

Scegli. Decidi. Realizzati  
***L'Academy in Pratica***

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

## **Giorno 3**

***Sette approcci per comprendere i propri codici  
personali***

**VIDEO**

<https://corsi.mylifedesign.online/courses/my-life-design-academy-daniel-lumera/lectures/8510117>



# Comprendere i propri codici personali

Il codice personale di ognuno di noi può essere decodificato a partire da tre approcci principali.

**Il primo è un approccio mentale.** Si tratta di evidenziare nella nostra mente e di far emergere con chiarezza quali sono le informazioni i pensieri le impressioni le idee inconsapevoli che determinano la direzione nella nostra vita senza che noi ce ne rendiamo conto.

Se ad esempio esiste profondamente pensiero di non valere anche se non sei consapevole della sua presenza questo influenza la tua intera vita: tutte le tue relazioni, le tue scelte lavorative personali, il tuo sentire e il tuo sentire autentico e profondo. Il processo di codificazione evidenzia innanzitutto tutte le forme pensiero che esistono in noi.

Essere consapevoli di queste impressioni profonde ci permette da esse. Poi esistono delle tecniche di codificazione in questo metodo che invece puliscono **il nostro aspetto emozionale** ed elevano la qualità delle nostre emozioni. Molti di noi si nutrono costantemente di emozioni come la rabbia, il rancore, la paura, vivendo nel senso di impotenza e di colpa.

Anche questi sono **codici emozionali profondi** che influenzano la qualità della nostra vita ed è possibile renderli consapevoli, cambiarli e liberarci da essi.

**Esiste anche un codice relativo l'energia vitale**, alla qualità della nostra energia vitale, la capacità che abbiamo di rigenerarla e



rigenerarci i in tempi molto brevi senza avere necessità di dormire per farlo.

Poi **esiste un codice biologico** che appartiene alla macchina biologica del nostro corpo, del come facciamo funzionare nel nostro corpo. Quei codici e fattori che da cui dipende l'espressione del nostro potenziale biologico, della nostra forza intesa a livello fisico, a livello di resistenza e della capacità di vivere in salute a lungo.

Poi esistono dei **codici causali** che riguardano il nostro passato, *tutto il nostro passato*, esistono codici che provengono dal nostro passato che influenzano il nostro presente a volte con effetti che possono essere spiacevoli.

Esiste **anche un codice spirituale** che riguarda il proposito e il significato della nostra vita, l'intima relazione con la vita, con l'infinito, con la morte e con la divinità. Il codice spirituale è relativo anche alla nostra intelligenza spirituale ed influenza tutti gli aspetti della nostra vita basandosi su delle abilità molto particolari come la compassione, il senso di missione, i valori, la capacità di essere svegli e presenti in se stessi e quindi presenti in ogni cosa che ci succede.

Esiste una frase di grande impatto che dice: *“La vita è quella cosa che ci succede mentre siamo impegnati a fare altro”*. Ecco una delle abilità dell'intelligenza spirituale consiste proprio nella presenza dell'abitare consapevolmente tutto ciò che accade dentro e fuori da noi stessi, nell'essere realmente protagonisti della propria vita.

Il lavoro del codice riguarda anche questo aspetto: riuscire a esprimere una presenza una qualità di vita altissima.



**Il codice della realtà è questo insieme di informazioni profonde e inconsapevoli presenti in sette diversi livelli:** il corpo fisico, l'energia vitale, le nostre emozioni, i nostri pensieri, (codice mentale che si struttura attraverso idee e schemi ciclici ricorrenti), un codice causale che riguarda il nostro passato e tutto quello che abbiamo ereditato dal nostro albero genealogico oltre ai traumi della nostra vita, le paure, le fobie. E' tutto ciò che abbiamo deciso sia la nostra verità ma anche quello che abbiamo ereditato dalla nostra famiglia, dalla linea di sangue materno e paterna che molto spesso agisce nella nostra vita e di cui noi ignoriamo totalmente la presenza ma che di fatto cambia il nostro destino e l'influenza profondamente. Esiste poi un codice spirituale, quell'insieme di informazioni che determinano la nostra vita spirituale una spiritualità laica. Non sto parlando di religione sto parlando della nostra intima relazione con l'infinito, con l'Assoluto, con la vita, con l'esistenza nella sua forma più pura, con la capacità che abbiamo di comprendere il senso profondo della nostra esistenza. Qualcosa che dà valore, profondità, intensità e che influenza il come stiamo vivendo questa vita e la qualità della vita stessa. La capacità che abbiamo di meravigliarci, di sorprenderci di trovare l'infinito nelle cose e nelle relazioni, negli occhi delle persone e anche nel dolore più grande della nostra vita, nel trasformare poi questo dolore in un grande insegnamento. Il codice spirituale rappresenta di fatto questo. Delle informazioni attraverso cui noi creiamo la nostra viviamo la nostra relazione con la vita con l'infinito nella sua forma più intima autentica e profonda. Esiste poi un **settimo livello** in cui si esprime questo codice che è l'aspetto coscienziale della nostra coscienza. **La capacità che abbiamo di vivere la vita nella sua unità, di concepire la vita al di là delle diversità delle infinite forme e colori che vediamo, scorgendo in esse una realtà essenziale di base.** Questo senso di unità, questo senso di unicità della vita una volta colto e vissuto ci dona una profondità



fuori dal comune, la capacità di vivere integri in una percezione di integrità straordinaria. **Per questo il lavoro del codice è così importante e rivoluzionario dal mio punto di vista. Si tratta di una rivoluzione delle coscienze. Il lavoro del codice permette di passare da un paradigma basato sulla casualità e sulla presa di consapevolezza reale che il destino è una scelta, che la chiave del nostro destino è nelle nostre mani e dipende dalla comprensione di un linguaggio molto profondo e spesso inconsapevole.**

Esistono sempre almeno due realtà: una superficiale ed una essenziale.

Non so se vi è mai capitato di osservare una persona che mangia un gelato e avere un profondo desiderio di quel gelato. Questa è la realtà superficiale e cioè ho voglia di gelato desidero gelato. Se noi ci fermiamo un attimo ed ascoltiamo quel desiderio, quella voglia di mangiare il gelato e lo esploriamo scopriremo che dietro questa realtà superficiale quel desiderio nasconde qualcosa di molto più profondo che non è il desiderio del gelato in sé ma di ciò che il gelato rappresenta probabilmente per molte persone: dolcezza, una sensazione di latte materno o di senso di cura della madre, di necessità di quella dolcezza perduta dell'infanzia e di quella spensieratezza dimenticata.

Il gelato e il desiderio del gelato rappresenta il desiderio di queste cose che sono ben più profonde e che non possiamo appagare attraverso il gelato che diviene perciò il simbolo che ci rappresenta qualcosa di cui invece abbiamo bisogno molto più in profondità. **Ciò che appagare quel desiderio profondo è sempre solo la realtà essenziale** al di là della superficie delle cose. La buona notizia è che possiamo entrare nella profondità delle nostre esigenze più profonde e autentiche e possiamo



appagarle dando a noi stessi ciò che realmente cerchiamo invece di cercarlo nel mondo e all'esterno.

Questo è un passaggio importante perché ci fa comprendere che ci sono due piani di realtà: la verità essenziale e sostanziale o la realtà superficiale. Ad esempio, una volta scoperto che il gelato rappresenta il desiderio di dolcezza di spensieratezza e di amore incondizionato, possiamo metterci in quello stato in cui possiamo soddisfare quel desiderio senza necessità del surrogato che è rappresentato dal gelato. Vivere in questa condizione non vuol dire non poter mangiare quel gelato e avere comunque due soddisfazioni al tempo stesso. Possiamo renderci conto dell'amore incondizionato che cerchiamo all'esterno e al tempo stesso soddisfare le esigenze esterne che appagano i nostri sensi con la differenza della consapevolezza: siamo consapevoli e quindi autonomi e liberi. Questo è tutto un altro vivere, con una profondità completamente diversa.

Esistere in questo modo e comprendere i nostri codici ci permette di andare al di là della realtà superficiale della nostra vita; ad esempio nell'incontrare una persona e comprendere, al di là dell'apparenza e della superficie transitoria, la sostanza e l'essenza di ciò che ci sta accadendo e del perché ci sta accadendo, cosa ci rappresenta, quali necessità ed esigenze autentiche sta evidenziando e quale ci sta indicando. Agire e scegliere da questo stato di integrità ci permette realmente di essere completamente liberi: ciò che decidiamo, le relazioni che costruiamo, non saranno più espressione di una mancanza o di un'esigenza ma saranno espressione di quel tipo di consapevolezza di integrità che avremo raggiunto attraverso noi stessi. Dal nostro sè più integro e puro.



Domani dopo [la diretta speciale delle 19 a cui potete collegarvi qui](#) alle 21 praticheremo insieme un esercizio semplice ma molto efficace per disegnare consapevolmente la nostra vita.

Grazie per essere qui, insieme.

*"Sentire ogni cosa dentro se stessi...includere ogni  
cosa dentro se stessi.  
Il pianto di un albero che brucia,  
la tristezza di un bambino rimasto solo al mondo,  
il dolore di un animale portato al macello,  
l'impotenza di una donna violata...  
l'amore di una madre che ha il suo cucciolo nel  
grembo,  
gli occhi puri di un neonato che vede il mondo,  
la leggerezza del corpo che vive la gioia,  
poter ancora respirare liberamente.  
Sentire.  
Sentire il nostro dolore profondo.  
Ma anche sentire la forza incredibile dell'Amore di cui  
siamo capaci.  
Sentire e comprendere.  
Comprendere che tutto questo ha origine nell'intimità  
del nostro essere.  
E fermarsi.  
Fermarsi davvero ad ascoltare.  
Insieme."  
- Daniel Lumera*

