

A person wearing a red hooded jacket and dark pants stands on a wet beach, looking out at a large wave crashing. The scene is captured in a cinematic, slightly desaturated style. A large, dark blue, curved graphic element is on the left side of the image.

***Come***

***liberarsi dai dolori  
fisici e mentali***





Enciclopedia delle emozioni - Vol. 2 (Estratto)  
**Come liberarsi dai dolori fisici e mentali**

ISBN: 9788835363187

2020 © Nicola Russo

[www.selfemotionalcontrol.com](http://www.selfemotionalcontrol.com) - [info@selfemotionalcontrol.com](mailto:info@selfemotionalcontrol.com)



[www.selfemotionalcontrol.com](http://www.selfemotionalcontrol.com)

## **Indice**

Cosa c'è in questo libro per me? .....	pag. 5
Se ha funzionato per me, funzionerà per tutti .....	19
<b>1 - Le ricompense che ti offre la vita .....</b>	<b>23</b>
<b>2 - Inizia pensando alla fine .....</b>	<b>27</b>
<b>3 - Prima di cominciare su te stesso o su altri .....</b>	<b>33</b>
<b>4 - Tecnica dell' affrontare e percezioni dall' inizio .....</b>	<b>39</b>
<b>5 - Come le circostanze rispondono alla nostra mente .....</b>	<b>47</b>
<b>6 - L'uso di domande determina il nostro traguardo .....</b>	<b>57</b>
<b>7 - Le tue memorie non sono più reali .....</b>	<b>63</b>
<b>8 - Stress e traumi le principali cause di malattie .....</b>	<b>69</b>
<b>9 - Liberati del dolore .....</b>	<b>89</b>
<b>10 - Le affermazioni di cui abbiamo bisogno .....</b>	<b>103</b>
<b>11 - Liberati dalle allergie .....</b>	<b>131</b>
<b>12 - Facciamolo insieme .....</b>	<b>135</b>
<b>13 - Effetto boomerang nella vita .....</b>	<b>151</b>
Self Emotional Control .....	155



[www.selfemotionalcontrol.com](http://www.selfemotionalcontrol.com)

## ***Cosa c'è in questo libro per me?***

Questo primo capitolo vuole essere un'introduzione del libro che stai leggendo dove spiegherò brevemente il contenuto. Può essere fonte di sostegno e incoraggiamento per coloro che mettono in pratica i principi in esso contenuti. In modo conciso e veloce, susciterò interesse per i capitoli che seguono, così, mentre leggi, sai già cosa aspettarti.

### ***Se ha funzionato per me funzionerà per tutti***

Cosa mi ha condotto a cercare il modo per migliorare la qualità della mia vita? Una brevissima storia che trova riscontro in tantissimi "comuni mortali".

I risultati delle mie ricerche hanno prodotto innumerevoli benefici sia per me, che li ho messi in pratica, che per tutti coloro a cui ho insegnato e mostrato: "Come scegliere e far proprie le migliori emozioni" e "Come liberarsi da qualsiasi forma di dipendenza dannosa".

In questo capitolo spiego come la vita, in effetti, ci ricompensa in stretta relazione o armonia con quello che facciamo o che diamo.

Il segreto sta nella disciplina e nella costanza. Senza lasciare nulla al caso, ma programmando tutto prima nella nostra mente e poi mettendo in pratica quello che abbiamo deciso di fare. Non permettendo a niente e a nessuno di scoraggiarci o farci fare qualcosa che sia deleterio per la nostra salute fisica o mentale.

### ***1) Le ricompense che ti offre la vita***

Azioni disciplinate producono reazioni che ti fanno stare meglio. Trascurando la disciplina, alla fine, pagherai un prezzo maggiore di quanto ti sarebbe costato se avessi lavorato sodo. Infatti, se lasci che le cose si deteriorino, alla fine costringerai qualcun altro ad imporre la disciplina nella tua vita. Ti spiegherò come puoi fare un esercizio che ti aiuterà ad essere più disciplinato.

### ***2) Inizia pensando alla fine***

L'esempio dello spaccapietre è calzante per ogni aspetto della nostra vita. Gli strumenti che abbiamo a disposizione per svolgere il nostro lavoro, non servono a nulla se non abbiamo sviluppato due fattori essenziali:

A) L'uso dell'immaginazione, ossia avere ben chiaro in mente dove vogliamo arrivare, vederci già proiettati nel



futuro, nel momento in cui abbiamo raggiunto il nostro traguardo. Questo ci darà la forza e la determinazione necessaria per affrontare i vari ostacoli che, senz'altro, incontreremo durante il cammino per arrivare alla nostra meta.

B) Sviluppare l'abilità di saper usare bene gli strumenti a disposizione per trasformare il nostro "sogno" in realtà. Per cui abbiamo bisogno di formazione.

Ci sono tante fonti a disposizione, veramente valide e di grande aiuto, per trovare la strada migliore al fine di raggiungere il nostro obiettivo. Il segreto sta nell'immaginazione e nella formazione.

### ***3) Prima di iniziare su te stesso o su altri***

La preparazione è indispensabile per raggiungere il proprio traguardo. Per questo un saggio proverbio ci dice: "Chi ben comincia è a metà dell'opera".

L'uso di domande appropriate ti aiuterà a capire sia gli aspetti su cui lavorare che le loro priorità, ossia quali eliminare o migliorare in primo luogo.

Una lista ben dettagliata diventa la linea guida da seguire man mano che la "pulizia emotiva" viene svolta.

Ognuno di noi ha più di un motivo che lo porta a credere di essere giustificato a stare male.

Ogni cosa va affrontata con il giusto tempo e la giusta attenzione.

Organizzati per prendere appunti sul progresso che vuoi ottenere e che stai ottenendo man mano che lavori su un particolare aspetto.

#### ***4) Tecnica dell'affrontare e percezioni dall'inizio***

Tutti noi abbiamo imparato le lezioni necessarie per difenderci e sopravvivere, sia attraverso le circostanze, sia attraverso il modo in cui le persone si sono prese cura di noi sin dalla nostra nascita.

Il loro modo di agire, spesso, è diventato il nostro modo di agire. Il loro modo di parlare è diventato il nostro modo di esprimerci. Li abbiamo copiati senza neanche rendercene conto. Col tempo abbiamo iniziato a sviluppare le nostre opinioni e, sovente, in netta opposizione alle loro influenze iniziali.

Col sistema Self Emotional Control sarai in grado, da oggi in poi, di modificare e migliorare tutte quelle influenze che hai subito sin dai primi anni di età. Quelle che sono state le tue abitudini negative, adesso possono essere eliminate e sostituite con quelle che reputerai migliori così da renderti una persona felice e forte. Il lavoro che sarai in grado di fare su di te va oltre la tua sfera conscia, potrai influire in modo consapevole e cosciente sul tuo inconscio. I risultati affonderanno le radici nella tua parte più intima, permettendoti di fare un salto di qualità sotto l'aspetto emotivo, mentale e fisico.

## **5) *Come le circostanze rispondono alla nostra mente***

Le circostanze sono il riflesso di ciò che abbiamo dentro di noi. Cercare di influire, semplicemente, sulla nostra condotta, attraverso la nostra ragione, non è sufficiente. Perché, se così fosse, allora ognuno di noi sarebbe in grado di modificare il proprio modo di vivere senza nessuna difficoltà. Ma non funziona così, perché quello che facciamo è motivato dalle emozioni che abbiamo associato agli eventi passati che coronano la nostra intera vita. Questi eventi sono depositati nella nostra mente attraverso sentimenti, sensazioni e immagini.

Sono queste le corde che, in effetti, tendono a condizionare la qualità delle nostre scelte e delle nostre azioni. Per influire al meglio sulla nostra condotta, dovremmo concentrare la nostra mente su un'immagine che descrive il nostro sogno e poi attribuire ad essa quante più emozioni positive è possibile. Questa immagine diventa una "calamita" che attirerà nella tua vita quello che hai desiderato, ma questo non accade per magia. Ciò accade perché il tuo modo di agire rende sempre più reale il tuo desiderio trasformandolo, poi, in eventi veri e propri.

## **6) *L'uso di domande determina il nostro traguardo***

L'esempio di Stanislav Lec, con la sua esperienza vissuta nei campi di concentramento nazisti, mostra che

l'uso di giuste domande porta a possibilità di riuscita mai pensate fino a quel momento. Leggi la sua storia, brevemente raccontata in questa parte del libro, ne troverai beneficio. Erano le domande giuste "la chiave" per la via della salvezza. La risposta è nella domanda. Domande deprimenti producono risposte deprimenti. Mentre domande liberatorie producono risposte liberatorie. Sta a noi scegliere il tipo di risposte che vogliamo ottenere attraverso la scelta delle nostre domande.

### ***7) Le tue memorie non sono più reali***

Quello che è accaduto nel nostro passato può influire sul nostro presente, solo ed esclusivamente se noi glielo permettiamo.

Col sistema Self Emotional Control abbiamo la possibilità di decidere se vogliamo, e in che modo desideriamo, che il nostro passato influisca su di noi. Gli eventi trascorsi sono memorizzati nella nostra mente con simboli, suoni, figure, sequenze di immagini, sensazioni, emozioni e simili. Essi, però, esistono solo nella nostra mente ed insieme ad essi, noi abbiamo memorizzato le lezioni che abbiamo deciso di imparare o le conclusioni a cui siamo pervenuti.

Spesso commettiamo l'errore di concentrare troppo la mente su cosa è accaduto nel passato o su cosa potrebbe accadere nel futuro. Tutto questo è frutto del

lavoro della nostra mente. In realtà, non possiamo più influire su ciò che è accaduto, l'unica cosa che possiamo fare è operare per modificare il modo in cui quello che è accaduto, può riflettersi sulla nostra vita adesso. Molti, continuando a provare nel proprio corpo le sensazioni che hanno legato alle esperienze passate, credono che esse siano vere e reali. Quello che è vero e reale al presente, però, è la maniera in cui vogliamo reagire agli accaduti e la cosa interessante è che da oggi in poi, con Self Emotional Control, puoi gestire gli eventi attraverso le decisioni e le azioni che sceglierai di intraprendere.

### ***8) Stress e traumi: la maggiore causa di malattie***

La psiconeuroimmunologia (PNI) ha chiaramente mostrato che esiste una vera e propria interazione tra il sistema immunitario, il sistema nervoso e i processi mentali del nostro corpo, al fine di produrre una buona salute. Questi sistemi usano dei messaggeri chimici per comunicare efficacemente tra di loro. Fanno parte del nostro istinto, il senso di crescita e di protezione, questi sono fortemente collegati con lo stress che proviamo che, a sua volta, può causare disordine non solo mentale ma anche fisico.

Il Dr. Bruce Lipton, dopo studi accurati, ha dichiarato che i nostri sistemi di credenze hanno grandi influenze

su tutti i nostri sistemi vitali. Essi, infatti, possono aiutarci a vivere in pace e in buona salute senza l'intervento di integratori farmaceutici. Il nostro corpo agisce un po' come i governi quando sono in guerra: prima dedicano tutte le risorse energetiche per difendersi dalle invasioni nemiche e poi rivolgono la propria attenzione e l'impegno verso la ricostruzione o la riparazione di ciò che il nemico ha distrutto o rovinato.

Questo significa che noi siamo stati programmati, dal punto di vista biochimico, prima per difenderci e poi per ripararci in un secondo momento.

In uno stato mentale ed emotivo stressato, come credi che i nostri sistemi funzionino? Se il nostro corpo, invece di essere rilassato e concentrato sulla riparazione o la ricostruzione, giace in un continuo stato di allarme o stress, quali saranno le conseguenze?

Ulteriori prove scientifiche dimostrano che, quando le nostre cellule ricevono continuamente segnali di minaccia, come forma di protezione, chiudono le porte. Così facendo rallentano grandemente il traffico in uscita, ossia la detossificazione, l'eliminazione cioè, delle sostanze nocive o di scarto e anche quelle in entrata, cioè l'assimilazione degli alimenti vitali, con ovvi effetti negativi per la salute delle cellule stesse e di conseguenza di tutto il corpo.

Immagina di vivere in una casa piena di rifiuti e con pochissimi viveri a disposizione, è logico pensare a cosa può accadere, non credi? Perciò, dal momento in cui il nostro modo di pensare o il nostro modo di percepire la

vita incide sulla nostra risposta immunitaria, nonché sulla nostra salute fisica, sarebbe il caso di adottare modi migliori di farvi fronte, essendo così in grado di produrre anche risposte più efficaci nel momento in cui si manifestano dei potenziali pericoli. Riducendo la quantità di stress che proviamo, manterremo un tenore di vita ideale per concentrare tutte le nostre risorse nel costruire e mantenere una buona salute.

Il sistema Self Emotional Control aiuta a focalizzarsi mentalmente per lavorare sulle proprie emozioni, utilizzando efficacemente anche l'immaginazione e l'uso di affermazioni.

Il modo in cui elaboriamo il significato che attribuiamo agli eventi della nostra vita, determina anche e soprattutto la nostra salute fisica.

## **9) Liberati del dolore**

Un intervento con più approcci, nella cura contro il dolore, produce risultati più concreti. Una dieta equilibrata, attività fisiche salutari, massaggi olistici, esercizi di rilassamento e così via.

Col sistema di Self Emotional Control, noi non guariamo nessuno ma, creando le giuste opportunità, aiutiamo la persona stessa ad essere la causa della propria guarigione. È un sistema alquanto innovativo che si contrappone all'attitudine generale del tipo: "Prendi questa

medicina e poi aspetta di vedere come reagisce il corpo”. L’unica cosa, che la persona viene incoraggiata a fare in questo modo, è vedere i risultati prodotti su sé stessa da componenti esterni. Mentre la verità è che la nostra salute fisica è, anche e soprattutto, lo specchio dello stato inconscio in cui ci troviamo. Questo significa che, pur non sapendolo, potremmo avere dei nostri “buoni” motivi per sviluppare o alimentare una situazione patologica o di dolore.

Le sue cause possono essere reali, nel senso che ci possono essere dei motivi prettamente fisici per cui il dolore si scatena, ma l’intensità di quest’ultimo è largamente peggiorata a causa di stress o problemi emotivi. Un altro fattore che contribuisce notevolmente alla sensazione di dolore nel corpo, è quello di porre delle domande introspettive che rivelano il coinvolgimento mentale nella creazione dei disagi fisici.

I sistemi di credenze o opinioni personali, non solo possono causare delle sofferenze fisiche, ma possono anche ostacolare il processo di guarigione.

Per cui la componente emotiva e sensoriale determina la qualità della nostra salute sia mentale che fisica.

La descrizione dei sintomi, attraverso l’identificazione nella propria mente, di un’immagine rappresentativa del dolore, rende più facile il lavoro di eliminazione o annullamento sia della componente emotiva che fisica della sofferenza stessa.



## **10) Le affermazioni di cui abbiamo bisogno**

Sono delle frasi che si possono ripetere regolarmente sia ad alta voce, che dentro noi stessi. Quando affermiamo qualcosa, stiamo dichiarando di credere in quello che diciamo e, come risultato, la nostra vita reagisce rispecchiando ciò che esprimiamo. Il modo in cui il nostro essere risponde, è quello di creare in noi le condizioni per una buona salute mentale e fisica e, di conseguenza, anche per un ottimo stile di vita.

Si parte, comunque, dalla disponibilità della persona a perdonare sé stessa e gli altri, questo le permette, alla fine, di guarire dai disordini. Ciò che abbiamo affermato fino a questo momento, sotto forma di pensieri o frasi, ha determinato l'intera qualità della nostra vita. La logica conclusione, allora, è che, per essere padroni della propria vita, si parte dal controllare i concetti che pensiamo e le conseguenti emozioni che proviamo.

Si può iniziare anche con dei piccoli passi che, deviando anche di poco la nostra direzione, alla fine ci condurranno verso un traguardo completamente diverso. In altre parole, la nostra vita riflette ciò in cui crediamo. Anche questa è una conclusione logica a cui possiamo pervenire senza fare degli sforzi immani: al fine di prenderci pienamente la responsabilità della nostra salute fisica, è d'obbligo prenderci prima la piena responsabilità della nostra salute sia mentale che emotiva. La rappresentazione del nostro mondo interno, ciò che pensiamo,

e il nostro mondo esterno, può essere modificata dalla qualità delle parole e delle frasi che ripetiamo a noi stessi. È normale che possano nascere dei dubbi sulla validità di questi principi, specialmente se la propria vita è lontana dalla meta che si vorrebbe raggiungere.

Le alternative, a questo punto, sono due: abbandonare l'idea di abbracciare queste nuove filosofie o modi di pensare e, di conseguenza, intraprendere un nuovo cammino per raggiungere i traguardi meritati, oppure mettersi d'impegno e seguire le linee di condotta qui spiegate così da raggiungere obiettivi migliori.

### ***11) Liberati dalle allergie***

Le allergie iniziano con dei messaggi che la mente manda al corpo. Questi input biochimici che viaggiano nel nostro corpo attraverso dei canali specifici, possono essere influenzati in modo positivo o negativo dai nostri pensieri e dalle nostre emozioni. Sono influenzati, quindi, anche dalle percezioni o dal significato che noi diamo loro, sia consapevolmente che inconsapevolmente. Se non si interviene su queste manifestazioni di disagio, col passare del tempo ci sarà la tendenza ad un peggioramento. Questo accade perché i disagi affondano le proprie radici, quasi sempre, su segnali di pericolo e paura e, man mano che si manifestano, questi segnali

sono incaricati dal nostro sistema di difesa, di trasportare sempre più messaggi che confermano tale pericolo e paura. Anche in questo capitolo troverai un elenco dettagliato di cinque passi da fare per allentare o eliminare completamente la morsa delle allergie.

## ***12) Facciamolo insieme***

In questo capitolo spiego in modo particolareggiato i cinque passi da seguire per eliminare ciò che affligge sia il tuo corpo, che la tua sfera emotiva.

## ***13) Effetto boomerang nella vita***

In qualità di esseri umani abbiamo la capacità di decidere la condotta o le azioni che vogliamo intraprendere, ma le conseguenze che ne derivano non possiamo sceglierle, anche se le rifiutiamo o non ci aspettiamo che accadano. Il segreto sta nella disciplina. Azioni disciplinate producono risultati desiderati, mentre è vero anche l'opposto. Ossia scelte, e di conseguenza azioni, indisciplinate producono quei risultati che noi non avremmo mai voluto avere nella vita. Ricorda questo concetto: la disciplina che noi imponiamo a noi stessi pesa grammi, rispetto alla disciplina che ci viene imposta da fonti su cui non abbiamo nessun potere.



## ***Se ha funzionato per me, funzionerà per tutti***

Sono Nicola Russo, ho iniziato ad esplorare il meraviglioso mondo della formazione per puro e vero bisogno personale. Mi sono ritrovato, ad un certo punto della mia vita a vedere soprattutto gli errori che avevo commesso. Mi concentravo solo su quelle che secondo me, col “senno di poi”, erano state le decisioni prese e che avevano causato delle sofferenze non solo a me stesso, ma anche a coloro a cui tenevo tantissimo.

Insomma, vera e propria frustrazione e delusione. Non solo ero impaurito perché temevo di non riuscire a portare avanti le mie responsabilità, ma provavo un vero e proprio senso di inadeguatezza perché la mia mente era torturata dal pensiero che, qualunque cosa facessi, era solo un modo per complicare le cose.

La metafora che mi martellava continuamente era: tentare di guadagnare l'uscita, salendo con grandi sforzi la scala interna di una nave che sarebbe, comunque, affondata. Finalmente ero arrivato a varcare la soglia della mia massima sofferenza e, con uno slancio, feci un salto in avanti. Avevo preso, finalmente, una decisione vitale: non ero più assolutamente disposto a vivere

quella situazione che mi portava a stare sempre peggio. Dissi con determinazione *“Adesso basta!”*. Non era giusto per me e neanche per i miei cari.

Dovevo cambiare quello stato di cose e per farlo avevo bisogno di FORMAZIONE, FORMAZIONE e soprattutto FORMAZIONE!

Ho iniziato a leggere libri e frequentare corsi di formazione, anche all'estero, su temi legati al miglioramento sia emotivo che mentale. Mi è costato tanto sforzo, ma alla fine sono riuscito ad osservare la mia vita non più attraverso lo specchietto retrovisore, ma attraverso il parabrezza. Finalmente riuscivo a condizionare le mie emozioni, i miei valori e le mie regole non più con la mia memoria, ma con la mia creatività e voglia di imparare continuamente. Dicevo a me stesso, ad alta voce: *“Chi smette di imparare incomincia a morire”*.

Non vedevo più la vita come un banco di prova, ma come un percorso formativo, pieno di lezioni meravigliose ed utilissime che si nascondevano dietro apparenti difficoltà. Avevo eliminato dal mio vocabolario la parola “problema” e avevo inserito al suo posto altre parole tipo: “opportunità”, “lezione” e “occasione”.

Mentre continuavo a migliorare le mie abilità, scoprivo sempre più la validità di una nuova figura professionale che era nata nel campo della formazione motivazionale: il “COACH”, termine della lingua inglese per indicare la persona incaricata di addestrare, tenere in forma e dirigere i singoli componenti di una squadra di calcio. Quasi sempre si tratta di ex giocatori di grande

successo. Esperti che hanno imparato le lezioni del gioco facendo esperienza diretta, hanno testato la validità sia delle regole che delle strategie sulla propria pelle.

Il coach insegna non solo perché ha studiato la materia, ma perché ha vissuto in prima persona il beneficio della formazione. Ha corso sul campo, è caduto sul campo, si è fatto male sul campo, ma si è sempre rialzato ed ha continuato a giocare mettendocela tutta e sempre con l'intenzione di vincere.

Nello stesso modo nel campo della formazione motivazionale il coach ha in primo luogo migliorato sé stesso per cui, dopo aver varcato la soglia della sofferenza, ha iniziato a fare sue le regole e le strategie del gioco.

Riesce ad essere una fonte di aiuto per le persone che lo ascoltano.

Egli è in grado non solo di trasmettere conoscenza efficace ma, dal momento in cui ha personalmente provato la validità di quello che insegna, lo fa con un'efficacia tale da rendere la strada del successo di chi lo ascolta, più facilmente percorribile.

Tutto questo perché anche lui ha corso sul campo, è caduto sul campo, si è fatto male sul campo, ma si è sempre rialzato ed ha continuato a giocare il gioco della vita ed HA VINTO!!!



*[www.selfemotionalcontrol.com](http://www.selfemotionalcontrol.com)*



## ***Grazie al contenuto di questo libro sarai in grado di:***

- Scegliere in modo consapevole e ben ponderato come puoi influire sulla tua mente conscia e subconscia al fine di vivere una vita libera da dolori fisici e mentali.
- Lavorare su di te per interrompere i messaggi, che la tua mente invia al tuo corpo, che ti causano dolori e sofferenze.
- Identificarti come la persona su cui influire per trasformare in meglio la tua esistenza.
- Usare correttamente il sistema S.M.A.R.T per avere ben chiaro in mente come eliminare tutto ciò che fino a questo momento ti bloccava a causa di dolori.
- Stabilire consapevolmente come intervenire sui motivi che ti hanno ostacolato fino ad oggi a vivere una vita libera da sofferenze fisiche e mentali.
- Non permettere a nulla e a nessuno di essere ancora la causa dei tuoi dolori.
- Influire consapevolmente sul tuo subconscio attraverso l'utilizzo di domande mirate e risposte specifiche e dettagliate così da sradicare le cause che fino a questo momento ti hanno causato dolori.

- Migliorare la scelta di parole e frasi che dici a te stesso o alle persone con cui hai rapporti interpersonali.
- Prevedere il risultato che otterrai attraverso la scelta di una vastissima gamma di frasi da adottare nel tuo linguaggio quotidiano.



*Acquista il libro completo su*  
**[www.selfemotionalcontrol.com](http://www.selfemotionalcontrol.com)**





[www.selfemotionalcontrol.com](http://www.selfemotionalcontrol.com)