

## ***COSTRUIAMO IL NUOVO ANNO!***

Una persona, che non è più su questo piano, mi diede, nel 2004, alcuni suoi appunti su come costruire il Nuovo Anno personale. Con un altro amico, che conosceva quel metodo, scambiammo alcune considerazioni, e ne venne fuori ciò che ora vi passo. Può sembrare molto laborioso, impegnativo, in realtà è una prassi che ci insegna a dare tempo a noi stessi, ascolto ai nostri desideri, attenzione al modo con cui chiediamo, interpretiamo, ci comportiamo.

Affidiamo al cambio data un sacco di speranze, e poi tendiamo a disinteressarci del “come” prendono corpo e si succedono gli eventi. Questo metodo a me ha insegnato, prima di tutto, a stupirmi di quanto sono brava a fare la regista della mia vita: nel bene e... nel meno bene!!!

Spero che sia utile anche a voi!

Gisella (ish@tiscali.it)

### **Procurati:**

una candela bianca (o di pura c'era d'api)  
un quaderno nuovo, solo per questo uso  
una penna/biro nuova

### **Durata del lavoro:**

dal 13 dicembre al 5 gennaio  
tra le 20 e le 3 del mattino, possibilmente

## **ELENCA COSA NON TI E' PIACIUTO DI QUESTO ANNO**

**A partire dal 13 dicembre, fino al 24 compreso**, crea un promemoria negativo: elenca cioè, su dei fogli bianchi (NON il quaderno nuovo), tutte le cose che non hai fatto o concluso, quelle che hanno avuto un esito differente da cosa ti aspettavi, quelle che non avresti mai voluto provare..

Ogni giorno, in questo periodo, puoi aggiungere qualcosa che ti viene in mente. Potrai mettere anche degli stati d'animo negativi, che descriverai con poche parole. Il giorno 24, finito di scrivere gli ultimi pensieri negativi, piega i fogli e tienili da parte.

**ELENCA COSA VUOI – 12 giorni per 12 mesi**

**Dal 25 dicembre al 5 gennaio**

**Attenzione: ogni giorno scrivi qualcosa, entro il tempo previsto. Non saltare giorni e NON inserire nel giorno precedente quello che ti viene in mente il giorno dopo. Puoi avere un giorno in cui scrivi moltissimo e un altro in cui ti viene da mettere poco: va bene così.**

**Quello che scrivi non deve essere legato per forza alla vibrazione del giorno: medita semplicemente qualche minuto immerso nel suo flusso, prima di scrivere.**

**Il giorno di Natale appartati – tra le 20 e le 3 del mattino – per cominciare a costruire il nuovo anno.**

Accendi la candela, prendi il quaderno e la penna nuovi, pronto a scrivere.

**Questo momento è sotto l'influsso della Devozione.**

La devozione è la manifestazione di un cuore fiducioso. Quando viviamo con un cuore fiducioso, possiamo sentirne lo spirito devozionale. E' una sensazione completamente diversa da quella della rinuncia, che si impone con più forza. E' come l'adattabilità di un organismo, l'intelligenza naturale di un albero o di una pianta.

Rimani qualche secondo ascoltando il tuo respiro e immergendoti idealmente nella parola "DEVOZIONE" (visualizzala, respirala).

Scrivi sul quaderno tutto ciò che ti viene di chiedere, immerso nella vibrazione della Devozione.

Sii ricco di particolari, non dare nulla per scontato, perché sono quei particolari mancanti a creare le realtà che crediamo di non volere.

Quando non ti viene più in mente niente, chiudi il quaderno e mettilo in un posto privato. Spegni la candela.

**Il 26 dicembre appartati – tra le 20 e le 3 del mattino – per continuare a costruire il nuovo anno.**

Accendi la candela, prendi il quaderno e la penna, pronto a scrivere.

**Questo momento è sotto l'influsso dell'Equilibrio.**

L'equilibrio è una condizione che permette il controllo di qualcosa: in equilibrio non si cade, non vi è prevaricazione (fisica, verbale, di pensiero...).

Rimani qualche secondo ascoltando il tuo respiro e immergendoti idealmente nella parola "EQUILIBRIO" (visualizzala, respirala).

Scrivi sul quaderno tutto ciò che ti viene di chiedere, immerso nella vibrazione dell'Equilibrio.

Sii ricco di particolari, non dare nulla per scontato, perché sono quei particolari mancanti a creare le realtà che crediamo di non volere.

Quando non ti viene più in mente niente, chiudi il quaderno e mettilo in un posto privato. Spegni la candela.

### **Il 27 dicembre appartati – tra le 20 e le 3 del mattino – per continuare a costruire il nuovo anno.**

Accendi la candela, prendi il quaderno e la penna, pronto a scrivere.

#### **Questo momento è sotto l'influsso della Perseveranza.**

Questa qualità permette le grandi realizzazioni, perché non fa arrendere anche se il cammino si fa arduo. E' la capacità di attuare costantemente libere scelte di miglioramento. Forza di volontà e desiderio, se ben combinati, costituiscono una coppia irresistibile.

Rimani qualche secondo ascoltando il tuo respiro e immergendoti idealmente nella parola "PERSEVERANZA" (visualizzala, respirala).

Scrivi sul quaderno tutto ciò che ti viene di chiedere, immerso nella vibrazione della Perseveranza.

Sii ricco di particolari, non dare nulla per scontato, perché sono quei particolari mancanti a creare le realtà che crediamo di non volere.

Quando non ti viene più in mente niente, chiudi il quaderno e mettilo in un posto privato. Spegni la candela.

### **Il 28 dicembre appartati – tra le 20 e le 3 del mattino – per continuare a costruire il nuovo anno.**

Accendi la candela, prendi il quaderno e la penna, pronto a scrivere.

#### **Questo momento è sotto l'influsso del Distacco.**

La capacità di essere distaccati permette di realizzare quello che scegliamo, senza che le emozioni ci rendano ansiosi e censurino i nostri desideri. Se non diamo polarità (questo è positivo, questo è negativo) alle opportunità, agiamo con maggiore libertà. Non confondere il distacco con l'indifferenza.

Rimani qualche secondo ascoltando il tuo respiro e immergendoti idealmente nella parola “DISTACCO” (visualizzala, respirala).

Scrivi sul quaderno tutto ciò che ti viene di chiedere, immerso nella vibrazione del Distacco.

Sii ricco di particolari, non dare nulla per scontato, perché sono quei particolari mancanti a creare le realtà che crediamo di non volere.

Quando non ti viene più in mente niente, chiudi il quaderno e mettilo in un posto privato. Spegni la candela.

### **Il 29 dicembre appartati – tra le 20 e le 3 del mattino – per continuare a costruire il nuovo anno.**

Accendi la candela, prendi il quaderno e la penna, pronto a scrivere.

#### **Questo momento è sotto l’influsso della Compassione.**

Voglio definire la Compassione come l'apertura del Cuore, che viene più facilmente riconosciuta attraverso il vissuto del dolore. Patire, soffrire con qualcuno, provare quello che vive l'altro, avvicina, pone sullo stesso piano.

Rimani qualche secondo ascoltando il tuo respiro e immergendoti idealmente nella parola “COMPASSIONE” (visualizzala, respirala).

Scrivi sul quaderno tutto ciò che ti viene di chiedere, immerso nella vibrazione della Compassione.

Sii ricco di particolari, non dare nulla per scontato, perché sono quei particolari mancanti a creare le realtà che crediamo di non volere.

Quando non ti viene più in mente niente, chiudi il quaderno e mettilo in un posto privato. Spegni la candela.

### **Il 30 dicembre appartati – tra le 20 e le 3 del mattino – per continuare a costruire il nuovo anno.**

Accendi la candela, prendi il quaderno e la penna, pronto a scrivere.

#### **Questo momento è sotto l’influsso della Cortesia.**

La cortesia è gentilezza e bontà d'animo. Non riguarda il servilismo, la sottomissione, ma considera ogni persona degna di essere trattata con rispetto, senza prevaricazione. E comincia dal rispetto di sé.

Rimani qualche secondo ascoltando il tuo respiro e immergendoti idealmente nella parola “CORTESIA” (visualizzala, respirala).

Scrivi sul quaderno tutto ciò che ti viene di chiedere, immerso nella vibrazione della Cortesia.

Sii ricco di particolari, non dare nulla per scontato, perché sono quei particolari mancanti a creare le realtà che crediamo di non volere.

Quando non ti viene più in mente niente, chiudi il quaderno e mettilo in un posto privato. Spegni la candela.

### **Il 31 dicembre appartati – tra le 20 e le 3 del mattino – per continuare a costruire il nuovo anno.**

Accendi la candela, prendi il quaderno e la penna, pronto a scrivere.

#### **Questo momento è sotto l’influsso della Fiducia.**

Qualcuno direbbe “Ottimismo”, ma c’è una sottile differenza nella percezione dei due significati. La fiducia è come la fede religiosa: si basa su una forte convinzione individuale che “l’altra parte” farà quello che è il meglio per noi. La fiducia quindi permette di non considerare negativi gli eventi; di rimanere saldi nella convinzione che non è importante il succedersi delle situazioni, ma il risultato finale.

Rimani qualche secondo ascoltando il tuo respiro e immergendoti idealmente nella parola “FIDUCIA” (visualizzala, respirala).

Scrivi sul quaderno tutto ciò che ti viene di chiedere, immerso nella vibrazione della Fiducia.

Sii ricco di particolari, non dare nulla per scontato, perché sono quei particolari mancanti a creare le realtà che crediamo di non volere.

Quando non ti viene più in mente niente, chiudi il quaderno e mettilo in un posto privato. Spegni la candela.

### **Il 1 gennaio appartati – tra le 20 e le 3 del mattino – per continuare a costruire il nuovo anno.**

Accendi la candela, prendi il quaderno e la penna, pronto a scrivere.

#### **Questo momento è sotto l’influsso della Pazienza.**

Può essere interessante sapere che nel Diritto la pazienza è “la limitazione dell’esercizio di un diritto”. Attraverso l’esercizio della pazienza esperiamo un diverso ritmo, più lento, con cui vivere il Tempo, e quindi possiamo permetterci di

controllare l'emotività e perseverare nelle azioni. La pazienza è in qualche modo il sinonimo di calma, costanza, assiduità, applicazione senza sosta nel fare un'opera o una qualsiasi impresa.

Rimani qualche secondo ascoltando il tuo respiro e immergendoti idealmente nella parola "PAZIENZA" (visualizzala, respirala).

Scrivi sul quaderno tutto ciò che ti viene di chiedere, immerso nella vibrazione della Pazienza.

Sii ricco di particolari, non dare nulla per scontato, perché sono quei particolari mancanti a creare le realtà che crediamo di non volere.

Quando non ti viene più in mente niente, chiudi il quaderno e mettilo in un posto privato. Spegni la candela.

### **Il 2 gennaio appartati – tra le 20 e le 3 del mattino – per continuare a costruire il nuovo anno.**

Accendi la candela, prendi il quaderno e la penna, pronto a scrivere.

#### **Questo momento è sotto l'influsso della Gestione del Pensiero.**

Ormai quasi tutti sono concordi nell'affermare che il Pensiero crea la Realtà. Ed anche tu sei d'accordo, o non saresti qui a leggere le istruzioni per imparare a decretare il tuo anno nuovo.

Quindi è importante che impari a renderti conto che quando pensi crei qualcosa che diventerà presto la tua giornata, la tua esperienza materiale: se quello che vivi non ti piace forse c'è qualcosa da cambiare nel tuo modo di gestire i pensieri. Attento alle parole che usi abitualmente, ai giudizi che emetti costantemente, alle aspettative a cui affidi il tuo buon umore.

Rimani qualche secondo ascoltando il tuo respiro e immergendoti idealmente nella "GESTIONE DEL PENSIERO" (visualizzala, respirala).

Scrivi sul quaderno tutto ciò che ti viene di chiedere, immerso nella vibrazione della Gestione del Pensiero.

Sii ricco di particolari, non dare nulla per scontato, perché sono quei particolari mancanti a creare le realtà che crediamo di non volere.

Quando non ti viene più in mente niente, chiudi il quaderno e mettilo in un posto privato. Spegni la candela.

### **Il 3 gennaio appartati – tra le 20 e le 3 del mattino – per continuare a costruire il nuovo anno.**

Accendi la candela, prendi il quaderno e la penna, pronto a scrivere.

**Questo momento è sotto l'influsso del Coraggio.**

E' una virtù umana, e chi ne è dotato non si blocca di fronte ai pericoli, ai rischi, né si abbatte per dolori fisici e morali. Chi ha coraggio affronta a viso aperto l'incertezza e l'intimidazione.

Rimani qualche secondo ascoltando il tuo respiro e immergendoti idealmente nella "CORAGGIO" (visualizzala, respirala).

Scrivi sul quaderno tutto ciò che ti viene di chiedere, immerso nella vibrazione del Coraggio.

Sii ricco di particolari, non dare nulla per scontato, perché sono quei particolari mancanti a creare le realtà che crediamo di non volere.

Quando non ti viene più in mente niente, chiudi il quaderno e mettilo in un posto privato. Spegni la candela.

**Il 4 gennaio appartati – tra le 20 e le 3 del mattino – per continuare a costruire il nuovo anno.**

Accendi la candela, prendi il quaderno e la penna, pronto a scrivere.

**Questo momento è sotto l'influsso della Discrezione.**

Anch'essa è una virtù: esercitandola si ha il senso della misura, la considerazione delle conseguenze delle proprie azioni (e parole), il controllo su ciò che si sta mettendo in atto. Attraverso la discrezione limitiamo il dispendio delle nostre energie.

Rimani qualche secondo ascoltando il tuo respiro e immergendoti idealmente nella "DISCREZIONE" (visualizzala, respirala).

Scrivi sul quaderno tutto ciò che ti viene di chiedere, immerso nella vibrazione del Discrezione.

Sii ricco di particolari, non dare nulla per scontato, perché sono quei particolari mancanti a creare le realtà che crediamo di non volere.

Quando non ti viene più in mente niente, chiudi il quaderno e mettilo in un posto privato. Spegni la candela.

**Il 5 gennaio appartati – tra le 20 e le 3 del mattino – per continuare a costruire il nuovo anno. E' l'ultimo giorno!**

Accendi la candela, prendi il quaderno e la penna, pronto a scrivere.

**Questo momento è sotto l'influsso della Generosità.**

Il nostro mondo è tessuto sulla trama del "Do ut des": diamo qualcosa per ricevere qualcosa in cambio. Quindi misuriamo continuamente il valore dello scambio: "Se do tanto, mi aspetto di ricevere in cambio altrettanto".

La generosità richiede di dare a prescindere, senza aspettarsi di vedere ricambiato il gesto: dare senza prendere, in modo da modificare i concetti di "separazione" e di "appartenenza".

Rimani qualche secondo ascoltando il tuo respiro e immergendoti idealmente nella "GENEROSITA'" (visualizzala, respirala).

Scrivi sul quaderno tutto ciò che ti viene di chiedere, immerso nella vibrazione della Generosità.

Sii ricco di particolari, non dare nulla per scontato, perché sono quei particolari mancanti a creare le realtà che crediamo di non volere.

Quando non ti viene più in mente niente, nella pagina seguente, vuota, scrivi tre volte GRAZIE e tre volte COSÌ SIA.

Ripetilo a voce alta.

**Quindi chiudi il quaderno e mettilo in un luogo privato dove lo lascerai fino ad aprile: le intenzioni che abbiamo scritto si riferiscono all'anno che prende forma come nello zodiaco tropicale, iniziando con l'Ariete e la primavera.**

Lascia che la candela bruci fino in fondo e si spenga da sola.

Prendi i fogli in cui hai elencato le cose negative dell'anno vecchio e dai loro fuoco, senza rileggerli: in un caminetto, in un braciere. Se non puoi bruciarle, strappale in centinaia di piccoli pezzi e gettale nella spazzatura.

Il Primo di APRILE aprirai il quaderno per leggere cosa hai scritto il 25 dicembre. Tutto ciò che avrai inserito si riferirà all'intero mese di APRILE.

Il Primo di MAGGIO aprirai il quaderno per leggere cosa hai scritto il 26 dicembre. Tutto ciò che avrai inserito si riferirà all'intero mese di MAGGIO.

E via così... Leggi solo le pagine di un mese alla volta. E se vuoi prendere appunti su cosa succede, giorno per giorno, potrai avere degli ottimi spunti di riflessione su come hai chiesto e su come l'Universo ha risposto.

Buon Anno Nuovo!