ATTIMO PER ATTIMO
Un programma di allenamento mentale

Silvia Freire

ATTIMO PER ATTIMO

Un programma di allenamento mentale

Silvia Freire

Avant
editorial

Primera edición, noviembre de 2025
© Silvia Freire, 2025
+5491130362142
asuntooficinasf@gmail.com
YouTube Canal SilviaFreireOficial
Instagram @mundofreireok @silviafreireok
WEB: https://silviafreire.com.ar/

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra (www.conlicencia.com)

Diseño y Edición:
Avant editorial
Avenida de Londres, 6, Portal 1, Atico A,
28500 Arganda (Madrid)
www.avanteditorial.com
info@avanteditorial.com

979-13-87805-48-7
THEMA: V - VF - VS - VX -VXH
DEPÓSITO LEGAL: M-23667-2025

Dedica

Mio marito mi ha dettato questo:

Al mio caro e amato sposo. Grande compagno della mia vita che mi accompagna ovunque. Quando gliel'ho letto ha detto:—Cosa sono, un cane io?—
—Sei tu che me l'hai dettato—
—Non ti viene in mente nemmeno una parola d'amore da scrivere che devo dettartela io?—
—Ah ah ah. Ma io non ti ho chiesto di dettarmela. Hai chiesto se ti avrei dedicato questo libro e hai cominciato a dire quello che volevi che scrivessi—
—jjjjjjjjjj (russare). Russare che è musica per le mie orecchie; per me i suoi russare suonano come il tema di Fito Páez:

Ci sono segreti in fondo al mare
persone che voglio portare
con me aromi che non voglio dimenticare
silenzi che preferisco tacere
mentre tu russi!

Dedico allora questo libro a quest'uomo che con il suo amore incondizionato mi ha impedito di assassinarlo molte volte, tante quante le volte in cui lui avrebbe desiderato uccidermi, se non fosse stato per il mio amore, anch'esso incondizionato.

(Grazie ai miei suoceri per quell'aprile e il ritmo tiepido).

Índice

Prologo 12
Introduzione 13

Inizia l´allenamento 17

Qual è il senso della tua vita? 19
L'auto-osservazione 21
Visitati. Conosciti 26
Trattamento di merito 31
Legge del magnetismo 34
Aiutare gli altri 62
Re-creare 65
Il bambino interiore 68
Ho'oponopono 72

Attimo per attimo 77

Il giorno comincia alle 0:00 79
Scendi dal letto 87
Sotto la doccia! 92
Fai colazione! 95
Comincia la giornata lavorativa! 97
Mentre lavori 100
Prima di uscire dal lavoro 102

Il passo dopo passo del minuto per minuto 109

Esercizi di allenamento mentale..... 111
0. Meditazione Abracadabra 111
1. Un racconto che guarisce 115
2. Meditazione Il Vulcano 118
3. Meditazione Le Mani 123
4. Meditazione Fatti una buona giornata 128
5. Meditazione. Lo specchio delle relazioni 133
6. Meditazione Ascendendo verso la luce 136
7. Meditazione Dal Giardino delle tue relazione..... 140
8. Rifletti con la frase del giorno da 145
Un Corso in Miracoli..... 145
9. Rimani nel presente 151
10. Approfitta di chi ti parla… per guardarti dentro 152
11. Osservando la tua postura corporea..... 158
12. Attività fisica 161
13. Cambio di atteggiamento..... 163
14. Che bel completo! 164
15. Il Diario 167
16. Lavorando con il diario 170
17. Il tuo Tu conventillo interiore..... 172
18. Che cosa hai imparato oggi?..... 176
19. Disegnare con la mano non dominante: 180

20. Lettere ai nostri genitori. 181
21. I Mandala 185
22. Lavoro con il tuo bambino interiore 195
23. Quaderno della Gratitude 196

Audio per esercitarsi 199
Finale 200
Ringraziamenti: 202

Prologo

È per me un grande piacere confermare che, nonostante gli anni siano passati e le circostanze siano cambiate, i concetti fondamentali per allenare la tua mente fino a raggiungere la pienezza restano intatti.

Ho scritto questo libro nel 2010, in circostanze favorevoli per trasmettere, nei mezzi di comunicazione più riconosciuti dell'Argentina, un messaggio che condividevo dalla mia piena felicità. Vivevo con l'uomo che amavo, che mi ha accompagnata per 50 anni; ci siamo amati fin dall'adolescenza, abbiamo vissuto cambiamenti ed evoluzione. Abbiamo raggiunto obiettivi e traguardi meravigliosi, mentre io passavo "ricette" diffuse in 44 libri pubblicati, nei mezzi di comunicazione, in radio e televisione, conferenze e tournée.

In quel momento parlavo della felicità come condizione naturale, in un contesto di perfezione e abbondanza. Quando mio marito morì, sentii la grande sfida di guardare quei libri che "insegnavano a nuotare" e, questa volta, tuffarmi davvero in piscina.

Utilizzai tutti gli strumenti che avevo distribuito per più di 30 anni ai miei seguaci, raccolsi tutto ciò che avevo insegnato e lo applicai nella mia vita per intraprendere un viaggio di ritorno verso me stessa.

Voglio chiederti di scusare alcuni commenti domestici dal tono maschilista, oggi assolutamente fuori luogo nel tempo e nello spazio.

Sono osservazioni soggettive, personali, di una signora educata 68 anni fa da una società maschilista.

Tutta la mia generazione sta facendo lo sforzo di capire e imparare.

Grazie per la tua comprensione.

I concetti più importanti che vengo a offrirti non sono personali: sono portavoce dei maestri che mi hanno insegnato che si può essere felici dalla mattina alla sera, MINUTO PER MINUTO!

Dammi la mano e allaccia la cintura!!!!!!!

Introduzione

Ho scritto il mio primo libro *Avivate* nel 1996 senza grandi pretese. Ricordo di aver dichiarato che mi sarei accontentata se qualcuno avesse letto quel libro prima di dormire; volevo che il mio libro stesse su un comodino. E siccome "se lo vuoi lo hai", prima ancora che il libro fosse nelle mie mani già stampato, mi chiamò una donna per dirmi:

—Ieri sera ho dormito con le tue idee. Ho il tuo libro sul comodino.

Pensai che fosse uno scherzo, prima perché io non avevo ancora il libro e secondo perché il fatto del comodino era proprio il mio obiettivo. Non potevo crederci. Poi la donna mi raccontò che era la moglie del proprietario della tipografia!

Un mese prima, un venerdì sera di settembre, io stessa avevo lasciato sul mio comodino un libro semplice di una perfetta sconosciuta che parlava dell'"Io sono" e dell'esperienza di averlo applicato nella sua vita. Spensi la luce e mi disposi a dormire con quelle idee.

Non avevo altro da fare se non leggere. Sposata, senza figli, senza lavoro, in un piccolo appartamento dove avevo aiuto per le pulizie, dopo aver spento la televisione che fino a poco tempo prima accendevo dalle 7:30 del mattino fino alle 23 della sera, ora l'unica cosa che facevo tutto il giorno era leggere.

Per questo, quel venerdì, pensai che anch'io avevo molte cose da dire riguardo alle mie esperienze con questo nuovo

modo di guardare. Così mi alzai e in quel fine settimana scrissi quel primo libro.

In quel periodo avevo già trascorso cinque anni ad assimilare senza interruzione la saggezza e gli insegnamenti che trovavo nei numerosi libri di crescita personale che leggevo con voracità. Fu così che, dopo anni di ricerche sui divani di diversi terapeuti, arrivò nelle mie mani il libro di Louise Hay, *Puoi guarire la tua vita*.

Così iniziai, senza rendermene conto, ad applicare il metodo del protagonista del film *A Beautiful Mind*. Cominciai a ignorare le voci interiori che mi dicevano: "Questo libro è una bugia; è roba da America, figurati se solo ripetendo che tutto va bene nel mio mondo le cose cambieranno", e molte altre frasi di quel genere.

Tuttavia, c'era qualcosa che mi diceva di andare avanti, di credere negli insegnamenti che mi regalavano quei libri, e naturalmente di metterli in pratica. Ciò che è stampato in un libro è morto, finché non gli diamo vita applicandolo. Così, motivata dagli insegnamenti di Louise Hay, seguii *Un Corso in Miracoli* e da lì la mia vita cambiò.

E mi piacerebbe condividere con te alcune affermazioni che contribuirono a quel cambiamento. Qui puoi leggerne alcune, ma ti invito ad ascoltare la traccia numero 06 del CD per poterle gustare in un altro modo.

• Parafrasando Louise Hay:
«Inizia la tua giornata con gratitudine e gioia, ama e accetta ciò che sei e ciò che fai; in questo modo il bene si moltiplicherà e attirerai a te soltanto persone positive in tutti gli ambiti della tua vita. Sei una creatura amata dell'Universo e ora e per sempre tutto è nel giusto ordine Divino».

Grazie alla popolarità del film e del libro *The Secret*, questa filosofia di vita oggi è conosciuta da milioni di persone. E questa filosofia si basa sulla legge di attrazione.

Sono molto contenta che tutto questo sia riemerso e arrivi a persone che non erano così collegate con la metafisica, ma che ora possono approfittare dei suoi insegnamenti per migliorare la propria vita.

Fermiamoci su questa parte della frase che ti ho appena trascritto:

• «Il bene si moltiplicherà e attirerai soltanto persone positive in tutti gli ambiti della tua vita».

Di questo si tratta la legge di attrazione di cui parla tanto il libro *The Secret*. È semplicemente questo: pensare in positivo, provare gratitudine. Nota che quando Gesù ci insegnò a chiedere al Padre diceva: «Grazie Padre, perché è già fatto». Nella Bibbia c'è l'idea di ringraziare dopo aver fatto una richiesta come se questa fosse già stata esaudita. Lo do per fatto, inizio a sentire gratitudine come se fosse già compiuto, inizio a sentire gioia e cerco di vivere con tutto il mio corpo il fatto che ciò che desidero, ciò che sto chiedendo, ciò che voglio per me, stia già accadendo.

Un'altra affermazione che ti suggerisco di fare è:

• Ringrazio l'Universo per tutti i suoi meravigliosi doni. Sono una persona riconoscente. Grazie.

In questa nuova fase, cercando di applicare come si deve le leggi metafisiche, ho scritto questo nuovo libro. E quando lo scrissi dissi a me stessa: qui e ora, seduta in una comoda poltrona in un luogo incredibile a Tandil[1], davanti a un camino acceso, guardando attraverso le grandi finestre un paesaggio bello ovunque lo guardi, scrivo il mio primo *Best Seller* con una nuova

1 Tandil è una località situata nella provincia di Buenos Aires, una zona con colline, lago e bosco, molto affascinante

intenzione: che questo libro sia il più letto, il più usato e il più utile.

Quello che hai tra le mani è un manuale di istruzioni attimo per attimo, con una guida precisa su cosa fare durante i mille-quattrocentoquaranta minuti del giorno, per i trecentosessanta-cinque giorni di ogni anno. Spero ti sia utile.

INIZIA L'ALLENAMENTO

In questo programma di allenamento mentale imparerai a creare reti hebbiane e a sviluppare il tuo lobo frontale, a riconoscere il tuo potere; imparerai a tracciare linee migliori usando colori più belli affinché la tua opera sia finalmente degna di esposizione.

Permettimi di insegnarti ciò che ho imparato.

Qual è il senso della tua vita?

Ho fatto un sondaggio e il novanta per cento ha risposto: essere felice. Che cosa soggettiva! Che cosa ti rende felice? Quello che la pubblicità ha imposto nell'ultima decade (che dico decade!!! Al ritmo attuale, sarebbero gli ultimi giorni, visto che giorno dopo giorno si incaricano di farti credere che hai bisogno di quel nuovo prodotto o di quel sensazionale servizio per essere felice).

Vale la pena sottolineare che sono una borghese consumista di destra. Che cosa ti rende felice? La stessa cosa che ti rendeva felice l'anno scorso e che ti renderà felice l'anno prossimo?

Del dieci per cento restante, le persone che sono senza partner hanno risposto: amare. Quelle che sono malate hanno risposto: guarire. E una sola persona ha risposto: vivere. Il senso della vita è vivere. Che bella risposta, no?

Un ragazzo che ho incontrato nei corridoi della radio in cui lavoro mi ha risposto: "La vita non ha senso". Poiché quella frase termina con "Bisogna darglielo" gli ho fatto quella domanda e ha risposto "No".

Il senso della vita è vivere. La vita non ha un senso. Né deve averlo. E se tutta la frustrazione risiedesse nell'aver tentato di cercarle un senso che non ha e che non avrà mai?

Preghiera Cerchio di Fuoco di Don Miguel Ruiz

Cerchio, perché rappresenta la terra; fuoco, perché rappresenta lo spirito. Questa preghiera è un patto di matrimonio con Dio. Se la usi, potrai vivere ciò che dice. Spero ti sia utile:

«Oggi, (dire la data del giorno) nel giorno del Signore in cui la Divinità ritorna a me,
quando, vivendo con libero arbitrio e con tutta la forza dello spirito,
decido di vivere la mia vita in libera comunione con Dio, senza aspettarmi nulla in cambio;
vivrò la mia vita con gratitudine, amore, lealtà e giustizia, a partire da me stesso
e proseguendo con i miei fratelli e sorelle.
Rispetterò tutta la creazione
come simbolo della mia comunione d'amore con Colui che mi ha creato
per la felicità eterna dell'umanità».

L'auto-osservazione

Sogniamo un po'. Io sogno di ascoltare il rumorino dell'acqua di alcune bellissime fontane nel parco impeccabile di un hotel di lusso alla periferia della città. Stare qui due giorni costa lo stipendio base di un impiegato che lavori dal lunedì al venerdì per nove ore e il sabato mezza giornata. Per passare qui due giorni dovrebbe quindi lavorare un mese intero. L'impiegato allora potrebbe chiedersi: che senso ha lavorare un mese intero per sedermi sul bordo di una piscina nella quale nemmeno posso entrare perché fa freddo? Che senso ha, per quelli di noi che siamo qui, essere qui?

La gente intorno a me sembra godersi il sole. Sono le cinque del pomeriggio del secondo giorno di ottobre. Pare che si godano il silenzio, il verde, la natura, il rumorino dell'acqua e il canto degli uccelli. Lo slogan di questo posto è: "Per sentirti lontano stando vicino". È questo che veniamo a cercare noi che paghiamo per stare qui. Essere lontani. Lontani dal cemento, dagli edifici, dal rumore, dalla corsa continua. In contatto con alberi, acqua, uccelli. Ma… vicini! Vicini al rumore, agli edifici, alla corsa. Un paese enorme pieno di terra verde, alberi, fiumi, laghi, uccelli e i matti che viviamo in città godendoci qualche ora fuori dal manicomio. Fuori ma vicino!

In questo parco bellissimo una coppietta riviveva momenti spiacevoli. Lui parlava dei dispiaceri causati dagli impiegati e dell'irresponsabilità. Raccontò vari aneddoti con veemenza e lei rispose agganciandosi all'irresponsabilità degli impiegati;

raccontò diversi episodi con camerieri di ristoranti, commessi di negozi di abbigliamento e altri simili. Entrambi liberarono nel loro organismo un po' delle sostanze che provocano ira, lamentela, critica, impotenza e lasciarono le sdraio per andare al ristorante a cercare altri motivi per la loro collezione. Meno male che stiamo sognando!

Se vuoi iniziare a lavorare con la dis-identificazione (fino a prendere coscienza che, come dice *Un Corso in Miracoli*, "non sei un corpo, sei libero", fino a ricordare che sei uno spirito che vive un'esperienza in quel corpo al quale hanno dato un nome e che è stato addomesticato con leggi familiari e sociali del tempo e del luogo dove vivevi fino ad allora), puoi praticare coniugando alla terza persona singolare.

Prendendomi come esempio: Silvia Freire è ora seduta nel suo giardino mentre il suo canarino preferito canta, il suo pappagallo vuole rubarle la penna e le tortorelle vengono a mangiare il cibo che lei offre loro. Silvia scrive il suo primo best seller con l'intenzione che tu ti liberi dalla sofferenza e sia in pace.

Esempio: se ti chiamassi Maria sarebbe così: Maria legge il primo best seller di Silvia Freire e sta imparando a liberarsi dalla sofferenza, frutto dell'attaccamento, dei condizionamenti, degli schemi di pensiero, delle aspettative, del desiderio, dell'assenza di fede. Maria è felice e grata di aver finalmente trovato la chiave per uscire dalla prigione della personalità che l'ego ha fabbricato. Maria già ora apprezza e celebra il giorno della libertà! Maria riconosce finalmente di essere molto più di un corpo e dei suoi ruoli. Maria reclama che non è un corpo, che è libera perché ancora è così come Dio l'ha creata!

Esempio: un giorno, uscendo dalla piscina del club, andai nello spogliatoio a cambiarmi. Entrando nel bagno per asciugarmi i capelli, vedo che un'altra donna sta attaccando il phon. Do