FASE 1 — RISVEGLIO

IL TEST AMORE O PAURA

Il filtro in 3 minuti per capire chi sta guidando la tua scelta



Cuore o Ego • Amore o Paura • Dio o Mente

www.RicchezzaVera.com

IL TEST AMORE O PAURA

Il filtro in 3 minuti per capire chi sta guidando la tua scelta: Cuore o Ego, Amore o Paura, Dio o Mente

INTRODUZIONE

Ogni giorno fai scelte.

Alcune sono evidenti. Altre sembrano piccole.

Rispondere o non rispondere a un messaggio.

Dire sì o dire no. Esporsi o restare nascosto. Fare una proposta o rimandare.

Alzare i prezzi o restare dove sei. Dire la verità o compiacere.

Chiudere qualcosa o continuare a trascinarlo.

Ma la cosa più importante è: "Da cosa ti stai lasciando guidare?"

Perché puoi fare la stessa azione partendo da due energie completamente diverse.

Puoi dire sì perché senti Amore.
Oppure puoi dire sì perché hai paura di deludere.

Puoi dire no perché senti verità.
Oppure puoi dire no perché vuoi chiuderti.

Puoi lavorare tanto perché sei ispirato.
Oppure puoi lavorare tanto perché hai paura di non valere abbastanza.

Puoi desiderare più abbondanza perché senti espansione.
Oppure puoi desiderarla perché vuoi scappare dalla mancanza.

Fuori l'azione può sembrare identica. Dentro, però, cambia tutto.

Quando ti fai guidare dalla Paura, entri nel controllo.

Quando ti fai guidare dall'Ego, cerchi protezione, approvazione o sicurezza.

Copyright © 2007-2026 www.RicchezzaVera.com

Quando ti fai guidare dall'Amore, senti più verità.

Quando ti fai guidare dal Cuore, senti più presenza.

Quando ti fai guidare da Dio, non ti percepisci separato dalla Vita.

Questo test serve a una cosa sola: aiutarti a riconoscere, in pochi minuti, chi sta guidando una tua scelta concreta.

Non devi giudicarti. Non devi analizzarti per ore. Non devi essere perfetto.

Devi solo osservare. Perché ciò che osservi con onestà, inizia già a trasformarsi.

COME USARE QUESTO TEST

Pensa a una scelta reale che devi prendere.

Non scegliere qualcosa di astratto.

Scegli qualcosa che sta accadendo adesso nella tua vita.

Può essere una scelta legata a:

- soldi
- relazioni
- lavoro
- business
- salute
- energia
- famiglia
- visibilità
- vendita
- direzione personale
- una conversazione difficile
- una decisione che stai rimandando

Poi rispondi alle domande. Non cercare la risposta "giusta".

Rispondi in modo istintivo. La prima risposta spesso è quella più vera.

Copyright © 2007-2026 www.RicchezzaVera.com

Le 3 frasi in cui l'Ego si traveste da saggezza

Mentre rispondi alle varie domande, osserva se nella scelta che stai valutando compare una di queste frasi:

"Non è il mio momento."

"Devo pensarci ancora."

"Non posso permettermelo."

A volte sono vere. A volte sono modi sottili con cui la paura prova a restare al comando. Non giudicarle. Osservale.

La domanda da farti in questi casi è: **questa frase nasce dall'Amore o dalla Paura?**
La cosa importante in questo esercizio è prendere coscienza di chi sti sta guidando in quel momento.

PRIMA DI INIZIARE

La scelta o situazione che voglio osservare è:

In quale area della mia vita si trova?

- ☐ Soldi
- ☐ Relazioni
- ☐ Business / Lavoro
- ☐ Salute / Corpo
- ☐ Energia
- ☐ Direzione
- ☐ Famiglia
- ☐ Spiritualità
- ☐ Altro: _____

Copyright © 2007-2026 www.RicchezzaVera.com

IL TEST RAPIDO

1. Quando penso a questa scelta, il mio corpo sente soprattutto:

☐ apertura
☐ contrazione

☐ calma
☐ ansia

☐ espansione
☐ chiusura

☐ respiro
☐ tensione

2. In questa decisione mi sto facendo guidare più da:

☐ verità
☐ paura

☐ fiducia
☐ controllo

☐ presenza
☐ urgenza

☐ amore
☐ bisogno di approvazione

3. Se nessuno potesse giudicarmi, sceglierei la stessa cosa?

☐ Sì
☐ No
☐ Non lo so

Se hai risposto "No" o "Non lo so", cosa cambierebbe?

Copyright © 2007-2026 www.RicchezzaVera.com

4. Sto cercando di evitare qualcosa?

☐ Sì
☐ No

Se sì, cosa sto cercando di evitare?

☐ giudizio
☐ rifiuto
☐ conflitto
☐ fallimento
☐ esposizione
☐ perdita di amore
☐ perdita di controllo
☐ senso di colpa
☐ responsabilità
☐ altro: _____

5. Questa scelta mi fa sentire più vicino o più lontano da me?

☐ Più vicino a me
☐ Più lontano da me

Perché?

6. Questa scelta mi espande o mi rimpicciolisce?

☐ Mi espande
☐ Mi rimpicciolisce

Copyright © 2007-2026 www.RicchezzaVera.com

Attenzione. Espanderti non significa sentirti sempre comodo.

A volte una scelta d'Amore fa tremare. Ma anche se fa tremare, non ti spegne.

Ti chiama a diventare più vero.

7. Se fossi certo di essere sostenuto da Dio, dalla Vita e dalla mia parte più alta, cosa sceglierei?

DIAGNOSI RAPIDA

Ora guarda le risposte che hai segnato. Non serve fare calcoli perfetti.

Osserva semplicemente quale colonna è più presente.

Probabilmente ti stai facendo guidare dall'Amore, dal Cuore o da Dio se emergono soprattutto:

- apertura
- calma
- respiro
- espansione
- verità
- fiducia
- presenza
- autenticità
- responsabilità

Copyright © 2007-2026 www.RicchezzaVera.com

- coraggio
- senso di allineamento
- maggiore rispetto per te stesso
- maggiore rispetto per l'altro
- disponibilità a dire la verità
- disponibilità a ricevere
- azione senza forzatura

In questo caso, la scelta potrebbe non essere comoda. Ma è più vera. Potrebbe farti tremare. Ma non ti comprime. Potrebbe chiederti coraggio. Ma non nasce dalla paura.

Probabilmente ti stai facendo guidare dalla Paura, dalla Mente o dall'Ego se emergono soprattutto:

- contrazione
- ansia
- chiusura
- tensione
- urgenza
- controllo
- bisogno di approvazione
- paura del giudizio
- paura di perdere amore
- paura di essere rifiutato
- compiacimento
- evitamento
- rigidità
- confusione mentale
- iperanalisi

Copyright © 2007-2026 www.RicchezzaVera.com

- bisogno di garanzie assolute
- senso di colpa
- bisogno di dimostrare

In questo caso, non significa che la scelta sia "sbagliata".

Significa che il centro da cui stai scegliendo è contaminato dalla paura.

Prima di decidere, fermati. Respira. Riconosci chi ti sta guidando.
Poi torna al Cuore.

LA DOMANDA DI RIALLINEAMENTO

Ora rispondi a questa domanda:

Se non mi facessi guidare dalla paura, quale sarebbe la scelta più vera?

LA MICRO-AZIONE IMMEDIATA

Adesso non devi rivoluzionare tutta la tua vita.

Devi solo fare un gesto piccolo. Una micro-azione.
Qualcosa che puoi fare subito. Entro 2 minuti.

La micro-azione serve a mandare un messaggio chiaro al tuo sistema interno:

"Non mi faccio più guidare automaticamente dalla paura."

La scelta più piccola che posso fare adesso dall'Amore è:

Copyright © 2007-2026 www.RicchezzaVera.com

Esempi di micro-azione

- scrivere la prima riga di quel messaggio
- dire "ho bisogno di pensarci"
- cancellare un sì detto per compiacere
- preparare il no che stavi evitando
- fare una proposta più vera
- salvare il nuovo prezzo
- chiudere una scheda che usavi per distrarti
- fare tre respiri prima di rispondere
- scrivere la frase sincera che non stavi dicendo
- ammettere a te stesso cosa vuoi davvero
- smettere di giustificare una scelta che ti spegne
- fare un piccolo passo verso ciò che stai rimandando
- chiedere ciò di cui hai bisogno
- lasciare andare il bisogno di convincere qualcuno
- scegliere il silenzio invece della reazione

COMPLETA ORA

Entro i prossimi 2 minuti io scelgo di:

Copyright © 2007-2026 www.RicchezzaVera.com

Questa micro-azione nasce da:

☐ Amore
☐ Cuore
☐ Fiducia
☐ Verità
☐ Dio
☐ Presenza

RISCONTRO IMMEDIATO

Dopo aver fatto la micro-azione, fermati per qualche secondo.

Osserva cosa è cambiato.

Anche se fuori non è successo ancora nulla, dentro qualcosa potrebbe essersi già spostato.

Dopo questa micro-azione, sento:

☐ più spazio
☐ più calma
☐ più verità
☐ più energia
☐ più coraggio
☐ più presenza
☐ più chiarezza
☐ più rispetto per me
☐ più connessione
☐ ancora paura, ma meno potere su di me
☐ altro: _____

La cosa che ho compreso è:

Copyright © 2007-2026 www.RicchezzaVera.com

INTEGRAZIONE FINALE

Completa questa frase.

In questa situazione ho visto che mi stavo facendo guidare da:

☐ Amore
☐ Paura
☐ Cuore
☐ Mente
☐ Dio
☐ Ego

La nuova guida che scelgo di seguire è:

☐ Amore
☐ Cuore
☐ Dio
☐ Verità
☐ Fiducia
☐ Presenza

La frase che scelgo di portare con me è:

SE VUOI RENDERLO ANCORA PIÙ POTENTE

Hai appena usato il test su una scelta reale. Hai visto da cosa ti stavi facendo guidare. Hai fatto una micro-azione. **Congratulazioni perchè questo è già lavoro interiore concreto!**

Copyright © 2007-2026 www.RicchezzaVera.com

Se vuoi renderlo ancora più potente, usa questo test una volta al giorno per 7 giorni.

Non devi compilare pagine. Non devi fare un lavoro pesante.

Ti basta scegliere una situazione al giorno e farti questa domanda:

"In questa scelta, mi sto facendo guidare dall'Amore o dalla Paura?"

Poi fai una micro-azione coerente con l'Amore.

Una al giorno.

Per 7 giorni.

Questo allena il tuo sistema interno a riconoscere il comando dell'Ego prima che diventi automatico.

E ti riporta, scelta dopo scelta, verso il Cuore.

VERSIONE 7 GIORNI

Usa questa pagina una volta al giorno.

Scrivi solo l'essenziale.

Giorno 1

Scelta osservata:

Mi stavo facendo guidare da:

☐ Amore
☐ Paura
☐ Cuore
☐ Mente
☐ Dio
☐ Ego

Micro-azione dall'Amore:

Cosa è cambiato dentro di me:

Copyright © 2007-2026 www.RicchezzaVera.com

Giorno 2

Scelta osservata:

Mi stavo facendo guidare da:

☐ Amore
☐ Paura
☐ Cuore
☐ Mente
☐ Dio
☐ Ego

Micro-azione dall'Amore:

Cosa è cambiato dentro di me:

Giorno 3

Scelta osservata:

Mi stavo facendo guidare da:

☐ Amore
☐ Paura
☐ Cuore
☐ Mente
☐ Dio
☐ Ego

Micro-azione dall'Amore:

Cosa è cambiato dentro di me:

Copyright © 2007-2026 www.RicchezzaVera.com

Giorno 4

Scelta osservata:

Mi stavo facendo guidare da:

☐ Amore
☐ Paura
☐ Cuore
☐ Mente
☐ Dio
☐ Ego

Micro-azione dall'Amore:

Cosa è cambiato dentro di me:

Giorno 5

Scelta osservata:

Mi stavo facendo guidare da:

☐ Amore
☐ Paura
☐ Cuore
☐ Mente
☐ Dio
☐ Ego

Micro-azione dall'Amore:

Cosa è cambiato dentro di me:

Copyright © 2007-2026 www.RicchezzaVera.com

Giorno 6

Scelta osservata:

Mi stavo facendo guidare da:

☐ Amore
☐ Paura
☐ Cuore
☐ Mente
☐ Dio
☐ Ego

Micro-azione dall'Amore:

Cosa è cambiato dentro di me:

Giorno 7

Scelta osservata:

Mi stavo facendo guidare da:

☐ Amore
☐ Paura
☐ Cuore
☐ Mente
☐ Dio
☐ Ego

Micro-azione dall'Amore:

Cosa è cambiato dentro di me:

Copyright © 2007-2026 www.RicchezzaVera.com

RIEPILOGO DEI 7 GIORNI

In questi 7 giorni ho notato che più spesso mi faccio guidare da:

☐ Amore
☐ Paura
☐ Cuore
☐ Mente
☐ Dio
☐ Ego

La paura più ricorrente è stata:

☐ paura di essere giudicato
☐ paura di perdere amore
☐ paura di fallire
☐ paura di espormi
☐ paura di essere rifiutato
☐ paura di non avere abbastanza
☐ paura di perdere controllo
☐ paura di deludere
☐ altro: _____

Il segnale più chiaro dell'Ego è stato:

☐ controllo
☐ urgenza
☐ chiusura
☐ compiacimento
☐ evitamento
☐ rigidità
☐ bisogno di approvazione
☐ senso di colpa
☐ procrastinazione

Copyright © 2007-2026 www.RicchezzaVera.com

☐ autosabotaggio
☐ altro: _____

Il segnale più chiaro del Cuore è stato:

☐ calma
☐ verità
☐ apertura
☐ fiducia
☐ presenza
☐ espansione
☐ coraggio
☐ rispetto per me
☐ chiarezza
☐ altro: _____

La scelta che voglio continuare ad allenare è:

PROMEMORIA FINALE

Non devi eliminare la paura. Devi smettere di farla guidare al posto tuo.

Non devi combattere l'Ego. Devi solo accorgerti quando prende il comando.

Non devi essere perfetto. Devi diventare presente.

Ogni volta che riconosci chi ti sta guidando, ti risvegli.

Ogni volta che scegli dal Cuore, cambi il punto da cui stai creando.

E quando cambia il punto da cui crei, cambia anche la realtà che generi.

Metti la mano sul cuore e ripeti 3 volte:

Copyright © 2007-2026 www.RicchezzaVera.com

"La mia rivoluzione inizia da qui:

smetto di farmi guidare dalla paura

e torno a creare dall'Amore."

GRAZIE

Grazie per aver scelto di essere parte della **Rivoluzione dei Creatori Consapevoli**.

Se questo strumento ti ha aiutato a vedere con più chiarezza da cosa ti stai facendo guidare, allora può aiutare anche altre persone a fare lo stesso.

Questa Rivoluzione non cresce con la pressione.

Cresce con la risonanza.

Cresce ogni volta che una persona sceglie di condividere qualcosa che può risvegliare, sostenere o orientare qualcun altro.

Se senti che questo percorso ti sta dando valore, ti invito a fare un gesto semplice:

condividi questo link con 3 persone che senti possano aver bisogno di queste informazioni:

https://www.ricchezzavera.com/rivoluzione

Non servono grandi azioni.

A volte basta un messaggio inviato alla persona giusta, nel momento giusto, per accendere qualcosa.

Ti ringrazio dal profondo del cuore, a nome di tutti i Creatori Consapevoli presenti, passati e futuri dell'Accademia, che sono al Servizio della Luce.

AHO!

1abbraccio
Josè

Copyright © 2007-2026 www.RicchezzaVera.com