

## **La memoria è condizionata dal nostro stato d'animo**

La memoria, di norma è condizionata dal nostro stato d'animo.  
chi ricorda solo esperienze deludenti tende a diventare una persona cinica e cupa.  
chi ricorda solo i nemici e gli eventi negativi della propria vita , tende a non avere più  
coraggio.  
chi ricorda solo le offese subite in passato continua a lottare contro il mondo.  
ma ... chi ricorda i momenti positivi e appaganti mantiene sempre uno stato di felicità e  
ottimismo .

In realtà , noi condizioniamo la nostra memoria a conservare quello che vogliamo e  
d'accordo alla esperienza che stiamo vivendo nel momento attuale

a questo punto non c'è di meglio da fare che cercare di trattenere i ricordi positivi , gioiosi ,  
e cercare di lasciar andare quelli che comportano tristezza e paura .

È vero si che la memoria serve come esperienza pure per non commettere gli stessi errori  
del passato ,  
ma vivere il momento attuale come una nuova esperienza apre le porte a nuove sensazioni  
ed emozioni .

Così...

davanti ad una nuova relazione o davanti ad un cambiamento radicale di vita  
invece di farci condizionare dalla paura e dalle esperienze e risultati del passato , cerchiamo  
di dominare questi pensieri e condizionamenti , proponendoci di vivere a modo di “nuova  
esperienza” quello che ci accade al momento attuale .

La mente è un arma preziosa , ma può anche essere , tramite i pensieri e esperienze negative  
, una distruttrice di sogni , imprese e qualunque obiettivo ci proponiamo a realizzare .

Libera la mente dal passato , rompi le catene che ti legano alle esperienze vissute e subite in  
passato

e preparati a vivere l'oggi come se il passato non esistesse e il futuro fosse un giardino  
pronto a darti il raccolto dei fiori più belli ...

Analia Scarpone