ALLENA IL BENESSERE

I CODICI DELLA MENTE

IL PROTOCOLLO SCIENTIFICO PER USARE LA TUA VOCE E RIPROGRAMMARE LA MENTE



TEST DI AUTOVALUTAZIONE

Modulo da compilare

TEST DI AUTOVALUTAZIONE DELLE AFFERMAZIONI INCONSCE

Caro Architetto della Realtà,

prima di poter riscrivere un programma, devi sapere quale software sta girando in questo momento nel tuo sistema.

Questo non è un quiz, è uno **specchio**. È uno strumento progettato per rivelare le tue "affermazioni inconsce" — quelle credenze profonde e radicate che, spesso senza che tu te ne accorga, modellano le tue emozioni, le tue decisioni e, in definitiva, i tuoi risultati.

LE TUE ISTRUZIONI:

1. **Trova 10 minuti di silenzio:** Cerca un luogo dove non sarai interrotto. Spegni le notifiche.
2. **Respira:** Fai tre respiri profondi per calmare la mente e connetterti con te stesso/a.
3. **Scrivi senza filtri:** Completa le frasi seguenti con la **prima cosa** che ti viene in mente. Non analizzare, non giudicare, non correggere. La prima risposta è la voce onesta del tuo subconscio.

Questo esercizio è un atto di coraggiosa auto-osservazione. Le risposte che emergeranno non sono "giuste" o "sbagliate", ma semplicemente il tuo punto di partenza. Sono le fondamenta attuali su cui inizierai a costruire la tua nuova, magnifica realtà.

L'ESPLORAZIONE

AREA 1: SOLDI E ABBONDANZA

- "Per me, avere soldi è..."

- "Le persone ricche sono..."

- "Gestire il denaro significa..."

AREA 2: SALUTE E CORPO

- "Il mio corpo è..."

- "Quando penso alla mia salute, sento..."

- "Ammalarsi per me è..."

AREA 3: AMORE E RELAZIONI

- "Le relazioni, per me, sono..."

- "L'amore vero significa..."

- "Fidarsi degli altri è..."

AREA 4: SUCCESSO E REALIZZAZIONE

- "Lavorare, per me, è..."

- "Per avere successo, devo..."

- "Il mio valore professionale dipende da..."

LA RIVELAZIONE: COSA FARE ORA

Rileggi ciò che hai scritto. Lentamente. Con compassione.

Queste non sono semplici opinioni. **Queste sono le istruzioni che il tuo subconscio sta eseguendo ogni singolo giorno.** Sono le "affermazioni" che il tuo giardiniere interiore ha piantato e che il tuo giardino sta coltivando. Questa è la tua attuale, cruda verità.

Ora che hai portato queste credenze alla luce, non possono più operare nell'ombra. Hai appena compiuto il primo, fondamentale passo per riprendere il controllo.

IL TUO PROSSIMO PASSO:

1. **Identifica un'area prioritaria:** Quale di queste aree ti causa più dolore o frustrazione in questo momento?
2. **Scegli una credenza da trasformare:** Seleziona una delle tue risposte che senti essere particolarmente limitante.
3. **Trova o crea il tuo Codice:** Usa il libro "I Codici della Mente" per trovare il Codice perfetto per trasformare questa credenza, oppure usa la "Checklist del Creatore Consapevole" per forgiarne uno tuo.

Hai appena illuminato la mappa del tuo mondo interiore. Ora sai esattamente dove iniziare a costruire.

Buon viaggio,

Marco Moretto
www.allenailbenessere.it