

## Tecniche di Visualizzazione Creativa.



### INTRODUZIONE.

Ciao! Ti do un caloroso benvenuto in queste breve, ma importante ebook che ti illustra COME eseguire al meglio la visualizzazione per poter manifestare nella tua vita quello che hai sempre desiderato.

Sono davvero molto felice che mi hai dato questa fiducia, e cercherò di ringraziarti donandoti questa tecnica.

Devi sapere che la visualizzazione è stata teorizzata agli inizi dell'800. Wallace Wattles ne parlò persino in un libro di quegli anni.

La visualizzazione, consiste nel chiudere gli occhi, e percepire, vedere, sentire, toccare e odorare ciò che ci circonda; ma non quello che attualmente ti circonda,

bensì quello che VORRESTI diventasse la tua realtà.

Molte persone si trovano in difficoltà al momento di dover visualizzare; alcune, non riescono a vedere attraverso i propri occhi, bensì si vedono sempre dal di fuori: vedono se stesse all'interno della scena visualizzata, altre non vedono niente, quindi provare le emozioni risulta difficile.

Il vero potere della visualizzazione avviene invece quando SIAMO NOI IN PRIMA PERSONA a vivere la scena, e sentendo tutte le emozioni che la riguardano.

Per riuscire a visualizzare concretamente quello che desideriamo, se siamo in difficoltà, SERVE PRATICA ed esercizio costante. NON ESAGERARE, perchè un altro segreto, è che devi associare la meditazione ad una cosa piacevole.

Molti si sforzano per lunghi periodi tempo, provando frustrazione e delusione. Questo è esattamente il comportamento da evitare. Se di una cosa viene a noia, finisce per non piacerci. Se una cosa genera stress, finiamo per accontentarla.

Nel caso della visualizzazione, sarebbe veramente un peccato, visto il potere che ha!

Quindi, non forzarti, e ricorda che lo fai per imparare prima, e per iniziare a realizzare poi. la filosofia e l'atteggiamento piuttosto comune del "tutto e subito", caro amico, non paga.

## **ESERCIZIO DI ALLENAMENTO**

Molto bene, fatta questa premessa, possiamo iniziare con le nostre prime esercitazioni. Ti indico come io ho imparato a vedermi in prima persona.

1. Trova possibilmente un posto comodo e seduto. Fai in modo che nessuno possa disturbarti. Ricorda che questi minuti sono TUTTI PER TE, ti stai facendo un dono, un dono che un giorno ringrazierai moltissimo di esserti fatto.

In questo luogo dove ti trovi, dai uno sguardo a tutta la stanza (o quello che è) a 360°.

Appena lo hai fatto, **chiudi i tuoi occhi**, e prova solo a descrivere tutto quello che vedi davanti a te (**ad occhi chiusi**). Non avere fretta, fallo per qualche minuto, e poi riprendi la lettura.

Dovresti esser riuscito a veder la stanza senza "vederti", bensì vedendo solo quello che ti circonda. (se non fosse così riprova ancora).

Quello che hai fatto, è stato "vedere attraverso i tuoi occhi". Ed è l'inizio di qualunque visualizzazione. Quindi, hai anche scoperto che sei capace di visualizzare.

2. Una delle tecniche che ancor di più mi è riuscita sin da subito per imparare a visualizzare attraverso i miei occhi, è quella di vedere la mia mano con una penna mentre scrivevo.

Prova a farlo adesso. Chiudi gli occhi, ed vedi la tua mano che scrive. Poi, prova ad alzare lo sguardo e descrivere quello che ti circonda.

**Abbiamo aggiunto un dettaglio; un azione, in questo caso la scrittura.**

Quindi, sei riuscito attraverso i tuoi occhi, a fare il gesto dello scrivere e successivamente, a guardare quello che ti circondava.

3. Adesso potresti provare a visualizzare qualcosa di più complesso. Attraverso sempre i tuoi occhi, puoi iniziare a vedere che guidi la tua macchina, o il tuo motorino, o forse passeggi per qualche via del centro.

Senti dei suoni? Degli odori? Tocchi qualcosa?

Chiudi gli occhi, ed inizia sperimentando questa 3a fase della visualizzazione, ovvero l'implementazione dei sensi.

Se non sei riuscito a vedere niente, non preoccuparti, se sei stanco o ti stai un po' annoiando, riprova più tardi o domani.

Easy :)

Stai leggero e non insistere troppo se non ti va.

Tornando a noi, se non sei riuscito a vederti, prova semplicemente a provare di guardare una vetrina di un negozio. Non so come mai, ma per alcune persone risulta

più semplice (specialmente per le donne :D)

Cosa vedi? Ti piace quello che vedi? Spingi adesso la porta per entrare, e tocca quello che stavi guardando. Sentiti felice, essendo una cosa che ti piace, prova le emozioni del toccare, e vedere, e sentire quell'oggetto che tanto ti piace.

Quindi, ripeti questo esercizio ad occhi chiusi.

Puoi esercitarti con qualsiasi oggetto.

Alcune persone, hanno difficoltà nel visualizzare subito un qualcosa che vogliono attrarre o avere nella loro vita.

Sperimenta con una bottiglia, vedi una tazzina da caffè davanti ai tuoi occhi, e man mano fai crescere l'oggetto.

Vedi la bottiglia sul tavolo, e prova ad ingrandirla. Guarda adesso come sia quasi più grande del tavolo stesso.

Questo è uso dell'immaginazione, e come vedi, anche tu ne sei capace.

Visualizzare, per quante se ne dicono, non è altro che questo caro amico.

Il segreto, è quello di imparare a visualizzare qualcosa che ancora non c'è nella tua "realtà".

Vuoi un'auto nuova?

Visualizzala. Ma non dal fuori, come un qualcosa di astratto. Guidala, salici dentro, senti le tue mani sul volante, senti l'odore di nuovo tipico delle auto nuove, ascolta il suono del motore, e l'aria del vento sul viso. Percepisci tutto questo.

Fai aumentare al massimo la tua emozione, al limite ultimo di quello che puoi provare, e sentiti bene.

Hai appena fatto un passo importantissimo per la sua manifestazione.

Adesso, dovrai essere molto sereno.

So già che adesso ci saranno settemilaottocentoquarantadue obiezioni.

"ma non ho i soldi"... "ma che minchiata" "non serve a nulla" etc..

Credi io non ce le avessi? Indovina un po? Non ho ottenuto niente.

Visualizzare senza FEDE e FIDUCIA che quello che si è appena "visto" ci arriva, è in effetti inutile. Devo coltivare la fiducia.

Per questo si consiglia di visualizzare ogni giorno finchè fede non ti appartenga.

Cambiareai con il passare dei giorni la tua attenzione. Il tuo focus. Inizierà ad essere spostato su un altro binario. Non più su quello della mancanza, bensì verso quelle delle possibilità.

Potrà essere un'idea, un'opportunità lavorativa o ancora chissà cosa. (Credimi, mi sono successe cose straordinarie sperimentando la meditazione).

Quindi esercitati, e sperimenta. Se applichi questa tecnica insieme al mio Audio-Corso, i risultati saranno soprendenti

Lo trovi su [www.leggeattrazione.net](http://www.leggeattrazione.net). Io ho usato e **USO DAVVERO** le tecniche che insegno (a differenza di molti altri che propongono solo "per sentito dire").

Non proporrei MAI qualcosa che non sono sicuro che funzioni. Non devi fidarti di me, ma sperimentare. E' solo FACENDO che si ottengono risultati, ed il mio Audio-Corso crea risultati nella vita delle persone meravigliosi. (non sono io a dirlo, ma le email che mi mandano ringraziandomi).

[CLICCA QUA](#), non vedo l'ora di ricevere la tua :)

Un caro saluto,

Francesco