

EMY FARELLA

CREDICI, LO AVRAI

il segreto per essere felici

TUTTO È POSSIBILE SE LO VUOI



INTUITIVAMENTE
BOOKS



Impaginazione e copertina: Emy Farella
2017 © *Intuitivamente Ebooks*

Della stessa autrice:
Credici, lo avrai - L'anno del cambiamento (2015)
Credici, lo avrai - L'evoluzione consapevole (2017)

www.intuitivamente.net

EMY FARELLA

CREDICI, LO AVRAI
il segreto per essere felici

TUTTO È POSSIBILE SE LO VUOI

INDICE

Premessa	7
Prefazione . Ragioni per cui dovresti leggere queste pagine	9
Introduzione	11
Capitolo 1 . Fermati, analizza e preparati al cambiamento	13
Capitolo 2 . Accetta la realtà e liberati dai condizionamenti	17
Capitolo 3 . Scopri lo scopo della tua vita ed inizia a costruire il tuo cammino	23
Capitolo 4 . Cambia i tuoi pensieri per cambiare la tua vita	29
Capitolo 5 . Un nemico silenzioso chiamato ego	35
Capitolo 6 . Capire le coincidenze ed i piccoli messaggi quotidiani	41
Capitolo 7 . L'importanza della meditazione e del condurre una vita sana	47
Capitolo 8 . Distacco dai beni materiali, generosità e gratitudine	53
Capitolo 9 . Amore e perdono	59
Capitolo 10 . Crea la tua realtà con i pensieri positivi e le intenzioni	65
Conclusioni	75
Autori e letture consigliate	79
L'autrice	83

PREMESSA

Credici, lo avrai è una serie di 3 libri, il cui scopo è quello mostrare il potenziale che è dentro ognuno di noi, imparare ad usarlo per attingere alle infinite possibilità della vita, ritrovare serenità e pace interiore.

Nel primo libro, "**Il segreto per essere felici**", vengono espone le tematiche più importanti per iniziare il proprio percorso di crescita personale e spirituale. Riassumendo i concetti essenziali dei più grandi maestri del settore, in maniera semplice e scorrevole, offre una panoramica interessante, attraverso l'interpretazione dell'autrice.

Nel secondo libro, "**L'anno del cambiamento**", l'autrice svela com'è avvenuto il suo cambiamento, il suo risveglio interiore, raccontando gli avvenimenti che l'hanno portata a scoprire il mondo delle possibilità infinite, tra dubbi e difficoltà. Con il desiderio di condividere quelle esperienze personali che hanno dato il via al suo magnifico viaggio interiore.

Nel terzo libro, "**L'evoluzione consapevole**", viene spiegato come mettere in pratica le nozioni del primo libro, attraverso il racconto in prima persona dell'autrice, durante la svolta più importante della sua vita. Un grande esempio di determinazione e di connessione con la saggezza Universale.

PREFAZIONE

Ragioni per cui dovresti leggere queste pagine

Se qualcosa non va nella tua vita e vorresti cambiarla, se nonostante ti vada tutto bene sei convinto che si possa sempre migliorare, se la tua vita sembra perfetta ma senti che manca qualcosa di importante, se ti sei sempre chiesto chi siamo realmente e quale sia lo scopo della tua esistenza, se ti senti triste, incompreso, abbandonato, se l'ansia e la paura ti impediscono di affrontare le sfide quotidiane, se credi di essere prigioniero o vittima della società moderna, se nonostante tu dia sempre il meglio di te ti accorgi di non ottenere mai buoni risultati, a te che vorresti dalla vita solo un po' di serenità consiglio la lettura di queste pagine, convinta che sapranno esserti di grande aiuto.

Non ti fornirò una bacchetta magica o una ricetta segreta che possa risolvere i tuoi problemi, ti indicherò semplicemente la strada per poter accedere da solo alla soluzione che cerchi perché il potere per fare questo è in te.

Non tutti saranno pronti a comprendere il significato di queste pagine nel momento stesso in cui le leggeranno, ognuno arriverà al cambiamento quando sarà più giusto; ti consiglio, quindi, di leggerle con la mente ed il cuore aperti e di lasciarti condurre paziente e fiducioso dal flusso dell'energia universale.

INTRODUZIONE

Negli ultimi anni mi sono trovata di fronte ad eventi inaspettati e difficili, a dover affrontare situazioni in cui mi sono sentita completamente impotente, totalmente incapace di migliorare la mia condizione anzi, ogni decisione che prendevo peggiorava ancor di più le cose.

Dopo aver usato tutti i mezzi a mia disposizione, inutilmente, mi sono accorta che semplicemente non stavo utilizzando i mezzi giusti, mi ostinavo a cercare la soluzione ai miei problemi nel mondo che mi circondava, quando, invece, l'unica soluzione era in me, l'unica soluzione ero io.

La maggior parte della gente non si rende conto del grande potenziale che possediamo, non vede quanto semplice sia la vita e quanto inutilmente ci affanniamo andando nella direzione sbagliata.

Per me è stato sorprendente vedere e toccare con mano i benefici che ho ricevuto dal momento in cui ho capito ed ho iniziato a cambiare atteggiamento, da quando ho deciso di guardare la vita da questa nuova prospettiva, perché fondamentalmente è di questo che si tratta: una nuova visione, un punto di vista diverso da quello a cui siamo sempre stati abituati.

Nella mia esasperazione, non sapendo ormai che altro fare per

uscire dalla gabbia in cui mi ero rinchiusa, mi sono ricordata di un libro che avevo letto nella mia adolescenza che parlava giusto di una nuova visione della vita, di come trovare il proprio cammino e, quindi, il benessere interiore.

Sono andata a cercarlo e l'ho riletto tutto d'un fiato: è stato l'inizio della mia svolta.

Da quel libro ne ho cercati altri dello stesso autore, poi ho cercato altri autori lì dentro citati e ho cercato altri libri che parlavano delle stesse tematiche. Passando da un testo all'altro ho trovato il significato di quanto mi era accaduto, ho trovato la soluzione a tutti i miei problemi, ho trovato finalmente la mia strada.

Sono così estasiata per le cose che ho imparato, da voler comunicare al mondo intero quanto sia semplice essere felici; per questo ho deciso di prendere le parti essenziali di quanto ho appreso e, semplificandole secondo la mia interpretazione personale, fornire dei semplici passi da seguire per imparare a conoscere ed utilizzare il grande potenziale che tutti possediamo.

Tanti autori famosi trattano di queste tematiche ed indirizzano le persone verso una conoscenza approfondita di quanto sto per scrivere.

Quello che voglio fare io, invece, è creare un ponte, un trampolino di lancio per te che non ti sei mai avvicinato a queste tematiche, perché scettico o perché troppo indaffarato nelle tue attività quotidiane, voglio accendere una piccola scintilla, creare una speranza, farti nascere la curiosità sufficiente per andare avanti in questa direzione.

Mi auguro, soprattutto, di aiutarti a vedere con più chiarezza la tua vita e renderla un po' più gioiosa nella sua semplicità.

Buona lettura.

CAPITOLO 1

Fermati, analizza e preparati al cambiamento

In qualunque momento della vita la maggior parte delle persone dichiara di non avere mai tempo per se stessa, di volersi concedere una vacanza, un periodo di riposo, del tempo per studiare o praticare uno sport ma poi non riesce a farlo perché troppo impegnata con il lavoro, con le faccende di casa, con i figli o con qualunque altra occupazione del proprio quotidiano, quindi vive costantemente con la sensazione che gli manchi qualcosa, con un desiderio irrealizzato che si continua a rimandare perché si vuole dare la precedenza a cose ritenute più importanti.

Ma cosa c'è di più importante della propria felicità, della sensazione di pace, della serenità interiore?

Viviamo convinti di non poterci sottrarre alla routine che ci siamo creati nella vita, viviamo convinti di essere costretti a dover fare tutte quelle cose che in realtà a noi non piacciono nemmeno, ma le facciamo ugualmente perché è così che funziona, perché queste sono le regole imposte dalla società o perché qualcuno si aspetta questo da noi.

Ma chi le ha decise queste regole? Chi ha stabilito che dobbiamo vivere la maggior parte del nostro tempo facendo tutte quelle cose che non ci piacciono e non ci appagano?

E, soprattutto, perché aspettare che il cambiamento venga

dall'esterno, da quell'essere invisibile e miracoloso che chiamiamo "fortuna"?

Inizia a convincerti che il vero essere miracoloso sei tu, tutte le risposte a queste domande e alle tante altre che ti porrai nella vita le troverai dentro di te, la soluzione a tutti i tuoi problemi, la vera fonte di felicità e benessere sarà sempre e solo in te.

La prima cosa che ti chiedo di fare per iniziare questo percorso è di fermarti, qualunque cosa tu stia facendo, fermati e prova per un istante a non pensare ai tuoi impegni quotidiani, regalati del tempo, concediti una breve pausa in cui potrai rilassarti e concentrarti su te stesso.

Prova a liberare la mente ed analizza la tua situazione attuale, immagina di poterti allontanare dal tuo corpo e guarda la tua vita da lontano, come stessi guardando un film. Estrapola, quindi, dal tuo presente le cose che ti piacciono e le cose che vorresti cambiare, situazioni, persone, beni materiali, analizza ogni aspetto e pensa di essere il regista di quel film con il potere di decidere ogni cosa. Cosa cambieresti?

Allo stesso tempo immagina di poter introdurre nella tua vita attività che hai sempre sognato praticare, persone che hai sempre voluto avere al tuo fianco, il tuo lavoro ideale, la tua casa ideale, tutto davvero *tutto* quello che vorresti senza pensare ai limiti che la società ti ha imposto fino ad ora, senza pensare ai limiti che tu stesso ti imponi convinto che non potrai mai permettertelo.

Se adesso qualcuno ti dicesse che qualunque cosa tu abbia immaginato è realizzabile, cosa penseresti?

Penseresti che quella persona ti stia prendendo in giro o nel migliore dei casi le diresti: bene, ok, allora fa in modo che succeda!

Ebbene quella persona sono io e ti dico, senza alcun ombra di dubbio, che qualunque cosa tu abbia pensato può realizzarsi.

Sfortunatamente io non sono il genio della lampada e non potrò realizzare direttamente i tuoi desideri, ma ti aiuterò a capire come *tu stesso* potrai farlo perché hai la capacità di realizzare *tutto ciò che desideri*.

So che all'inizio si fa fatica ad accettare questo concetto, a credere ad un'affermazione del genere, era successo anche a me... Ma ti posso garantire che esiste una realtà meravigliosa intorno a noi che non conosciamo perché con i nostri occhi siamo abituati a vedere il mondo in maniera ristretta; con un piccolo sforzo, con un po' di fiducia e reale desiderio di cambiamento, riuscirai a vedere la vita da un nuovo punto di vista ed in quel momento ti si aprirà un universo di infinite possibilità dove i tuoi desideri si avverano e tu potrai vivere in pace con te stesso e con gli altri.

CREDICI LO AVRAI

il segreto per essere felici

Sei molto più di quello che credi, tu hai la capacità di fare grandi cose. Rompi gli schemi, cambia visione e impara a vivere felice.

Ogni situazione che stai vivendo è la conseguenza del tuo modo di sentire e pensare. Quando comprenderai che per cambiare “fuori” dovrai cambiare “dentro”, senza aspettare o pretendere nulla dagli altri ma solo da te stesso, potrai finalmente esprimere il tuo potenziale illimitato ed ottenere qualunque cosa tu voglia. Impara a conoscerti, educa la tua mente, cambia le tue credenze, guarda la realtà da nuovi punti di vista: presto vedrai che la felicità diventerà la tua nuova abitudine.

Spesso viviamo affannandoci inutilmente, senza renderci conto di quanto semplice sia la vita. Ci ostiniamo ad andare nella direzione sbagliata e ci buttiamo giù davanti ad ogni ostacolo, ignorando l'infinita fonte di saggezza che possediamo, capace di trovare la soluzione ad ogni problema.

Emy Farella è ricercatrice indipendente per la crescita personale, motivatrice, fondatrice di progetti online finalizzati alla conquista della consapevolezza spirituale. Seguendo grandi maestri come Dyer Wayne, Deepak Chopra, Eckhart Tolle, cerca di divulgare i loro insegnamenti in maniera semplice e spontanea, attraverso la sua esperienza e l'osservazione del mondo circostante.

