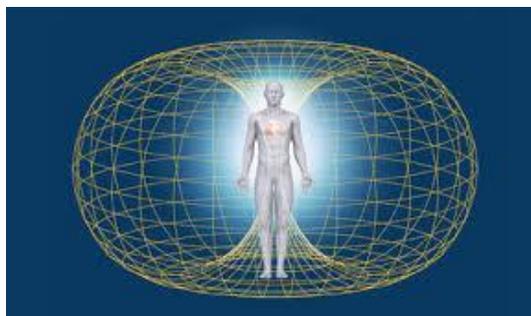


# NOI SIAMO SCINTILLA DI DIO



Antico elemento	Fuoco	Aria	Acqua	Terra
Elementi moderni DNA	Idrogeno	Azoto	Ossigeno	Carbonio
Stessi elementi espressi con lettere ebraiche	Y	H	V	G

Nome di Dio	Equivalenti chimici		Nome dell'uomo	Equivalente chimico
Y	idrogeno	=	Y	idrogeno
H	Azoto	=	H	Azoto
V	Ossigeno	=	V	Ossigeno
H	Azoto	≠	G	Carbonio

Elemento alchemico	Fuoco	Aria	Acqua
Elementi DNA corpo umano	Idrogeno	Azoto	Ossigeno
Espressi come valore ridotto di massa atomica	1	5	6
Espressi come codice di lettere ebraiche	1	5	6
Stessi elementi espressi come lettere ebraiche	Y	H	V

Voglio ringraziare Gregg Braden e Bruce Lipton che, con i loro libri ed i loro seminari, sono riusciti a tener viva in me la fiducia in un cambiamento verso una nuova civiltà che abbia come caratteristiche: la cooperazione, il benessere, la bellezza ed il cuore.

Il messaggio che diffondono è di fiducia nel genere umano, nella sue risorse e nella possibilità di un cambiamento il quale porta verso la consapevolezza che in noi esseri umani c'è la scintilla di Dio.

La nuova frontiera della scienza incontra di nuovo la spiritualità.

La saggezza antica trova corrispondenza nella nuova scienza.

L'epigenetica, con le sue scoperte, apre nuove prospettive rispetto al motivo per cui siamo sulla Terra e al modo in cui consideriamo la vita. Grazie all' epigenetica indaghiamo le nostre vere possibilità e anche la capacità intrinseca che abbiamo di trasformare situazioni difficili in opportunità.

Quello che leggerete nelle pagine seguenti sono estratti e riflessioni per me preziosi tratti dai libri di Gregg Braden e Bruce Lipton.

Penso che sia fondamentale diffondere questo nuovo pensiero e creare un gruppo sempre più numeroso di persone che crede che il genere umano abbia una possibilità e che possa produrre una realtà armoniosa sulla Terra.

La grandissima sfida è di iniziare a credere che ognuno di noi, con il suo agire, può fare la differenza. E' il momento di lasciar andare giudizio, senso di colpa, rabbia e paura e ritrovare la nostra scintilla divina.

## **Primo Capitolo**

### **Nel tuo DNA è già scritto tutto**

Il gene di DIO/ nel DNA: scienza e spiritualità possono convivere.

Ecco alcune riflessioni:

- Le lettere di molti alfabeti antichi, come ad esempio l'ebraico, erano anche associate a dei precisi valori numerici i quali rappresentano livelli interni di significato più profondo

La parola "Anima" in lingua ebraica è N Sh M H la somma di questi valori individuali produce un nuovo valore combinato di 395.

La parola "Cielo" in lingua ebraica è H Sh M Y M la somma di questi valori individuali produce un nuovo valore combinato di 395.

La relazione numerica tra Cielo e Anima afferma che sono la stessa cosa.

Nella loro forma originale, le lettere di molti alfabeti antichi erano anche associate a dei precisi lavori numerici. Questi codici «nascosti» rappresentano livelli interni di significato più profondo che soggiacciono al messaggio esteriore trasmesso dalle parole.

Alcuni dei racconti più antichi e completi sono stati tramandati attraverso l'antico ebraico.

La chiave è costituita da un denominatore comune. Se noi prendiamo la massa atomica degli elementi inseriti nella tavola periodica degli elementi, essa combacia con i valori numerici nascosti nella lingua ebraica.

Numero= linguaggio della creazione.

Questa è la chiave per collegare gli antichi racconti sulla creazione con la scienza moderna:

- Costituire un denominatore numerico comune che ci permetta di confrontare la lingua di Dio con la lingua della Natura che in questo caso è rappresentata dal numero di massa atomica degli elementi.
- Gli elementi alchemici della creazione: Fuoco, Aria e Acqua, rappresentano la descrizione degli elementi chimici che rendono possibile l'esistenza. Fuoco, Aria e Acqua sono in chimica Idrogeno, Azoto, Ossigeno.
- Detto questo gli studiosi hanno cercato a quali lettere dell'alfabeto ebraico corrispondono.
- Gli elementi del DNA che costituiscono il corpo umano possono essere sostituiti con 4 lettere dell'alfabeto ebraico:

Antico elemento	Fuoco	Aria	Acqua	Terra
Elementi moderni	Idrogeno	Azoto	Ossigeno	Carbonio
DNA				
Stessi elementi espressi con lettere ebraiche	Y	H	V	G

Le lettere dell'alfabeto ebraico e la tavola periodica degli elementi.

Gli scienziati, analizzando e organizzando le caratteristiche degli elementi, determinano il "posto" di ciascuno di essi nella tavola classificatoria. Sono proprio quelle qualità numeriche a costruire il nesso che collega gli elementi del DNA umano alle lettere dell'alfabeto ebraico.

Ecco la meraviglia!

- Un esame del codice numerico nascosto delle lettere ebraiche rivela che non solo esiste una relazione diretta fra lettere ed elementi ma anche che la relazione è talmente precisa da non lasciare dubbi.

Elemento alchemico	Fuoco	Aria	Acqua
Elementi DNA corpo umano	Idrogeno	Azoto	Ossigeno
Espressi come valore ridotto di massa atomica	1	5	6
Espressi come codice di lettere ebraiche	1	5	6
Stessi elementi espressi come lettere ebraiche	Y	H	V

- Le lettere necessarie ed esprimere il nome di Dio sono YHVH
- Nel DNA l'ultima H è rimpiazzata dalla G del Carbonio il quale conferisce la nostra fisicità e ci rende reali nel nostro mondo.

☞

Nome di Dio	Equivalentente chimico		Nome dell'uomo	Equivalentente chimico
Y	idrogeno	=	Y	idrogeno
H	Azoto	=	H	Azoto
V	Ossigeno	=	V	Ossigeno
H	Azoto	≠	G	Carbonio

Attraverso il linguaggio ciò illustra che sebbene condividiamo tre delle quattro lettere del nome personale di Dio nel nostro codice genetico non siamo uguali a Dio, infatti il 25% della nostra composizione è molto diversa.

Questa differenza ci conferisce la nostra fisicità ed è responsabile della nostra unicità in quanto specie.

- La scoperta di un messaggio universale nelle nostre cellule costituisce un potente fattore unificante della coscienza umana anche per popoli aventi culture e convinzioni diverse.
- La natura ci offre un modello di come l'unità e la cooperazione forniscano alla specie una maggiore possibilità di sopravvivenza più di quanto non permetta la competizione violenta.

- Anche se i collegamenti fra la lingua e gli elementi non ci dicono chi è il Dio delle nostre preghiere, o quale sarebbe l'aspetto di un tale essere, ci fornisce invece una prospettiva senza precedenti sulla nostra relazione col mondo e con i simili.
- Il messaggio ci ricorda che la vita umana in particolare e tutta la vita in generale sono unite da un retaggio comune. Sebbene il messaggio non descriva come esattamente si sia originato quel codice nelle nostre cellule, il fatto che il messaggio esiste, unito al fatto che è molto improbabile che ciò sia dovuto ad una sua formazione casuale, sottolineano fortemente la presenza di un' intelligenza e di un' intenzionalità alla base delle origini umane.

Questa è la prima informazione che mi stimola a pensare che in me ci sono potenziali inespressi che possono portare a poter essere creatori di una realtà che produce benessere e bellezza.

Questa teoria non è solo un fatto puramente accademico che non influenza minimamente le nostre vite, al contrario è un punto fondamentale per creare una nuova civiltà.

Ormai è appurato che noi possiamo comunicare attraverso il dialogo interiore con il nostro corpo e gli effetti di questo dialogo producono grandi benefici.

Vi invito a fare una meditazione per entrare in contatto con il vostro DNA:

*“Trova un luogo comodo e tranquillo dove niente ti può disturbare.*

*Accendi una candela gialla o dorata.*

*Siediti comodo e lentamente inizia a respirare in modo che per te è naturale.*

*Porta l'attenzione al tuo corpo: osserva i tuoi muscoli e se senti tensione... rilassa la parte e ascolta il tuo respiro che entra ed esce.*

*Ascolta il tuo cuore che batte e entra in armonia con il battito del cuore.*

*Permettiti di ascoltarlo e di respirare con esso.*

*Poi lascia che il respiro si espanda nel tuo corpo, nei tuoi organi, lascia che sia libero di vagare e ascolta e respira.*

*Poi chiedi al tuo respiro di entrare dentro le tue cellule, fidati, semplicemente respira e amplifica la sensazione del tuo corpo, dei tuoi confini.*

*Mentre tu ti ascolti ed entri sempre di più nel tuo micro, una parte di te perde i confini, si espande, diventa un tutt'uno con l'universo.*

*Tocca la tua vastità e il tuo piccolo e senti il tuo DNA e semplicemente ascolta, chiedigli qual è la parte di te che in questo momento è da espandere, quale lezione hai da imparare o semplicemente stai in quest'immensità.*

*Respira e poi datti il tempo .. e lentamente porta l'attenzione al tuo respiro e permetti che torni alla sua normalità.*

*Riporta il tuo confine sulla tua pelle, muovi il corpo, respira e senti il tuo corpo, il luogo dove sei seduto, la stanza, i suoni fuori da te.*

*Apri gli occhi e ringrazi.*

## **Secondo Capitolo**

### **Adesso incontriamo il potenziale del nostro cuore**

#### **La resilienza del cuore**

I benefici ricavabili armonizzando il nostro cuore con il cervello producono una profonda capacità di intuizione, di precognizione.

Il cuore batte una media di 101.000 volte al giorno, facendo circolare circa 7.192 litri di sangue attraverso circa 96.560km di arterie, vasi sanguigni e capillari!

Un insieme crescente di prove scientifiche dimostra che la funzione eccellente di pompaggio del cuore non è l'unica e non è il suo scopo principale.

Nella Bibbia, nel libro dei proverbi si afferma: *“Come acque profonde sono i consigli del cuore, l'uomo accorto le sa attingere.”*

Un detto del popolo dei nativi americani della tribù dei Omaha recita: *“Poni le domande dal cuore e ti sarà risposto dal cuore.”*

Il Sutra del Loto delle tradizioni buddiste Mahayana parla de *“Il tesoro nascosto del cuore è vasto come l'intero universo e dissipa ogni senso di impotenza.”*

Nel Libro egiziano dei morti si descrive la pratica spirituale inerente al cuore nel momento della morte. Tale rito è chiamato *“la pesatura del cuore”* .

Questo rito è la rappresentazione più antica e chiara secondo cui il cuore è collegato alla qualità della vita, alla memoria personale e all'agire morale in questo mondo.

Per millenni il cuore umano è stato concepito come il centro del pensiero, dell'emotività, della memoria e della personalità: l'organo principale del corpo.

Adesso nuove scoperte scientifiche hanno dimostrato che il cervello con le sue funzioni non agisce da solo.

La sorprendente scoperta di una rete neurale fatta di cellule di tipo cerebrale localizzate all'interno del cuore, che comunica con il cervello, sta modificando il nostro concetto di "organo principale".

Esistono sempre più prove che il cuore ed il cervello condividono il ruolo di organi principali del corpo umano. Sono due organi separati, collegati da una rete condivisa di informazioni.

Il cuore è il primo organo che si forma durante la vita intrauterina, circa 6 settimane dal concepimento.

Un squadra di scienziati, diretta dal Dott. J. Andrew Armour dell'università di Montreal, aveva scoperto che circa 40.000 neuroni specializzati, denominati "neuriti sensori", formano una rete di comunicazioni all'interno del cuore stesso e che replicano le funzioni del cervello.

Questi neuriti rilevano i cambiamenti che avvengono nell'organismo e li trasmettono al cervello convertendo "il linguaggio chimico" del corpo in "linguaggio elettrico" del sistema nervoso per renderlo comprensibile al cervello.

Scoperto il piccolo cervello nel cuore sono emerse altre funzioni:

1. Emanare la conoscenza generata dal cuore, nota come intelligenza cardiaca.
2. Promuovere stati intenzionali di intuizione profonda.
3. Permettere l'espressione di abilità precognitiva intenzionali.
4. Dirigere la comunicazione fra il cuore e i neuriti sensori in altri organi del corpo.

Il piccolo cervello cardiaco funziona secondo due modalità distinte ma correlate:

1. In autonomia rispetto al cervello craniale per pensare, apprendere, ricordare e persino percepire autonomamente i nostri mondi interiore ed esteriore.
2. In sintonia con il cervello craniale per darci il beneficio di una singola, potente rete neurale condivisa dai due organi distinti.

Abbiamo pensato che cuore e cervello avessero funzioni contrapposte fra loro

1. Scienziati ed analisti, ingegneri ecc... hanno pensato che il cervello fosse la chiave di tutto.
2. Artisti, musicisti, pensatori ecc... hanno pensato che il cuore fosse la chiave di tutto.

Invece è questione di **cooperazione...**

...proprio come nel DNA.

Il fisico Max Planck, padre della teoria quantistica disse: "la materia in quanto reale non esiste. La materia esiste solo in virtù di una forza che fa vibrare le particelle atomiche e tiene insieme quel minuscolo sistema solare che è l'atomo. La matrice energetica detta Matrix Divina è la rete energetica che sostiene e unifica l'universo."

Il campo di energia sottile che collega tutto il creato è reale. Non esclude nulla. Esiste in quanto voi e in quanto me. È l'universo all'interno di noi, oltre che quello che ci circonda.

È il ponte quantistico tra tutto ciò che è possibile nella nostra mente e nel nostro cuore e ciò che si manifesta nel mondo.

L'esistenza di questo campo implica tre principi che hanno un effetto diretto sul modo in cui viviamo, su tutto ciò che facciamo e sul ruolo che il cuore riveste nella nostra vita.

1. Tutto esiste all'interno di una matrice energetica, tutto è connesso ed è questa connessione che rende possibile dei profondi stati intuitivi tra le persone e dei modelli tra gli eventi significativi della vita.
2. La Matrix dell'universo è di natura olografica, cioè che qualunque parte del campo contiene tutto ciò che c'è nel campo stesso. Poiché si ritiene che la coscienza in sé sia olografica, ciò significa che lo spazio fisico fra le persone e le "cose" che sperimentano non rappresenti un ostacolo rispetto alle profonde connessioni rese possibili dall'intelligenza del cuore. La connessione con le persone non è influenzata dalla distanza fisica.
3. Il passato, il presente e il futuro sono intimamente uniti. La matrix sembra essere il vaso che contiene in sé il tempo stabilendo una continuità fra le nostre esperienze presenti e quelle future. È questo principio che rende possibile l'esperienza di precognizione nella nostra vita.

Là fuori esiste qualcosa , una forza, un campo , una presenza che rappresenta la grande rete che ci connette gli uni agli altri, al nostro mondo ed ad una presenza superiore. Inoltre è chiaro che nel corpo umano esiste un singolo organo preposto alla percezione e alla comunicazione con questo campo ed è il cuore.

Istituto di HeartMath (IHM) è dedito alla comprensione del pieno potenziale del cuore.

Creare in noi stessi la coerenza “cuore-cervello” ci dà il potere di sperimentare profondi stati di intuizione e di farlo a comando.

Armonizzare cuore e cervello ci predispone a creare sistematicamente delle esperienze intuitive.

Il dialogo tra cuore e cervello esiste a prescindere da noi ed è fatto di segnali emotivi. Il dialogo avviene continuamente durante la giornata. La qualità del segnale emotivo che il cuore invia al cervello è molto importante perché il cervello la trasforma in sostanze chimiche che poi sono rilasciate nell'organismo.

Se proviamo rabbia, odio, gelosia etc.. queste emozioni sono irregolari e caotiche e questi sono i segnali che arrivano al cervello, il corpo umano lo interpreta come stress e risponde in maniera appropriata. Aumenta i livelli di cortisolo e adrenalina che ci predispongono ad una reazione rapida ed efficace. Risposta attacco e fuga.

Al contrario quando creiamo emozioni rinvigorenti come apprezzamento, affetto, gratitudine e compassione, il segnale che dal cuore va al cervello è più armonico. Gli ormoni dello stress diminuiscono permettendo al cuore ed al cervello di fare un cambiamento e di produrre sia la chimica che sostiene una risposta immunitaria più forte, sia maggiori quantità di DHEA, precursore di tutti gli altri ormoni del nostro corpo.

La qualità delle emozioni determina la qualità del segnale della coerenza tra cuore e cervello e inoltre questa armonizzazione porta armonia col mondo esterno.

A volte ci sono delle decisioni nella nostra vita che ci viene difficile scegliere perché non c'è una soluzione giusta o sbagliata.

Però dobbiamo trovare un nuovo modo per riuscire ad avere la risposta giusta per noi:

1. Le risposte improntate sulla logica sono normalmente basate sui filtri delle nostre percezioni ed esperienze vissute.
2. La mente tende a giustificare le risposte a cui spinge, servendosi del ragionamento circolare.

Quando è in gioco un rapporto, la nostra decisione razionale viene presa attraverso i filtri delle nostre auto-percezioni. La nostra mente farà la scelta di continuare un rapporto od interromperlo, vedendo le cose attraverso la lente dell'autostima e del valore personale che attribuiamo a noi stessi.

La logica circolare fa una doppia affermazione.

La coerenza cuore-cervello ci permette di ricevere le risposte per una decisione difficile perché accede a ciò che è vero per noi, nel presente e in una data situazione.

L'intelligenza del cuore oltrepassa i filtri del cervello e consente di prendere decisioni in sicurezza e quasi istantaneamente.

È importante differenziare l'intuito e l'istinto.

Le risposte basate sull'istinto sono improntate sulla logica, sono normalmente basate sui filtri delle nostre percezioni ed esperienze vissute. Il passato da cui arrivano le informazioni potrebbe essere un passato personale. L'istinto rappresenta fondamentalmente un processo mentale che attinge all'accumulo di esperienze sia nostre che di altri esseri umani che da millenni camminano in situazioni simili.

Quando attiviamo l'istinto, il nostro corpo risponde con una scarica di adrenalina che percepiamo nello stomaco. Per esempio la sensazione di disagio quando ci troviamo a camminare in una strada buia la notte. Quel disagio può essere dovuto a nostre esperienze passate o all'accumulo delle esperienze di altri esseri umani.

L'intuito del nostro cuore funziona in una maniera totalmente diversa, ci informa di ciò che accade nel momento presente e per entrare in contatto con questo ascolto bisogna ricorrere a tecniche per accedere all'intelligenza del cuore.

L'istinto è un processo mentale che attinge alla memoria delle esperienze del passato.

Per poter attingere a questa comunicazione e saggezza, per poter chiudere il cerchio ed accettare il nostro potere personale nella vita, dobbiamo prima intraprendere un viaggio di auto scoperta. E anche se il viaggio può farci allontanare da ciò che un tempo ci era familiare e può richiedere tutta la vita, la distanza da percorrere è breve... sono 45 cm, la distanza media dal punto mediano dal centro del nostro cervello al punto mediano del nostro cuore.

Si tratta di un viaggio che ci allontana dal pensiero polarizzante del cervello avvicinandoci alla conoscenza intuitiva del cuore.

I principi stessi che ci hanno aiutati al sentirci al sicuro nelle nostre comunità e fra le nostre mura domestiche oggi stanno cambiando. Fatti come quelli che stiamo

vivendo ci fanno dedurre che stiamo vivendo in un'epoca densa di molti eventi estremi che stanno convergendo su di noi simultaneamente in questa vita oggi, adesso.

In questo momento stiamo vivendo in base ad un nuovo insieme di regole di vita, abbiamo bisogno per le nostre scelte di attingere all'intelligenza del cuore per essere parte attiva nel cambiamento che inevitabilmente stiamo vivendo.

Vi invito a fare una meditazione per entrare in contatto con il vostro Cuore:

Prima acquistate dimestichezza con questa meditazione e con il dialogo del vostro cuore per poi passare alla successiva.

*“Entrate nel vostro cuore e mettete gentilmente la mano al centro del vostro cuore, permettete che la vostra consapevolezza vi porti in quel luogo dove poggia la vostra mano... ed adesso rallentate la vostra respirazione, respirate come se il vostro respiro provenisse da quel punto che state toccando. Inviare al vostro corpo, in questo momento, dei segnali molto potenti perché gli state dicendo che siete al sicuro, state dicendo che va benissimo, che può rilasciare la chimica dello stress, che può attivare quelle reazioni chimiche che vi ringiovaniscono, che potenziano il vostro sistema immunitario, che vi danno vita. Continuate a respirare come se il vostro respiro emanasse dal vostro cuore. Il vostro corpo interpreta questa sensazione come amore, in questo momento amate ogni organo all'interno del vostro corpo, amate ogni cellula del vostro corpo. In questo momento risvegliate le possibilità che qualunque potenziale possa realizzarsi nel vostro corpo, questo è il dono che noi abbiamo come esseri umani. Noi abbiamo la possibilità di sentire queste emozioni, di provare queste sensazioni.. Adesso permettete alla vostra umanità di permeare ogni singola cellula del vostro corpo e respirate.. in questo modo amate il vostro pianeta, la madre terra.. Fate un altro bel respiro e poi una breve pausa.. aprite gentilmente i vostri occhi.*

Seconda meditazione del cuore:

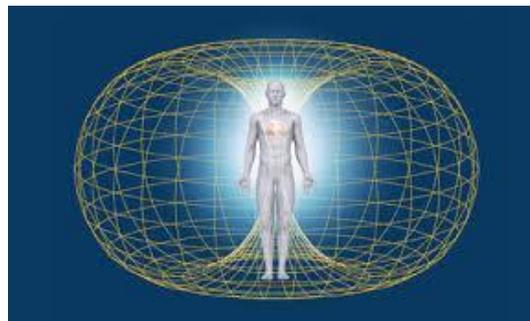
- 1. Entrate nel vostro cuore e mettete gentilmente la mano al centro del vostro cuore e permettete che la vostra consapevolezza vi porti in quel luogo dove poggia la vostra mano. Adesso rallentate la vostra respirazione, respirate come se il vostro respiro provenisse da quel punto che state toccando.*

2. *State dicendo al vostro corpo che tutto va bene e che può rilasciare la chimica dello stress.*
3. *Rallentate il respiro e portate la vostra attenzione all'area del cuore e calmate la mente.*
4. *Respirate facendo durare l'inspirazione e l'espiazione 5 / 6 secondi.*
5. *Vi chiedo di provare un'emozione piacevole, un senso di affetto, gratitudine.....qualsiasi sensazione piacevole vi arriva va bene.*
6. *Adesso avete creato armonia fra il tuo cuore e il vostro cervello. In questa maniera avete ottenuto l'accesso alla saggezza del vostro cuore, continuate a respirare e a mantenere la vostra attenzione sul cuore.*
7. *Ponete adesso al vostro cuore la domanda. Deve essere semplice, chiara e breve... restate in ascolto continuando a respirare.. la risposta può arrivare in modi diversi: parole, immagini, sensazioni del corpo .*
8. *Quello che è importante è il contatto che avete stabilito con il vostro cuore.*

### **Capitolo 3**

#### **Adattamento alle difficoltà.**

#### **La resilienza dal cuore - il potere della resilienza**



Un breve riassunto di quanto precedentemente detto.

Una tra le più innovative e conosciute scoperte riguarda il sistema nervoso del cuore. Esso contiene circa 40.000 neuriti sensoriali, simili ai neuroni, ma che invece di trovarsi nel cervello si trovano nel cuore.

Il nostro cuore ha un cervello tutto suo ed è per questo che oggi gli scienziati parlano di intelligenza del cuore. La rivista che si occupa di questo nuovo campo di ricerca si chiama "Neurocardiology".

Questi neutrini operano in modo indipendente dal punto di vista della percezione e della memoria. Tutti noi abbiamo vissuto eventi traumatici. Oggi, grazie alla scoperta dei neutrini, sappiamo che le nostre esperienze negative risiedono in questi due luoghi: cuore e cervello.

“La terapia dà un po’ di aiuto, ma non risolve, perché parla unicamente alla nostra mente. Ora sappiamo che il nostro cuore ha una propria memoria e nessuno ce ne ha mai parlato. Non appena coinvolgeremo il cuore nel nostro processo di guarigione tutto cambierà”.

***“Più conosceremo noi stessi, meno avremo paura di affrontare il cambiamento”***

E aggiunge “Questi 40 mila neuroni cerebrali sono vere e proprie cellule nel cuore umano, fotografati dall’Institute of HeartMath, il cui compito è quello di esplorare il cuore in maniera non convenzionale: sappiamo infatti che è l’organo che pompa sangue, ma non fa solo quello e ti sarà sicuramente capitato di intuire l’intelligenza del tuo cuore”.

***“Nel nostro cuore risiede il centro della nostra vita, il fulcro della nostra esistenza”***

E ancora “Il primo organo che si sviluppa nel feto non è il cervello, ma il cuore e gli scienziati non sanno spiegarci cosa accade quando avviene il primo battito. Gli indigeni hanno dato una loro interpretazione: esso corrisponde al momento in cui la nostra anima si unisce al nostro corpo”.

### **La resilienza del cuore**

Il cuore è collegato alla qualità della vita, alla memoria personale e all’agire morale in questo mondo. Per millenni il cuore umano è stato percepito come il centro del pensiero, dell’emotività, della memoria e della personalità: l’organo principale del corpo.

Quale organo governa il corpo: il cuore o il cervello?

Si parla di resilienza per descrivere la capacità di recupero dimostrata dopo un cambiamento di vita imprevisto.

Tutta la resilienza non si limita soltanto all'esperienza umana. Può essere applicata a qualsiasi sistema, vivente e non vivente che coinvolge un mutamento dinamico.

L'American Psychological Association definisce la resilienza come "un processo che prevede una buona capacità di adattamento di fronte alle avversità e il riprendersi dalle esperienze difficili" e lo Stockholm Resilience Centre la descrive in termini di "capacità di un sistema di cambiare ed adattarsi continuamente pur rimanendo entro soglie critiche". Un modo di pensare e di essere che ci dà la flessibilità necessaria per cambiare ed adattarci a nuove condizioni.

La resilienza si manifesta nella vita in due aree:

- il modo in cui pensiamo
- il modo in cui viviamo

Queste evidenziano una forma di resilienza in ogni aspetto dell'esperienza umana, dalla capacità emotiva di gestire lo stress causato da un grande cambiamento, alla nostra capacità fisiologica di resistere a malesseri e malattie, fino alla nostra capacità mentale di risolvere l'impatto psicologico provocato da traumi e perdite.

I nostri concetti di resilienza si riflettono nel nostro modo di pensare e nel nostro stile di vita.

Caratteristiche che attivano la resilienza sono:

- Coltivare la conoscenza di noi stessi
- Coltivare il senso di speranza personale
- Coltivare la capacità di mettere in atto buone strategie di coping (strategie pratiche per far fronte allo stress)
- Coltivare solidi rapporti interpersonali
- Trovare un significato personale alla vita

### **L'autoconoscenza.**

In una stanza interna dell'antico tempio di Luxor in Egitto vi è un'iscrizione:

"Uomo conosci te stesso e conoscerai gli dei"

Questa frase la ritroviamo abbastanza simile in numerosi templi greci.

La capacità di affrontare le difficoltà della vita dipende da quando si conosce bene se stessi. Più cose scopriamo su di noi meglio saremo equipaggiati per gestire i cambiamenti che avvengono nel mondo.

Quando sostituiamo le false ipotesi di separazione con le più profonde verità sulla nostra connessione reciproca e sul ruolo che ha la cooperazione riusciamo a reagire meglio agli eventi della vita.

### **Un intimo senso di speranza.**

La speranza consente alle persone di avvicinarsi ai problemi con una disposizione mentale e un insieme di strategie di successo e quindi fa aumentare le possibilità che esse riescano effettivamente a realizzare i propri obiettivi.

### **La capacità di attuare sane strategie di coping (strategie pratiche per far fronte allo stress)**

Quando siamo sottoposti ad impegni stressanti a dover produrre risultati che richiedono il massimo impegno per molti giorni o in situazioni difficili, possiamo sentirci sopraffatti. Se invece viviamo questa situazione, e il senso di sopraffazione che ne consegue, come qualcosa che sta semplicemente richiamando la nostra attenzione, allora possiamo vivere l'esperienza in maniera positiva e capace di condurre ad un risultato favorevole.

Questo però spesso non accade.

Ecco un elenco di cattivi meccanismi di coping:

- Problemi a prendere sonno e restare svegli
- Dolore, mal di testa, stringere i pugni inconsapevolmente, mordersi le labbra, provare irrigidimento al collo e alle spalle
- Consumare alimenti quando non si ha fame o mangiare oltre al punto di sazietà
- Sentirsi depressi, letargici ed emotivamente intorpiditi
- Piangere incontrollabilmente e inaspettatamente senza motivo apparente
- Risposte eccessive caratterizzate da rabbia e negatività
- Uso di alcol fumo e sostanze stupefacenti per calmarsi

Elenco di alcuni buoni meccanismi di coping

- Assicuratevi di essere in salute
- Riducete i vostri impegni. Imparate a dire no all'offerta di assumersi responsabilità maggiori di quelle che potete ragionevolmente gestire.

Imparate a suddividere grossi lavori in compiti minori, dandovi chiari obiettivi intermedi da raggiungere

- Fate ginnastica regolarmente, 10/15 minuti di movimento continuo per liberare l'organismo dagli ormoni in circolazione
- Fate i vostri compiti e preparatevi programmando meglio il vostro tempo e ponendovi obiettivi realistici
- Fate del sonno una priorità, gli effetti di periodi di sonno insufficienti possono tradursi in reazioni di ansia
- Connettetevi con altre persone, i contatti sociali offrono una valvola di sfogo per condividere le frustrazioni, una cassa di risonanza per ottenere rivelazioni e soluzioni
- Imparate a rilasciare la tensioni, sperimentate tra le molteplici attività quella che è più in sintonia con voi ( yoga, passeggiare, meditazione, ascoltare musica)
- Cercate aiuto professionale, una guida di un esperto può essere di aiuto in caso di stress

### **Rapporti interpersonali solidi**

Tutti abbiamo bisogno di contatti umani, solidi rapporti umani nel posto di lavoro si ripercuotono sia sul lavoro che sulla vita personale

- Le persone che intrattengono rapporti sociali, si scambiano informazioni, consigli, servizi e nuovi contatti sociali
- I rapporti forniscono alle persone un ambiente premuroso
- I rapporti generano un'identità di gruppo
- I rapporti fanno da cuscino allo stress
- I rapporti motivano a condurre uno stile di vita sano

### **Trovare il significato personale nella vita quotidiana**

Il significato personale che ognuno di noi attribuisce alla propria esistenza è uno dei maggiori fattori che sviluppa la resilienza.

Ognuno di noi attribuisce un significato personale al mondo, al ruolo che vi ricopre e al posto che occupa.

Il significato lo scopriamo in ogni attimo, ogni giorno della nostra vita e dà un senso a tutto il resto. E' solo quando sentiamo di far parte di qualcosa di più grande di noi, quando siamo in grado di individuare il ruolo che abbiamo in esso e il modo in cui

possiamo contribuire a quel qualcosa di più grande, che la nostra permanenza nel mondo e nella vita acquista un senso. Ogni evento della vita acquista significato.

## **Capitolo 4**

### **La coerenza del cuore**

#### **Emozioni collegate alla coerenza generano più resilienza**

Eleanor Roosevelt disse: " LO SCOPO DELLA VITA DOPO TUTTO È VIVERLA, GUSTARE L'ESPERIENZA FINO IN FONDO."

Il sesto elemento della resilienza è la transizione emotiva che possiamo fare per preparare in modo sano il nostro corpo agli estremi della vita . Questo percorso di resilienza risiede nel cuore.

Essere in stato di stress ci fa essere reattivi e pronti all'attacco per affrontare le situazioni impegnative del nostro quotidiano. Sicuramente in presenza di livelli così alti di sostanze chimiche da stress, possiamo sviluppare capacità sovrumane ma queste reazioni e benefici possono essere utili durante un breve lasso di tempo.

Lo stress scatenato dalla scarica ormonale in effetti impedisce il rilascio di altre sostanze chimiche responsabili di importanti funzioni fisiologiche. Il rilascio di sostanze chimiche vitali preposte alle funzioni di crescita, immunitarie e antinvecchiamento si riduce drammaticamente durante la reazione di attacco o fuga. In altre parole, nei momenti di tensione il corpo può fare solo una cosa per volta: o va in modalità di attacco o fuga oppure va in modalità di guarigione e crescita.

Chiaramente non siamo fatti per vivere ogni giorno in preda a tensioni costanti, tuttavia questa è la situazione che molti di noi vivono oggi.

Lo stress causato dalle emozioni negative fa aumentare i livelli di ormoni dello stress nel sangue, quali il cortisolo e l'adrenalina, che ci predispongono ad avere una reazione rapida ed efficace a qualunque causa di stress.

Il meccanismo che crea e sostiene le nostre risposte allo stress è lo stesso per regolare la tensione in modo sano.

Tieni conto che il cuore invia al cervello sia le emozioni negative che positive. Le emozioni positive inviano al cervello segnali più regolari, più ritmici e ordinati. In presenza di emozioni positive, quali l'apprezzamento, la gratitudine, la compassione

e l'affetto il cervello scatena un tipo diverso di reazione chimica all'interno dell'organismo.

Quando proviamo un senso di benessere, i valori degli ormoni dello stress in circolo nell'organismo diminuiscono, mentre la chimica della giovinezza di un potente sistema immunitario, con proprietà antinvecchiamento, aumenta.

### **Una resilienza più profonda che viene dall'interno.**

Il cuore ha un ruolo centrale. Come possiamo realizzare la comunicazione cuore e cervello per rendere più benefica la loro comunicazione?

Tutto comincia con la resilienza che creiamo all'interno del cuore.

La capacità del cuore di alterare il proprio ritmo e di inviare il sangue laddove ce n'è più bisogno è necessaria per la nostra sopravvivenza.

Il segnale che il cuore invia al cervello crea uno stato noto come coerenza psico-fisiologica.

### **“COERENZA”**

I nostri livelli di coerenza in caso di stress potrebbero essere bassi e, attraverso semplici esercizi, possiamo creare livelli di coerenza maggiori.

C'è un collegamento diretto fra l'HRV (variabilità della frequenza cardiaca) presente nei nostri corpi, il livello di coerenza e la resilienza che mettiamo in atto per far fronte ai cambiamenti.

Maggiore è il nostro livello di coerenza, più alto sarà il nostro livello di HRV e di resilienza.

Rintracciando le emozioni che sviluppano una maggiore coerenza, generiamo anche più resilienza.

Una maggiore coerenza genera una maggiore resilienza.

### **Tecniche di creazione della coerenza cuore – cervello.**

Le nostre emozioni possono essere regolate al fine di creare coerenza all'interno del nostro corpo.

Possiamo ricorrere a dei semplici passi per mettere in atto questo dato di fatto nella vita.

Il cuore armonizzerà automaticamente l'energia fra cuore, mente e corpo accrescendo la coerenza e la chiarezza. Questo metodo è noto come "Attitude Breathing"

Esercizio:

**Fase 1** - Individuate un vostro atteggiamento indesiderato, un'emozione o un atteggiamento che volete cambiare. Potrebbe trattarsi di ansia, tristezza, disperazione, depressione, autocritica, senso di colpa, rabbia, sensazione di sopraffazione, qualunque fonte angosciante.

**Fase 2** - Identificate e ispirate un atteggiamento sostitutivo. Selezionate un atteggiamento positivo e ispirate lentamente e con naturalezza attraverso la vostra zona cardiaca la sensazione che quel nuovo atteggiamento vi trasmette. Ripetete per un po' allo scopo di ancorare il nuovo sentimento.

<b>Esempi di emozioni/atteggiamenti indesiderati</b>	<b>Esempi di emozioni / atteggiamenti sostitutivi</b>
Stress	Respirate neutralità per calmarvi e rivitalizzarvi
Ansia	Respirate calma ed equilibrio
Sensazione di sopraffazione	Respirate sollievo e pace
Tristezza o depressione	Respirate apprezzamento senza giudizio
Senso di colpa	Respirare compassione senza giudizio

**Fase 3** - mentre respirate un atteggiamento sostitutivo dite a voi stessi di eliminare il senso di gravità e di drammaticità dall'emozione o atteggiamento negativo che avevate. Dite a voi stessi: "elimina l'importanza". Ripetetelo molte volte mentre fate Attitude Breathing, finchè non percepite una transizione o un cambiamento. Ricordate che, perfino quando un atteggiamento negativo sembra essere giustificato, l'accumulo di energia emozionale bloccherà il vostro sistema. Mantenete un sincero atteggiamento di "intento sul serio" e un intento che viene dal cuore di portare davvero quelle emozioni verso uno stato di maggiore coerenza.

Le fasi che conducono alla coerenza sono semplici

Focalizza

Senti

Respira

## **Capitolo 5**

### **Punto di svolta**

#### **Il processo del cambiamento**

Il modo in cui concepiamo noi stessi nel mondo crea la lente attraverso la quale risolviamo i nostri problemi

Esiste un momento in qualunque crisi in cui si può andare verso la trasformazione e il semplice atto di sopravvivere può evolvere in sviluppo. Quel momento segna il punto di svolta.

Se pensiamo all'acqua che bolle c'è un punto critico dove avviene la trasformazione e l'acqua inizia a fare le bolle aeriformi e poi l'acqua prorompe in un caos totale. È bastata una piccola differenza di temperatura per mandare l'acqua in ebollizione. Sebbene le temperature inferiori abbiano rappresentato le fasi intermedie.

Quest'ultima frazione di calore si chiama punto critico, la soglia, il momento di massa critica.

**UN MINUSCOLO CAMBIAMENTO PUO' ROVESCARE L'EQUILIBRIO IN MODO MOLTO EVIDENTE**

Altra cosa fondamentale è che i nostri punti di svolta personali devono corrispondere alle possibilità contemplate della nostra visione del mondo.

C'è un punto che sembra neutro e che ci predispone al cambiamento totale.

Il misterioso spazio tra le cose detiene il potere di nuove potenzialità.

Il passaggio dal giorno alla notte, spalanca le porte a ogni nuovo percorso a nuovi risultati nella nostra vita.

## **Il significato del momento che intercorre tra il giorno e la notte.**

Quando il sole tramonta scompare dal cielo calando all'orizzonte e fa una breve comparsa una porta affacciata su un intervallo temporale misterioso: il sole non è più visibile ed il cielo è ancora chiaro. Non c'è la luce del giorno ma la notte non è ancora scesa. Questo spazio è chiamato la fessura fra i mondi, tale spaccatura ricompare nuovamente all'alba.

Il punto di svolta racchiude in sé la possibilità di cambiare prima di sperimentare qualcosa che non vogliamo nella nostra vita.

I punti di svolta possono essere spontanei o intenzionali.

Si crea il punto di svolta intenzionale per mezzo di una singola scelta ma questa poi condiziona tutto il nostro futuro. I punti di svolta spontanei riguardano quegli eventi che occasionalmente accadono in natura e che ci permettono di porci attenzione oppure di non osservarli.

Il segreto del potere del punto di svolta risiede nel comportamento che teniamo quando appaiono.

Perché il potenziale del punto di svolta si manifesti occorre:

- avere la saggezza di riconoscere uno quando compare
- avere la forza di accettare/accogliere ciò che sta mostrando

I punti di svolta provengono da noi, sono il frutto della nostra esperienza.

Il punto di svolta può concretizzarsi solo quando siamo noi i protagonisti dell'esperienza.

I punti di svolta ci arrivano in due modi diversi fra loro:

1. mediante una scoperta che cambia il nostro modo di pensare e ciò a cui crediamo
2. mediante un evento capaci di provocare un mutamento paradigmatico che cambia la nostra visione del mondo

La chiave di rilascio del potere di un punto di svolta consiste nell'accogliere le possibilità che porta in sé.

Quando si manifesta un punto di svolta si verificano tre scelte:

1. il punto di svolta viene riconosciuto e accettato , noi possiamo cogliere ciò che i fatti ci mostrano e di innescare in noi un nuovo modo di pensare
2. il punto di svolta viene rifiutato, vengono rifiutate le nuove scoperte e si cerca di continuare a vivere come prima cercando di tenere tutto immutato. Questa scelta pone la persona in contrasto con la realtà esterna
3. il punto di svolta viene ignorato, questo è il più difficile da osservare. Quando agiamo ignorando pensiamo che sia la cosa migliore e neghiamo le nuove informazioni che creano una nuova visione

### **Come sappiamo quando è ora di cambiare**

Ecco le domande per cambiare:

1. Questo rapporto mi rende felice?
2. Si tratta di un rapporto sano?
3. È probabile che le cose migliorino?

## **Capitolo 6**

### **I Telomeri**

#### **Il processo del cambiamento**

Che cosa significherebbe per te scoprire che dal momento in cui nasciamo cominciamo a rigenerarci?

Ci sono molti modi per farlo ed è per questo motivo che possiamo concepire la vita come un serbatoio che riempiamo di continuo e non come un contenitore che si svuota progressivamente.

I telomeri sono sequenze specializzate di DNA situate alle estremità dei cromosomi che fungono da tampone per proteggere le informazioni genetiche del cromosoma durante la divisione della cellula. A ogni divisione cellulare i telomeri si accorciano fino al punto che non riescono più a proteggere le informazioni vitali della cellula; a quel punto la cellula comincia a invecchiare, a deteriorarsi e infine muore.

Entro nei dettagli di questo processo per un motivo preciso. Di solito la lunghezza dei telomeri si accorcia nel corso della vita. Per esempio, alla nascita la lunghezza dei telomeri si aggira in media tra le ottomila e le tredicimila unità (coppie di basi). Man mano che invecchiamo generalmente si accorciano seguendo un ritmo prevedibile. Intorno ai 35 anni di età i telomeri di un adulto normale che segue il tipico stile di vita occidentale si riducono a circa tremila unità. E quando il tipico adulto arriva a 65 anni la lunghezza si dimezza, arrivando a circa millecinquecento unità. In questi dati statistici uso il termine tipico perché la lunghezza dei telomeri non è prefissata o predeterminata.

Questi dati statistici descrivono ciò che accade quando non facciamo nulla per salvaguardare la salute dei nostri telomeri, ma fortunatamente qualcosa si può fare, anzi molte cose. Per questo motivo ora gli scienziati riconoscono che la velocità con cui i telomeri si accorciano e di quanto si accorciano dipende da noi e da una serie di fattori su cui noi stessi influiamo con le nostre scelte di vita.

La velocità con cui i telomeri si accorciano non dipende solo dal passare del tempo. Alcuni scienziati hanno scoperto che la riduzione dei telomeri dipende da diverse conseguenze.

Questi fattori includono abitudini quotidiane come:

- l'alimentazione.
- l'attività fisica.
- il sonno.
- ma anche elementi nocivi come l'uso di alcol e droghe.
- un altro elemento considerato di rado: lo stress emotivo che può derivare da problemi legati all'autostima e alla visione di sé.

Elizabeth Blackburn e Jack Szostak hanno scoperto che una specifica sequenza di DNA nei telomeri protegge i cromosomi dal deterioramento.

Carol Greider ed Elizabeth Blackburn hanno identificato nella telomerasi l'enzima che produce il DNA telomerico. Queste scoperte chiariscono che le terminazioni dei cromosomi sono protette dai telomeri e sono costruite dalla telomerasi. Se i telomeri si accorciano, le cellule invecchiano. Per contro, se l'attività della telomerasi è intensa, i telomeri mantengono la loro lunghezza e l'invecchiamento delle cellule rallenta.

La telomerasi è un enzima che ripara, rigenera e allunga i telomeri che determinano la longevità delle cellule, la presenza di telomerasi attiva nell'organismo è la chiave per fermare e invertire il processo di invecchiamento e di deterioramento che in genere si verifica con il passare degli anni.

Grazie a questi studi, per la prima volta è stata confermata la correlazione tra telomerasi e longevità nei topi. Da allora i risultati sono stati applicati anche agli esseri umani. Se i fattori che influiscono sulla lunghezza dei telomeri, come lo stile di vita, l'ambiente fisico e l'alimentazione, di certo contribuiscono alla longevità generale, la correlazione tra la lunghezza dei telomeri e l'invecchiamento sembra innegabile e ha tre implicazioni:

- le persone longeve hanno telomeri più lunghi;
- la telomerasi è l'enzima che costruisce, rigenera e allunga i telomeri esistenti;
- attivando la telomerasi si arresta il deterioramento e si riparano i telomeri già danneggiati.

Ormai la lunghezza dei telomeri è considerata un marcatore biologico – ossia una misura – dell'aspettativa di vita di un essere umano.

I fattori legati allo stile di vita si sono rivelati indispensabili per la funzione dei telomeri. In generale tali fattori includono:

- riduzione dello stress;
- attività fisica regolare;
- assunzione di specifici integratori.

Alcune scelte che riguardano lo stile di vita – come certi tipi di attività fisica, l'assunzione di specifici integratori alimentari e la riduzione dello stress – si sono rivelate strategie vincenti per rallentare e addirittura invertire il deterioramento dei telomeri e l'invecchiamento delle cellule.

Io non ho le competenze per indicare quali integratori consigliare.

Le indicazioni che trovate scritte qui sotto sono state prese dal libro di Greg Braden "Human Matrix" ritengo lo scrittore estremamente competente e ho chiesto ad alcuni medici miei amici che hanno condiviso queste indicazioni.

Quello che però mi sento di consigliare è di chiedere consiglio al vostro medico prima di intraprendere qualsiasi integratore.

Il mio vuol solo essere uno spunto per informarvi sulla possibilità che alcuni semplici integratori adatti a voi possono attivare la telomerasi.

### **Integratore Apporto consigliato**

Vitamina B12 500–1000 mcg/al giorno

Acido folico 800 mcg/al giorno

Vitamina C 1000–3000 mg/al giorno

Vitamina E tocotrienoli 40 mg/al giorno

Zinco 25–50 mg/al giorno

Magnesio 400–800 mg/al giorno

<b>Integratore</b>	<b>Apporto consigliato</b>
Vitamina B12	500–1000 mcg/al giorno
Acido folico	800 mcg/al giorno
Vitamina C	1000–3000 mg/al giorno
Vitamina E	tocotrienoli 40 mg/al giorno
Zinco 25–	25–50 mg/al giorno
Magnesio	400–800 mg/al giorno

Tutto il complesso della vitamina B è positivamente associato alla lunghezza dei telomeri. Altri studi hanno dimostrato che anche il betacarotene, la vitamina A, la vitamina D e il ferro sono necessari allo sviluppo e alla protezione del DNA e alla prevenzione dell'accorciamento precoce dei telomeri. È stato dimostrato che una dieta prevalentemente vegetariana ricca di antiossidanti e fitonutrienti ricavati dagli ortaggi a foglia verde porta ad un allungamento dei telomeri e protegge il DNA.

Lo stress cronico erode i telomeri, ostacola la replicazione del DNA e accelera l'invecchiamento.

La parola chiave di questa affermazione è l'aggettivo "cronico", ossia il tipo di stress che si prolunga nel tempo: è una distinzione importante.

Tutti noi proviamo qualche forma di stress derivante da:

- qualcosa di cui abbiamo bisogno per sopravvivere, come il cibo, l'acqua o cure mediche;
- qualcosa che dobbiamo fare in ufficio o nell'ambiente di lavoro;
- qualcosa che percepiamo come un problema da risolvere nei rapporti personali o professionali.

È interessante notare che per persone diverse lo stress può essere scatenato da elementi diversi.

Si sente spesso parlare di stress costruttivo: è il tipo di stress che spesso provano i creativi all'approssimarsi di una scadenza o quando vogliono raggiungere un obiettivo specifico. L'artista sotto pressione che crea dipinti per l'inaugurazione di una mostra, l'impiegato che redige un report finanziario da consegnare entro la fine della settimana, l'autore che scrive per rispettare la scadenza fissata con l'editore e lo scienziato che deve risolvere il problema del risparmio energetico in una navicella spaziale disperatamente a corto di energia (come accadde all'Apollo 13) sono tutti esempi di persone che vivono situazioni di stress costruttivo.

Ciascuna di queste situazioni di stress ha un inizio che si può identificare e un fine riconoscibile e raggiungibile.

In questi casi gli ormoni principali dello stress – l'adrenalina, la noradrenalina e il cortisolo – diventano il carburante che fa partire in quarta la creatività e l'ingegnosità.

Man mano che si presentano nuove soluzioni e l'obiettivo si avvicina, la pressione si allenta e gli ormoni dello stress si disperdono. È questa la caratteristica principale dello stress costruttivo: è temporaneo e di norma le reazioni che suscita sono di breve durata. Quando ci avviciniamo all'obiettivo, possiamo dire che "vediamo una luce in fondo al tunnel". Queste due caratteristiche – vedere la luce e la breve durata – fanno dello stress creativo un'esperienza positiva.

Per contro, la sensazione che proviamo quando siamo in una situazione difficile o impegnativa che sembra interminabile e priva di soluzione, è molto diversa. E se la situazione ci appare particolarmente disperata, a volte non vediamo nemmeno il tunnel che potrebbe incoraggiarci ad avanzare verso la luce. Questo tipo di stress può avere origine, per esempio, quando ci sentiamo considerati alla stregua di un numero dai dirigenti della grande azienda per cui lavoriamo. In situazioni del genere, è ovvio che, indipendentemente dal nostro impegno e dalle nostre iniziative, le condizioni di lavoro sono frustranti, deprimenti e demoralizzanti. Se per giunta appaiono immutabili, lo stress può diventare cronico e nocivo.

Il senso di disperazione che deriva da questo tipo di vissuto innesca nell'organismo una reazione chimica che si chiama "reazione di attacco o fuga".

Quando siamo in questa modalità, l'istinto biologico di sopravvivenza si attiva e mette in circolo livelli più elevati dei già citati ormoni dello stress per prepararci a fare l'una o l'altra cosa: lottare per difenderci o fuggire a gambe levate per scampare al pericolo.

Reazioni del genere erano sicuramente utili davanti alle tigri dai denti a sciabola vissute alla fine dell'ultima era glaciale, ma oggi nell'ambiente lavorativo o domestico producono un effetto completamente diverso.

Tutte queste sono informazioni preziose che ho estrapolato dai testi di Gregg Braden e che mi hanno spinto a molte riflessioni e domande.

In noi c'è geneticamente la possibilità di esprimere la nostra umanità, la compassione, la cooperazione e la capacità di attivare l'amore come energia creatrice di un nuovo mondo.

Il nostro cuore è un'antenna che ci permette di poter avere stati di precognizione, intuizione e che ci può guidare verso azioni e scelte che portano al nostro benessere.

In noi abbiamo gli strumenti per attivare il cambiamento, riconoscerlo ed uscire dai periodi di stress. Il nostro organismo è predisposto a rigenerarsi, ad auto guarirsi e che noi possiamo vivere una vita in armonia ed in salute per molto tempo.

Invece di nutrire la politica della malattia, possiamo risvegliare il nostro potenziale e la capacità, allontanando lo stress cronico e le credenze limitanti, di risvegliare la fonte della felicità che è in noi.

Ritrovando e credendo fortemente nel nostro potenziale possiamo cambiare la civiltà in cui viviamo e trarne beneficio noi e per i nostri discendenti.

Il momento che stiamo vivendo può portare ad una implosione e ad una civiltà che ci vede distruggere noi e il pianeta oppure ad un'era dove tutti gli esseri viventi possono vivere in pace armonia e creare nuova bellezza.

Possiamo generare un "nuovo Rinascimento".

Biologicamente possiamo.

Vi invito a credere in noi,

Lucia Berrettari