

Daive Celestino BERTAINA
SAT CIT ANANDA VIGRAHA

Il perdono uno stato mentale



Le 5 Azioni del
Successo dello Yoga del Perdono



pergiovie.it

IL PERDONO

“UNO STATO MENTALE”

***Le 5 Azioni del Successo dello
Yoga del Perdono***

COPYRIGHT 2016 Davide Celestino Bertaina

Benvenuto, mi chiamo ***Davide Celestino Bertaina*** e il mio nome spirituale è ***Sat Cit Ananda Vighra***.

Da ormai moltissimi anni mi occupo di indagare sulle molteplici fonti che ci permettono di vivere una vita serena ed appagante.

Nei miei molteplici studi, in questo settore, ho riscontrato che la felicità e la gioia sono alla portata di tutti nella vita.

Esiste uno solo minimo comune denominatore nella vita delle persone in generale: farsi la domanda se si vuole essere davvero felici e che cosa si è disposti a sacrificare per raggiungere questi parametri.

Una volta scelta la strada della felicità, le persone si trovano a dover affrontare se stessi nella propria profonda intimità.

Da qui emergono le più disparate credenze sulla propria personalità e sulla propria vita.

Nei miei lunghissimi anni di studio e di apprendistato ho riscontrato nelle migliaia di persone incontrate nella mia vita che, nella maggior parte dei casi, esse “non si permettono” di essere felici.

Ho notato e riscontrato invece che “Il Perdono” è una chiave universale per essere davvero felici.

In questo breve report vi andrò ad elencare le 5 AZIONI dello YOGA DEL PERDONO”...

Ma cosa aspettate, immergetevi nella lettura...

Buon lavoro!

Davide Celestino Bertaina
Sat Cit Ananda Vighraha

Molti evitano il perdono perché pensano che significhi condonare o accettare un atto atroce o un torto che è stato perpetrato contro di loro.

Il problema con il non-perdono è che si può passare la vita piena di dolore, rabbia e risentimento e perdere quella libertà che invece il perdono offre.

Senza il perdono, la vita diventa una lotta costante attraverso il dolore, senza sapere come e cosa fare per avere un po' di sollievo.

Senza il perdono, si può rimanere invischiati nell'odio e nell'amarrezza.

Senza il perdono, il vostro benessere fisico e mentale è inevitabilmente compromesso.

Quindi, qual è il vero perdono e come possiamo raggiungere uno stato d'animo di perdono senza dare alla persona che ci ha ferito un pass gratuito per farlo di nuovo?

Il perdono implica una decisione: l'impegno di smettere di sentirsi male e l'impegno di riprendere la propria vita in mano, lasciare andare i pensieri dolorosi e sostituirli con quelli positivi.

Il perdono è uno stato mentale nel quale non stai condonando la persona o l'atto perpetrato contro di te.

Non solo si sta osservando semplicemente il passato e i pensieri che hanno agito per farlo accadere, ma lo si vive come se fosse nel passato più remoto guardando contemporaneamente al futuro.

Perché spendere il resto della tua vita lasciando che un'altra persona o un atto controllino ogni tuo stato d'animo?

Non è tempo di riprendere la tua vita, lasciare la delusione e l'amarezza alle spalle e avere il controllo completo su di essa?

Il perdono è parte del piano.

Pianifica il tuo viaggio attraverso il perdono.

E' particolarmente difficile perdonare qualcuno che hai amato e a cui hai dato la tua fiducia totale, specialmente se non c'è alcun rimorso mostrato o scuse offerte da questa persona.

Ma, trattenendo rancore, rabbia e pensieri negativi blocchi completamente la vita. Solo il perdono, può finalmente renderti nuovamente libero e coscienzioso.

Il primo passo per pianificare il tuo viaggio attraverso il perdono è quello di impegnarsi per il processo. Partecipando attivamente a questo processo a livello mentale il tuo corpo rilascia tutto lo stress accumulato.

A volte, ti sembrerà quasi impossibile rilasciare la presa che la rabbia e il risentimento hanno su di te, ma una volta che si inizia il processo ti renderai conto di quanto invece sia importante e liberatorio.

Qui ci sono alcune cose da considerare nella fase iniziale del perdono.

Le Quattro considerazioni dello Yoga del Perdono:

- **Smettere di vedere se stessi come una vittima.** Quanto più a lungo ti vedi come una vittima che ha subito un torto, tanto più difficile è vedere se stesso come padrone delle proprie situazioni. Essendo la vittima così sotto controllo dell'aggressore. Cosa indesiderabile.
- **Pensare a ciò che è avvenuto.** Perché hai reagito ad esso così fortemente e come ha influenzato la tua vita e il tuo benessere finora? Alcuni reati sono così eclatanti che la memoria rimarrà con te per sempre. Ma questo non significa che non si può lasciare andare i sentimenti dannosi collegati ad essi.
- **Chiedetevi come il perdono può aiutarvi nella vostra vita in questo momento.** Che enorme differenza crea il vedere il lato positivo delle cose al posto di tutti quei pensieri negativi che assillano quasi tutto nella tua vita.

- **Scegliere di perdonare te stesso.** Siete voi in prima persona a soffrire e vi sentite intrappolati in una rete di pensieri orribili di vendetta da infliggere a chi vi ha fatto del male. Scegliere di perdonare é lasciare andare e liberare la mente da quei pensieri, e quindi ottenere chiarezza per il futuro.

Senza uno stato di perdono d'animo, sarete colui che ne paga il prezzo. Vittimizzare te stesso, più e più volte, rivivendo la situazione e nutrendo pensieri costanti di vendetta può devastare tutta la tua mente e il tuo corpo, può indurti ad una possibile depressione o ad uno stato ansioso, influenzare la pressione sanguigna, il cuore e il sistema immunitario.

Pianificate attentamente il Vostro viaggio attraverso il perdono, proprio come si farebbe girando attentamente un luogo a noi familiare. Avrete bisogno di una mappa dettagliata che mostra esattamente dove ci si trova in ogni attimo, come viaggiare e come arrivare alla tappa successiva.

Installare il perdono nella tua vita

Indira Gandhi una volta disse: "Il perdono è la virtù dei coraggiosi." Dovete essere coraggiosi e lasciar andare il dolore, la rabbia e il risentimento, perché in qualche modo, se rimanete appesi ad essi, non dimenticherete mai il male e di conseguenza non vi accadrà mai qualcosa di nuovo. Si tratta di una modalità di protezione che si pensa vi tenga al sicuro.

A dire il vero, non lasciare andare il dolore vi terrà nel dolore. Si può mai essere in grado di godere di un rapporto sano con un altro se si sta costantemente tenendo rancore e lasciando che questi sentimenti negativi mascherino chi siete veramente?

In questo modo stai semplicemente allontanando da te amore e compagnia, piuttosto che il male che presumibilmente potrebbe accaderti in futuro.

Guardando oltre a ciò che è accaduto nel nostro passato si può ricominciare a vivere serenamente e in maniera eccezionale.

Non si può spegnere il cuore, la mente e l'anima, in modo che il dolore non accada mai più.

A volte questo può sembrare il percorso migliore, ma in realtà, si sta effettivamente appesi al dolore con la mente e lo spirito.

Il perdono ci aiuta a lasciare andare il dolore, non la memoria. Implementare il perdono nella tua vita significa che non rimani appeso ai pensieri che ormai sono inutili, e stai facendo spazio per la felicità e la pace nella tua nuova vita.

Ecco alcuni modi per iniziare l'attuazione del processo di perdono nella tua vita:

Le 5 azioni del successo dello Yoga del Perdono:

- **Re-definire il perdono.** Ricordati, tu non stai condonando o scusando l'azione o l'autore. Tu stai usando il potere del perdono in modo da poterne trarre i maggiori benefici. Tu stai scegliendo di concentrarti sulla tua propria vita piuttosto che sulla situazione o sulla persona che ti ha fatto del male.
- **Utilizza il perdono per liberare le energie per le cose migliori.** Quando sei consumato dal risentimento e dalla rabbia e continuamente pensi alle vecchie ferite, non potrai mai guarire e andare avanti. Fatti un favore e perdona.
- **Fare uno sforzo concentrato per andare avanti.** Torna a rivivere la bellezza e l'emozione che la vita ti può offrire. Esci e vai a fare tutte le cose che ti fanno stare bene e ti rendono felice piuttosto che rimanere a rimuginare e a concentrarti su come sei stato male un tempo.
- **È la tua scelta! Che cosa decidi di scegliere?** La felicità e la gioia o la rabbia vuoi provare per ciò che è accaduto nel tuo passato? Se hai scelto la

felicità e la gioia, sforzati continuamente e rimani saldo alla tua scelta, butta fuori da te e dalla tua mente tutti i pensieri nocivi del passato sostituendoli con pensieri positivi per la tua nuova vita, che stai già vivendo nel qui ed ora.

- **Vedi il tuo futuro come un foglio bianco ancora da scrivere.** Puoi scrivere su di esso tutto ciò che vuoi. Una nuova vita felice o una vita distruttiva e infelice. Sta a te decidere cosa, come e quando. Sicuramente dopo aver espresso le tue credenze queste lavoreranno alla loro massima potenza per far accadere ciò che tu credi di desiderare per la tua vita.

Alcune persone usano il loro passato come scusa per dimenticare i loro obiettivi di vita e sguazzare nell'autocommiserazione.

Bisogna lasciare fuori tutti i guai per ottenere qualcosa di significativo nella vita. Non importa quello che hai vissuto nella tua vita, ci sono persone, te lo assicuro, che hanno vissuto molto di peggio. Svegliati, apri i giornali, vai alla cronaca nera o guarda la tv. Dopo ti sentirai la persona più fortunata sulla faccia della terra. Provare per credere!

Prenditi in mano la responsabilità della vita e smettila di ripetere a te stesso che non è più possibile realizzare i tuoi sogni e avere successo perché sei stato male.

Il perdono produce la guarigione che ti aiuterà a lasciar andare il passato e ad andare avanti con la tua vita a dispetto del passato.

Vittima o Carnefice? Quale ruolo vuoi aver tu?

Quando scegli di avere la mentalità di una vittima, stai dando tutto il tuo potere alla persona che ti ha ferito o fatto un torto.

Perdi te stesso nelle sabbie mobili di una mentalità vittimistica e non prendi provvedimenti per tirare te stesso fuori dai guai evitando di assumerti la responsabilità della tua vita.

Perdere il controllo rimanendo vittima significa che il tuo disagio è il punto focale della tua vita.

Non ti renderà felice, ma ti terrà verso il basso e probabilmente comincerà a permeare altre aree della tua vita, come la salute, lo spirito e la mente.

Rendetevi conto che il controllo dei vostri pensieri è in vostro potere e non è necessario spendere un minuto nel dolore e quindi iniziate subito a lasciare i vostri pensieri negativi.

Lo "stato d'animo del perdono" è raggiunto quando, da soli, controllate ogni vostro pensiero e azione, e vi

riprendete indietro tutto il potere che avete lasciato ai vostri aggressori. Comprendendo ciò vi prendete saldamente la responsabilità della vostra vita e del vostro destino.

Una cosa importante che ti impedisce di uscire da una mentalità vittimistica è quella di frequentare e ascoltare tutte quelle persone che continuano a darti ragione e che danno man forte ai tuoi pensieri negativi. Evita queste persone come la peste o instilla anche a loro lo stato d'animo del perdono.

E' bello essere circondati da persone che comprendono il tuo dolore, ma lo è ancor di più se ti insegnano e mettono in pratica il lasciare andare il passato e il ricostruire una nuova vita felice.

E' importante circondarsi di persone che vogliono superare la sofferenza, ma potrebbe essere necessario fare una chiacchierata con loro per aiutarle ad uscire dal dolore attraverso il perdono.

Il "racconto" costante del torto che è stato perpetrato contro di te ti terrà solo rivolto al passato.

E' probabile che cambiando la tua mentalità in positivo le persone che ti sono accanto ti aiutino e ti

incitino, vedendo i benefici che questo cambiamento apporterà nella tua vita.

Una mentalità vittimistica, ti impedisce di cogliere le gioie che una mentalità atta al perdono può portare. Sei legato al passato tutto il tempo e ti vedi una vittima di esso.

Sono particolarmente difficili da superare i pensieri di abuso dell'infanzia, ma ricordatevi comunque di tenere a mente che queste azioni non sono più una parte della vostra vita.

Se avete avuto la possibilità di vivere questi torti, ora avete anche la possibilità di liberarvene in modo attivo, ma la scelta di farlo o non farlo sta a Voi.

L'abuso dell'infanzia ha avuto molti anni per diventare saldamente impiantato nella vostra mente, quindi potrebbe essere difficile in un primo momento sviluppare il perdono.

Rendersi conto che avete una mentalità da vittima o siete ancora appesi al passato è il primo passo per iniziare a implementare mentalità del perdono.

Responsabilizzare te stesso con il perdono è il modo migliore per liberare te stesso dal passato e cominciare ad apprezzare e godere il presente.



Ciao!

Ti è piaciuto questo breve report sul Perdono?

Sono sicuro di sì, e sono altrettanto sicuro che [ti interessa conoscere ancora molto di più su questo splendido argomento.](#)

Come fare per avere più informazioni per la tua Trasformazione e per vivere una vita ancora migliore?

Vai alla pagina seguente:

Semplicemente così:

- * leggendo il mio nuovo libro sul Perdono in formato elettronico **“I 4 SEGRETI DELLO YOGA DEL PERDONO”** che troverai cliccando ora su questo link: <https://www.pergiove.it/prodotto/i-quattro-segreti-dello-yoga-del-perdono/> o ordinandolo in forma cartacea telefonandomi direttamente al 347/466.28.49 o scrivendomi una e-mail a: info@pergiove.it
- * Oppure partecipando al mio entusiasmante Seminario in Aula **“Il Perdono - La Vera Libertà”**, potrai trovare ulteriori informazioni per sapere il luogo e la data in cui si troverà il prossimo evento cliccando ora su questo link: <https://www.pergiove.it/calendario/>

[Non sei ancora iscritto alla nostra strabiliante Newsletter e...](#)

Vuoi rimanere in contatto con noi e ricevere i molti doni che in futuro ti faremo e le ultime Novità scoperte in campo Olistico?

allora vai sul sito:

www.pergiove.it

e iscriviti alla nostra Newsletter inserendo la tua e-mail migliore per poterti raggiungere nell'apposita casella.

I 4 SEGRETI DELLO YOGA DEL PERDONO

Il libro che ti cambierà la vita in meglio

TI ASPETTA...



ISPIRA L'ECCELLENZA
pergiovè.it

Il perdono uno stato mentale

Benvenuto, mi chiamo Davide Celestino Bertaina e il mio nome spirituale è *Sat Cit Ananda Vighraha*,

Sono ormai moltissimi anni che mi occupo di indagare sulle molteplici fonti che ci possono far vivere una vita serena ed appagante.

Nei miei tanti studi in questo settore ho riscontrato che la felicità e la gioia sono alla portata di tutti nella vita. In generale possiamo affermare che esiste un solo minimo comun denominatore nella vita delle persone: domandarsi se si vuole essere davvero felici e che cosa si è disposti a sacrificare per raggiungere questi parametri.

Una volta scelta la strada della felicità, le persone si trovano a dover affrontare sé stessi nella propria profonda intimità. Da qui emergono le più disparate credenze sulla propria personalità e sulla propria vita. Durante i miei molteplici anni di studio e di apprendistato ho riscontrato su migliaia di persone che ho incontrato come, nella maggior parte dei casi, le persone “non si permettono” di essere felici.

Ho avuto così modo di appurare che “Il Perdono” è una chiave universale per essere davvero felici. In questo report vi vado ad elencare le “5 AZIONI dello YOGA DEL PERDONO”...



Cosa aspettate, immergetevi nella lettura...

Buon lavoro!



Davide Celestino BERTAINA
Sat Cit Ananda Vighraha

