

## NEGATIVITA' GENERATE DAGLI ALTRI

*Prosegue in questo numero il discorso circa le negatività che si possono assorbire in ambienti ostili o vicino a persone che nutrono sentimenti d'antipatia. Imparate a difendervi, costruendo giuste barriere.*

**Prima di entrare nel vivo vi ricordo che la prima difesa è la saldezza psicologica di fondo.**

Secondo, comunque, gli insegnamenti più antichi, esistono **quattro cardini sui quali poggiano le difese contro le influenze negative.**

### **1) NON AVER PAURA**

Molti, per esercitare il potere utilizzano l'arma della minaccia, nascosta dietro belle parole, è un'esca, che nasconde un amo potente.

In poche parole fanno leva su uno dei sentimenti umani più vulnerabile: **"la paura"**.

Immaginate il panico che si può provare per il capoufficio o un partner (il primo può licenziarvi, il secondo lasciarvi).

La corazza per ripararvi da certe minacce è compiere **azioni rette** ed essere **fedeli a se stessi** e a ciò in cui si crede.

Non lasciatevi andare passivamente al terrore! Un buon metodo è quello di abituarsi ad affrontare persone e situazioni che spaventano.

*Es: "poniamo che ogni volta che incontrate il capo ufficio vi sentiate, senza motivo, tremare le gambe e cominciate a pensare cosa avete sbagliato, in cosa avete mancato ecc.*

*Se egli ha il volto corrucciato o non vi saluta, ecco che il panico vi attanaglia.*

*Allora provate a cercarlo, cercate la situazione o il momento in cui creare l'occasione per incontrarlo.*

*Quando accade camminate eretti e guardatelo negli occhi, accennando un sorriso."*

Quando, invece, siete convocati da lui e la cosa vi manda in delirio angoscioso, provate questo giochetto:

**"due minuti prima bagnatevi polsi e tempie con acqua fredda, vi farà rilassare.**

**Ripetevi d'essere coscienti di affrontare una tensione e d'essere coscienti di superarla.**

**E' un essere umano e se è autoritario, forse nasconde un'insicurezza maggiore della vostra.**

**Poi entrate nel suo ufficio e assumete una posizione d'apertura, niente braccia incrociate o gambe accavallate.**

**Rilassate i muscoli del volto, fate una barriera mentale nei confronti delle paure, concentrandovi su quanto state per ascoltare."**

## **2) ELEVARSI SOPRA L'AMBIENTE**

Rimanendo sul discorso lavoro, può capitarvi ciò che succedeva ad una persona che conosco:

Ombretta, una bella quarantenne che riveste un ruolo importante in una multinazionale ed è a stretto braccio con 10 colleghi.

Lei è intelligente, in gamba, ma ha una sensibilità spiccata, che le faceva vivere momenti d'insoddisfazione e disagio nei rapporti umani.

Questo fatto era aggravato dall'ambiente. Condivideva lo spazio con persone di bassa levatura, meschine e pronte a criticare.

Le influenze negative che assorbiva le creavano uno stato di stress e a volte, malesseri fisici.

Un giorno mi ha chiesto consiglio. Per prima cosa abbiamo esaminato le possibilità che di cambiare la sua posizione, ma non esistevano rimedi immediati.

Allora le ho consigliato di fare uno scudo mentale, di isolarsi non dal lavoro, ma da chiacchiere e pettegolezzi.

Le ho suggerito:

**"considera d'avere tappi nelle orecchie e fa come le tre scimmie cinesi, non vedere, non sentire e non parlare.**

**Dato che hai rapporti quotidiani con loro, ogni tanto eleva il pensiero e immagina situazioni piacevoli: una passeggiata, acquistare un abito, mangiare una torta, accarezzare il cane ecc"**

Ombretta obiettò:

***"Ma non posso permettermi distrazioni, devo essere concentrata!"***

Le ho allora spiegato che, al contrario di quanto si pensa, **l'elevazione del pensiero aiuta la concentrazione, perché annullando le influenze dei pensieri sgradevoli, facilita la lucidità mentale.**

Oggi è serena e ha di recente fatto salto di carriera.

## **3) ELEVARE UNA BARRIERA**

La chiusura alle influenze negative deve diventare corazza se vi trovate in un ambiente " pericoloso" da cui non potete fuggire.

Vi suggerisco alcune immagini mentali cui ricorrere, un personale e segreto portafortuna.

**Scegliete la più congeniale e buona fortuna!**

#### **A) IL CERCHIO MAGICO**

**L'immagine è presa dalla magia tradizionale ed è un simbolo esoterico ricco di valori subliminali.**

Anche se farà sorridere, v'invito a provarlo!.

**"Pensate di avere in mano del sale grosso che lasciate cadere a filo, in senso antiorario, formando un cerchio.**

**La dimensione deve essere tale da contenervi; nel tracciarlo, lasciate un segmento aperto per entrarci. Una volta dentro, chiudete il cerchio, nessuno varcherà il vostro spazio d'energia e sarete invulnerabili "**

#### **B) LA CAMPANA DI VETRO**

**Visualizzate attorno a voi una campana di cristallo infrangibile e trasparente.**

Dall'interno osservate quanto accade, ma nulla e nessuno potrà toccarvi, ferirvi o disturbarvi. **Potete interagire con tutto e tutti, ma sarete impenetrabili alle influenze negative sia provengano dall'ambiente sia arrivino dai presenti.**

#### **c) IL RAGGIO LUMINOSO**

Per sperimentare questa tecnica, isolatevi qualche istante. Cercate un posto tranquillo in cui nessuno possa disturbarvi.

- **Respirate profondamente tre volte, con gli occhi chiusi.**
- **visualizzate una luce calda e vivificatrice che vi copre.**
- **Gradualmente la fonte luminosa si condensa e forma una palla che potete stringere in mano e manipolare a vostro piacimento.**
- **Mentalmente ponetela al centro della fronte e lasciatela cadere attorno come raggi di sole.**
- **Sarete in un alone luminoso che vi proteggerà perché è noto che il male fugge la luce e predilige le tenebre.**

A questo punto frequentate chi volete, certi che nulla e nessuno vi contaminerà.

#### **4) RAFFORZARE SE STESSI**

**Concludo ripetendo un consiglio fondamentale: non lasciatevi scappare occasione per rafforzare volontà, moralità e rettitudine; solo così costruirete una fortezza inespugnabile verso chi vi trama contro.**