la tua vita.

Ho presentato per la prima volta questi lavori a un congresso in Germania, nel 2006 e ho aspettato 8 anni prima di pubblicare un libro perché volevo che fosse definitivo.

Questo è un libro che non ha scadenza: potrai leggerlo e rileggerlo, scoprendo ogni volta nuovi spunti.

Il libro è suddiviso in due parti: nella prima parte descrivo come riconoscere le ferite nella vita di ogni giorno in molte situazioni diverse. Nella seconda parte illustro gli esercizi che permettono di risolvere le cinque ferite e trasformarle in vantaggi per vivere meglio.

Riconoscere le ferite è molto importante per vedere con occhi nuovi chi ci sta vicino, i nostri cari e noi stessi, in modo da diventare più comprensivi e riportare una nuova armonia nella nostra vita.

Ogni capitolo è suddiviso in paragrafi di due o tre pagine e ogni paragrafo è indipendente dall'altro. Puoi scegliere nell'indice gli argomenti che preferisci oppure vai direttamente alla seconda parte e svolgi gli esercizi.

Per chi ama leggere, ma non ha mai abbastanza tempo per farlo, ho scritto dei paragrafi brevi e indipendenti l'uno dall'altro, in modo che tu possa scegliere un paragrafo anche quando hai poco tempo a disposizione. Non è necessario leggere i paragrafi precedenti e successivi perché ognuno ha un significato autonomo.

I bambini sono i più grandi tifosi di questo libro, anche quelli che ancora non sanno leggere. Eseguono gli esercizi senza aver letto il libro. I bambini sentono istintivamente che gli esercizi li aiutano.

I bambini amano avere una copia personale per essere liberi di eseguire gli esercizi quando sentono che è il momento. Sono molto gelosi della loro copia e scelgono autonomamente quali esercizi eseguire e quando eseguirli. È lo stesso invito che faccio a te: segui il tuo intuito per leggere il libro e per scegliere gli esercizi e goditi i benefici di un lavoro pratico e focalizzato.

I lettori mi scrivono e mi comunicano i loro miglioramenti in tutte le aree della vita: mi auguro che anche tu possa sperimentare una vita più piena e più ricca grazie a questi esercizi.

Lo scopo del libro è farti scoprire come riconoscere le ferite nella vita di ogni giorno e poi come risolverle in modo concreto, semplice e automatico, senza sforzo di volontà.

Per riconoscere le ferite, in ogni paragrafo del capitolo 2 descrivo molte situazioni diverse: al ristorante, al supermercato, in relazione ai guadagni, e molte altre. In ogni situazione, descrivo le caratteristiche delle cinque ferite una di seguito all'altra, in modo che tu possa confrontarle e notare le differenze.



La descrizione pratica in momenti di vita quotidiana ti permette di distinguere le ferite e riconoscere i tuoi atteggiamenti e quelli delle altre persone.

In questo libro sei tu a costruire il tuo filo conduttore. Ognuno dovrebbe essere padrone della propria vita, ognuno dovrebbe riprendere la propria vita nelle proprie mani e costruire il futuro che desidera. Se vuoi ottenere dei miglioramenti, la prima cosa da fare è mettere un elemento nuovo nella tua vita, che sia capace di portare una nuova energia: questo libro è un elemento nuovo per come si può leggere e per gli esercizi che contiene.

Così come puoi costruire la lettura di questo libro come tu desideri, puoi costruire la tua vita come tu la vuoi. Questo libro ti dà uno strumento pratico per migliorare le situazioni in cui ti trovi e allo stesso tempo è un modo di conoscere meglio te stesso e gli altri.

Puoi anche non leggere il libro e andare subito alla parte degli esercizi. Se ti senti a disagio nel riconoscerti nelle ferite, vai subito nella parte degli esercizi, scegli un esercizio ed eseguillo nella sua completezza. Non importa quale ferita credi di avere in questo momento, l'importante è eseguire l'esercizio interamente: ti richiede solo cinque minuti. Potrai notare un beneficio immediato.

Questo libro si presta ad essere usato come un manuale. Quando senti il bisogno di leggere solo una parte, solo una situazione o solo un esercizio, puoi farlo, perché i paragrafi sono indipendenti l'uno dall'altro.

Se desideri avere un quadro completo di ogni ferita, puoi leggere il libro in un modo sicuramente nuovo: leggi solo ciò che riguarda una ferita lungo tutto il volume, in questo modo avrai una visione d'insieme di ogni ferita.

Ricorda che si possono attivare Ferite diverse a seconda della situazione che vivi: al lavoro potresti accorgerti che è presente in te una Ferita diversa da quella che manifesti quando sei con i tuoi cari.

Qualunque sia la Ferita in cui ti riconosci o anche se ti riconosci in più di una esegui ciascun esercizio di ogni paragrafo del capitolo 15 nella sua interezza, non un solo minuto, bensì tutti e cinque i minuti, un minuto per ogni Ferita.

LA PARTE PRATICA

Nel capitolo 5 illustro gli esercizi da eseguire per risolvere le cinque Ferite. Ogni paragrafo contiene un esercizio. Ogni esercizio è composto da cinque parti. Ogni parte dura un minuto. Quindi ogni parte è dedicata a una ferita e tutto l'esercizio comprende tutte e cinque le ferite. Inizia ad eseguire un esercizio quando hai almeno cinque minuti a disposizione. Continua con un altro esercizio di un altro paragrafo se hai almeno altri cinque minuti a disposizione, e così via.

Ogni paragrafo nel capitolo degli esercizi è dedicato a situazioni in cui tutti potremmo desiderare dei miglioramenti.

Scegli istintivamente la situazione in cui desideri migliorare la tua vita e trasformare le ferite in vantaggi e svolgi la parte pratica.

Puoi eseguire un esercizio al giorno, oppure di più, a tua scelta. Segui il tuo intuito e scegli l'esercizio di cui hai più bisogno in questo momento. Oppure esegui un esercizio al giorno partendo dall'ultimo esercizio e arrivando al primo o viceversa.

Se vuoi, puoi eseguire un solo esercizio per molti giorni prima di passare al successivo.

Ogni esercizio porta benefici in molte aree. Perciò se istintivamente senti che vuoi eseguire un esercizio, svolgilo, perché probabilmente ti servirà per molte altre situazioni della tua vita.

L'unica regola è che ogni esercizio venga eseguito per cinque minuti, un minuto per ogni ferita: per il resto, decidi tu come utilizzare il libro perché sei tu a dover decidere come vivere la tua vita.

Per elaborare questi esercizi, mi sono avvalsa delle mie conoscenze di meccanica quantistica elettromagnetismo e teoria dei campi.

Ho creato centinaia di esercizi, che insegno nel mio Istituto e che fanno parte dei percorsi di formazione professionale: tuttavia, continuo a fare gli esercizi di questo libro ogni giorno, li uso per migliorare ulteriormente la mia forma fisica e globale.

Un momento molto adatto per eseguire gli esercizi è al mattino, dopo il suono della sveglia: tieni il libro vicino al comodino e un timer. Esegui un esercizio e noterai una maggior energia e un nuovo entusiasmo che ti permettono di iniziare la giornata in modo nuovo.

Se durante il giorno non hai avuto la possibilità di eseguire alcun esercizio, puoi eseguirne uno o più la sera, anche quando sei già a letto. Ti aiuteranno a dormire in modo più sereno e riposante.

Per svolgere questi esercizi, non è necessario il tappetino, non servono le scarpe da ginnastica, non sono faticosi, non serve un ambiente tranquillo e silenzioso e nemmeno essere da soli. Si possono svolgere in molte situazioni diverse, in piedi o seduti o sdraiati, e senza attrezzature di alcun tipo.

Per eseguire gli esercizi non è necessario rilassarsi o sgomberare la mente. Gli esercizi funzionano automaticamente.

Ogni esercizio è anche un modo di riprendere energia durante la pausa del mattino o del pomeriggio o durante la pausa pranzo.

Gli esercizi di questo libro portano miglioramenti molto diversi e soggettivi.

Se non ti riconosci nei miglioramenti, potrai notare in te progressi diversi non descritti nel libro. Chiedi a qualcuno che ti conosce di osservare dall'esterno i tuoi miglioramenti.

Quando le Ferite sono trasformate in vantaggi tutto nella vita diventa più facile da affrontare e abbiamo l'energia, l'entusiasmo e la forza per vincere le sfide. Senti una maggiore armonia nella tua vita e ciò che ti succede assume un significato profondo e importante.

Il miglior modo di sapere come sarà il tuo futuro è costruirlo tu puoi costruire il tuo futuro come lo desideri e questi esercizi ti aiutano a farlo.

Maria Rosa Fimmanò



Se desideri saperne di più potrai partecipare al corso di un giorno dedicato al libro.

Tel. 02 87237232 – 0424 1941130