

\$2.95USD

Impara a Vivere Deliberatamente

ALL'INTERNO:

- Che Cosa Vuoi Veramente dalla Vita?
- Mente Quieta: Ritrovare la Strada di Casa
- Stress, Atteggiamento e Concentrazione
- Il Percorso Verso la Felicità
- e di più...



Questo corso Avatar® è stato incredibile. Mi ha permesso di aprire spazi che non avevo nemmeno identificato come bloccati! — B. G., South Carolina

È così bello vedere chiaramente cosa sta succedendo nella mia mente e poi essere in grado di lasciarlo andare. — R. E., Germania

Avatar mi ha aiutato così tanto con la mia vita. Non ci sono parole per descrivere quanto mi sento bene dopo aver completato questo corso. Ha aperto così tante porte che sento che non c'è nulla che non possa ottenere. — J. W., Louisiana

Al mio corso, ho avuto fuochi d'artificio di realizzazioni che venivano una dopo l'altra, e finalmente ho scoperto il disallineamento che c'era in me! Sono piena di gratitudine. È un regalo e sento che il tempo e il denaro spesi sono stati ben ricompensati! — E. S., Svizzera

Avatar mi ha dato il coraggio e il potere di vivere davvero. Il mondo è diventato di nuovo bello! — L. N., Corea

Grazie per avermi dato gli strumenti di cui ho bisogno per liberarmi di tutte le cose del mio passato che mi stavano frenando e per avermi mostrato come creare il futuro che voglio! — J. D., Australia

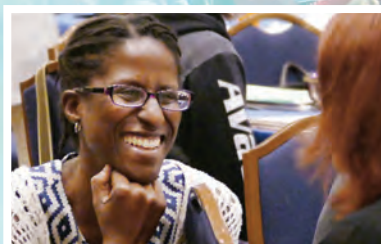
Ho passato nove giorni assolutamente fantastici. Sono stati pieni di nuove cose, nuove esplorazioni, emozioni, amore e intuizioni. Questo corso è così GRANDE! Avatar ha cambiato la mia vita per sempre. Mi sento felice. Sono felice. — M. B., Francia

Questo corso è progettato e trasmesso bene... 500 persone in una stanza, e tutti sono trattati con rispetto e cura; persone che parlano molte lingue diverse e lavorano col loro passo. Mi sono sentito molto ben curato... e i Master Avatar erano così di supporto e affettuosi. — A. A., USA

Mi sento calmo, come non mi sono mai sentito prima, e così ME! Grazie per avermi risvegliato all'essere me, così come sono! — D. V., Brasile

La mia mente è molto, molto calma e calda. Tutto è infinito e possibile. — Y. W., Giappone

Sono passato dall'essere una persona che usa il proprio vittimismo per rimanere piccolo e per assicurarsi che nessuno vinca, all'essere un Essere Origine pronto a tutto! ...Sento di aver ritrovato me stesso e di essermi ricordato perché sono qui. — M. W., Regno Unito



Una Nota dall'Editore

Grazie per aver preso in mano *Imparare a Vivere Deliberatamente* e per dargli una letta. Nelle pagine di questa pubblicazione troverai articoli creati per farti dare uno sguardo ad Avatar e a come funziona la tua mente. Se ciò che leggi risuona con te, se senti il desiderio di esplorare i meccanismi più profondi della tua coscienza e di familiarizzarti con la creazione che consideri come te stesso, allora il Corso Avatar è per te. Inizia a Vivere Deliberatamente da oggi.

Con apprezzamento,
Star's Edge

Il Segreto del Richiamo di Avatar

Una delle cose più straordinarie di Avatar è la diversità delle persone che studiano e insegnano il corso. Non è insolito trovare persone provenienti da più di trenta paesi, di diverse culture, stili di vita e religioni, che studiano e praticano insieme per ottenere una licenza a trasmettere il Corso Avatar. Nel seguente editoriale, Harry Palmer, l'autore dei materiali Avatar, risponde alla domanda: "Perché Avatar ha un richiamo così ampio?"

Uno degli obiettivi nello scrivere i materiali Avatar era quello di creare una metodologia che escludesse qualsiasi indottrinamento o invalidazione delle convinzioni. Ciò richiedeva un approccio il più antisettico possibile. L'attenzione doveva essere sul COME opera la coscienza umana, non sul contenuto della coscienza. Qualsiasi discussione sul contenuto implicherebbe un rischio di venir trascinati in un qualche sistema di credenze o di soccombere all'impulso intellettuale di dire: "È così che stanno le cose. Questo è ciò che significa".

Avatar insegna alle persone un modo efficace per configurare la propria coscienza senza entrare nel merito di con cosa dovrebbero configurarla. Questo è ciò che intendo per approccio antisettico.

• • • •

"Non ci sarà nessuno sforzo per indottrinarci con qualsiasi convinzione o verità. Ciò che credi è ciò che tu credi e la verità che scopri è la tua verità." — RiEmergereSM

Avatar®, ReSurfacing®, Enlightened Planetary Civilization®, e Star's Edge International® sono marchi registrati di Star's Edge Inc. RiEmergereSM, Civiltà Planetaria IlluminataSM, EPCSM è un marchio di servizio concesso in licenza a Star's Edge Inc. Tutti i diritti riservati. ©2019 Star's Edge International.

Star's Edge International, 237 N. Westmonte Drive, Altamonte Springs, Florida 32714
Tel: +1 (407) 788-3090, E-mail: avatar@avatarhq.com

Indice

- 2 Che Cosa Vuoi Veramente dalla Vita?
- 4 Mente Quieta: Ritrovare la Strada di Casa
- 8 Cambia il Tuo Canale
- 10 La Capacità di Creare il Sé
- 12 Vivere Deliberatamente
- 13 Esercizio tratto da RiEmergere: *Stabilire gli Obiettivi*
- 14 Come Avatar Crea Illuminazione
- 16 Domande Frequenti
- 18 Stress, Atteggiamento e Concentrazione
- 22 Storie di Successo
- 24 Babbo Natale e il Coniglietto Pasquale
- 26 Il Percorso Verso la Felicità
- 28 Ordini di Sistemi di Credenze
- 31 Esercizio tratto da RiEmergere: *Convinzioni Trasparenti*
- 32 Informazioni sul Corso Avatar

Dichiarazione d'Intenti

La missione di Avatar nel mondo è quella di catalizzare l'integrazione dei sistemi di credenze. Quando ci renderemo conto che l'unica differenza tra noi sono le nostre convinzioni e che le convinzioni possono essere create o discreate con facilità, il gioco del giusto e sbagliato si esaurirà, si svilupperà un gioco di co-creazione, e ne conseguirà la pace nel mondo.



facebook.com/AvatarCourse
youtube.com/SEIvideo
twitter.com/AvatarCourse
instagram.com/avatar.resurfacing

Che Cosa Vuoi Veramente dalla Vita?

di Harry Palmer

“Che cosa voglio veramente dalla vita?” è la domanda bonus per la persona di successo scoraggiata. Aspetta nell'oscurità per il segnale - un momento di onestà personale - poi scivola attraverso le cortine della coscienza e si ruba la scena. Viene fuori il giorno in cui la nuova auto perde la sua lucidità o l'applauso perde il suo significato o l'ashram perde il suo splendore. È in agguato nelle

Non sei deluso per non aver conseguito ciò che desideravi; sei deluso per il premio.

La maggior parte delle persone si consola ponendosi un obiettivo un po' più in alto. Si dicono: “Non era una Porsche che volevo davvero. Quello che volevo *veramente* era una Lamborghini”. “Non era un milione di dollari, erano dieci milioni di dollari”. “Non era uno yacht di cinquanta piedi; era uno yacht

si sta vivendo all'altezza del proprio potenziale. Una società impazzita offre conforto: “Impegnati più a fondo. La prossima andrai meglio”.

Questo pianta il seme dell'ansia nella tua mente, e “la prossima volta” ti ricorda che il tempo sta sfuggendo. La pressione aumenta. Devi ottenerlo e ottenerlo presto. Ma cosa? Non questo, non quello. Forse potere. Forse se tu fossi presidente della tua propria compagnia...

Riesci a percepire il panico? Lavora di più. Fai salire le tue statistiche. Mantieni la motivazione. Imita il ricco. Diventa appassionato. Rimani concentrato; impara a ignorare le distrazioni. Studia il marketing. Crea domanda. Distruggi la concorrenza; gli affari sono affari. Una notte ti svegli al suono di *drindrin*. Non è il telefono. È il tuo campanello dell'onestà personale. *È davvero questo quello che voglio dalla vita?*

Hai bisogno di una risposta e ne hai bisogno subito. Dove ti rivolgi?

*La vera soddisfazione...non può essere conseguita
tramite successi o possedimenti. La vera
soddisfazione...non può essere conseguita
adottando una dottrina di rinuncia*

prime ore del mattino per chi ha il sonno agitato. *Che cosa voglio veramente dalla vita?*

Hai mai desiderato qualcosa - un oggetto, un riconoscimento o una relazione speciale - per poi scoprire al conseguirlo che era una delusione? Questo è un particolare tipo di delusione.

da cento piedi”. Questo porta alla contorta saggezza: *quanto ci vorrebbe per rendermi felice?*

La risposta: *ancora un po' di più.*

Un po' di più, è una risposta sedativa. Fa riaddormentare la delusione e riafferma il vecchio senso di colpa che non ci si sta impegnando abbastanza o non



“Sento il tuo dolore”, offre un guru new age che ti vende il consiglio: rinuncia totale, lascia andare tutto, non volere nulla. Abbi fiducia. Quindi forzi la mente all’immobilità. Ti arrendi. Ami tutti. Subisci la morte dell’ego. SII QUI ORA. Il dolore scompare, ma con esso anche il tuo buon senso. Mentre ti affidi serenamente, vieni derubato, il tuo cane viene avvelenato e la tua casa viene bruciata. Mentre ami tutti, il tuo coniuge chiede il divorzio.

Ah, ma tu capisci che deve essere il tuo karma, una prova della tua fede. Oh oh, sta parlando una persona stupida. Raggiungi la saggezza spirituale... per chi? Per quanto tempo puoi giocare al solitario? Per quanto tempo puoi razionalizzare la sofferenza dell’umanità? Così spargi la parola, le cose stanno così, onora il tuo guru, salva il mondo, ansia, ansia, ansia. Il campanello dell’onestà suona di nuovo. *È davvero questo quello che voglio dalla vita?*

L’idea che lo scopo della vita sia l’acquisizione di beni conduce

alla delusione. La vera soddisfazione (a dispetto degli spot televisivi) non può essere conseguita tramite successi o possedimenti. L’idea che la vita debba consistere nel rinunciare ai propri desideri porta alla delusione. La vera soddisfazione (a dispetto della legittima insistenza del tuo guru) non può essere conseguita adottando una dottrina di rinuncia.

Mettilo alla prova solo se necessario.

Il conseguimento ti tira da una parte, l’arrendersi ti tira dall’altra. Il tuo cuore e la tua mente si dividono. Conflitto. Allora scendi a compromessi.

Questo compromesso si chiama **infelice**. La prognosi è depressione mentale sempre più profonda che termina in una inconsapevolezza socialmente corretta. No scherzo, si impazzisce. Pubblicità e libri sacri medicano la tua contraddizione con false promesse fino a che... *drindrin*. (È per te).

Avatar non è anti-successo né anti-spirituale né anti-compromesso, ma dissipa le illusioni che

qualunque di queste cose sia un percorso verso la soddisfazione reale.

Il percorso per raggiungere la soddisfazione reale nella vita è un’ esplorazione onesta e diretta del tuo essere e delle convinzioni da cui nascono i tuoi dubbi e le tue risposte. Chi stai essendo e cosa credi?

Il premio - ed è semplice ed unico - è il risvegliarsi a chi sei veramente e l’imparare a vivere deliberatamente. Quando **lo sai**, la risposta è: *non c’è dubbio*.

Completamente vivo, completamente sveglio, *questo è ciò che voglio veramente dalla vita*.

Questo è Avatar. Se non è il numero uno nella tua lista dei desideri, ... *drin, drin*.

*Avatar Non Ti
Offre Risposte; Ti Offre
Gli Strumenti Per Trovare
Le Tue Risposte*

Mente Quieta

Trovare la Strada di Casa

di Harry Palmer

Da: Il Sentiero di Avatar: Il Percorso Fatto, Capitolo 21, Non Parliamo Falsamente.

Qual è il più grande successo personale? Non è alcuna forma di ricchezza materiale. Non è alcun genere di fama. Non è alcun grado di potere. E allora cos'è?

Il più grande successo personale è la pace mentale.

La maggior parte delle persone non sa molto della pace mentale. Immaginano che sia il comfort, o il tempo libero, un momento senza stress, forse una notte di sonno ristoratore, ma è più che un sollievo. Molto di più. La pace mentale è uno stato mentale silenzioso che rende possibile l'esperienza del "semplice esistere". Questa è la consapevolezza senza sforzo, indisturbata da pensiero o giudizio, dolore o piacere, guadagno o perdita.

Raggiungere la pace mentale è la motivazione archetipica dell'attività umana. Esamina qualsiasi scuola di principi e credenze e scoprirai che il fine ultimo della loro istruzione è (o era) l'acquisizione della pace mentale. Ci sono molti approcci per la gestione della mente: assuefazione, rivelazione, distrazione, negazione, subordinazione e sottomissione, per non parlare di farmaci, interventi chirurgici ed elettroshock. Alcuni riescono e altri falliscono.

Coloro che hanno avuto successo hanno agito come promemoria, come chiave, o come

combinazione per una forza autoregolata che era latente dentro di loro. Le scuole di successo risvegliano e potenziano l'essere. (Molti si riferiscono a questo essere come *spirito*).

Gli approcci che falliscono, lo fanno perché potenziano il pensare e fanno affidamento su metodi di indottrinamento e controllo, di solito ricompense e punizioni. Spesso promuovono attività che promettono piacere immediato ma che col tempo provocano stress, ansia, dipendenza e, infine, depressione.

Se il training Avatar ha aggiunto qualcosa ai canoni dell'insegnamento spirituale e dell'addestramento mentale, è la scoperta che determinate combinazioni deliberate di processi mentali (una procedura di spegnimento) producono pace mentale e aprono la porta a un'esperienza dello spirito.

La coscienza ha abilità che ci permettono di elaborare e gestire

ha una natura molto più ampia e intrinseca al di sopra e al di là della mente. Questa natura intrinseca è il ponte verso l'essenza. Una volta che vi si entra, ciò che prima era ritenuto importante tramite l'immaginare, il pensare e il ricordare diventerà probabilmente del tutto irrilevante. Da questo regno sottile, tutti gli eventi e le esperienze della normale coscienza di veglia vengono adeguatamente rappresentati dall'espressione curiosamente saggia: "Quello è qualcosa".

Ammesso che le persone sopravvivano alla nascita e rientrano in parametri di mutazione genetica normali, saranno dotate in maniera congenita delle modalità di coscienza di pensiero, immaginazione e ricordo: una mente. In verità, sono dotati di ben poco altro. Il risultato è che l'Essere cresce con la sua attenzione focalizzata sui benefici e le difficoltà della sopravvivenza in una realtà fisica definita. Celebra-

...alcune combinazioni deliberate di certi processi mentali portano alla pace mentale e aprono la porta a un'esperienza di spirito.

l'universo fisico. Tutti sono più o meno consapevoli di queste capacità. Consistono sostanzialmente nell'immaginare, pensare e ricordare. Questi sono aspetti della mente.

Solo poche persone sono consapevoli del fatto che la coscienza

zione e lotta. Qualsiasi accenno all'esistenza di (o della possibilità di creare) altre realtà che potrebbero offrire giochi più interessanti che non semplici variazioni del paradigma del piacere-dolore vengono relegati alla fantasia o alla fantascienza.



Per la maggior parte degli Esseri la prima vera identità è una definizione cosciente costruita frettolosamente: “Io sono il bambino”. Questa è un’affermazione di ancoraggio in un corpo di carne.

La parte triste è che l’Essere trascorre il resto della sua vita all’ancora. La sua energia viene spesa per rattoppare e stratificare l’affermazione originata alla nascita con conclusioni ed esperienze modellate dalle percezioni e dai giudizi relativi alla realtà fisica.

Confondere il regno dell’essenza con l’universo fisico è una trappola.

Alla fine, l’Essere arriva alla fine dei suoi giorni di vita fisica, ancora ancorato alle definizioni della mente. Potremmo chiamare la mente la secca della coscienza. Che cosa si è perso l’Essere? La meraviglia della vita? Lo stupore della creazione? L’estasi del Divino? In sostanza, si è perso qualunque esperienza di profondo risveglio. La sua unica vera esperienza è la sensazione di essere stato infelicemente identificato con una definizione complessa che ha richiesto una manutenzione costante. Questo è ciò che nella realtà fisica viene passato per una vita sana.

L’Essere abbandona il corpo e si scrolla di dosso l’amnesia delle definizioni. “Beh”, dice, “quello è qualcosa”, riferendosi alle definizioni mentali che si stanno sbiadendo e a quelle fisiche in decomposizione che aveva sognato fossero il sé. Vi è un riconosci-

mento tardivo che la coscienza che pensa, immagina e ricorda è profondamente limitante. Ancora la vita in un solo punto. Quindi l’Essere riceve la prima lezione Avatar, ma senza ricevere nessuno degli strumenti. Ma ci è voluta una vita! È una cosa davvero troppo lenta. Riesci ad immaginare quante vite gli ci vorranno per riconoscere che ciò che sta sperimentando potrebbe avere qualcosa a che fare con ciò che sta creando? Lento!

Quello di cui c’è bisogno è un modo che permetta all’Essere di tirare su l’ancora delle definizioni del sé, senza morire, e veleggiare nei regni eterni oltre la mente. Ritornare, andare a casa. Come fare esattamente ad insegnare a qualcuno a farlo è stata la sfida di ogni pratica spirituale. Vedi, più l’Essere si affanna (immagina, pensa, ricorda) per tirare su quest’ancora, più pesante l’ancora diventa. La mente può essere un paradosso imprigionante.

Ma aspetta. Ora l’Essere vede tutti questi Avatar che veleggiano qua e là vivendo fantastiche avventure di vita pur rimanendo in contatto con qualcosa di più permanente di una busta paga. Intuitivamente l’Essere sa che il diritto all’illuminazione e alla felicità è più che un semplice fatto di nascita. L’Essere sa che ci deve essere un modo per abbandonare l’ancora della mente.

Come si solleva l’ancora? Il segreto sta nel non fare nulla,

• continua

Mente Quieta

• la continuazione

deliberatamente. Come fa un Essere a non far nulla, deliberatamente? Questa è una lezione di vita chiave. Senza gli strumenti Avatar, non fare nulla deliberatamente non è facile da imparare. È un'esperienza difficile da spiegare.

Ci sono momenti occasionali nella vita in cui il pensiero si ferma e, tra le altre cose, un Essere diventa pienamente consapevole delle circostanze della propria incarnazione fisica senza alcuna reazione.

Per lo meno tali momenti dovrebbero esserci - periodi di tempo in cui l'attenzione si sposta oltre la portata delle preoccupazioni quotidiane. Il sé comune si addormenta e si risveglia un sé straordinario. Questo sé straordinario, sé superiore, ha una qualità che non si trova nel sé comune. Quella qualità è il punto di vista della mente quieta. La mente tranquilla è indipendente dal tempo e non reagisce né crea in maniera non deliberata. L'ancora del "Io sono questo che non è quello" scompare. Si risveglia una consapevolezza che è al di là di qualsiasi costruzione definente. Questo è davvero un momento di illuminazione.

Raggiungere questo stato di mente quieta, anche per un solo momento, è un risultato profondo. Un risultato ancora più grande è mantenere questo stato. È un risultato così inusuale che quando dici a un Essere che lo stato di mente quieta è un risultato atteso del training Avatar, la risposta è di solito incredulità.

La mente che pensa, immagina e ricorda è un creatore

instancabile. Rovista nel passato alla ricerca di motivi come un orso affamato in un mucchio di spazzatura. Proietta intenzioni su altre persone. Proietta felicità e pericolo nel futuro. Crea scenari immaginari, calcola e strategizza piani, predice in modo indiretto e soffre conseguenze che non si verificano mai. Scrive dialoghi immaginari che non vengono mai pronunciati. Si preoccupa. Canta la stessa canzone in continuazione. Analizza sé stessa, rimproverandosi ed elogiandosi in base a un qualche copione dimenticato. Analizza freneticamente alla ricerca di significati nascosti persino nel commento più innocente, spiegando sé stessa a sé stessa incessantemente.

Di tanto in tanto, a metà tra la gioia e la disperazione, l'Essere

indescrivibile di esperienza diventa una sacra memoria/santuario nella mente. Immagini mentali scolpite! Può tuttavia essere una memoria utile in termini di superamento dello stress e lo scoraggiamento della vita. È un amuleto mentale di speranza.

C'è un generalizzato consenso che l'esperienza di una mente quieta possa essere raggiunta solo in seguito a lunga e dura pratica (o magari temporaneamente indotta dalla magia di uno sciamano). È considerata un'esperienza così fragile che persino un solo respiro non deliberato potrebbe distruggerla. È quindi una vera sorpresa che Avatar possa insegnare a una persona come produrre deliberatamente questo

Non è più necessario ritirarsi dal mondo o vivere una vita di abnegazione o rischiare la propria salute mentale per raggiungere uno stato di mente quieta.

si chiede: "Che cos'è la vita?" E poi ricorda a sé stesso di essere realistico. Pondera ancora sull'essere quieti. "Mente quieta? Oh sì, ne so un bel po' su quello stato. Quando ero in India..."

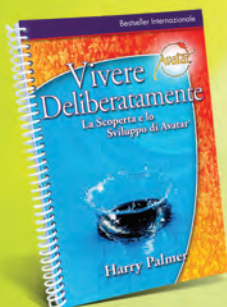
L'esperienza di una mente quieta è così straordinariamente bella che molte delle persone che lo hanno vissuto per un attimo passano il resto della loro vita a parlarne. È così che nascono le religioni: con il tentativo di descrivere un'esperienza dotata di una qualità fondamentale che non è descrivibile. Questo momento

stato nel giro di pochi giorni. Una piacevole sorpresa!

Ciò che è ancora più incredibile, ma probabilmente vero, è la realizzazione che dall'introduzione di Avatar nel 1987, un maggior numero di Esseri ha raggiunto stabilmente lo stato di mente quieta che in tutti i periodi di tempo precedenti a Avatar. Non è più necessario ritirarsi dal mondo o vivere una vita di abnegazione o rischiare la propria salute mentale per raggiungere uno stato di mente quieta. Basta fare Avatar.

Sei Pronto A Migliorare La Tua Vita?

Comincia con questi libri



Vivere Deliberatamente: La Scoperta e lo Sviluppo di Avatar

Nel 1987, Harry ha delineato un'affascinante serie di procedure mentali. Se applicate correttamente, le procedure svelano molti dei più profondi misteri della coscienza umana. Questo libro racconta la scoperta e lo sviluppo di Avatar e getta le basi per gli studenti che frequentano il Corso Avatar. *Attualmente disponibile in 22 lingue. \$15,00USD*



RiEmergere: Tecniche per Esplorare la Coscienza

RiEmergere si riferisce all'azione di liberarsi dalle vecchie creazioni e risalire alla consapevolezza. I 30 esercizi del libro di lavoro di RiEmergere sono una guida per esplorare il funzionamento interno della tua coscienza. *Attualmente disponibile in 24 lingue. \$15,00USD*



Il Sentiero di Avatar: Il Percorso Fatto

Il Sentiero di Avatar è l'ottavo libro di Harry Palmer, autore dei materiali Avatar. Più che una raccolta di storie e prospettive, è un complesso processo di auto evoluzione che trasformerà il modo in cui pensi. E TU, quell'ineffabile esploratore, comincerai a risvegliarti come Essere Origine. La nostra garanzia: leggere questo libro cambierà la tua vita. *Attualmente disponibile in 17 lingue. \$16,95USD*



Il Sentiero di Avatar 2: Lezioni Private

Le Lezioni Private sono estrapolate dai materiali Avatar avanzati. Sono intese come scorci contemplativi su certi temi piuttosto che spiegazioni complete. Il filo conduttore è sottile o inesistente. Alcune sezioni vanno insieme, ad esempio, le sezioni sullo studio creativo, i domini dell'essere e le relazioni. Altre sono pezzi individuali che dovrai collegare a tutto il resto. *Attualmente disponibile in 16 lingue. \$21,95USD*

Come ordinare:

Visita AvatarBookstore.com, contatta un Master Avatar locale (vedi pagina 32) o chiama il numero +1-407-788-3090.

Cambia il Tuo Canale

di Richard Brenckman

Una convinzione è un filtro. È un meccanismo di sintonizzazione nella coscienza. Quando osservi o interagisci con la vita attraverso una particolare convinzione filtro, ti arrivano solo certe informazioni: le informazioni che sono allineate con la convinzione attraverso la quale stai guardando.

Ecco una buona analogia: se la tua televisione è sintonizzata sul canale CNN, non vedrai nessun programma sul canale HBO. Non importa quanto ti ci impegni. Puoi andare in terapia, puoi unirti ad un gruppo di supporto, puoi seguire un corso di autostima, puoi persino comprare una parabola multicanale ad alta tecnologia. Ma qualunque cosa tu faccia, se non cambi canale, starai ancora guardando la CNN. Il canale HBO non si manifesterà nel tuo universo.

...quando osservi o interagisci con la vita attraverso una particolare convinzione filtro, ti arrivano solo certe informazioni...

Il meccanismo di sintonizzazione e filtraggio della tua televisione non lascerà arrivare sullo schermo nessun'altra informazione se non quella del canale su cui sei sintonizzato. L'unico modo per vedere qualcos'altro è se cambi canale. Abbastanza ovvio con la TV, ma per quanto riguarda il resto della vita?

Beh, se la tua convinzione filtro è sintonizzata su una certa frequenza, ad esempio la convinzione che la vita sia dura, non ti

divertirai molto nella vita, non importa quanto ti ci impegni, perché il tuo meccanismo di filtraggio non lascerà passare molte esperienze piacevoli sullo schermo della tua coscienza.

Infatti, se hai la convinzione che la vita è dura, potresti avere altre convinzioni che la supportano e la mantengono fissa al suo posto. Convinzioni come, non ho tregua o è difficile divertirsi. Afferrato il concetto? La convinzione filtro lascia passare soltanto le informazioni allineate con le convinzioni su cui sei sintonizzato.

Puoi andare in terapia, puoi unirti a un gruppo di supporto...

Dunque, siamo incastrati con le nostre convinzioni? Non se abbiamo un modo per cambiare il canale nella nostra coscienza. E questa è una delle cose che le persone imparano ad Ava-

tar: come migliorare la propria ricezione e ottenere un'immagine che gli piace di più. Anche tu puoi farlo.

Ma ancor più, imparerai a creare deliberatamente le convinzioni che vuoi, in modo che il programma che vedi sullo schermo della tua vita risulti come desideri. Scriverai e produrrai gli spettacoli che ti piacciono. Prenderai il controllo della rete!

Ecco un esercizio divertente che puoi fare per esplorare il

potere delle convinzioni filtro e fare dei cambiamenti di canale. Vorrei che tu adottassi due diversi punti di vista, uno alla volta, e notassi se la vita appare un po' diversa.

Il punto di vista n. 1 è questo: sono molto diverso da te. Adesso adotta questa idea, credici davvero - o almeno immaginalo. Ora guarda qualcuno che conosci attraverso quel filtro. Nota che cosa osservi. Nota come ti senti. Nota i pensieri e i giudizi che hai. Nota il tuo commentario mentale.

Ora fai una breve passeggiata con quello stesso filtro: io sono molto diverso da te. Esamina davvero le persone che vedi. E semplicemente nota che cosa noti.

A questo punto dovresti avere un'idea di come sia quel punto di vista.

Quando sei pronto, lascialo andare perché farai inversione di marcia per adottare un nuovo punto di vista. Il punto di vista n. 2 è: siamo così simili. Ora adotta questa idea, credici davvero. Ora guarda qualcuno che conosci attraverso quel filtro. Nota che cosa osservi. Nota come ti senti. Nota i pensieri e i giudizi che hai. Adesso nota il commentario mentale. Ok?

Ora fai una breve passeggiata con questo stesso filtro: Siamo molto simili. Esamina davvero le persone intorno a te. E nota che cosa noti.

La vita sembrava un po' diversa quando hai deliberatamente scambiato punti di vista?

Molte persone trovano che le convinzioni che portano a sentir-

si connessi, come il punto di vista n. 2, migliorano la loro esperienza nella vita. Quando hanno questa convinzione si sentono connessi con le persone e la vita in generale. Non a causa di alcuna circostanza o situazione, e neppure di un interesse condiviso. Solo a causa della convinzione stessa.

Quindi, se non ti piace come stanno andando le cose, cambia canale. Il Corso Avatar è progettato per mostrarti come farlo, in modo facile e leggero. Avatar insegna tecniche pratiche del “come si fa” che attualmente sono assenti nella tua cassetta degli attrezzi: tecniche che funzionano sempre.

Non accontentarti di meno.

Richard ha lavorato come affermato direttore creativo presso una grande agenzia pubblicitaria e un cantante / autore / produttore, per molti spot pubblicitari e colonne sonore televisive. Ora è un Avatar Master a tempo pieno e Trainer di Star's Edge



Gratuiti Streaming Video

Deciditi

Cosa significa credere in qualcosa? Perché alcune verità sono difficili da credere mentre alcune bugie sono facili da credere? È la tua mente che ti controlla o sei tu a controllarla? Chi decide veramente cosa credi?

In questo video Harry discute queste e altre domande mentre esamina i quattro tipi di sistemi di credenze e le intenzioni che stanno dietro ciascuno di essi.

Vai oltre l'evoluzione lineare e fai un passo laterale nell'esplorazione e nella comprensione della relazione tra le tue convinzioni e le tue esperienze.

— guarda questo discorso su AvatarEPCmedia.com

Le Sfide della Vita

La tentazione e le circostanze modellano la tua vita solo se scegli di permetterglielo. E ci saranno sempre tentazioni e circostanze attraverso le quali dovrai vivere, ma non è necessario che tu permetta loro di rovinarti la vita. Tempi duri: tutti devono confrontarsi con un po' di questi. Queste sono le sfide della vita, sceglierai deliberatamente o lascerai che la tentazione e le circostanze facciano la scelta per te?

— guarda questo discorso su AvatarEPCmedia.com

Gestire il Cambiamento

La preghiera preferita di Abraham Lincoln era: “Concedimi il coraggio di cambiare le cose che posso cambiare, la serenità di accettare le cose che non posso cambiare, e la saggezza di riconoscere la differenza”.

In questo discorso, Harry esamina l'aspetto della saggezza. Parla di come sia talvolta possibile cambiare il movimento di causa ed effetto riconoscendo e agendo quando è presente una scelta. Esplora anche quattro pratiche che possono essere usate per aumentare il proprio potere di scegliere.

— guarda questo discorso su AvatarEPCmedia.com

I video di Harry sono disponibili con sottotitoli in molte lingue differenti. Guarda gratuitamente questi discorsi, e molti altri su:

AvatarEPCmedia.com

la capacità di Creare il Sé

di Harry Palmer

Tutti abbiamo avuto l'esperienza di leggere un buon libro o di guardare un buon dramma per poi, per un momento, assumere un qualche aspetto di uno dei personaggi. Magari adottiamo una nuova espressione o un nuovo modo di vestire, forse assumiamo una camminata un po' spavalda o un'opinione interessante. Fa piacere esplorare un nuovo punto di vista.

ci sorprendiamo a trattare un bambino come ci ha trattato qualcuno una volta o ad esprimere un'opinione la cui unica base sta nel fatto che l'abbiamo resistita quando abbiamo sentito qualcun altro esprimerla.

Ancora più allarmante, potremmo scoprire di avere la stessa malattia o infermità fisica di qualcun altro che conoscevamo - un qualche altro sé che forse

asserite. Le preferenze sono come gli overlay semitrasparenti che trasformano la luce bianca di un proiettore in un'immagine su uno schermo. Alcuni degli overlay non possono essere facilmente rimossi perché contengono una registrazione dimenticata di eventi che asseriscono automaticamente l'overlay come l'UNICA scelta. L'immagine proiettata sullo schermo attraverso questi overlay è percepita come "Ecco, mi, questo sono io".

La maggior parte di questo è filo-ligion-ologia abbastanza elementare (FIL-osofia, re-LIGION-e, psyc-OLOGIA) ed è compresa dalla maggior parte delle scuole più intelligenti.

Ma dal momento che ogni scuola è soggetta agli overlay del proprio sistema di credenze, vi sono ampi disaccordi su quali overlay siano preferibili. Un denominatore comune è che quasi tutte le scuole ne sosterrà alcuni piuttosto che altri.

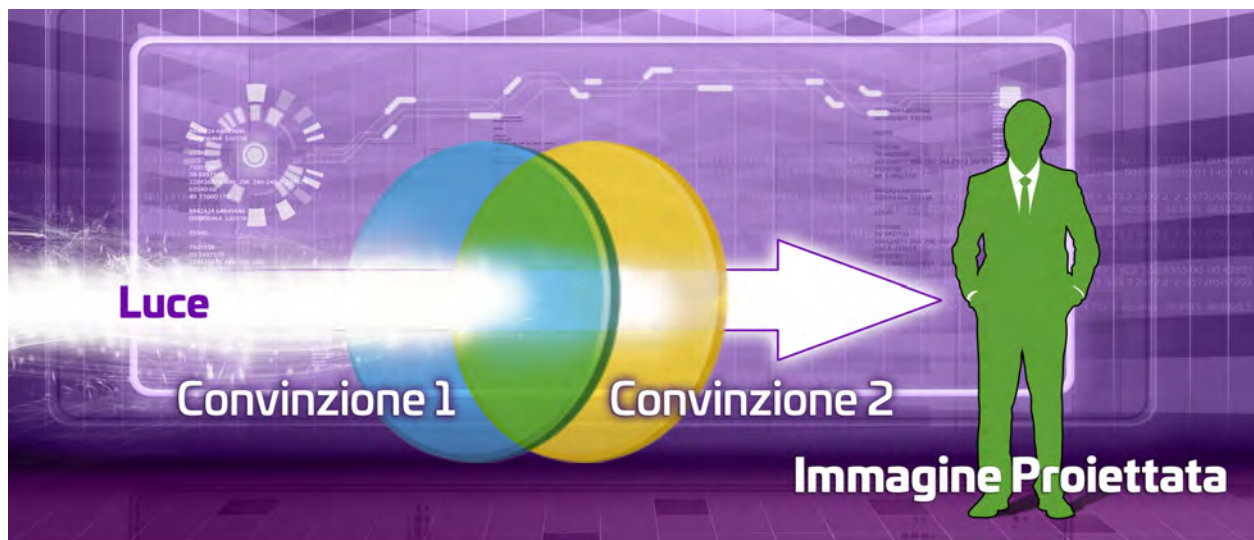
...chi si tirerebbe indietro quando gli viene offerto il dono di stare al timone della vita?

Dentro di noi sappiamo che si tratta solo di un gioco di ruolo e che presto ricomparirà il nostro vero sé, ma che succederebbe se...?

Dal lato negativo, la maggior parte di noi ha avuto l'esperienza di riconoscere un qualche aspetto, in qualcuno del quale non eravamo grandi ammiratori, come parte di noi stessi. Magari

non abbiamo trattato bene come avremmo dovuto. E per quanto ci si sforzi per sopprimere questo aspetto resistito, questo riappare, ma cosa succederebbe se...?

Quando iniziamo a studiare ciò che è noto sulla struttura del sé, troviamo che consiste di preferenze (convinzioni) e di una relativa posizione spazio-temporale da cui le preferenze vengono



L'obiettivo di installare, rimuovere o modificare gli overlay è il compito principale affrontato dalla maggior parte delle dottrine, scritture o tecnologie generate da queste scuole. I mezzi differiscono (così come le sovrapposizioni che devono essere affrontate), ma la determinazione a cambiare qualcosa è straordinariamente simile.

Il mezzo più semplice per modificare un overlay, e probabilmente il meno pericoloso, consiste nel far sì che l'individuo si rifamiliarizzi con le registrazioni di eventi dimenticati che gli stanno facendo asserire l'overlay. La speranza è che trarrà nuove conclusioni e modificherà il proprio overlay, ottenendo così un cambiamento nel sé.

La maggiore difficoltà con questo approccio è evidenziata dal fatto che quando la luce bianca viene proiettata attraverso un overlay blu e un overlay giallo, apparirà sullo schermo come

verde. Se decidiamo di eliminare la luce verde, andremo probabilmente a cercare un overlay verde che in questo caso non esiste. Se la luce verde rappresenta una malattia psicosomatica o uno stato di depressione o un comportamento inaccettabile, potremmo avere qualche difficoltà nel localizzare l'esatta combinazione di overlay che è responsabile per la creazione della condizione.

Questo ostacolo ha fatto sperare a molti di noi di poter rimuovere tutti gli overlay, per assicurarsi che la condizione venga eliminata. Quindi, su uno schermo vuoto, potremmo sostituire una selezione di overlay per generare il sé che risulterebbe interessante a quelle persone che desideriamo attrarre, o per generare il sé che si allinea con ciò che vogliamo raggiungere, creando quindi deliberatamente noi stessi.

E questo è, letteralmente, ciò che il Corso Avatar ci permette di fare.

Uno dei risultati che sperimentiamo al Corso Avatar è la capacità di avvicinarsi di molto all'essere senza identità. In altre parole, di sperimentare un sé che è privo di aspetto o posizione. Quello stato è il vero sé, l'AVATAR. È una capacità illuminante, presente in ogni momento, di fare qualunque scelta o nessuna, di selezionare i nostri propri overlay.

Avatar ci offre l'opportunità di creare l'immagine di vita che preferiamo.

Il primo compito che ci troviamo ad affrontare come nuovi Avatar è quello di integrare gli sforzi che in precedenza ostacolavano le nostre scelte. Il mondo li presenta cortesemente. Per molti di noi questa integrazione è una sfida ancora più grande degli esercizi del corso, ma chi si tirerebbe indietro quando gli viene offerto il dono di stare al timone della vita?

RiEmergere WORKSHOP

Chi sono? Perché sono qui? Dove sto andando?

RiEmergere è un nuovo approccio a queste antichissime domande. Troverai le risposte esplorando la struttura alla base della tua coscienza. È più facile e più divertente di quanto tu possa pensare.

I Workshop di RiEmergere si svolgono ogni fine settimana in tutto il mondo. Per ulteriori informazioni o per registrarsi, chiama il tuo Master Avatar locale (vedi pagina 32) o contatta Star's Edge International® al numero + 1-407-788-3090 o avatar@avatarhq.com.

Vivere Avatar Deliberatamente

di Harry Palmer

Allineamento personale significa essere in accordo con e lavorare verso un certo obiettivo.

Quando le persone sono incerte della loro direzione o obiettivi, tendono ad agire in maniera non allineata. Vagano in giro, un passo avanti, uno indietro e, in generale, si intralciano da soli. Per poter portar a termine qualunque cosa, hanno bisogno di costanti direttive dall'esterno: *Ecco, fai questo. Vai da questa parte.*

Il disallineamento personale deriva dall'aver obiettivi incerti o contrastanti.

La maggior parte delle persone hanno imparato che è importante stabilire degli obiettivi, ma pochi riconoscono che *esistono obiettivi giusti e sbagliati, così come modi appropriati e inappropriati di stabilire gli obiettivi.*

Alcune persone hanno obiettivi multipli che sono disallineati o in contraddizione tra loro. Vogliono andare al cinema, ma non vogliono andare da soli. Vogliono avere relazioni e famiglie, ma

non vogliono sacrificare nulla. Vogliono guadagnare soldi, ma non vogliono lavorare. Vogliono perdere peso, ma non vogliono rinunciare a mangiare cibi ipercalorici. Vogliono andare a scuola, ma non vogliono studiare. Le persone che sono disallineate creano confusione nelle loro vite. La confusione diventa così travolgente che finiscono per non fare nulla. I risultati del disallineamento sono scarso rendimento, scarso successo, cattive condizioni di salute e infelicità.

Come passo verso il vivere deliberatamente, dovresti decidere i tuoi obiettivi di vita. È vero che via via che progredisci questi

gere. È intuitivo in quanto lo senti giusto. Un obiettivo GPT ti eccita quando ci pensi. Ti potenzia. Ti fa sentire vivo. È pieno di eccitazione! Ti fornisce l'energia creativa per il suo stesso conseguimento, e qualcosa in più.

Il semplice immaginare come ti sentiresti a raggiungere un obiettivo GPT ti metterà a disposizione il coraggio e la determinazione per il suo raggiungimento.

Se ti stai chiedendo se gli obiettivi che hai scelto sono obiettivi GPT, nota come ti senti quando li stai perseguendo. L'attività svolta nel perseguimento di un obiettivo GPT è piacevole e coinvolgente. Si dimentica il tempo. Il

Quali obiettivi rendono la tua vita degna di essere vissuta?

obiettivi possono cambiare, ma il vero premio è l'esperienza raggiunta grazie all'aver e al perseguire l'obiettivo.

Scegliere un obiettivo non è una cosa arbitraria. Non lo si fa lanciando in aria una moneta o seguendo uno sviluppo opportunistico degli eventi. Non lo si fa per far piacere a un'altra persona.

L'impostazione di un obiettivo Giusto-Per-Te (obiettivo GPT) viene fatta utilizzando la tua migliore capacità di ragionamento condita con la tua intuizione. È ragionevole in quanto senti sinceramente di poterlo raggiun-

lavoro è piacevole. Il perseguimento di un obiettivo GPT è la sua propria ricompensa.

Un obiettivo non GPT è qualcosa che devi fare mentre aspetti di arrivare a quello che vuoi fare. Ti esaurisci e il tempo si trascina. Il lavoro è estenuante. Il premio per perseguire un obiettivo non GPT è lo stress.

Ti senti un po' stressato? Vuoi trovare i tuoi obiettivi GPT? Ti invitiamo a passare un po' di tempo con l'esercizio Stabilire gli Obiettivi di RiEmergere alla pagina successiva.

Visita AvatarBookstore.com





Da soli

RiEmergere: Esercizio 27

Stabilire gli Obiettivi

Obiettivo: Individuare un obiettivo giusto per te.

Risultato atteso: Un piano di vita che puoi iniziare a seguire deliberatamente.

Istruzioni:

Passo 1: Su un foglio di carta pulito scrivi una lista di obiettivi. Questa lista contiene obiettivi che stai già perseguendo, o che hai pensato di perseguire o che sono stimolati dalle seguenti domande:

1. In cosa vuoi riuscire il prossimo anno?
2. Cosa vuoi possedere entro la fine del prossimo anno?
3. Cosa ti piacerebbe fare entro la fine del prossimo anno?
4. Cosa ti entusiasma maggiormente?
5. Cosa dovresti diventare per fare ciò che vuoi?
6. Dove vorresti essere tra due anni?
7. Dove vorresti essere tra cinque anni?
8. Dove vorresti essere tra dieci anni?
9. Dove vorresti essere tra vent'anni?
10. Dove vorresti essere tra cinquant'anni?
11. Dove vorresti essere tra cento anni?
12. Dove vorresti essere tra mille anni?
13. Quali obiettivi hai rinunciato a perseguire?
14. Che cosa vorresti veramente fare?
15. Se sapessi di non poter fallire, che cosa tenteresti?
16. Quando sei maggiormente felice?
17. Cosa fanno le persone che più ammiri?
18. Quali erano i tuoi obiettivi quando eri più giovane?
19. Cosa ti piacerebbe fare per il semplice gusto di farlo?
20. Cosa consideri sia troppo tardi per iniziare?
21. Se non fosse per _____, cosa faresti?
22. Cosa potrebbe non essere impossibile?

Passo 2: Sull'elenco che hai appena compilato, assegna un punteggio agli obiettivi che ti interessano maggiormente secondo i seguenti sette criteri: Assegna: da (1) molto dubbioso fino a (5) molto certo.

1. L'obiettivo invita la tua attenzione e interesse. Pensare a questo obiettivo rinnova la tua forza.
2. Il perseguimento dell'obiettivo produce qualcosa di valore per te.
3. L'obiettivo offre benefici per altri pari a quelli propri.
4. L'obiettivo offre un'opportunità di sviluppo personale (maggiore competenza, comprensione o responsabilità).
5. L'obiettivo è allineato con quello di un gruppo più ampio e con uno ancora più ampio dell'umanità.
6. L'obiettivo favorisce la creatività personale e un certo grado di autogestione.
7. L'obiettivo offre l'opportunità di un riconoscimento personale e di ricevere una certa ammirazione da parte di altri.

Passo 3: Calcola il punteggio totale di ciascun obiettivo (35 è il punteggio massimo).

Se un obiettivo si aggira tra i 25 e i 35 punti, probabilmente è un obiettivo GPT. Se hai diversi obiettivi tra i 25 e i 35 punti, vedi se riesci a trovare un obiettivo più ampio che comprenda e allinei tutti i tuoi obiettivi GPT.

Se hai solo obiettivi con punteggio tra 15 e 25, vedi se ti riesce di modificare uno degli obiettivi in modo da raggiungere un punteggio più alto.

Se tutti i tuoi obiettivi sono sotto i 15 punti, dovresti fare una passeggiata e poi ripetere questo esercizio.

*Suggerito anche l'Esercizio 28:
Programma di Allineamento
della Vita*



Visita AvatarBookstore.com

come Avatar crea *Illuminazione*

di Harry Palmer

Da quanto tempo è iniziato il tuo interesse per la consapevolezza superiore? La tua risposta ti rivelerà quante false pratiche spirituali hai dovuto esplorare per arrivare ad Avatar. Gli anni '70 erano ricchi di false pratiche spirituali ben intenzionate ma assolutamente bizzarre. Molte persone alla ricerca dell'illuminazione si sono sottomesse a "maestri spirituali" che cercavano credibilità per le loro ossessioni mentali utilizzando comportamenti scandalosi per ottenere attenzione. In alcuni ambienti questo comportamento fuori di testa venne erroneamente scambiato per il sentiero verso l'illuminazione.

Alcuni percorsi spirituali erano tossicamente autodistruttivi; altri distruggevano la famiglia. Alcuni

Speranza e finzione sostituirono la vera illuminazione. Alla fine, delusione e tradimento.

Il risultato fu che la ricerca dell'illuminazione spirituale cominciò ad essere inclusa nelle stesse categorie bizzarre come i rapimenti UFO, le cospirazioni globali e le canalizzazioni spirituali. Il chiaro messaggio era: *forse possibile, ma improbabile*. Lo scetticismo era all'ordine del giorno. Il livello di popolarità dei ricercatori spirituali precipitò. La vendita degli abiti d'affari salì alle stelle. L'insulto finale fu il suggerimento che l'illuminazione spirituale avrebbe potuto essere in realtà una condizione psicologica causata da uno squilibrio ormonale.

In sintesi, questo descrive piuttosto bene lo scenario sociale alla

tracce dell'illuminazione spirituale, sempre alla ricerca di una chiave per quella porta che conduce all'inebriante esperienza della consapevolezza oltre la coscienza - quel non-spazio consapevole che finalmente e irrefutabilmente risponde alla domanda "Chi sono"? L'aver trovato questa chiave è stato la genesi di Avatar. I particolari si trovano nel libro *Vivere Deliberatamente: La Scoperta e lo Sviluppo di Avatar*.

Come Funziona Avatar? Avatar è un insieme di strumenti che consente alle persone, in un tempo molto breve, di identificare e modificare le loro conclusioni, decisioni e accordi inconsci, quelle cose che stanno plasmando le loro vite. Si potrebbe dire che è una tecnica di editing mentale. Questi strumenti sono stati descritti in molti modi, ma la cosa più importante è che funzionano. Funzionano estremamente bene. Le persone sono stupite di quanto sia veramente efficace Avatar. Quando le persone trovano uno strumento che funziona, lo usano.

Dopo lo stupore iniziale, gli studenti Avatar si stabilizzano e cominciano sistematicamente a cambiare gli atteggiamenti, le limitazioni autoimposte, e le ostilità che stanno inasprendo la loro esperienza della vita.

Per prima cosa rimuovono ciò che ostacola i loro desideri più

Quando si osserva la coscienza umana da un punto di vista illuminato, appaiono le possibilità.

percorsi spirituali erano in realtà solo l'impresa finanziaria privata di qualcuno. E alcuni percorsi spirituali erano semplicemente un totale indottrinamento in un sistema di credenze vecchio di generazioni - molto gratificante per l'ego in termini di accordo e status di gruppo, ma personalmente indebolente. Tutti questi percorsi spirituali erano dei vicoli ciechi.

fine degli anni '80. C'erano ancora delle implicazioni spirituali nel movimento del potenziale umano, ma la maggior parte dei facilitatori tradizionali cercarono di minimizzarle con una terminologia psicologica. L'idea di adattarsi e sistemarsi era più in voga dell'idea dell'illuminazione.

Ma oltre guadagnarsi da vivere, alcuni di voi erano ancora sulle



preziosi. E poi creano l'opportunità e la motivazione personale per realizzare i loro sogni. In alcuni casi, non ristrutturano soltanto la propria coscienza, ma rimodellano letteralmente la realtà fisica.

Prima che Avatar possa funzionare, le persone devono averne sentito parlare e poi provarlo. Perciò sono prima di tutto i successi di coloro che hanno seguito il corso Avatar, ampiamente divulgati attraverso il passa parola, a continuare l'espansione di Avatar. Per chiunque si senta bloccato nel raggiungere o sperimentare o creare i propri sogni e ascolta queste storie personali, imparare ad usare gli strumenti Avatar diventa una decisione razionale. Molto saggio. Pratico. Nessun gergo incomprensibile sulla salvezza dell'anima. Non importa davvero che la persona abbia una spinta verso l'illuminazione, perché c'è una ragione molto pratica per imparare ad usare gli strumenti Avatar: il **successo**. Tutti vogliono riuscire in qualcosa. Avatar mostra a una persona come avere successo.

Potresti semplicemente sospendere la lettura ora e fare Avatar, ma c'è ancora dell'altro in questa storia. Succede qualcosa di più sottile agli studenti Avatar: la trasformazione. Per alcuni è questione di pochi giorni; per altri richiede più tempo, anni.

La trasformazione inizia in due modi. Il primo modo potrebbe essere descritto come sazietà. Sazietà significa soddisfare pienamente un desiderio.

Quando qualcuno è **deliberatamente** in grado di avere, sperimentare o creare l'oggetto del proprio desiderio, il risultato non è ossessione né dipendenza; il risultato è sazietà. Questo è un concetto che è pienamente compreso solo da chi ha successo. Quante ciliegie ricoperte di cioccolato puoi mangiare? Per quanto tempo ti puoi sentire il meglio che ti sia mai sentito? Quanto denaro è abbastanza? Quanto successo è abbastanza? La battuta è: "un po' di più". Ma esiste davvero un punto di sazietà. (La cattiva notizia è che senza Avatar le possibilità di raggiungere questo punto sono scarse).

Il secondo modo in cui la trasformazione ha inizio è che chi ha seguito il corso Avatar diventa così abile nell'usare gli strumenti da cominciare a scoprire le conclusioni, le decisioni e gli accordi che stanno creando i loro desideri. Chi ha fatto Avatar sa intuitivamente che è possibile creare o dis creare qualunque cosa si voglia, *incluso il desiderio*.

Lì comincia una trasformazione che cambia colui che vuole il successo, colui che cerca, colui che domina, il sostenitore in un esploratore illuminato.

Questo è il punto in cui coloro che hanno seguito il corso Avatar cominciano ad accedere alla loro coscienza nel livello profondo dei valori transpersonali. La persona che stavano essendo si rivela essere solo un'altra costruzione mentale di conclusioni, decisioni e accordi. Si apre una visione della vita sempre più ampia. Quando si osserva la coscienza umana da un punto di vista illuminato, appaiono le possibilità. I valori cambiano. L'apprezzamento sostituisce il giudizio. La gioia di aiutare sostituisce la concorrenza. La compassione sostituisce l'antagonismo. L'apprendimento e l'evolvere sostituiscono l'intolleranza.

Alla fine ti poni le domande chiave, le domande che chiede ogni essere che si sta risvegliando spiritualmente: "Che cosa sto facendo qui? Di che cosa si tratta in realtà? Perché sto partecipando a questa creazione di vita?"

L'Avatar conosce la risposta - la **conosce** come un debole impulso intuitivo che non sorge da un indottrinamento sociale dimenticato o dalla fame di ego di un'identità (debole perché l'intuizione non si intromette nel tuo libero arbitrio, ma aspetta un momento di resa volontaria). L'Avatar **lo sente** ed è sostenuto dalla sua straordinaria grazia: quella di contribuire alla creazione di una Civiltà Planetaria Illuminata®.

FAQs

Domande frequenti

Che cosa è Avatar?

Avatar è un corso di auto-potenziamento di nove giorni trasmesso da un Master Avatar. Gli strumenti Avatar sono una sinergia di esercizi, esercitazioni e procedure che, se correttamente comprese e utilizzate, aumentano la capacità di vivere deliberatamente. Sono strumenti straordinariamente efficaci ed efficienti per assumere il controllo della tua vita. Se hai bisogno di identificare e risolvere una convinzione o un comportamento auto-sabotante, gli strumenti Avatar possono aiutarti. Se vuoi creare una relazione armoniosa, o raggiungere il successo, o semplicemente raggiungere uno stato piacevole di gioia e contentezza, gli strumenti Avatar possono aiutarti. Sono anche efficaci per rimuovere il dolore e lo stress dalla tua vita, ripristinare la salute e raggiungere la pace della mente.

Come Funziona Avatar?

Avatar funziona attraverso la gestione delle convinzioni. Puoi usare i suoi strumenti per ristrutturare deliberatamente le convinzioni che costituiscono il modello della tua vita.

Le tue convinzioni sono in realtà le forze più potenti che influenzano la tua esistenza. Determinano ciò che percepisci e come lo percepisci; influenzano i tuoi pensieri, le tue aspettative e le tue azioni. Plasmano la tua personalità. Influenzano persino il risultato delle tue azioni e il modo in cui gli altri ti percepiscono e reagiscono a te.

Avatar ti aiuta ad esplorare il "dietro le quinte" della tua esistenza e a scoprire le convinzioni non esaminate ed inconsciamente mantenute che stanno facendo sì che la tua vita sia così com'è.

Cosa posso aspettarmi da Avatar?

L'obiettivo del corso in tre sezioni è quello di guidarti in un'esplorazione del tuo personale sistema di credenze e di equipaggiarti con gli strumenti per modificare le cose che desideri cambiare. Il Corso Avatar apre una finestra sul funzionamento interno della tua coscienza.

Chi fa il Corso Avatar?

Gli studenti provengono da tutti i ceti sociali - dai monaci ai magnati della finanza - e da una vasta gamma di sistemi di credenze - dai fondamentalisti agli atei. La maggior parte trova che Avatar intensifica la loro comprensione della vita ed aumenta la loro tolleranza e la compassione per gli altri.

Avatar è una religione?

Avatar non è una religione. Non ci sono affiliati. I laureati del Corso Avatar appartengono a tutte le religioni e non vi è alcuno sforzo per convertire le convinzioni di chiunque in qualcos'altro. Il Corso Avatar è un semplice corso di auto-sviluppo, non vincolato a specifiche convinzioni, affiliazioni a sette o a qualsiasi rituale pseudo religioso. Chi ha completato il corso è pronto a concordare: "È il più potente, più puro programma di auto-sviluppo disponibile a qualsiasi prezzo".

Cosa Rende Avatar Diverso?

Piuttosto che offrirti un'altra serie di convinzioni su cui basare la tua vita, Avatar risveglia in te una naturale capacità di creare e dis creare le convinzioni. Con questa capacità, puoi ristrutturare la tua vita secondo un modello da te determinato.

Qual è il ruolo di Star's Edge?

Star's Edge International, la società a scopo di lucro fondata da Harry nel 1986, fu creata per gestire e presentare programmi di sviluppo personale che superano le aspettative delle persone.



Avatar ti dice cosa credere?

No. Proprio il contrario. Avatar non fa il lavaggio del cervello alle persone, aiuta le persone a riconoscere le convinzioni limitanti che potrebbero non aver accettato volontariamente o delle quali potrebbero non essere consapevoli. Avatar mostra loro come cambiare le loro convinzioni **se lo desiderano**. Avatar non dice alle persone cosa credere, né propone credenze come vere credenze. Avatar aiuta semplicemente le persone a fare un collegamento tra le conseguenze che stanno sperimentando nella loro vita e le convinzioni che hanno. Avatar insegna la responsabilità personale.

Cos'è la responsabilità personale?

La responsabilità personale è la capacità di determinare le proprie decisioni, scelte e azioni. In Avatar, questo si chiama essere origine. Un risultato naturale dell'aumento di questa capacità è che le persone scoprono aree nella loro vita che non stavano tenendo sotto il proprio controllo.

L'enfasi di Avatar su una maggiore responsabilità personale contribuisce direttamente alla creazione di una Civiltà Planetaria Illuminata.

Da dove proviene Avatar?

Un educatore, Harry Palmer, ha creato Avatar nel 1986. Voleva presentare un programma di formazione che le persone avrebbero trovato di valore. "La nostra intenzione", afferma nel suo libro di testo *RiEmergere*, "è che le persone cui offriamo la preparazione e la licenza per trasmettere il Corso Avatar richiedano denaro (non adorazione, né omaggio, né ammirazione...) per il loro prezioso servizio, e che ne facciano pagare abbastanza affinché Avatar continui a crescere..."

Per 40 anni le idee visionarie dietro i Materiali Avatar sono rimaste in incubazione nella mente di Harry Palmer. Come molti di noi, Harry aveva dato sguardi occasionali ai pattern che la creazione sembrava seguire, ma, per lui, uno sguardo non era abbastanza. Nel 1976, Harry si è dimesso dal suo posto di insegnante di ruolo e ha iniziato quello che sarebbe diventato un decennio di studio e ricerca su come funziona la coscienza.

Oggi ben pochi tra coloro che studiano onestamente le tecniche di Harry Palmer, possono mettere in dubbio il profondo effetto che i suoi scritti stanno avendo sulla coscienza collettiva del mondo. Gli scritti di Harry sono stati tradotti in più di 20 lingue, e il suo modello di business ha avuto un forte impatto sul settore dei seminari di sviluppo personale.

È come la meditazione?

Sì e no. Produce lo stesso tipo di quiete mentale prodotto dalla meditazione, ma lo fa in maniera interessante e molto più veloce. È come la meditazione in quanto si tratta di ottenere la padronanza della mente (lasciando che la mente si calmi), ma Avatar lo fa in modo giocoso, senza lotta o confronto. È la differenza tra l'aprire una cassetta di sicurezza scassinando lo sportello o usando la combinazione. Avatar è la combinazione.

Perché ho bisogno di Avatar?

Senza il training Avatar, la vita delle persone è guidata dalla spinta delle loro convinzioni trasparenti più profonde e più resistenti. Immaginati che le persone che tu temi, che ti piacciono di meno, e dalle quali ti senti sopraffatto, stiano automaticamente condizionando il 90% o più delle tue decisioni. Questa è la vita senza Avatar.

Il Corso Avatar produce un profondo aumento di autoconsapevolezza. Questo permette a chi completa il corso di modificare i propri valori ed obiettivi. Questi cambiamenti sono auto-determinati e non sono il risultato di influenze o persuasioni.

Stress, Atteggiamento e Concentrazione

di Harry Palmer

È davvero bello venire qui e parlare con voi, perché posso davvero lasciarmi andare. Se la gente là fuori nel mondo mi vede troppo felice, pensa che mi trovi sotto l'influenza di una qualche sostanza. Ma non mi lascio scoraggiare da questo. Semplicemente vado avanti e sorrido. Dopo un po' le persone si rilassano e la felicità diventa contagiosa. L'atteggiamento che viene riaffermato più volte è l'atteggiamento che vince. Questo è davvero un assioma ovvio, ed è vero sia per la tua vita che per la società.

Ci sono tre cose che hanno una grande influenza sulla consapevolezza: l'atteggiamento, la capacità di rilassarsi e la capacità di concentrarsi. Di questi tre, l'atteggiamento è il più ovvio.

Suppongo che qualcuno possa dire che l'atteggiamento è facoltativo quando si lavora. La cosa importante quando si lavora è finire il lavoro. Naturalmente, il lavoro è molto più divertente e molto meno stressante se si ha un atteggiamento positivo. Gli atteggiamenti negativi di solito si riflettono sulla qualità del lavoro di una persona. Immagino che se tu avessi ordinato lo stesso cibo da due ristoranti diversi, uno chef con un atteggiamento negativo e uno chef con un atteggiamento positivo, potresti sentire nel gusto la differenza di atteggiamento.

Ma un buon atteggiamento è importante per un'altra ragione. Qual è il vero lavoro da fare su questo pianeta? Cosa deve essere fatto nella nostra società?

È rendere le persone più consapevoli, ricordare alle persone che la loro natura essenziale è un essere spirituale non-violento, ed aumentare la quantità di compassione e cooperazione sul pianeta. Come vieni pagato per farlo? Come pagare l'affitto, acquistare cibo, mettere benzina nel serbatoio? Bene, potresti diventare un Master Avatar, o se le persone che conosci non sentono che valga la pena di pagare per aumentare la consapevolezza, puoi comunque trovare qualcosa da fare che considereranno utile. E mentre lo fai, puoi usare il tuo atteggiamento per aumentare la consapevolezza. Ogni momento in cui sei felice è un dono per il resto del mondo.

Ho lavorato anche in tre posti di lavoro diversi solo per pagare le bollette, ma ogni lavoro che facevo aveva un sottoprodotto

importante che non aveva nulla a che fare con il mio essere pagato, ma aveva tutto a che fare con il vero lavoro da fare. Che cos'era? Accrescevo la consapevolezza delle persone con il mio atteggiamento verso il lavoro che stavo facendo. Anche quando sotterravo dei cavi sotto la pioggia, tutto bagnato e sofferente, tiravo fuori la mia determinazione per mostrare un atteggiamento positivo, perché sapevo che un atteggiamento positivo aiutava a compiere il vero lavoro. Il cavo è stato sistemato e sono stato pagato. Ma meglio ancora, le persone che mi hanno pagato sono state positivamente influenzate dal mio atteggiamento. L'opportunità di fare il vero lavoro, su te stesso e per gli altri, esiste 24 ore al giorno. Le persone che dicono di non avere il tempo di lavorare su sé stesse semple-



Qual è il vero lavoro da fare su questo pianeta?

Le persone che dicono di non avere il tempo di lavorare su sé stesse semplicemente non capiscono quanto sia facile...

mente non capiscono quanto sia facile - sii felice.

Hai mai notato come alcune persone hanno molto tempo e altre persone sembrano non avere affatto tempo? Che strano. Voglio dire, ci sono 60 minuti in un'ora e 24 ore in un giorno per tutti. Ma alcune persone trascorrono le 24 ore felici e rilassate, e alcune persone trascorrono le 24 ore in modo serio e stressato. Rilassamento e stress determinano la considerazione di quanto tempo hai. Stiamo parlando di attenzione libera.

Se chiedi a una persona stressata di fare qualcosa, ti dirà: "Oh, non posso certamente farlo. Non ho tempo". Tuttavia, dal loro punto di vista, il tempo sembra passare a un ritmo angosciosamente lento. Un'altra persona, più rilassata, potrebbe dire: "Va bene, lo farò nel pomeriggio. Nessun problema". Eppure, dal loro punto di vista, il tempo scorre velocemente. Non sembra contraddittorio tutto questo? Per la persona che vede passare il tempo lentamente non sembra che ci sia molto tempo, ma per la persona che perde la cognizione del tempo sembra essercene molto. In realtà il tempo passa alla stessa velocità per entrambi. Ciò che è diverso è

la loro capacità di concentrazione. La concentrazione richiede attenzione libera.

In generale, se paragoni le persone che sono rilassate con le persone stressate, troverai alcune differenze interessanti. Le persone rilassate hanno un autocontrollo molto migliore della loro attenzione. Guardano, ascoltano e sentono ciò che vogliono, quando vogliono. Hanno un atteggiamento positivo. Si concentrano su una cosa alla volta e la finiscono o pianificano il tempo per finirla prima di passare a qualcos'altro. La capacità di concentrare l'attenzione determina quanto lavoro può essere fatto in un determinato periodo di tempo. E ciò su cui si concentrano influisce sul loro atteggiamento. Questo è davvero l'atteggiamento. È una considerazione che hai riguardo a ciò su cui hai posto la tua attenzione.

Scoprirai che le persone che hanno un buon atteggiamento sono più rilassate, sono in grado di concentrarsi e sono maggiormente in grado di riconoscere le opportunità di fare il vero lavoro. La loro consapevolezza è più alta.

Le persone stressate hanno difficoltà a controllare la loro attenzione. Di solito la loro attenzione è fissa su qualcosa. Ed è il qual-

cosa che attira la loro attenzione invece di deliberatamente porre la loro attenzione su qualcosa. Vedi la differenza? In un caso stai controllando la tua attenzione, e nell'altro caso il qualcosa sta controllando la tua attenzione. Lo stress deriva dal fatto che non sei tu a controllare la tua attenzione ma qualcos'altro.

Potresti dire che le persone che hanno difficoltà a concentrare la loro attenzione non hanno la loro attenzione sotto controllo. La loro mente è fuori controllo. Si sentono stressate. E lo stress fa sì che si spostino da un'identità all'altra e perdano la continuità dello scopo.

Questo è uno dei sottoprodotti dello stress. Fa sì che le persone si ridefiniscano, agiscano in modo diverso e cambino identità. Il problema è che ogni identità ha uno scopo diverso. Quindi iniziano le cose e non le finiscono. Perché? Perché nel corso del progetto, lo stress si accumula e il loro atteggiamento cambia. Presto sono circondati da progetti incompiuti. Il nuovo stress del progetto incompiuto potrebbe persino motivarli a resistere l'identità che una volta pensava che il progetto fosse una buona idea. Questa è una cattiva idea. Ora c'è una nuova lotta in corso nella loro testa. L'identità resistita viene proiettata nell'ambiente come un costume da far indossare a qualcun altro. Ogni volta che si presenta l'altra persona, lui o lei fa scattare l'identità che resiste quel costume. E lo stress si accumula.

• continua

È rendere le persone più consapevoli, ricordare alle persone che la loro natura essenziale è un essere spirituale non-violento, ed aumentare la quantità di compassione e cooperazione sul pianeta.

Stress, Atteggiamento e Concentrazione

• la continuazione

Lo stress provoca stress. Si moltiplica come un virus. La loro testa lavora freneticamente, e non c'è abbastanza tempo. In realtà, non c'è abbastanza attenzione libera. L'essere viene sommerso nei suoi atteggiamenti negativi. È un bel dilemma.

Naturalmente, quando la tua attenzione è dispersa e ti senti stressato, perdi le opportunità della vita di fare il vero lavoro. L'apparenza è che sei sfortunato. Se una qualsiasi cosa detta fa sembrare che il tuo mondo abbia bisogno di un piccolo aggiustamento, semplicemente renditi conto che la tua consapevolezza si sta risvegliando. La comprensione è in realtà una forma di rilassamento. La confusione produce stress.



Le persone senza tempo guardano tutti i progetti incompiuti e pensano: "Non ho abbastanza tempo". Questa è la sensazione che ottieni quando la tua attenzione è dispersa, non c'è tempo. Questa sensazione influisce sul tuo atteggiamento. E il tuo atteggiamento crea la realtà personale che sperimenti. L'atteggiamento è la considerazione che hai riguardo alle cose su cui è concentrata la tua attenzione.

Se si migliora una di queste tre cose, atteggiamento, capacità di rilassamento o capacità di concentrazione, anche le altre due cose miglioreranno. Pur nella loro diversità si rafforzano a vicenda. Insieme si sommano alla consapevolezza. Migliora il tuo atteggiamento, e la tua capacità di rilassarti e concentrarti migliorerà. E sì, funziona anche nell'altro senso. Perdi la capacità di rilassarti, e questo influenzerà il tuo atteggiamento e la tua capacità di concentrazione. Uno spavento momentaneo potrebbe renderti vigile, ma lo stress continuo ridurrà la tua consapevolezza.

È possibile ripristinare la capacità di rilassarsi imparando a concentrarsi. La concentrazione, nelle giuste condizioni, in realtà calma la mente. Dilata il tempo. Crea uno stato rilassato e ripristina un atteggiamento fiducioso.

Ma quali sono le condizioni giuste? La risposta è determinata da ciò su cui ti concentri. Se ti concentri su un problema di cui non hai sufficienti informazioni per trovare una risposta, ti preoccupi. Preoccuparsi non calma la mente. Intensifica la

confusione. Se ti concentri su un rancore, sviluppi un atteggiamento di rabbia e provi stress. Se ti concentri su un torto che ti è stato fatto, sviluppi un atteggiamento da vittima e hai problemi a rilassarti. Se ti concentri solo sul soddisfare i tuoi desideri, sviluppi un atteggiamento egoistico. Un atteggiamento egoistico è in realtà una sensazione che ti manca qualcosa o di non avere qualcosa a sufficienza. Quindi lo stress è anche il risultato di un atteggiamento egoistico.

Se concentri la tua attenzione sulle cose sbagliate, la perdi. Questo ti dà un'idea del perché c'è così tanto stress nel mondo?

Gli argomenti meditazione e preghiera, prima che gli egoisti li profanassero, si occupavano di insegnare alle persone a concentrarsi su cose che sviluppavano un atteggiamento rilassato e altruista: il benessere di tutta la vita, la pazienza, la compassione, la generosità, il perdono, la riverenza per il creatore. Cose così, il vero lavoro. La calma, il rilassamento e l'aumento della consapevolezza erano premi per aver sviluppato un atteggiamento altruista.

Dedica cinque minuti a concentrarti sul rendere più profonda la tua compassione per la vita tutta. Poi, dedica cinque minuti a concentrarti sull'auto nuova che vuoi. Non produce lo stesso atteggiamento. Un argomento ti fa rilassare e genera potere curativo. L'altro argomento causa disagio e stress.

Un modo semplice per ripristinare tempo e attenzione è quello di convincere le persone a dare

La concentrazione, nelle giuste condizioni, in realtà calma la mente. Dilata il tempo. Crea uno stato rilassato e ripristina un atteggiamento fiducioso.

priorità ai loro progetti e poi decidere se completarli o abbandonarli. Naturalmente, i casi peggiori sono sotto tale stress che non hanno nessuna idea di ciò che vogliono, nessun obiettivo oltre il desiderio momentaneo di qualche identità che sono, quindi chiedere loro di dare priorità aggiungerà un altro progetto incompleto alle loro vite. A queste persone si dovrebbe insegnare soltanto a rilassarsi.

Quindi eccoci di nuovo sull'importanza dell'atteggiamento. Le persone che sono in buona forma possono semplicemente decidere di assumere un atteggiamento positivo, altruista e generare la determinazione per crearlo. La loro consapevo-

lezza si espanderà. Lo stress si trasformerà, magicamente, in un'opportunità per fare il vero lavoro. Prova l'atteggiamento: "Contribuisco alla creazione di una civiltà planetaria illuminata". Le persone che hanno difficoltà a creare un atteggiamento positivo possono praticare il rilassamento e concentrarsi su qualcosa di positivo.

Concentrarsi su un obiettivo che è più ampio del desiderio momentaneo di questa o quell'identità ti motiverà a comandare la tua attenzione. I problemi e gli stress della vita egocentrica svaniscono. Si sviluppa un atteggiamento spirituale.

L'atteggiamento determina se sei sintonizzato su un feedback

negativo o positivo. Se una persona ha atteggiamenti negativi, come: "Non posso cambiare", "Le cose vanno sempre male", "È difficile andare avanti", "Le persone non ti permetteranno", e così via, si concentreranno sul feedback negativo. D'altra parte, se hanno atteggiamenti positivi come: "Il mondo sta migliorando", "Posso fare la differenza", "La gentilezza è importante", si concentrano sul feedback positivo.

Chiunque veda le pratiche altruistiche come un sacrificare la propria felicità, piuttosto che come un percorso che conduce alla vera felicità, è semplicemente bloccato in una identità.

Esercizi per aiutare con lo Stress, l'Atteggiamento e la Concentrazione

I seguenti esercizi sono tratti da *Dieci Azioni Che Puoi Fare Oggi Per Incominciare A Prendere In Mano La Tua Vita*. Sono applicazioni speciali delle procedure del Corso Avatar per non-laureati Avatar.

Azione: Fai una passeggiata, nota qualcosa e decidi come la descriveresti.

Tempo: 10+ minuti

Risultato atteso: calma, aumento di energia

• • •

Azione: Scegli una preoccupazione frequente e traccia la sequenza di pensieri che portano a quella preoccupazione. Deliberatamente pensa i pensieri in sequenza fino a che la preoccupazione svanisce.

Tempo: 5+ minuti

Risultato atteso: recupero di energia

• • •

Azione: Fai un elenco di tutti i tuoi progetti incompiuti. Stabilisci una priorità.

Tempo: 30+ minuti

Risultato atteso: recupero di attenzione

Azione: Sali una o più rampe di scale e prima di ogni passo sussurra qualcosa per cui sei grato.

Tempo: 30+ minuti

Risultato atteso: sensazione di grazia

• • •

Azione: Deliberatamente fai una buona azione per qualcuno senza che si venga a sapere.

Tempo: 30+ minuti

Risultato atteso: aumento del senso di rispetto per sé stessi

Storie di Successo

Sono Nuovamente Integro

Non so quando, dove e perché, ma un giorno devo aver deciso di nascondere i miei sentimenti dietro alcuni muri altissimi.

La mia capacità di sentire era svanita, e ho vissuto la mia vita usando la mia testa più dei miei sentimenti.

Grazie ad Avatar, ho riacquisito la capacità di sentire di nuovo, e quello che sento è che sono di nuovo integro. Integro come una creazione deve essere. L'ultimo esercizio che ho fatto oggi è stato grandioso. Ho sentito il mio

potere. Mi sentivo come un essere umano rinato.

So che ho molto "lavoro" da fare per diventare sempre più illuminato, ma sono convinto di aver fatto il primo passo e l'ho fatto bene.

Sono molto grato che il mio destino mi abbia portato ad Avatar e, con gratitudine, aiuterò a creare una civiltà planetaria illuminata.

Grazie mille, a tutti voi, Harry e i trainer.

U. M., Germania

Profonda Semplicità

Sono così meravigliato! Questo è tutto così semplice, eppure così profondo. Ho discreato convinzioni e problemi nella mia vita che mi hanno tormentato per anni. Poi mi è piaciuto molto sentirmi beatamente in pace, semplicemente essere presente e godere essere origine. Ho vissuto alcune importanti realizzazioni e ho integrato le mie esperienze e l'uso degli strumenti Avatar nella mia vita. Sento l'incredibile amore che tutti abbiamo e

condividiamo, la connessione tra noi, siamo tutti amici. Amo creare la mia vita nel modo che scelgo. La creazione nasce dalla quiete all'origine. Sento un amore profondo, potente, calmo, gentile, senza limiti.

Grazie mille per il regalo che mi hai dato nell'insegnarmi a dare a me stesso il dono di me stesso. Non vedo l'ora di condividere i regali per creare un mondo bellissimo.

P. S., West Virginia

Pace Interiore

Ho cercato tutta la mia vita, 42 anni, per trovare la pace interiore. Ora l'ho trovata e mi sento benissimo. Gli ultimi giorni sono stati un grande viaggio di esplorazione. Ho scoperto cose su di me che mi hanno dato un sacco di potere e tanta energia.

H. K., Paesi Bassi

Gli Strumenti

Per coloro che intellettualizzano, capiscono la teoria e i principi, ma stanno lottando con il "come", come lo ero io. Ecco gli strumenti, il sapere "come".

C. T., Utah

Chi Sono

Il Corso Avatar mi ha letteralmente aperto gli occhi ad una visione interiore di chi sono veramente. È stato inestimabile scoprire le mie convinzioni limitanti e imparare modi per lasciarle andare. Lascio questo corso con una nuova visione degli avvenimenti quotidiani della mia vita.

C. V., Canada

Idee che Creo

Durante il mio corso Avatar ho avuto nuove prospettive su come i numerosi pensieri e sensazioni nella mia mente sono, dopo tutto, le mie stesse creazioni e che posso discrearle. I ricordi del passato che mi fanno soffrire sono solo idee che ho creato. Mi sono reso conto che non devo lasciare che mi influenzino nel momento presente.

Ho imparato più volte, da varie pratiche, ad essere qui ed ora. Ma con Avatar diventa chiaro in un modo diverso.

Questo è stato un ottimo momento per rivisitare e ripulire cose negative in me. Ringrazio tutte quelle persone che mi hanno aiutato.

K. S., Corea

Indefinitamente

Avatar è il potere di essere felici, in pace e di successo indefinitamente. Mi sento molto meglio adesso. Grazie.

S. K., Iran

Amore e Apprezzamento

La scorsa settimana sono andato a trovare mia madre per quattro giorni. Questa è stata la mia prima visita in due anni. Ho trascorso gli ultimi 20-25 anni a resistere le creazioni di mia madre, ma la settimana scorsa ho finalmente potuto amarla e apprezzarla così com'è, senza giudizio. È stato fantastico. Ero abituato a resistere essere come lei, ma la scorsa settimana ho potuto

ridere e dire "Sono proprio come te" o "Sei proprio come me".

Sono veramente grato di aver avuto questa esperienza con lei. Questa vittoria ha valso tutto per me. Sta invecchiando e non sono sicuro di quanti anni abbiamo ancora insieme.

Grazie per gli strumenti Avatar. Valgono certamente il tempo, lo sforzo e il denaro investito.

J. G., Washington

Più Amichevole e Stabile

Un'identità a cui stavo resistendo ha iniziato a comparire nella sala del corso. Con l'aiuto gentile ma insistente di un istruttore, gli altri della squadra, gli strumenti Avatar e l'intenzione di "far uscire" l'identità, sono arrivato al punto in cui la sentivo davvero.

Sono stato in grado di esaminare le mie creazioni da diversi punti di vista e lavorarci sopra con gli esercizi Avatar.

Poi ho sperimentato un incredibile senso di pace e un rilascio di tensione.

Le persone mi vedono più amichevole e più stabile. Le chiacchiere e i giudizi della mente si sono fermati e il sentimento di amore per l'umanità è immenso. Il senso di sollievo è fenomenale.

L. K., Nuova Zelanda

Alla Ricerca

Per quarant'anni ho cercato qualcosa o qualcuno che mi aiutasse. Sono stata da così tanti psichiatri e a corsi di autoaiuto che ho perso il conto.

In una settimana con Avatar ho raggiunto qualcosa che ho cercato per tutto quel tempo: pace interiore e conoscenza di chi sono.

J. I., Australia

Il Mio Regalo

Tutto ciò che ho sempre voluto era essere felice e amare me stesso. Quel regalo mi è arrivato prima ancora di aver completato la Sezione II. Per favore, sappi che il mio indottrinamento era che la vita non era altro che un velo di lacrime solo per essere segnato dal dolore, dalla fatica, dalla lotta e dalla disperazione. Avevo tentato ogni altra strada verso questo obiettivo di amore, felicità, servizio e risveglio spirituale: nessuno di loro forniva i mezzi per ottenere ciò che Avatar offre con tanta semplicità.

J. S., Texas

Sentirsi Così Leggera

È la fine del mio corso di RiEmergere. Riesco a vedere le mie convinzioni trasparenti in modo così chiaro e capisco come la mia vita sia stata controllata da loro.

Con l'esercizio della Passeggiata di Riconciliazione posso liberare la mia colpa e sentirmi così leggera. Posso pensare ai miei nemici con felicità! Questi sono grandi risultati.

M. H., Giappone

L'Ho Fatto Io

Ecco una prospettiva mozzafiato sull'esperienza del corso Avatar, da un diciassettenne che ha appena fatto il corso.

"Avatar non ha risolto i miei problemi. L'ho fatto io. Avatar non mi ha mostrato me stesso. L'ho fatto io. Avatar non mi ha spaventato per quello che avrei scoperto su me stesso. L'ho fatto io. Avatar non ha imposto alcuno sforzo o difficoltà. L'ho fatto io. Avatar non mi ha liberato delle mie preoccupazioni. Io le ho lasciate andare. Avatar non mi ha insegnato come amare. Mi ha ricordato che lo sapevo già.

Avatar mi ha mostrato la porta. Io ho dovuto attraversarla. Spero che tante altre persone facciano i passi che ho fatto io. Non c'è niente da temere. Ricorda che sei tu che lo fai, nessun altro. Ti piacerà moltissimo dall'altra parte della porta. Non cercherò di descriverlo, perché sarebbe impossibile. Ma lo saprai e lo riconoscerai quando avrai varcato la soglia. È un posto dove sei già stato.

Benvenuto a casa. Tu lo hai fatto".

I. E., USA

Molti altri successi possono essere trovati su AvatarResults.com

Disponibile in inglese e giapponese.

*Perché ho aspettato cinque
anni per fare il Corso Avatar*

Babbo Natale e il Coniglietto Pasquale

di George Thompson, MD

Ti ricordi le vacanze quando eri un bambino? Le mie preferite erano Natale e Pasqua. La mia famiglia andava in chiesa, ma a quei tempi la grande emozione era quella di aprire i regali e cercare le uova colorate. Babbo Natale e il Coniglietto di Pasqua erano i migliori. Portavano una meravigliosa, innocente sensazione di bontà intrisa di possibilità, calore e cura amorevole.

Avevo circa sei anni quando ho scoperto che Babbo Natale non era vero. Ricordo che ero davanti a casa mia quando un ragazzo più grande che viveva più avanti nella mia strada mi ha spiegato l'intero trucco. Posso ancora sentire la delusione, una leggera nausea, come se fosse morto qualcosa di prezioso. Ho concluso che *alcune cose sono troppo belle per essere vere*. Così nel 1993, quando il mio migliore amico d'infanzia mi parlò di un corso incredibile che aveva fatto, Avatar, ero già in guardia.

Anche se ho amato e rispettato il mio amico, mi rattrista dire che respinsi la sua raccomandazione con un atteggiamento del tipo "buon per te". Avevo fatto la scuola di medicina e la formazione in un prestigioso programma

di psichiatria. Lui era un artista. Ho dato per scontato di saperne più di lui sulla crescita personale. Nella mia mente, io ero il ragazzo grande e lui quello che credeva a Babbo Natale.

Mia sorella Teal non era pre-suntuosa come me, quindi quando il mio amico le parlò, fece subito il Corso Avatar. Mi disse la stessa cosa del mio amico: "È una potente esplorazione, fa proprio per te". Ancora una volta, mi rattrista dirlo, ho respinto anche la sua raccomandazione.

Passarono cinque anni. Ora ero un direttore del programma di psichiatria in cui ero qualificato. Avevo successo nella mia carrie-

ra, ero sposato e avevo una bella casa. Eppure sentivo che mancava qualcosa di significativo. A quel punto Teal stava facendo furore: le sue canzoni erano state accettate in TV, faceva la voce fuori campo per i documentari francesi, viveva in un posto davvero interessante. La sua vita era magica.

Alla fine, la differenza tra le sue eccitanti avventure e la mia sensazione di "mi manca qualcosa" mi rese abbastanza umile da rilassare la mia identità di esperto - almeno per alcuni minuti.

Così l'ho chiamata e le ho chiesto il suo segreto. A quanto pare, non era un segreto. Ha detto: "È il Corso Avatar di cui ti ho parlato negli ultimi cinque anni". Ops!

Avevo passato più di 10 anni ad apprendere teorie biologiche e psicologiche che dicevano: "Il cambiamento è difficile!" Ma l'esperienza di Teal non andava d'accordo con quella teoria. Mi diede una registrazione di Harry Palmer che descriveva il suo

*Ci sono mondi dentro di te che aspettano di essere
esplorati se hai il coraggio di guardare.*

corso, e sentii qualcosa nella sua voce che non avevo mai incontrato prima: una fiducia tranquilla che non si vantava o non vinceva. Parlava semplicemente della sua esperienza con un senso di SAPERE. Ascolta l'audio* e vedi se riesci anche tu a sentirlo.

Qualche interruttore dev'essersi spento nel mio cervello, perché



non vedevo l'ora di fare Avatar.

Il corso Avatar mi ha portato in un posto nuovo, ha aperto una nuova consapevolezza. Potrei cambiare la mia sensazione di "Io sono così. Così va il mondo". Con ogni nuovo "Così è...", ho sentito lo stesso SAPERE che avevo notato in Harry. Ho creato le verità che ho sperimentato. Potrei discrearle. È una sensazione responsabile che Harry chiama "essere origine".

Nulla nella mia preparazione scientifica mi aveva preparato a questa capacità di SAPERE, che ho imparato in circa una settimana. Ero l'origine dei miei dubbi e l'origine della mia fiducia. Potrei creare completa fiducia in me stesso, se volessi. Essere *origine* è una superpotenza nascosta che Avatar mi ha aiutato a riscoprire. Risulta che, con gli strumenti giusti, abbiamo la capacità di sperimentare e creare tutto ciò che vogliamo.

Se, come me, stai cercando qualcosa in più, Avatar ti darà risposte a domande che non sapevi nemmeno che stavi chiedendo. A volte mi prendo alcuni minuti

semplicemente per sentire cosa sta succedendo nella stanza del Corso Avatar: giovani e anziani, persone di paesi diversi, stanno tutti lavorando per imparare a rimuovere i dubbi su sé stessi, a credere in sé stessi, a riconnettersi con la bontà dei loro cuori. È una tale sensazione di *vitalità*. Questo è il motivo per cui ritaglio del tempo dalla mia attività medica per insegnare Avatar.

Alcune persone con cui parlo sospettano che fare Avatar sia come credere nel Coniglietto Pasquale o a Babbo Natale. Possono percepire come Avatar li connette con la maestosità del loro potenziale, ma non vogliono che un ragazzo più grande arrivi a dire loro che è stato tutto

un trucco. Penso che più persone farebbero Avatar se dicessi loro che è un "programma abbastanza buono" che ti aiuta a fare cambiamenti in un anno o due. Sarebbe più credibile.

Ma ascolta bene. Ci sono mondi dentro di te che aspettano di essere esplorati se hai il coraggio di guardare. Senti dentro di te per vedere se sei più di quello che pensavi. Poi iscriviti al prossimo Corso Avatar disponibile, ovunque sia. Scopri la magnificenza di chi sei veramente.

George è un Master Avatar del Kansas. È anche professore associato di psichiatria presso una scuola di medicina a Kansas City. Il suo lavoro di insegnamento agli studenti di medicina sul valore delle virtù nel rapporto medico-paziente ha vinto diversi premi.

* www.avatarepcmedia.com/Audio/1987-west-coast-tour.html
Il file audio è in inglese.

il percorso verso *La Felicità*

di Harry Palmer

Ti piacerebbe essere felice?

Pensa a questo obiettivo: *voglio essere felice*. È un obiettivo comune condiviso da molte persone.

La domanda che voglio chiederti è perché? Perché vuoi essere felice?

Esaminiamola logicamente. Passi di fronte ad un negozio di dolci e improvvisamente desideri entrare nel negozio e mangiare una caramella. Perché? Perché sai che ha un buon sapore. L'hai già assaggiata. Conosci il gusto della caramella.

Ora torna a: *voglio essere felice*. Perché? Perché sai che ti piace e sai che ti fa sentire bene perché sei già stato lì.

Allora, perché te ne sei andato?

Probabilmente dirai: "Eh sì, ho preso delle decisioni sbagliate. Ho fatto delle cose che non avrei dovuto fare e agito in modi che non avrei dovuto agire, ed eccomi qua".

Per un momento, immagina di essere l'"Io" divino che sta guardando il mondo che tiene nella mano. Pensa: "È OK. È davvero OK". In quel momento sei felice. Questo è lo stato naturale. Sei fuori dal mondo, il mondo è OK e sei felice. Quando il mondo non è OK, non sei felice.

Poi qualcosa accade nel mondo. Entri nel mondo e vai a vedere cosa sta succedendo. "Come posso sistemare le cose?"

"Io"?

Non è più lo stesso "Io". Non è l'"Io" felice. Ora è l'"Io" alla ricerca. Pensi che Dio intendesse confonderci facendoci sperimentare ogni creazione come "Io"?

Tu entri nel mondo come "Io". Inizi a definirti: "Io sono un maschio bianco. Sono un americano. Sono biondo. Sono un laureato. Alleva cani. Guido una Corvette". Sempre più definizioni. Più sono le definizioni, più affondi nel mondo.

Un giorno dici: "Voglio essere felice". In un certo senso è come dire: "Voglio essere integro", ma di solito non lo capiamo, quindi diciamo "Voglio essere felice".

Da qualche parte ti sembra di ricordare che la fiducia è parte dell'essere felici. Quindi inizi a fidarti, e la prima cosa che vedi è una pubblicità in una rivista che

bisogna di una Rolls Royce! Ho bisogno di una Rolls Royce per essere felice". Lavori per alcuni anni - parecchi anni - definendo te stesso come "infelicamente privo di Rolls Royce" e pensando "quando avrò una Rolls Royce, sarò felice".

Finalmente hai abbastanza soldi per andare alla concessionaria Rolls Royce. Ancora una volta pratici il tuo percorso spirituale - ti fidi del venditore. Consegni i soldi e entri nella tua Rolls Royce. È un momento di felicità. "Quindi questo è ciò che significa essere felici".

Esci guidando fuori dall'auto-salone e noti subito che ci sono altre macchine sulla strada che potrebbero rovinare sul serio la tua Rolls Royce. Vuoi proteggerla. Hai bisogno di un garage. Se

*Perseguire, possedere o proteggere qualsiasi
"cosa" per renderti felice non funziona...
Cerca la felicità dove l'hai perduta.*

dice: "Sii una persona di successo, sii felice! Guida una Rolls Royce!"

"Sii felice". Questo è quello che volevi, giusto? Ti stai fidando. Era quello che volevi.

Quindi una Rolls Royce, questo è il segreto. Allora lo capisci davvero. Definisci la tua mancanza di Rolls Royce come infelicità. Inizi a creare: "Ho davvero

tu avessi un garage, questo ti renderebbe felice. Oh, e una guardia per proteggere il garage. E magari un'altra guardia che sorvegli la prima guardia. Non sai perché ma non ti sembra di ricordare che la felicità richiedesse così tanto lavoro.

Preoccupazione. Cosa è successo alla tua felicità? La accumuli e poi la proteggi. Le due cose van-



no insieme: accumulare, proteggere. Quando stai proteggendo, non sei felice. Forse hai ricevuto dei cattivi consigli. Forse hai cercato la felicità nella direzione sbagliata.

Sai cosa ti renderà felice nel mondo?

Nulla. Perseguire, possedere o proteggere qualsiasi "cosa" per renderti felice non funziona. Sei infelice fino a quando non la ottieni, e poi dopo che te la sei procurata sei infelice quando pensi che potresti perderla. Sei sicuro di voler essere felice? Sei sicuro di non volerti accontentare di essere ricco e famoso? So cosa stai pensando: "Beh, se devo essere infelice comunque..." No, no. Cerca prima la felicità. Essere ricchi potrebbe essere sopportabile una volta che sei felice, ma che sofferenza insopportabile essere ricco e ancora infelice.

La felicità richiede che tu ripristini la pace interiore. Non puoi essere felice senza pace interiore. Non c'è gioia senza pace interiore. Se hai qualche tipo di turbamento o mancanza di pace interiore, non puoi essere felice. Gli attaccamenti consumano la tua pace interiore. Le aspettative disturbano la tua pace interiore.

Ti aspetti che succeda qualcosa, e non succede. Provi delusione. Sei turbato e perdi la pace interiore. Vieni trascinato via nel vortice del mondo. Alcune persone, invece di rendersi conto di aver creato l'aspettativa che ha portato alla delusione, incolpano qualcun altro di aver turbato la loro pace interiore. "Non hai fatto quello che mi sarei aspettato. Vergognati".

Dopo aver sofferto abbastanza (dopo parecchie vite, nella maggior parte dei casi) finalmente

ti decidi, "Forse dovrei cercare la felicità là dove l'ho perduta". Lampadina! Che idea geniale! Cerca la felicità dove l'hai perduta.

Quindi inizi a lasciare andare le definizioni: "Non sono un conducente di Corvette. Non sono un allevatore di cani". Queste sono solo definizioni. Non sono americano. Non sono un maschio bianco". Queste sono definizioni. Non ho bisogno di una Rolls Royce per essere felice". Nessuna aspettativa. Non c'è nulla che debba o non debba succedere per renderti felice. Ritorni al punto di vista da cui guardi il mondo ed è OK.

Questo è **RiEmergere**. La ricerca della felicità dei piccoli "Io" è davvero un desiderio di tornare al punto di vista dell'"Io" divino. (Non è curioso? Il marketing e la pubblicità hanno successo in quanto fanno appello ad un bisogno spirituale non riconosciuto).

Questo è un insegnamento del sentiero spirituale piuttosto tradizionale. Gli insegnamenti del cerchio interiore vanno un passo oltre. Dicono che se hai abbastanza saggezza e abilità per gestire i tuoi desideri e le tue paure, puoi partecipare nel mondo e renderlo migliore senza rimanere intrappolato o infelice.

Ora, questo è Avatar. Puoi iniziare non definendoti così tanto da affondare.

Ordini di Sistemi di Credenze

*Dal Mini-corso Gestione delle Convinzioni
di Harry Palmer*

Sistemi di Credenze di Tipo Uno

I sistemi di credenze di tipo Uno fanno affidamento sul richiamo emotivo alla paura, alla pietà, alla diffidenza o all'odio. "Fai meglio a credere, altrimenti..." L'introduzione, anche in forme differenti, delle seguenti due convinzioni garantisce la sottomissione ai sistemi di credenze di tipo Uno:

Dubitare della verità del proprio sistema di credenze è una mancanza di fede o di onore.

Chiunque metta in dubbio le tue convinzioni agisce in modo ostile ed è motivato dal male.

I sistemi di credenze di tipo Uno ledono intenzionalmente le capacità dei loro credenti di osservare, discernere o ragionare. I membri che nutrono dubbi vengono invitati a fare ammenda mediante atti autolesivi di contrizione o sacrificio.

I sistemi di tipo Uno, Due e Tre rappresentano vari gradi di mancanza di consapevolezza dell'esistenza dei sistemi di credenze di tipo Quattro. I sistemi di credenze di tipo Quattro stabiliscono le regole e i terreni di gioco per gli altri tipi.

Tranne coloro che sono molto dipendenti emotivamente, tutti alla fine sviluppano una insensibilità nei confronti della manipolazione perpetrata attraverso la paura e l'emotività propria dei sistemi di tipo Uno. La maggior parte delle persone si allontanano, spesso con vergogna e rimpianto per la loro precedente condotta e per la loro stessa ingenuità.

Sistemi di Credenze di Tipo Due

I sistemi di credenze di tipo Due trovano credito facendo leva sui bisogni o sulle insicurezze delle persone. Essi consistono nei rimedi per le tigri o nelle convinzioni-soluzione di cui abbiano detto in precedenza. Qui si trova la logica sottostante le abitudini sociali di un popolo, il sapere comune che viene passato senza discussione, l'ampio accordo collettivo su ciò che è vero. I sistemi di tipo Due spesso contengono

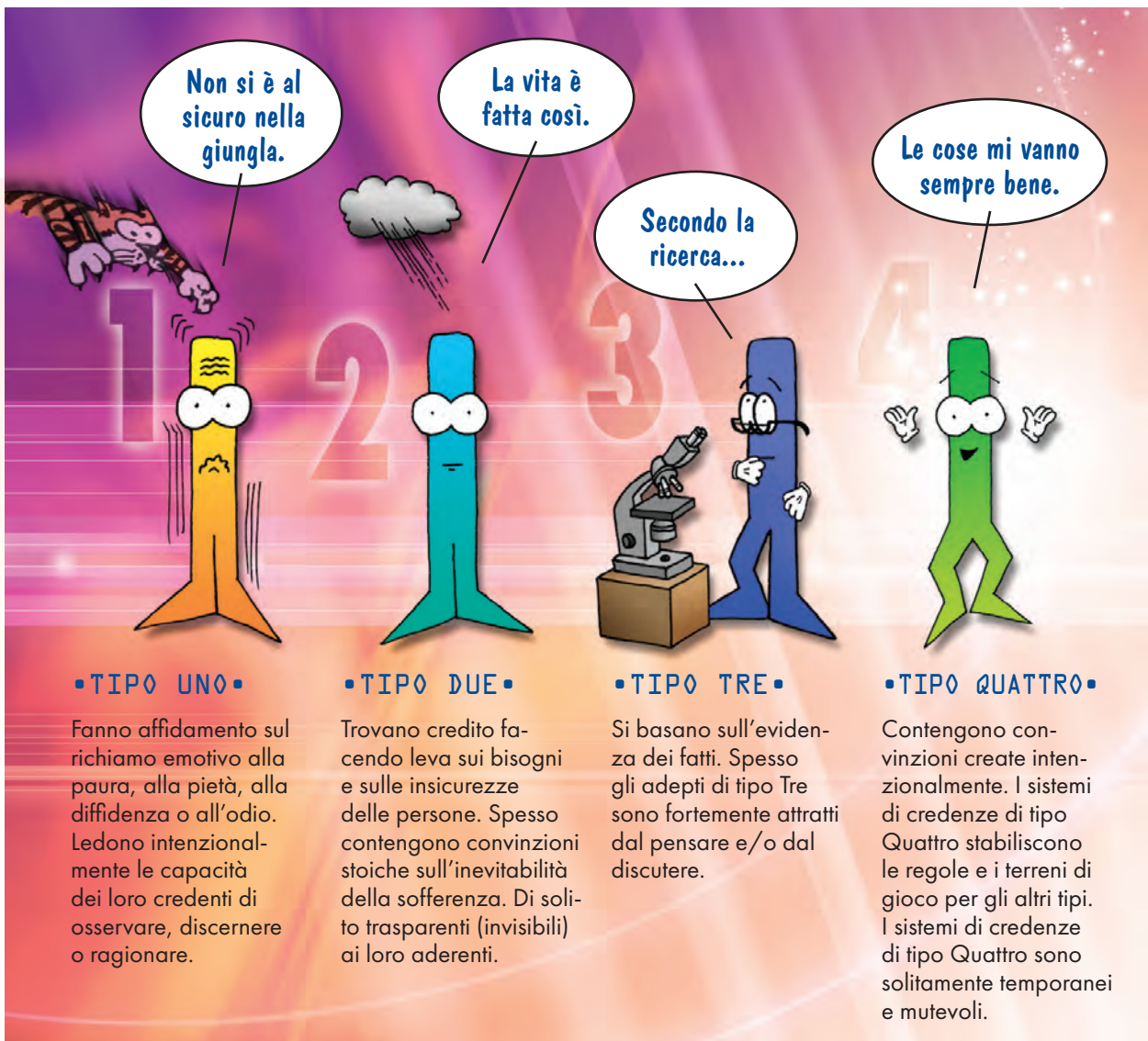
convinzioni stoiche sull'inevitabilità della sofferenza.

Per i loro adepti, i sistemi di tipo Due sono spesso trasparenti (invisibili). Raramente le convinzioni sulle quali si basano vengono messe in dubbio. L'accordo collettivo dei membri dà origine a una dottrina invisibile, magari anche di natura telepatica, che viene sperimentata come fattuale. Coloro che si permettono di mettere in dubbio tale accordo vengono più facilmente alienati dalla società o considerati pazzi, piuttosto che percepiti come saggi o ostili.

È successo ripetutamente, almeno nell'ultimo secolo, che i figli dei seguaci dei sistemi di credenze di tipo Due abbiano affermato la propria indipendenza ribellandosi alle convinzioni di buon senso dei loro genitori. Sfortunatamente questo atteggiamento li ha spesso resi preda emotiva di zelanti culti che promuovono sistemi di tipo Uno.

Sistemi di Credenze di Tipo Tre

I sistemi di credenze di tipo Tre si basano sull'evidenza dei fatti. Di solito i credenti dei sistemi di tipo Tre si rifiutano di riconoscere il loro coinvolgi-



• TIPO UNO •

Fanno affidamento sul richiamo emotivo alla paura, alla pietà, alla diffidenza o all'odio. Ledono intenzionalmente le capacità dei loro credenti di osservare, discernere o ragionare.

• TIPO DUE •

Trovano credito facendo leva sui bisogni e sulle insicurezze delle persone. Spesso contengono convinzioni stoiche sull'inevitabilità della sofferenza. Di solito trasparenti (invisibili) ai loro aderenti.

• TIPO TRE •

Si basano sull'evidenza dei fatti. Spesso gli adepti di tipo Tre sono fortemente attratti dal pensare e/o dal discutere.

• TIPO QUATTRO •

Contengono convinzioni create intenzionalmente. I sistemi di credenze di tipo Quattro stabiliscono le regole e i terreni di gioco per gli altri tipi. I sistemi di credenze di tipo Quattro sono solitamente temporanei e mutevoli.

mento in un sistema di credenze e preferiscono chiamare i loro sistemi di credenze scienze, tecnologie o insiemi di fatti concreti e oggettivi.

Spesso gli adepti di tipo Tre sono fortemente attratti dal pensare e/o dal discutere. Molti di essi, per prendere almeno in considerazione un punto di vista esterno al proprio paradigma, necessitano di un ambiente nel quale venga sospeso il giudizio e venga praticata una ferrea disciplina per calmare il lavoro mentale.

Gli adepti più abili di tipo Tre, coloro che fanno da modello per

coloro che aspirano a liberarsi dai modelli di tipo Uno e Due, sono estremamente persuasivi e sono in grado di citare numerosi fatti a sostegno della verità dei loro sistemi di credenze "oggettivi". I credenti di tipo Tre difendono la verità delle proprie convinzioni facendo forte affidamento sulle sensazioni fisiche (in particolare il dolore), sull'evidenza del passato e sulle deduzioni logiche.

Dopo un attento esame, la loro verità non va oltre la convinzione che certi fattori presentano una prevedibile ripetibilità maggiore rispetto ad altri fattori. La loro ipotesi di fondo è che un

comportamento consistente, di persone o di cose, sia in grado di provare una verità.

Può succedere che un credente di tipo Tre senta diminuire l'attaccamento verso "ciò che è giusto" e, da una prospettiva diversa, cominci a intuire che certi fatti non sono null'altro che convinzioni base di una singola sfera di realtà fluttuante nell'infinito mare delle possibilità. È un istante in cui veramente comprende i paradigmi.

Questo è ciò che succede spesso agli individui che frequentano il Corso Avatar.

• continua

Ordini di Sistemi di Credenze

• la continuazione

Sistemi di Credenze di Tipo Quattro

I sistemi di credenze di tipo Quattro contengono convinzioni create intenzionalmente. Sono creati in modo tale che i loro creatori possano acquisire esperienze, nuove prospettive e, in ultima analisi, rassicurarsi sulla propria origine illimitata. Questo è il sistema di credenze degli dei. Avatar è un sistema di credenze di Tipo Quattro.

I sistemi di tipo Uno, Due e Tre rappresentano vari gradi di mancanza di consapevolezza dell'esistenza dei sistemi di credenze di tipo Quattro. I sistemi di credenze di tipo Quattro stabiliscono le

regole e i terreni di gioco per gli altri tipi.

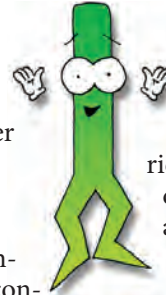
Di solito i sistemi di tipo Quattro sono temporanei e mutevoli dato che non intendono rispecchiare realtà incontrovertibili. I materiali Avatar contengono istruzioni e strumenti che possono essere usati al fine di creare, gestire e sperimentare gioiosamente e in modo deliberato le numerose sfaccettature delle convinzioni di tipo Quattro.

Coloro che aderiscono ai sistemi di tipo Quattro considerano le proprie convinzioni, così come quelle altrui, come matrici della realtà esperienziale. I credenti di tipo Quattro impiegano le convinzioni con lo scopo di creare

consapevolmente delle esperienze. Essi credono allo scopo di sperimentare. Sono inclini ad apprezzare e a rispettare i sistemi di credenze diversi, ma raramente ne prendono le difese. Cambiano frequentemente le proprie convinzioni in modo da esplorare nuove possibilità e nuovi aspetti dell'esperienza.

Quale esperienza ti piacerebbe esplorare?

Per un download gratuito del Mini-corso Gestione delle Convinzioni, vai su AvatarMiniCourses.com/it (questo sito web è disponibile in italiano e altre 15 lingue).



Potenzia Te Stesso

Con i Mini-Corsi Avatar

I sette mini-corsi Avatar sono la tua opportunità per vedere e sperimentare quanto siano potenti e semplici gli esercizi Avatar. Approfitta di questa opportunità per saperne di più sulla vita e su come la vivi: prova alcuni degli esercizi Avatar...

I corsi sono:

1. Consapevolezza: Gestione Base dell'Attenzione
2. Intuizione: Gestione delle Convinzioni
3. Determinazione: Fondamenti della Volontà
4. Prospettiva: Creare Definizione
5. Compassione: l'Opzione del Perdono
6. Integrità: Integrità Personale
7. Allineamento: Fondamenti di Allineamento della Vita

I mini-corsi sono disponibili presso il tuo Avatar Master locale (vedi pagina 32) oppure possono essere scaricati gratuitamente su AvatarMiniCourses.com/it Sono attualmente disponibili in 16 lingue.



RiEmergere: Esercizio 23

Convinzioni Trasparenti

Una convinzione è trasparente quando si opera attraverso la convinzione senza notarla. Le convinzioni trasparenti sono raramente utili e possono anzi essere fatalmente debilitanti. La maggior parte sono auto-sabotanti, e sono state adottate in un momento in cui eri un po' al di sotto della razionalità.

La prima impressione di una convinzione trasparente è che sia indiscutibilmente vera. Così è la vita. Sono fatto così. Ecco la prova! Ma poi succede una cosa buffa: scopri che la prova che sostiene questa convinzione è in realtà prodotta dalla convinzione stessa. Un pattern comincia a rivelarsi.

Le convinzioni trasparenti vengono scoperte inducendoti con un trucco ad esprimerle e facendoti poi fare un passo indietro per guardare quello che hai detto. Le convinzioni trasparenti sono spesso nascoste sotto il desiderio di avere ragione, per cui trovare le convinzioni trasparenti richiede un certo grado di vulnerabilità.

Obiettivo: Scoprire convinzioni trasparenti.

Risultati attesi: Intuizioni, trasformazione personale.

Istruzioni: Scoprire le convinzioni trasparenti è un esercizio che viene fatto con un compagno o come lavoro di gruppo. L'esercizio può essere ripetuto molte volte.

Passo 1: La guida o il capogruppo chiede "Che cosa vorresti cambiare?" fino a quando viene definita una situazione.

Passo 2: Una volta delineata la situazione, la guida o il capogruppo va a cercare:

- le convinzioni che stanno creando la situazione
- le esperienze che rinforzano le convinzioni, cioè che creano certezza in quelle convinzioni

chiedendo:

- Quale convinzione potrebbe avere una persona per sperimentare (situazione)?
- Come provi che questa convinzione è vera?
- Quale altra convinzione potrebbe avere una persona per sperimentare (situazione)?
- Come provi che questa convinzione è vera?

(c) e (d) vengono alternate finché lo studente ha una realizzazione.



Partner



Gruppo

Quando le persone non agiscono deliberatamente, le convinzioni trasparenti governano la loro vita.

• • •

La realtà personale riflette ciò che una persona crede veramente: il che non sempre corrisponde a quello che lui/lei potrebbe far finta di credere.

Visita AvatarBookstore.com



Il Corso Avatar

IL CORSO AVATAR è un corso potente e di rapida efficacia, basato sulla semplice verità che le tue convinzioni ti faranno creare o attrarre le situazioni e gli eventi che tu sperimenti come la tua vita.

L'OBIETTIVO del corso in tre sezioni è quello di guidarti in un'esplorazione del tuo personale sistema di credenze e di equipaggiarti con gli strumenti per modificare le cose che desideri cambiare. Il Corso Avatar apre una finestra sul funzionamento interno della tua coscienza.

IL CORSO insegna lezioni di vita (esperienziali) piuttosto che lezioni di parole (intellettuali). Per questo motivo richiede un Master Avatar preparato che ti guidi verso le lezioni concrete già contenute nella tua coscienza.

Trasmesso in 153 Paesi

Oltre 10.000 Avatar Master con licenza

Disponibile in 24 lingue

LA SEZIONE I del corso invita a stabilire una connessione con una consapevolezza più ampia del modo in cui le tue convinzioni influenzano la tua vita. Viene offerta nella forma di un workshop di due giorni.

LA SEZIONE II del corso ti rimette in contatto con una consapevolezza esperienziale della tua esistenza e ti permette di recuperare la capacità di creare senza sforzo la realtà personale.

LA SEZIONE III del corso esplora le credenze fondamentali che creano l'universo e presenta una tecnica semplice ed efficace per la gestione delle convinzioni. La tecnica è utilizzata in una serie di procedure per risolvere conflitti, limitazioni, condizioni persistenti, e persino il dolore.



Trova un Master nella tua Zona

Ti piacerebbe trovare la vera pace mentale? Ti piacerebbe avere strumenti per creare una vita stimolante e appagante? Connettiti con un Master Avatar.

TheAvatarCourse.com/fam

**GRATUITO
Download**



Il tuo pacchetto informativo su Avatar gratuito include:

Che Cos'è Avatar?

Un breve opuscolo che risponde alle domande: Che cos'è Avatar? Come funziona Avatar? Cosa rende Avatar diverso? Perché ho bisogno di Avatar? Che cosa posso aspettarmi dal corso Avatar?

Avatar: Pratico e Mistico

Un articolo di Harry Palmer, autore dei materiali Avatar, che mostra come il fare Avatar porta risultati che cambiano la vita in modi sia pratici che mistici.

Dieci Azioni Che Puoi Fare Oggi Per Incominciare A Prendere In Mano La Tua Vita

Le lezioni più importanti che puoi imparare sono già contenute nella tua coscienza. Questo piccolo opuscolo contiene dieci esercizi specifici basati sulle procedure del Corso Avatar. Sono creati per aiutarti a scoprire le tue lezioni.

Regalo speciale: Cartolina Avatar della Compassione

Il progetto Avatar della Compassione ha l'obiettivo di aumentare la quantità di compassione nel mondo. Milioni di cartoline Avatar della Compassione sono state donate a persone in tutto il mondo, e ora è il nostro regalo per te!

Scarica il pacchetto Informativo Avatar **gratuito** visitando **TheAvatarCourse.com/info** o chiama il numero +1-407-788-3090.



Il Tuo Passo Successivo

CREA LA VITA CHE DESIDERI



Provalo Ora

La sezione I del corso Avatar è anche chiamata RiEmergere. È offerta nella forma di un economico workshop di 2 giorni che contiene le informazioni, dimostrazioni ed esercizi esperienziali per risvegliarti alle illimitate possibilità del vivere deliberatamente.

Puoi provare tre potenti esercizi da RiEmergere subito su: **TheAvatarCourse.com/experience**, e Harry Palmer, autore dei materiali Avatar, ti guiderà.

Leggi

Se vuoi saperne di più su Avatar, visita **AvatarBookstore.com**. Lì potrai ordinare i libri di Harry. Puoi anche visitare **TheAvatarCourse.com/it** per ulteriori informazioni online su Avatar.

Guarda

Cosa significa credere in qualcosa? Perché alcune verità sono difficili da credere mentre alcune bugie sono facili da credere? È la tua mente che ti controlla o sei tu a controllare la tua mente? Chi decide veramente cosa credi?

Nel video, *Make Up Your Mind (Deciditi)*, Harry discute queste e altre domande mentre esamina i quattro tipi di sistemi di credenze e le intenzioni che stanno dietro ciascuno di essi. Vai su **TheAvatarCourse.com/watch** e guarda questo video ora.

Connettiti

Se desideri parlare con un Master Avatar su come Avatar può aiutarti a creare la vita che desideri, puoi trovare un Master su: **TheAvatarCourse.com/fam** o farti contattare da un Master Avatar inviandoci le tue informazioni di contatto su: **TheAvatarCourse.com/nextstep**



facebook.com/AvatarCourse
youtube.com/SEIvideo
twitter.com/AvatarCourse
instagram.com/avatar.resurfacing

Potresti migliorare,
ogni giorno,
 per il resto
 della tua **vita.**



- Ti piacerebbe essere libero da vecchie limitazioni che ti rendono infelice?
- Ti piacerebbe allineare le tue convinzioni con gli obiettivi che vuoi realizzare?
- Vuoi sentirti più sicuro della tua capacità di condurre la tua vita?
- Vuoi sperimentare un'espressione di te stesso più alta, più saggia, più pacifica?
- Ti piacerebbe essere in grado di superare i dolori e le difficoltà del mondo e vederli per quello che sono veramente?
- Ti piacerebbe sperimentare lo stato di coscienza tradizionalmente descritto come illuminazione?

Avatar è per te!

Connettiti con un Master Avatar.

Contatta il Master che ti ha dato questo opuscolo:

Oppure visita TheAvatarCourse.com/nextstep

O invia le tue informazioni di contatto a:

Star's Edge International® • 237 N Westmonte Dr • Altamonte Springs, FL 32714 • USA

tel: +1-407-788-3090 • fax: +1-321-574-4019

e-mail: avatar@avatarhq.com • sito web: TheAvatarCourse.com

