



Dritto alla Meta
I Segreti della Felicità

4 Strategie per Essere Veramente Felice

Attenzione!!! Stai per scoprire come essere estremamente più felice, grazie alle potenti strategie contenute in questo report.

Ciao, mi chiamo Danilo Maruca, faccio il Mental coach e gestisco il sito www.drittoallameta.it dove trovi strategie per la tua crescita personale. In questo “Speciale Report” ti spiegherò 4 strategie potentissime per migliorare enormemente la qualità della tua vita e diventare estremamente più Felice. Applicale subito!



Siamo Nati per Essere Felici

Ti garantisco che quello che leggerai in questo report funziona veramente ma non credermi sulla parola. Sperimenta e giudica dai risultati. Ognuno di noi merita di essere Felice ma la società e l'ambiente in cui viviamo ci hanno convinti che vivere una vita immersi nelle emozioni negative sia una cosa normale. Abbiamo sempre mille motivi per essere frustrati e mai uno per essere gioiosi. Abbiamo sviluppato le migliori strategie per essere infelici e le peggiori strategie per essere felici. Nella nostra società ce un vero e proprio culto della tristezza tanto che anche le persone che hanno raggiunto una grande evoluzione su questo pianeta come santi, Maestri e insegnanti spirituali vengono raffigurati sempre tristi o imbronciati ma è solo una cavolata. Erano persone felici che dedicavano la loro vita ad una Missione.

“Nutre la mente soltanto ciò che la rallegra”
(sant'Agostino)

“Ce sempre qualcosa per cui essere grati” (Buddha)

La verità è che siamo nati per essere felici e chiunque ti dice il contrario ti sta mentendo sapendo di mentire. Esistono due “vie” per vivere la vita, una attraverso la sofferenza e l'altra attraverso la gioia. Esistono tanti atteggiamenti che possono mantenerti nella tristezza e limitarti ad una vita mediocre. Sul perché queste

abitudini sono dannose e su come evitarle ho dedicato alcuni capitoli del mio ebook “[La felicità è una scelta](#)”.

Qui ne accenno solo due, quelle che sono più comuni:

- **Lamentarsi;**

(Ogni volta che ti lamenti o giudichi ti impregni di quella emozione negativa e subito dopo percepisci un mondo un po' più Brutto di prima. Inoltre più ti lamenti e più attrai eventi per cui lamentarti.)

- **Non amare/accettare se stessi;**

(Se non ti accetti ti condanni alla sofferenza. Inoltre solo chi ama se stesso può realmente amare gli altri. Come fai a dare qualcosa che non hai? Se non ti ami, non puoi nemmeno amare gli altri)

Leggi con attenzione queste strategie perché ti permetteranno di essere molto più Felice e soprattutto mettile subito in pratica

Strategia Numero Uno

Principio: “Non è che ti accadono cose brutte e tu ti lamenti ma è proprio perché ti lamenti che ti accadono altre cose per cui lamentarti. Non confondere la causa con l’effetto. Non è che ti accadono cose belle e tu ringrazi ma è proprio perché vivi in uno stato di Gratitude che ti accadono altri eventi per cui ringraziare.”

Strategia:

Prendi la sana abitudine di ringraziare ancora prima che ti accadano degli eventi che giustificano la tua gratitudine.

Armati del tuo miglior sorriso e inizia a ringraziare. Ripeti la parola grazie come un mantra per almeno 5 minuti al giorno. Con la pratica puoi farli diventare 20 o 30 minuti.

Ripeti :“Grazie” “grazie” “grazie” in continuazione.

La gratitudine è uno stato d’animo che ti fa sentire bene e ti riempie di Gioia. L’ideale è quindi vivere in questo stato per più tempo possibile.

Hai una casa? Allora ringrazia, hai sempre del cibo da mangiare? Fai sapere all’Universo che apprezzi questa cosa ringraziando. Possiedi dei vestiti? Ringrazia. Hai un partner straordinario? Di grazie per questo. Ringrazia perché sei vivo, perché hai un corpo, di grazie perché hai un computer, ringrazia per tutte le persone che ti hanno aiutato o hanno reso migliore la tua vita. Ringrazia per tutto quello che possiedi. Esprimi gratitudine per una melodia stupenda o per un tramonto. Ringrazia per tutte quelle volte che sei “caduto” ma hai avuto la forza di rialzarti. Lascia la

lamentela agli schiavi tu sii un Guerriero della Luce. **Fai della Felicità un abitudine** ringraziano ogni singolo giorno

La verità è che ognuno di noi ha infiniti motivi per ringraziare eppure la società ci ha convinti che avere un atteggiamento di ingratitudine sia una cosa normale ma non lo è.

La Felicità è una scelta quotidiana e puoi rinnovarla ogni giorno ringraziando.

Nel mio ebook: "[La Felicità è una Scelta](#)" trovi diversi esercizi per applicare il principio della gratitudine nella tua vita.

Abbina la gratitudine al benedire ciò che desideri.

Benedici ciò che desideri: vedi una persona che ha il fisico che anche tu vuoi avere, Benedicila. Pensa o dì: "benedico il suo fisico, mi piace il suo aspetto".

Vedi una bella auto, benedicila. Vedi una bella coppia di fidanzati, benedicili. Benedici la natura, i tramonti, la musica che adori, benedici le persone sane e in salute, ammira le persone Felici, esprimi gratitudine per le persone che hanno raggiunto i risultati che anche tu vuoi raggiungere. Emana gioia sincera per chi raggiunge i propri obiettivi, benedici chi aiuta il prossimo, il libro che ti piace tanto, le tue capacità e le doti delle altre persone. Apprezza i tuoi amici, i tuoi familiari e le persone che ami. Ricordati che ogni qualità, persona, oggetto o evento può essere benedetto. Puoi anche benedire i tuoi problemi e le tue difficoltà perché sono lì per renderti più forte o per insegnarti qualcosa.

Se disprezzi o invidi chi ha già raggiunto i risultati che anche tu vuoi raggiungere, non raggiungerai mai i tuoi obiettivi. Perché inconsciamente ti saboterai.

Ora ti spiego il rituale della gioia, applicalo e insegnalo ai tuoi figli e alle persone che ami.

Fai attenzione perché spesso proprio le persone che ti sono più vicine sono le più difficili da convincere a cambiare e a sperimentare qualcosa di nuovo.

Il Rituale della Gioia

Il rituale della gioia consiste nel ripetere la parola grazie come un mantra per 21 minuti consecutivi a ritmo lievemente crescente. Mentre ripeti la parola “grazie”, “grazie, “grazie” armati del tuo miglior sorriso e continua a ripeterla sia inspirando che espirando.

Ecco la VERSIONE INTEGRALE della tecnica della gratitudine incondizionata che ti permette di essere molto più Felice e si sviluppa in 7 Fasi:

FASE 1 minuti da 0 a 3 : tecnica del Campo GIA (ripeti

la parola grazie come un mantra)

, chiudere gli occhi, rilassarsi e non pensare a niente (se sorridi mentre ripeti grazie, si allineano i due emisferi cerebrali del tuo cervello)

FASE 2 minuti da 3 a 6 : **IMMANENZA** generare la sensazione che qualcosa di bellissimo sta per accadere, sia imminente. Immaginati mentre festeggi per aver ricevuto qualcosa di meraviglioso

FASE 3 minuti da 6 a 9 : Attenzione al proprio corpo. Iniziare dalle punta delle dita dei piedi e salire progressivamente, ad ogni respiro, lungo tutto il corpo fino alla testa, immaginando il proprio corpo accendersi progressivamente di luce di Felicità e Gratitudine.

FASE 4 minuti da 9 a 12 : **TRASCENDENZA** la luce di Felicità e Gratitudine si espande all'esterno del corpo, come a formare una bolla. Portare l'attenzione ad osservarsi dall'esterno, Felicità e Gratitudine Incondizionata verso sé stessi. Intento : "Io Voglio La mia Vita più Felice". In questi minuti osservati dall'esterno come se un'altra persona ti stesse guardando. Guarda te stesso con Amore e Rispetto.

FASE 5 minuti da 12 a 15 : **ESPANSIONE** Immagina che una bolla di gioia esploda da te e in espansione

progressiva, 10, 100, 1000, 10.000 Km, raggiunga tutto il Mondo e l'Umanità di Felicità e Gratitudine. Intento : "Io Voglio il Mondo più Felice"

FASE 6 minuti da 15 a 18 : RELAZIONI: Immagina che la gratitudine e la gioia avvolga le tue relazioni: parenti, amici, conoscenti, desideri, futuro ecc.

FASE 7 minuti da 18 a 21 : RIENTRO: riportare progressivamente L'Attenzione al tuo corpo, e con gentilezza

Se trasformerai questo rituale in un abitudine ti assicuro che la tua vita diventerà estremamente più Felice. Ventuno minuti di gratitudine ti separano da una gioia immensa. Se poi riesci a ringraziare per più minuti è ancora meglio!!!

Strategia numero due

Più una persona è identificata con i suoi pensieri e più soffre. Solitamente viviamo le nostre sofferenze totalmente identificati con esse. Non riusciamo a prenderne le distanze.

Iniziando ad osservare la tua mente inizi a prendere distacco dai suoi contenuti. Con la pratica dell'osservazione inizi a capire che non sei i tuoi pensieri e gli dai sempre meno retta.

Per esempio un essere umano se fa la doccia dovrebbe essere totalmente concentrato solo su questa attività e sulle sue sensazioni interne. Invece il 99% della popolazione mondiale quando fa la doccia inizia a pensare a ciò che gli è successo o alle preoccupazioni riguardo al futuro. I bambini vivono con gioia perché sono sempre nel presente, gli adulti invece hanno imparato ad essere infelici e spostano la loro attenzione o su pensieri riguardo al passato o riguardo al futuro. Il passato non esiste, il futuro non esiste e tutte le persone restano con la loro mente intrappolate in una illusione. Visto che lo fanno tutti si pensa che è normale ma è una malattia. L'umanità è identificata con i pensieri che emana un organo del corpo, la mente. Puoi osservare il colore di un'auto solo se ne sei separato, nello stesso modo puoi prendere le distanze dalla sofferenza solo se ne "sei separato" e questo lo puoi fare imparando ad essere sempre Presente. Essere Presenti è la chiave. Tutto il lavoro pratico su se stessi inizia e finisce con la pratica della nostra presenza interiore. Questo viene chiamato anche il Ricordo di Sé o vivere nel Qui ed Ora.

Essere Presenti significa che tutta la nostra attenzione è rivolta sia verso noi stessi che a ciò che stiamo facendo. La mente umana è continuamente proiettata ai pensieri sul passato o sul futuro ma mai si concentra su ciò che accade nel momento presente. Questa attività della mente che proietta pensieri in continuazioni rivolti al futuro oppure al passato è una vera e propria trappola.

Bisogna mettere a tacere la mente ed entrare in uno stato di Presenza costante. La pratica della Presenza o del Ricordo di Sé ha origini antichissime ed è il fenomeno più importante dell'Esoterismo. Con impegno possiamo creare un "testimone" una parte di noi che non è più invischiata in ciò che fa il nostro corpo e che diventa estranea alla sofferenza. Questo è il nostro obiettivo, creare un "testimone" attraverso la Presenza, il "testimone" non giudica, osserva e basta. Essere Presenti è il segreto per uscire dalla sofferenza ed accedere a stati emotivi di Gioia costante. Non è ciò che ci succede che ci fa stare male, ma il nostro giudizio su ciò che è successo. Prendendo le distanze dalla mente che emana giudizi si esce dalla sofferenza.

Ecco un esercizio per iniziare ad essere Presente.

Questa settimana ogni volta che ti vesti o ti spogli sforzati di concentrarti solo su questi gesti. Sii totalmente presente. All'inizio può essere utile ripeterti: "mi sto infilando le scarpe e sono presente, mi sto togliendo la maglia ecc...";

Per questa settimana ogni volta che ti vesti o ti spogli ti focalizzi totalmente su questa azione. La tua mente non deve vagare su altri pensieri e la tua attenzione deve essere diretta solo sulle azioni che compi in quel momento.

Con la pratica non ci sarà più bisogno di richiamare la Presenza attraverso i tuoi pensieri perché diventerà uno stato in cui entri in maniera naturale.

Nel mio ebook: "[La Felicità è una Scelta](#)" ho strutturato un programma di 6 mesi di esercizi per aiutarti a vivere il Presente.

Strategia numero tre

Se prendi un taxi e non sai dove andare, quante possibilità ci sono che la destinazione sia di tuo gradimento? Allora cosa ti aspetti da una vita senza uno scopo preciso?

La maggior parte delle persone vive seguendo i sogni di altre persone. Quando sei nato ti sono stati donati dei talenti e delle passioni. Sei unico e di inestimabile valore. Segui le tue passioni, trasformale in capacità e mettile al servizio degli altri. Ti invito a vivere una vita con uno scopo preciso. Se tu puoi scegliere quale scopo dare alla tua vita, quale gli daresti?

Io voglio che il mondo sia migliore per il semplice motivo
che io sono esistito!!!

“Non strisciare nella filosofia della sopravvivenza. Rivolgi la tua opera a migliorare l’umanità. Poniti grandi obiettivi, più grandi di te, affinché nel tentativo di raggiungerli tu sia costretto a elevarti. Il giorno del tuo ultimo respiro valuterai il successo della tua vita in base a quanto hai dato e non in base a quanto hai ricevuto”

(Victoria Ignis)

Tutte le persone che hanno maggiormente influenzato questo pianeta vivevano per un valido ideale:

Gandhi, Madre Teresa, Martin Luther King, Falcone, Borsellino, Giordano Bruno, Aung San Suu Kyi e tanti altri noti e meno noti. Consacra la tua vita ad un ideale, e le tue opere continueranno a portare benefici anche quando avrai lasciato questo corpo (sarai morto).

Qual è la tua missione personale?

Quale eredità vuoi lasciare al mondo?

Qual è il tuo sogno da realizzare?

Quarta Strategia

In antichità si pensava che le opere artistiche avessero il potere di nutrire la nostra Anima. Nell'esoterismo, nell'Alchimia Superior e nella Quarta Via si afferma che l'essere umano si nutre di tre alimenti:

" L'organismo umano riceve tre tipi di nutrimento:

1) Il cibo che mangiamo

2) L'aria che respiriamo

3) Le nostre impressioni (tutto ciò che ricevono i 5 sensi)

Ogni impressione esterna, che sia un suono, un odore, la vista di qualcosa è energia che dall'esterno penetra nell'organismo ed è il nutrimento più importante.

Senza cibo puoi vivere per giorni

Senza aria puoi sopravvivere qualche secondo (o pochi minuti)

Senza impressioni, un uomo non può vivere un solo istante"

Osserva le opere d'arte, ascolta musica classica, immergiti nel cercare i più piccoli dettagli di una scultura, ammira i dipinti...ogni secondo di estasi davanti alle opere artistiche sono un momento di enorme evoluzione che sottrai all'evolvere tramite la sofferenza.

Le impressioni che ricevi possono migliorare enormemente la qualità della tua vita. Normalmente le persone si impregnano di questo tipo di impressioni: telegiornali, critiche, "tv spazzatura", partite di calcio, pornografia, lamentele ecc...

Ma a livello energetico un conto è passare la domenica davanti la televisione, un altro è andare in un museo.

Le opere d'arte: Dipinti, Musica, Danza ecc... possono nutrire la parte più profonda di te. Ammirare l'Arte e

crearla ci permette di evolvere. Quella Artistica è una via da percorrere se vogliamo crescere.

Osservare un dipinto, ammirare un tramonto, apprezzare un fiore sono momenti in cui riempiamo i sensi di Bellezza. Questo ci permetterà di vedere e percepire il mondo in maniera più Bella rispetto a prima. Poter percepire sempre più Bellezza nel mondo dimostra che il mondo non è brutto ma che siamo noi che non abbiamo "occhi per vedere" la perfezione che ci circonda.

Salvatore Brizzi sull'Arte ha detto: "La Bellezza del gesto artistico ci serve come nutrimento per l'anima molto più che le informazioni intellettuali. Cercate la Bellezza come i predatori inseguono la preda per nutrirsi. Dev'essere per voi una questione di vita o di morte"

In relazione a quanto spiegato sull'Arte è nata una nuova pagina sul sito "[Pillole di Bellezza](#)" in cui trovi varie opere artistiche da ammirare ogni volta che vuoi.

Conclusioni

Le quattro strategie quindi sono:

- 1-Fare della Gratitude il tuo stato d'animo naturale (e benedici ciò che desideri);
- 2-Vivere il Presente e non identificarsi con il contenuto dei tuoi pensieri;
- 3-Dedica la tua vita ad una Missione;
- 4- Migliora la qualità delle impressioni che ricevi

Ti ringrazio per aver letto questo report. Se ti è piaciuto e vuoi approfondire questi argomenti con altre idee esercizi, e riflessioni rivoluzionari ti invito a leggere il mio ebook dove impari:

- Perché soffriamo e come prendere distacco dalla sofferenza;
- Qual'è la strategia più diffusa per rimanere nella sofferenza e come evitarla;
- Strategie non convenzionali su come migliorare enormemente la tua vita;
- Un programma da utilizzare per 1 anno di esercizi per insegnarti a vivere il “qui ed ora”
- Cosa fare per smetterla di vivere giornate da dimenticare;
- Come essere straordinariamente più Felice;
- Esercizi pratici per evolvere nella Gioia e stare bene con te

stesso;

- Il segreto più Nascosto che la società non vuole rivelarti;
- Come vincere la tristezza, la delusione, l'ansia e le altre emozioni negative che ti limitano enormemente;
- Esercizi per aumentare il controllo del tuo corpo fisico, emotivo e mentale;

Non è un ebook solo teorico

Non paghi queste preziose informazioni tantissimi euro

No ad un ebook “motivazionale”

E' un ebook pratico dove condivido strategie molto potenti per renderti felice

Viene solo 6.99€.

Leggilo perché meriti di essere felice



www.drittoallameta.it

Acquistalo solo se vuoi davvero migliorare la tua vita ed essere più Felice.

Qui puoi leggere un estratto dell'ebook da Amazon: [La felicità è una scelta](#)

Qui puoi leggere una descrizione dell'ebook: [Descrizione](#)

Qui invece lo puoi acquistare direttamente: [Ebook](#)

“L'uomo non ha limiti e quando un giorno se ne renderà conto, sarà libero anche qui in questo mondo”
(Giordano Bruno)

Un abbraccio da Danilo Maruca

www.drittoallameta.it



Dritto alla Meta

I Segreti della Felicità

Su www.drittoallameta.it trovi strategie per essere più felice e cambiare la tua vita