

Su ali di farfalla

*Trasforma la tua vita e vola verso la felicità*

Schemi realizzati dall'autrice.

**Laura Freni**

# **SU ALI DI FARFALLA**

*Trasforma la tua vita e vola verso la felicità*

*Manuale*

**BOOK**  
**SPRINT**  
EDIZIONI

**[www.booksprintedizioni.it](http://www.booksprintedizioni.it)**

Copyright © 2015  
**Laura Freni**  
Tutti i diritti riservati

*“A Giuseppe,  
fonte inestimabile  
di gioia e amore.”*



## Indice

Su ali di farfalla

*Trasforma la tua vita e vola verso la felicità*

Prefazione .....	9
Introduzione .....	11
Lo straordinario potere della mente .....	19
1.1 <i>Il cervello: come funziona?</i> .....	19
1.2 <i>Il giusto atteggiamento mentale</i> .....	29
1.3 <i>Credenze mentali</i> .....	32
1.4 <i>Energia psico-fisica e vitalità</i> .....	45
1.5 <i>Nutrimento per il corpo e per la mente</i> .....	48
1.6 <i>Una sana alimentazione</i> .....	50
1.7 <i>Una corretta respirazione</i> .....	57
1.8 <i>Un regolare esercizio fisico</i> .....	61
Riassumendo .....	66
La comunicazione interpersonale .....	68
2.1 <i>Che cos'è la comunicazione</i> .....	68
2.2 <i>Gli assiomi della comunicazione</i> .....	72
2.3 <i>I tre livelli di comunicazione</i> .....	78
2.4 <i>La voce interiore</i> .....	91
2.5 <i>I Sistemi Rappresentazionali</i> .....	94
2.6 <i>I Metaprogrammi</i> .....	100
2.7 <i>Agisci in libertà</i> .....	109
2.8 <i>Feeling Emozionale</i> .....	111
2.9 <i>Aprirsi agli altri</i> .....	122
Riassumendo .....	124

Le emozioni: guida dei nostri comportamenti.....	126
3.1 <i>Gli stati d'animo gestiscono i nostri comportamenti</i> .....	126
3.2 <i>Da dove derivano i nostri stati d'animo</i> .....	129
3.3 <i>Fisiologia vincente</i> .....	133
3.4 <i>Focus mentale</i> .....	136
3.5 <i>Il linguaggio interiore</i> .....	143
3.6 <i>Il potere dell'immaginazione</i> .....	146
Riassumendo .....	152
La strada verso il cambiamento .....	153
4.1 <i>Perché cambiare è positivo</i> .....	153
4.2 <i>Usciamo dalla nostra zona di comfort</i> .....	165
4.3 <i>Come avviene un cambiamento</i> .....	168
4.4 <i>Ascolta il tuo cuore</i> .....	184
4.5 <i>Gli ostacoli al cambiamento</i> .....	189
Riassumendo .....	193
La rotta della vita.....	195
5.1 <i>In che direzione stiamo andando?</i> .....	195
5.2 <i>Il metodo delle tre "M"</i> .....	197
5.3 <i>Come raggiungere i nostri desideri</i> .....	201
5.4 <i>L'agenda degli obiettivi</i> .....	204
5.5 <i>Il dono prezioso della vita</i> .....	206
5.6 <i>Il diario della gratitudine</i> .....	209
Riassumendo .....	212
Conclusioni .....	214
Bibliografia .....	216
Ringraziamenti .....	218
La storia della farfalla... ..	220



## Prefazione

Il testo di Laura Freni è un ottimo saggio per imparare a conoscere un po' di più noi stessi: la nostra mente, la nostra psiche e il nostro corpo. Nelle sue pagine incroceremo nozioni di psicologia, di chimica e del complesso rapporto tra mente e corpo, venendo a conoscenza delle inaspettate correlazioni tra pensieri e risposte biochimiche del corpo. Questo rapporto complicato e affascinante è il filo rosso attorno al quale si sviluppano l'intero libro e la tesi supportata, pagina dopo pagina, del potere della mente e dell'immaginazione. Nomi come ipotalamo, amigdala, endorfine ecc, diventeranno per il lettore, meno sconosciuti e gli esercizi e i test che vengono proposti dall'autrice aiuteranno ad alleggerire la lettura e a far meglio comprendere le tesi esposte. Il vecchio adagio latino "mens sana in corpore sano", è qui ripreso e declinato secondo le moderne teorie degli studi di psicologia e psicologia della comunicazione. L'obiettivo di modificare le proprie abitudini errate perseguendo strategie di cambiamento è analizzato con suggerimenti e tecniche per impostare training atti allo scopo e meritare l'agognata consapevolezza dei propri limiti e le potenzialità per superarli, conquistando una dimensione nuova e felice. Pagina dopo pagina, l'autrice

traccia le orme sul sentiero inesplorato del proprio "io", necessario per sviluppare le proprie qualità mentali, fisiche ed emozionali, per realizzare una vita ricca e per scoprire infine, che la vera felicità alberga dentro ogni individuo e ciascuno di noi ha la facoltà di sceglierla ogni giorno e di ricercarla nei piccoli gesti d'amore. Leggendo questo saggio, dunque, non rimane che dare spazio al potere della mente e, affidandoci a essa come alle ali di una farfalla, volare verso l'armonia creativa dei pensieri positivi.

## Introduzione

Quanto è importante al giorno d'oggi riuscire a gestire ogni area della nostra vita? Dal mondo personale quale il rapporto con noi stessi, il rapporto con i familiari, con il marito, con la moglie, con i figli, al mondo professionale quale il rapporto con i colleghi di lavoro, con i clienti, con i superiori.

Siamo presi dai nostri molteplici impegni, corriamo frettolosamente per riuscire a incastrare ogni cosa e non ci accorgiamo che la vita ci scorre davanti senza riuscire a godere dei momenti unici e irripetibili che viviamo o molto spesso senza aver potuto realizzare ciò che avremmo desiderato di più.

Nella maggior parte dei casi siamo proprio noi stessi a complicarci le cose, perché non sfruttiamo l'enorme potenziale che ciascuno di noi ha a disposizione e perché ci facciamo guidare dalle nostre convinzioni mentali che molte volte limitano notevolmente l'accesso alle nostre risorse più profonde.

In una società come quella attuale, è sempre più necessario riuscire a gestire le nostre emozioni soprattutto quelle improduttive come stress, ansia, preoccupazione e a comprendere quali sono gli strumenti che ci permettono di vivere una vita personale più soddisfacente e una vita relazionale più produttiva.

Penso che ognuno di noi desideri vivere una vita che ci appaghi pienamente, ci renda felici, soddisfatti di chi siamo realmente e ci faccia sentire persone vive e capaci di saper utilizzare le nostre qualità personali.

Il primo passo per riuscirci è quello di acquisire consapevolezza su noi stessi, sui nostri pensieri, su come agiamo e ci relazioniamo.

Questo libro ha proprio l'obiettivo di fare chiarezza dentro noi stessi per mettere a frutto le potenzialità di cui siamo dotati e avere una vita più felice e soddisfacente.

A tal fine il testo è strutturato in cinque parti che affrontano tematiche diverse ma propedeutiche, come un percorso. Inoltre, sono anche previste delle attività pratiche ciascuna per ogni singola tematica affrontata e necessarie per una migliore comprensione degli argomenti.

Le singole parti del libro sono concatenate l'una con l'altra attraverso un unico filo conduttore: conoscere e acquisire consapevolezza su noi stessi. Mettendo in pratica gli aspetti teorici e pratici nella nostra vita, vi posso assicurare che essa migliorerà notevolmente.

Inoltre, scoprirete tanti aspetti di voi stessi che non pensavate neanche di avere, apporterete dei miglioramenti nella vostra vita diventando persone più evolute e soprattutto più felici. Perché è nel momento in cui comprendiamo meglio noi stessi, che capiamo anche come essere più felici e soddisfatti.

Si tratta di un vero e proprio viaggio alla scoperta del nostro "Io interiore" per vedere le cose da prospettive e angolature diverse, avendo una visione più completa e avvicinando ai vari contesti in modo sistematico.