

## **AUTOSTIMA, AMORE, AMICIZIA E BUONE RELAZIONI**

*scritto da Giorgio Cerquetti*

VOGLIA DI AMARE. Chi ama AMARE può perdere tutto ma non perde mai la voglia di AMARE. L'AMORE diventa il vero scopo della vita. Nomi, corpi, luoghi e oggetti naturalmente scivolano via sulle onde del tempo ma la voglia e il piacere di AMARE rimangono sempre presenti, immutabili e fondamentali nella coscienza. Se sei triste e depresso hai creduto di amare ma di fatto non hai mai vissuto e amato l'AMORE. Chi ama l'AMORE sorride eternamente alla vita.

Mantieni sempre viva la tua opinione e la tua voglia di amare e di conoscere. Con coraggio e consapevolezza metti in discussione gli abusi repressivi di ogni autorità, i luoghi comuni imposti, i dogmi repressivi. Non accettare passivamente un'opinione come la verità assoluta. Continua a pensare sempre liberamente. Non temere se talvolta sei una voce fuori dal coro. Mantieniti sempre informato, cerca la conoscenza e rendi la tua vita degna di essere vissuta.

Quando pensi a tutto quello che avresti voluto fare e non hai ancora fatto e che forse non riuscirai mai a fare, rimani calmo e sereno. Medita sulla inevitabile transitorietà di ogni esperienza in questo mondo materiale. Questo non è affatto un atteggiamento consolatorio di rassegnazione, può diventare invece un momento di semplificazione e GRANDE SAGGEZZA. Per i ricchi e per i poveri, per i sani e gli ammalati il punto comune è: TUTTE LE COSE DEVONO INEVITABILMENTE PASSARE.

Sapendolo puoi saggiamente ridimensionare bene la tua esperienza umana terrestre e risparmiarti molte azioni inutili.

Regalati il meglio. Considera, intelligentemente, il grande valore di queste tre emozioni: AMORE, AMICIZIA e BUONE RELAZIONI! Relazionare bene è veramente una ricchezza meravigliosa. Amore, amicizia e buone relazioni sono le attività più importanti della nostra esistenza umana. La nostra capacità di relazionare dipende molto dalla nostra autostima, ogni rapporto dipende da come relazioniamo con noi stessi.

AUTOSTIMA. Ti propongo un estratto sull'autostima dal mio libro 22 MEDITAZIONI SPIRITUALI: "Il vero, puro e forte LIBERO ARBITRIO comincia solo quando l'individuo smette di pensare male di SE STESSO. Tutti i sistemi patriarcali ed autoritari inquinano la tua INDIVIDUALITÀ, condizionano pesantemente gli individui e li portano a dubitare e a pensare male di se stessi. Libero arbitrio e autostima sono molto collegati.

L'AUTOSTIMA è la base del libero arbitrio, è un buon stato mentale in cui eviti con cura l'orgoglio ma pensi sempre bene di te stesso. Osservi per conoscere ed eviti i giudizi verso te stesso e verso gli altri. Quando niente e nessuno ti manca hai raggiunto un buon equilibrio e cominci finalmente a ri-scoprire chi sei veramente, un ESSERE COSMICO UNICO, LIBERO ED ETERNO. Sei temporaneamente in visita sul pianeta Terra. Sei incarnato in un pianeta dove alcune menti demoniache creano religioni autoritarie e politiche subdole che hanno come scopo l'abbassamento della tua AUTOSTIMA e limitare il TUO STRAORDINARIO POTERE ETERNO.

Non possono toglierlo completamente ma possono offuscare e confondere la tua mente per un pò. CHI RITROVA IL POTERE INTERIORE DI STARE BENE CON SE STESSO NON VIVE NEI LIMITI DELLO SPAZIO E DEL TEMPO, VIVE BENE NELL'INFINITO". RISVEGLIATI SUBITO. Chi ti vuole togliere la tua sacra libertà di

scegliere e ti vuole usare, per abbassarti l'autostima, ti dice e ti ripete spesso che tu vali poco ma sa bene che tu vali molto, per il suo profitto vuole subdolamente usare te e il tuo POTERE PERSONALE. Ti fa credere di non valere, così tu ti indebolisci, ti deprimi e ti svendi facilmente.

Chi ha bisogno di te, ti svaluta e ti compra pagando poco, ti usa, ti sfrutta e ti controlla. Lo fa continuando a farti sempre credere che tu vali poco. In realtà tu vali molto e rendi molto. Oggi lo sfruttatore non si fa chiamare più padrone, si fa chiamare imprenditore, la sua impresa consiste nello sfruttamento sistematico di altri esseri umani, non sono più chiamati schiavi ma dipendenti.

**CARO SPIRITO ETERNO RISVEGLIATI: USCIRE DALL'INCANTESIMO NEGATIVO DELLA SOTTOMISSIONE È ASSOLUTAMENTE URGENTE.**

**EQUILIBRIO.** Il giusto equilibrio tra i tuoi pensieri e le tue emozioni ti mantiene gentilmente in uno stato di **PACE MENTALE** e rinforza la tua **AUTOSTIMA**. Dalla nascita alla morte siamo circondati da problemi, fisici e mentali. Programma te stesso a risolvere positivamente tutti i tuoi problemi ricordando la tua vera identità e lasciando scorrere liberamente l'energia vitale in tutte le cellule del tuo corpo.

Sii ottimista e diventa un vero artista dell'arte di vivere e dedicati al tuo più grande capolavoro, la tua esperienza umana sul pianeta Terra. La vera **ARTESPIRITUALE** combina il meglio dell'arte di amare con il meglio dell'arte di vivere. Valorizza ogni istante, sii ottimista in ognicircostanza e continuamente **PENSA BENE DI TE STESSO.**

Diventa studente e maestro di te stesso. Il tuo futuro dipende da te. Impara bene a decidere e valorizza ogni nuova opportunità. Medita con forza e con calma e mantieni alta la tua AUTOSTIMA. La lettura di questo libro può diventare un felice momento di grande trasformazione positiva di te stesso. La meditazione ti aiuta a scoprire il tuo scopo superiore. Quando senti che ti manca qualcosa ti manca principalmente l'AUTOSTIMA. SIAMO ESSERI COSMICI AUTOSUFFICIENTI.

Veniamo sminuiti, dalla culla alla bara, da una cultura patriarcale repressiva ed autoritaria che ci vuole sudditi, figli, gregge, dipendenti, sempre timorosi, deboli e ansiosi. Invece siamo ETERNAMENTE LIBERI E COMPLETI. Riscopriamo chi siamo veramente. RICORDA BENE: la mente è energia invisibile che assorbe e trasmette, è neutra, trasformabile, programmabile e riprogrammabile. Da te o da altri.

SCEGLI. Se non scegli tu, altri stanno già scegliendo per te. PENSARE BENE di SE STESSI fa molto bene all'organismo biologico. La salute è il nostro bene fondamentale che va alimentato, quotidianamente, con pensieri ed emozioni positive.

Giorno dopo giorno possiamo abituarci a STARE BENE. Comincia così: SOGNA, IMMAGINA, PENSA, AUGURATI una vita migliore. RESPIRA, MEDITA, RIFLETTI. Tu meriti una vita migliore. RICORDATI di RICORDARE spesso I MOMENTI MERAVIGLIOSI DELLA TUA VITA, questi buoni ricordi fanno bene alla salute, alzano autostima e il sistema immunitario. Questi bei momenti possono essere ricreati in questa dimensione e in altre dimensioni.

Dopo aver capito e realizzato la realtà del nostro VERO IO che è eterno, universale ed è dentro di noi poniti questa

domanda: perché mai dovrei temere od ossequiare qualcosa o qualcuno? Va bene conoscere gli altri esseri ma perché sentirsi inferiori? Chi ti vuole controllare ti vuole inferiore e fa di tutto per farti sentire inferiore. Tu dipendi moltissimo da quello che tu stesso pensi di te.

Pensa sempre bene di te. Chi ti vuole controllare ha un piano preciso per te e gli altri. I vertici del potere economico, religioso e politico vogliono una popolazione impaurita, indecisa, confusa, debole e malaticcia. Il sistema ti offre cibo di scarsa qualità, informazioni negative, programmi TV superficiali e scadenti, immagini negative, così, giorno dopo giorno, la mente diventa inquinata e il corpo si indebolisce e si ammala facilmente. Caro spirito eterno medita e diventa forte. RIFLETTI BENE. Quando leggi pensa a chi è cieco. Quando cammini pensa a chi è paralizzato.

Quando parli pensa a chi è sordo e muto. Quando tutto ti sembra normale e scontato ricordati che adesso, se parli cammini e vedi sei un miracolato, non dare mai per scontate mai le tue capacità vitali. Possono terminare da un momento all'altro, rifletti bene. MEDITAZIONE SUL SI E SUL NO. Il SI e il NO sono suoni fondamentali della nostra mente, determinano la nostra autostima e la nostra esistenza umana.

Prima di emettere queste potenti vibrazioni conviene riflettere bene sul loro effetto. Se il tuo si corrisponde veramente al tuo vero SI e il tuo no corrisponde al tuo vero NO sei un VERO SPIRITO LIBERO.

Prima di ogni 'si' o 'no', respira profondamente e medita per qualche secondo, stai mettendo in moto potenti energie mentali che determineranno il tuo presente e il tuo futuro. Impara bene a

dire SI e NO con forza e sincerità. Tu hai il potere di creare la tua realtà. Il SI e il NO determinano molte scelte IMPORTANTI. Molte volte si crea un brutto effetto quando diciamo “sì” anche se dentro di noi la risposta sarebbe un bel “no”. Quando sentiamo che qualcosa non va sarebbe meglio essere onesti con se stessi e dire semplicemente NO.

LOTO. In Oriente il fiore di loto è il simbolo dello Yoga, della spiritualità e della buona autostima. È un simbolo spirituale perché spiega simbolicamente che tu, spirito eterno, potresti vivere nel mondo ma senza farti mai contaminare da esso. Il fiore di loto cresce nella palude, circondato dal fango e dall'acqua, tuttavia rimane puro, incontaminato dall'acqua e dal difficile ambiente che lo circonda. Gli spiritualisti prendono esempio dalle capacità del loto di diventare un fiore bello e fragrante.

Nello Yoga la posizione per meditare viene chiamata posizione del loto, seduti comodi con le gambe incrociate e la schiena dritta si può raggiungere un maggiore stato di consapevolezza interiore.

Nello Yoga i sette centri energetici del corpo (Chakra) vengono rappresentati proprio dai petali dei fiori di loto. Caro spirito eterno ovunque ti trovi ricordati di mantenere sempre alta e pura la tua autostima. **PENSA BENE DI TE STESSO.** Ogni giorno ricordati di farti questo bel regalo, stai sereno e pensa bene di te stesso. Le lamentele, tue o di altri, sono il veleno della vita e abbassano l'autostima. Prova a stare un'intera settimana evitando di lamentarti ed evitando di ascoltare le lamentele altrui.

Siamo circondati da lamentele sul passato, lamentele sul presente e persino lamentele su un futuro che deve ancora

avvenire. Le lamentele intossicano gravemente la qualità della vita. Scegli di essere positivo e OTTIMISTA, evitando facile orgoglio e illusioni attraenti, pensa sempre bene di te stesso.

SCUOLA. La scuola tradizionale non è liberatoria, tende ad essere repressiva, non insegna agli individui l'AMORE e l'autostima, spesso limita agli studenti la possibilità di pensare in modo libero e indipendente. La vita scolastica tende a livellare e a creare dipendenti, sudditi e persone deboli.

Per reazione molti studenti diventano passivi, disinteressati o aggressivi e ribelli. Il comportamento autoritario di molti insegnanti spegne la curiosità intelligente innata nei giovani, li opprime e facilita la loro aggressività verso quelli più deboli. I programmi ministeriali indottrinano e ostacolano la ricerca e il ragionamento libero e critico. Il mio invito è chiaro, studia, leggi, ricerca ma non smettere mai di voler conoscere di più. Diventa responsabile dei tuoi pensieri e delle tue emozioni.

Evita risposte affrettate generate dalla mente reattiva e dallo stress ambientale. Quando hai l'impressione che ti stia mancando qualcosa o qualcuno ti manca principalmente l'AUTOSTIMA. Ti manca TE STESSO. Da sempre e per sempre siamo ESSERI COSMICI SPIRITUALMENTE AUTOSUFFICIENTI. Essere liberi in questo mondo materiale caratterizzato da ansia e bruschi imprevisti non è facile ma è possibile. Chi impara a stare bene con se stesso poi sta bene sia da solo che in compagnia. Nonostante l'opera disumana di molte organizzazioni possiamo risvegliarci e diventare veramente LIBERI e COMPLETI.

Ricordati spesso che possediamo un grande potere divino che rimane inutilizzato principalmente a causa dei pesanti obblighi politici, religiosi e culturali che abbiamo dovuto subire sin dalla

prima infanzia. La famiglia e la scuola non insegnano ai giovani che siamo tutti SPIRITI ETERNI, che dentro di noi c'è la divina possibilità di conoscere e manifestare la nostra propria spiritualità. Tutto è invece finalizzato al controllo e alla sottomissione, tramite l'intenso indottrinamento religioso e una limitante programmazione sociale. Il messaggio ripetitivo è: ubbidisci, studia, cresci, lavora, consuma, procrea e diventa dipendente dei bisogni sensoriali.

Gli studenti non ricevono insegnamenti spirituali ricevono solo una scarsa educazione materiale, dogmi religiosi e imposizioni culturali superficiali. La vera spiritualità è assente nella vita quotidiana scolastica. La parola chiave non è rivoluzione ma risveglio, chi riscopre di ESSERE SPIRITUALE diventa forte e non può mai essere sottomesso. DIRIGERE SE STESSI. Dirigere il proprio corpo e la propria mente è simile alla gestione di un'enorme azienda.

Un'azienda biologica con aree visibili, gli organi, e sette aree invisibili, i vortici energetici, i Chakra. Ogni essere umano, giorno e notte, è responsabile di migliaia di miliardi di cellule vive e di milioni di pensieri ed emozioni che vanno e vengono ininterrottamente e lasciano tracce, invisibili e visibili.

Subiamo continui attacchi climatici, ambientali e culturali che vanno gestiti intelligentemente se vogliamo mantenere integro lo straordinario INSIEME CORPO-MENTE-SPIRITO. Ti invito a diventare Amministratore Delegato della tua azienda BIOLOGICA, diventa capo di te stesso. Se non ti piacciono queste parole scegli tu le parole giuste. Di fatto sei MANAGER di te stesso, trattati sempre bene e gestisci positivamente il tuo MERAVIGLIOSO INSIEME. Ho usato queste parole aziendali per farti capire che tu vali molto.

PRIGIONE. Un giorno potresti svegliarti ed accorgerti che stai facendo ciò che non vuoi, ti senti intrappolato in una vita che non hai mai scelto veramente. L'atto più rivoluzionario non è ribellarsi alla società in cui vivi ma iniziare a scegliere consapevolmente. Amati. Probabilmente sei stato programmato ad ubbidire, sei una vittima, figlia di vittime e nipote di vittime inconsapevoli, persone cresciute in una prigione culturale creata da strutture di controllo sociale che proclamavano, a gran voce, di proteggere le persone. Molte strutture che hanno resistito per secoli si sono rivelate per quello che sono, false e coercitive.

Spezza i vincoli e le catene che rendono difficile la tua esperienza umana terrestre. Non siamo nati per essere detenuti di una ideologia o di una religione che ci controlla con l'ansia, la paura ed informazioni sbagliate. Acquisisci un maggiore controllo sulla tua mente e la tua vita. Ognuno di noi può iniziare a farlo in qualunque momento della vita. Diventare liberi vuol dire esattamente tornare ad essere liberi. Prima della prima incarnazione eravamo liberi. Tra un'incarnazione e l'altra abbiamo brevi attimi di libertà. La libertà totale avviene uscendo definitivamente dal ciclo del Samsara.

Esempio storico di sottomissione forzata: in Italia le donne non contavano socialmente, hanno iniziato a votare solo quando sono nato, 1946. Ho scoperto, studiando la storia, che in passato il matrimonio per molte donne non è stato una festa ma una imposizione avvenuta con violenza e non per scelta. Per molte donne i matrimoni erano solo nuove prigioni. Le donne erano obbligate, non potevano scegliere liberamente un compagno, passavano passivamente da un padrone ad un altro, venivano trasferite da padre a marito.

Servivano solo per la riproduzione. Hanno tolto alle donne il potere di essere se stesse. Le donne sono state prigioniere della cultura repressiva maschilista. Adesso in Italia siamo lontani dalla vera e completa parità tra i due sessi ma rispetto al passato siamo in una fase di progressivo rinnovamento. Ma i dati internazionali del presente sono impressionanti ogni 3 secondi nel mondo una bambina è costretta dalla famiglia a sposarsi. Ci sono ancora nel mondo troppe bambine, ragazze e donne che stanno soffrendo a causa del demoniaco potere patriarcale. Per alcune religioni la donna è ancora considerata un essere inferiore.

Se ti accorgi di ritrovarti imprigionato a fare ciò che non vorresti fare invece di arrabbiarti amarti, sentirti forte e riprenditi la vita, il VERO AMORE, FORTE ed ATTIVO non ha bisogno di permessi e autorizzazioni. Conquista coraggiosamente il tuo bene supremo, la libertà. Tu meriti una vita autentica e migliore. INIZIANO CON AUTO. Medita su queste cinque parole positive: AUTOSTIMA AUTOCOSCIENZA AUTOREVOLEZZA AUTOGESTIONE AUTOGUARIGIONE.

Iniziano tutte con 'auto'. La parola auto non vuol dire macchina, deriva dal greco ed è usata come primo elemento di parole composte e significa «di sé stesso». Vogliono controllarti con una parola imposta usata in modo egoistico ed aggressivo: autorità. Tu sei l'unica autorità di te stesso. RICORDA BENE: la mente è energia, assorbe, è neutra, trasformabile, programmabile e riprogrammabile. Da te o da altri.

SCEGLI TU. Se non scegli tu, altri hanno già scelto e stanno continuamente scegliendo per te. Manifesta liberamente in modo autorevole la tua buona AUTOSTIMA.

PENSARE BENE DI SE STESSI fa molto bene alla mente e a tutto

l'organismo. La salute è preziosa, è il nostro bene fondamentale che va alimentato, quotidianamente, con cibo naturale biologico, respirazione consapevole e pensieri ed emozioni positive. Giorno dopo giorno possiamo finalmente abituarci a STARE BENE.

Comincia progressivamente così: DESIDERA, SOGNA, IMMAGINA, PENSA, AUGURATI una vita migliore. RESPIRA, MEDITA, RIFLETTI. Tu meriti, NATURALMENTE, una vita migliore. RICORDIAMOCI di RICORDARE spesso i MOMENTI MERAVIGLIOSI DELLA NOSTRA VITA, i buoni ricordi sono terapeutici, sono vera medicina, fanno bene alla salute, alzano l'autostima e l'importante sistema immunitario.

ERRORE. Hai fatto un errore? Rilassati ed evita di giudicarti. Rifletti con calma. Registra l'errore come un'esperienza da non ripetere o da vivere meglio. Il più grande errore consiste nel ripetere spesso gli stessi errori. Ogni errore può essere trasformato intelligentemente in una buona esperienza conoscitiva. Per farlo abbiamo questo nostro potere naturale, si chiama BUONA AUTOSTIMA. Creiamola e manteniamola. CHIARA LUCE. Accendiamoci ed illuminiamo.

Siamo eternamente esseri di CHIARA LUCE. Una CANDELA ACCESA può accendere centinaia di candele spente senza diminuire la sua durata e la sua luce. Il proprio potere personale non diminuisce mai se viene condiviso con AMORE, la libera condivisione consapevole accresce la felicità personale e crea un campo esteso di buona energia. Dopo aver capito bene il valore dell'autostima ogni giorno segui questo programma spirituale: ama la vita, credi in te stesso e nello straordinario potere dell'AMORE e della gioia di vivere.

Impara a spiritualizzare la tua mente e armonizzare saggiamente queste tre qualità essenziali per vivere bene e relazionare

positivamente: AMORE, LIBERTÀ e INTELLIGENZA. Risvegliati spiritualmente e poi vivi seguendo la tua VISIONE SPIRITUALE. Impara a stare bene con te stesso. Chi cerca continuamente l'approvazione degli altri cade facilmente nella psico-dipendenza affettiva. Offri intelligentemente, generosamente e liberamente agli altri AMORE e AMICIZIA. Stare bene insieme è il vero scopo della vita, ci riesce chi vive nella pace mentale sta bene con se stesso. Trova il tempo per meditare e conoscerti.

AMORE, AMICIZIA e BUONE RELAZIONI hanno una cosa in comune con il loro opposto, odio, rabbia, gelosia e rancore: sono EMOZIONI CHE GENERANO REAZIONI BIOCHIMICHE. Il primo gruppo di emozioni è molto positivo e produce buoni effetti rigeneranti, piacevoli e vitali. Il secondo gruppo di emozioni è negativo e causa effetti inquinanti, devastanti e tossici nella mente e nelle cellule del nostro corpo. Scegliere consapevolmente a quali emozioni dare attenzione determina il nostro stile di vita. Chi sceglie AMORE, AMICIZIA e BUONE RELAZIONI è un vero SPIRITO LIBERO che illumina costantemente se stesso e la vita di tutte le persone che incontra.

Il mondo ha bisogno di SPIRITI LIBERI, tu, caro SPIRITO ETERNO, torna ad essere libero. Per stare meglio trasforma in pratica quotidiana le belle emozioni vitali: amore, amicizia, buone relazioni, convivenza pacifica, collaborazione, compassione. Arrivi a questa buona pratica spirituale conoscendo e controllando la mente e lasciando andare volontariamente tutte le varie contaminazioni materiali, gelosia, invidia, ipocrisia, violenza, paura e ansia.

LA CARENZA AFFETTIVA. La maggior parte dell'umanità soffre di carenza affettiva. A troppi esseri umani invece di un buon affetto terapeutico vengono dati come rimedio farmaci (tossici). Tutti gli

esseri umani hanno quotidianamente bisogno di affetto, l'affetto è per la mente quello che un buon cibo è per il corpo. L'affetto è essenziale per ogni abitante di questo pianeta. Io sono cresciuto in una società che divideva gli altri esseri umani in due categorie, familiari ed estranei. Il condizionamento iniziato nell'infanzia è stato forte, avrei dovuto amare i parenti e stare attento agli estranei.

Crescendo ho scelto con entusiasmo di allargare l'orizzonte delle buone relazioni e vedere gli altri esseri umani con occhio equanime. Anno dopo anno sono riuscito a sviluppare buoni rapporti con molte persone. Chi chiama i 'MIEI CARI' solo 5 o 10 persone vive in un pericoloso ghetto affettivo limitante e possibile fonte di sofferenza. Ho incontrato tante persone che avevano grossi problemi più con i familiari che non con i cosiddetti estranei.

Dopo decenni in cui ho allargato il giro delle relazioni trattando gli altri GENTILMENTE e CARAMENTE posso affermare, con piacere, che l'AMORE, l'AMICIZIA e le BUONE RELAZIONI sono la più grande ricchezza e aiutano a guarire sia i danni della carenza affettiva che e le tracce negative dei TRAUMI PASSATI. Se noti un deserto affettivo intorno a te invece di lamentarti rimani sereno e crea tu stesso un'OASI. Credi in te stesso, scava dentro di te fino a quando trovi l'acqua (ENERGIA VITALE).

Pianta degli alberi (AMORE, AMICIZIA e BUONE RELAZIONI) e accogli generosamente nel tuo spazio vitale chi ha sete di affetto. Innaffia tutto regolarmente con tanta gioia ed entusiasmante voglia di vivere. Diventa un artista della vita, crea un'oasi felice, invita gli amici a creare insieme a te momenti felici da ricordare con amore. Hai il potere per farlo. FALLO BENE!

VIVERE NEL PRESENTE. Trova il tempo per te stesso, fermati, respira consapevolmente, guardati intorno, rilassa il ritmo respiratorio e ripeti serenamente: IO VIVO QUI ADESSO. Incontra te stesso. Ogni incontro ha un grande valore, tutte le esperienze possono essere migliorate dall'infinito gioco divino dell'AMORE. Scegli consapevolmente una piacevole SEMPLICITÀ VOLONTARIA, godi con buone energie rinnovabili (CORPO e MENTE). Il vero pellegrinaggio mistico non è andare a visitare certi luoghi geografici ma incontrare buone persone. Incontra te stesso e vai a trovare i VERI AMICI. La vera amicizia è un elevato valore cosmico.

REGALATI AMICI VERI. Evita rapporti pericolosi e rischiosi compromessi. Rifletti, in certi momenti della vita è MEGLIO UNA SPLENDIDA SOLITUDINE CHE UNA MISERABILE COMPAGNIA. La solitudine non va confusa con l'isolamento, la solitudine vissuta bene sviluppa la capacità di stare bene con se stessi. Chi impara a stare bene con se stesso poi riesce a stare bene da solo e sceglie la giusta compagnia, non si aggrappa agli altri nel tentativo di vincere l'isolamento.

Usa bene il tuo tempo e investilo in ricerche culturali e spirituali, in incontri e conversazioni significative, in progetti creativi e rapporti che arricchiscono veramente la tua vita. Sii disponibile e offri intelligentemente la tua presenza, cerca l'amicizia vera ma non rincorrere chi non ti capisce, chi non ti capisce non ti merita.

Tu impegnati a capire sempre meglio te stesso, te lo meriti. Incontrare personalmente o tramite libri e video chi sa di più può diventare una GRANDE RICCHEZZA. POSSIAMO IMPARARE AD AMARE MEGLIO, anche da chi non sa AMARE, basta fare l'opposto.

Ci conviene vivere sempre con una buona attitudine spirituale. Se ogni essere umano possiede la capacità innata di AMARE e di essere AMATO, una giusta domanda è: perché le città sono affollate da milioni di esseri umani che soffrono di isolamento e carenze affettive? Sono cresciuti male, sono vittime, sono stati bloccati da duri freni inibitori, dalla paura e dalla colpa, sono carichi di emozioni negative tramandate, generazione dopo generazione, dalle vecchie alle nuove generazioni. Le forti emozioni restrittive sono state create volontariamente dai capi autoritari, politici e religiosi.

Senza queste brutte dighe emozionali, costruite artificialmente in modo disumano, l'AMORE umano scorrerebbe libero in ogni angolo del mondo. Liberati, incontra serenamente gli altri e inizia ad aiutarli nella loro liberazione.

EVITA LA RABBIA. Quando qualcuno, parente, collega o vicino di casa, cerca di coinvolgerti trascinandoti in una pericolosa discussione priva di senso, scegli intelligentemente di evitare lo scontro, non abbassarti mai al loro livello. In questa epoca dominata dai social media ho ricevuto, ogni tanto, riguardo ai miei video su YOUTUBE GIORGIO CERQUETTI, commenti provocatori, critiche violente ed accuse gravi ma completamente false, ho scelto di non rispondere a ogni provocazione, ho scelto di non disperdere la mia buona energia mentale ed emotiva.

Non ogni commento negativo merita una risposta. Se l'intento dell'altra persona è solo quello di provocare, ignorarlo è la scelta migliore.

Rispondere con rabbia alla rabbia abbassa il livello della tua coscienza e ti allontana dalla serenità. Quando ti senti attaccato ingiustamente e senti crescere la rabbia fermati fai tre respiri

profondi. Medita, pratica l'autocontrollo e vedi la situazione con più chiarezza. Se ti senti di rispondere adeguatamente fallo ma evita la rabbia. La rabbia inquina la mente. Meditare e riflettere ti rende meno suscettibile alle provocazioni esterne.

La meditazione è una forza importante in questo periodo storico. Questo periodo storico si basa molto sul potere delle parole. Le parole che ascoltiamo e le parole che usiamo ogni giorno possono diventare gioielli o catene che limitano la libertà individuale. La cultura patriarcale nel mondo è ancora forte e si insinua nella mente attraverso il linguaggio quotidiano, le affermazioni positive trasformano le parole in strumenti che offrono libertà e consapevolezza. Cambiando in meglio il modo in cui parliamo può cambiare in meglio la nostra mente e le nostre relazioni.

NON SI POSSONO COMPERARE: L'AMORE, L'AMICIZIA, gli AFFETTI e la FIDUCIA sono buone emozioni possibili ma non si possono mai comperare. Gli ipocriti possono simulare, i religiosi possono predicare. I politici possono manipolare. Cercano di agganciarti, tu, in ogni circostanza, rimani vero, sincero, forte, sereno e indipendente.

Vivere felicemente con AMORE lo sanno fare solo i VERI ESSERI UMANI. Caro ESSERE VIVENTE in ogni circostanza scegli sempre di essere UMANO. VIVERE è la nostra realtà quotidiana, è ogni momento del giorno e della notte. VIVERE umanamente vuol dire festa, gloria, celebrazione, gioia, intelligenza, compassione, amicizia, generosità, condivisione, piacere, estasi, pace. VIVERE BENE è una scelta possibile e continua che implica l'esclusione consapevole di certe negatività. Evita accuratamente il negativo nei cibi, nella mente, nelle parole, nei programmi e nelle frequentazioni.

MEDITAZIONE. Ripeti con la tua voce queste affermazioni positive e medita sul loro significato. "Oggi voglio incontrare le persone giuste. Merito di incontrare persone compatibili con il mio stile di vita." Medita prima di uscire di casa, il tuo campo energetico ti aiuterà a fare gli incontri giusti.

"Io sono uno SPIRITO LIBERO che cammina, vita dopo vita, lungo la meravigliosa strada dell'infinito presente. La mia vita non ha mai avuto inizio e non avrà mai fine. Mantenendo la pace mentale scelgo la liberazione e propongo a chi incontro AMORE, AMICIZIA E BUONE RELAZIONI. Con GIOIA e con AMORE il VIAGGIO ETERNO CONTINUA. Cari compagni di viaggio del pianeta Terra vi mando: AMORE E BUONA ENERGIA."

Amare è l'emozione sacra e fondamentale, per amarti, amare e lasciarti amare fidati del tuo intuito naturale, sii sensibile e non forzare mai te stesso. "Io mi amo. Io amo gli altri. Io mi lascio amare".