

## Diario di ventun giorni

---

### Tutti i giorni

*Al mattino appena ti svegli:*

- Ringrazia per essere vivo/a e per la nuova giornata positiva che stai per vivere.
- Immagina la giornata e i vari impegni.
- Alzati e, mentre poggi i piedi a terra, RINGRAZIA di nuovo per avere un corpo sano e perfettamente funzionante.

*Durante il giorno:*

Scrivi qui di seguito le emozioni negative che proverai, appuntandone la causa (ramanzina da parte del mio superiore, rabbia, ecc.).

Stampa più copie della prossima pagina, così da poter avere un foglio sempre a portata di mano.

<b>Data:</b>	
Causa: _____	Emozione: _____
Causa: _____	Emozione: _____
Causa: _____	Emozione: _____
Causa: _____	Emozione: _____
Causa: _____	Emozione: _____
Causa: _____	Emozione: _____
Causa: _____	Emozione: _____
Causa: _____	Emozione: _____
Causa: _____	Emozione: _____
Causa: _____	Emozione: _____

<b>Data:</b>	
Causa: _____	Emozione: _____
Causa: _____	Emozione: _____
Causa: _____	Emozione: _____
Causa: _____	Emozione: _____
Causa: _____	Emozione: _____
Causa: _____	Emozione: _____
Causa: _____	Emozione: _____
Causa: _____	Emozione: _____
Causa: _____	Emozione: _____
Causa: _____	Emozione: _____

*A fine serata:*

Per ogni emozione, utilizza l'esercizio "emozioni negative" che hai trovato nel decimo capitolo, utile a comprenderne le cause e diventare consapevole dello schema automatico che l'ha provocata.

*A letto, prima di addormentarti:*

Passa in rassegna gli eventi della giornata che non sono andati come avresti voluto e rivivili nella tua mente modificandoli in positivo (hai litigato con qualcuno? Immagina la stessa scena, ma visualizza una conversazione pacifica durante la quale tutto si risolve nel migliore dei modi).

## 1° Giorno

- Ricorda di fare gli esercizi di inizio giornata.
- Ricorda di appuntare le emozioni negative sul tuo taccuino.
- Ricorda di eseguire l'esercizio sulle "emozioni negative".
- Appunta qui di seguito almeno tre momenti di successo o di gioia avvenuti oggi e gratificati per questo, rivivendoli uno per uno per qualche istante:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

- Ricorda di svolgere l'esercizio quando sei a letto, rivivendo in positivo la giornata appena trascorsa.
- Concediti altri due o tre minuti con gli occhi chiusi per immaginare questa scena. Puoi anche continuare a godertela, addormentandoti con questo pensiero nella mente.

- 1. Pensa a uno dei tuoi desideri più grandi, che sia in linea con la tua reale missione e non con il tuo Ego.**
2. Chiudi gli occhi e immagina di averlo già raggiunto. Vivi la scena come se tu fossi davvero lì.
3. Ascolta i suoni che ti circondano e le parole che gli altri ti rivolgono o che tu rivolgi a te stesso.
4. Goditi le emozioni che provi nell'aver raggiunto quell'obiettivo.
- 5. Ripeti tre volte con voce entusiasta la frase: "Ce l'ho fatta, me lo merito e ne sono grato."**

## 2° Giorno

- Ricorda di fare gli esercizi di inizio giornata.
- Ricorda di appuntare le emozioni negative sul tuo taccuino.
- Ricorda di eseguire l'esercizio sulle "emozioni negative".
- Appunta qui di seguito almeno tre momenti di successo o di gioia avvenuti oggi e gratificati per questo, rivivendoli uno per uno per qualche istante:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

- Ricorda di svolgere l'esercizio quando sei a letto, rivivendo in positivo la giornata appena trascorsa.
- Concediti altri due o tre minuti con gli occhi chiusi per immaginare questa scena. Puoi anche continuare a godertela, addormentandoti con questo pensiero nella mente.

- 1. Crea nella tua mente l'immagine di te stesso perfettamente sano e vitale.**
2. Chiudi gli occhi e immaginati tra dieci anni perfettamente in salute, osserva il tuo fisico e il tuo viso.
3. Fa' la stessa cosa, immaginandoti dopo venti, trenta anni, fino ad arrivare al tuo centesimo compleanno perfettamente sano e vitale.
4. Senti il tuo fisico sempre giovane e goditi l'emozione di essere immune a qualunque malattia.
- 5. Ripeti dentro di te per tre volte con voce entusiasta la frase: "Io sono sano e vitale e mi godo la vita, io me lo merito!"**.

### 3° Giorno

- Ricorda di fare gli esercizi di inizio giornata.
- Ricorda di appuntare le emozioni negative sul tuo taccuino.
- Ricorda di eseguire l'esercizio sulle "emozioni negative".
- Appunta qui di seguito almeno tre momenti di successo o di gioia avvenuti oggi e gratificati per questo, rivivendoli uno per uno per qualche istante:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

- Ricorda di svolgere l'esercizio quando sei a letto, rivivendo in positivo la giornata appena trascorsa.
- Concediti altri due o tre minuti con gli occhi chiusi per immaginare questa scena. Puoi anche continuare a godertela, addormentandoti con questo pensiero nella mente.

- 1. Crea nella tua mente l'immagine di te stesso finanziariamente indipendente.**
2. Chiudi gli occhi e immagina il tuo conto in banca con la cifra che desideri. Pensa a come la tua vita potrebbe cambiare.
3. Immagina che ogni mese entrino flussi di denaro senza sforzo.
4. Goditi l'emozione di essere libero dalla schiavitù del denaro.
- 5. Ripeti dentro di te per tre volte con voce entusiasta la frase: "Io merito e attraggo denaro e abbondanza, io me lo merito!"**

#### 4° Giorno

- Ricorda di fare gli esercizi di inizio giornata.
- Ricorda di appuntare le emozioni negative sul tuo taccuino.
- Ricorda di eseguire l'esercizio sulle "emozioni negative".
- Appunta qui di seguito almeno tre momenti di successo o di gioia avvenuti oggi e gratificati per questo, rivivendoli uno per uno per qualche istante:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

- Ricorda di svolgere l'esercizio quando sei a letto, rivivendo in positivo la giornata appena trascorsa.
- Concediti altri due o tre minuti con gli occhi chiusi per immaginare questa scena. Puoi anche continuare a godertela, addormentandoti con questo pensiero nella mente.

- 1. Ripensa ad uno degli eventi in cui ti sei sentito più felice e traboccante di gioia nella tua vita.**
2. Chiudi gli occhi e rivivi quella scena come se fossi lì; osserva con i tuoi occhi, ascolta con le tue orecchie, prova la sensazione di gioia che cresce dentro il tuo corpo.
3. Goditi questa scena, rivivendola nei minimi dettagli e sentiti grato.
- 4. Quando sei al massimo dell'emozione, ripeti dentro di te per tre volte con voce gioiosa la frase: "Io lo merito e sono grato di vivere la mia vita con gioia e felicità!".**

## 5° Giorno

- Ricorda di fare gli esercizi di inizio giornata.
- Ricorda di appuntare le emozioni negative sul tuo taccuino.
- Ricorda di eseguire l'esercizio sulle "emozioni negative".
- Appunta qui di seguito almeno tre momenti di successo o di gioia avvenuti oggi e gratificati per questo, rivivendoli uno per uno per qualche istante:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

- Ricorda di svolgere l'esercizio quando sei a letto, rivivendo in positivo la giornata appena trascorsa.
- Concediti altri due o tre minuti con gli occhi chiusi per immaginare questa scena. Puoi anche continuare a godertela, addormentandoti con questo pensiero nella mente.

- 1. Crea nella tua mente l'immagine di te stesso con un fisico in forma e attraente.**
2. Chiudi gli occhi e immagina come sarà il tuo aspetto tra dieci anni. Immagina la sensazione che proverai guardando il tuo fisico in forma riflesso nello specchio. Immagina come sarai tra venti e trenta anni.
3. Goditi la sensazione di essere in forma e sempre più attraente. Piaci alla gente e ne sei felice.
- 4. Quando sei al massimo dell'emozione, ripeti dentro di te per tre volte con voce gioiosa la frase: "Io sono in forma e attraente. Io me lo merito!"**

## 6° Giorno

- Ricorda di fare gli esercizi di inizio giornata.
- Ricorda di appuntare le emozioni negative sul tuo taccuino.
- Ricorda di eseguire l'esercizio sulle "emozioni negative".
- Appunta qui di seguito almeno tre momenti di successo o di gioia avvenuti oggi e gratificati per questo, rivivendoli uno per uno per qualche istante:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

- Ricorda di svolgere l'esercizio quando sei a letto, rivivendo in positivo la giornata appena trascorsa.
- Concediti altri due o tre minuti con gli occhi chiusi per immaginare questa scena. Puoi anche continuare a godertela, addormentandoti con questo pensiero nella mente.

- 1. Crea nella tua mente l'immagine di te stesso mentre vivi nel luogo dei tuoi sogni, in una casa confortevole e sicura.**
2. Chiudi gli occhi e immagina di essere lì; pensa al letto in cui dormirai, a come sarà la tua casa, il tuo bagno. C'è un giardino? Un parco? Come sarà il salone? E la cucina?
3. Goditi la sensazione di vivere finalmente nel luogo e nella casa dei tuoi sogni e sentiti riconoscente per questo.
- 4. Quando sei al massimo dell'emozione, ripeti dentro di te per tre volte con voce entusiasta la frase: "Io vivo nel luogo e nella casa che ho sempre desiderato. Io me lo merito!"**



## 7° Giorno

- Ricorda di fare gli esercizi di inizio giornata.
- Ricorda di appuntare le emozioni negative sul tuo taccuino.
- Ricorda di eseguire l'esercizio sulle "emozioni negative".
- Appunta qui di seguito almeno tre momenti di successo o di gioia avvenuti oggi e gratificati per questo, rivivendoli uno per uno per qualche istante:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

- Ricorda di svolgere l'esercizio quando sei a letto, rivivendo in positivo la giornata appena trascorsa.
- Concediti altri due o tre minuti con gli occhi chiusi per immaginare questa scena. Puoi anche continuare a godertela, addormentandoti con questo pensiero nella mente.

- 1. Immaginati amato, rispettato dalla gente e pieno di amici veri.**
2. Chiudi gli occhi e immagina episodi in cui la gente ti ama e ti rispetta per quello che sei e che fai. Immaginati circondato da amici veri.
3. Goditi la sensazione di essere circondato dalla gente che desideri e di vivere rapporti di vera amicizia
- 4. Quando sei al massimo dell'emozione, ripeti dentro di te per tre volte con voce entusiasta la frase: "Io sono amato e rispettato da tutti. Io me lo merito!"**

## 8° Giorno

- Ricorda di fare gli esercizi di inizio giornata.
- Ricorda di appuntare le emozioni negative sul tuo taccuino.
- Ricorda di eseguire l'esercizio sulle "emozioni negative".
- Appunta qui di seguito almeno tre momenti di successo o di gioia avvenuti oggi e gratificati per questo, rivivendoli uno per uno per qualche istante:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

- Ricorda di svolgere l'esercizio quando sei a letto, rivivendo in positivo la giornata appena trascorsa.
- Concediti altri due o tre minuti con gli occhi chiusi per immaginare questa scena. Puoi anche continuare a godertela, addormentandoti con questo pensiero nella mente.

- 1. Crea nella tua mente l'immagine di te stesso con al fianco il tuo partner ideale.**
2. Chiudi gli occhi e immagina di condividere la tua vita con la persona che ami e che ti ama. Com'è questa persona, cosa fate assieme, dove vivete, quanto è migliorata la tua vita grazie a lei?
3. Goditi la sensazione di aver trovato il tuo partner ideale, con il quale condividere le bellezze della vita
- 4. Quando sei al massimo dell'emozione, ripeti dentro di te per tre volte con voce entusiasta la frase: "Io condivido la mia vita con la persona che ho sempre sognato. Io me lo merito!".**

## 9° Giorno

- Ricorda di fare gli esercizi di inizio giornata.
- Ricorda di appuntare le emozioni negative sul tuo taccuino.
- Ricorda di eseguire l'esercizio sulle "emozioni negative".
- Appunta qui di seguito almeno tre momenti di successo o di gioia avvenuti oggi e gratificati per questo, rivivendoli uno per uno per qualche istante:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

- Ricorda di svolgere l'esercizio quando sei a letto, rivivendo in positivo la giornata appena trascorsa.
- Concediti altri due o tre minuti con gli occhi chiusi per immaginare questa scena. Puoi anche continuare a godertela, addormentandoti con questo pensiero nella mente.

- 1. Crea nella tua mente l'immagine di te che svolgi il lavoro che ti soddisfa e ti appaga.**
2. Chiudi gli occhi e immagina di fare ciò che più ti piace e che ti permette di essere finanziariamente indipendente.
3. Goditi la sensazione di poter finalmente svolgere il lavoro che hai sempre sognato.
- 4. Quando sei al massimo dell'emozione, ripeti dentro di te per tre volte con voce entusiasta la frase: "Io svolgo il lavoro che ho sempre sognato e mi piace farlo. Io me lo merito!"**.

## 10° Giorno

- Ricorda di fare gli esercizi di inizio giornata.
- Ricorda di appuntare le emozioni negative sul tuo taccuino.
- Ricorda di eseguire l'esercizio sulle "emozioni negative".
- Appunta qui di seguito almeno tre momenti di successo o di gioia avvenuti oggi e gratificati per questo, rivivendoli uno per uno per qualche istante:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

- Ricorda di svolgere l'esercizio quando sei a letto, rivivendo in positivo la giornata appena trascorsa.
- Concediti altri due o tre minuti con gli occhi chiusi per immaginare questa scena. Puoi anche continuare a godertela, addormentandoti con questo pensiero nella mente.

1. Crea nella tua mente l'immagine di te tra dieci, venti, trenta anni e più, con una mente lucida, con ottima memoria e capacità di apprendimento fino al tuo centesimo compleanno.
2. Chiudi gli occhi e immagina di arrivare al tuo centesimo compleanno con una mente lucida e brillante.
3. Goditi la sensazione di avere una mente perfetta e funzionante fino alla fine dei tuoi giorni, in grado di imparare, istruire, risolvere problemi e ricordare ogni cosa perfettamente.
4. **Quando sei al massimo dell'emozione, ripeti dentro di te per tre volte con voce entusiasta la frase: "Io ho una mente lucida e brillante fino alla fine dei miei giorni. Io me lo merito!"**.

## 11° Giorno

- Ricorda di fare gli esercizi di inizio giornata.
- Ricorda di appuntare le emozioni negative sul tuo taccuino.
- Ricorda di eseguire l'esercizio sulle "emozioni negative".
- Appunta qui di seguito almeno tre momenti di successo o di gioia avvenuti oggi e gratificati per questo, rivivendoli uno per uno per qualche istante:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

- Ricorda di svolgere l'esercizio quando sei a letto, rivivendo in positivo la giornata appena trascorsa.
- Concediti altri due o tre minuti con gli occhi chiusi per immaginare questa scena. Puoi anche continuare a godertela, addormentandoti con questo pensiero nella mente.

- 1. Crea nella tua mente l'immagine di te perfettamente in grado di gestire le emozioni. Ora più nulla può farti soffrire.**
2. Chiudi gli occhi e immagina di essere perfettamente in grado di gestire gli eventi; niente e nessuno hanno il potere di farti soffrire, arrabbiare, sentire in colpa o provare qualunque altro sentimento negativo.
3. Goditi la sensazione di essere in grado di farti scivolare addosso qualunque cosa, da un semplice insulto a un litigio, da un incidente a un attacco d'ira, fino alla perdita di una persona.
- 4. Quando sei al massimo dell'emozione, ripeti dentro di te per tre volte con voce entusiasta la frase: "Niente e nessuno hanno il potere di farmi soffrire, tutto mi scivola addosso. Io me lo merito!".**

## 12° Giorno

- Ricorda di fare gli esercizi di inizio giornata.
- Ricorda di appuntare le emozioni negative sul tuo taccuino.
- Ricorda di eseguire l'esercizio sulle "emozioni negative".
- Appunta qui di seguito almeno tre momenti di successo o di gioia avvenuti oggi e gratificati per questo, rivivendoli uno per uno per qualche istante:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

- Ricorda di svolgere l'esercizio quando sei a letto, rivivendo in positivo la giornata appena trascorsa.
- Concediti altri due o tre minuti con gli occhi chiusi per immaginare questa scena. Puoi anche continuare a godertela, addormentandoti con questo pensiero nella mente.

- 1. Crea nella tua mente l'immagine di te perfettamente in grado di dare e accettare amore. Ti ami e ti accetti al cento per cento; puoi dare il tuo amore agli altri in modo incondizionato.**
2. Chiudi gli occhi e immagina di vivere circondato dall'amore. Sai ricevere e dare amore incondizionatamente a tutto e tutti. Ne meriti altrettanto.
3. Goditi la sensazione di essere avvolto dall'amore. Amore per le persone, per la famiglia, per Madre Terra, per gli animali, per le piante; godine e senti l'amore che ti circonda.
- 4. Quando sei al massimo dell'emozione, ripeti dentro di te per tre volte con voce entusiasta la frase: "Io mi amo e mi accetto così come sono. Dono e ricevo amore incondizionatamente. Io me lo merito!"**

### 13° Giorno

- Ricorda di fare gli esercizi di inizio giornata.
- Ricorda di appuntare le emozioni negative sul tuo taccuino.
- Ricorda di eseguire l'esercizio sulle "emozioni negative".
- Appunta qui di seguito almeno tre momenti di successo o di gioia avvenuti oggi e gratificati per questo, rivivendoli uno per uno per qualche istante:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

- Ricorda di svolgere l'esercizio quando sei a letto, rivivendo in positivo la giornata appena trascorsa.
- Concediti altri due o tre minuti con gli occhi chiusi per immaginare questa scena. Puoi anche continuare a godertela, addormentandoti con questo pensiero nella mente.

- 1. Crea nella tua mente l'immagine di te in perfetto equilibrio fisico, mentale e finanziario, mentre vivi una vita felice.**
2. Chiudi gli occhi e immagina di essere sano, vitale e finanziariamente indipendente, senza limiti, paure o insicurezze.
3. Goditi la sensazione di aver finalmente raggiunto l'equilibrio che hai sempre voluto. Salute, abbondanza e gioia pervadono la tua vita.
- 4. Quando sei al massimo dell'emozione, ripeti dentro di te per tre volte con voce entusiasta la frase: "Io sono in perfetto equilibrio mentale, fisico e finanziario. Io mi merito tutto questo!"**

## 14° Giorno

- Ricorda di fare gli esercizi di inizio giornata.
- Ricorda di appuntare le emozioni negative sul tuo taccuino.
- Ricorda di eseguire l'esercizio sulle "emozioni negative".
- Appunta qui di seguito almeno tre momenti di successo o di gioia avvenuti oggi e gratificati per questo, rivivendoli uno per uno per qualche istante:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

- Ricorda di svolgere l'esercizio quando sei a letto, rivivendo in positivo la giornata appena trascorsa.
- Concediti altri due o tre minuti con gli occhi chiusi per immaginare questa scena. Puoi anche continuare a godertela, addormentandoti con questo pensiero nella mente.

- 1. Crea nella tua mente l'immagine di te in grado di aiutare gli altri ad amare ed essere felici come lo sei tu.**
2. Chiudi gli occhi e immagina di aver raggiunto il tuo stato di benessere e di aiutare gli altri a fare lo stesso. Osservati mentre insegni loro a diventare più consapevoli e svegliarsi dai condizionamenti imposti dagli altri.
3. Goditi la sensazione di vedere tanta gente che vive meglio, ottiene risultati ed è felice grazie a te e ai tuoi insegnamenti.
- 4. Quando sei al massimo dell'emozione, ripeti dentro di te per tre volte con voce entusiasta la frase: "Io sono in equilibrio e aiuto gli altri a stare bene ed essere felici. Io mi merito tutto questo!"**



## 15° Giorno

- Ricorda di fare gli esercizi di inizio giornata.
- Ricorda di appuntare le emozioni negative sul tuo taccuino.
- Ricorda di eseguire l'esercizio sulle "emozioni negative".
- Appunta qui di seguito almeno tre momenti di successo o di gioia avvenuti oggi e gratificati per questo, rivivendoli uno per uno per qualche istante:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

- Ricorda di svolgere l'esercizio quando sei a letto, rivivendo in positivo la giornata appena trascorsa.
- Concediti altri due o tre minuti con gli occhi chiusi per immaginare questa scena. Puoi anche continuare a godertela, addormentandoti con questo pensiero nella mente.

- 1. Crea nella tua mente l'immagine di te che vivi in un mondo pulito e sano, rispettato da tutti gli esseri umani.**
2. Chiudi gli occhi e immagina di vivere su un pianeta rigoglioso e sano. L'aria è pulita, il mare cristallino e la terra fertile.
3. Goditi la sensazione di respirare aria pura, bagnarti nelle acque pulite e vedere i tuoi figli crescere in un mondo migliore.
- 4. Quando sei al massimo dell'emozione, ripeti dentro di te per tre volte con voce entusiasta la frase: "Io vivo in un mondo sano e pulito e tutti lo rispettano!".**

## 16° Giorno

- Ricorda di fare gli esercizi di inizio giornata.
- Ricorda di appuntare le emozioni negative sul tuo taccuino.
- Ricorda di eseguire l'esercizio sulle "emozioni negative".
- Appunta qui di seguito almeno tre momenti di successo o di gioia avvenuti oggi e gratificati per questo, rivivendoli uno per uno per qualche istante:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

- Ricorda di svolgere l'esercizio quando sei a letto, rivivendo in positivo la giornata appena trascorsa.
- Concediti altri due o tre minuti con gli occhi chiusi per immaginare questa scena. Puoi anche continuare a godertela, addormentandoti con questo pensiero nella mente.

- 1. Crea nella tua mente l'immagine di te in un mondo in cui uomini, animali e piante si rispettano reciprocamente.**
2. Chiudi gli occhi e immagina di vivere in un mondo in cui gli essere umani rispettano la natura, gli animali vivono liberi e non sono in pericolo, le piante non vengono distrutte e l'aria che respiri è pulita.
3. Goditi la sensazione di essere figlio di un ecosistema perfetto, sentiti parte della natura stessa, respira l'aria, annusa gli odori, assapora la frutta sana e non inquinata.
- 4. Quando sei al massimo dell'emozione, ripeti dentro di te per tre volte con voce entusiasta la frase: "Io vivo su un pianeta sano dove piante e animali sono rispettati. Noi esseri umani meritiamo tutto questo!"**

## 17° Giorno

- Ricorda di fare gli esercizi di inizio giornata.
- Ricorda di appuntare le emozioni negative sul tuo taccuino.
- Ricorda di eseguire l'esercizio sulle "emozioni negative".
- Appunta qui di seguito almeno tre momenti di successo o di gioia avvenuti oggi e gratificati per questo, rivivendoli uno per uno per qualche istante:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

- Ricorda di svolgere l'esercizio quando sei a letto, rivivendo in positivo la giornata appena trascorsa.
- Concediti altri due o tre minuti con gli occhi chiusi per immaginare questa scena. Puoi anche continuare a godertela, addormentandoti con questo pensiero nella mente.

- 1. Crea nella tua mente l'immagine di te in un futuro prossimo con una famiglia felice, un partner che ti ama e dei figli (se li desideri).**
2. Chiudi gli occhi e immagina di vivere circondato delle persone che ami, il partner ideale ed eventuali figli.
3. Goditi la sensazione di aver raggiunto finalmente l'equilibrio familiare; sai amare e ti senti amato come mai prima d'ora.
- 4. Quando sei al massimo dell'emozione, ripeti dentro di te per tre volte con voce entusiasta la frase: "Io mi merito un partner che mi ama e una famiglia felice!".**

## 18° Giorno

- Ricorda di fare gli esercizi di inizio giornata.
- Ricorda di appuntare le emozioni negative sul tuo taccuino.
- Ricorda di eseguire l'esercizio sulle "emozioni negative".
- Appunta qui di seguito almeno tre momenti di successo o di gioia avvenuti oggi e gratificati per questo, rivivendoli uno per uno per qualche istante:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

- Ricorda di svolgere l'esercizio quando sei a letto, rivivendo in positivo la giornata appena trascorsa.
- Concediti altri due o tre minuti con gli occhi chiusi per immaginare questa scena. Puoi anche continuare a godertela, addormentandoti con questo pensiero nella mente.

- 1. Crea nella tua mente l'immagine di te in grado di attrarre tutto ciò che vuoi nella vita.**
2. Chiudi gli occhi e immagina di aver raggiunto un tale grado di consapevolezza da far sì che la Legge dell'Attrazione funziona perfettamente con te. Sei in linea con la tua missione e tutto ciò che desideri diventa realtà.
3. Goditi la sensazione di essere sulla strada giusta; eventi e persone giungono "magicamente" in tuo aiuto. Tutto è perfetto
- 4. Quando sei al massimo dell'emozione, ripeti dentro di te per tre volte con voce entusiasta la frase: "Io merito e sono degno di attrarre il futuro che voglio e molto di più!".**

## 19° Giorno

- Ricorda di fare gli esercizi di inizio giornata.
- Ricorda di appuntare le emozioni negative sul tuo taccuino.
- Ricorda di eseguire l'esercizio sulle "emozioni negative".
- Appunta qui di seguito almeno tre momenti di successo o di gioia avvenuti oggi e gratificati per questo, rivivendoli uno per uno per qualche istante:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

- Ricorda di svolgere l'esercizio quando sei a letto, rivivendo in positivo la giornata appena trascorsa.
- Concediti altri due o tre minuti con gli occhi chiusi per immaginare questa scena. Puoi anche continuare a godertela, addormentandoti con questo pensiero nella mente.

- 1. Crea nella tua mente l'immagine di te che vivi con gioia, allegria ed entusiasmo.**
2. Chiudi gli occhi e immaginati tra uno, cinque, dieci anni. Svolgi un'attività che ti piace e ne sei entusiasta. Hai sempre il sorriso sulle labbra e riesci a far sorridere e divertire anche gli altri.
3. Goditi la sensazione di essere circondato da persone che amano la tua compagnia perché li fai stare bene, ridere e divertire. Emetti energia positiva!
- 4. Quando sei al massimo dell'emozione, ripeti dentro di te per tre volte con voce entusiasta la frase: "Io vivo con gioia, entusiasmo e allegria. Io me lo merito!"**

## 20° Giorno

- Ricorda di fare gli esercizi di inizio giornata.
- Ricorda di appuntare le emozioni negative sul tuo taccuino.
- Ricorda di eseguire l'esercizio sulle "emozioni negative".
- Appunta qui di seguito almeno tre momenti di successo o di gioia avvenuti oggi e gratificati per questo, rivivendoli uno per uno per qualche istante:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

- Ricorda di svolgere l'esercizio quando sei a letto, rivivendo in positivo la giornata appena trascorsa.
- Concediti altri due o tre minuti con gli occhi chiusi per immaginare questa scena. Puoi anche continuare a godertela, addormentandoti con questo pensiero nella mente.

- 1. Crea nella tua mente l'immagine di te libero dai condizionamenti del passato. Nulla e nessuno ti può far star male. Tutto ti scivola addosso, soltanto tu eserciti potere su te stesso.**
2. Chiudi gli occhi e immagina una vita in cui non riesci più a stare male. Nulla e nessuno possono darti un'emozione negativa; non ti arrabbi, non hai paure o insicurezze, niente ti fa sentire in colpa. Sei solo tu a decidere della tua vita!
3. Goditi la sensazione di avere in mano la situazione. Nessuna persona o evento può portartela via. Tu sei il creatore del tuo futuro.
- 4. Quando sei al massimo dell'emozione, ripeti dentro di te per tre volte con voce entusiasta la frase: "Solo io ho potere su me stesso e creo il futuro che voglio! Io me lo merito!"**

## 21° Giorno

- Ricorda di fare gli esercizi di inizio giornata.
- Ricorda di appuntare le emozioni negative sul tuo taccuino.
- Ricorda di eseguire l'esercizio sulle "emozioni negative".
- Appunta qui di seguito almeno tre momenti di successo o di gioia avvenuti oggi e gratificati per questo, rivivendoli uno per uno per qualche istante:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

- Ricorda di svolgere l'esercizio quando sei a letto, rivivendo in positivo la giornata appena trascorsa.
- Concediti altri due o tre minuti con gli occhi chiusi per immaginare questa scena. Puoi anche continuare a godertela, addormentandoti con questo pensiero nella mente.

- 1. Crea nella mente l'immagine di te che percepisce la connessione con le altre persone, con il mondo circostante e con l'Universo intero.**
2. Chiudi gli occhi e immagina di vivere in uno stato di consapevolezza tale da essere in connessione con l'Universo intero e la sua Matrice Divina. Accedi a nuove conoscenze e ottieni tutto ciò che chiedi. La Legge dell'Attrazione è al tuo servizio.
3. Goditi la sensazione di essere tutt'uno con ciò che ti circonda, con la Terra, con il tuo Spirito e con l'Universo intero.
- 4. Quando sei al massimo dell'emozione, ripeti dentro di te per tre volte con voce entusiasta la frase: "Io sono in equilibrio e connesso con la Matrice Divina. Ora tutto è possibile perché me lo merito!".**

Bene, ora che i ventuno giorni sono terminati, la tua mente ha nuove abitudini e nuovi “software” installati.

Per programmare il tuo futuro, dovrai continuare a svolgere gli esercizi quotidiani in modo consapevole o automatico.

Potresti seguire ogni notte il “Viaggio Emozionale”, ripetendo il ciclo dall’inizio, oppure visualizzando l’obiettivo che di volta in volta vuoi raggiungere.

Attraverso questo percorso, la tua mente potrà essere riprogrammata per ottenere successo, inviando le giuste richieste all’Universo quantico.

Più la tua mente si abituerà a svolgere questi esercizi, più la loro esecuzione diventerà automatica. La tua vita prenderà la giusta direzione, trasformandosi in un vero e proprio capolavoro degno di essere vissuto.

A questo punto la parte teorica e pratica è terminata. Nelle pagine seguenti troverai ulteriori informazioni utili al conseguimento della tua reale missione. Per ora ti ringrazio, ma spero di incontrarti personalmente in qualcuno dei miei appuntamenti dal vivo in giro per l’Italia.

A presto!