



## Settimana#2 - SoundTraining#3

### Esci dall'Ambiente che ti toglie Libertà

Mentre fai ciò che fai e continui a farlo fidandoti ciecamente del tuo pilota automatico, che ti porta ad eseguire con meravigliosa precisione attività che, se dovessi pensare a farle ti porterebbero alla perdita di automatismo e fluidità puoi darmi il permesso di parlarti, e farti arrivare il mio messaggio che ha a che vedere con la libertà e non so cosa tu intenda per libertà e come ti sia stato insegnato questo concetto. So, per esperienza, che non si accede alla fonte etimologica di un termine così complesso per cui, oggi, voglio parlarti del mio, non personale, concetto di libertà.

Ti parlo, dunque, della possibilità di scelte e quindi se ti dico "se mi ascolti ti do una martellata in testa e se stai in silenzio ti do una martellata in testa" nella tua testa si sarà creato un vincolo per il quale non percepirai di avere una via d'uscita, ma si tratta solo di questo, il vincolo linguistico

è il responsabile dato che non ti ho detto no che potevi: cantare, fischiare saltellare, masticare, ridere e... un'altra miriade di cose. Si chiama doppio legame psicologico è la causa della estragrande maggioranza delle nostre angosce.

Libertà significa sapere, profondamente, con determinazione che abbiamo sempre una scelta in più, che si tratta della nostra creatività che è figlia di una percezione. Se domandi ad un pesce come fa a vivere sempre nell'acqua di risponderà con un'altra domanda: quale acqua? Non è consapevole di qualcosa di diverso, l'acqua è il suo ambiente, ma se ti domando come fai a vivere in questo vasto immenso mondo, le tue possibili risposte sono infinite. Ti invito a toglierti, di proposito, da tutti gli ambienti che senti ti tolgano la tua libertà perché questo non è reale, ti invito a mappare il tuo ambiente come se tu fossi un drone che osserva tutto dall'alto, quindi in metaposizione. Se guardassimo questo pianeta dal limite della nostra galassia non sarebbe che un puntino, se osservi il tuo ambiente dall'alto potresti vedere tutte le possibili strade che ti portano alla libertà, alla via d'uscita. Se ci trovassimo persi in un labirinto, un qualsiasi navigatore ci porterebbe fuori, come farebbe? Semplicemente il satellite ci osserva dall'alto in relazione all'ambiente e ci guida all'uscita.

Tu hai la tua uscita, nessuno può toglierti la libertà di scelta e, come nello sport, quando hai maggiori quantità di scelta, senza alcun dubbio, prevarrai strategicamente su qualsiasi avversario. Tu sei libero hai infinite scelte sempre intanto tu sia vivo, e se mi ascolti, questo dono c'è l'hai.

## Subliminale

*“Tu sei libero hai sempre una scelta.”*



## Settimana#2 - SoundTraining#4

### Pulisci il Tuo Ambiente

Mentre fai ciò che fai e continui a farlo fidandoti ciecamente del tuo pilota automatico, che ti porta ad eseguire con meravigliosa precisione attività che, se dovessi pensare a farle ti porterebbero alla perdita di automatismo e fluidità puoi darmi il permesso di parlarti, e farti arrivare il mio messaggio che ha a che vedere con la pulizia dell'ambiente. So perfettamente quanto ci tieni, so, altresì, della tua assoluta consapevolezza dell'importanza del rispetto per questo pianeta che noi, giovani boomer genitori e nonni abbiamo trascurato lasciandoti un problema anzi che un'opportunità.

Voglio chiedere il tuo perdono, ho bisogno del tuo perdono per pulire le mie colpe e impegnarmi insieme a te e alla tua generazione per fare la mia parte, nel mio piccolo, la mia impronta quando avrò lasciato questo mondo dovrà essere invisibile, mi impegno a farlo.



E ora, sicuro di avere il tuo perdono, ti parlo di ecologia, ma non sono autorevole per questioni di generazione per parlarti di ecologia ambientale ma lo sono, e come!!!, per parlarti con il mio esempio di ecologia della mente. Ecco l'ambiente che voglio che tu tenga pulito, è la tua mente e, come sai, quando affronti le prime pulizie il compito diventa gravoso, ci vuole olio di gomito come si suol dire. La spazzatura, probabilmente si è accumulata, ogni pensiero che hai generato a partire da un senso di colpa, di inadeguatezza, quando hai pensato che potresti non farcela e quindi ti è venuta paura, quando dici a te stesso parole poco amorevoli, quando ti riferisci allo stesso modo nei confronti di qualcuno e, quindi, ti chiedo, di iniziare da qui, di essere presente a te stesso e di, di fatto, morderti la lingua quando pensi a queste cose, se la mordi è complicatissimo parlare e quindi dopo qualche istante il pensiero svanisce, immediatamente dopo ripeti questo mantra: io amo e accetto completamente me stesso. Sei già rodato e con una mente molto più multitasking della mia, quindi, ti chiedo, amorevolmente, di eseguire un altro compito, sempre di pulizia, immaginati di avere passato la aspirapolvere per tutta la casa e, successivamente avere lavato i pavimenti e, persino, dato la cera, faresti entrare qualcuno con le scarpe dopo che ha fatto un giro per i boschi e il giorno prima avessi piovuto di brutto? Domanda retorica vero? Dunque, da oggi in poi, non fare entrare spazzatura, non fare entrare brutte notizie, non ascoltare i telegiornali, ascolta messaggi positivi e belli, osserva solo la bellezza nelle persone e in questo mondo...ascolta Radio Buena Onda ogni mattina un messaggio bello per Te.

## Subliminale

*“Io amo e accetto completamente me stesso.”*