

# La "Trilogia del Viaggio" di **Raffaele Cammarota**

*Come provare a raggiungere il successo nella vita, superare le proprie paure, realizzare se stessi, ottenere un corpo in salute ed energico, comunicare in modo persuasivo, migliorare le proprie relazioni, cambiare le proprie credenze negative, modificare a piacere il proprio stato d'animo e i propri comportamenti negativi.*

***"Il tuo viaggio e' solo tuo, di nessun altro.  
Tocca solo a te scegliere vestito da indossare,  
destinazione e bagaglio.  
Ma perlomeno ora conosci le regole del gioco."***

(da "IL TUO VIAGGIO È ORA")



***Nelle librerie e store online. Anche in versione ebook***

**[www.raffaelecammarrta.it](http://www.raffaelecammarrta.it)**



***"la felicità non è un sentimento o un'emozione,  
ma una decisione da prendere ogni giorno"***



**Raffaele Cammarota**

# VUOI VIVERE O SOPRAVVIVERE?

*...a te la scelta*



Come raggiungere l'armonia  
di mente corpo e anima

**PHASAR**  
EDIZIONI

Raffaele Cammarota

Vuoi vivere o sopravvivere?

... a te la scelta

Come raggiungere l'armonia di mente corpo e anima

Proprietà letteraria riservata

© 2012-2017 Raffaele Cammarota

© 2012-2017 Phasar Edizioni, Firenze

[www.phasar.net](http://www.phasar.net)

I diritti di riproduzione e traduzione sono riservati.

Nessuna parte di questo libro può essere usata, riprodotta o diffusa con un mezzo qualsiasi senza autorizzazione scritta dell'autore.

Progetto di copertina a cura dell'Autore

Realizzazione copertina: Gabriele Simili, Phasar, Firenze

ISBN: 978-88-6358-115-7

Raffaele Cammarota

Vuoi vivere o sopravvivere?

... a te la scelta

Come raggiungere l'armonia  
di mente corpo e anima

Phasar Edizioni

*Questo libro  
è dedicato a te  
che hai scelto di vivere  
anziché soltanto  
sopravvivere*

# Prefazione

di Max Formisano\*

La conquista della felicità: c'è forse qualcosa di meglio al mondo? Questo non è il solito testo di “crescita personale” poiché Raffaele mischia sapientemente tutte le sfere della vita che possono influenzare il nostro benessere, incluse la fisica quantistica, la legge d'attrazione e le condizioni meteorologiche!

Non a caso Ippocrate (400 a.C.) diceva: «Se volete scoprire il perché delle malattie, rivolgete la vostra attenzione innanzitutto alle vicende giornaliere e stagionali del tempo».

Nel libro che ti accingi a leggere è spiegato quali siano i 4 pilastri su cui fondare questa “ricerca”, che parte sempre dall'accettazione di se stessi a prescindere da tutto.

Eccoli: ***mente, corpo, anima, realizzazione di sé.***

Con una semplicità e chiarezza straordinarie, siamo portati a spasso nel viaggio del funzionamento della nostra *mente*: limiti, potenzialità e uso al massimo delle sue capacità.

Si passa poi al *corpo*: le 10 regole d'oro dell'alimentazione e le 4 sane abitudini di vita (respiro, attività fisica, sonno ed eliminazione dei veleni come il fumo).

Senza trascurare l'*anima*, dalla meditazione all'ascolto di se stessi all'“eliminare l'importanza”. Con le parole dell'autore:

“Accetta te stesso così come sei. Accetta tutto di te, ogni cosa: il giorno e la notte, il buio e la luce, il sole e la luna.

Ognuno è perfetto così com'è. Tu sei perfetto così come sei.

L'accettazione di se stessi incondizionata e piena d'amore è l'anticamera della serenità interiore, dell'amore e della felicità.

È il fondamento essenziale per sviluppare i talenti unici che sono in noi”.

Infine arriviamo alla *realizzazione del sé* dove sono spiegate in maniera chiara e semplice le basi del “riuscire” nella vita.

Prima di tutto e alla fine di tutto, però, c'è sempre l'amore.

*Amore* in tutte le sue sfaccettature: verso se stessi prima di tutto – incondizionato – poi verso gli altri, e infine verso il “tutto”.

\* Max Formisano:

Formatore e autore di bestseller

di fama nazionale. Info qui: [www.maxformisano.it](http://www.maxformisano.it)

# Introduzione

*L'aspetto delle cose varia secondo le nostre emozioni...  
così noi vediamo magia e bellezze in loro,  
ma in realtà magia e bellezza... sono in noi.*

K. Gibran

Quante volte ti sarai chiesto: esiste un segreto per essere felici?... esiste una formula magica della felicità?

La risposta è SÌ.

Vado controcorrente e la risposta te la do subito e non alla fine del libro, così almeno se non ti piace puoi chiudere il libro e riporlo dove l'hai preso.

Per essere felici basta... ***voler essere davvero felici.***

So cosa stai pensando: "Ecco... l'ennesimo guru che mi dice le solite cose sull'autosuggestione, sulla motivazione... ecco l'ennesimo libro sul pensiero positivo come altri cento... ecc."

Ebbene no mio caro lettore (e di questo ti ringrazio infinitamente visto che stai sfogliando queste prime pagine con curiosità!); questo libro vuole essere totalmente diverso, un libro unico che aspira ad entrare nella tua anima per cercare di scalfire molte false credenze che hai sulla vita, su te stesso, sugli altri, sul mondo.



È un libro che ha la pacata ambizione di far risvegliare da quel particolare torpore mentale in cui è inconsapevolmente assorta la maggioranza delle persone, e dare finalmente gli strumenti, pochi e semplici, per godere a pieno della vita e della gioia incredibile che da essa deriva.

Non sono né un guru né una persona dalle doti particolarmente straordinarie. Sono una persona normale che ha avuto la fortuna di conoscere e sperimentare su se stessa alcuni importanti principi di crescita e miglioramento personali.

Principi e comportamenti che hanno permesso di cambiare e trasformare in meglio la mia vita.

Mi è sempre piaciuto osservare gli altri, cercare di capire il senso profondo delle cose e dei comportamenti umani, comprendere la vera essenza della vita. Ed eccomi qua.

Ad un tratto ho sentito il bisogno e il desiderio irrefrenabili di condividere questo sapere con il maggior numero possibile di persone, al fine di migliorarne la vita.

È un sapere che viene da lontano, che esiste già in ognuno di noi. Un sapere che esiste scritto già dentro di te. Occorre solo individuare l'interruttore giusto, far luce e leggere.

Diceva Papa Paolo VI: «Finita l'era dei maestri, è iniziata l'era dei testimoni».<sup>1</sup> Ecco... io mi sento un semplice testimone.

Qui non do né ricette confezionate, né test o compiti a casa, ma poche e semplici chiavi per aprire porte da sempre chiuse dentro di noi.

Non ci credi?... benissimo... riponi il libro e non continuare a leggere. Ritorna alla vita da sonnambulo alla quale sei abituato. La maggior parte di noi lo è. Anche io lo sono stato.

Se invece hai voglia di vincere le tue paure, se hai voglia di ottenere il meglio da te, dagli altri e dalla vita, se hai voglia di conoscere il segreto, la chiave della felicità e della gioia permanente; insomma se hai voglia di *iniziare davvero a vivere...* allora cominciamo insieme il viaggio!

---

<sup>1</sup> Papa Paolo VI, Enciclica *Populorum Progressio*, 26 marzo 1967.

Mente

# Siamo ciò che pensiamo

*Fa attenzione ai tuoi pensieri... si trasformeranno in parole  
Fa attenzione alle tue parole... si trasformeranno in azioni  
Fa attenzione alle tue azioni... si trasformeranno in abitudini  
Fa attenzione alle tue abitudini... diventeranno il tuo destino*

Anonimo orientale

Ciò che pensiamo determina la nostra vita.

O meglio: il modo in cui pensiamo determina le cose che ci accadono nella vita, dalle più piccole alle più grandi.

Non ci credi?... legittimo... anche io reagirei così, d'istinto.

Ma fermati soltanto un attimo e pensa a quante volte, sicuramente tante, hai temuto che accadesse qualcosa e puntualmente si è avverata. Oppure, al contrario, quante volte realmente hai desiderato in positivo una cosa, o hai cercato di raggiungere un obiettivo con tutto te stesso, anima e corpo, ed ecco che arriva, forse proprio quando meno te lo aspetti.

Che tu razionalmente ci creda o no, ***ciò che noi pensiamo si traduce in realtà***, anche i pensieri negativi.

Questo è il motivo per cui risulta fondamentale pensare in positivo, ***pensare a ciò che si desidera e non a ciò che non si desidera.***

Mi riferisco alla capacità di prendere consapevolezza dei propri pensieri, connessi a sensazioni ed emozioni, e quando questi si rivelano negativi, fare immediatamente cambio d'abito mentale e sostituirli con pensieri positivi. Sta in questo semplice scatto il nostro principale e importantissimo atto di volontà cosciente in direzione della gioia e della felicità.

D'altro canto, pensaci un attimo: un momento vissuto, un giorno passato, una serata trascorsa... non torneranno più, non usciranno più in questa fantastica roulette chiamata Vita.

Quindi... tanto vale viverli al meglio, che ne dici?, senza contamarli con pensieri negativi e seghe mentali che, nella gran parte dei casi, non hanno nulla a che vedere con ciò che in quel momento stai vivendo, oppure riguardano situazioni che si riveleranno poi molto meno gravi di quanto credi al momento.

La stragrande maggioranza delle nostre preoccupazioni riguarda cose futili, minchiate, chiamale come vuoi... eppure ci facciamo condizionare dai nostri giri e rigiri mentali.

All'inizio adottare un nuovo sistema di pensiero potrà apparire un po' strano o difficoltoso, ma poi diventerà un'abitudine... e che abitudine! Pensieri positivi si susseguiranno a pensieri positivi, e man mano d'istinto imparerai a vedere in ogni situazione e in ogni persona soltanto gli aspetti positivi e le caratteristiche positive.

E riuscirai finalmente a vedere in un bicchiere mezzo pieno la parte piena d'acqua e non la parte vuota.

Si racconta che:

*Tre persone erano al lavoro in una cava di pietra sotto un sole cocente. Avevano lo stesso compito, ma quando fu loro chiesto quale fosse il loro lavoro, le risposte furono diverse. «Spacco pietre» rispose di getto il primo alquanto infastidito. «Mi guadagno da vivere» rispose il secondo con rassegnazione. «Partecipo alla costruzione di una splendida cattedrale» disse il terzo con entusiasmo.*

È fondamentale sapere e capire che *non sono le cose che ci accadono a determinare la nostra felicità o infelicità, ma come noi reagiamo ad esse.*

Siamo noi che in qualsiasi momento e in qualsivoglia situazione possiamo decidere con consapevolezza come reagire.

Mi rendo conto che possa apparire retorico e un po' semplicistico, ma è realmente possibile farlo e porta risultati straordinari. Certo, non possiamo controllare del tutto gli eventi e le circostanze che ci accadono, a volte possiamo solo influenzarli; *possiamo però sempre controllare i significati che attribuiamo agli eventi e alle circostanze.*

Nella stragrande maggioranza dei casi ci preoccupiamo di cose non certo vitali o perlomeno non fondamentali per la nostra esistenza, o di cose risolvibili con un po' di attenzione.

Spesso ci preoccupiamo per situazioni trasformate in problemi dalla nostra mente in stato di stress, o a causa del nostro corpo non in perfetta armonia ed equilibrio, oppure perché in preda alle cosiddette malefiche seghe mentali.

Operare su mente, corpo e anima per arrivare all'armonia più completa: questo l'obiettivo finale a cui tutti possiamo e dobbiamo ambire.

Obbietterà qualcuno: «E quando invece mi trovo di fronte a situazioni oggettivamente negative? (es. morte di un parente, problemi gravi di salute, ecc.). Anche in questi casi pensiero positivo e via... sorriso ebete?». Ovviamente no! Però anche in questi casi si può fare la cosa giusta: mantenendosi in uno stato di totale consapevolezza si può riuscire a vivere il dolore, metabolizzarlo e andare oltre; la differenza sostanziale sta proprio in questo: *riuscire ad andare oltre!* Non rimanere attaccati al dolore o alle esperienze negative che si vivono, di qualsiasi genere esse siano, anche le più gravi ed importanti. Ci sono tantissimi esempi di guarigioni quasi miracolose o di straordinaria gioia di vivere nonostante gravissimi handicap fisici sopraggiunti.

Al riguardo, la vita del pilota italiano di F1 Alex Zanardi in seguito all'amputazione di entrambe le gambe è un esempio straordinario.

Addirittura si può riuscire a far ciò anche in situazioni estreme.

Ad un mio carissimo amico fu diagnosticata la SLA all'incirca intorno ai 30 anni. È una delle malattie più terribili e subdole.

Ebbene... nonostante la gravissima situazione in cui egli versava, sebbene fosse totalmente cosciente e consapevole dell'inesorabile spegnimento del suo corpo, egli è stato capace di regalare un sorriso a tutti fino all'ultimo giorno di vita.

Un essere illuminato, Carmine, un esempio di gioia di vivere per tutti noi "sani". E se Carmine è riuscito fino all'ultimo istante di vita a regalare un sorriso e una parola buona a tutti, *pensi davvero di non riuscire a farlo tu che grazie a Dio forse stai un po' meglio? Che ne dici?*

Anche per quanto riguarda il lavoro, problema molto sentito da molti, si può in qualsiasi momento fare uno switch, effettuare cioè un cambio d'abito mentale immediato e trasformare una situazione potenzialmente negativa in un'opportunità.

Ho perso un lavoro, ho ricevuto un rifiuto, oppure non riesco a trovare il primo impiego: invece di arrovellarmi su me stesso e fossilizzarmi sul problema cerco di cogliere nuove opportunità di crescita personale e nuove strade da percorrere.

Sull'argomento lo psicoterapeuta Raffaele Morelli afferma:

*Quando arriva un fallimento, nel lavoro, negli affetti, in amore, l'unica cosa da fare non è sognare o fantasticare un'altra vita, rimpiangere, ma accettare quello che accade. Non siamo noi che falliamo, è semplicemente la nostra anima che vuole portarci in un'altra direzione, verso la nostra vera fioritura, verso il vero talento.*

*Accettarsi quando si sbaglia, senza rimproveri, senza punirsi, è il primo passo verso la gioia di vivere.<sup>2</sup>*

---

<sup>2</sup>R. Morelli, *Le piccole cose che cambiano la vita*, Mondadori, Milano 2006, p. 59.

In proposito posso citare una mia esperienza personale: dopo una carriera universitaria brillante e veloce (laureato in economia a 23 anni) ho sostenuto più volte l'esame per diventare dottore commercialista, senza mai riuscire a superarlo. Ero diventato improvvisamente un brocco? Non credo. Semplicemente la mia anima stava dandomi dei segnali di strada sbagliata, e il mio Io più profondo "sapeva" che quello non era il modo migliore per esprimere i miei talenti.

Avevo due possibilità davanti a me: deprimermi oppure trasformare quel problema, quella minaccia di insuccesso in una opportunità nuova.

Ovviamente ho scelto la seconda strada, e si sono aperte davanti a me nuove e straordinarie opportunità di realizzazione personale. In quel momento ho capito un insegnamento fondamentale: ***nella vita non esistono mai fallimenti ma solo risultati differenti da quelli che ci si aspetta.***

Smetti di lottare e attrai ciò che vuoi

*Quando desideri realmente qualcosa,  
l'intero universo cospira affinché tu possa realizzarla!*

P. Coelho

Avrai probabilmente già sentito parlare della legge di attrazione. Ne hanno trattato libri di successo come *The Secret* di R. Byrne, o autori di nicchia come Vadim Zeland nella sua trilogia sul *Transurfing*. Anche i mistici e i saggi di tutte le culture e di tutte le epoche, attraverso percorsi diversi, sono arrivati a concordare sul punto finale, un principio di importanza straordinaria: e cioè che ***noi attraiamo nella nostra vita ciò che pensiamo.***

Per veder funzionare la legge di attrazione occorre fare quattro cose fondamentali: la prima è ***chiedere*** quello che si desidera avere; la seconda è ***credere*** con convinzione di ottenere ciò che si è chiesto;<sup>17</sup>

la terza è avere ferma intenzione di **ricevere** disponendosi nella forma di stato d'animo come se si fosse già ottenuto ciò che si desidera.

A questi tre elementi c'è da aggiungere però un quarto principio assolutamente indispensabile affinché i nostri pensieri si dimostrino realmente efficaci: **smettere di lottare**.

Sì... occorre deporre le armi. E' il principio cardine per veder funzionare in maniera realmente efficace la legge di attrazione dei nostri pensieri.

Occorre lasciar fluire le cose e gli avvenimenti, lasciarli scorrere in maniera naturale. Assecondare e mai forzare. Occorre aver ben chiaro il fine da raggiungere ma non preoccuparsi del "come" raggiungerlo: questo è compito dell'Energia Universale.

Smettendo di lottare con noi stessi, con gli altri, con il mondo, arriveremo a sviluppare quell'intuito e quelle capacità emozionali innate che ci consentiranno di interpretare le cose e gli avvenimenti alla luce dei nostri reali e innati desideri.

Le chiavi fondamentali per raggiungere tale stato sono due: **gratitudine** e **visualizzazione**.

Devi cercare di provare *gratitudine incondizionata* nei confronti della vita, delle persone che ami, delle cose che hai, della natura e nei confronti di tutto ciò che di positivo la vita ti regala ogni giorno.

Predisporre in uno stato di gratitudine è il presupposto essenziale per arrivare a ottenere tutto ciò che si desidera nella vita, in ogni campo.

Il senso di gratitudine ci permette di entrare in una frequenza mentale tale da annullare automaticamente, senza sforzo, ogni pensiero o sentimento negativo e consente, all'opposto, di attivare meccanismi virtuosi di pensieri, sensazioni e sentimenti positivi nei confronti di noi stessi, degli altri, e della vita.

È il sistema più stupefacente per dare la giusta impronta alla propria giornata, a tutto ciò che accadrà nel corso di essa, a tutto ciò che la vita ci offrirà momento per momento.



Tutti i più grandi uomini, i più illuminati, in tutti i campi, hanno avuto il tratto comune di coltivare in se stessi questo straordinario sentimento. Grazie, grazie!

La seconda chiave è riuscire a *visualizzare* ciò che si desidera: un oggetto materiale, una persona, obiettivi immateriali come serenità e appagamento; qualsiasi cosa.

La mente non distingue tra ciò che immagina e ciò che vive realmente, le reazioni biochimiche sono le stesse.

È importante far volare la mente e immaginarsi che l'oggetto dei nostri desideri sia già entrato nella nostra vita.

Non basta però semplicemente chiudere gli occhi e immaginarsi di avere l'auto e la casa dei sogni, o la persona di cui si è innamorati. È fondamentale vivere le emozioni e le sensazioni anche a livello multisensoriale; occorre cioè avere ***la vivida sensazione di vivere già quella determinata situazione con gioia e felicità.***

Ad esempio, se il tuo sogno è riuscire un giorno a possedere una bella villa con piscina, isolati nella tua stanza e prova ad immaginarti mentre parcheggi l'auto nel garage accanto alla villa.

Immagina di sentire il rumore della porta che si chiude, l'odore di casa, le persone che ami che ti vengono incontro, il profumo di cucina; prova a immaginare il colore vivido dell'azzurro della piscina che entra in casa dalle vetrate.

Puoi fare la stessa cosa immaginando di stare già con la persona che desideri e, senza forzare, prova solo gioia nel vivere quell'istante nella tua mente.

E mentre fai tutto ciò prova felicità e gioia irrefrenabile.

Mentre fai tutto ciò cessa ogni forma di lotta per il controllo di te stesso, degli altri e degli eventi. Fai fluire le situazioni e le cose avendo soltanto ben ferma in mente l'immagine dell'oggetto dei tuoi desideri, coltiva nel cuore gioia incondizionata, e non preoccuparti del *come* raggiungere l'obiettivo.

La strada da percorrere la "sentirai" da solo.

Solo in questo modo riuscirai a mettere in moto, in maniera realmente efficace, i meccanismi della legge di attrazione.

Ed attrarrai ciò che pensi.

Tempo fa mi trovavo in libreria e mi capitò tra le mani per caso (per caso?) il libro *The Secret*. Lo sfogliai distrattamente e mi ritrovai a leggere di sfuggita proprio la parte dedicata a quest'argomento. Esso suggeriva di immaginarsi qualcosa di strano che avrei poi visto casualmente nelle successive 24/48 ore. Io accettai la sfida, chiusi gli occhi e immaginai di vedere qualcosa di inconsueto: due passeggi per gemelli di colore rosso. Non so perché ma pensai questo. Ebbene... la sera successiva ero seduto a sorvegliare un frappé poco distante dalla libreria, a un tratto si avvicinano un ragazzo e una ragazza con l'intento di salutare la persona che era in mia compagnia; la coppia aveva con sé due gemellini e un passeggi doppio; e indovina di che colore era il passeggi? Ovviamente rosso!

Io avevo attratto quella visione! E così accade per tutto.

Non ci credi? Prova a farlo per qualcosa di piccolo e vedrai i miracoli accadere! Prova, cosa ti costa? Rimarrai stupefatto.

## Le mappe mentali

Per capire meglio se stessi e gli altri è importante sapere che ognuno di noi si rapporta nei confronti del mondo e della realtà che lo circonda in maniera unica.

Adoperando una metafora molto frequente sull'argomento si può dire che il mondo rappresenta il territorio; la percezione individuale della realtà rappresenta invece la mappa che cerca di riprodurre il territorio; *ma la mappa non è il territorio, vero?*

I principali filtri di percezione della realtà sono tre: generalizzazione, distorsione, cancellazione.

Pochi giorni fa mi trovavo in spiaggia a Scalea (stupenda località balneare dell'Italia meridionale nell'Alto Tirreno cosentino), rilassato sul lettino, c'era uno splendido sole, un mare cristallino e mi divertivo a osservare le persone intorno a me. C'era una donna che imprecava molto contrariata, non so bene per cosa, con

il proprio figlio piccolo; c'era una coppia innamorata intenta a baciarsi e accarezzarsi; c'era un signore dal viso truce e contratto che leggeva il giornale e ogni tanto si lamentava contro questo o quel politico corrotto.

La spiaggia era la stessa, il sole e il mare anche, le condizioni esterne uguali per tutti; eppure le singole menti delle persone erano occupate a privilegiare questo o quell'aspetto della realtà che le circondava. Ognuna di quelle persone, attraverso propri filtri di percezione della realtà, aveva deciso di privilegiarne solo determinati aspetti.

L'uomo deduceva per generalizzazione che tutti i politici fossero corrotti o corruttibili, la coppia di innamorati distorceva la realtà isolandosi da tutto e tutti in maniera totalizzante, e tutti, compresa la signora col bambino, operavano una cancellazione del mondo circostante: il mare cristallino e il sole fantastico da potersi godere non esistevano nelle menti di nessuno di loro.

Ciò accade anche in situazioni più grandi o importanti.

In realtà siamo noi che possiamo decidere da quali pensieri farci o no condizionare emotivamente e quali preferire o eliminare. Capire come fare è proprio il compito delle prossime pagine.

Di seguito l'indice analitico dei tre libri della "Trilogia del viaggio".  
Ti aspetto.

“TRILOGIA DEL VIAGGIO”



*Imparare l'arte di star bene con se stessi e vivere felici.  
Questo primo coinvolgente libro di Raffaele Cammarota  
è un manuale pratico-filosofico-spirituale su come provare  
a raggiungere l'armonia di mente, corpo e anima.  
Su come avere una mente lucida e positiva; un corpo in salute  
e pieno di energia; un'anima libera di seguire il proprio fine  
e giungere alla piena realizzazione di sé.*

**Vestito**

# Indice

Prefazione di <i>Max Formisano</i>	7
Introduzione	9
MENTE	11
Siamo ciò che pensiamo	13
Smetti di lottare e attrai ciò che vuoi	17
Le mappe mentali	20
Passato presente e futuro	23
Qui e ora	24
Svuotare la mente	26
Consapevolezza e scelta	27
Il dialogo interiore	31
Assenza di giudizio	34
Pensieri e salute	35
Fisiologia e stati d'animo	36
Eliminare l'importanza	41
Importanza interiore ed esteriore	44
Nemmeno questo libro è importante	46
CORPO	49
Benessere fisico e alimentazione	51
Alimentazione	52
Le dieci regole d'oro per una corretta alimentazione	55
Sane abitudini di vita	61
Il fumo	61
Il respiro	65
Attività fisica	65
Il sonno	66

Va in cerca del piacere	68
Meteo e benessere	71
Sei come il tempo	71
ANIMA	77
Meditazione	79
Una tecnica per favorire la meditazione	81
Meditazione esistenziale	82
Siamo unica energia	85
Nulla accade per caso	91
Amore	95
REALIZZAZIONE DI SÉ	101
Accettazione di sé	103
Siamo esseri unici	111
Pensa differente	115
Ottieni ciò che vuoi	119
Paura e cambiamento	120
Felicità e soldi	126
Felicità e obiettivi	127
Conclusione	131
<i>Scegli</i>	133
Ringraziamenti	135
Libri consigliati	137

## “TRILOGIA DEL VIAGGIO”



*Scopri chi sei, segui te stesso e realizza i tuoi sogni.  
Questo il fondamentale insegnamento che riceviamo  
dal secondo affascinante libro della Trilogia.  
Il testo si lascia leggere tutto d'un fiato; la scrittura è fluida, brillante,  
coinvolgente e con un pizzico di ironia che non guasta mai.  
Per riuscire a seguire il nostro istinto, le nostre sensazioni positive;  
per imparare a coltivare l'amore, l'accettazione e la gratitudine:  
per essere in grado di indirizzare la nostra mente  
esclusivamente verso la meta finale con positività e riuscire  
a realizzare sogni apparentemente impossibili.*

## Destinazione

# Indice

Introduzione	7
CHI SEI	11
Il tuo seme	13
Accettazione	15
Meditazione e rilassamento	21
Le due capacità fondamentali	25
Forza interiore	27
I sette pilastri del potere personale	28
Libero da dipendenze	32
TU E GLI ALTRI	35
Divertimento e empatia	37
Il paragrafo più importante	37
Gioco e ironia	38
I magici neuroni specchio	40
I segreti della comunicazione efficace	47
So quello che pensi	47
Prossemica: questa sconosciuta	49
La prima impressione	52
Il corpo parla	55
Le relazioni	61
Sapersi relazionare con gli altri	61
I rapporti affettivi	65
IL SOGNO	71
Alla ricerca della felicità	73
Le otto chiavi di una persona felice	76
Il bicchiere	79
Fortuna e sfortuna	80
Vincenti e perdenti	82



Gratitudine	85
Gratitudine e denaro	87
Sulle spalle dei giganti	89
Il mio grazie	92
Smetti di lottare	93
Il sogno	97
Motivazione e obiettivi	98
Immaginare crea realtà	100
Azione senza paura	104
Dare e ricevere	107
Sogno e casualità: un esempio italiano	110
Trasformare minacce in opportunità	112
Il successo	117
Conclusioni	119
<i>Non incolpare nessuno</i>	121
Libri consigliati	123

## “TRILOGIA DEL VIAGGIO”



*Vivere nel momento presente e godersi la vita.*

*Imparare ad acquisire consapevolezza, positività, coraggio e carisma.*

*In questo terzo seducente capitolo conclusivo della "Trilogia del Viaggio" eccoci riaccompagnati di nuovo nel magico mondo della conoscenza di se stessi, degli altri e del mondo.*

*"Il tuo viaggio è ORA" lascia un segno indelebile nell'animo del lettore, consentendoci di capire finalmente che siamo solo noi gli artefici della nostra felicità e i creatori del sogno della nostra vita.*

*Perché la felicità non è un sentimento o un'emozione, ma una decisione da prendere ogni giorno. E questa decisione spetta solo a te.*

## **Bagaglio**

# Indice

Introduzione	9
<b>CONSAPEVOLEZZA</b>	13
Il momento presente	15
Imparare ad essere nel “qui e ora”	21
Consapevolezza mentale	22
Consapevolezza fisica	27
Consapevolezza del tempo	31
Osservazione	36
Lasciare che sia	40
L’arte di mollare la presa	41
Piacere e rilassamento	46
Priorità, lavoro e scuola	48
La forza della calma	54
Il Training Autogeno	55
Come funziona	56
Come effettuare l’esercizio	60
Effetti del Training Autogeno	64
<b>POSITIVITÀ</b>	67
Perché essere positivi	69
Le 4 chiavi della positività	71
Circondati di energie positive	71
Allontana le influenze negative	75
Non attaccarti al dolore	77
Sii responsabile e assegnati degli obiettivi	79
La tua scelta	81

La vita è un gioco	83
I 5 benefici del gioco	85
Divertimento e creatività	89
Le emozioni	93
CORAGGIO	97
Cos'è il coraggio	99
Vivere senza paura	103
Il coraggio di essere unici	107
Il coraggio della Fiducia	111
Il Carisma	117
Diventare una persona carismatica	117
I segreti del carisma	119
Le regole del gioco	123
Conclusione	131
Grazie	135
“La Trilogia del Viaggio” di <i>Veronica Bruno</i>	137
Libri consigliati	141

## “TRILOGIA DEL VIAGGIO”



Scarica e leggi la Trilogia  
in offerta speciale qui:

**[www.raffaelecammarota.it](http://www.raffaelecammarota.it)**