

LA VIA POSITIVA

Sono usciti nella stessa collana:

PENSA POSITIVO - AGENDA 2017
di dani DiPirro

ASCOLTA IL TUO SESTO SENSO
di Sonia Choquette

CAMBIARE QUOTA
di Bertrand Piccard

LE 4 FACCE DELLA MEDAGLIA
di Ruediger Dahlke e Christoph
Hornik

AIUTA IL TUO CORPO A GUARIRE
di Bernie S. Siegel

LE 3 PROMESSE
di David J. Pollay

IL CENTRO DELLA QUIETE
di Steve Taylor

CAMBIARE QUOTA
Bertrand Piccard

IL POTERE DELL'AUTOGUARIGIONE
di Fabrizio Mancini

IL CENTRO DELLA QUIETE
di Steve Taylor

CREDERE NEL DOMANI
di Vera Peiffer

L'AUTOSTIMA VIENE PRIMA DEL
DOVERE
di Vera Peiffer

IL POTERE DEL PENSIERO POSITIVO
di Vera Peiffer

CREDERE NELLA VITA, CREDERE IN
SE STESSI
di Norman Vincent Peale

PUOI SE VUOI
di Norman Vincent Peale

IL PENSIERO POSITIVO OGGI
di Norman Vincent Peale

IL PENSIERO POSITIVO
di Norman Vincent Peale

IL GIOCO DELLA VITA
di Florence Scovel Shinn

IL POTERE DELLA PAROLA
di Florence Scovel Shinn

LIBERI DAL PASSATO
di Denise Linn

L'INSEGNAMENTO DI
ECKHART TOLLE
di Marina Borruso

REBIRTHING - RESPIRARE PER
RINNOVARSI
di Milena Screm

IL POTERE DELLA VOLONTÀ
di Paul C. Jagot

MEDITARE FA BENE ALLA SALUTE
di Ian Gawler

IL SENSO VERO DELLA TUA VITA
di Eckhart Tolle

LA CABALA - CARTE PER LA
MEDITAZIONE
di Deepak Chopra e M. Zapolin
con A.R. Yablon

IL POTERE DEL PENSIERO POSITIVO

VERA PEIFFER

IL POTERE DEL
**PENSIERO
POSITIVO**

ARMENIA

Titolo originale dell'opera: *Positive Thinking*
Traduzione di Barbara Lassandra

Copyright © 1994 Vera Peiffer

Copyright © 2017 Armenia S.r.l.
Via Milano 73/75 - 20010 Cornaredo (MI)
Tel. 02 99762433 - Fax 02 99762445

www.armenia.it
info@armenia.it

Stampato da: Grafica Veneta S.p.A.

*L'Editore rimane a disposizione
di eventuali titolari di diritti
che non è stato possibile identificare o contattare.*

PREFAZIONE: NON LEGGETELA!



Scusate, è da molto che soffrite di disturbi di vista? Non ne avete? Capisco. Allora, per cortesia, potreste rileggere il titolo di questo capitolo? Bene. Lasciate perdere la prefazione e passate al prossimo capitolo, grazie.

Non posso crederci, state continuano a leggere! Eppure vi avevo chiesto esplicitamente di non farlo!

Sapete, avevo appena iniziato a scrivere questo libro quando un'amica mi chiese a che punto fossi arrivata: le risposi che stavo scrivendo la prefazione. Allora, con un gesto sprezzante, la mia amica dichiarò che non leggeva mai le prefazioni, come del resto facevano tutti quelli che conosceva. Le sue parole mi fecero riflettere; io volevo che la mia prefazione venisse letta; perché non utilizzarla, allora, per dimostrare un punto interessante?

Il fatto stesso che vi sia stato chiesto di ignorarla ha reso la mia prefazione praticamente irresistibile; del resto state ancora leggendo, no?

Nota: Più ci si sforza di non fare qualcosa, meno ci si riesce.

Troverete molte note del genere in questo libro e scoprirete qual è il loro scopo; nei capitoli che seguono, inoltre, ve ne illustrerò la funzione e vi spiegherò come sfruttarne le implicazioni a vostro vantaggio. Ma questo non è tutto: sono certa che trarrete beneficio dalle teorie esposte in questo libro soltanto se le vostre

intenzioni di ottenere di più dalla vita non resteranno tali e se vi sforzerete di mettere in pratica le teorie che vi presenterò.

La conoscenza delle teorie è senza dubbio importante: serve ad accrescere la stima che avete di voi stessi, a far colpo sugli amici e a dare lustro al curriculum vitae. Essa è di certo molto utile, ma da sola non apporta cambiamenti: se siete avviliti e tristi non basterà a farvi tornare felici, e non vi renderà persone di successo se siete perseguitati dalla sfortuna.

Per cambiare in meglio la vostra vita, non potete limitarvi a conoscere le teorie: dovete, infatti, metterle in pratica. Naturalmente ciò significa che dovrete assumervi la piena responsabilità del vostro benessere e che non potrete più dare la colpa agli altri se qualcosa non andrà per il verso giusto. Certo non è facile, perché, ammettiamolo, quando non si riesce a risolvere certi problemi, è molto comodo accusare i propri genitori, il governo, il tempo, invece di riconoscere che non si è fatto del proprio meglio e che per questo si finisce per restare nel solito vecchio posto di lavoro, non si trova un compagno, oppure si è costantemente insoddisfatti.

Il fatto di assumersi la responsabilità delle proprie azioni alla lunga si rivela una strategia vincente, in quanto offre una vasta gamma di possibilità nuove per realizzarsi. Quando parlo di successo, mi riferisco a campi diversi, come la ricchezza, la felicità, la realizzazione personale, la salute.

Non esistono praticamente limiti a ciò che potrete ottenere, purché vi applichiate. La lettura di questo volume senza dubbio vi sarà d'aiuto, ma spetterà a voi, e a voi soltanto, mettere in pratica le teorie. Cominciate subito, non aspettate il «momento giusto»; potrebbe non arrivare mai.

Nota: Il momento migliore per realizzare i nuovi propositi è adesso (e non il primo gennaio dell'anno prossimo).

So che ce la farete!

VERA PEIFFER

Parte Prima

LA MENTE PUÒ DOMINARE LA MATERIA: L'ESPERIMENTO DEL PENDOLINO



Prima di parlare della mente dal punto di vista teorico, vorrei che tentasse il seguente esperimento.

Prendete un pezzo di spago e legate a un'estremità un anello; non sono importanti il tipo di spago né l'oggetto prescelto: se non disponete di un anello, utilizzate una chiave o una penna con la clip. L'importante è legare qualcosa allo spago.

Legate l'altra estremità all'indice destro. Dato che è vitale che teniate la mano perfettamente ferma, vi suggerisco di sedervi a un tavolo, poggiando i gomiti su di esso e sostenendo la mano destra con la sinistra, all'altezza del polso.

Abbassate l'indice della mano destra in modo che l'oggetto si posi sul tavolo, quindi sollevatelo nuovamente, con lentezza, finché l'oggetto penderà immobile. È fondamentale che non muoviate assolutamente la mano durante l'esperimento.

Ora fissate lo sguardo sull'oggetto, e immaginate che cominci a oscillare da sinistra a destra. Dovete vedere il movimento nella vostra mente, immaginando che l'oggetto inizi a oscillare, da sinistra verso destra, da destra verso sinistra. Ripetete mentalmente: «Da sinistra a destra, a sinistra, a destra»; vedrete che il pendolino inizierà a oscillare davvero da sinistra a destra; inizialmente l'oscillazione sarà molto lenta ma continuate a immaginare che il

movimento diventi più pronunciato; vedrete che accadrà anche questo.

Ora riabbassate la mano finché il pendolino si poserà nuovamente sul tavolo; sollevate ancora una volta l'oggetto dalla superficie del tavolo, lentamente, in modo che penda liberamente; ora immaginate che cominci a muoversi in circolo, in senso orario. Muovete gli occhi in senso orario seguendo l'oggetto; dovete «vedere» il movimento, e a poco a poco noterete che l'oggetto comincia davvero a muoversi nel senso da voi desiderato. Fate sempre attenzione a non muovere la mano che sostiene il pendolino.

Naturalmente potete anche scegliere di far muovere il pendolino in senso antiorario o avanti e indietro; il risultato sarà comunque lo stesso: il pendolino seguirà la direzione immaginata. Tutto ciò è affascinante, no?

Tuttavia, prima di abbandonare il lavoro attuale per esibirvi nei teatri di tutto il mondo come maestri del pendolino, sarà forse meglio che vi rendiate ben conto di che cosa è effettivamente successo. Vi siete imposti di non muovere la mano per nessun motivo e, allo stesso tempo, avete immaginato che il pendolino iniziasse a spostarsi in una particolare direzione: in altre parole, la vostra forza di volontà è entrata in conflitto con l'immaginazione.

Nota: Quando la forza di volontà entra in conflitto con l'immaginazione, sarà quest'ultima ad avere il sopravvento.

Adesso vi illustrerò un altro esempio. Conoscerete sicuramente qualcuno che è stato bocciato all'esame di guida, nonostante, in condizioni normali, fosse perfettamente in grado di compiere una svolta o una manovra di parcheggio in piena regola. Il nervosismo che queste persone manifestano durante una qualsiasi prova non è altro che il conflitto tra la forza di volontà e l'immaginazione: vogliono superare la prova, vogliono fare bella figura ma immaginano di non riuscirci, e poiché, come abbiamo visto

con l'esperimento del pendolino, l'immaginazione è più forte della volontà, entrano in uno stato di tensione, si lasciano prendere dal panico e falliscono miseramente. Se volete davvero che i vostri desideri si realizzino, dovete assicurarvi che l'immaginazione vada di pari passo con i desideri stessi; ma questo argomento lo affronteremo in seguito.

E se non riuscirete a far oscillare il pendolino? Vi irriterete al punto d'aver voglia di strappare le pigne del Ebro e di gettarle nel cestino?

Nota: Mai arrendersi.

La differenza tra una persona di successo e un fallito è che la prima tiene duro mentre il secondo si arrende, perciò, tentate ancora!

Può darsi che non siate abituati a utilizzare l'immaginazione, ma si tratta di una capacità che si affina con la pratica. Di solito i bambini sono dotati di ottima immaginazione; se voi, però, ormai adulti, credete di averla perduta, non dovrete far altro che imparare nuovamente a servircene, impiegandola con maggior frequenza. Del resto, far uso dell'immaginazione è un po' come andare in bicicletta: è impossibile dimenticarsene completamente. Troverete un esercizio per affinare l'immaginazione a pagina 31.

IL SUBCOSCIENTE

La mente, come un iceberg, è costituita da due parti distinte: equivalente alla punta dell'iceberg è la coscienza, che ci aiuta quotidianamente a prendere le decisioni necessarie e ci assiste quando affrontiamo situazioni nuove, nelle quali dobbiamo ricorrere al pensiero razionale per scoprire che cosa è necessario fare e in che modo bisogna farlo. Esiste poi il subcosciente, che costituisce la parte più estesa della mente o, per continuare con la metafora, la parte sommersa dell'iceberg. Dal subcosciente na-

sce la ripetizione dei comportamenti appresi, che può rivelarsi di grande utilità per noi; ci permette, infatti, di risolvere molto più velocemente situazioni già vissute nel momento in cui esse si ripresentano. Una volta appreso come affrontare un determinato tipo di situazione, ci risulterà più facile fare lo stesso in situazioni analoghe, avendo a disposizione informazioni già immagazzinate in precedenza. Eccovi alcuni esempi: l'esperienza ci ha insegnato che lo sportello del forno è caldo; la prossima volta che dovremo aprirlo, useremo una presina, evitando così di scottarci ancora le dita; quando impariamo a cambiare le marce dell'automobile, non è più necessario pensare ogni volta come si fa, poiché le informazioni già immagazzinate svolgono automaticamente la loro funzione, facendoci agire nel modo corretto, nel momento stesso in cui la situazione si ripresenterà; una volta che avremo appreso la disposizione delle lettere sulla tastiera del computer, saremo in grado di digitare anche senza guardare, poiché nel nostro subcosciente si sarà ormai formata un'immagine mentale della tastiera.

Le informazioni apprese attraverso la coscienza vengono trasferite direttamente nel subcosciente. Esiste un forte legame tra i due componenti mentali: tutto ciò che proviamo, vediamo o sentiamo, viene inizialmente percepito dalla coscienza, per essere successivamente immagazzinato nel subcosciente sotto forma di un ricordo costituito dall'esperienza stessa e dal sentimento che l'ha accompagnata.

Supponiamo che veniate morsi da un cane; oltre all'esperienza in sé, vivrete tutta una serie di sensazioni: il dolore, l'angoscia, lo choc. Sia l'incidente sia le sensazioni relative verranno immagazzinati nel subcosciente, e il ricordo che ne deriva influirà sul vostro comportamento in situazioni analoghe: ogni volta che vedrete un cane agirete in base allo schema comportamentale fissato dal ricordo; ciò significa che proverete angoscia quando un cane vi passerà accanto, o che addirittura, se lo choc subito al momento dell'incidente è stato particolarmente forte, attraverserete la strada pur di evitare di sfiorarlo.

Supponiamo che qualcuno vi dica più volte che siete degli incapaci, ad esempio, vostro padre, vostra madre, vostro marito, vostra moglie, il vostro ragazzo, la vostra ragazza o chiunque abbia una posizione di autorità o sia molto vicino a voi. L'accusa può essere infondata o esagerata; ciononostante, se viene ripetuta all'infinito, viene registrata dal subcosciente. Ciò implica la comparsa di un senso di rabbia, rassegnazione o depressione.

Se la persona in questione avrà occasione di ripetervi le proprie accuse con una certa frequenza per un lungo periodo di tempo, comincerete davvero a sentirvi dei falliti, incapaci di fare alcunché nel modo giusto; questo, infatti, è il messaggio che il subcosciente vi trasmetterà ogni volta che vi troverete ad affrontare una situazione nuova, in cui avrete la necessità di mettere alla prova voi stessi.

A questo punto rischiate di entrare in un circolo vizioso: dal momento che siete convinti di essere degli incapaci, vi comporterete come tali; in questo modo, vi sarà impossibile affrontare nel modo giusto situazioni nuove, vi sentirete falliti, e di conseguenza mancherete inevitabilmente per davvero l'obiettivo; l'accusa iniziale si trasformerà così in realtà, come una profezia ineluttabile, anche se non è detto che in partenza eravate veramente degli incapaci.

I due esempi sopra riportati sono utili per dimostrare l'esistenza di un forte legame tra i seguenti elementi; gli eventi che viviamo coscientemente e le informazioni che ne ricaviamo (i fatti); la successiva operazione di immagazzinamento nel subcosciente degli eventi, insieme alle sensazioni relative (il ricordo); il modo in cui noi di conseguenza agiamo, quando ci troviamo in una situazione analoga (il comportamento) .

Quando ci rendiamo conto che, per qualche motivo, non siamo in grado di far fronte a una determinata situazione, nel subcosciente rimane un frammento di informazione negativa, il ricordo di un fallimento, e nel momento in cui la stessa situazione (o una situazione analoga) si ripresenterà, daremo auto-

maticamente per scontato di non essere in grado di affrontarla. Questa presa di posizione implica che ci aspettiamo che le cose non vadano nel verso giusto per l'ennesima volta, che immaginiamo di essere incapaci di controllare la situazione e che di conseguenza non saremo in grado di evitare che quanto abbiamo immaginato si trasformi in realtà.

Nota: Una volta costituita, la catena evento-ricordo-comportamento entra automaticamente in funzione.

Naturalmente, esiste anche la possibilità che non riusciate più a ricordare l'avvenimento in particolare, ma che, ogniqualvolta vi trovate in una situazione analoga, continuiate a provare la stessa sensazione che aveva accompagnato l'evento la prima volta; può succedere, cioè, che abbiate dimenticato di essere stati morsi da un cane quando avevate due anni; il subcosciente, tuttavia, vi «ricorderà» l'incidente trasmettendovi la stessa sensazione di paura provata allora.

I sentimenti non nascono all'improvviso, dal nulla; sono sempre legati a qualche avvenimento reale, che possiamo anche aver dimenticato, per un motivo qualsiasi. Più forte è stata la sensazione negativa suscitata dall'evento, maggiori sono le probabilità che quest'ultimo sia stato rimosso e che ci sia, quindi, impossibile ricordarlo.

Nota: Le sensazioni immagazzinate nel ricordo si ripresentano sempre sotto forma di comportamento.

L'aspetto positivo della questione è che la catena evento-ricordo-comportamento può anche funzionare a nostro vantaggio. Se, ad esempio, avete la conferma di essere amati da chi vi sta a cuore anche quando commettere degli errori, il vostro subcosciente registra questa informazione sotto forma di un senso di sicurezza, insieme al messaggio che chi vi è caro vi ama,

indipendentemente dagli sbagli che commettere; di conseguenza affronterete qualsiasi esperienza nuova senza troppa paura dei risultati; infatti, dentro di voi sapete che, anche se l'esperienza dovesse concludersi in un insuccesso, il vostro senso di sicurezza e la stima in voi stessi non ne usciranno scalfiti. Avrete sicuramente notato che finora ho sottolineato soprattutto il carattere di ripetitività indispensabile affinché l'informazione che riceviamo possa attecchire nel subcosciente; voglio inoltre ricordarvi che l'evento, per potersi imprimere nel subcosciente e influire così sul comportamento, deve necessariamente essere accompagnato da un'emozione particolarmente forte. Eccovi, quindi, alcuni punti che dovete tenere bene a mente:

Nota: Maggiore è la frequenza con cui un messaggio viene ripetuto, maggiori sono le probabilità che resti profondamente impresso nel subcoscio.

Nota: Più l'emozione che accompagna l'evento è forte, più la stessa rimane efficacemente impressa nel subcoscio.

COS'È IL PENSIERO POSITIVO?

Il pensiero positivo è la capacità di utilizzare la suggestionabilità del subcosciente, in modo per l'appunto positivo. Nei capitoli precedenti abbiamo visto che le informazioni passano dalla coscienza al subcosciente.

Il subcosciente non ragiona, non giudica se l'informazione è corretta o meno, sensata o assurda, vera o falsa; si limita a immagazzinarla, come un fedele servitore, al solo scopo di produrre un comportamento coerente con il messaggio ricevuto quando se ne presenterà la necessità.

L'unico modo per influire sul nostro comportamento o sulla riuscita delle nostre azioni è agire sul subcosciente; ciò significa

che dobbiamo selezionare pensieri nuovi, positivi e instillarli ripetutamente e volutamente nella coscienza; solo così, infatti, si radicheranno anche nel subcosciente. I pensieri negativi, ripetuti di frequente, influiscono negativamente sul subcosciente, portando a risultati negativi nel momento stesso in cui desideri e idee vengono tradotti in realtà. Dobbiamo, pertanto, cambiare i nostri pensieri, in modo da ottenere comportamenti positivi.

Nota: La qualità dei pensieri determina la qualità della vita.

Siete ciò che pensate, nel vero senso della parola. Considerate la situazione illustrata qui di seguito; sono le sette e mezzo del mattino; vi siete appena svegliati; non avete nemmeno aperto gli occhi; la coscienza si mette in moto e cominciate a pensare alla giornata che vi aspetta; pensate alla riunione prevista per la mattinata, nel corso della quale sarete costretti ad ammettere che non siete stati in grado di risolvere una questione particolarmente urgente che vi era stata affidata, e al cliente fastidioso che dovrete affrontare nel pomeriggio. Sono ancora le sette e mezzo del mattino; non è ancora successo niente, ma siete già di cattivo umore.

Certamente a questo punto vi sentirete autorizzati ad accusarmi di presunzione e di scarsa perspicacia nel giudicare la vostra situazione; tuttavia, vi chiedo solo un minuto di pazienza: con quanto ho detto sopra, infatti, non intendo affermare che la riunione cui dovrete partecipare sia cosa da poco, o che il vostro cliente non sia una persona insopportabile. Desidero solo sottolineare che, essendo le circostanze difficili di per sé, indulgere al cattivo umore non vi gioverà di certo, anzi, non potrà che rendervi tutto più difficile.

Quando siete di cattivo umore, non avete assolutamente la possibilità di dare il meglio; siete tesi, irritabile, e, quindi, non riuscite a controllarvi; non vi concentrate, avete paura e vi lasciate prendere dal panico. Naturalmente, non finisce qui; dal momento che siete di cattivo umore, è probabile che a colazione

vi dimostrerete particolarmente scontrosa, e che risponderete a monosillabi; certamente tutto questo non contribuirà a rendere i vostri cari più comprensivi nei vostri confronti. Naturalmente non userete grande cortesia nemmeno nei riguardi dei colleghi, i quali, a loro volta, faranno commenti sul vostro umore, mandandovi così davvero su tutte le furie. E magari la riunione verrà rimandata alla settimana successiva; non avrebbe potuto accadervi di peggio; infatti vi si prospetta ancora un'intera, lunga settimana di preoccupazioni, prima che il problema possa dirsi definitivamente risolto. Può darsi anche che la riunione abbia luogo quel giorno stesso, ma voi ormai avrete già sprecato tutte le vostre preziose energie arrabbiandovi fin dal mattino; la sera tornerete a casa esausti, appiopperete un calcio al cane e comincerete a lamentarvi che non vi pagano a sufficienza per svolgere un lavoro così impegnativo.

A questo punto, un'idea dovrebbe farsi strada nella vostra mente; se così non è, ve la rivelerò io: siete voi i soli responsabili di un simile spreco di energie; la colpa non è del lavoro, è solo vostra. A mettervi sulla cattiva strada sono stati i pensieri negativi che vi hanno accompagnato fin dal primo mattino.

Nella vita di ciascuno di noi si verificano eventi sui quali non è possibile intervenire (le riunioni o i clienti difficili non sono certo una rarità); però, avrete sempre la possibilità di influire sul vostro atteggiamento nei confronti di tali eventi. Assumendo un atteggiamento mentale positivo, non solo vi sentirete meglio interiormente, ma affronterete meglio anche la situazione, e soprattutto, avrete un effetto positivo sull'ambiente che vi circonda. La compagnia di una persona rilassata e felice non può che essere piacevole, e il vostro atteggiamento positivo non tarderà a riflettersi nel modo in cui gli altri si comporteranno nei vostri confronti.

Nota: Ciò che trasmettete agli altri tornerà da voi come un boomerang.

La nota sopra riportata è valida in qualsiasi caso; è solo questione di tempo, ma state certi che raccoglierete ciò che avrete seminato. Questa considerazione è valida in ogni campo, tanto nella vita privata che nel lavoro.

Vivere in maniera positiva significa essere aperti e cordiali, ma non implica che dobbiate permettere agli altri di sfruttarvi; significa che dovete sapere ciò che volete e lottare per ottenerlo, senza però diventare prepotenti. Essere positivi significa ancora sforzarsi di guardare al lato migliore delle cose, ma non vedere il mondo poco realisticamente in rosa; vuol dire che vi piacete, che vi piacciono gli altri e che vi sta a cuore il prossimo.

Nota: Chi si interessa diventa interessante.

Essere positivi significa preoccuparsi di meno e godersi di più la vita, guardando il lato migliore delle cose invece di rimuginare su malinconie e sventure, decidendo di essere felici invece che infelici. Dovete fare di tutto per sentirvi bene dentro.

Nota: È essenziale aver cura di se stessi e adoperarsi per raggiungere la felicità personale.

Se ritenete che la nota appena letta sia troppo egoistica, provate a considerarla da un altro punto di vista: se non siete felici voi per primi, non potete neanche pensare di rendere felici gli altri, né di essere utili al prossimo, né di riuscire in quello che fate. Immaginate uno psicanalista depresso che dissuada un paziente dall'idea di suicidarsi, un piazzista maleducato che venda la propria merce a un cliente o un marito scontroso che salvi il proprio matrimonio?

E voi, siete felici? E quanto? Valutiamo attentamente la situazione.

Dieci minuti per voi

Tentate il seguente esperimento: chiudetevi in una stanza, da soli, senza radio o televisore in funzione, e rimanete lì, senza fare niente, per dieci minuti.

Dieci minuti passati a non fare assolutamente niente, senza possibilità di distrazione, possono durare un'eternità se non si sta bene con se stessi, in quanto si finisce per affrontare pensieri spiacevoli sul proprio conto, senza riuscire a rilassarsi completamente

A molte persone, in particolar modo alle donne, capita di provare un senso di colpa quando desiderano un po' di relax o di solitudine; queste persone tendono a interpretare la parola «relax» come «spreco di tempo in attività improduttive», e il concetto di «desiderio di solitudine» come «mancanza di socievolezza e di considerazione per gli altri». Questo tipo di pensieri vi è familiare, mie care signore? Se la risposta è affermativa, è arrivato il momento di cambiare atteggiamento mentale.

Nelle pagine seguenti troverete una serie di esercizi utili a raggiungere il rilassamento fisico e mentale (alle pagine 31-33); inoltre verranno analizzati alcuni problemi particolari (da pagina 58).

Può darsi che, per potervi rilassare, dobbiate prima affrontare un vostro problema personale; cominciate ugualmente con gli esercizi di rilassamento, poiché vi daranno utili indicazioni sul vostro atteggiamento mentale attuale. Una volta individuato il vostro problema, ripeteteli; quando sarà giunto il momento di passare all'azione, vi accorgete che la vostra capacità di rilassarvi va aumentando.

INDICE

<i>Prefazione: non leggetela!</i>	»	7
PARTE PRIMA - LA MENTE PUÒ DOMINARE LA MATERIA:		
L'ESPERIMENTO DEL PENDOLINO	»	9
Il subcosciente	»	11
Cos'è il pensiero positivo?	»	15
PARTE SECONDA - CHE COSA C'È NELLA		
VOSTRA MENTE?	»	21
Come mettersi in contatto con il subcosciente	»	26
L'esercizio di respirazione	»	29
Eventuali problemi	»	30
L'esercizio della «vacanza mentale»	»	31
Eventuali problemi	»	32
Come progettare il successo personale	»	34
Personalità diverse e strategie relative	»	39
Il saccente	»	42
Il remissivo	»	44
Il martire	»	46
Il macho	»	48
L'ipocrita	»	50
Lo stacanovista	»	52
PARTE TERZA - COME IMPIEGARE QUESTA PARTE		
DEL LIBRO.....	»	55
La comunicazione	»	58
Odio qualunque tipo di discussione	»	64

Mi riesce difficile comunicare i miei desideri agli altri	»	68
Quando mi sento offeso, tengo il broncio	»	72
Lo stress	»	75
Esercizio di «pronto soccorso»	»	79
Il carico di lavoro che mi viene affidato è troppo pesante	»	80
Se commetto un errore, anche minimo, mi sento costretto a rifare tutto il lavoro daccapo	»	84
Quando torno a casa la sera, ho sempre bisogno di tempo per smettere di pensare al lavoro	»	86
Sono sempre irritabile, aggressivo o depresso	»	87
Tutti i benefici delle vacanze svaniscono non appena rimetto piede in ufficio	»	90
Soffro di disturbi sessuali da quando ho cominciato a sentirmi tanto stressato	»	92
Ho appena avuto un infarto	»	94
Non ho il tempo di concedermi pause	»	96
Preoccupazioni e rimorsi	»	99
Quando un problema mi tormenta, non riesco a dormire	»	106
Quando devo sostenere esami o prove di altro genere, mi assale la preoccupazione	»	111
Quando qualcosa mi preoccupa non riesco a godermi i lati positivi della vita	»	117
Sono preoccupato per i miei figli	»	120
Se avessi sposato un'altra donna, ora sarei più felice	»	123
Provo un terribile senso di colpa per un errore commesso	»	126
Provo un forte senso di colpa per essere stato ingiusto nei confronti di una persona	»	129
Se i miei genitori mi avessero fatto studiare, oggi guadagnerei molto di più	»	131

La solitudine	»	135
Mi riesce difficile stringere nuove amicizie	»	136
Mi riesce difficile esprimere i miei sentimenti ...	»	140
Quando ho bisogno d'aiuto, sembra che tutti spariscano	»	141
Se qualcuno mi rivolge la parola anche solo per dirmi «ciao!», entro in crisi perché non so che cosa rispondere	»	143
Ho perso di vista tutti i vecchi amici	»	145
Quando sono solo con me stesso, mi sento infelice	»	146
Sono convinto di non piacere agli altri	»	148
Il mio partner recentemente mi ha lasciato	»	150
Sono un tipo estroverso, eppure sono ancora solo	»	153
La malattia	»	155
Esercizio di rilassamento basato sull'uso dei colori	»	162
Eventuali problemi	»	164
Soffro di disturbi di stomaco	»	166
Soffro di mal di testa e mal di schiena frequenti	»	171
Ho un'escrescenza benigna o maligna	»	179
Soffro di disturbi cutanei	»	185
Devo essere ricoverato in ospedale	»	189
Gelosia e invidia	»	193
Mi sconvolge moltissimo vedere la mia ragazza parlare con un altro uomo	»	195
Mi vedo bruttissima e invidio tutte le altre donne, che invece sono così belle	»	198
Mi infastidisce moltissimo che la macchina di mio marito sia la più piccola tra quelle di tutti i suoi colleghi	»	203
La nostra è una relazione aperta, ma non posso sopportare che la mia ragazza abbia altri uomini ..	»	207

Sono la seconda moglie; sono molto gelosa della prima famiglia di mio marito per le attenzioni che lui le riserva	»	209
PARTE QUARTA – IPNOSI E AUTOIPNOSI.....	»	215
Gai	»	223
Primo caso	»	224
Secondo caso	»	224
Terzo caso	»	226
INDICE DELLE NOTE	»	233