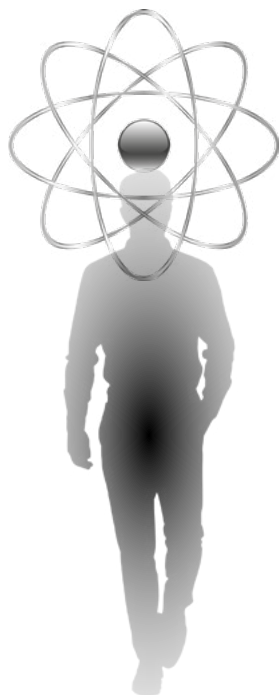


Christian Bourit

La vita è un gioco  
quantico



ARMENIA

Titolo originale dell'opera:  
*Votre vie est un jeu quantique.*

Traduzione dal francese di Valeria Pazzi

© 2014 - Éditions Quintessence

Copyright © 2018 Armenia S.r.l.  
Via Milano 73/75 - 20010 Cornaredo (MI)  
Tel. 02 99762433 - Fax 02 99762445

[www.armenia.it](http://www.armenia.it)  
[info@armenia.it](mailto:info@armenia.it)

Stampato da Grafica Veneta S.p.A.

# Prefazione

**L**a vita è una scuola. Ci pone delle domande sotto forma di problemi, conflitti, prove, malattie, e noi dobbiamo rispondere a seconda del nostro livello di maturità, e a seconda del nostro livello di consapevolezza.

L'Uomo è costituito da due elementi: uno materiale, il corpo, l'altro immateriale, l'anima e la coscienza.

Se vi identificate con il corpo, esso cresce, invecchia e muore. Basta dare da mangiare a un bambino per vederlo crescere, e questo lo fanno fare tutti. Si può sempre far evolvere il corpo praticando ginnastica, body building, triathlon, ma il corpo ha i suoi limiti. L'anima, invece, è illimitata. Si può crescere solo a livello di coscienza; crescere significa acquisire una certa maturità, un processo che però richiede degli sforzi. Ogni esercizio proposto dalla vita spinge a diventare ciò che avete imparato. Essere maturi significa sviluppare la capacità di fare delle scelte e di rispondere alle domande poste dal mondo esterno.

La vita è dunque la scuola del divenire. È in continuo movimento, non si ferma mai.

«Conosci te stesso e conoscerai l'universo e gli dei.» Molto prima degli altri, Socrate aveva rivelato che, per capire il mondo esterno, gli eventi della nostra vita, i copioni che si ripetono, occorre passare attraverso la conoscenza profonda di sé. Il mondo esterno non è altro che la conseguenza del mondo interiore.

È inutile lamentarsi di quello che accade, delle situazioni catastrofiche che viviamo, poiché siamo Noi che le abbiamo



determinate. Lo so che è difficile da ammettere, ma è sulla base di quasi sessant'anni di esperienza che mi permetto di parlare così. A lungo sono stata vittima, come tutti, della mia vita. Mi lamentavo, ma non cambiava nulla. A un certo punto mi sono messa in moto, ho lavorato su me stessa e ho superato le varie tappe della consapevolezza. L'evoluzione, in effetti, non avviene in modo lineare, bensì superando delle tappe. Procediamo per salti quantici.

Christian Bourit ci propone di considerare la vita come un gioco quantico in cui siamo i creatori della nostra realtà: basta mettersi all'unisono con l'energia dell'Universo, che chiede solo di manifestarsi in maniera armoniosa nella quotidianità.

Tutti noi abbiamo giocato nella sabbionia, magari abbiamo bisticciato per prendere il secchiello del fratellino o della sorellina, tutti noi abbiamo litigato, urlato, scherzato, e abbiamo dovuto imparare a diventare meno egoisti, a condividere, a offrire ciò che ci stava a cuore e a capire che, per amare l'altro, bisogna imparare ad amare se stessi. Le più grandi gioie sono sempre condivise.

Alleandosi con se stessi, si può tentare di sviluppare un po' più di umanità intorno a sé. La saggezza non consiste forse nel riconoscere e nel fare tutto il possibile per dimostrare un po' più di umanità nei confronti degli altri intorno a sé, nonché di lasciarsi rimettere in discussione dall'umanità dell'altro?

Fatevi guidare attraverso questa proposta di gioco quantico in cui la vita smette di essere una lotta per diventare un'esperienza gioiosa: è molto pedagogica e accessibile. È un gioco in cui si può soltanto vincere quando ne avrete scoperto le regole. Fantastico, vero?

MARION KAPLAN

## Entrare in un mondo di possibilità

Ogni giorno moltissimi uomini e donne, spinti dal desiderio impellente di cambiare vita, cercano di sfuggire a un quotidiano molto diverso dalle loro aspirazioni.

Purtroppo la maggior parte cede molto in fretta, convinta di non avere praticamente nessuna possibilità di agire sulle circostanze. In questo modo, si allontanano ogni volta un po' di più dal sentiero della realizzazione personale. Risultato: vivono con maggiore insoddisfazione e maggiore preoccupazione per il futuro.

Il motivo della rinuncia è soprattutto il fatto che essi ignorano completamente l'esistenza di un modo di pensare in grado di collegarli a quel campo di energia in cui nostri desideri sono potenzialmente accessibili.

Non sapendo bene cosa fare, si scoraggiano, immaginandosi davanti a un fossato invalicabile che li separa dalla possibilità di vivere i loro sogni.

Molti sono convinti che sia possibile ottenere molto a costo di grandi sforzi e che il sistema migliore per ottenere qualcosa sia combattere. Per questo motivo, cercano sempre d'imporsi.

Ma il successo e la guarigione non si ottengono in maniera duratura con la forza, proprio com'è impossibile obbligare qualcuno a volerci bene.

Altri ancora accettano l'idea che tutto sarebbe già scritto e temono di

essere nati sotto una cattiva stella. Agendo in questo modo, si mettono spontaneamente, senza rendersene conto, nel campo delle vittime.

### **Concedere potere all'esterno non dà nessuna forza.**

Altre persone, più rare, non esitano a combattere con foga, come dei pitbull, per raggiungere i loro obiettivi. Tuttavia, una volta ottenuto ciò che volevano così tanto, spesso si ritrovano insoddisfatti proprio come quando non avevano nulla, perché il desiderio genera desiderio. Non appena viene soddisfatto, il desiderio è sostituito da un altro.

Affrontare gli eventi della vita come se fosse una lotta continua è un metodo che raramente funziona, poiché è accompagnato dalla paura. L'ossessione della performance e della competizione non è garanzia di successo e soltanto un approccio vibratorio alle circostanze permette ai desideri di realizzarsi più facilmente.

### **Combattiamo per risolvere i nostri problemi, ma il problema è che non bisognerebbe combattere.**

L'uomo moderno, affascinato dalla superficialità, purtroppo ha associato la felicità a una gara in cui vince chi riesce ad avere più oggetti superflui. Trascurare così l'essenziale, ovviamente, comporta molte delusioni e conduce molto spesso più all'insoddisfazione che non a un'espressione gioiosa.

Lasciarsi dominare dall'esteriorità non dà minimamente senso alla vita e, se le condizioni materiali peggiorano, molti provano una terribile delusione.

Per tutti questi motivi, la gente troppo spesso ha la sensazione che la vita sia una lotta senza fine. Le persone se la prendono regolarmente con le circostanze, anziché cominciare a guardare in se stessi e capire che hanno dimenticato un concetto essenziale: la realtà esterna è il riflesso della realtà interiore.

## *Scegliere la gioia*

Molti uomini e donne sembrano in grado di sopportare a lungo situazioni difficili. È solo quando toccano il fondo della disperazione che finalmente si decidono ad agire per mettere fine al dolore.

È innegabile che molte, troppe persone subiscano il fascino della negatività, tanto che l'infelicità diventa quasi la normalità di comportamento. Pensano di non meritare assolutamente il meglio e danno più valore al dolore anziché al piacere.

«Ti guadagnerai il pane con il sudore della fronte» o «partorirai con dolore» sono parole che hanno attraversato i secoli. Esse inoltre hanno contribuito molto ad alimentare l'idea che il dolore potesse avere un valore di redenzione.

Per fortuna **la vita non dev'essere un campo di battaglia** e, indipendentemente dal vissuto individuale, è possibile in ogni momento imparare a creare le condizioni per una vita più appagante.

**Occorre strutturare il nostro modo di pensare in base a una nuova certezza: noi evolviamo in un mondo di energia.**

**Se un'energia è invisibile, tendiamo a negarla.** È sicuramente questo il motivo principale per cui troppo a lungo abbiamo rifiutato di prendere in considerazione l'energia primordiale dell'Universo grazie alla quale tutto esiste.

Viviamo in un mondo in cui tutto è collegato.

La fisica quantistica ci aiuta a capire che tutto è collegato e che, di conseguenza, tutto agisce su tutto. Tale constatazione spalanca le porte a un mondo di possibilità. Possiamo indurre i cambiamenti desiderati e non c'è più nessun motivo per rassegnarsi a vivere nella frustrazione.

La capacità di raggiungere i nostri obiettivi non deve più basarsi sull'idea di lotta, bensì su quella di **«connessione energetica»** con quegli stessi obiettivi. In questo modo determiniamo il futuro attraverso le scelte che facciamo nell'attimo presente.

## *Lo straordinario concetto di campo quantico*

**Le scoperte della fisica quantistica mostrano l'esistenza di una trama di energia in quello che chiamiamo spazio.**

Siamo immersi in un oceano di energia viva. Quando si osserva al microscopio elettronico un qualsiasi oggetto, si vede che è composto di elettroni.

A mano a mano che si ingrandisce, ogni oggetto si trasforma in un turbine di vibrazioni. Su scala infinitesimale, le forze che sottendono l'universo materiale sono elettromagnetiche. Quanto alla materia, si tratta in sostanza di energia talmente rallentata da diventare visibile.

Al tempo stesso Causa e Sostanza, **l'energia quantica costituisce l'essenza dell'universo, collegando ogni cosa. È all'origine di tutto ciò che esiste e di tutto ciò che esisterà in futuro.**

Le forze fondamentali della natura si collocano nel campo quantico, che è paragonabile a un terreno di gioco in cui tutte le potenzialità esistono in forma latente. Per fare in modo che diventino materia è sufficiente che la nostra coscienza le chiami.

*La scienza senza la religione è zoppa,  
la religione senza la scienza è cieca.*

Albert EINSTEIN

Nel corso del tempo, la maggior parte degli esseri umani ha dimenticato la propria intima relazione con questo principio di vita, questa energia creatrice grazie alla quale ogni cosa esiste. La conseguenza primaria di tale situazione è stata quella di farci vivere nella paura e di farci credere che siamo limitati dalle «leggi» della fisica e della biologia.

## *Un essere umano è molto più di un corpo fisico*

È impellente non considerarsi più come degli esseri confinati entro i limiti angusti delle nostre etichette. Abbiamo perso il nostro potere in gran parte a causa delle convinzioni limitate che la società e l'educazione hanno inculcato in noi.

Una volta che abbiamo compreso l'importanza di agire nell'ambito di un'interazione armoniosa con il campo energetico all'origine di tutto quello che ci circonda, riusciremo a rendere la nostra vita una corrente di gioia.

Per cominciare, occorre mettere definitivamente da parte i



pregiudizi sulle vostre capacità e aprirvi all'idea di non essere limitati al semplice corpo.

La natura positiva o negativa del rapporto con il campo energetico dipende esclusivamente dal contenuto di pensieri, parole e azioni. In effetti, ritroviamo nella vita il riflesso del nostro modo di essere, il riflesso della coscienza, sotto forma delle circostanze del quotidiano.

## *I desideri e le intenzioni positive possono trasformare il mondo*

Il mondo moderno ha pensato di poter fare a meno della Fonte creatrice, ma è palese che questo atteggiamento non ha avuto successo. Riconnettersi con l'energia creatrice, che ognuno (in base a ciò che crede) chiamerà la Fonte o la Matrice Divina, appare oggi più che mai necessario per l'uomo moderno.

La «riscoperta» dell'Essenziale può rivelarsi l'esperienza più appagante della vostra vita. A questo punto, le intenzioni e i sogni presenti allo stato latente non hanno più nessun motivo di rimanere nell'angolino.

## *Ciò che noi vediamo come un mondo solido non è affatto un mondo solido*

È ormai assodato che la natura di tutto quello che ci circonda è vibratoria. L'Universo si rivela costituito interamente di energia e quello che è stato a lungo considerato il vuoto si rivela essere un vasto campo di energia invisibile. Questo «vuoto» che non è vuoto può essere associato all'idea di Dio, poiché è onnipresente: costituisce la vera matrice dell'Universo.

**Einstein è il primo scienziato ad aver interpretato l'universo in termini di energia.**

Facendo questo, si è ricollegato alle tradizioni antiche che, dietro la trama del mondo, percepivano un'Intelligenza organizzatrice, una Forza sovrana.



Se scomponessimo tutto quello che ci circonda, il risultato sarebbe una pura energia non fisica, definita campo quantico, che può essere indirizzata mentalmente per creare ciò che desideriamo. Tutto ciò che è visibile prima era invisibile, con la particella associata a un'onda.

Questa forza invisibile è ovunque e collega tutta la creazione. Si trova nel filo d'erba che cresce, nel volo aggraziato delle rondini.

## *Le fondamenta della natura si collocano a livello quantico*

L'atomo non è la particella più piccola dell'universo. Ben oltre gli atomi e le molecole, a livello del quanto (da 10 a 100 milioni di volte più piccolo di un atomo), là dove la materia e l'energia diventano intercambiabili, i quanti, la più piccola quantità di energia indivisibile, allo stato latente formano dei vortici. Sono in un certo senso delle nebulose potenzialmente in grado di materializzarsi.

Accanto al mondo della materia con le sue particelle corpuscolari, c'è anche un mondo vibratorio caratterizzato dalle onde. Un essere umano non fa eccezione: è fatto di carne e di corpuscoli, ma anche di un corpo di energia che emette una propria frequenza.

Siamo tutti collegati a un campo energetico che ha il potere di far circolare il sangue nelle vene e che mantiene la coesione delle particelle del corpo.

**Le vibrazioni che emettiamo ci trasformano in emittente-ricevente.**

Questa consapevolezza apre delle prospettive notevoli a chiunque voglia prendere in mano il proprio destino. Essa permette di capire per quale motivo, quando cambiamo, le circostanze si modificano per effetto del nostro cambiamento.

È davvero straordinario vedere il modo in cui il mondo reagisce in base alla scelta di tutti coloro che decidono di alzare lo sguardo per raggiungere un livello più alto.

## *Aprirsi all'espansione*

I desideri sono collegati alla forza creatrice della Fonte. La vita ci spinge sempre a volere di più o qualcosa di diverso. È così che l'Universo porta avanti il suo processo di espansione.

Il campo quantico può essere considerato la rete di intelligenza che governa il cosmo. Connettersi in modo armonioso a questo campo di pura potenzialità significa collegarsi a un flusso naturale di abbondanza in ogni sua forma.

Il principale ostacolo che impedisce di essere, di fare e di avere ciò che si vuole è contrastare la corrente di energia primordiale della vita attraverso la mancanza di armonia vibratoria.

Di fatto, l'energia creatrice intorno a noi è sempre all'opera, ma è importante lasciarla fluire liberamente attraverso di noi senza interferire con i dubbi, le paure e le convinzioni errate.

## *Siamo noi a creare la realtà*

Per la fisica quantistica un elettrone, una particella elementare si comporta come un'onda finché non c'è un osservatore. Ma, elemento affascinante, se un osservatore si concentra sull'elettrone, questo si comporta come una particella. Di conseguenza, tutto ciò che viene osservato è influenzato dall'osservatore a un punto tale che sembra divenirne la fonte: l'osservatore e la cosa osservata diventano un tutt'uno.

## *Il pensiero modella la realtà con tutte le varianti delle nostre convinzioni*

Quando si tira in ballo la nozione di «realtà», bisogna tenere a mente che ognuno ha una comprensione del mondo basata sui filtri della sua storia personale.

Una persona depressa e una innamorata non hanno la stessa visione di una giornata che inizia. Può esserci un abisso fra una verità

assoluta e una verità individuale. Ognuno crea il proprio mondo in base allo stato d'animo del momento.

## *Il punto di partenza del cambiamento: la responsabilità*

**«Com'è possibile che io sia responsabile di tutto ciò che mi accade?»**

In genere, di fronte alle difficoltà della vita come la malattia, un incidente o una forma qualsiasi di perdita, a nessuno viene in mente di poter avere una qualsiasi responsabilità in ciò che sta capitando.

Il semplice fatto di suggerire questa ipotesi susciterà quasi sempre una strenua opposizione. Viceversa, la stessa persona ammetterà volentieri di svolgere un ruolo attivo nel momento in cui si parla dei suoi successi.

Benché sia molto più facile ammettere la nostra responsabilità per quanto riguarda i successi, non dobbiamo però dimenticare il nostro ruolo nei fallimenti.

L'aspetto sicuro è che la reazione di fronte agli eventi è una responsabilità esclusivamente nostra. Anche in questo caso si vede la differenza fra coloro che prendono in mano il proprio destino e chi invece comincia subito a crogiolarsi nella rinuncia o nel «vorrei».

Di fronte alle difficoltà, la tentazione di ribellarsi può sembrare legittima. Tuttavia essa rimane sterile e non ci dispensa in alcun modo dalla necessità di affrontare in modo più costruttivo la situazione in atto, per riuscire a migliorarla.

Una persona che si atteggia a vittima innocente preferirà sempre lamentarsi e dare la colpa alle circostanze, ignorando di contribuire a questo processo nella misura in cui si mantiene a un livello basso di vibrazioni che, a sua volta, provoca ulteriori difficoltà. Rifiutare di prenderne coscienza si paga a caro prezzo.

Il fatto di accettare l'idea di avere, in un modo o nell'altro, contribuito alla nascita di un problema (di qualunque natura) costituisce sempre una prima presa di coscienza fondamentale per tutti coloro che sono alle prese con difficoltà continue.

L'idea di responsabilità va intesa come un formidabile strumento di libertà, con l'opportunità di scrivere un nuovo copione: «Se ho contribuito ad attirare quello che non volevo, ciò significa che ho la possibilità di attirare anche quello che voglio vivere».

**La legge che vi ha tenuti schiavi è anche quella che può liberarvi.**

Assumersi le proprie responsabilità vuol dire rifiutare di interpretare un ruolo da vittima che non porta a niente, se non a sperare di farsi compiangere. Chi si autocompatisce si condanna a rimanere nell'impotenza. Ogni volta che diciamo: «È colpa degli altri, è colpa della congiuntura eccetera», dimentichiamo il nostro potere.

In base al principio di responsabilità, bisogna compiere tutti gli sforzi necessari per occuparsi di sé. È anche l'occasione per rivendicare positivamente ciò che tutti noi siamo, ovvero dei creatori. Ma affinché questa presa di coscienza sia coronata dal successo, c'è una regola da rispettare: focalizzare la nostra attenzione su ciò che desideriamo. La maggior parte degli uomini se lo dimentica e si concentra su ciò che non vuole, mentre il segreto consiste nell'agire in maniera inversa, focalizzando l'attenzione su ciò che vogliamo veder entrare nella nostra vita.

Pochi si rendono conto che essere affascinati dall'infelicità e dalla discordia, aspettandosi contemporaneamente qualcosa di meglio, è un atteggiamento del tutto illogico.

Il giardiniere che pianta un melo sa benissimo che non vedrà crescere un altro albero, ma è proprio quello che facciamo con i nostri pensieri quando seminiamo negatività e speriamo che la situazione migliori. Le nostre mancanze derivano in gran parte da questa incoerenza.

## *Ogni novità ha inizio in una dimensione superiore*

Ogni volta che si manifesta nel mondo fisico, ogni cosa ha inizio sotto forma di desiderio, di intenzione, ma purtroppo anche di paura.

## Diventare il cambiamento che desideriamo

Cambiamo perché il mondo cambia e noi dobbiamo adattarci, ma è fondamentale aprirsi alla realtà inversa: il nostro mondo cambia quando noi cambiamo.

È il modo in cui evolve la frequenza vibratoria che fa la differenza. L'illusione maggiore consiste nel restare ipnotizzati dal passato e mantenersi nell'energia dei nostri problemi.

Scegliamo di accedere a un livello vibratorio superiore mettendo entusiasmo, amore e generosità in tutto quello che facciamo. Più le emozioni positive verranno a dinamizzare il campo energetico, maggiore sarà la risonanza.

### Punti importanti

- ❖ L'energia quantica forma l'essenza dell'Universo.
  - ❖ Il vuoto non esiste, siamo immersi in un campo di energia.
  - ❖ Voi siete ben più di un corpo fisico.
    - ❖ Siete voi a creare la vostra realtà.
- ❖ La vita non dev'essere per forza una lotta.
  - ❖ Concedetevi il meglio.
- ❖ Il visibile e l'invisibile sono indissolubili.

# Indice

<i>Prefazione</i> .....	»	9
<i>Ringraziamenti</i> .....	»	11
<i>Introduzione</i> .....	»	13
<b>Entrare in un mondo di possibilità</b> .....	»	15
Scegliere la gioia .....	»	16
Lo straordinario concetto di campo quantico .....	»	17
Un essere umano è molto più di un corpo fisico .....	»	18
I desideri e le intenzioni positive possono trasformare il mondo .....	»	19
Ciò che noi vediamo come un mondo solido non è affatto un mondo solido .....	»	19
Le fondamenta della natura si collocano a livello quantico...	»	20
Aprirsi all'espansione .....	»	21
Siamo noi a creare la realtà .....	»	21
Il pensiero modella la realtà con tutte le varianti delle nostre convinzioni .....	»	21
Il punto di partenza del cambiamento: la responsabilità.....	»	22
Ogni novità ha inizio in una dimensione superiore .....	»	23
Diventare il cambiamento che desideriamo .....	»	24
<b>Aprirsi a una nuova consapevolezza</b> .....	»	25
Acquisire consapevolezza .....	»	26
A livello quantico, nulla ostacola i nostri desideri .....	»	27

Emanare una nuova frequenza .....	» 27
Attiriamo sempre ciò che siamo .....	» 27
Il campo quantico è il terreno di gioco delle nostre convinzioni .....	» 28
Le opinioni positive sono la vostra forza.....	» 29
Saper passare all'azione .....	» 31
Attenzione a chi frequentate! .....	» 32
Eliminare il dubbio, l'insoddisfazione, la paura .....	» 33
Ritrovare la visione dei vostri desideri.....	» 35
La vita risponde come un'eco alla nostra autostima.....	» 35
La trappola del confronto .....	» 35
La paura di essere giudicati .....	» 36
Una bassa autostima è segno più di autodistruzione che non di umiltà .....	» 37
Osare il cambiamento .....	» 39
Restare determinati .....	» 40
<b>Interpretare il ruolo giusto .....</b>	<b>» 43</b>
La scoperta della vostra ragione di essere: una tappa fondamentale.....	» 43
Il ruolo migliore è sempre quello che ci permette di amare. ....	» 43
Servire anziché ottenere .....	» 44
Esercizio: il mio ruolo migliore.....	» 44
Diventate i protagonisti della vostra riuscita	
Il pensiero positivo è miracoloso? .....	» 45
Si perde sempre al gioco di voler resistere a un pensiero.....	» 46
Il condizionamento dell'infanzia .....	» 47
Credere che una cosa sia vera non ha mai voluto dire che si trattasse della verità.....	» 48
È necessario rimettere in discussione i nostri condizionamenti.....	» 48
Possiamo rendere tangibile solo ciò che crediamo possibile	» 49
Espandere i limiti di una convinzione - La capacità di farcela ..	» 49
La convinzione da superare riguardo	



alla capacità di farcela.....	»	51
La capacità di attirare il denaro.....	»	52
Noi siamo infinitamente di più delle nostre convinzioni .....	»	54
<b>Gestire la legge dell'attrazione</b> .....	»	57
L'universo funziona sulla base di un modello vibratorio.....	»	57
Una crisi dovrebbe sempre essere interpretata come un invito a cambiare energia .....	»	57
Il potere di scegliere .....	»	58
Un'energia di un certo tipo attira un'energia analoga.....	»	58
Le nostre difficoltà sono legate al fatto che immaginiamo negativamente il futuro.....	»	59
La necessità di nuovi punti di riferimento .....	»	60
La necessità di rivedere le nostre convinzioni distruttive .....	»	62
Imparare a pensare in termini di vibrazione .....	»	63
Qual è la mia vibrazione? Che cosa sto emanando? .....	»	64
Ci hanno fatto credere che fosse possibile risolvere tutto con l'azione.....	»	64
Cambiare affinché il nostro mondo cambi .....	»	65
La legge di attrazione non esclude la legge di causa ed effetto.....	»	66
Quali saranno le conseguenze delle nostre azioni? .....	»	66
Imparare a pensare a lungo termine.....	»	67
<b>Modellare il campo quantico</b> .....	»	69
Conoscere le regole del gioco quantico .....	»	70
Prima domanda: ho scelto il ruolo giusto?.....	»	70
Seconda domanda: ho scelto il contesto giusto? .....	»	72
Terza domanda: ho scelto il contesto migliore? .....	»	75
Scoprire la forza delle emozioni .....	»	77
La necessità di seguire la corrente.....	»	77
Imparare a trasformare un'emozione negativa .....	»	78
Il potere delle domande.....	»	79
La forza dei gesti.....	»	79

<b>Vivere l'armonia</b> .....	» 83
Migliorare le relazioni .....	» 84
L'ego è la causa dei nostri peggiori errori.....	» 84
La fine del giudizio .....	» 86
Giudicare non serve a nulla, se non a soffrire.....	» 87
Amarsi per saper amare.....	» 88
Vivere in due il gioco quantico .....	» 90
Si può migliorare ogni relazione? .....	» 93
Ti amerei se.....	» 93
Uscire dalla spirale delle delusioni .....	» 94
Dare nuovo slancio a una relazione.....	» 95
<b>Passare dalla lotta all'ispirazione</b> .....	» 97
Andare oltre un mondo banale .....	» 97
Entrare in collegamento con l'energia cosmica.....	» 99
Chi volete essere? .....	» 100
La malattia: un appello a vivere .....	» 100
Esprimete ciò che siete.....	» 101
Esercizio.....	» 102
Siamo prigionieri dell'ereditarietà?.....	» 103
Le emozioni agiscono sui geni .....	» 103
Una relazione nuova con l'energia cosmica .....	» 104
Il conto vibratorio .....	» 104
La forza della gratitudine.....	» 105
A cosa servono le lamentele? .....	» 107
La magia della fede .....	» 110
<b>Trasformare la quotidianità in una realtà gioiosa</b> .....	» 113
Come dare forma ai desideri? .....	» 113
Un desiderio fortissimo non è garanzia di risultato .....	» 114
Esprimete i vostri desideri in termini d'intenzione .....	» 115
Ogni evoluzione passa una mutata consapevolezza .....	» 115
La tecnica di Goethe .....	» 116
Non esiste lo spazio-tempo a livello quantico .....	» 116

È sufficiente visualizzare? .....	» 117
Elaborare un progetto .....	» 117
Vedere con il cuore .....	» 118
Prepararsi a ricevere .....	» 119
Quando si realizzerà il vostro desiderio? .....	» 120
Lasciare andare.....	» 120
<b>Il vostro nuovo progetto di vita .....</b>	<b>» 123</b>
<b>Conclusione.....</b>	<b>» 131</b>
<b>Contatti.....</b>	<b>» 133</b>