



12 GIORNI

STRUMENTI DI CONSAPEVOLEZZA E BENESSERE
PERCORSO INTRODUTTIVO GRATUITO
CON DANIEL LUMERA



Percorso introduttivo My Life Design Academy
Sintonizzarsi con la vita
Strumenti di Consapevolezza e Benessere

Giorno 0

UN NUOVO INIZIO

UNA RIVOLUZIONE DI CONSAPEVOLEZZA

[VIDEO 1 >>>](#)



Il My Life Design, il disegno consapevole della vita, si basa su un importante concetto che è quello della **rivoluzione interiore**. Abbiamo conosciuto tanti tipi di rivoluzione, lungo il corso della storia dell'umanità, tutte basate su ideali estremamente straordinari, anche il comunismo, la rivoluzione francese, la rivoluzione cubana, e in nome di questi grandi ideali è stato pagato un prezzo anche in vite umane e in sacrificio enorme.

Tutte queste rivoluzioni anche le più piccole che abbiamo conosciuto e che abbiamo vissuto come umanità, hanno un fattore che le accomuna e cioè che **sono rivoluzioni di tipo reattivo**.

Abbiamo cioè reagito ad un dato di fatto, ad un sopruso, ad una condizione che era pesantissima oppure a qualcosa che non ci piaceva, ad una dittatura, ad un'imposizione, ad uno stato di corruzione, siamo arrivati ad un punto in cui abbiamo veramente voluto cambiare le cose e abbiamo reagito ad uno stato e ad un dato di fatto, sovvertendolo.

Abbiamo visto però che queste rivoluzioni sono cicliche, *le rivoluzioni reattive sono sempre cicliche*, si paga un prezzo molto alto, sia a livello di sacrificio e molto spesso di vite umane e comunque vadano le cose sono semplicemente dei cicli che avvengono, riavvengono, riavvengono... e non rappresentano delle soluzioni reali, rappresentano dei tamponi ciclici a quello che è un cambiamento.



Certamente queste rivoluzioni, questa ciclicità è una spirale che va verso l'alto, in ottave sempre superiori, però se vediamo periodicamente il degrado, la corruzione storica che viviamo, le guerre che avvengono nel mondo, le rivoluzioni in nome e sempre di grandi valori e di grandi ideali, **comprendiamo che la struttura di questa matrice, di questa illusione ciclicamente è la stessa**; una certa situazione, una reazione a questa situazione, un prezzo da pagare molto alto e poi ciclicamente avviene lo stesso.

Questo è ciò che una parte di umanità sta vivendo anche ora, in questo periodo particolare e delicato, ma questa non è l'unica scelta possibile

IL PRIMO E IL SECONDO CONCETTO: FELICITA' E RESPONSABILITÀ

-
Esiste un altro tipo di rivoluzione.

Una rivoluzione interiore, individuale, che avviene e che sta avvenendo tuttora in sempre più individui e che a me piace chiamare: la rivoluzione della coscienza.

È una rivoluzione che ha delle basi completamente diverse dalle rivoluzioni reattive.

Innanzitutto perché è una **rivoluzione proattiva**, non si vuole salvare il mondo, non si vogliono cambiare le cose, si è entrati talmente **profondamente in se stessi**, si è compresa



talmente **autenticamente** la natura dell'essere umano, dell'esistere, dell'essere e della coscienza e dalle sue caratteristiche intrinseche che **nasce spontanea l'esigenza di condividersi, di condividere la felicità, l'autenticità, la presenza che noi siamo.**

Allora è da questa presa di coscienza interna che nasce una rivoluzione, **una rivoluzione nel nostro modo di sentire**, nel nostro modo di comportarci, nelle nostre scelte, nelle nostre decisioni e nelle nostre relazioni, e questo fa la differenza.

La differenza delle rivoluzioni interiori è che si basano innanzitutto su un senso nuovo di felicità, che non dipende dal fare o dall'averne, ma dalla consapevolezza dell'essere e quindi non è un tipo di felicità che possono venderci.

“La rivoluzione interiore si basa su un senso nuovo di felicità, che non dipende dal fare o dall'averne, ma dalla consapevolezza dell'essere.”

Daniel Lumera



È un tipo di felicità che siamo, che dipende da quanto consapevoli siamo di noi stessi e questo ci dà un grande vantaggio perché è molto difficile manipolarci.

Quindi un nuovo concetto di felicità, un nuovo concetto di responsabilità, cioè tutto ciò che accade nella nostra vita dipende da noi, da una parte di noi che è possibile comprendere e cambiare e questa è una buona notizia.

IL TERZO CONCETTO nella rivoluzione interiore è il concetto di **causalità**, cioè la capacità che abbiamo di creare ciò che viviamo e il come lo viviamo. La consapevolezza dal che deriva profondamente da ciò che sentiamo di essere, dalla nostra identità da scoprire, da esplorare e che possiamo trasformare in un'esperienza di vita significativa, con un proposito, uno scopo significativo.

IL QUARTO CONCETTO è **l'interconnessione**. Il concetto della rivoluzione interiore è scoprire che siamo intimamente interconnessi con tutte le altre forme di vita e che dalla sua felicità dipende la mia felicità, come dal suo dolore dipende il mio dolore.

Questo ci fa approfondire ancora di più il concetto di responsabilità e ci **dona una visione totalmente diversa**, non solo della nostra individualità interconnessa a tutti gli altri, ma dal concepire la vita, la Terra e tutti gli organismi come un unico, un unico organismo che si muove, quindi dal lavoro di ogni cellula, di ogni entità singola che lo compone dipende il destino di tutti.



Questo dona una profondità, responsabilità, determinazione e capacità di relazionarsi con gli altri come un aspetto di se stessi, trasforma totalmente la qualità della nostra vita e ci porta ad un altro concetto fondamentale, **il concetto di unità e di unicità.**

L'unità vuol dire riuscire a concepire e a percepire l'unità indistinta della vita al di là delle mille forme, situazioni e colori che costantemente ci si manifestano davanti.

La capacità di non solo cogliere l'essenza comune, ma anche di affermare al contempo la nostra unità, la nostra unicità.

Ci sono tante correnti di pensiero, di formazione che ci spingono per avere successo ad imitare dei modelli che a loro volta hanno avuto o hanno successo e questo fare copia-incolla meccanico non ci spinge in realtà verso la ricerca reale della nostra unicità, del nostro talento come individui unici e irripetibili nell'universo.

Non accadrà mai, di nuovo che un organismo come il tuo fisico, vitale, emozionale, mentale, come personalità si riproduca, avvenga un'altra volta.



*Tu sei unico nell'universo, in questa
unicità, nelle caratteristiche di
questa unicità e nel giusto contesto
tu hai la capacità di fiorire, di
manifestarti, di realizzarti e di
renderti reale.*

Daniel Lumera

Ecco questi sono gli elementi fondamentali della rivoluzione delle coscienze, questi sono gli elementi che caratterizzano la capacità di disegnare una traiettoria cosciente e consapevole della propria vita e questi sono gli elementi della rivoluzione che caratterizza il My Life Design.

Benvenuto, benvenuta nel percorso introduttivo My Life Design Academy. Una nuova rivoluzione di consapevolezza inizia da qui, insieme.

