

INDICE

NOTA PER IL LETTORE.....	
INTRODUZIONE.....	
Il coraggio di conoscermi.....	
1 - INIZIO DEL VIAGGIO.....	
Chi è che mi domina?	
Io NON sono la mia mente	
Combattere i miei demoni	
Il ruolo della mente.....	
Il mio nemico è il mio migliore amico.....	
La legge dello specchio.....	
I messaggi del mio nemico	
2 - L'AMORE CHE TUTTO MUOVE.....	
Il significato di Noi.....	
Amore?	
Cos'è l'amore?.....	
Il vero amore	
Trovare la via	
Come si fa a vivere nell'amore?	
Essere libera	
Per evolvere devo amarmi	
Immergermi nell'amore	
Cos'è reale?.....	
La sede dell'amore.....	
3 - IL SENSO DELLA VITA	

Il dono più meraviglioso

Cos'è il senso della vita?

Il senso dell'Udito

Il senso del Tatto

Il senso della Vista

Il senso del Gusto

Il senso dell'Olfatto

La Bocca e l'azione del Parlare

Le mani e l'azione dell'Afferrare

Le Gambe e l'azione del Camminare

L'Ano e l'azione dell'Escrezione

I Genitali e l'azione del Procreare

Vivere o sopravvivere?

Come vivere davvero

C'è vita dopo la morte?

4 - CHI SONO IO?

Una vita senza identità

L'addormentamento della coscienza

Perché faccio fatica a svegliarmi?

Io sono consapevolezza

Tornare innocenti

Il Risveglio della coscienza

L'autosservazione

Gli ostacoli

5 - L'ANIMA

Un episodio emotivamente forte

L'anima e il suo meccanismo

L'immortalità.....

Quanti anni ha l'anima?.....

Esperimento di Saxton Burr.....

L'anima esiste davvero?.....

La sincronicità e il karma.....

6 - IDENTIFICAZIONE CON LA PERSONALITÀ E AUTOSABOTAGGIO.....

Il lavoro dei miei sogni.....

Conoscere la verità su me stessa.....

Mentire a me stessa.....

La meccanicità.....

Il vantaggio secondario.....

Principali espressioni dell'autosabotaggio.....

L'identificazione con le credenze.....

Come posso fare per iniziare a vivere?.....

7 - LA RICERCA DELLA CONOSCENZA.....

L'illuminazione della conoscenza.....

Come uscire dal sistema di imposizioni.....

8 - LA COERENZA.....

L'amore manipolato.....

Cos'è la coerenza?.....

Conscio, subconscio e superconscio.....

Cosa significa essere coerente.....

Come posso vivere una vita in coerenza?.....

Cosa succede quando sono in coerenza?.....

Istituto Heartmath.....

9 - USCIRE DALLA PRIGIONE DI CRONO.....

Essere libera non ha prezzo.....

Crono, il dio del tempo

Il grande inganno

Il simbolo del tempo

Cos'è il tempo?

Alcune frasi di Draco Daatson

Lo stress

La chimica del corpo umano

10 - LE LEGGI UNIVERSALI

Le volontà si avverano

Le energie dell'universo

La legge di creazione o legge della potenzialità pura

La legge di polarità o legge del dare

La legge del ritmo o legge di armonia

La legge di analogia e corrispondenza o legge del distacco

La legge di vibrazione o legge dell'intenzione

La legge di causa-effetto o legge del karma

La legge di generazione o legge del dharma

La legge del tre

La legge del sette o legge dell'ottava

11 - LE FERITE EMOZIONALI

Reagire alla vita

Il rifiuto

L'abbandono

Il tradimento

L'ingiustizia

L'umiliazione

Il disequilibrio maschile/femminile

Disconnessione dall'ecosistema

12 - LA PAURA.....

Giudicare per essere giudicata? No, grazie!

La nostra più grande paura.....

Conflitti.....

L'unità.....

Mancanza di conoscenza.....

Come si potenzia la paura

L'integrità.....

Divisione e autosabotaggio.....

Tratto liberamente dalla canalizzazione di Kryon di Lee Carrol

13 - LA RESPONSABILITÀ.....

Basta puntare il dito

Essere responsabile.....

I problemi e gli ostacoli.....

Assumermi il 100% della responsabilità.....

La sindrome di Calimero.....

Il senso di colpa.....

14 – L'ENTUSIASMO.....

Iniziare qualcosa.....

Connessione divina

Immagina... Puoi!.....

Guarire il passato.....

Ritratto di una persona entusiasta

L'entusiasmo secondo Dale Carnegie.....

L'entusiasmo secondo Frank Bettger

Lettera sull'entusiasmo.....

15 – LA FIDUCIA.....
 Il mio lavoro sicuro.....
 Smetto di preoccuparmi.....
 Modifico l'attitudine.....
 Elimino ogni dubbio.....
 Vittima degli eventi?.....
 Dargli un pesce o insegnargli a pescare?.....
 Fede e credenza, sicurezza e certezza.....
 L'autostima.....
 Peccato?.....
 Percorrere la via.....
 La caduta.....
 Come sviluppare la fiducia.....
16 – LA GRATITUDINE.....
 Il mantra Ho'oponopono che mi ha liberato.....
 Il dare-avere.....
 Essere un guerriero di luce.....
 La gratitudine è uno stato interiore.....
CONCLUSIONI.....
BIBLIOGRAFIA E SITI INTERNET.....
 Libri.....
 Siti internet.....
L'AUTRICE SERENA PATTARO.....
CONTATTI.....

NOTA PER IL LETTORE

A te che leggi, auguro un piacevole incontro in queste pagine.

Voglio invitarti a comprendere che, ciò che leggerai, è solo la mia personale esperienza, sia di vita che di studio. Ignoro la verità assoluta, perciò alcune cose potresti non dividerle. Fai tesoro di ciò che ti risuona e tralascia il resto.

«Questa è la mia vita, se entri chiedimi permesso».

Ligabue

È una frase che mi ha sempre affascinato, in quanto racchiude il rispetto nei miei confronti e verso gli altri. Rispetto delle idee e opinioni, prima di tutto.

Ti invito ad approfondire da te le nozioni che ti piacciono ed eventualmente di condividere con me, se ti va, ciò che conosci e Io stessa ignoro.

Considero la condivisione di idee e il confronto le migliori soluzioni per un mondo di gioia e tranquillità. Se Io ho una mela e tu hai una mela e ce le scambiamo, abbiamo sempre una mela a testa. Ma se Io ho un'idea e tu hai un'idea e ce le scambiamo, abbiamo entrambi due idee 😊

Ti ringrazio in anticipo e ti auguro una serena lettura.

Serena Pattaro

INTRODUZIONE

Il coraggio di conoscermi

Eccomi qua, una viandante che ha deciso davvero di esserlo.

Mi ha sempre affascinato sentir dire che i viaggi sono il modo migliore per conoscere, comprendere, far esperienza, eliminare il giudizio e sviluppare fiducia. In effetti, viaggiare fisicamente mi piace tantissimo e ogni volta ritorno a casa arricchita, più serena, più consapevole, più libera di pensare da me.

Sono convinta che il miglior viaggio sia quello interiore, quello che mi permette di scoprire chi sono Io in realtà. Utilizzo volutamente la parola realtà invece di verità, perché la realtà è oggettiva, la verità è soggettiva.

Divenire consapevole che vivo nella soggettività è stato il primo passo importante di questo percorso introspettivo. Molte volte mi sono detta di essere realista e alla fine mi ritrovavo ad essere una persona condizionata dalle credenze, come ogni essere umano è.

Finalmente ho cominciato a voler comprendere e oggi sono qui a raccontare la mia esperienza di vita a te che leggi. Nessuna presunzione da parte mia di volerti insegnare qualcosa: è la mia storia quella che trovi scritta in queste pagine. Ognuno di noi è un tassello nel puzzle dell'esistenza, ma nessun tassello è uguale a un altro, nessun tassello può essere messo in una posizione diversa da quella che decide di esercitare.

Sì, perché sono sempre Io che decido il da farsi, consapevolmente o inconsapevolmente, per libero arbitrio o per condizionamento, per utilità o per piacere, solo Io scelgo per me cosa fare. Spesso mi sono detta: «Sono obbligata a fare così per...!». Beh, questa è la più grande bugia che mi sono potuta dire, perché l'obbligo sono Io a stabilirlo per me, perché probabilmente mi fa comodo quella situazione. Di questo ne scriverò dettagliatamente più avanti, poiché in questo momento potrebbe essere frainteso.

Il viaggio del quale descrivo qui è ancora in atto. Chissà se arriverò a destinazione un giorno, ma questo è l'ultimo dei miei pensieri, perché è durante il cammino che la vita si sviluppa, è nel *frattempo* che succedono le cose più straordinarie e meravigliose. Forse, dentro di me, mi sto proprio convincendo che preferisco rimanere al di qua della linea del traguardo, perché l'obiettivo è l'esperienza di tutto ciò che trovo nel percorso, il vivere davvero questo piano di esistenza, il ritrovare me stessa celata in ogni situazione, in ogni simbolo, in ogni messaggio, persona, animale che si presenta nella strada, ai margini o all'orizzonte.

Se anche tu sei un viandante come me, potrai trovare spunti interessanti nelle pagine che seguono, ma ti chiedo di farli tuoi solo quando ti risuonano. Evita di fare un copia-incolla di quanto leggerai; quando scopri qualcosa che vuoi ti appartenga, duplicala, prendine coscienza e contestualizzala in te.

Un altro consiglio che mi sento di darti è: fai il tuo di viaggio, senza emulare quello di nessun altro. Io sono Io e Tu sei Tu! Evita anche di voler compiere quel viaggio con la brama di arrivare al traguardo il

prima possibile. Ripeto: è nel *frattempo* che scopri la vita. Il voler arrivare in fretta, spesso si traduce in una spasmodica ricerca di nozioni e concetti, che rimangono tali. È un grandissimo errore che io stessa ho fatto. Rimangono astratti, mai concreti, perché volendo correre perdo le occasioni di sperimentare in prima persona. Ho dovuto smettere, per un periodo (e ogni tanto lo faccio ancora), di studiare, leggere o ricercare, in quanto stavo evitando di vivere.

«Una mela al giorno toglie il medico di torno».

Perciò, una conoscenza al giorno mi permette di viverla; quando sono troppe mi manca il tempo per poterle provare. E allora, a che serve sapere che esiste qualcosa senza poterla fare mia?

Ho volutamente nominato la mela, in quanto frutto dell'albero della conoscenza.

La frase più banale e allo stesso tempo la più importante per l'evoluzione è:

«La mappa non è il viaggio».

Per essere me stessa, ho dovuto lasciare la mappa, per quanto bella e realista fosse anche nella versione 3D e animata e cominciare a mettermi Io in strada.

Se ti va, fallo anche tu. È sempre fantastico incontrare persone nel mio percorso con cui confrontarmi.