

Erica Zuanon



FELICI IN 5 PASSI  
**vincere le emozioni  
negative**



[ericazuanon.com](http://ericazuanon.com)

# PASSO #1

---

## SCEGLI DI ESSERE FELICE

Forse hai ragione.

Forse la situazione che hai davanti è davvero ingiusta o troppo difficile, troppo qualcosa o troppo poco di qualcos'altro.

MA tu hai un potere illimitato: quello di scegliere di dare la vittoria alla tua Felicità e solo a quella.

Decidi ORA che farai qualunque cosa per essere Felice **NONOSTANTE** quello che sta accadendo.

# PASSO #2

---

## RICORDA IL TUO SOGNO

Tu hai un Sogno.

Tu hai uno Scopo in questa vita.

Se ancora non lo hai, trovalo quanto prima. Appena lo hai, crea un'icona che te lo ricordi: una foto, un collage di foto, un simbolo, un ciondolo, qualcosa di significativo che puoi tenere sempre con te e stringilo forte.

Decidi ORA che sarai Felice per avere la forza di realizzare il tuo Sogno.

# PASSO #3

---

## RESPIRA

Fai almeno 3 respiri profondi.

Inspira con il naso, espira con la bocca, riempi d'aria tutti i polmoni e la pancia.

E mentre lo fai ricorda che tutto nella vita va e viene come le onde del mare, comprese le cattive emozioni.

Decidi ORA di creare nuove onde di pensieri per produrre emozioni positive.

Rinuncia ad avere ragione.

Fai altri 3 respiri profondi

# PASSO #4

---

## CAMBIA PROSPETTIVA

E se quello che ora ti sta creando quelle emozioni negative NON fosse davvero un problema ma fosse la più grande opportunità della tua vita?

Nulla avviene per caso. Forse devi imparare una lezione importante, forse devi ricordare qualcosa che stai dimenticando da troppo tempo.

Di certo quello che ti sta succedendo succede per il tuo più alto bene. Trovalo.

# PASSO #5

---

## PRENDI IL VOLO

Chiudi gli occhi un istante e immagina letteralmente di staccarti dalla situazione attuale. Immagina di atterrare in uno spazio del tuo futuro in cui la situazione attuale è risolta. Guardati indietro e osserva con attenzione i passi che hai fatto per uscire con successo da quella situazione.

Riapri gli occhi e compi quegli stessi passi, con coraggio e fiducia.