

EMY FARELLA

# CREDICI, LO AVRAI

*l'evoluzione consapevole*

UN VIAGGIO VERSO LA LIBERTÀ SPIRITUALE



INTUITIVAMENTE  
BOOKS





EMY FARELLA

CREDICI, LO AVRÀI  
*l'evoluzione consapevole*

UN VIAGGIO VERSO LA LIBERTÀ SPIRITUALE

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

*Della stessa autrice:*  
*Credici, lo avrai - Il segreto per essere felici (2014)*  
*Credici, lo avrai - L'anno del cambiamento (2015)*

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

# INDICE

<b>Premessa</b> .....	<b>7</b>
<b>Prefazione</b> .....	<b>9</b>
<b>Introduzione</b> .....	<b>11</b>
<b>Capitolo 1</b> . La voce dell'intuito .....	<b>15</b>
<b>Capitolo 2</b> . La mia idea di libertà .....	<b>21</b>
<b>Capitolo 3</b> . Uno spirito inquieto .....	<b>33</b>
<b>Capitolo 4</b> . Verso la terra promessa .....	<b>41</b>
<b>Capitolo 5</b> . Ricominciare da zero .....	<b>47</b>
<b>Capitolo 6</b> . Allenamento spirituale .....	<b>53</b>
<b>Capitolo 7</b> . Procediamo! .....	<b>61</b>
<b>Capitolo 8</b> . Cambiare mentalità ed abitudini .....	<b>69</b>
<b>Capitolo 9</b> . Una pausa rigenerante .....	<b>77</b>
<b>Capitolo 10</b> . I preparativi .....	<b>85</b>
<b>Capitolo 11</b> . Credo in me stessa .....	<b>91</b>
<b>Capitolo 12</b> . Il giorno tanto atteso .....	<b>99</b>
<b>Capitolo 13</b> . La tigre è uscita dalla gabbia .....	<b>105</b>
<b>Capitolo 14</b> . Mani all'opera .....	<b>113</b>
<b>Capitolo 15</b> . Imprevisti .....	<b>119</b>
<b>Capitolo 16</b> . Un passo indietro, un piede nella fossa .....	<b>127</b>
<b>Capitolo 17</b> . Il punto di svolta .....	<b>137</b>
<b>Capitolo 18</b> . Il lungo viaggio, sapore di libertà .....	<b>143</b>
<b>Capitolo 19</b> . L'alba di un nuovo inizio .....	<b>149</b>
<b>Capitolo 20</b> . Il ritmo della vita .....	<b>157</b>
<b>Conclusione</b> .....	<b>163</b>
<b>Lecture consigliate</b> .....	<b>167</b>
<b>L'autrice</b> .....	<b>169</b>



# 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

Quanto tempo è passato dai primi libri che ho scritto, quante situazioni sono cambiate. Nel frattempo ho letto, ho studiato, ho imparato, ho accumulato esperienze, ho chiarito punti ancora annebbiati, ho fatto piccoli passettini sul sentiero intrapreso diversi anni fa, quel magico sentiero che mi ha condotto nel mondo della comprensione e della crescita personale.

Ho imparato ad ascoltare sempre più consapevolmente la voce della mia anima, ho visto che, quando la seguo, tutto si combina e si accomoda in perfetta sincronia, spianandomi la strada e rendendo ancora più semplice e piacevole il percorso verso la realizzazione del mio Dharma, lo scopo per il quale mi trovo su questa terra.

Confrontandomi con la gente, ho notato che le mie esperienze, le mie aspettative, i miei sogni, sono uguali a quelli di moltissimi altri che, invece, pensano di essere gli unici, si sentono sbagliati, si rinchiudono in se stessi, si costruiscono una maschera e vivono in quel regno di finzione e apparenza che li fa sentire protetti, si riempiono le giornate di attività inutili per non ascoltare la voce interiore che cerca di parlargli. Non appena arriva il momento del confronto con se stessi, e prima o poi arriva, si ritrovano completamente disorientati.

Nonostante in alcuni momenti io stessa mi senta completamente estranea al mondo, diversa da tutto e da tutti, in alcuni sprazzi di consapevolezza mi accorgo, invece, del forte

legame che mi unisce all'universo intero, alla gente che ho intorno, di come siamo alla ricerca della stessa chiarezza; in modi bizzarri ci aiutiamo l'un l'altro, senza rendercene conto, lavoriamo insieme per raggiungere lo stesso fine.

Tutti facciamo parte di questo mondo artificiale, affrontando le difficoltà che esso comporta; ognuno, a suo modo, cerca di far venire allo scoperto la sua vera essenza, chi prima, chi dopo, alcuni con successo immediato, altri sbagliando e riprovando. Non esiste un modo corretto o incorretto di agire, è giusto seguire il proprio cammino ed i propri tempi.

Tuttavia, credo sia arrivato il momento di scuotere un po' questa società addormentata, troppo assuefatta a questo modo di vivere superficiale e materialista, fatto di competizioni stremanti ed inutili brame di potere. Timori, lamentele, disperazione... tutto questo NON è reale, è totalmente illusorio, l'abbiamo creato noi, schiavi nel nostro stesso ego, e adesso abbiamo il dovere di risolverlo perché ci stiamo distruggendo gli uni con gli altri, allontanandoci dalla nostra essenza originale di pace ed amore.

Ma per cambiare il mondo, dobbiamo prima cambiare noi stessi: invece che tentare di trasformare gli altri in ciò che più ci piace, trasformiamoci noi per primi! il nostro esempio sarà più forte delle migliori parole che potranno mai uscire dalla nostra bocca.

Questo libro nasce proprio dal desiderio di condividere e mostrare il mio esempio, con la speranza che possa essere d'ispirazione e d'incoraggiamento a tanti che, come me, credono ancora in un mondo migliore in cui vivere felici, al massimo delle proprie potenzialità.

Che l'avventura abbia inizio.

*Emy Farella*

# INTRODUZIONE

Come capisci che è arrivato il momento di dare una svolta alla tua vita? Cosa ti spinge a sfidare le tue possibilità, obbligandoti ad oltrepassare il confine dell'usuale in cerca dell'ignoto?

Per alcuni il segnale arriva all'improvviso, chiaro e forte come un tuono durante un temporale estivo; per me, invece, arriva quasi sempre calmo e tranquillo come il canto di una sirena, attirandomi a sé con una invincibile forza magnetica.

Da qualche tempo mi sento spenta, priva di energia, alcuni aspetti della mia vita continuano a non andare come vorrei, sento di essere stata nuovamente inghiottita dalla routine di questo mondo irrealista e di aver perso di vista il mio scopo.

Ho la sensazione che mi manchi qualcosa di estremamente importante, è come se non riuscissi più a respirare ed un nuovo richiamo interiore mi avvisa della necessità di un cambiamento radicale. Ecco il mio segnale.

Solitamente le persone aspettano che siano gli eventi esterni a provocare dei cambiamenti importanti, lasciando tutto al caso, ed allora capita che essi arrivino con una furia devastante portando disgrazie, incidenti, perdite che sconvolgono in maniera drammatica la loro vita.

C'è, però, un altro modo per progredire, crescere, evolversi, ed è il cambiamento consapevole, quello fatto in seguito ad un'attenta analisi introspettiva.

Io mi sono riproposta di fare esattamente questo: senza

aspettare che siano gli eventi casuali a scaraventarmi in una direzione o nell'altra, voglio analizzare il mio senso di inadeguatezza, decifrarlo e capire quali aspetti della mia vita devo cambiare per tornare a stare bene.

Se guardo indietro al mio passato, vedo che i momenti migliori che ho vissuto sono arrivati dopo aver osato, dopo aver rischiato senza preoccuparmi delle conseguenze, dopo aver seguito fiduciosa la voce del mio istinto; ora, però, dalla prospettiva presente, mi sembra tutto confuso e non so in che modo, esattamente, migliorare la mia condizione.

Così, come ho sempre fatto quando non riuscivo a trovare delle risposte, ho interrotto ogni mia attività usuale, mi sono affidata alla coscienza universale, mi sono messa bene all'ascolto dei segnali e loro, puntuali, sono arrivati ad illuminarmi, infallibili. Finalmente ho visto con chiarezza, è sparito ogni dubbio, sono ritornate le energie vitali e subito ho capito in che modo devo agire.

Dopo un'attenta analisi, mi sento chiamata ad intraprendere una nuova avventura che sconvolgerà completamente la mia vita: in nome della crescita che tanto desidero e conclamo, ho bisogno di fare un bel salto nell'ignoto ed osare come non ho mai fatto prima d'ora.

Questa volta lo farò mettendo in pratica gli insegnamenti appresi in questi ultimi anni, giorno per giorno monitorerò il processo da lontano, astraendomi da esso guarderò come osservatrice esterna quello che mi accade; analizzerò l'origine degli ostacoli che troverò sul percorso, imparando a gestirli man mano che va avanti l'esperienza; terrò sotto controllo i miei stati emotivi individuando gli schemi mentali del passato che mi rallentano o mi bloccano, cercherò di costruirne di nuovi che mi aiutino ad evolvermi in questo nuovo progetto.

Documenterò tutto in questo libro, queste pagine mi accompagneranno mentre mi dirigo verso una nuova, importante tappa della mia vita, lungo questo viaggio alla ricerca della mia libertà spirituale.

Il mio augurio è che possa essere d'aiuto e d'incoraggiamento a chiunque stia vivendo o voglia intraprendere un grande cambiamento nella propria vita.



# CAPITOLO 1

## *La voce dell'intuito*

*Di solito l'istinto ti dice quel che devi fare molto prima di quanto occorra alla tua mente per capirlo.*

**Edmund Burke**

*Non lasciamo che il rumore delle opinioni altrui offuschi la nostra voce interiore. E, cosa più importante di tutte, dobbiamo avere il coraggio di seguire il nostro cuore e la nostra intuizione. In qualche modo, essi sanno che cosa vogliamo realmente diventare. Tutto il resto è secondario.*

**Steve Jobs**

Per i miei 40 anni ho deciso di regalarmi qualcosa di eccezionale: una grande avventura, di quelle che non si dimenticano. Ebbene me ne vado. Di nuovo.

L'ho già fatto altre due volte, anzi tre, anche se la terza, in realtà, si è trattato più che altro di un ritorno, non di una partenza.

Ho traslocato tre volte nel giro di due anni: Milano-Bolivia, Bolivia-Bari, Bari-Milano... può sembrare poco rilevante scritto così su una sola riga, viverlo ha avuto ben altro peso.

Ero disperata, agivo in preda alla paura, non avevo nessun punto di riferimento, nessun obiettivo da seguire, solo la necessità di scappare da una vita che mi stava annullando, senza



sapere esattamente cosa stessi cercando.

Ho dovuto ricominciare da zero tutte le volte. Con le mie poche valige viaggiavo leggera, ma mi portavo dietro il peso più grande di tutti: il mio passato, le delusioni, i risentimenti, la rabbia, il senso di inadeguatezza.

Credo di non essere stata realmente presente neanche per un secondo durante quegli anni, ero troppo dipendente dal passato, troppo legata ai beni materiali, ogni volta che mi mancava anche solo uno spillo piangevo disperata. Ero focalizzata su ciò che non avevo, pensavo esclusivamente al senso di vuoto che portavo dentro, invece che concentrarmi su quello che mi serviva per riempirlo, cercavo risposte che mi facessero capire, ma non capivo perché le cercavo nel posto sbagliato.

Nonostante tutto, però, quegli anni mi sono stati davvero utili per arrivare al punto in cui mi trovo oggi, per capire ciò che è importante tenere e ciò che è utile lasciar andare; oggi sono consapevole che bisogna godersi il presente, che non esiste un punto di arrivo ma non per questo bisogna smettere di camminare: *il segreto della felicità sta in ogni passo del percorso.*

## **Chi si ferma è perduto**

Sono totalmente d'accordo con il famoso detto "*Chi si ferma è perduto*".

Per me fermarsi vuol dire rimanere incastrati nella routine, pensare ed agire come un automa senza rendersene conto, portare le proprie scelte su ciò che è comodo ma per niente utile all'evoluzione personale.

Questo stato porta a sviluppare malessere interiore, a diminuire la motivazione e l'energia personale, spesso anche ad indebolirsi fisicamente.

Purtroppo non è facile accorgersene perché, una volta che ci sei dentro, sei convinto che tutto sia normale; questo processo

è lento, costante e porta all'assuefazione, poi, quando già le conseguenze sono evidenti, inizi a raccontarti un sacco di scuse pur di rimanere al sicuro nella tua zona di comfort.

Vorrei citare, per spiegare meglio questo concetto, il principio della rana bollita del filosofo americano Noam Chomsky:

“Immaginate un pentolone pieno d'acqua fredda nel quale nuota tranquillamente una rana. Il fuoco è acceso sotto la pentola, l'acqua si riscalda pian piano.

Presto diventa tiepida. La rana la trova piuttosto gradevole e continua a nuotare.

La temperatura sale. Adesso l'acqua è calda. Un po' più di quanto la rana non apprezzi. Si stanca un po', tuttavia non si spaventa. L'acqua adesso è davvero troppo calda.

La rana la trova molto sgradevole, ma si è indebolita, non ha la forza di reagire. Allora sopporta e non fa nulla. Intanto la temperatura sale ancora, fino al momento in cui la rana finisce, semplicemente, morta bollita.

Se la stessa rana fosse stata immersa direttamente nell'acqua a 50° avrebbe dato un forte colpo di zampa, sarebbe balzata subito fuori dal pentolone.

Questa esperienza mostra che quando un cambiamento si effettua in maniera sufficientemente lenta sfugge alla coscienza e non suscita, per la maggior parte del tempo, nessuna reazione, nessuna opposizione, nessuna rivolta.”

*Questo principio fa riferimento alla Società, ai Popoli che accettando passivamente, il degrado, le vessazioni, la scomparsa dei valori, dell'etica, ne accettano di fatto la deriva. Può essere usato anche per il comportamento delle Persone inerti, immobili, remissive, rinunciatarie, noncuranti, che si deresponsabilizzano di fronte alle scelte.*

L'assuefazione può portare a non accorgerti del senso di malessere in cui versi, ma posso dire con certezza che lì dove non avrai più occhi per vedere, arriverà in tuo soccorso la coscienza universale a darti un bello scossone.

L'importante è saper accogliere benevolmente qualunque segnale arrivi dalla vita, bello o brutto che ti possa sembrare, vedere più in là delle semplici apparenze, andando più a fondo fino a riconciliarti con l'io interiore, fino a ritrovare la giusta strada di benessere e felicità.

## **Un breve assopimento**

Per quanto mi riguarda dopo gli ultimi, turbolenti anni che ho passato, sento nuovamente la necessità di un grande cambiamento, è come se avessi finalmente trovato il mio percorso e poi ad un certo punto ne fossi uscita senza accorgermene.

Io ero lì, tranquilla, cercavo di vivere serenamente la vita che credevo essermi guadagnata, quando sono ricominciati ad accadermi alcuni avvenimenti spiacevoli.

All'inizio ho pensato "Ma sì, che vuoi che sia, non può andare sempre tutto bene, no?" ed ho stupidamente ignorato la voce della saggezza che mi stava parlando.

Poi mi ha parlato anche il mio istinto, dandomi chiari segnali di malessere interiore, poi ancora altri avvenimenti spiacevoli e la mia serenità è stata totalmente contaminata. Per finire, ho ricominciato ad ammalarmi, chiari segnali fisici che non mi si presentavano dai peggiori momenti del 2012 in occasione della mia prima fuga.

Eh no! Questa volta non ci casco, questa volta so benissimo di che si tratta! Mi sono assopita solo per un breve periodo di tempo, non è grave, posso farcela, questa volta sono consapevole, ho gli strumenti necessari, il potere è dentro di me. So di poter contare sulla saggezza universale, devo solo rimettermi all'ascolto per

capire in che direzione andare.

## **La fine della guerra interiore**

La decisione di andare via non è arrivata velocemente, è stato piuttosto il risultato di un lungo processo di analisi ed ascolto interiore, un tira e molla tra il mio desiderio di evoluzione e la naturale paura dell'ignoto, la voglia di realizzare un sogno e l'arrendersi alla comoda abitudinarietà.

In particolar modo ho avuto forti resistenze nello scontrarmi con degli antichi blocchi emotivi che mi porto dentro da sempre, ci ho lavorato veramente molto per venirne a capo, diversi anni di terapia dallo psicologo per comprenderli e tanta buona volontà per superarli.

Ma il miglior alleato che potessi avere è stato sicuramente il mio intuito che, anche in questa occasione, ha avuto il suo ruolo principale nel condurmi verso la salvezza e la risoluzione di ogni guerra interiore.

Il fattore principale che ho individuato, che mi è venuto a mancare provocando la maggior parte dei miei blocchi, designato come meta ultima da raggiungere, è la libertà spirituale.

# CREDICI LO AVRAI

## **l'evoluzione consapevole**

**Raggiungere la libertà spirituale significa capire ed accettare che stiamo vivendo nell'illusione. Ascolta la voce del tuo istinto, ti condurrà alla libertà vera. Basta scuse! Il momento di agire è adesso.**

Come capisci che è arrivato il momento di dare una svolta? Solitamente, le persone aspettano che siano gli eventi esterni a provocare dei cambiamenti importanti, lasciando tutto al caso. C'è, però, un altro modo per evolversi, ed è il cambiamento consapevole, quello fatto in seguito ad un'attenta analisi introspettiva, quello dove sei tu a decidere come sarà la tua vita.

Per me, che sono uno spirito inquieto, costantemente alla ricerca del miglioramento, l'attuale realtà italiana non mi permette di crescere come vorrei, troppo lontana dai miei ideali. Alla ricerca del luogo ideale, spinta dagli ultimi eventi della mia vita e seguendo il mio istinto, approdo in Spagna. **Un viaggio. L'inseguimento di un sogno. La conquista della libertà vera. L'inizio di una nuova vita.**

***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.*