

La chiave per cambiare il proprio tempo

(del dr. Marco Paret - <http://marco-paret.pnl-3.com/>)



Paradossalmente il tempo è un argomento che influenza tutta la nostra vita, che è costruita intorno ad esso, ma che è poco conosciuto.

Molto spesso ci sembra essere senza controllo e dominati dal suo scorrere apparentemente impetuoso

Capirne invece l'essenza è una chiave fondamentale di riscoperta di noi.

I paradossi del tempo

Il tempo è pieno di paradossi. Ad esempio quando dormiamo il tempo passa in un attimo, ma anche quando siamo svegli se non facciamo attenzione il tempo sembra passare altrettanto rapidamente. Capita quindi che siamo svegli, ma è come se dormissimo.

Che cosa è che ci fa dormire e non vivere la vita? La vita passa e ci sembra magari di non essere mai stati noi stessi. Il tempo a volte sembra sfuggirci. Da cosa dipende questa misteriosa entità?

Una prima chiave per recuperare il tempo è comprendere che in parte la sua misura dipende dalle cose: dalla quantità di informazioni nuove e dalla molteplicità delle esperienze.

Ma non è solo lì la chiave di questo elemento misterioso.

Il tempo dipende da noi ed è un riflesso della nostra personalità. Forse il nostro tempo e la sua percezione SIAMO NOI.

Proprio per questo ne è così difficile la gestione, in quanto per prenderne veramente coscienza dobbiamo travalicare i confini del nostro modo di essere abituale.

Non arriviamo a rendercene conto, poiché la nostra natura umana è fissata nel nostro ego, cioè nell'insieme delle nostre abitudini e strutture di pensiero, e queste decidono anche del nostro tempo, ad esempio perché decidono quello che è bello e brutto per noi ed infine ci spingono in corse senza fine per sfuggire a quella che chiamiamo ansia o noia.

Il paragone esiste solo nel tempo, ed a sua volta condiziona il tempo.

Chiunque può infatti notare che il tempo sembra passare diversamente a seconda delle situazioni che ci imprigionano. A molti i periodi belli sembra che passino più rapidi, mentre i periodi brutti o noiosi sembrano più lunghi.

Ma proprio bello e brutto sono convenzioni derivati da paragoni che ci derubano del piacere dell'esistenza.

Il bambino, che non conosce tali convenzioni, vive il tempo diversamente.

I bambini normalmente hanno una percezione del tempo diversa dagli adulti, ed una giornata sembra infinita.

Per informazioni: <http://www.neurolinguistic.com/blog/contattaci/>

La percezione adulta del tempo

Il normale stato di essere dell'adulto è invece uno stato paradossale. Cerchiamo sempre di far qualcosa per assorbire il tempo, e per far sì che il tempo passi velocemente senza che ce ne rendiamo conto. Cerchiamo quasi di anestetizzarci al tempo. Il paradosso è che tutti vorrebbero più tempo nella propria vita, ma appena ce l'hanno lo utilizzano per farselo mangiare da elementi di distrazione.

Per molti il tempo che passa lentamente infatti viene vissuto negativamente. Così il paradosso è che si cerca di aggiungere tempo alla vita oggettiva, per poi ridurlo il più possibile soggettivamente lasciandosi assorbire in mille distrazioni a cominciare dalla televisione.

L'uscita dal tempo

Vi è salvezza? Possiamo uscire dalla gabbia dell'oggi-domani-ieri e percepire un qualcosa che li trascenda e ne sia superiore? Vi è un'uscita dalla trappola. Vi è un altro stato dell'essere che trascende il tempo. Già i greci ne erano coscienti.



Tale stato è dentro di noi, e la prima chiave per raggiungere tale stato e trascendere la dimensione del tempo è superare le proprie automaticità.

Per far questo vi è bisogno di una dote essenziale, che si chiama “presenza”. Con “presenza” indichiamo un altro stato dell'essere, non più prigioniero del movimento tra lo ieri ed il domani ma finalmente “presente” all'adesso.

Essere presenti significa stare nelle proprie percezioni sensoriali ed ha più livelli di profondità

Paradossalmente è lo stare nei concetti che ci fa soffrire il tempo.

Mentre se stimo nel presente ad un certo punto l'esperienza è e basta.

E noi siamo sempre completi allora, in ogni istante.

E' uno stato che è nel qui ed ora. Questo non vuol dire che non si possano fare programmi.

Vuol semplicemente dire che in ogni istante viviamo l'ora.

E' uno stato di reintegrazione della nostra “energia” e quindi di potenza percettiva.

Infatti più siamo completi più abbiamo risorse a disposizione.

Tecniche per travalicare il tempo

Vi sono tecniche per travalicare il tempo.

In parte con l'autoipnosi si può entrare nel “senza tempo”.



Alcune tecniche insegnate nei nostri corsi e basate su movimenti e stimolazioni visive globali sospendono il senso del tempo e stimolano la mente a vivere l'ora.



Alte tecniche sospendono le proiezioni automatiche della nostra mente sul futuro e permettono alla creatività di manifestarsi.

Ma è soprattutto con quella che chiamiamo “presenza” che questa dimensione può essere raggiunta nella quotidianità.



Con questo insegnamento fondamentale potete imparare a superare i meccanismi dell'ego e potete permettervi di aprirvi ad una nuova dimensione, modificare la percezione temporale, risvegliare alla coscienza tutte le potenzialità che non realizziamo e che non percepiamo, comprese quelle dette da molti “supernormali”¹, cioè le intuizioni e altro, ed integrare nella nostra vita nuove dimensioni avviandoci su quella che i cinesi chiamano “la via del saggio”.

¹ Per un'analisi al riguardo vedi il libro “Mesmerismus”



Gli orientali chiamano il tempo “la grande illusione”. E anche i fisici concordano. Intanto notiamo come i concetti di tempo siano proprio all’origine di tanti nostri problemi. E’ il ruminare su quello che avrebbe potuto o dovuto essere che causa ad esempio la tristezza. Ma pensare a quello che avrebbe dovuto essere è un nostro costrutto. Siamo noi che facciamo la comparazione e proprio per questo possiamo cambiarla.



Se cambiamo il concetto di tempo ne cambiamo la percezione. Ed infatti esistono ed insegniamo nei nostri corsi delle tecniche con le quale si risolvono problematiche anche antiche.

Quanti tempi esistono nello stesso momento? Tempo Lungo e Corto



Inoltre notiamo come il tempo ci sembri lento o corto sulla base degli elementi con il quale lo confrontiamo e dell’ammontare di energia che riversiamo nel singolo momento.

Quando facciamo una strada la prima volta il tempo sembra più lungo e quando torniamo più breve.

E’ un fatto che più riversiamo energia nell’istante più il tempo si allunga.

I praticanti di arti marziali notano sovente un "allungamento del tempo" dove gli sembra di poter agire di più nell’istante di tempo ed effettivamente è così. Il praticante che sperimenta tale distorsione ha maggiore efficacia.

Anche nel sonno vi possono essere sogni che se misurati con un cronografo sono durati poco ma in realtà sono lunghissimi.

Per informazioni: <http://www.neurolinguistic.com/blog/contattaci/>

Due pensieri

Un primo pensiero è forse che noi ogni istante sperimentiamo solo una parte del tempo che potremmo sperimentare. E che praticamente la durata potrebbe essere estesa in quantità incredibile. Questo significherebbe che noi sprechiamo gran parte del tempo che abbiamo perché semplicemente non siamo coscienti.

Un secondo pensiero è che noi siamo al di là dei confini e delle costrizioni del tempo in realtà.

Quella che chiamiamo consapevolezza o coscienza non ha età.

E' come una luce che si proietta su di uno schermo.

La luce è sempre nello stesso posto, ma sembra che occupi più o meno spazio sullo schermo. e con un cristallo potremmo variarne ancora di più la larghezza. Ecco perché possiamo cambiare la percezione relativa del tempo e percepirlo più lungo o più corto.

La visione quantistica



In una visione quantistica non esiste il tempo ma un continuum indifferenziato che è l'osservazione umana a spezzare ed ordinare, mentre in sé stesso è unico ed inseparabile.

Del resto le esperienze da taluni riportate di previsioni o premonizioni, a volte stupefacenti e contro ogni calcolo probabilistico, molto più comuni delle poche studiate scientificamente, lasciano supporre che anche la nostra mente possa in parte accedere a tale dimensione.



Anche le sincronicità, cioè le coincidenze inaspettate si legano a questa profonda interconnessione. Ed infatti più si lavora sulla presenza più aumentano, così come aumenta la durata percepita del tempo.



Allora la soddisfazione non è solo nell'aver più tempo.

Superare l'ego significa poter superare i pensieri che costituiscono come una cortina fumosa che ci impediscono di percepire il nostro essere.

Quello che ci attende è quindi finalmente la scoperta di noi e di un mondo che forse non avevamo mai visto veramente.

Questo processo, oltre che per lo sviluppo individuale, è anche fondamentale per la nostra vita di relazione. Fino al momento in cui noi non superiamo i nostri meccanismi automatici, ci comporteremo con gli altri in maniera automatica, e pretendendo da loro cose che non possono dare e che corrispondono solo a nostre compulsioni.

Infine solo se sapremo rigenerarci potremo avere crescita reale nella vita, e far sì che il progresso esterno sia un riflesso del progresso interno.

(Brano tratto da "Energia Segreta della Mente". Libro nel quale insegno come andare al di là delle limitazioni temporali)

Cosa Fare allora?

Vi invitiamo ad approfondire

Le tecniche innovative che ho sviluppato possono essere una chiave per ritrovare noi stessi e per un'autentica libertà.

Esse si basano infatti sulla riscoperta di noi e del nostro essere. Ho dedicato molti anni alla ricerca combinando mie esperienze personali con la PNL la PNL3 e con elementi evoluti di Ipnosi ed Enneagramma.

Ho inoltre deciso di praticare queste tecniche con una finalità, quello di aiutare le altre persone a crescere, sia personalmente, sia per aiutare altri a fare lo stesso.

Potete anche contattarmi al 348.2213449

A presto!