

LA MISTERIOSA LEGGE DELL'

ATTRAZIONE

Scopri la calamita dentro di te che attira le cose nella tua vita. Anche l'amore

Un uomo, può essere quello giusto ma anche quello sbagliato.

Un'amica. Una svolta sul lavoro. Un colpo di fortuna o una crisi dolorosa. Spesso hai la percezione che tutto accada inaspettatamente, per caso, perfino contro la tua volontà. Invece sei sempre tu che pensi e determini ciò che ti appartiene o ti circonda. È un principio universale: tu crei la tua realtà. Ecco perché, come ottenere il meglio in tutti i campi, e vivere felici

DI Antonella Fiori

iamo calamite. Siamo magneti. Richiamiamo onde che sono nell'aria e trascinano la nostra vita. Vi è mai successo di alzarvi la mattina e di sentirvi giù, tremendamente giù? E invece di svegliarvi in altri giorni in cui vi sembra di toccare il cielo con un dito? Cosa vi è capitato poi durante quelle giornate? Che persone avete incontrato? Chi avete attratto con la vostra energia? Pensateci: nei giorni in cui ci svegliamo con un senso di infelicità tale che ci sembra che non ci sia soluzione ai problemi della vita, poi nell'arco della giornata le cose vanno di male in peggio. La sera la frase è d'obbligo: "Stamani non avrei dovuto alzarmi dal letto". Viceversa, quando ci svegliamo contenti, tutto poi fluisce per il meglio. E si fanno anche incontri fantastici. Sapete come si chiama questa? Legge dell'attrazione. Un principio che sta alla base dell'Universo, una legge che agisce su ogni cosa fisica e non fisica e che, come una calamita, veicola oggetti, fatti e persone nella nostra vita.

SPEZZA LE CATENE NEGATIVE E I TUOI VECCHI SCHEMI MENTALI

«Questa legge energetica dice che attiriamo nelle nostre esistenze ciò cui prestiamo attenzione: attiriamo tutto ciò che ci aspettiamo, che pensiamo, che desideriamo», dice Virna Tagliaro, counselor integrale olistico e solution trainer di Prospettiva Fluida (www.prospettivafluida.it) che ha di recente



svolto cinque incontri su questo tema a Milano. Una legge che è anche alla base dell'amore. Ma non pensiate che basti dire: voglio quella persona, oppure desidero che la mia vita vada in un certo verso, perché questo accada. «Non si tratta solo di "pensare positivo". Bisogna spezzare le catene negative, le nostre convinzioni limitanti», dice la counselor, «le nostre abitudini, gli schemi mentali, le ferite emozionali che ci possono arrivare dalle esperienze vissute nell'infanzia e nella nostra famiglia di origine, dalla società in cui viviamo, dalle generazioni precedenti. Dobbiamo innanzitutto prenderne consapevolezza, riconoscerne l'esistenza. Accettarle è precondizione per superarle. E liberarci, poiché spesso incatenano la nostra esistenza».

SCEGLI SEMPRE LA GIOIA E MAI LA SOFFERENZA

Come diceva Cartesio? Cogito ergo sum. Penso dunque sono. E infatti proprio i nostri pensieri, quelli che facciamo su noi stessi ma anche sugli altri, giocano un ruolo molto importante nella Legge di Attrazione. «L'oggetto dei nostri pensieri coscienti non sempre corrisponde a quello su cui siamo inconsapevolmente concentrati», dice Tagliaro. «Quello che io propongo sono proprio degli esercizi guidati, un allenamento per orientarci al positivo». In altre parole: la capacità di cambiare il proprio stato interno per trovare soluzioni che ci facciano vivere nella gioia anziché nella sofferenza. In realtà non si tratta di una scoperta re-

cente. La legge dell'attrazione era nota sin dall'antichità a diverse discipline spirituali. Il punto fondamentale è che dobbiamo renderci conto che siamo gli unici creatori della nostra esistenza fisica e psichica.

QUELLA COSA TI PIACE? ALLORA LA AVRAI

Vedere gli effetti della legge di attrazione nel quotidiano è semplice: è in azione quando ci accorgiamo che chi parla soprattutto di malattie è malato, chi parla per lo più di ricchezze è ricco, chi parla di povertà è povero. In pratica: dato che la Legge di Attrazione risponde sempre ai pensieri, ciascuno alla fine crea la sua realtà. «Nel momento in cui pensiamo a qualcuno di fatto lo stiamo invitando nella nostra esistenza», dice la counselor. Così quando vediamo qualcosa che ci piace e diciamo "mi piacerebbe averla", la stiamo calamitando verso di noi attraverso l'attenzione che gli diamo. Ma anche quando vediamo qualcosa che non ci piace e diciamo "no, non lo voglio" la nostra attenzione è come se lo invitasse a entrare nella nostra esistenza.

ANALIZZA A FONDO LE TUE MANCANZE

«Chi si trova a vivere esperienze non volute spesso tende a dirsi che di certo non è stato lui a volerle o crearle», continua Tagliaro, «ma se da una parte sappiamo che intenzionalmente non voleva quella situazione, d'altra parte però solo lui ha potuto crearla». Questo ha anche un riscontro scientifico. Si è scoperto infatti che qualsiasi cosa nel nostro mondo fisico è fatto di entità quantistiche che quindi hanno anche la potenzialità di agire in maniera determinante rispetto ai nostri pensieri, alle nostre emozioni, alla nostra volontà. E quindi: mancanza attira mancanza, prosperità attira prosperità. «Per esempio: se siamo soli, non abbiamo un compagno e noi recriminiamo sulle relazioni ormai finite, questo è mancanza. Se diamo la colpa del nostro dolore agli altri perché si sono dimenticati di chiederci come stiamo o di invitarci a uscire, è mancanza. Pensare che non ce la possiamo fare e che c'è in noi qualcosa di sbagliato, è mancanza», dice la counselor. >

COME SCEGLI IL TUO PARTNER

Uno studio dell'Università scozzese di St. Andrews sostiene che uomini e donne nati da genitori in età più avanzata (oltre i 30 anni) siano meno impressionati e affascinati dalla giovinezza e positivo, invece, ai segni dell'età sul viso delle persone. In pratica, in questo modo la regola dell'attrazione avviene attraverso un meccanismo che è quello classico dello riconoscimento. Tanto per avere conferma, gli psicologi sostengono che le persone tendono a scegliere dei partner con lo stesso colore degli occhi e dei capelli del genitore di sesso opposto.

IL ROSSO ATTRAE IL BLU RESPINGE

Confermato il potere del colore rosso come colore del cuore, del sesso, della passione. In uno studio dell'Università di Rochester, New York, si è sono più attratti dalle donne vestite di rosso rispetto a quelle in blu. intuire. Il rosso, spiegano i ricercatori, trasmette un segnale di eccitamento esseri umani, ma anche nelle scimmie). Inoltre un altro studio dice che le uomini che usano il rosso (giacche, pantaloni, calzini) come più potenti e altolocati e per questo, di conseguenza, li trovano più attraenti e creativi.

TRE LIBRI PER APPROFONDIRE IL "MISTERO"

• Crea la tua Realtà- Nove esperimenti per provare il potere dell'Attrazione, di Pam Grout (tre60, 12 euro). L'autrice spiega con testi brevi e facili esercizi come realizzare le proprie autentiche intenzioni. • La legge dell'attrazione e l'incredibile potere delle emozioni, di Esther e Jerry Hicks (Tea, 9 euro). Come capire il significato delle emozioni e usarle in piena consapevolezza. Per sfruttarne al meglio le potenzialità e attrarre a sé il meglio, in tutti i campi della vita. • Le coincidenze non esistono, di Jan Cederquist (Rizzoli, 15 euro). Pensi a un amico e lo incontri, ti piace un vestito e te lo regalano, vorresti sciare e ti invitano in montagna. Puro caso? No, frutto della relazione tra coscienza individuale e cosmica: è la tesi, argomentata, del libro.



SEI DISPOSTA A RIVEDERE LE TUE IDEE?

Ma come possiamo riuscire allora ad attrarre felicità, prosperità, amore, amicizia nella nostra vita? Innanzitutto dobbiamo domandarci se vogliamo davvero trasformarla, la nostra esistenza, se vogliamo veramente essere felici. In certi casi, la risposta può anche essere no e allora è bene prenderne atto e accettare che al momento attuale ci si trova in questa posizione. «Il punto di partenza», spiega la counselor, «è accettare se stessi. Il secondo passo è sostituire i vecchi atteggiamenti mentali con quelli nuovi». Può capitare che si creda di avere ben chiari in mente desideri e obiettivi ma che questi non si realizzino. Spessissimo infatti le nostre convinzioni reali sulla vita si sono formate in un passato talmente lontano da essere ormai completamente al di fuori della nostra consapevolezza, sepolte in profondità nei nostri pensieri inconsci.

NON DARE MAI NULLA PER SCONTATO

Vi siete mai chiesti per esempio: ma da dove viene questa mia idea su una certa cosa? È la domanda più difficile ma anche la più giusta dato che mette in discussione il fatto che questo pensiero sia veramente nostro solo perché ce lo siamo sempre portato dietro. «Dopo un certo periodo di tempo le persone acquisiscono le consuetudini senza conoscere le cause che le hanno originate.

DUE ANIME DANZANTI: L'AMORE SECONDO OSHO

"Solo una persona amorevole può trovare il partner adatto. Se invece sei infelice, troverai un infelice. È naturale. Ed è un bene che le persone infelici non siano attratte da gente felice, altrimenti ne distruggerebbero la felicità". È la Legge dell'attrazione spiegata da Osho, guru indiano tanto discusso quanto seguito soprattutto in Occidente. Nei suoi libri, best seller mondiali in cui predica la gioia e il libero amore, il tema dell'attrazione ricorre spesso. In Estasi. Il linguaggio dimenticato, scrive: "Il simile attrae il suo simile. Le persone intelligenti si sentono attratte dagli intelligenti, gli stupidi dagli stupidi". E consiglia: "Prima sii felice, festoso: solo allora troverai un'altra anima gioiosa e vi sarà l'incontro di due anime danzanti: l'amore".

L'epoca che stiamo vivendo, per esempio, tende a livello collettivo a generare uno stato d'animo di tristezza, di depressione e d'insicurezza, che avvolge gli individui generando un circolo vizioso».

Ecco quindi i passi fondamentali per riuscire a diventare padroni della nostra vita volgendo a nostro vantaggio gli effetti della Legge dell'attrazione.

IO PENSO, SONO, VALGO E DUNQUE CAMBIO

Primo step: attribuirsene senza alcun tentennamento la responsabilità assoluta. Come possiamo desiderare infatti che la nostra esistenza dipenda da qualcun altro? Altro passo è riconoscere l'importanza dei nostri pensieri. Quando cambiamo il modo di osservare le cose, le cose che osserviamo cambiano. Terzo passaggio è comprendere quali nostre convinzioni limitanti ci possono derivare da esperienze vissute nella nostra famiglia di origine, dalla società in cui viviamo, dalle generazioni precedenti. Ed è proprio questa la parte più impegnativa per Virna Tagliaro. «Il più delle volte siamo totalmente inconsapevoli delle convinzioni che limitano il nostro agire».

LA CALAMITA CHE ATTRAE ANCHE L'AMORE

Ma riuscire a cambiare si può. Lo abbiamo sempre sentito dire: chi vuole, fortissimamente vuole, alla fine ottiene, attira a sé quello che desidera. Se non succede niente, vuol dire che - da qualche parte dentro di noi - ci sono delle resistenze. Muri interiori da scavalcare, pregiudizi da superare, sfiducia. Provate a pensarci. Se si guarda all'obiettivo, gli ostacoli e le difficoltà che si possono incontrare sul nostro cammino non sono mai un vero problema. Capita anche nella ricerca dell'amore. Non dobbiamo scoraggiarci, non dobbiamo arrenderci se, pur conoscendo tante persone, nessuna di quelle che incontriamo ci fa veramente battere il cuore. Chi conosce la legge dell'attrazione sa infatti che tutto quello che sta attraversando ha un senso. E alla fine la porterà, come un magnete, una calamita, attraverso un richiamo invisibile, all'incontro vero, quello con la sua anima gemella.

TI SEI ACCORTA? LA Barba è un must

Secondo una ricerca preferiscono gli uomini con la barba corta rispetto a quelli con la barba incolta o a quelli con il viso completamente rasato. La barba infatti è legata al ruolo sociale e sessuale dell'uomo. Chi la porta di lunghezza media viene considerato più attraente, mentre gli uomini con la barba lunga vengono percepiti più come dei buoni padri, con i quali mettere su famiglia. Per quel che riguarda le donne invece il comandamento è uno solo: sorridete. La legge dell'attrazione fisica non ammette eccezioni: chi sorride è considerata e vista come più bella e soprattutto più affidabile.



FISICA OUANTISTICA Alcune scoperte della fisica quantistica si applicano anche alla nostra vita quotidiana. Se andiamo oltre l'interpretazione dal punto di vista puramente scientifico, ci accorgiamo che il fatto di considerare particelle che si muovono come onde permette a chiunque di trarne una grandiosa possibilità: quella di accorgersi sia di quanto la realtà sia di quanto sia grande il potere che abbiamo su di essa. Chiunque può allora sviluppare la sua capacità di guidare con la propria volontà le esperienze che vive e vivrà nel suo futuro: la legge dell'attrazione.