

FUERTEVENTURA 2022



Marino Ottaviani

---

Come raggiungere la libertà personale per sempre

EDIZIONE ESCLUSIVA PER



# Il metodo 55x5

## Introduzione

Questo è un manuale pratico su come raggiungere la libertà personale attraverso le tue parole e la tua scrittura, ispirato al mantra di Ho'oponopono e a tutta la filosofia racchiusa in questa antica pratica.

In questa settimana ci soffermeremo principalmente sulla pratica e sulla meditazione, senza approfondimenti spirituali o filosofici.

Il livello di evoluzione spirituale di un uomo è unico ed inimitabile, se hai deciso quindi di intraprendere questo percorso lasciati ispirare per entrare nella tua personale responsabilità creativa.

## Il metodo 55x5

Sono sempre stato affascinato dagli argomenti riguardanti la formazione personale e tutto ciò è in grado di creare nuovi stimoli e novità nella mia vita, ma anche in quelle delle persone con le quali ogni giorno mi relaziono, negli eventi che organizzo per il mio lavoro o ai quali partecipo.

Esistono migliaia di testi sulla crescita personale, che aprono la mente verso nuovi orizzonti, poi però alla fine sei solo tu a decidere, se lasciare che rimangano solo letture oppure trasformarli in veri e propri principi da adottare nella tua vita.

Diversi anni fa ho incontrato il metodo 55x5, ho iniziato a praticarlo nella mia vita, ti dirò che ho avuto molti, anzi moltissimi riscontri positivi in vari ambiti.

Questo metodo va oltre alla "*legge dell'attrazione*", lo ti proporrò un altro viaggio, il mio desiderio è di condurti verso un vero e proprio cambiamento.

Ricorda questo mantra : *"Tu sei quello che dici ma anche quello che scrivi"*.

# Il metodo 55x5

## La scrittura

La scrittura ha un grande potere, scrivendo i tuoi i pensieri, le tue sensazioni, ne diventi tu il padrone, sei tu che decidi quando e dove cominciare il cambiamento.

In questo manuale troverai alcuni esempi di mantra personali che ti aiuteranno a seguire questo affascinante percorso, con alcune semplici regole da seguire, non scritte ma fondamentali, una su tutte *"non creare aspettative"* la seconda *"non giudicare nulla di ciò che ti sta succedendo durante il percorso"*, la terza *"tutto ciò che esiste in ogni momento, nella tua vita è in completa armonia con te stessa/o"*.

Ora sei pronto a scoprire il metodo 55x5?

Ecco come funziona:

ogni sera prendi questo libro in cui troverai pagine dedicate all'esercizio, scegli il tuo mantra (se vuoi prendi spunto da quelli che ho suggerito) e scrivilo per 55 volte.

Scrivi quello che senti più tuo, in base a quello che desideri diventare o realizzare, quello che vuoi che si palesi nella tua vita spiritualmente o materialmente. Scrivi in prima persona singolare e al presente, come se fosse già accaduto.

## Il metodo 55x5

Es. Ho trovato il compagno giusto con il quale condividere la mia vita.

L'obiettivo di questo metodo è comunicare al tuo subconscio, alla tua anima o al tuo io più profondo (chiamalo come vuoi tu) cosa e come desideri essere o diventare.

Importante in questa pratica è "mettere l'intenzione".

Quando scrivi su questo diario pratico/meditativo, fallo con l'intenzione più alta che senti mentre lo scrivi.

Tutto il tempo che dedicherai nello svolgimento del metodo diventerà per te una *meditazione scritta*.

## Alcuni esempi

Sono *realizzato* nel mio *lavoro* e nella mia *vita*

Oggi ho *incontrato* persone meravigliose piene di *gioia* e *amore*

*Perdono* tutti i pensieri *limitanti* e li ho rimossi dalla mia vita

Sono nome e cognome e sono libero finanziariamente

Sono nome e cognome la mia vita è nuova e piena di gioia

Sono profondamente *grato* per l'*abbondanza ricevuta* oggi

Sono nome e cognome ho incontrato persone piene di amore oggi.

Ho fatto del mio meglio, il mio meglio è tutto ciò che ho fatto

*Amo* la mia famiglia e sono *grato* per questa giornata piena di *armonia*

*Amo* me stessa/o e sono grata/o alla vita

Sono in perfetta *armonia* con "*il tutto*", *amo* le persone a me care

Io sono nome e cognome + 2 qualità che senti tue

Sono *profondamente grato* per l'*amore* che ho *donato* oggi

## Alcune regole

- Crea una frase che ti faccia salire l'emozione fino al cuore.
- Crea la frase al singolare, rivolta a te.
- Crea una frase che ti permetta di liberare il tuo sentimento.
- Crea una frase che senti tua.
- Crea una frase che parli di ciò che desideri scrivila come se fosse già nella tua vita.
- Crea una frase che contenga parole come perdono, amore e gratitudine.
- Crea una frase che ti motivi a fare meglio di ciò che fai.
- Non si fanno frasi o mantra per terze persone.
- p.s. non esistono regole fisse.
- Se salti un giorno, riparti da zero, è fondamentale.
- Unico slogan ricorda : *Tu sei ciò che scrivi.*

**ora inizia!**

# Giorno 1

1

A series of horizontal blue lines for writing, with a vertical pink margin line on the left. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page.



Giorno 1

15

A vertical pink line runs down the left side of the page, acting as a margin. It is positioned to the left of the first horizontal line.

A series of horizontal purple lines are spaced evenly down the page, providing a guide for writing. There are 15 lines in total, starting from the top and ending near the bottom of the page.

29

# Giorno 1

43

55

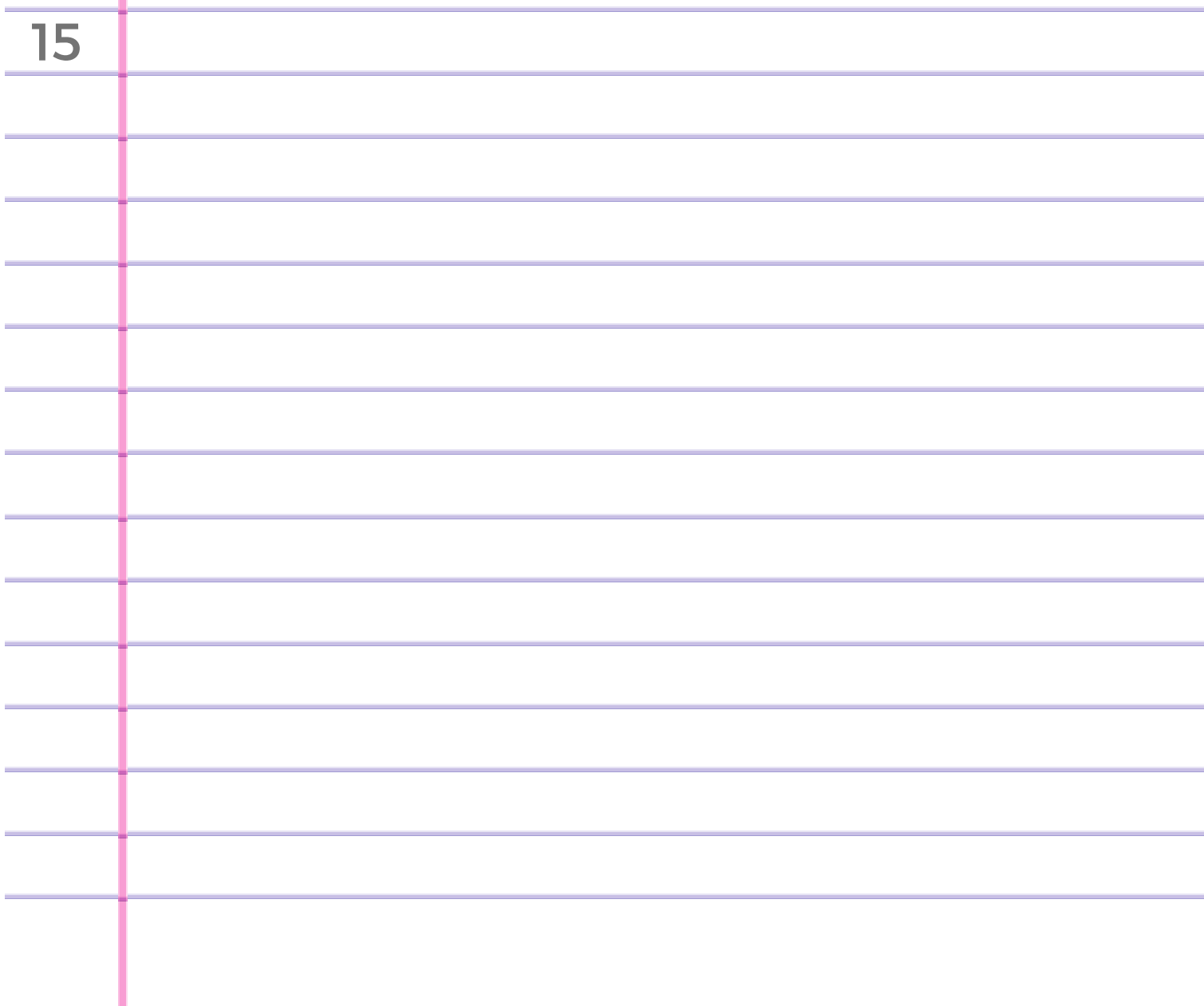

# Giorno 2

1

A series of horizontal blue lines for writing, with a vertical pink margin line on the left. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page.

# Giorno 2

15



Giorno 2

29

A series of horizontal blue lines for writing, with a vertical pink margin line on the left. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page.

# Giorno 2

43

55

# Giorno 3

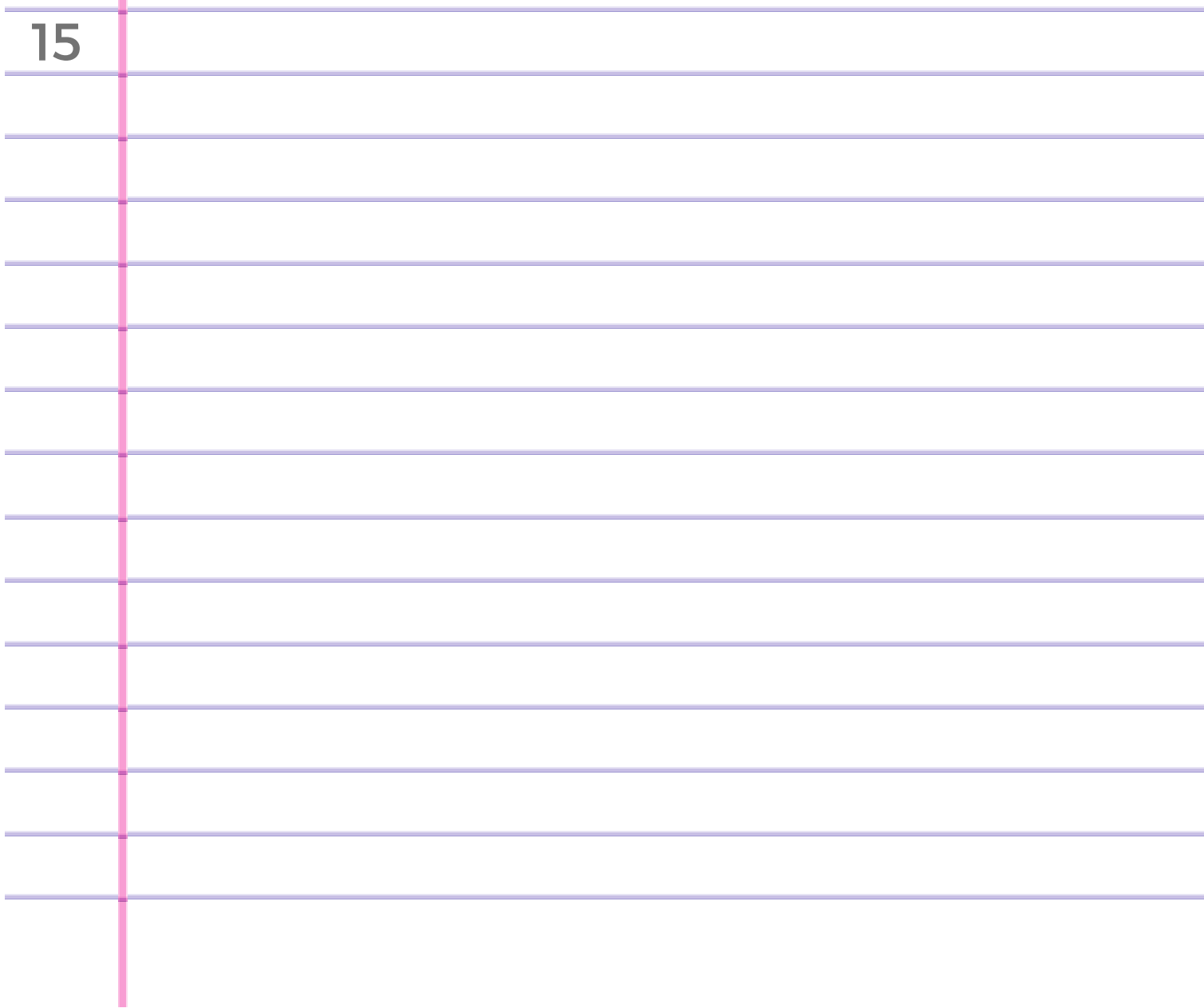

1

A series of horizontal blue lines for writing, with a vertical pink margin line on the left. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page.

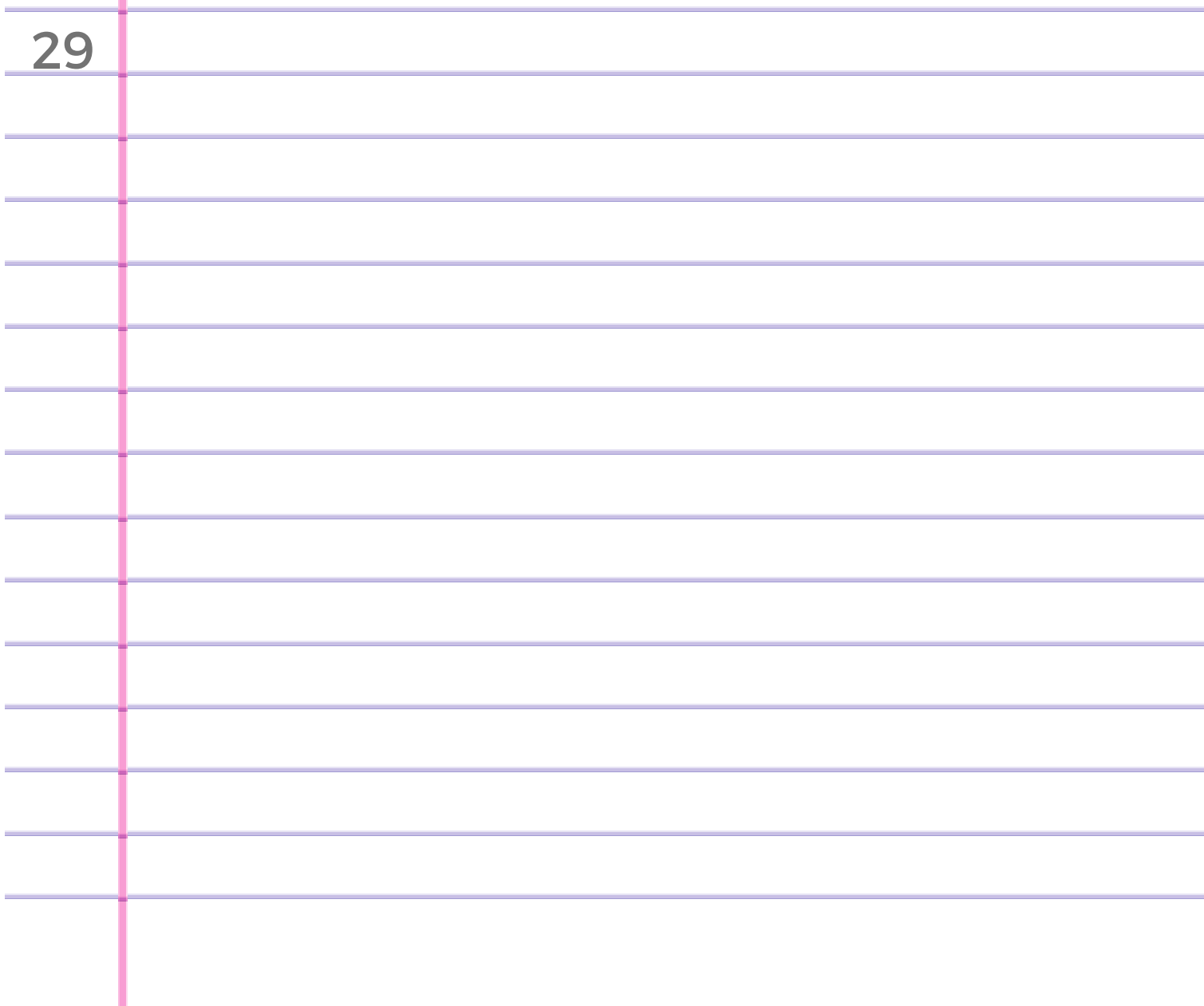



# Giorno 3

15



29



# Giorno 3

43

55

# Giorno 4

1

A series of horizontal blue lines for writing, with a vertical pink margin line on the left. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page.

Giorno 4

15

Giorno 4

29

A vertical pink line runs down the left side of the page, acting as a margin. The page is filled with horizontal blue lines for writing, starting from the top margin line and extending to the bottom margin line.

# Giorno 4

43

55

# Giorno 5

1

A series of horizontal blue lines for writing, with a vertical pink margin line on the left. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page.

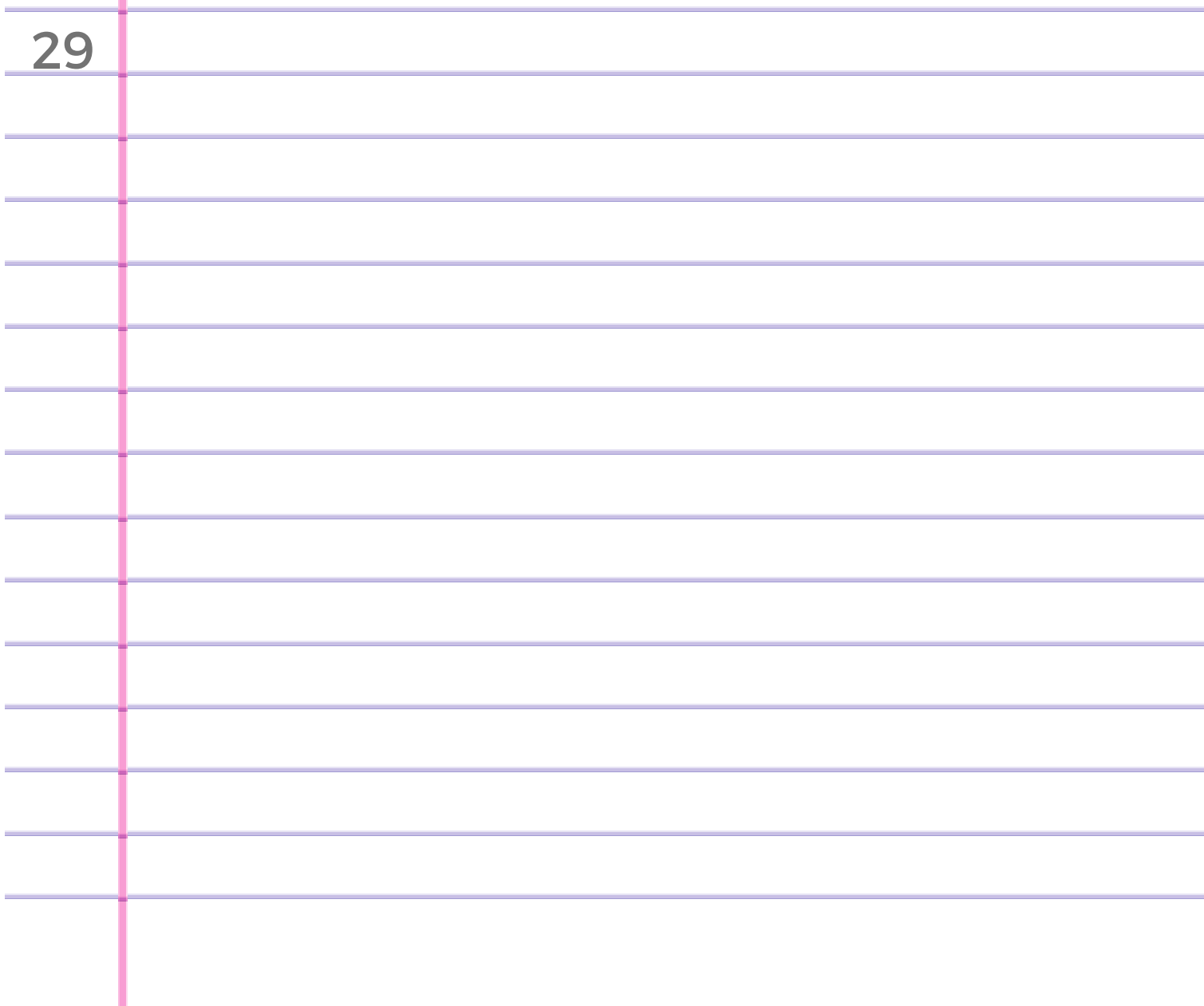



Giorno 5

15

A vertical pink line runs down the left side of the page, acting as a margin. The page is filled with horizontal blue lines for writing, starting from the top margin line and extending to the bottom edge.

29



Giorno 5

43

55

## Ora cosa succede?

Quello che hai appena concluso è la prima dichiarazione di intenti che hai comunicato al tuo io più profondo. Il tuo cuore ora comincerà a trasmettere vibrazioni e energia a tutto ciò che incontra, che siano cose o persone. Nelle prossime settimane mettiti semplicemente in ascolto, custodisci nel tuo cuore e nella tua mente le parole che hai scritto nel primo 55x5.

Accadranno delle cose, arriveranno o al contrario usciranno delle persone nella tua vita, altre cambieranno ruolo.

Tu pensa solo ad appuntarle nel tuo sentire, non giudicarle semplicemente vivi!

Il motto di questo percorso è : *Tu sei ciò che scrivi.*



Canale telegram MYMANTRA\_ [t.me/mymantramethod](https://t.me/mymantramethod)

Il mio canale you tube MYMANTRA

poi se lo desideri puoi acquistare il libro cartaceo che contiene l'intero percorso di 5 mesi.

Diventerà la palestra dove realizzare tutti i tuoi desideri.

Lo trovi qui su : Amazon - Il giardino dei libri - [www.mymantra.it](http://www.mymantra.it)

