

Fosco  
Del Nero

CORSO  
*di*  
ESISTENZA

ESTRATTO  
GRATUITO

TRIGONO  
EDIZIONI



## PROFILO AUTORE

Autore prolifico e versatile, Fosco Del Nero ha cominciato a scrivere online in alcuni blog, cui sono seguiti siti internet e pagine Facebook, che porta avanti tuttora.

Il suo percorso personale, iniziato assai giovane, comprende i Vangeli di Gesù, gli insegnamenti di Yogananda e Osho, gli scritti attribuiti a Lao Tzu e Buddha, maestri come Swami Muktananda e Ananda Moyi Ma, ma anche principi di induismo e sufismo, nonché personaggi come Gurdjieff e Krishnamurti, come Hakim Sanai e Aivanhoy, e autori contemporanei quali Tolle, Mooji e Adyashanti, spaziando inoltre tra advaita vedanta, teosofia, zen e tarocchi.

Scriva sia saggistica che narrativa.

Le sue opere pubblicate\*:

- - *Parole di Potere*, 2017.
- - *Il cammino del mago*, 2017.
- - *Parole di Forza*, 2016.
- - *Il mondo dall'altra parte*, 2016.
- - *Il significato esoterico dei Vangeli*, 2015.
- - *Corso di esistenza*, 2014.
- - *21 dicembre 2012 – Il romanzo*, 2013.
- - *L'Accademia della Guerra*, 2008.
- - *Il Mondo Arcobaleno – Rosso*, 2007.

\* delle opere elencate, si riporta l'anno in cui sono state scritte dall'autore, che non sempre coincide con l'anno di pubblicazione; [N.d.R.]

### I SUOI CONTATTI ONLINE:



sito internet: [www.bellezza-amore-gioia.com](http://www.bellezza-amore-gioia.com)



pagina facebook: [www.facebook.com/foscodelnero111](https://www.facebook.com/foscodelnero111)



contatto mail: [foscodelnero@hotmail.it](mailto:foscodelnero@hotmail.it)

# INDICE

COS'È QUESTO LIBRO .....	4
--------------------------	---

## PRIMA PARTE

CAPITOLO 1 COSA INTENDO PER CRESCITA PERSONALE .....	8
CAPITOLO 2 L'IMPORTANZA DELLA CRESCITA PERSONALE .....	11
CAPITOLO 3 CRESCITA PERSONALE SÌ, CRESCITA PERSONALE NO .....	14
CAPITOLO 4 DESTINO E LIBERO ARBITRIO .....	19
CAPITOLO 5 IL PROGETTO DELL'ANIMA .....	25
CAPITOLO 6 BENE E MALE .....	28
CAPITOLO 7 OGNI PERCORSO È SACRO .....	33
CAPITOLO 8 IL <i>PIANO A</i> E IL <i>PIANO B</i> DELL'ESISTENZA .....	37
CAPITOLO 9 LEGGE D'ATTRAZIONE VS. ALCHIMIA TRASFORMATIVA .....	41
CAPITOLO 10 DOVE VOGLIO ANDARE E A CHE VELOCITÀ .....	45
CAPITOLO 11 IL MONDO COME SPECCHIO .....	50
CAPITOLO 12 IL CASO NON ESISTE .....	54
CAPITOLO 13 COME PRENDERE DECISIONI NELLA VITA .....	58
CAPITOLO 14 L'INTUIZIONE .....	65
CAPITOLO 15 LA LIBERTÀ .....	70
CAPITOLO 16 SALUTE, RELAZIONI, LAVORO, DENARO .....	75
CAPITOLO 17 LA TRAPPOLA DELLA LAMENTELA .....	78
CAPITOLO 18 SIAMO UN TUTT'UNO: CORPO, MENTE E SPIRITO .....	81
CAPITOLO 19 ROTAIE E BINARI .....	86
CAPITOLO 20 TUTTO È ENERGIA .....	92
CAPITOLO 21 TUTTO È CONNESSO CON TUTTO .....	98
CAPITOLO 22 IL PRINCIPIO ANALOGICO .....	104

## SECONDA PARTE

CAPITOLO 23 IL TEMPO È ACCELERATO... E GLI APPRENDIMENTI EVOLUTIVI PURE .....	110
CAPITOLO 24 IL VUOTO VIENE COLMATO .....	115
CAPITOLO 25 RICCHEZZA, AMORE E FIDUCIA .....	120
CAPITOLO 26 L'UNIVERSO AMA LA VELOCITÀ .....	125
CAPITOLO 27 LA FIORITURA DEL PROPRIO ESSERE.....	130
CAPITOLO 28 LA CICLICITÀ DELL'ESISTENZA .....	135
CAPITOLO 29 LA PAURA .....	140
CAPITOLO 30 LA VITA E LA NOTA DI FONDO .....	146
CAPITOLO 31 LA COSCIENZA COLLETTIVA DELL'UMANITÀ.....	151
CAPITOLO 32 LA RESPONSABILITÀ DELLA CONOSCENZA.....	156
CAPITOLO 33 IL NUOVO ORDINE MONDIALE .....	160
CAPITOLO 34 SOVRANITÀ ESTERNA E SOVRANITÀ INTERNA.....	164
CAPITOLO 35 TRISTEZZA, DRAMMI E ATTACCAMENTO .....	171
CAPITOLO 36 IL “CORPO DI DOLORE” DI TOLLE .....	175
CAPITOLO 37 NATURA, ANIMALI E COSE SEMPLICI .....	180
CAPITOLO 38 I LUOGHI E LE MEMORIE DELLA TERRA .....	187
CAPITOLO 39 NASCITA, DNA, EREDITÀ ED ENERGIE.....	193
CAPITOLO 40 L'ESSENZA DELLA LEGGE DI ATTRAZIONE.....	198
CAPITOLO 41 ADESSO È IL MOMENTO DEL POTERE .....	202
CAPITOLO 42 TECNICHE E INTENZIONE.....	207
CAPITOLO 43 ENERGIE E FORME PENSIERO .....	210
CAPITOLO 44 IL BIANCO E I COLORI .....	218

## TERZA PARTE

CAPITOLO 45 CORPO.....	230
CAPITOLO 46 MENTE.....	239
CAPITOLO 47 SPIRITO.....	242
CAPITOLO 48 SEGMENTI E COORDINAZIONE.....	247
CAPITOLO 49 <i>ALCHIMIA INFERIOR</i> E <i>ALCHIMIA SUPERIOR</i> .....	252
CAPITOLO 50 I QUATTRO ELEMENTI.....	260
CAPITOLO 51 I SOGNI.....	266
CAPITOLO 52 LIVELLO DI INTERVENTO 1.....	270
CAPITOLO 53 LIVELLO DI INTERVENTO 2.....	273
CAPITOLO 54 LIVELLO DI INTERVENTO 3.....	275
CAPITOLO 55 FOLLOW YOUR BLISS.....	279
BIBLIOGRAFIA.....	281
FILMOGRAFIA.....	282
PROFILO AUTORE.....	284

# Fosco Del Nero

## CORSO *di* ESISTENZA

*“Cambiando noi stessi, cambiamo la nostra vita.  
Migliorando noi stessi, miglioriamo la nostra porzione di mondo.  
Elevando noi stessi, influenziamo con la nostra rinnovata  
energia tutto il sistema, contribuendo al risveglio  
non solo delle persone che abbiamo intorno,  
ma di ogni singolo essere umano sul pianeta.”*

Quest'opera, nata come un testo sull'importanza della crescita personale, è divenuta strada facendo **un vero e proprio manuale sull'Esistenza**, andando ben oltre le intenzioni iniziali dell'autore e sulla spinta di un'ispirazione ad egli superiore.

Passo dopo passo, *Corso di Esistenza* si propone come **una guida spirituale** cominciando dalle tematiche più semplici, fino a proporre **esercizi per trasformare, elevare e ampliare le proprie emozioni** e, in ultimo, le proprie vibrazioni.

**Un libro alla portata di tutti, da leggere e rileggere...**

Scritto con un **linguaggio chiaro e sintetico**, ma al contempo molto **ricco nei contenuti**, il testo si indirizza tanto a chi si è avvicinato da poco alla letteratura sull'evoluzione spirituale, quanto a chi, avendo già maturato un certo grado di consapevolezza, cerca informazioni ed energie utili per progredire nel proprio percorso di crescita personale.

**FOSCO DEL NERO** *si occupa di crescita personale fin da giovanissimo, ed è passato dalla crescita personale orientata al benessere alla crescita personale orientata all'evoluzione spirituale. Ha studiato e praticato quasi tutte le discipline in ambito olistico e i suoi riferimenti principali sono: Gesù Cristo, Buddha, Paramhansa Yogananda, Osho, Ananda Moyi Ma, Lao Tzu, O.M. Aivanhov, Jiddu Krishnamurti, Swami Muktananda, Hakim Sanai, Sri Ramana Maharshi, G.I. Gurdjieff, Ramtha, Eckhart Tolle... e ovviamente l'intuizione e la fiducia nell'Esistenza.*

ISBN: 978-8828504283



€ 18,60

GRUPPO MACRO

BENESSERE E CONOSCENZA DAL 1987

[www.gruppomacro.com](http://www.gruppomacro.com)