

I 20 Comandamenti (versione lunga)

Introduzione

Benvenuti ai 20 Comandamenti, un programma personale di crescita libero, indipendente e valido in tutto il mondo per la vostra salute, l'ambiente, l'economia e la pace. Tutto in una pagina.

I 20 Comandamenti possono essere usati da chiunque, indipendentemente da età, sesso, cultura, nazionalità, carattere, inclinazione politica, professione, status e religione.

L'utilizzo dei 20 Comandamenti in maniera costante, rilassata ed equilibrata può aiutare ognuno di noi, in ogni aspetto della vita, a raggiungere la salute, a sentirsi felici e realizzati, a vivere in armonia con gli altri, a riconoscere i propri bisogni e desideri, a svilupparsi positivamente e a sentirsi puliti e trasparenti con se stessi. E osservare i 20 Comandamenti aiuta anche gli altri.

I 20 comandamenti si basano su esperienze, osservazioni, riflessioni, intuizioni e temi universalmente riconosciuti. Integrano leggi, accordi e il proprio credo personale e supportano ogni altra attività che rafforzi la salute, l'economia, l'ambiente e la pace.

Utilizzare i 20 Comandamenti aiuta a fare chiarezza in se stessi e promuove una relazione armonica col partner, i genitori, i figli, i fratelli e sorelle, gli amici, gli insegnanti e gli studenti, i datori di lavoro e i dipendenti, le aziende e i clienti, lo stato e i cittadini, gli esseri umani tra loro e con gli animali e l'ambiente. I Comandamenti sviluppano la persona umana, l'umanità e tutta la terra come un'entità unica e producono una pace duratura.

La maggioranza delle persone vive già in toto o in parte secondo i principi dei 20 Comandamenti. Proprio per questo, e perchè i Comandamenti corrispondono alla natura della persona, è facile seguirli.

La vita sulla terra può essere bellissima e sarà ancora più bella se tutti rispetteranno i 20 Comandamenti.

I Comandamenti

- Mi voglio bene** e mi auguro in ogni momento di essere sano/a, di sentirmi felice, di svilupparmi in maniera positiva e di essere pulito/a e trasparente con me stesso/a. Mi interesso di me stesso/a, sono me stesso/a, mi accetto e mi riconosco. Mi attribuisco pieno valore. Penso e agisco con responsabilità. Mi automotivo, uso i miei punti di forza, mi curo e mi proteggo. Sono felice della mia salute, della mia fortuna, del mio corpo e del mio aspetto. Sono felice di guadagnare il mio denaro, di riceverlo, di averlo e di spenderlo in maniera mirata.
- Vivo nell'oggi** e godo della mia fortuna, della gioia, della salute e della tranquillità. Uso il momento per realizzare dei cambiamenti, e per regalare e ricevere amore. Sono felice delle cose positive che ho e ne sono grato/a. Faccio in modo che passato e presente abbiano un influsso positivo sul futuro.
- Mi nutro e bevo in modo sano**, soddisfacente, regolare, variato e adatto a me. Gusto ciò che mangio e bevo.
- Faccio sport e mi riposo** in maniera sufficiente, regolare, giusta e soddisfacente.
- Mantengo ordine** e arredo la mia casa e l'ambiente che mi circonda in modo tale da sentirmi bene.
- Sono creativo/a**, apporto nuove idee e nuovi metodi, sono aperto/a verso il nuovo e gioisco dei cambiamenti positivi.
- Realizzo chiarezza** e decido quando l'ho raggiunta. Mi informo per tempo e sufficientemente e faccio domande quando è necessario. Accetto le mie emozioni. Presto attenzione ai miei sentimenti, al mio cuore, alla mia anima, alla mia intuizione, ai miei talenti, al mio istinto, alla mia esperienza e alla mia comprensione. Formulo sulla base di tutto ciò i miei bisogni e i miei desideri, in modo tale da sentirmi bene o sollevato/a.
- Alleggerisco i miei pensieri**. Indirizzo la mia attenzione alle cose positive che mi danno buone sensazioni. Mi fido del fatto di saper riconoscere al momento giusto riflessioni, buone idee, i miei bisogni e i miei desideri. Pongo al centro del mio agire tutto ciò che per me è importante. Agisco nella sicurezza che anche chi mi circonda agisca secondo i 20 Comandamenti.
- Progetto il prossimo passo** per ciascuno dei miei desideri o lascio di proposito la strada aperta nella sicurezza che i miei desideri sicuramente si realizzeranno. Pianifico per ogni passo un tempo sufficiente e lo realizzo appena è possibile. Se necessario, adeguo passi e desideri. Dò per certo che ogni mio desiderio si realizzerà e ne gioisco.
- Raccolgo esperienze** e sulla base di esse definisco i miei bisogni e desideri o in base ad esse li adatto. Imparo dalle esperienze per svilupparmi in maniera positiva.
- Comunico in modo positivo**, amichevole, chiaro, sincero, affettuoso, con rispetto e spesso con umorismo, sia a livello orale che scritto che non verbale. Penso positivo e riconosco le situazioni e i risultati positivi.
- Sono rispettoso/a**. Penso e parlo di me e degli altri in modo rispettoso anche quando faccio delle supposizioni e quando gli altri sono assenti. Rispetto gli errori miei e degli altri. Mi scuso per gli errori fatti e li correggo quando è possibile. Perdono gli errori miei e degli altri.
- Informo gli altri appena posso** sui miei sentimenti o sull'effetto che mi fanno eventi e affermazioni, su quello che mi fa star bene o su cosa desidero.
- Mi interesso degli altri** e interagisco con loro, quando mi fa star bene e mi è possibile. Ho fiducia nel fatto che anche gli altri sono persone meravigliose, felici e di successo, o che lo diventeranno. Accetto gli altri come sono, con il loro comportamento, se ciò non mi disturba. Motivo e lodo gli altri. Gioisco per la salute, la felicità e l'aspetto degli altri. Gioisco del fatto che il denaro speso da me venga a sua volta speso da altri.
- Ho cura dell'amicizia**, in particolar modo di quella con il/la mio/mia partner, con i miei figli, genitori, fratelli e sorelle e con me stesso/a.
- Presto aiuto**, quando è necessario e quando posso. Quando ne ho bisogno, chiedo aiuto agli altri. Mi lascio aiutare dagli altri se mi fa star bene. Apprezzo l'aiuto che ricevo e ringrazio sinceramente.
- Mi metto d'accordo con gli altri** e tratto accordi, quando è necessario, per soddisfare i miei desideri e i miei bisogni.
- Rimango indipendente** o mi distacco per quanto posso dalla dipendenza da persone, opinioni o cose.
- Sono paziente** con me stesso/a, con gli altri e verso i cambiamenti. Perseguo le mie necessità e desideri tranquillamente e con pazienza. Esercito con pazienza le capacità e conoscenze che voglio padroneggiare.
- Gioisco dell'ambiente**, me ne prendo cura e mi comporto di conseguenza. Proteggo dai danni le persone, gli animali, le piante e ogni cosa. Faccio uso delle risorse naturali in modo consapevole e sostenibile.