

Intervista:

VIVERE CON IL CUORE AVENDO SUCCESSO

Intervista su TeleSummit Condotta da Glynis Dinsdale
(Johannesburg, South Africa)

Oratrice:

Dr.ssa Maria Teresa De Donato
Naturopata, Life Strategist, Autrice



Salve a tutti e Benvenuti ... Sono Glynis Dinsdale, Conduttrice del Summit

– VIVERE CON IL CUORE AVENDO SUCCESSO –

“Come seguire il tuo cuore, trovare il tuo scopo nella vita, vivere i tuoi sogni e le tue aspirazioni ed avere successo.”

Io mi occupo di insegnamento e Coaching della Trasformazione ed ho lavorato durante gli ultimi 20 anni nel settore della guarigione focalizzando la mia attenzione nell'aiutare e nel rafforzare le donne attraverso il counselling affinché divengano attente e motivate e si sentano rafforzate e felici con se stesse.

In questa intervista abbiamo come oratrice la

Dr.ssa Maria Teresa De Donato, nata in Italia e che vive da più di 20 anni negli Stati Uniti. È una Naturopata Tradizionale e Omeopata Classica, iscritta nei rispettivi Albi professionali ed abilitata all'esercizio della professione, Life Strategist ed Autrice laureata con un Bachelor, un Master ed un Dottorato in Salute Olistica.

Quale Life Strategist è certificata in Comunicazione, Analisi del Conflitto, Negoziazione e Gestione del Conflitto e in Gestione della Rabbia. Ascoltatrice attiva ed attenta osservatrice del comportamento umano, la sua attività di Coaching è iniziata più di 30 anni fa permettendole di aiutare con successo migliaia di persone in tutto il mondo in ogni tipo di ambiente, rendendole consapevoli dei loro punti-forza e del loro potenziale ed aiutandole a raggiungere le proprie mete ed una vita più gratificante, più serena e più felice.

La Dr.ssa De Donato ha un approccio olistico molto intenso alla vita e alla salute che include non solo le componenti mente-corpo-spirito, ma anche l'abilità di vedere come il tutto sia collegato e, di conseguenza, di identificare somiglianze, differenze, forze, debolezze e modelli comportamentali relativi a situazioni e a persone. Persona estremamente curiosa intellettualmente, creativa e versatile, ha un approccio amorevole e pratico alla vita.

È Autrice di vari libri ed articoli. Se desiderate saperne di più sulle sue pubblicazioni, potete visitare la sua pagina di Autore Amazon su

<http://www.amazon.com/Maria-Teresa-De-Donato-PhD/e/B019G68L8Q>

Quale Oratrice è perfetta per il tema del Summit.

Tante grazie per essersi unita a noi. È stupendo averla qui e siamo impazienti di parlarle.

Il piacere è mio, Glynis. Grazie per avermi invitata. Sono molto felice di partecipare al suo programma radiofonico e poter essere quanto più possibile di aiuto ai nostri ascoltatori.

Iniziamo allora – Mi parli di lei e della sua storia e del perché e come questo argomento la riguarda.

Sono sempre stata una persona dalla natura versatile ed inquisitiva e sin dalla più giovane età ho iniziato a pormi domande fondamentali circa il senso della via, sul perché certe cose accadono a certe persone piuttosto che ad altre. Sono sempre stata alla ricerca di risposte e di una soluzione ad ogni problema. Questo mi ha aiutato a capire che la mia vera chiamata è nel servire, ossia nell'aiutare gli altri il più che posso istruendoli, educandoli ed addestrandoli così che possano identificare i propri punti-forza, le proprie debolezze, le loro vecchie convinzioni e i loro vecchi modi di percepire la realtà e per mezzo dei quali hanno continuato a sabotarsi – persino per lunghi periodi – senza che si rendessero conto di questa realtà e della sua dinamica. Soltanto divenendo consapevoli di tutto ciò ed agendo dopo aver cambiato il proprio modo di percepire la realtà e di pensare, e quindi il proprio conseguente modo di agire, noi possiamo raggiungere uno stato più elevato di consapevolezza ed iniziare il percorso verso una vita più gratificante.

E questa, naturalmente, è stata anche la mia esperienza personale, così posso realmente capire coloro che si trovano in questa situazione perché ci sono passata io stessa e più di una volta. Posso, quindi, avere empatia per gli altri rendendomi conto della loro frustrazione, dei loro dubbi, della loro paura, e dei loro sentimenti. Ho attraversato diverse fasi di trasformazione nella mia vita e ho avuto varie rinascite, ma le parlerò della mia ultima. Un giorno ho letto una citazione che diceva “*Sei nella tua vita dove sei per ciò che ritieni essere possibile per te.*” Bene, ciò che ho sentito appena letto la citazione è stata prima frustrazione e poi rabbia. Ero arrabbiata con me stessa perché ho pensato a quante cose in più avrei potuto realizzare nella mia vita se solo avessi tentato di farle, se mi fossi attivata ed avessi avuto dei piani. E così ero lì, con tutte le mie credenziali, i miei studi, e la conoscenza e grande esperienza sia a livello personale che professionale, ma avrei potuto, infatti, realizzare molto di più perché – e questo era chiaro nella mia mente – “dov’ero” non era dove avrei voluto essere. Sapevo che ciò che avevo realizzato fino a quel momento era nulla rispetto a quello che avrei potuto realizzare e che non avevo nemmeno iniziato a scalfire la punta dell’iceberg.

E quel momento di presa di coscienza è stato tutto ciò di cui avevo bisogno per iniziare a cambiare la mia vita nel modo in cui volevo.

Cosa può dirci su come avere successo...

La prima cosa che occorre per avere successo è conoscersi bene ed accettarsi per ciò che si è. Per conoscerti bene devi calmare la tua mente, rilassarti, meditare e prestare

attenzione a ciò che dice il tuo cuore, ossia la voce interiore che proviene dalla parte più profonda del tuo essere. Il tuo cuore, la voce interiore che ti parla non è la voce che senti nella tua testa e che può facilmente essere identificata con il processo mentale frutto del pensare, del ragionare e del giudicare e che è in funzione per la maggior parte del tempo.

Al contrario, l'unico modo in cui puoi realmente ascoltare il tuo cuore, la profondità del tuo essere che ti parla è quando sei in uno stato di completo rilassamento, concentrato sul momento presente, consapevole del tuo respiro, del tuo essere vivo/a. Puoi calmare la tua mente facendo alcuni esercizi di profonda respirazione varie volte al giorno, anche se solo per un minuto alla volta, o semplicemente facendo una passeggiata così da riconnetterti con te stesso/a. La nostra routine quotidiana tiene molti fra noi in una situazione di squilibrio perché siamo così intrappolati nel pensiero delle cose che dobbiamo fare che dimentichiamo quanto sia vitale essere consapevoli del fatto che siamo vivi, che stiamo respirando, che c'è molto di più al di là delle cose da fare e che la vita va goduta.

E come possiamo trovare lo scopo della nostra vita... e raggiungere le nostre mete ed i nostri sogni?

Ripeto, per trovare lo scopo della tua vita devi conoscerti bene, ascoltare il tuo cuore, la tua voce interiore di cui ho parlato, e capire come comunica con te. Dimentichiamoci per un momento dei nostri doveri, che siano familiari o legati al lavoro che abbiamo al momento e che ci permette di “guadagnarci da vivere...” Questo è esattamente ciò che un lavoro non dovrebbe essere. Il nostro lavoro, qualunque esso sia, dovrebbe essere un modo per esprimere le nostre abilità fisiche, emotive e mentali, per dimostrare ciò che realmente sappiamo fare, tutto ciò di meraviglioso che siamo in grado di realizzare a seconda della nostra natura, delle nostre preferenze, dei nostri interessi e quant'altro, così che il nostro potenziale possa realmente manifestarsi. Qualunque sia la nostra situazione al momento, chiediamoci: “È qui che voglio essere? È questo il lavoro, la relazione, qualunque cosa sia, ciò che voglio veramente, che trovo realmente gratificante a livello emotivo, mentale e fisico?” Con questo non voglio dire che tu debba necessariamente abbandonare una relazione o un lavoro all'improvviso. Assolutamente no! Sto solo dicendo di identificare ciò che non sta funzionando – a qualsiasi livello ed in qualsiasi area della tua vita – ed inizia a cambiare le cose in un modo o nell'altro, fa' un passo alla volta, ma continua ad andare avanti nella direzione che desideri.

Chiediti: Cos'è che vuoi realmente per divertirti, che ti fa veramente piacere fare? Quella è la tua chiamata. Quello è ciò che dovresti fare. Ognuno di noi ha uno specifico posto in questo Universo e dobbiamo trovare il modo di identificarlo, trovare quello che meglio collima con i nostri sogni, desideri e bisogni, ed occuparlo. Dobbiamo fare un

passo alla volta affinché quel sogno divenga realtà. Dobbiamo sederci, calcolare la spesa, fare dei piani e rispettarli e al tempo stesso essere abbastanza flessibili da cambiarli nel caso la situazione lo richiedesse. Ma dobbiamo continuare ad avanzare nella direzione dei nostri sogni.

Il futuro è nelle nostre mani e siamo noi quelli che lo rendono possibile o lo ostacolano. Il mio coautore, Denis Gorce-Bourge, ed io abbiamo trattato tutti questi punti ed aiutato i lettori a capire che, a prescindere da come la situazione ci appaia al momento, è molto semplice raggiungere ottimi risultati, realizzare i nostri più grandi sogni una volta che capiamo la dinamica del sistema legato alla nostra percezione e alle nostre convinzioni e, di conseguenza, alle nostre azioni quali risultato di esse e passiamo ad un paradigma diverso. Il nostro libro *DARE TO RISE – Reshaping Humanity by Reshaping Yourself* è un meraviglioso strumento per aiutare il lettore a raggiungere quel risultato e ad iniziare a svegliarsi ad una nuova realtà divenendo parte di questa Nuova Terra, questo Nuovo Mondo che si sta manifestando ai nostri occhi.

Com'è riuscita a superare ostacoli e sfide?

Io sono una persona d'azione e per molti anni – specialmente quando ero giovane – ho cercato di controllare la situazione che mi si presentava combattendola, opponendole resistenza, per meglio dire. Con il passare degli anni, tuttavia, ho capito che non debbo combatterla. La Vita, Dio, l'Universo, la Consapevolezza Superiore o quella più elevata o comunque la/lo si voglia definire, non deve essere “combattuta/o”. Qualunque cosa ci accada, qualunque siano le circostanze e le persone che si presentino nella nostra vita, tutto/tutti ha/hanno una loro funzione. Tutti ci offrono la possibilità di imparare nuove lezioni, di ricevere l'addestramento di cui abbiamo bisogno per progredire nella vita e raggiungere un livello superiore dell'essere, dello sviluppo personale. Riassumendo: dobbiamo accettarli ed imparare da loro e ricordarci che tutto ciò che si presenta nella nostra vita è affinché noi impariamo, tutti agiscono da specchi. Quindi invece di focalizzarci su di loro (cose e/o persone) dovremmo concentrarci su noi stessi e vedere come rispondiamo a loro e cos'è che dobbiamo cambiare in noi stessi.

Ha mai avuto paura – e cosa suggerisce di fare ai nostri ascoltatori per superare ansia e paura e essere intrappolati – che porta infelicità e depressione?

Oh sì! La maggior parte dell'esperienza umana si basa sulla paura. Paura di fallire, paura di non essere sufficientemente bravi, paura di non essere accettati, paura di non essere amati, paura di non essere in grado di raggiungere certi risultati. E la paura è l'opposto dell'Amore cosicché più paura hai e più ti allontani dall'Amore. Fare confronti tra noi e gli altri è una delle maggiori fonti della paura e dello stress poiché

nel momento in cui ci paragoniamo agli altri perdiamo noi stessi, perdiamo il nostro allineamento mente-corpo-spirito nel tentativo di raggiungere i loro standards e la loro situazione.

Comportarsi così è assolutamente privo di senso, è quasi una follia. Noi siamo ciò che siamo e gli altri sono ciò che sono; non dovremmo paragonarci agli altri né tantomeno entrare in competizione con loro. Al contrario, dovremmo accettare e rallegrarci completamente delle differenze tra noi e loro perché queste ci completano e sono di complemento le une alle altre.

Avere paura significa anche non avere fede che Dio, l'Universo, o come lo vogliamo definire, ti dia ciò di cui hai bisogno a seconda dei tuoi sogni, dei tuoi più profondi desideri che rappresentano l'essenza del tuo vero Sé. Dunque avendo paura e non avendo fede tu non sei in sintonia con l'Universo e dal momento che attrai ciò che pensi e ciò su cui ti concentri, i pensieri negativi e le preoccupazioni che hai sono esattamente ciò che attiri nella tua vita.

Il mio consiglio, quindi, – e ripeto, parlo per esperienza diretta – è quello di concentrarsi sul momento e di pensare in maniera positiva. Noi tutti abbiamo i nostri alti e bassi e, quindi, momenti negativi e pensieri negativi possono capitare ad ognuno di noi. Quello che intendo dire, però, è di non focalizzarci su di loro, di non indulgere in questi momenti e pensieri, ma quando appaiono, diventare consapevoli della situazione ed iniziare a concentrarci su qualcosa di positivo, su ciò che realmente vogliamo fare, su ciò che vogliamo realizzare nella nostra vita ed i brutti pensieri semplicemente svaniranno.

Ha qualche altra cosa da aggiungere per i nostri ascoltatori...?

Mantenete un'attitudine positiva! Sognate alla grande! Non vi scoraggiate quando fallite o fate errori! Continuate a provare, continuate a migliorare! Siate felici e grati per tutto ciò che già avete nella vostra vita ed abbiate fede che ciò di cui avete *realmente* bisogno vi sarà dato al momento giusto. I miracoli possono accadere ed infatti accadono ogni istante. E se acquistate uno o più di uno dei miei libri, sentitevi liberi di contattare me ed anche il mio coautore, Denis Gorce-Bourge, nel caso acquistaste *DARE TO RISE – Reshaping Humanity by Reshaping Yourself* – perché mi e ci farà piacere sentire i vostri commenti. Grazie. Continuate a brillare!

Grazie tante alla Dr.ssa De Donato per essere stata con noi e naturalmente a tutti gli ascoltatori e spero siate stati ispirati ad affrontare le difficoltà e a diventare persone di successo nella vostra vita.

Grazie ancora, Glynis. È stato un piacere.

Per maggiori informazioni sulle attività della Dr.ssa De Donato potete visitare i seguenti siti e blogs:

<https://www.dedoholistic.com>

<https://holistic-coaching-dedonato.blogspot.com>

