

BETTINA LEMKE

MANIFESTING

IL POTERE
DI FAR ACCADERE LE COSE

**DALL'AUTRICE BESTSELLER DI *IKIGAI*,
IL NUOVO LIBRO SUL FENOMENO DEL MOMENTO**

 **GIUNTI**

MANIFESTING

Il volume è un'opera che Bettina Lemke dedica al pubblico italiano e racchiude testi inediti oltre a una selezione di suoi testi tratti da *Der kleine Glücksberater* © 2011 dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Munich e *Der kleine Taschenoptimist* © 2015 dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Munich

Tutti i diritti sono riservati.

Traduzione: Jacopo Viganò

Redazione: Letizia Sarallo

Grafica di copertina: Silvia Virgillo • puntuale

www.giunti.it

© 2023 Giunti Editore S.p.A.

Via Bolognese 165 – 50139 Firenze – Italia

Via G.B. Pirelli 30 – 20124 Milano – Italia

ISBN: 9788809916654

Prima edizione digitale: ottobre 2023



PRO.DIGI **GIUNTI**
FESTINA LENTE

BETTINA LEMKE

MANIFESTING

IL POTERE
DI FAR ACCADERE LE COSE

 GIUNTI



UN VIAGGIO NEL MONDO DEL MANIFESTING

Osserva i tuoi pensieri, sono l'inizio delle tue azioni.

BUDDHA

Volete cambiare la vostra vita in modo positivo? Volete plasmarla secondo i vostri desideri e influire sul suo sviluppo? Realizzare finalmente i vostri sogni nel cassetto, raggiungere gli obiettivi personali più ambìti e attuare i progetti che vi stanno a cuore? Allora avete tra le mani il libro che fa per voi. Queste pagine vi insegneranno a *manifestare* una varietà davvero ampia di cose e vi permetteranno di prendere in mano la vostra vita.

Manifestare significa infatti far sì che idee e desideri si concretizzino nel mondo reale grazie al potere dei nostri pensieri, dei nostri sentimenti e delle nostre convinzioni, nonché attraverso le nostre azioni. È un processo che inizia con un'idea, una fantasia o un desiderio e termina con la sua realizzazione.

In questo libro imparerete:

- come riuscire a riporre fiducia nei sogni;
- la straordinaria importanza dell'atteggiamento interiore nel processo di manifestazione;

- il ruolo che vi giocano l'autostima e le convinzioni positive;
- come coltivare la propensione alla scoperta e alla curiosità, pianificare una strategia mirata e aumentare la fiducia in se stessi e nelle proprie capacità;
- il modo per riconoscere e cogliere le opportunità;
- quali strumenti pratici potete utilizzare per mettere in pratica la manifestazione in modo efficace;
- come mantenere un focus costante sui propri obiettivi nonostante i potenziali ostacoli;
- come aprirsi alla magia dell'universo;
- la modalità per spingere l'universo, in modo delicato ma deciso, a realizzare i vostri desideri.



Con l'aiuto di numerosi strumenti, esercizi pratici e istruzioni, potrete intraprendere un percorso di manifestazione degli obiettivi, al quale allacciare stretti i vostri sogni. Non aspettatevi, però, che sia sufficiente affidarvi esclusivamente all'universo, come se fosse un grande distributore automatico in grado di offrirvi i vostri desideri già pronti e confezionati, senza il vostro impegno e intervento diretto. Non basta premere un pulsante. Ciò che è necessario, infatti, è che vi proiettiate in un percorso in cui sviluppare le vostre risorse, da utilizzare per costruire le fondamenta più solide possibili. Il cammino da percorrere verso la realizzazione dei vostri progetti prevede che voi abbiate un ruolo attivo e una forte iniziativa personale. Solo in questo modo le azioni che partono da voi possono avere una risonanza che arriva fino al mondo esterno. Idealmente, esiste una combinazione tra il vostro potere di manifestazione e il funzionamento dell'universo. Queste forze, integrandosi, si rafforzano a vicenda e aumentano la loro efficacia.

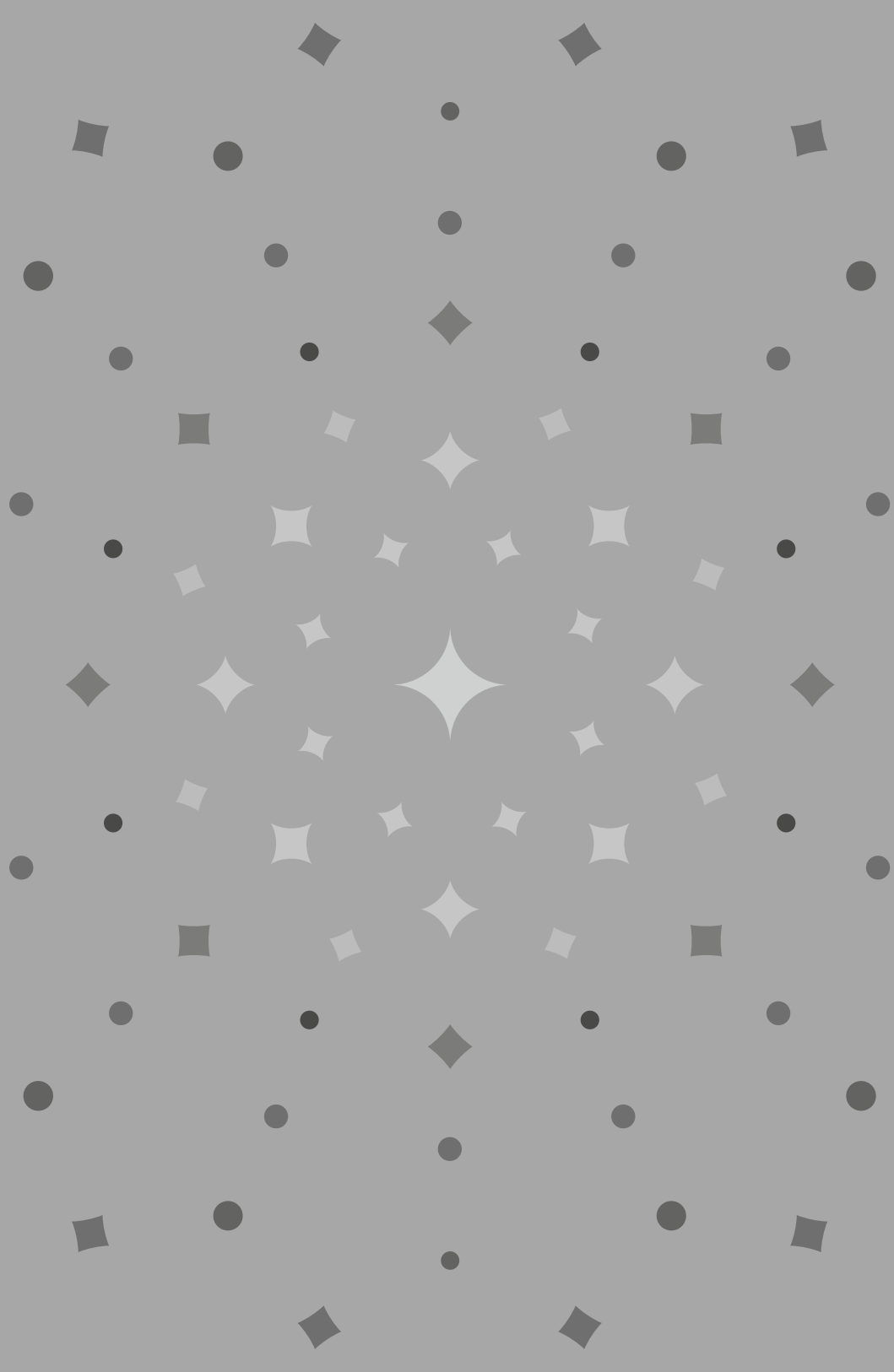
IL MONDO È SEMPRE PIENO DI POSSIBILITÀ E, SE GLIENE DATE L'OPPORTUNITÀ, È IN GRADO DI OFFRIRVI MOLTO. NON VI RESTA CHE APRIRVI A QUELLA MAGIA E ACCETTARE CIÒ CHE C'È IN SERBO PER VOI.

Benvenuti nel vostro personale viaggio nel mondo della manifestazione.



PARTE I

TRASFORMARE I SOGNI IN OBIETTIVI



PRIMA DI INIZIARE
LA PRATICA DEL MANIFESTARE,
DOVRESTE INNANZITUTTO
RIFLETTERE SU QUALI SIANO I VOSTRI
DESIDERI E I VOSTRI SOGNI E, TRA QUESTI,
INDIVIDUARE QUELLI COSÌ IMPORTANTI
E POSITIVI PER LA VOSTRA VITA
CHE VORRESTE REALIZZARLI.
I CAPITOLI DELLA PRIMA PARTE DEL LIBRO
VI AIUTERANNO A FARE CHIAREZZA SU
QUESTI ASPETTI, PER TRASFORMARE
LA VOSTRA VOLONTÀ IN OBIETTIVI
DI VALORE DA PERSEGUIRE
CON CORAGGIO.

IL POTERE CREATIVO DEI DESIDERI

Abbiamo tutti dentro di noi innumerevoli desideri. Questi, nel corso della nostra vita, possono sorgere spontaneamente da un momento all'altro o essere espressione di pensieri profondi che ci accompagnano da tempo. I desideri spontanei spesso nascono da un bisogno improvviso: per esempio, quando siamo in giro in una calda giornata estiva e d'un tratto sentiamo il desiderio smodato di un gelato fresco. Oppure quando siamo attirati dalla pubblicità di una destinazione turistica a cui non avevamo mai pensato prima: ecco che nasce immediatamente il desiderio concreto di trascorrervi la prossima vacanza.

I sogni coltivati da tempo invece riaffiorano continuamente nella nostra coscienza. Possono darci una meravigliosa e confortante sensazione di attesa, quando siamo sicuri che si concretizzeranno o se sappiamo già il momento in cui accadrà. Ma possono anche suscitare in noi un'emozione dolorosa, quando ci sembrano irraggiungibili o se semplicemente non crediamo che possano realizzarsi.

Il messaggio da tenere sempre a mente è che desiderare è fondamentalmente qualcosa di molto positivo e produttivo. E se le nostre aspirazioni sono diverse tra di loro, tanto meglio. Chi ha de-

sideri “a colori”, creativi e in grande quantità è interiormente vivo, come dimostra l’etologa Christiane Tramitz. Secondo la studiosa, “il fatto che noi esseri umani nutriamo dei desideri (...) non può essere considerato un sottoprodotto superfluo e trasognato della nostra esistenza. I desideri sono requisiti estremamente importanti per progredire nella nostra vita, e anche per goderne a pieno”. In fondo, la nostra motivazione è direttamente collegata alle nostre pulsioni spirituali. Quando i desideri da astratti diventano concreti, alimentano la nostra motivazione, e quando ci accorgiamo che alcuni riescono davvero a compiersi, allora si trasformano in un potente propulsore verso strade sempre più vicine alla nostra meta. Ciò a cui aspiriamo, ciò che vogliamo nel profondo costituisce quindi il primo passo verso il cambiamento.

Se invece non avvertiamo alcun desiderio, le possibilità sono due: o ci riteniamo estremamente soddisfatti della nostra situazione attuale – siamo “felici come una Pasqua”, per così dire – oppure, all’opposto, è il segnale che siamo giù di tono, forse addirittura in uno stato depressivo, motivo per cui il mondo ci appare grigio e cupo e ci ritiriamo in noi stessi, con rassegnazione. In questa condizione mentale, non abbiamo quasi più risorse per l’immaginazione né forza per sentire quello che vogliamo. Siamo intrappolati in una sorta di stasi, che può causare molta sofferenza.

Quindi, se avete sogni e desideri vari e “a colori”, forse addirittura folli e selvaggi, sappiate che questo è assolutamente positivo. Prima di manifestare qualcosa, dobbiamo averne l’idea, sviluppare un’intenzione e allinearci con i nostri obiettivi. E non appena daremo spazio ai nostri desideri e li percepiremo consapevolmente, avremo già fatto il primo passo sulla strada della loro realizzazione.

I SOGNI GRATIFICANTI

Al momento opportuno, quando vi sentite freschi e riposati, fate un elenco dei vostri sogni e desideri. La prima cosa da fare è dare libero sfogo all'immaginazione.

Fate un brainstorming annotando tutto ciò che vi viene in mente nella lista che trovate nelle pagine seguenti, senza dare giudizi. Chiedetevi semplicemente: Cosa sogno? Cosa desidero? Cosa mi rende felice? Cosa mi appaga? In quali ambiti vorrei compiere la mia crescita personale? Come voglio essere? Cosa voglio sperimentare, quali esperienze voglio fare? Dove posso davvero realizzare me stesso? Cosa vorrei raggiungere? Utilizzate una nuova riga per ogni idea e lasciate in bianco lo spazio per le note. Questo passaggio è destinato alla fase successiva, che vi spiegherò più avanti.

A proposito, è possibile ampliare e modificare la vostra lista in qualsiasi momento. Alcuni desideri possono diventare meno importanti con il passare del tempo, mentre altri acquisiranno più valore ai vostri occhi. Ora tocca a voi: si parte!

LA LISTA DEI DESIDERI

COSA SOGNO?

COSA DESIDERO?

COSA MI RENDE FELICE?

COSA MI APPAGA?

- Sogno/Desiderio _____

Note _____

- Sogno/Desiderio _____

Note _____

- Sogno/Desiderio _____

Note _____

- Sogno/Desiderio _____

Note _____

- Sogno/Desiderio _____

Note _____

- Sogno/Desiderio _____

Note _____

- Sogno/Desiderio _____

Note _____

- Sogno/Desiderio _____

Note _____

IL DIARIO DI MANIFESTAZIONE

Al posto dell'elenco potete anche compilare un diario di manifestazione. Avrete così uno spazio ulteriore per le note personali e per gli appunti sugli esercizi successivi, che trovate nei capitoli seguenti. Procuratevi un quaderno o un block notes con pagine bianche e una bella copertina. Finché non avrete a portata di mano il vostro diario di manifestazione, per le vostre annotazioni potete usare questo libro.
