

Marco Fincato

**LA VERA
LEGGE D'ATTRAZIONE
SEI TU**

Scegli consapevolmente le tue Vibrazioni

IO SONO.

Altro non posso e non voglio essere.”

Marco Fincato

INDICE

Introduzione.....	9
Interno ed Esterno.....	16
La Legge d'Attrazione.....	22
Le resistenze al cambiamento.....	30
I condizionamenti inconsci.....	34
Come influenzi l'Universo.....	45
La visualizzazione.....	46
Linguaggio consapevole.....	48
Le tre fasi della Legge d'Attrazione.....	54
Chiedere.....	55
Credere.....	58
Ricevere.....	60
Le basse vibrazioni.....	65
La lamentela.....	68
Il vittimismo.....	72
Il senso di colpa.....	75
Il giudizio.....	81

Il perfezionismo.....	87
Il rimpianto.....	94
Il rancore.....	97
La rabbia.....	101
La paura ostacola la manifestazione.....	107
La meditazione (piccolo corso pratico).....	113
1 – La prima meditazione.....	117
2 – Il respiro consapevole.....	119
3 – Mantra meditazione.....	122
4 – Radicarsi alla Terra.....	126
5 – Bagno di luce.....	130
6 – Amor proprio incondizionato.....	133
Alza le tue vibrazioni.....	138
La gratitudine (Evolversi attraverso la gioia).....	140
Mantieni alte le tue vibrazioni.....	152

INTRODUZIONE

Hai mai desiderato cambiare la tua vita? Di avere più successo, più amore e più felicità? Se sì, questo libro è per te.

Non è un libro di magia. Non troverai incantesimi o formule segrete per ottenere ciò che desideri. Non troverai nemmeno le tecniche mentali dei guru del Mindset.

Troverai qualcosa di molto più prezioso: la consapevolezza che la bacchetta magica più potente È GIÀ IN TUO POSSESSO.

La consapevolezza è la chiave per attirare ciò che desideri nella tua vita. Quando sei consapevole dei tuoi pensieri, delle tue emozioni e delle tue azioni, puoi iniziare a cambiarle. E quando cambi te stesso, cambi la tua realtà.

In questo libro, condividerò con te la mia esperienza con la Legge di Attrazione. Ti racconterò quello che ho scoperto di questa legge e come l'ho applicata alla mia vita per ottenere i risultati che speravo.

Ti parlerò anche degli errori che ho fatto e di come ho imparato da essi. Voglio che tu

eviti gli stessi errori e che tu possa ottenere il successo che meriti.

Questo libro ti sfiderà a mettere in discussione le tue credenze e a cambiare il tuo modo di pensare.

Ma se sei pronto a farlo, questo libro può cambiarti la vita.

Se hai deciso di leggere questo libro significa che anche tu sei fra quelli che, come me, hanno cercato o stanno cercando nella Legge d'Attrazione la risposta a qualcosa che intuiscono o di cui hanno sentito parlare: quello che viviamo o quello che manca nella nostra vita non dipende esclusivamente dal caso, dalla fortuna o dalla sfortuna.

Il libro che hai in mano è la mia esperienza, è la consapevolezza che ho acquisito vivendo, è una delle manifestazioni fisiche che la Legge d'Attrazione ha creato attraverso me.

Quando ho scoperto la Legge d'Attrazione vivevo una situazione abbastanza difficile e non avevo la minima idea della sincronicità che era nascosta dietro quella scoperta.

Credevo di aver finalmente trovato la soluzione a tutti i miei problemi. Credevo che finalmente, grazie a quella bacchetta magica, l'Universo avrebbe soddisfatto ogni mio bisogno.

Ho cercato dunque di applicarmi e di seguire alla lettera ogni suggerimento e ogni indicazione che trovavo nei libri che avevo acquistato.

In ogni testo si presentava la ricetta che l'autore affermava mi avrebbe condotto alla risoluzione di tutto ciò che in quel periodo non era come avrei voluto.

Immagino tu sappia come ci si sente ad aggrapparsi alla speranza di ricevere un segno divino. Qualche segnale che stai agendo bene e che la strada è quella giusta.

Ho continuato ad applicarmi e a seguire diligentemente tutte le indicazioni che trovavo per ricevere gli agognati doni che l'Universo aveva in serbo per me.

La sensazione di aver sbagliato qualcosa continuava ad aumentare man mano che, più mi impegnavo, più mi sembrava di ricevere esattamente l'opposto di ciò che chiedevo all'Universo!

Mi focalizzavo, ripetevo affermazioni e appendevo al muro assegni firmati dall'Universo ma non accadeva nulla di diverso. Con me sembrava non funzionare. Avevo evidentemente sottovalutato qualcosa.

Eppure io stavo agendo. O, almeno, credevo di farlo.

Leggevo, studiavo i modi più disparati per riprodurre la sensazione mentale di aver già ricevuto il mio desiderio con l'obiettivo di emettere nell'Universo le vibrazioni giuste per ottenerlo.

E, mentre agivo in questa direzione, l'Universo continuava a fornirmi segnali sempre più chiari che qualcosa non funzionava.

Ma quei segnali non erano affatto chiari per me.

Anzi, li consideravo disfatte, crisi, fallimenti.

E più accadeva, più mi sentivo frustrato e sbagliato.

Un giorno il dono più grande ha bussato alla mia porta: la Consapevolezza.

Aveva provato molte volte a suonare il

campanello ma avevo sistematicamente ignorato quel suono.

I segnali erano proprio davanti ai miei occhi, erano in tutte le volte che più chiedevo, più si amplificava il problema che volevo risolvere con la Legge d'Attrazione.

Consapevolezza è quando smetti di aspettare che un corriere dell'Universo suoni a casa tua per consegnarti il desiderio che avevi ordinato all'Universo senza che tu faccia nulla.

Consapevolezza è comprendere che devi prima aprire le porte alla Legge d'Attrazione e che il modo migliore di farlo è AGIRE.

L'Universo continuava a portarmi un regalo molto più grande del desiderio che avevo chiesto, ma non ero assolutamente in grado di comprendere che la ricetta era proprio quella!

Quel giorno però ho aperto la porta ed ho imparato come andare incontro a un regalo immenso. La capacità di **leggere ed interpretare le esperienze come occasioni.**

Occasioni di consapevolezza e quindi occasioni per modificare *coscientemente* le mie vibrazioni per far trovare al corriere dell'Universo la porta di casa mia.

È passato tempo da quel giorno ed è arrivato il momento che io ti trasmetta quello che ho imparato.

La tua mente può considerarlo l'ennesimo manuale di istruzioni per raggiungere successo e prosperità oppure può scegliere di cogliere la sincronicità nascosta in questo libro.

Proprio come ho fatto io allora, hai l'opportunità di accogliere questo mio libro come un messaggio che l'Universo ti sta portando.

E se lo stai iniziando a leggere significa che sei nel momento della vita in cui mi trovo io quel giorno dopo aver scartato innumerevoli segni del destino.

Significa che sei pronto ad accogliere la prospettiva che sto per trasmetterti, ma forse ancora non te ne sei accorto.

Non è una bacchetta magica ma è la mia visione su come sia possibile ricevere molto più di quello che stai chiedendo in

questo momento.

Ti auguro possa essere per te quella occasione per aprire le porte alla pienezza che la Legge d'Attrazione sta cercando di portarti.

Marco

INTERNO ED ESTERNO

Hai mai sentito parlare della Legge d'Attrazione? Magari sì, magari no, ma se sì, avrai già una qualche idea di cosa sia. Forse hai letto qualche libro che ne parla o hai visto un documentario intrigante che ne spiega i concetti.

E, insomma, negli ultimi anni la Legge d'Attrazione è diventata un argomento piuttosto popolare. Tuttavia, c'è un sacco di confusione in giro. Spesso, la gente pensa che funzioni come un cameriere: tu ordini e puff, magicamente l'Universo ti porta esattamente quello che vuoi. Facile, no?

Ma la realtà è un po' più complicata e, onestamente, molto più affascinante.

Quella del cameriere non è una prospettiva completamente sbagliata, ma è solo una parte della storia. Immagina che il cameriere sia anche il cuoco, il proprietario del ristorante e perfino te stesso!

Prima di tutto, chiariamoci su un punto. Perché nessuno ci insegna questa cosa a

scuola? E perché, fino a poco tempo fa, molte persone non sapevano nemmeno che esistesse?

Semplicemente, perché noi esseri umani siamo abituati a considerare tutto ciò che è al di là della nostra pelle come "esterno". Sì, lo so, sembra banale. Ma pensa a questo: da sempre, noi vediamo il mondo come qualcosa di separato da noi. E questo piccolo dettaglio cambia tutto.

In tutto il mondo, continuiamo a chiamare tutto ciò che è al di là della nostra pelle, "ESTERNO" e quindi l'Universo è fuori e ci serve un tramite fra Lui e noi.

Ci sono poche eccezioni, anche negli ambienti considerati più evoluti e 'illuminati'. Ci identifichiamo con il nostro corpo fisico. Non importa se chiamiamo l'esterno Dio, Universo, Energia, Campo quantico, Sorgente o qualsiasi altro nome. Noi, da sempre, ci siamo identificati con il nostro corpo fisico. Non è una colpa, non è sbagliato, e non è deprecabile. È semplicemente così.

Ci siamo sempre identificati e ci identifichiamo con il nostro corpo fisico.

Immagina una cellula nel tuo corpo. Ha la sua parete cellulare, giusto? Ma non si considera separata dalle altre cellule solo perché ha un confine fisico. No, le cellule lavorano insieme per formare tessuti, che formano organi, che formano apparati. È un sistema interconnesso. Ma noi, come esseri umani, siamo condizionati a vederci come entità singole, separate, che cercano di sopravvivere in un mondo pieno di altre entità singole, separate.

E il resto? Beh, quello è l'Universo.

Ti sembra giusto? È per questo che esiste l'infelicità. Ma di questo parleremo un'altra volta.

Ora, però, torniamo alla Legge d'Attrazione.

Attrarre qualcosa è come essere una calamita; il concetto è che ognuno di noi *attira* nella propria realtà ciò che chiede.

Proprio come un cameriere a cui fai un ordine.

L'immagine che abbiamo (e che ci viene riportata in ogni testo che parla di Legge d'Attrazione) è quella in cui noi chiediamo qualcosa all'Universo e lui si occupa di recapitarcela attraverso la Legge d'Attrazione.

Molti di noi hanno provato ad "ordinare" qualcosa dall'Universo. Magari hai chiesto una nuova macchina, o un nuovo lavoro, o l'amore della tua vita. Ma poi ti sei chiesto perché il corriere dell'Universo non suona mai il campanello. Dove sta il problema? Dove ho sbagliato? Perché con me non funziona?

Forse non è il corriere che deve cambiare, ma il modo in cui fai il tuo ordine.

Potresti scoprire che:

non è tanto ciò che chiedi, ma come lo chiedi e, soprattutto, CHI SEI mentre lo chiedi.

Vedi, la Legge d'Attrazione non è solo una tecnica per ottenere quello che vuoi. Quindi, anziché parlare di segreti costosissimi riservati a pochi eletti, sarebbe più semplice adottare una nuova prospettiva, una prospettiva meravigliosa, consapevole e auspicabile.

È un nuovo modo di vedere il mondo e te stesso.

È capire che tu **sei parte di un tutto e che tutto è parte di te.**

Non c'è davvero un "esterno". Tutto è interconnesso.

E quando inizi a vedere le cose in questo modo, la tua prospettiva cambia radicalmente.

Immagina se tutti noi potessimo vedere noi stessi come parte di un grande, vibrante organismo chiamato Universo. Invece di sentirci separati e soli, ci sentiremmo connessi e sostenuti.

Questo è il vero potere della Legge d'Attrazione. Non è solo ottenere quello che vuoi, ma trasformare la tua intera visione della vita.

Pensa a questo: una cellula non può esistere da sola. Ha bisogno delle altre cellule per sopravvivere. E tu, proprio come una cellula, hai bisogno degli altri e dell'Universo per prosperare. Quando inizi a vedere te stesso come parte di questo grande sistema, le cose iniziano a cambiare. Non stai più cercando di ottenere qualcosa dall'esterno, perché capisci che tutto è già dentro di te.

Quindi, la prossima volta che pensi alla

Legge d'Attrazione, ricorda che non è solo una questione di ottenere ciò che vuoi. È una questione di capire chi sei veramente e come ti relazioni con tutto ciò che ti circonda. È un viaggio di scoperta e di connessione, e, onestamente, è una delle avventure più eccitanti che tu possa intraprendere.

LA LEGGE D'ATTRAZIONE

Allora, parliamo meglio della famosa Legge d'Attrazione.

Forse ne hai già sentito parlare come il metodo magico per attirare nella tua vita esperienze fantastiche.

Alcuni la paragonano addirittura a un Genio della lampada che esaudisce i tuoi desideri. Ma la verità è che non è proprio così. Quel Genio, se vogliamo chiamarlo così, è più vicino all'idea dell'Universo stesso.

Pensaci un attimo. Quanti di noi capiscono veramente in base a quali regole o formule matematiche funzioni la gravità?

Pochi, credo. Però, tutti conosciamo i suoi effetti. Se ti cade qualcosa dalle mani, sai benissimo che finirà per terra e probabilmente si romperà, giusto? Ma nonostante questo, capita ancora che ci stupiamo quando inspiegabilmente questo accade.

Non ti metti a dire che la gravità non funziona solo perché ti è scivolato il cellulare e si è rotto lo schermo. No,

semplicemente la prossima volta starai più attento.

La stessa cosa vale per la Legge d'Attrazione.

Anche se non conosci tutte le regole e i fattori che la fanno funzionare, sei comunque immerso in essa e la vivi ogni giorno, consapevolmente o meno.

Immagina ancora la gravità. Se non ottieni il risultato desiderato, non significa che la gravità ha smesso di funzionare. Allo stesso modo, se non ottieni ciò che volevi dalla Legge d'Attrazione, non vuol dire che non funzioni. È sempre lì, parte integrante del mondo, proprio come la gravità o qualsiasi altra legge fisica. Anzi, è governata da molti di questi principi.

La Legge d'Attrazione è dappertutto nella nostra vita, come la gravità.

Ma a scuola non ce l'hanno insegnata. Forse perché per la maggior parte delle persone, non esiste nemmeno.

Non penso che i potenti ci abbiano nascosto questo segreto intenzionalmente. Dopo il boom di "*The Secret*"¹, molti hanno cominciato a pensare che ci fosse una

grande cospirazione.

Ma questa visione è piuttosto limitata e ha generato un'infinità di libri che la descrivono come qualcosa di segreto, magico e miracoloso che è stato finalmente svelato.

A livello di marketing, funziona alla grande, ma nella pratica? Beh, rende tutto più complicato e fa sembrare la Legge d'Attrazione più difficile da capire e applicare.

E, di conseguenza, complica la nostra capacità di riconoscerla nella nostra vita quotidiana.

In realtà, la Legge d'Attrazione è più un concetto, un modo per descrivere un insieme di fenomeni legati alla risonanza, al magnetismo e alle sincronicità.

Ciò che è certo è che riceviamo ciò che chiediamo. Questo processo è attivo sempre, che ne siamo consapevoli o meno. È presente in ogni attimo della nostra vita e si manifesta costantemente nelle nostre esperienze quotidiane.

E se ti dicessi che la Legge d'Attrazione CREA la tua realtà?

Sì, hai capito bene.

Questo è il cambio di prospettiva di cui

parlavamo.

La Legge d'Attrazione è il processo di manifestazione fisica di ciò che il tuo sistema elettromagnetico crea a tua insaputa.

È come se una parte di te scegliesse cosa sperimentare.

La Legge d'Attrazione è il tentativo di dare un nome a qualcosa che sperimenti in ogni istante della tua vita.

Rende visibile come le tue vibrazioni interagiscono con quello che hai considerato finora il mondo 'esterno'.

Ho detto 'interagiscono' di proposito.

Significa che la Legge d'Attrazione risponde alle tue frequenze, non ai tuoi desideri.

A questo punto serve un chiarimento.

Non ho la pretesa di addentrarmi in ambiti che non riguardano la trattazione di questo libro, ma una spiegazione (seppur superficiale) è d'obbligo.

Il concetto di noi come "corpi elettromagnetici" in un universo di

frequenze elettromagnetiche è una immagine che tenta di spiegare la relazione tra il nostro stato mentale, emozionale e spirituale e la realtà che sperimentiamo.

Nella teoria della Legge d'Attrazione, ci viene suggerito che i nostri pensieri, emozioni e credenze attraggono esperienze simili nella nostra vita.

Il nostro corpo emette campi elettromagnetici, principalmente a causa dell'attività elettrica nel cervello e nel cuore. Questi campi possono essere misurati con strumenti come l'elettroencefalogramma (EEG) per il cervello e l'elettrocardiogramma (ECG) per il cuore. Anche se il nostro corpo genera effettivamente campi elettromagnetici, il concetto va oltre la semplice biologia.

Secondo questa visione, l'universo stesso è visto come un campo di energie o frequenze elettromagnetiche in cui tutto è interconnesso.

Le frequenze che emettiamo attraverso i nostri pensieri, emozioni e convinzioni risuonano con frequenze (Vibrazioni) simili nell'universo, attirando esperienze, persone e circostanze che sono in sintonia con le nostre vibrazioni.

Quindi, le tue frequenze elettromagnetiche SONO LA RICHIESTA e la Legge d'Attrazione è la materializzazione di questa richiesta.

Questo significa che la maggior parte delle informazioni che hai ricevuto finora su come far sì che la Legge d'Attrazione materializzi il tuo desiderio, può essere vista da una prospettiva molto più ampia.

La Legge d'Attrazione non riguarda forzare o manipolare l'energia universale per ottenere ciò che vogliamo attraverso qualche rituale strano.

Lasciamo queste cose ai guru delle bacchette magiche e dei segreti svelati.

Non si tratta neanche di trovare un modo per *forzare* le nostre vibrazioni affinché l'Universo esaudisca i nostri desideri.

Per capire ed utilizzare la Legge d'Attrazione è molto più utile inserirla in un contesto di consapevolezza del nostro ESSERE PARTE dell'Universo (ricordi il discorso sulle cellule?).

Essere parte di qualcosa significa non essere indifferenti al sistema a cui apparteniamo.

L'Universo è il sistema di cui siamo parte, non una serie di entità superiori a cui

chiediamo di esaudire i nostri desideri.
Quello è il Genio della lampada, o al massimo Babbo Natale.

Ma, se ad un certo punto della tua vita, scopri che i regali sotto l'albero li mettevano i tuoi genitori, sappi che è arrivato il momento per te di scoprire che il mittente dei tuoi desideri, SEI TU.

Non un'entità superiore o un misericordioso Genio che ti ricompenserà se chiedi nel modo giusto.

Sei disposto a lasciar andare la visione del 'se sarò buono, sarò ricompensato'?

Se sei pronto a farlo, sei pronto per una grande notizia: essere il responsabile di ciò che ricevi attraverso la Legge d'Attrazione significa che hai la possibilità di cambiare ciò che finora ti ha impedito di vedere realizzato il tuo desiderio!

E la tua attenzione si sposterà dal trovare la tecnica corretta di chiedere alla ricerca del modo migliore di 'vibrare'.

La prossima volta che ti cade qualcosa dalle mani, non dare la colpa alla gravità. Allo stesso modo, se non ottieni ciò che desideri dalla Legge d'Attrazione, non dare

la colpa a lei.

Guarda dentro di te, alle tue vibrazioni,
alle tue frequenze.

È lì che risiede il vero potere.

La Legge d'Attrazione è sempre attiva,
rispondendo alle tue frequenze e
manifestando nella tua vita ciò che queste
frequenze rappresentano.

¹ *The Secret* è un film documentario del 2006 diretto da Drew Heriot. Nello stesso anno la produttrice australiana Rhonda Byrne ha tratto dal film un libro omonimo. È considerato uno dei manifesti e delle pietre miliari della Legge d'Attrazione; se non lo hai visto, ti consiglio di farlo al più presto.

LE RESISTENZE AL CAMBIAMENTO

Per far sì che la Legge d'Attrazione funzioni e crei la realtà che desideri, è fondamentale 'vibrare' nel modo migliore possibile.

Questo perché la Legge d'Attrazione reagisce alle frequenze, non ai desideri o alle parole: non è la richiesta verbale a scatenare il fenomeno dell'attrazione ma le nostre vibrazioni.

Questo vuol dire che dobbiamo capire cosa influisce sulle nostre vibrazioni.

Se la parola "vibrazione" ti sembra troppo New Age, puoi sostituirla con "frequenza".

Se anche questo ti sembra strano, lascia stare: la tua mente sta solo facendo il suo lavoro e sta creando occasioni per impedirti di ampliare le tue prospettive.

Molti le chiamano resistenze mentali al cambiamento.

La mente, in effetti, è programmata per contribuire alla nostra sopravvivenza e tenerci al sicuro.

Prova a pensare agli uomini primitivi.

Immagina di essere uno di loro e di vedere un fulmine che cade dal cielo o una tigre dai denti a sciabola affamata che ti ha scelto per colazione.

Per loro, la sicurezza significava avere un posto solido e protetto, dove fulmini, tigri e altri predatori non potessero entrare, e avere cibo e acqua ogni giorno.

In breve, *significava evitare qualsiasi cambiamento che potesse rompere questo equilibrio di questa meravigliosa e ambita condizione.*

Dopo 200.000 anni cosa è cambiato?

Oggi molte persone hanno casa e cibo assicurati, ma nonostante questo la nostra mente inconscia non se ne è accorta.

Continua a cercare quella sicurezza primitiva, evitando i cambiamenti che potrebbero disturbare o mettere a repentaglio il nostro equilibrio.

NON SIAMO PROGRAMMATI PER IL BENESSERE, ma per la sopravvivenza!

E la mente ci protegge dai cambiamenti, proprio come 200.000 anni fa.

Perché per lei, la condizione stabile di equilibrio che conosce e che sa gestire, è quella in cui ti trovi adesso.

Non importa se sei infelice, disoccupato o insoddisfatto nelle relazioni: per la mente,

questa è una condizione nota che ha imparato a gestire e, soprattutto, nella quale si è *identificata*.

La mente si identifica con la tua realtà attuale, sei tu in questo istante e non vuole cambiare.

Lo ripeto affinché sia chiaro: anche se tu desideri fortemente un cambiamento, la tua mente inconscia lo vede come una minaccia e suggerisce dubbi, paure, ostacoli più o meno reali affinché tu desista.

Queste sono le Resistenze.