

# LA RELAZIONE CHE DESIDERI

## COME TRASFORMARE LA TUA VITA SENTIMENTALE

### LA FORTUNA IN AMORE

Ma in amore, quanto conta la fortuna?

Chi non si è mai fatto questa semplice domanda?

La cosa curiosa è che ho notato che quando si parla di Dio, c'è chi ci crede e chi no. Quando si parla di fortuna e di sfortuna, ahimè, ci credono pressoché tutti.

Personalmente credo più che ci sia **un momento in cui il talento incontra l'occasione**.

Non esiste successo senza perseveranza, dedizione e passione. E così è anche in amore.

Anche nei momenti in cui mi sembrava che ci fosse qualcosa che non tornava in questa mia personalissima equazione, mi sono messo una mano sul cuore. E batteva più forte di prima. Ho ascoltato tutto l'amore che c'era dentro di me e sono andato avanti fino a che è arrivato quel fatidico momento.

È sempre così: noi siamo le nostre emozioni, i nostri credo. E se proprio volete... la fortuna aiuta gli audaci!

Quindi, prendiamoci per mano e leggiamo insieme questa introduzione a quella che sarà l'Esperienza della tua Vita!

---

È difficile per noi concepire una felicità duratura. Conosciamo attimi di felicità, brevi periodi, ma non una vita veramente felice. Questo deriva da un nostro atteggiamento mentale distorto.

Essere felici con continuità è possibile, ma non sappiamo esserlo non crediamo che questo sia possibile.

Per questo è indispensabile un'educazione che ci permetta di vivere pienamente e di trasformare la nostra esistenza. Perché vivere è un'esperienza che va molto al di là del semplice respirare.

Quindi benvenuto in questo spazio nel quali imparerai ad abbracciare pienamente te stesso e la tua nuova meravigliosa vita.

In questo documento troverai importanti risposte ad interrogativi che albergano nella tua mente da chissà quanto tempo.

Ti parlerò della mente conscia e della mente subconscia, di convinzioni limitanti, di come individuarle e di come sia possibile cambiarle istantaneamente.

# LA RELAZIONE CHE DESIDERI

## 1. POTERE DELLA MENTE SUBCONSCIA

La mente è il filtro attraverso il quale passano tutte le esperienze della vita, ma non solo: è anche uno straordinario magnete che attira a noi gli eventi e le persone con cui vibriamo in sintonia. Per questo è importante avere coscienza dei pensieri e delle convinzioni che governano il modo col quale interagiamo con il mondo.

Tutto questo potrebbe sembrare astratto, ma in realtà è molto concreto: chi di noi non si è mai chiesto perché viene in contatto sempre con lo stesso tipo di persone, perché rive continuamente le stesse esperienze o perché, per quanto si sforzi, non riesce mai realizzare quello che desidera?

E' bene sapere che i processi che regolano la mente sono per l'90% inconsci e per il 10% consci; da questo dato si deduce che il nostro subconscio ha un ruolo di prim'ordine sia nelle informazioni in entrata che in quelle in uscita. In questo modo quel 90% della nostra mente interpreta le informazioni che ci vengono dall'esterno e decide per noi il modo in cui reagire.

Il subconscio è un'enorme magazzino nel quale sono stipate tutte le informazioni-convinzioni che abbiamo accettato nel corso della vita o che ci sono state trasmesse a livello genetico dalla nostra famiglia.

Tutte questi dati provengono dalla nostra esperienza, dall'educazione, dal contesto in cui viviamo, dai mass-media, dalla religione, ecc...

La mente subconscia funziona in modo completamente diverso dalla mente razionale in quanto NON giudica, ma semplicemente registra ed esegue i programmi di cui è dotata, come succede per un comune computer.

Quando si instilla un pensiero nel subconscio, questo **LAVORA PER REALIZZARLO, INDIPENDENTEMENTE CHE SIA POSITIVO E NEGATIVO**, semplicemente esegue un programma.

## 2. LE CONVINZIONI (o credenze)

*«O le tue convinzioni limitano il mondo, o lo ampliano»  
Richard Bandler*

*«Il segreto della vita sono le credenze.  
Piuttosto che i geni, sono le credenze che controllano la nostra vita tramite la legge di attrazione»  
Bruce Lipton*

Il sub-conscio è formato da migliaia di convinzioni.

Che cos'è una convinzione? È l'accettazione da parte della mente che qualcosa sia vero o reale, spesso sostenuta da un senso di certezza spirituale o emozionale.

Molte persone vivono la maggior parte della loro vita con il programma nascosto che non possono essere sane o avere successo. Ti sembra impossibile, non è vero?

# LA RELAZIONE CHE DESIDERI

Come si registra una convinzione nel subconscio? Il processo può essere riassunto grossomodo in questo modo:

- a. Esperienza
- b. Risultato dell'esperienza (es. successo, fallimento)
- c. Emozione provata (es. gioia, dolore)
- d. Registrazione dell'emozione e della convinzione associata nel sub-conscio

Ho scritto "grossomodo" non a caso, perché in realtà c'è molto più da sapere. Tutti argomenti che ti verranno spiegati durante i corsi.

Il lavoro sulle convinzioni arricchisce le persone con la capacità di rimuovere i dati limitanti rimpiazzandoli con informazioni evolutive.

**Attenzione: quando parliamo di pensieri del sub-conscio significa che NON SIAMO MINIMAMENTE CONSAPEVOLI se questi ci siano o meno !!!**

C'è solo un modo per testare le convinzioni e questo viene fatto attraverso dei **test muscolari** che derivano dalla kinesiologia applicata.

E per cambiare **ISTANTANEAMENTE** il tuo sistema di credenze è necessario un metodo semplice e veloce, utilizzabile da tutti.

Quindi benvenuto nel fantastico e magico mondo del Theta Healing® !!!

### 3. THETA HEALING®

*"Siete Scintille Divine... questa tecnica già la conoscete, io vi sto solo aiutando a ricordarla"  
(Vianna Stibal)*

Il Theta Healing® è una tecnica meravigliosa di trasformazione personale. Insegna come usare l'Energia della Sorgente e attiva sia il cuore che l'intuizione.

Questo processo rende ogni persona consapevole della propria connessione con la Sorgente e ad avere un rapporto diretto con la più alta forma di Energia Universale, senza bisogno di intermediari.

Con il Theta Healing® è possibile lavorare a livello fisico, mentale, emozionale e spirituale.

Uno degli aspetti fondamentali del Theta Healing® è la riprogrammazione del subconscio che permette di togliere tutte quelle convinzioni depotenzianti che bloccano o impediscono a una persona di realizzare veramente sé stessa.

Infatti tutti i pensieri e tutti i sentimenti che una persona ha, **CREANO LA VITA E LE CIRCOSTANZE NELLE QUALI SI TROVA ADESSO...**

Dove le convinzioni potenzianti creano un senso di pienezza, forza e potere, quelle depotenzianti creano blocchi, paure, insuccessi e la tendenza a commettere sempre gli stessi errori.

# LA RELAZIONE CHE DESIDERI

Il Theta Healing® lavora utilizzando il potere naturale delle onde cerebrali Theta, accedendo alla mente subconscia dove le credenze e i sentimenti limitanti si trovano e permette di cambiarli in maniera semplice e veloce.

Attraverso la riprogrammazione che insegna il Theta Healing®, tu stesso puoi far germogliare la tua mente subconscia, identificare e sostituire le convinzioni che ti limitano o che ti bloccano.

È possibile trasformare il tuo subconscio con convinzioni e sentimenti potenzianti, insegnare alla tua mente ad imparare con GIOIA e FIDUCIA, a credere nelle proprie POTENZIALITA', a gestire le situazioni che ti creano disagio o semplicemente cambiare secondo le TUE ESIGENZE SPECIFICHE.

I cambiamenti interiori produrranno effetti anche all'esterno, con LA MINIMA RESISTENZA E IN BREVE TEMPO.

E ora scopriamo l'amore in tutte le sue forme e come possiamo viverlo in maniera sana e naturale.

## **4. QUAL'È IL TUO STEREOTIPO RIGUARDO L'AMORE?**

Ti sembra una strana domanda? In realtà non lo è...

Se io dovessi chiedere ad un gruppo di persone qual è il loro concetto di amore, riceverei tante risposte, tutte diverse l'una dall'altra. Perché questo?

Perché ognuno di noi matura delle opinioni (leggi convinzioni) riguardo a ciò che viviamo ogni giorno. Nell'ambito delle relazioni di coppia, per esempio, il primo imprinting ci deriva dal rapporto (che abbiamo visto) dai nostri genitori. Se è stato un amore tenero e sincero, noi vorremmo quello, se è stato rocambolesco e pieno di tensioni, ancora, ci rivolgeremo naturalmente a questo tipo di esperienza. Possiamo essere più o meno consapevoli di questo, ma funziona giusto in questo modo.

Quindi... qual è il tuo stereotipo di amore?

Hai un film d'amore preferito? E' una storia d'amore romantica o piena di problemi e imprevisti?

Magari ti farò sorridere, ma posso dirti che con grande probabilità il modello di rapporto che cerchi e che attiri corrisponde a quello del tuo film preferito.

Quella è la tua visione dell'amore, quella la tua proiezione!

## **5. L'AMORE DI COPPIA**

Com'è il nostro modo di amare? Amiamo a cuore aperto o indossiamo un'invisibile corazza per proteggerci? Il nostro amore fa sentire il nostro partner libero o incatenato?

# LA RELAZIONE CHE DESIDERI

Il nostro “ti amo” è spesso in realtà un amore condizionale e condizionato. Ti amo se mi poni al centro della tua vita e dei tuoi interessi, se capisci di cosa ho bisogno, se sei gentile e disponibile, ti amo quando mi fai sentire che sono speciale per te, quando mi capisci, quando hai attenzioni per me, ecc.

Esiste in realtà un solo tipo di amore “vero” ed è quello a cuore aperto, quello che non pretende, non minaccia, non manipola, non costringe, è quello che non si basa su di un ‘sì’ pronunciato magari vent’anni prima, ma che si costruisce giorno per giorno insieme, sulla base di una comunicazione profonda, onesta, e di un ascolto attento e costante, accettando l’altro per quello che è, senza volerlo cambiare.

Per raggiungere e vivere questo tipo di amore è necessario lavorare sulle convinzioni limitanti.

## CONVINZIONI LIMITANTI

Non merito amore  
Odio me stesso  
Per amarmi dovrei essere migliore  
Nessuno mi ama  
Sono incapace di amare  
Sono incapace di ricevere amore  
Se amo soffro  
Se amo vengo tradito  
Se amo vengo rifiutato  
Se amo vengo umiliato  
Se amo divento troppo vulnerabile  
Se amo divento un debole  
Se amo perdo la mia libertà  
È pericoloso amare  
Ho paura di amare

## CONVINZIONI SANE

Merito amore  
Amo me stesso  
Mi amo così come sono  
Sono amato e amabile  
Sono capace di amare  
Sono capace di ricevere amore  
Amo e mi sento al sicuro  
Amo e ho fiducia  
Amo e mi sento voluto  
Amo e mi sento rispettato  
Amo e mi sento protetto  
Amo e mi sento forte  
Amo e mi sento libero  
È sicuro per me aprirmi all’amore  
Amo senza paura

Ma se sono stato ferito più e più volte in amore, come posso scordarmene?

## 6. GUARIRE LE EMOZIONI

Le emozioni non si scordano mai e c’è un motivo perché questo succede. Quello che andiamo a fare è andare incontro ad un profondo percorso di guarigione interiore, attraverso il quale possiamo diventare il meglio di ciò che possiamo essere.

Siamo figli di una cultura considera le emozioni come ospiti indesiderati, potenzialmente dannose a priori.

# LA RELAZIONE CHE DESIDERI

Se poi si tratta di emozioni quali la paura, la tristezza, la rabbia, la sensazione di inadeguatezza, la vergogna, o altre simili, allora nasconderle diventa un imperativo. Intimamente crediamo che non ci sia permesso provare determinati sentimenti.

Ognuno di noi ha delle fragilità, e non c'è nulla di sbagliato in questo, però crediamo che se gli altri le vedessero noi perderemmo il nostro valore ai loro occhi e saremmo rifiutati. E anche questo è un condizionamento da cambiare.

Osservare le nostre emozioni è un prezioso strumento di crescita, perché queste non sono causate da situazioni esterne ma dal nostro modo di percepire.

E poi c'è un altro punto fondamentale ... l'amor proprio.

Ancora con questa storia dell'amor proprio? Ma cosa significa che chi non sa amare sé stesso, non saprà mai amare un'altra persona?

## 7. L'AMOR PROPRIO

*"Il sole che ci può riscaldare risiede dentro il nostro cuore"*  
Cristian Caregnato

La verità è che noi per primi siamo incapaci di amare noi stessi in modo incondizionato, e qualsiasi rapporto coppia abbiamo, questo non fa altro che riflettere questa nostra incapacità.

Perché, non solo nell'amore, ma tutto quello che vediamo, incontriamo, viviamo, viene interpretato in base all'**opinione che abbiamo di noi stessi**.

Se pensiamo che l'amor proprio sia un dono di natura siamo fuori strada: non è un punto di partenza ma una conquista quotidiana. È una scelta da portare avanti con coraggio fino a che non diventerà un'abitudine acquisita. Se abbiamo avuto dei genitori che non si sono presi cura di noi nel modo in cui avremmo voluto, questo non rappresenta una condanna a vita.

La complicazione nasce quando crediamo di questo vissuto ci abbia marchiato a fuoco: se crediamo di essere stati 'rovinati' dalle nostre passate esperienze, allora avremo una visione di noi stessi così limitante da non riuscire ad andare oltre. Non potremo cioè entrare in contatto col nostro potere, perché non concepiamo nemmeno che questo sia possibile.

Uno scarso o inesistente amor proprio deriva sempre da una visione distorta di noi stessi.

L'amor proprio è spesso associato a una menzogna, e cioè alla convinzione che dovremmo essere migliori di ciò che siamo per poterci sentire adeguati, insieme alla credenza che le nostre azioni debbano essere apprezzate per poterci sentire bene con noi stessi e con gli altri. Ma nulla di tutto questo è vero.

Non è il successo ci porta ad amare noi stessi, semmai l'esatto contrario.

# LA RELAZIONE CHE DESIDERI

Ecco alcune convinzioni che ci intrappolano in un immaginario vicolo senza uscita.

## CONVINZIONI LIMITANTI

Sono incapace  
Sono una nullità  
Sono un fallito  
Sono stupido  
Sono poco importante/insignificante  
Sono incompetente  
Sono ignorante  
Sono un inetto  
Sono inaffidabile  
Sono superficiale  
Sono egoista  
Sono cattivo  
Sono colpevole  
Sono indegno  
Sono imperfetto  
Sono sbagliato  
Sono diverso dagli altri  
Sono un debole  
Sono una vittima  
Sono impotente/senza potere  
Sono bloccato, intrappolato

## CONVINZIONI SANE

Sono capace  
Sono una persona valida  
Sono una persona di valore  
Sono intelligente  
Sono importante e prezioso  
Sono una persona competente  
Sono una persona saggia  
Ho tutte le risorse che mi servono  
Sono affidabile e degno di fiducia  
Sono una persona profonda  
So essere altruista  
Sono una persona buona  
Sono responsabile  
Sono degno  
Sono perfetto con le mie imperfezioni  
Vado bene così come sono  
Sono unico e amo la mia unicità  
Sono forte con le mie debolezze  
Ho il potere di creare la mia vita  
Sono nel mio potere  
Sono libero

## 8. CAMBIA LA TUA IDEA DI PARTNER, CAMBIA L'IDEA DI TE STESSO

Non credere nella casualità dei fatti dell'esistenza: un rapporto di coppia è sempre una palestra di vita entro la quale crescere emotivamente e spiritualmente.

È giunto il momento di smettere di concepire il tuo partner come un approfittatore, un parassita e cercare e rappresentare te stessa sempre con il ruolo della vittima. Noi in realtà siamo i carnefici di noi stessi e i primi ad affrontare il rapporto in modo auto-distruttivo.

Non è giusto addossare ad altri la responsabilità del nostro parassitismo interiore, poiché creiamo inconsapevolmente le condizioni per l'attecchimento di dinamiche distorte. I nostri atavici conflitti interiori favoriscono il "mal d'amore" e le sue successive recidive.

L'unico modo per evolvere e guarire emotivamente e spiritualmente è un salutare percorso di consapevolezza.

Spesso il perdono è un passo fondamentale per riappropriarci dell'amor proprio e di conseguenza del nostro potere personale.

Perché il perdono riguarda più noi che gli altri.

# LA RELAZIONE CHE DESIDERI

## 9. IL PERDONO

Il perdono ci è stato spiegato come “un atto di magnanimità verso qualcun altro da cui si ritiene di aver subito un torto.”

Abbiamo creduto che il perdono “sollevasse” l'altra persona dalle sue responsabilità. Ma il vero senso del perdono non è questo. Il perdono non ha nulla a che fare con l'altra persona: ha a che fare con noi stessi.

Perdonare significa lasciar andare il passato per poterci dedicare completamente al presente. Significa vivere pienamente il qui e ora. Se non siamo stati capaci di perdonare situazioni o persone del passato, una parte di noi vive ancora imprigionata in quel passato. La nostra amarezza per l'accaduto ci accompagnerà per sempre, condizionando la nostra vita presente.

Perdonare significa anche saper essere compassionevoli verso noi stessi, verso i nostri errori, sapere che in ogni momento della nostra vita abbiamo fatto del nostro meglio, e che la nostra consapevolezza di quel momento non ci avrebbe permesso di agire altrimenti; perdonare significa accettare noi stessi per quello che siamo, accedendo ad un'evoluzione con la “E” maiuscola.

Perdonare sé stessi ci restituisce la gioia di vivere perché la mente sub-conscia perde moltissimo tempo intorno a quelle che nel Theta Healing® vengono chiamate le 3R – Risentimento, Rammarico, Rifiuto.

Rabbia, sensi di colpa e senso di sentirsi rifiutati riempiono la nostra mente più di quanto pensiamo.

E quando ci sentiamo sfiniti di fronte a piccole cose, è anche perché veniamo attraversati da pensieri e sentimenti inconsci di questo tipo.

Ma sei io non ho mai provato amore per me stesso, come faccio a mettere in atto un processo virtuoso ma mi cambi radicalmente?

## 10. LA TRASFORMAZIONE

*“L'universo è cambiamento:  
la nostra vita è il risultato dei nostri pensieri”  
Marco Aurelio*

Attraverso i seminari di Theta Healing® la tua vita fiorirà. Insieme prepariamo il terreno e ne piantiamo i semi. Poi ti insegnerò ad innaffiare le pianticelle e a riempire la tua esistenza di bellezza.

Quello che ti accadrà sarà molto più di questa semplice metafora.

Ogni persona ha le capacità per creare un'esistenza piena di Luce e va messa in grado di far risaltare gli strumenti che già possiede.



# LA RELAZIONE CHE DESIDERI

## **11. SEI PRONTA PER LA TUA NUOVA VITA**

Che tu stia cercando una nuova relazione o che tu stia tentando di liberarti da una dipendenza affettiva ancora in essere, ora hai già avuto delle informazioni importanti per la tua crescita affettiva e spirituale.

Sei pronta ad iniziare! Sei pronta per la tua nuova vita!

Tutto quello che hai letto finora, non è altro che un breve assaggio di tutte le cose che imparerai ai miei corsi. Avrai grandi insegnamenti e cose pratiche da applicare, quando vorrai, nella tua quotidianità.

Perché i miei corsi sono intrisi di QUOTIDIANITA', sono pieni di informazioni che puoi applicare in ogni giorno della tua vita, così come faccio io.

I seminari che conduco sono una sintesi di tutti i miei percorsi di consapevolezza, di tutte le cose che ho imparato in Italia e all'estero.

Saranno ore bellissime intense, come la vita che vuoi vivere.

Inoltre tra le persone che si incontrano in questi percorsi, nascono bellissime amicizie che aggiungeranno alla tua vita bellezza e amore!

## **12. SEI PRONTA PER ATTRARRE LA TUA ANIMA GEMELLA**

Una volta terminata la catartica fase di cambiamento delle tue convinzioni limitanti, una rinnovata energia permeerà la tua pelle facendoti divenire magnete d'Amore.

Soltanto in quel momento potrai attrarre la tanto sospirata anima gemella. Abbiamo a questo punto vinto l'ego intossicato e ti sei rigenerata risolvendo antiche e pericolose abitudini mentali.

Una pervadente gioia e un incremento di creatività ti segnaleranno che hai ricomposto la tua identità separata. Non più un io-androgino, ma la rivelazione che esiste un Uno non separato, due anime che si sono fuse insieme.

# LA RELAZIONE CHE DESIDERI

## CRISTIAN CAREGNATO

*"Voglio conoscere i pensieri di Dio, il resto sono dettagli"*  
Albert Einstein

Investigare e capire la natura umana è sempre stato lo scopo della mia vita, tanto che fin in giovanissima età cominciai a cercare discipline che mi consentissero di sperimentare cosa si cela dietro la materia ed il visibile.

La fortuna mi ha regalato la compagnia di esseri straordinari che mi hanno impartito insegnamenti inestimabili. Ho approfondito e sperimentato in prima persona le istruzioni ricevute con vari soggiorni in India, dedicandomi allo studio dei grandi classici della letteratura spirituale indiana come la Bhagavad Gita, lo Yoga Vasistha e lo Sri Tripura Rahasya e rivolgendomi agli insegnamenti dei grandi maestri indiani quali Ramana Maharshi, Krishnamurti, Nisargadatta Maharaji, solo per citarne alcuni.

Nel corso degli anni ho sentito l'esigenza di sperimentare altre tecniche che mi permettessero di lavorare per il benessere della persona e per armonizzare tutti i suoi aspetti: intellettuale, emotivo, fisico e spirituale.

Istintivamente il mio interesse si è rivolto verso discipline che si incentrassero nello sviluppo delle potenzialità dell'uomo anziché concentrarsi verso i suoi limiti.

In questo percorso ho incontrato il Theta Healing® che mi fornito degli strumenti sorprendenti e che si è perfettamente integrato nella mia visione d'insieme, permettendomi di testimoniare cambiamenti profondi nella mia vita e in quella di moltissime persone.

## INFO E CONTATTI

Cristian Caregnato

Percorsi di Consapevolezza

Theta Healing® - Kamatha - Enneagramma - Monocorda Armonico

cell. 335/674.07.06

e-mail: cristian.caregnato@gmail.com