

La dottoressa **Francesca Castelli**. Tratta del potenziale creativo insito in ciascun Essere Umano

La Bellezza di pensare in Grande manifestare la Luce insita in noi

L'Essere Umano è Essere di Luce, è divinità incarnata in un corpo fisico e quindi è un'entità complessa composta da corpo, mente-emozioni e spirito-energia. La fisica quantistica ha reso scientifico ciò che le tradizioni spirituali dicono da millenni, cioè che siamo Esseri Creatori e che il nostro pensiero crea la nostra realtà. La situazione mondiale attuale però, a tutto fa pensare fuorché al fatto che siamo degli Dei in un pianeta meraviglioso. E questo perché le persone non sono in grado di esprimere il proprio potenziale e si limitano a sopravvivere. La maggior parte di esse pensa "in piccolo", fa pensieri sulla Vita legati a obbligo, dovere, peso, paura, sofferenza, malattia, che le cose vanno di male in peggio e che l'altro è un nemico. Pensieri di questo genere creano energia che vibra a bassa frequenza che prima o poi si manifesta sotto forma di malattia psico-fisica, disagio relazionale, sociale, professionale, scolastico, crisi economica. È facile immaginare cosa accade quando sono tante persone a fare questi pensieri, l'energia negativa di ciascuno si incontra e si moltiplica in maniera esponenziale con quella degli altri e i risultati sono sotto gli occhi di tutti. Per cambiare è bene partire da se stessi, a nulla serve dire che sono gli altri - persone o istituzioni - che dovrebbero

fare qualcosa. Ciascuno è creatore della propria Vita e ne è responsabile al 100%. Quando un fatto coinvolge più persone ognuna ha il 100% di responsabilità, perché per ciascuna di loro il fatto in questione si inserisce nel proprio personale cammino di crescita e quindi ha un particolare e preciso significato che l'individuo può elaborare nella propria evoluzione. Poiché ogni fatto è stato originato da un pensiero consapevole o inconsapevole, possiamo scegliere di formulare pensieri positivi: possiamo cominciare a pensare che la Vita è un'Esperienza Meravigliosa, uno spazio-tempo in cui Fare Esperienze, Esplorare se stessi, il pianeta, Incontrare altri esseri umani e altri esseri viventi, Creare del Buono e del Bello, Manifestare il proprio Potenziale Creativo con Facilità, Grazia e Gioia. Formulare questi pensieri e farli penetrare in profondità dentro di noi fa sì che noi diventiamo degli emittenti di positività con la conseguenza che la Vita diviene più Bella e più facile. Le persone stanno male perché pensano in piccolo e poi si lamentano. Tantissime persone, per esempio, non sono soddisfatte del proprio lavoro, ma quando poi si vanno ad esplorare pensieri e credenze in merito a quell'aspetto della Vita ecco che è facilmente spiegabile perché sono in quella situazione



La dottoressa **Fancesca Castelli**

ne. Quello che la maggior parte delle persone fa per risolvere le situazioni è cercare delle soluzioni nella realtà esterna, ma questo non porta a grandi cambiamenti e soddisfazioni, perché dato che è il pensiero a creare la realtà, fino a quando non ho realmente e profondamente cambiato i pensieri e quindi la mia realtà energetica interna quella esterna può subire delle variazioni solo superficiali. Ciascuno può chiedersi se è soddisfatto del proprio lavoro in tutti i suoi aspetti e laddove non lo è dirsi come lo vorrebbe in termini di attività da fare, orari, rapporti relazionali, stipendio e quant'altro e formulare un'immagine di questa realtà ideale. Spesso l'immagine non si forma o è sfuocata e arrivano pensieri di svalutazione, del tipo: "E se ... proprio a me potrebbe mai capitare questa cosa", "Figurati,

con i tempi che corrono", "Sì, va beh... si sa come vanno le cose, ognuno pensa al suo e appena può ti frega". Quando dentro ci sono queste vibrazioni le situazioni possono essere solo in linea con esse. Spesso le persone giustificano il fatto di avere questi pensieri con il ricorso all'esperienza propria o altrui, ma è Bene ricordarsi che ciascuno ha la propria storia e che ogni momento - il Momento Presente - è un momento creativo, in cui posso cambiare la vibrazione e attivare il Nuovo. Cambiare i pensieri a livello profondo significa modificare la propria realtà energetica e quindi il proprio campo vibrazionale e di conseguenza la propria Vita. Questo processo porta a Guarigioni, Ben-essere, Successo, Abbondanza, Amore, Relazioni piacevoli e Soddisfacenti in un clima di leggerezza, Rispetto profondo per se stessi e per gli altri esseri viventi, Gioia e continua Evoluzione e Trasformazione. Scegliere di sviluppare il proprio potenziale permette di entrare in contatto con parti di sé rimaste inesplorate fino a un determinato momento e cominciare a sentire dentro una voce che dice "lo posso", "lo ce la faccio", "lo me lo merito", "Io sono felice" e osservare gradualmente come le azioni e le situazioni che prima erano pesanti divengono più leggere e poi

progressivamente cominciano ad accadere fatti Belli, Nuovi e Inaspettati. Una persona che vive in questo modo diviene naturalmente un catalizzatore anche per altre persone che, osservandola, possono fare la scelta di attivare realmente il proprio potenziale. Possiamo scegliere quali pensieri formulare e tenere con noi, liberandoci da pensieri e credenze che ci sono stati trasmessi dalla cultura, dalla religione, dalle persone educative di riferimento, perché ad un certo punto del percorso è possibile fare la scelta di Essere Adulti davanti alla Vita e smettere di dare la colpa agli altri e alla società, di trovare scuse, di scaricare sugli altri esseri viventi aspettative e frustrazioni e prendere in mano le redini della propria Vita e cominciare a Vivere.

La dottoressa si occupa di **counseling e psicoterapia individuale e di coppia, di consulenza nelle scuole e dell'organizzazione di seminari per la diffusione della cultura del Ben-essere. Le tematiche degli ultimi seminari sono state: "Creare nella Gioia", "Ho scelto di Essere Me", "NatalMeditando", "Creiamo la Vita Colorata e Magica". Il prossimo sarà "La Bellezza di pensare ingrande" e si terrà domenica 20 marzo presso lo studio della d.ssa Francesca Castelli.**

Castelli dottoressa Francesca

Psicologa Psicoterapeuta



20 marzo 2016

**Luogo: studio d.ssa Francesca Castelli
Via Matteotti, 7 - 22070 Appiano Gentile (Co)**

**Mattina: 10.00-13.00
Pausa pranzo: 13.00-14.30
Pomeriggio: 14.30-17.30**

Per informazioni: 347 8865970

Appiano Gentile (Co) - Via Matteotti, 7 - Cell. 347.8865970