



# Nuova primavera

La Scuola del Qi per ringiovanire dopo i 60 anni

## L'arte del cambiamento



# Nuova primavera

La Scuola del Qi per ringiovanire dopo i 60 anni

## L'arte del cambiamento

Eccoci momentaneamente giunti al termine di questo insegnamento sulla **dietetica**, ma ho ancora molte cose da insegnarvi!

Vorrei soffermarmi un momento sulla quantità di **informazioni** che avete ricevuto fino ad ora per sapere **come gestirle** e **metterle in pratica**.

### Conoscenza e pratica

Un assioma di base dice:

*"Non temo assolutamente colui che conosce 10.000 tecniche, e che le ha praticate una sola volta, ma temo come la morte colui che conosce una sola tecnica, e che l'ha praticata 10.000 volte."*

**Queste 10.000 conoscenze non valgono una pratica!** Bisognerà fondamentalmente **mettere in pratica** certe cose.

### Il taoismo e la medicina cinese

Quando si è compreso il taoismo e la medicina cinese in profondità, si ha il vantaggio di considerare un'intera giornata come **un'intera vita**.

- La mattina, quando ci si alza, **si rinasce** a qualcosa.
- Si avrà durante tutta la giornata una serie di **esperienze di vita**. Certi eventi positivi e negativi arriveranno.
- La sera, quando ci si addormenta, si deve essere calmi. I Cinesi chiamano il sonno "*una semi-morte*". Dall'altra parte, succederà qualcosa durante la notte e si ripartirà per **una nuova vita**.

**Non bisognerebbe perdere troppo tempo in una vita.**

**È importante che ci siano cose che nutrono la vostra vita.**



## I 4 pilastri indispensabili

### L'accesso alla conoscenza

Lo si può considerare come una ricetta di cucina. Prendiamo come ricetta la maionese. Il primo ingrediente indispensabile è **l'accesso alla conoscenza**. Non potete inventare qualcosa di cui non vi hanno mai parlato! Questo accesso è fondamentale.

- Questa conoscenza deve essere sostenuta da numerosi esempi perché voi la "viviate".
- Quando avete accesso a questa **conoscenza**, avete questo primo ingrediente indispensabile.

### Le convinzioni profonde

Il secondo ingrediente è che **il cambiamento non deve urtare le vostre convinzioni profonde**. Deve esserci una certa **logica**.

- Se non avete pulito il vostro **subconscio più profondo** e che, per esempio, pensate che smettere il latte o il glutine sia forse un errore, non cambiate!
  - Bisogna che siate persuasi che questo arresto **vi farà bene!**
  - Dovreste riascoltare il video che parla di questo cambiamento, e incrociarlo con **altri insegnamenti e altri autori**.
1. Dovete essere in **accordo con le vostre convinzioni**: questo passa attraverso un lavoro a livello del subconscio.
  2. Se siete in disaccordo, ci sarà **un conflitto** e questo non funzionerà.

Per esempio, se smettete di fumare perché avete paura di morire, ma il vostro **subconscio non è ancora pronto**, prenderete 10 chili e sarete ipertesi! Il



# Nuova primavera

La Scuola del Qi per ringiovanire dopo i 60 anni

primo lavoro è di **riprogrammare il vostro subconscio** più profondo per poter fare questo cambiamento senza sintomi secondari.

*Più tardi, vi insegnerò delle tecniche di autoipnosi per riprogrammare questo subconscio più profondo.*

## Irradiare attraverso la propria pratica

Bisogna anche **mettere da parte il proprio ego** ed essere **meno perentori**.

- Se uscite da questo insegnamento dando direttive ai vostri cari, non otterrete risultati.
- **Mettete in pratica.** Quando le persone intorno a voi vedranno che non soffrite più, che avete meno reumatismi, che dormite meglio o che avete un colorito migliore, vi chiederanno cosa avete cambiato. **È così che bisogna avanzare.**

## Il passaggio all'azione

Il terzo ingrediente è **il passaggio all'azione!** È in questo momento che bisogna avere un po' di conoscenze in **medicina cinese**.

- Se si parla del software Fegato, è il posto dove **si elaborano i piani**.
- La cistifellea<sup>1</sup> è il **direttore d'orchestra del passaggio all'azione**.

⇒ Qualcuno che ha una debolezza a livello dell'energia dei Reni ha uno squilibrio: non riesce più a regolare il Fegato. Rimanda sempre a più tardi e ha **difficoltà di passaggio all'azione**.

⇒ Se avete difficoltà per passare all'azione, avete degli **squilibri interni**. Avete elaborato il piano, ma non riuscite ad andarci!

---

<sup>1</sup> *Un giorno, ho mangiato con il mio maestro. Era con sua moglie e la chiamava "piccola cistifellea"!*



# Nuova primavera

La Scuola del Qi per ringiovanire dopo i 60 anni

## Lo sforzo

Il 4° ingrediente è **lo sforzo**. Gli sforzi saranno molto più difficili se ci sono difficoltà di passaggio all'azione. **Con una buona energia, si farà molto facilmente.**

## I 4 ingredienti del cambiamento

1. **L'accesso alla conoscenza**
2. **Il cambiamento non deve urtare le convinzioni**
3. **Il passaggio all'azione**
4. **Lo sforzo**

## Le 3 chiavi del successo

### La fiducia in se stessi

Questa maionese può montare solo se c'è un ingrediente indispensabile: **la fiducia in se stessi.**

- Appartiene alla **batteria dei Reni** e può essere potenziata da **eventi esterni.**
- Una fiducia in voi ottimale vi farà ottenere **risultati instantanei!**

Bisogna comprendere tutto questo per cambiare e **potenziare la batteria dei Reni** per avere fiducia in voi e potenziare gli effetti del cambiamento.



# Nuova primavera

La Scuola del Qi per ringiovanire dopo i 60 anni

## La regolarità e la perseveranza

Inoltre, ci vuole **regolarità** e **perseveranza** per accompagnare il cambiamento. Il nostro maestro ci diceva in quel momento che a un certo punto, **tocca a noi fare questo lavoro**.

Per esempio, si parte dalla constatazione che è di non masticare. Si comprende che per masticare tutto il tempo inconsciamente, si avranno **avanzamenti e ricadute**. È normale, ogni progressione si fa così.

- A un momento, **bisogna constatare il proprio avanzamento**. Rispetto al punto di partenza dove eravate, **dove siete ora?**
- Praticate **l'autosoddisfazione** per **potenziare la vostra fiducia in voi**. Nessuno lo farà per voi. Questo potenzierà ancora la vostra fiducia in voi e cambierete in modo molto più rapido.

## La forza tranquilla

Avete capito che il cambiamento non è un avanzamento lineare. Ci sono avanzamenti e ricadute. Bisogna andarci **regolarmente**.

Nel mio studio, ho un vivarium. Le tartarughe sono state molto feconde: ho avuto 19 nascite quest'anno. Quando sento che comincio a precipitarmi, **guardo le tartarughe e rallento tutto**. Vado lentamente quanto loro. Quando le osservate, **è una meditazione**. Si tratta di una **forza tranquilla**. Avanzate lentamente e otterrete quello che volete dopo un po'.

## Definite i vostri obiettivi!

Attraverso tutto questo insegnamento, prenderete i **3 o 4 punti che vi sembrano indispensabili** perché non avevate questa conoscenza. Prenderete **di mira questo e lo cambierete**.



# Nuova primavera

La Scuola del Qi per ringiovanire dopo i 60 anni

**Progressivamente**, aggiungerete altre regole (la legge delle 3 ore, la legge dei 9 giorni, ecc.). **Non fate tutto contemporaneamente altrimenti non resisterete.**

Siamo ciascuno a un livello di energia diverso. Fate il vostro esame di coscienza e scegliete su cosa volete agire.

## **Non dimenticate...**

- Quando riascolterete questi video, vi renderete conto che **le cose non sono così complicate.**
- Alla fine, amo dare informazioni alle persone che **non richiedono l'apporto di nessun apparecchio esterno.** Non avete bisogno di somme folli per restare in buona salute.

**Avete tutto in voi per potenziare la vostra batteria dei Reni!**