

Sei molto più di quello che credi, tu hai la capacità di fare grandi cose. Rompi gli schemi, cambia visione e impara a vivere felice.

Ogni situazione che stai vivendo è la conseguenza del tuo modo di sentire e pensare. Quando comprenderai che per cambiare “fuori” dovrai cambiare “dentro”, senza aspettare o pretendere nulla dagli altri ma solo da te stesso, potrai finalmente esprimere il tuo potenziale illimitato ed ottenere qualunque cosa tu voglia. Impara a conoscerti, educa la tua mente, cambia le tue credenze, guarda la realtà da nuovi punti di vista: presto vedrai che la felicità diventerà la tua nuova abitudine. Spesso viviamo affannandoci inutilmente, senza renderci conto di quanto semplice sia la vita. Ci ostiniamo ad andare nella direzione sbagliata e ci buttiamo giù davanti ad ogni ostacolo, ignorando l'infinita fonte di saggezza che possediamo, capace di trovare la soluzione ad ogni problema.



Emy Farella è una ricercatrice indipendente nel campo della crescita personale e fondatrice di progetti online dedicati alla consapevolezza interiore. Attraverso la sua esperienza e un'attenta osservazione della vita, condivide in modo semplice ciò che ha appreso nel suo percorso di evoluzione personale. Convinta che il cambiamento sia la chiave per una vita appagante, ispira gli altri a migliorarsi e a realizzare il proprio potenziale.

CREDICI *lo avrai*



IL SEGRETO PER ESSERE FELICI

Tutto è possibile se lo vuoi

EMY FARELLA



EMY FARELLA

CREDICI *lo avrai*



IL SEGRETO PER ESSERE FELICI

Tutto è possibile se lo vuoi



Copyright 2022 © Intuitivamente Edizioni

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta o usata in qualsiasi modo senza il permesso scritto del proprietario del copyright, eccetto per l'uso di citazioni in una recensione.

Prima edizione: 2014

Seconda edizione: 2017

Terza edizione: 2022

Scritto da: Emy Farella

Impaginazione e copertina: Emy Farella

ISBN Copertina flessibile: 9781521046586

ISBN Copertina rigida: 9798487254191



www.emyfarella.com

Indice

9 **Premessa**

11 **Prefazione**

13 **Introduzione**

15 **Capitolo 1**

Fermati, analizza e preparati al cambiamento

19 **Capitolo 2**

Accetta la realtà e liberati dai condizionamenti

27 **Capitolo 3**

Scopri lo scopo della tua vita e inizia a costruire il tuo cammino

33 **Capitolo 4**

Cambia i tuoi pensieri per cambiare la tua vita

41 **Capitolo 5**

Un nemico silenzioso chiamato ego

47 **Capitolo 6**

Capire le coincidenze e i piccoli messaggi quotidiani

53 **Capitolo 7**

L'importanza della meditazione e di condurre una vita sana

61 **Capitolo 8**

Distaccamento dai beni materiali, generosità e gratitudine

67 Capitolo 9

Amore e perdono

73 Capitolo 10

*Crea la tua realtà con i pensieri positivi e
le intenzioni*

85 Quaderno di Esercizi

Scelgo di essere felice

145 Conclusioni

151 L'autrice

153 Letture consigliate

*A Juan e Julieta, che sono stati al mio fianco e
mi hanno incoraggiato nei momenti più difficili*

Premessa

Credici, lo avrai è una serie di 3 libri, il cui scopo è quello mostrare il potenziale che è dentro ognuno di noi, imparare ad usarlo per attingere alle infinite possibilità della vita, ritrovare serenità e pace interiore.

Nel primo libro, *“Il segreto per essere felici”*, vengono esposte le tematiche più importanti per iniziare il proprio percorso di crescita personale e spirituale. Riassumendo i concetti essenziali dei più grandi maestri del settore, in maniera semplice e scorrevole, offre una panoramica interessante, attraverso l'interpretazione dell'autrice.

Nel secondo libro, *“L'anno del cambiamento”*, l'autrice svela com'è avvenuto il suo cambiamento, il suo risveglio interiore, raccontando gli avvenimenti che l'hanno portata a scoprire il mondo delle possibilità infinite, tra dubbi e difficoltà. Con il desiderio di condividere quelle esperienze personali che hanno dato il via al suo magnifico viaggio interiore.

Nel terzo libro, *“L'evoluzione consapevole”*, viene spiegato come mettere in pratica le nozioni del primo libro, attraverso il racconto in prima persona dell'autrice, durante la svolta più importante della sua vita. Un grande esempio di determinazione e di connessione con la saggezza Universale.



Prefazione

Ragioni per cui dovresti leggere queste pagine

Se qualcosa non va nella tua vita e vorresti cambiarla, se nonostante ti vada tutto bene sei convinto che si possa sempre migliorare, se la tua vita sembra perfetta ma senti che manca qualcosa di importante, se ti sei sempre chiesto chi siamo realmente e quale sia lo scopo della tua esistenza, se ti senti triste, incompreso, abbandonato, se l'ansia e la paura ti impediscono di affrontare le sfide quotidiane, se credi di essere prigioniero o vittima della società moderna, se nonostante tu dia sempre il meglio di te ti accorgi di non ottenere mai buoni risultati, a te che vorresti dalla vita solo un po' di serenità consiglio la lettura di queste pagine, convinta che sapranno esserti di grande aiuto.

Non ti fornirò una bacchetta magica o una ricetta segreta che possa risolvere i tuoi problemi, ti indicherò semplicemente la strada per poter accedere da solo alla soluzione che cerchi perché il potere per fare questo è in te.

Non tutti saranno pronti a comprendere il significato di queste pagine nel momento stesso in cui le leggeranno, ognuno arriverà al cambiamento quando sarà più giusto; ti consiglio, quindi, di leggerle con la mente ed il cuore aperti e di lasciarti condurre paziente e fiducioso dal flusso dell'energia universale.



Introduzione

Negli ultimi anni mi sono trovata di fronte ad eventi inaspettati e difficili, a dover affrontare situazioni in cui mi sono sentita completamente impotente, totalmente incapace di migliorare la mia condizione anzi, ogni decisione che prendevo peggiorava ancor di più le cose.

Dopo aver usato tutti i mezzi a mia disposizione, inutilmente, mi sono accorta che semplicemente non stavo utilizzando i mezzi giusti, mi ostinavo a cercare la soluzione ai miei problemi nel mondo che mi circondava, quando, invece, l'unica soluzione era in me, l'unica soluzione ero io.

La maggior parte della gente non si rende conto del grande potenziale che possediamo, non vede quanto semplice sia la vita e quanto inutilmente ci affanniamo andando nella direzione sbagliata.

Per me è stato sorprendente vedere e toccare con mano i benefici che ho ricevuto dal momento in cui ho capito ed ho iniziato a cambiare atteggiamento, da quando ho deciso di guardare la vita da questa nuova prospettiva, perché fondamentalmente è di questo che si tratta: una nuova visione, un punto di vista diverso da quello a cui siamo sempre stati abituati.

Nella mia esasperazione, non sapendo ormai che altro fare per uscire dalla gabbia in cui mi ero rinchiusa, mi sono ricordata di un libro che avevo letto nella mia adolescenza che parlava giusto di una nuova visione della vita, di come trovare il proprio cammino e, quindi, il benessere interiore.

Sono andata a cercarlo e l'ho riletto tutto d'un fiato: è stato



l'inizio della mia svolta.

Da quel libro ne ho cercati altri dello stesso autore, poi ho cercato altri autori lì dentro citati e ho cercato altri libri che parlavano delle stesse tematiche. Passando da un testo all'altro ho trovato il significato di quanto mi era accaduto, ho trovato la soluzione a tutti i miei problemi, ho trovato finalmente la mia strada.

Sono così estasiata per le cose che ho imparato, da voler comunicare al mondo intero quanto sia semplice essere felici; per questo ho deciso di prendere le parti essenziali di quanto ho appreso e, semplificandole secondo la mia interpretazione personale, fornire dei semplici passi da seguire per imparare a conoscere ed utilizzare il grande potenziale che tutti possediamo.

Tanti autori famosi trattano di queste tematiche ed indirizzano le persone verso una conoscenza approfondita di quanto sto per scrivere.

Quello che voglio fare io, invece, è creare un ponte, un trampolino di lancio per te che non ti sei mai avvicinato a queste tematiche, perché scettico o perché troppo indaffarato nelle tue attività quotidiane, voglio accendere una piccola scintilla, creare una speranza, farti nascere la curiosità sufficiente per andare avanti in questa direzione.

Mi auguro, soprattutto, di aiutarti a vedere con più chiarezza la tua vita e renderla un po' più gioiosa nella sua semplicità.

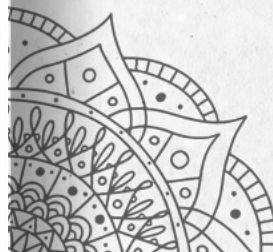
Buona lettura.



Capitolo 1



**FERMATI. ANALIZZA E PREPARATI
AL CAMBIAMENTO**



In qualunque momento della vita la maggior parte delle persone dichiara di non avere mai tempo per se stessa, di volersi concedere una vacanza, un periodo di riposo, del tempo per studiare o praticare uno sport ma poi non riesce a farlo perché troppo impegnata con il lavoro, con le faccende di casa, con i figli o con qualunque altra occupazione del proprio quotidiano, quindi vive costantemente con la sensazione che gli manchi qualcosa, con un desiderio irrealizzato che si continua a rimandare perché si vuole dare la precedenza a cose ritenute più importanti.

Ma cosa c'è di più importante della propria felicità, della sensazione di pace, della serenità interiore?

Viviamo convinti di non poterci sottrarre alla routine che ci siamo creati nella vita, viviamo convinti di essere costretti a dover fare tutte quelle cose che in realtà a noi non piacciono nemmeno, ma le facciamo ugualmente perché è così che funziona, perché queste sono le regole imposte dalla società o perché qualcuno si aspetta questo da noi.

Ma chi le ha decise queste regole? Chi ha stabilito che dobbiamo vivere la maggior parte del nostro tempo facendo tutte quelle cose che non ci piacciono e non ci appagano?

E, soprattutto, perché aspettare che il cambiamento venga dall'esterno, da quell'essere invisibile e miracoloso che chiamiamo "fortuna"?

Inizia a convincerti che il vero essere miracoloso sei tu, tutte le risposte a queste domande e alle tante altre che ti porrai nella vita le troverai dentro di te, la soluzione a tutti i tuoi problemi, la vera fonte di felicità e benessere sarà sempre e solo in te.

La prima cosa che ti chiedo di fare per iniziare questo percorso è di fermarti, qualunque cosa tu stia facendo, fermati e

prova per un istante a non pensare ai tuoi impegni quotidiani, regalati del tempo, concediti una breve pausa in cui potrai rilassarti e concentrarti su te stesso.

Prova a liberare la mente ed analizza la tua situazione attuale, immagina di poterti allontanare dal tuo corpo e guarda la tua vita da lontano, come stessi guardando un film. Estrapolando, quindi, dal tuo presente le cose che ti piacciono e le cose che vorresti cambiare, situazioni, persone, beni materiali, analizza ogni aspetto e pensa di essere il regista di quel film con il potere di decidere ogni cosa. Cosa cambieresti?

Allo stesso tempo immagina di poter introdurre nella tua vita attività che hai sempre sognato praticare, persone che hai sempre voluto avere al tuo fianco, il tuo lavoro ideale, la tua casa ideale, tutto davvero *tutto* quello che vorresti senza pensare ai limiti che la società ti ha imposto fino ad ora, senza pensare ai limiti che tu stesso ti imponi convinto che non potrai mai permettertelo.

Se adesso qualcuno ti dicesse che qualunque cosa tu abbia immaginato è realizzabile, cosa penseresti?

Penseresti che quella persona ti stia prendendo in giro o nel migliore dei casi le diresti: bene, ok, allora fa in modo che succeda!

Ebbene quella persona sono io e ti dico, senza alcun ombra di dubbio, che qualunque cosa tu abbia pensato può realizzarsi.

Sfortunatamente io non sono il genio della lampada e non potrò realizzare direttamente i tuoi desideri, ma ti aiuterò a capire come *tu stesso* potrai farlo perché hai la capacità di realizzare *tutto ciò che desideri*.

So che all'inizio si fa fatica ad accettare questo concetto, a credere ad un'affermazione del genere, era successo anche

a me... Ma ti posso garantire che esiste una realtà meravigliosa intorno a noi che non conosciamo perché con i nostri occhi siamo abituati a vedere il mondo in maniera ristretta; con un piccolo sforzo, con un po' di fiducia e reale desiderio di cambiamento, riuscirai a vedere la vita da un nuovo punto di vista ed in quel momento ti si aprirà un universo di infinite possibilità dove i tuoi desideri si avverano e tu potrai vivere in pace con te stesso e con gli altri.



Capitolo 2

**ACCETTA LA REALTÀ E LIBERATI DAI
CONDIZIONAMENTI**



Il lavoro più arduo andrà fatto proprio in partenza: sarà necessario che tiri fuori tutta la tua buona volontà, tanta fiducia e pazienza e che inizi ad analizzare la tua attuale visione della vita, con lo scopo di mettere in discussione tanti degli schemi e delle credenze a cui sei abituato, con i quali sei cresciuto, che hai sempre ritenuto la unica realtà possibile.

So benissimo che questi schemi siano così radicati in ognuno di noi che risulterà difficile sostituirli con una nuova visione dove schemi non ce ne sono, non è affatto facile accettare questo tipo di cambiamento, è come se all'improvviso ti dicessero che gli animali parlano come gli esseri umani, che noi possiamo volare o teletrasportarci, che gli alberi sanno camminare.

Ma se pensi che nel passato fosse impossibile credere che un giorno sarebbero esistiti gli aerei, le auto, il telefono, che la terra fosse tonda... Pensa a tutte le scoperte fatte anche solo poco tempo fa, scoperte che hanno rivoluzionato il nostro modo di vivere e vedere le cose, forse questo potrà aiutarti ad aprire la tua mente e a capire che anche la teoria più assurda può essere una realtà indiscutibile.

L'apertura mentale e l'accettazione di tutto questo, il riuscire a non dare nulla per scontato, è stato il punto di partenza che mi ha permesso di sbloccare la mia vita.

Per spiegare bene di cosa sto parlando, vorrei sintetizzare quali siano, oggi, le nostre credenze religiose e culturali che creano i più grandi condizionamenti alla vita che viviamo: ci hanno messo in testa che esiste un Dio che dall'alto dei cieli ci guarda e ci giudica costantemente per quello che facciamo, quindi viviamo con il timore di comportarci male e di incorrere nella punizione divina.

Anche a livello culturale viviamo in una società che ti

giudica, sempre pronta ad escluderti se non fai esattamente quello che pretende da te, una società che ti impone le sue regole che sono marchiate a fuoco e silenziosamente indiscutibili, una società che ci porta a continue lotte di potere per dimostrare che siamo meglio degli altri, che la colpa non è mai nostra, una società con tanti bei valori teorici che spesso non trovano un senso nella pratica di tutti i giorni.

Quindi ti ritrovi a vivere soffocando i tuoi desideri, le tue passioni, i tuoi sogni, facendo cose che non ti piacciono e vivendo situazioni e relazioni che ti rendono infelice, costretto a uniformarti alle esigenze della massa.

E se la vita non fosse tutto questo?

Se la vita fosse molto più semplice di quella che stiamo vivendo, più armonica, più serena, se non ci fosse nessuno a giudicarti e bastasse solo un po' di fiducia e di volontà da parte tua per cambiare tutto il negativo in positivo, lo faresti un tentativo per iniziare a vivere secondo questa nuova visione? Basterebbe davvero poco per raggiungere risultati incredibili.

Per meglio spiegare questo nuovo modo di concepire la realtà, per spiegare quale sia la sua vera natura, è necessario fare un'introduzione e capire innanzitutto chi siamo.

Cercherò, adesso, di sintetizzare questo concetto, che è abbastanza complesso, in maniera semplice e concisa:

Siamo così immersi nella nostra realtà materiale che ormai vediamo e viviamo solo a livello materiale, ci definiamo essere viventi fatti di carne ed ossa che nascono, vivono e poi muoiono, che devono svolgere doveri ben precisi per tutta la loro esistenza, spesso senza capirne la ragione.

In tanti, però, almeno una volta nella vita si sono accorti che dietro questa facciata che tutti viviamo coscientemente,

si nasconde qualcosa di molto più grande e misterioso, spesso veniamo sorpresi da strani eventi magicamente concatenati tra loro che ci fanno arrivare in un determinato posto o situazione, a volte veniamo coinvolti in veri e propri miracoli o in tragedie improvvise. In quei momenti avvertiamo il manifestarsi di una forza straordinariamente immensa, in un istante vediamo saltare tutti gli schemi della nostra vita e non sappiamo dargli una spiegazione logica.

Quasi tutti, dopo questi brevissimi momenti, torniamo alla nostra routine quotidiana etichettando l'accaduto con la parola "coincidenza" o "destino" ed andiamo avanti come al solito.

C'è stato invece chi non si è accontentato di assegnare una semplice etichetta e, spinto da un'esigenza profonda, un forte richiamo della propria anima, ha iniziato a cercare risposte nella storia, tra testi antichi di filosofia, religione, fisica, confrontandosi con altre culture, altre persone che hanno intrapreso lo stesso cammino; quello che hanno scoperto è che tutta l'umanità, dietro le apparenti diversità in cui ci siamo nascosti, è accomunata da un'unica verità: noi siamo *energia pura*.

Ognuno di noi è un'entità spirituale che sta facendo un'esperienza nel mondo materiale con lo scopo di crescere ed evolversi; ogni entità spirituale, costituita da pura energia, è un'estensione di una immensa ed eterna fonte divina che vive in una realtà invisibile presente in ogni cosa, in ogni luogo ed in ogni tempo.

Essendo parte della stessa fonte *siamo tutti collegati*, pur rimanendo entità separate, siamo come tanti rami dello stesso albero, distinti ma parte della stessa unità.

Ognuno di noi ha "adottato" un corpo materiale, scelto ac-

curatamente con lo scopo di praticare la propria evoluzione personale; allo stesso modo abbiamo scelto in quale luogo nascere, in che contesto sociale crescere, quali sarebbero stati i nostri genitori, amici, conoscenti, quali studi portare avanti... Insomma, ci siamo creati il terreno adatto che ci permetterà di superare determinate sfide che ci siamo prefissati, ma soprattutto siamo qui per svolgere un compito preciso che sarà di aiuto, in grande o minima parte, alla comunità, oltre che alla nostra crescita personale.

In questo contesto Dio non è un essere separato e distante ma vive nella grande fonte divina, quindi fa parte di noi, vive in noi e non è affatto vendicativo ma vuole felicità e prosperità per tutti.

La felicità e la prosperità sono alla portata di tutti in ogni momento della nostra vita, gli unici ostacoli che troveremo sul nostro cammino verranno creati esclusivamente da noi, nello specifico da quello che definiamo il nostro ego.

A questo punto occorre fermarsi un attimo e chiarire meglio il concetto di ego, facendo prima un'introduzione sui quelli che sono i tre livelli che compongono la nostra realtà: il livello *materiale*, il livello *mentale*, il livello *spirituale*.

Sono partita descrivendo quale sia il nostro livello spirituale, la nostra vera essenza, il nostro essere un'entità connessa a tutte le cose perché parte della stessa fonte.

Quello che è il livello materiale credo sia un concetto già chiaro a tutti, è il mondo che conosciamo meglio e che definiamo reale.

Però è il secondo livello quello su cui mi vorrei soffermare, il livello mentale a cui fanno parte tutte quelle cose che noi non vediamo, non possiamo percepire ma sappiamo con certezza che esistono: i nostri pensieri ed il nostro ego.

I pensieri sono il mezzo più potente che possediamo, fungono da intermediario tra il nostro livello spirituale ed il materiale, sono un meraviglioso veicolo che trasporta il volere della nostra essenza spirituale fino al piano materiale, quindi tutto ciò che pensiamo ha la capacità di creare la realtà che ci circonda esattamente così come la stiamo immaginando.

Sono sicura che adesso starai pensando: semplice, allora basta immaginare solo quello che si desidera e tutto si realizzerà! Esatto, hai afferrato il concetto, ma ci sono delle precisazioni da fare.

I nostri pensieri sono, per la maggior parte del tempo, governati dal nostro ego, che costituisce il maggior ostacolo alla nostra realizzazione personale.

L'ego è una parte dei nostri pensieri predominante, strettamente legata all'essenza materiale della vita, ci fa credere che la nostra vera personalità stia nel nostro corpo, nei nostri successi e nei nostri possedimenti e fa in modo che ci sentiamo superiori rispetto ad altri che hanno raggiunto meno ed inferiori se siamo noi ad averne poco; l'ego ci fa sentire offesi se qualcuno non la pensa come noi, se non riusciamo a far prevalere quello in cui crediamo; l'ego isola il nostro io separandolo da tutto quello che abbiamo intorno e questo senso di separazione ci porta a competere con gli altri invece che collaborare con loro.

Tutto ciò impedisce la connessione con la nostra profonda essenza spirituale e ci allontana dal vero scopo della vita.

La strada giusta da seguire non è quella dettata dall'ego, che ci dà l'illusione di poter raggiungere la felicità ma che invece ci porta a vivere tra difficoltà e sofferenze, la nostra vera realizzazione sta nel soggiornare in una realtà fatta di pace e felicità.



Ed è proprio attraverso l'allontanamento dall'ego e dall'adottare una nuova attitudine fatta di pensieri e sentimenti positivi che potremo scoprire quale sia il nostro scopo nella vita, quello per cui siamo venuti nel piano materiale.

Accettare questa nuova realtà, accettare di aver guardato per la maggior parte del tempo nella direzione sbagliata ed essere animati dal forte desiderio di liberarsi dai condizionamenti imposti dalla società e dal nostro ego, sono il primo passo importante per raggiungere la felicità ed il successo.





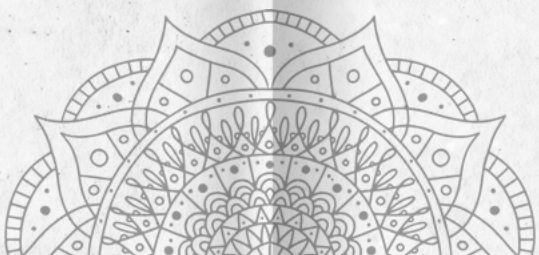
Quaderno di Esercizi



SCELGO DI ESSERE FELICE

Domande ed esercizi per risvegliare il tuo “io”
addormentato ed automatico.

(sono richiesti totale onestà e impegno)



PASSO 1

Fermati, analizza e preparati al cambiamento

Analizza la tua vita attuale come osservatore esterno. Racconta quello che vedi.

Quali difficoltà hai attualmente?

Quali persone ti ostacolano? In que modo?

Pensi sia così lontana la realtà che sogni dalla quella che stai vivendo?

Secondo te, quali sono le principali credenze che ti hanno portato a creare le situazioni che vivi attualmente?

[illegible]

[illegible]

RIFLETTI

Adesso prova ad invertire i ruoli e mettiti nei panni delle altre persone coinvolte: pensi di essere stato un giudice giusto? Hai usato lo stesso metro di misura per giudicare gli altri e giudicare te stesso?

PASSO 3

*Scopri lo scopo della tua vita e
inizia a costruire il tuo cammino*

Quale attività ti senti obbligato a fare che non ti fa sentire felice?

[illegible]

Quali situazioni vissute in maniera ripetitiva ti stanno apportando malessere?

Quali persone fanno parte della tua vita attuale e non ti fanno sentire a tuo agio o ti infastidiscono? Perché?

Chi o cosa ti sta obbligando a tenere queste attività/situazioni/
persone nella tua vita? Perché?

Puoi decidere di tenere nella tua vita quello che non ti rende felice, cambiare la tua percezione o lasciarlo andare. Ognuna di queste decisioni avrà le sue conseguenze. Sei pronto ad accettarle consapevolmente sapendo che ne sei l'unico responsabile?

Ti è piaciuto questo libro?

Dammi la tua opinione lasciando
una recensione su Amazon.



Mi faresti un grande favore!

