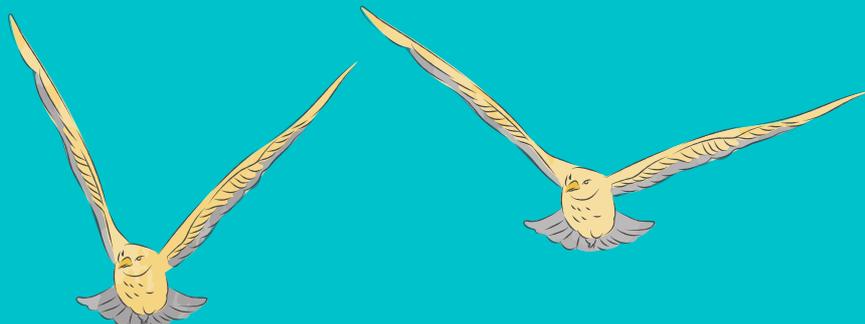


# PER ARRIVARE AL CUORE



UNA RACCOLTA DI PENSIERI, IDEE, ESPERIENZE  
STRALCI DI VITA, PEZZI DI CUORE

GAETANA FONTI

## *PERCHÉ QUESTA RACCOLTA DI PENSIERI*

Vorrei condividere col cuore chi sono e quello che vorrei portare dentro questo mondo ed alle persone!  
Quello che anima il mio Essere è la ricerca della Verità, quella verità profonda, sottile eppure potente che è scritta dentro di noi, quella Verità di chi SIAMO, di quell'essenza unica e magica che ognuno di noi ha. E' una verità antica, che conosce la saggezza dell'Universo nella sua interezza ... perchè secondo me è da lì che veniamo.

E' una Verità che sa di passato, perché dentro di noi, dentro la nostra conoscenza, consapevolezza, memoria antica, vivono le storie, le vite di chi ci ha preceduto.

E' una Verità del presente, per portare il nostro messaggio unico ed indispensabile. Siamo stati creati per essere proprio come siamo. non siamo sbagliati (anche se a volte ci sembra di esserlo), SIAMO PERFETTI, ma non solo, siamo NECESSARI, TU SEI NECESSARIO/A, perchè quello che hai tu da offrire non ce l'ha nessun altro; il tuo modo di vivere la vita, di sentire, pensare, amare, creare, piangere, e ridere, non ce l'ha nessun altro...pensa che MAGIA e che DONO TU SEI.

E' una Verità del futuro, perchè il nostro cuore e la nostra Anima hanno dentro di sé il seme e la visione della potenzialità di questa vita.

Io sono alla ricerca di quella Essenza, di quella verità che non vacilla, poichè è nello stesso tempo il nostro centro e la nostra espansione.

E' un viaggio...non sempre facile ma meraviglioso.

Unisco il mio aspetto scientifico a quello più spirituale e mistico, dove in realtà le cose si fondono insieme perchè non c'è distinzione tra energia e materia....

Lavoro con le emozioni e la sapienza innata del corpo, amo la kinesiologia, i cristalli, il reiki, le pratiche sciamaniche, la fisica quantistica, ma soprattutto amo l'essere creativo ed il potenziale curativo ed infinito che ognuno di noi racchiude dentro di sé, e quella saggezza che ognuno di noi tiene nel suo Cuore e nella sua Anima.

Offro uno Spazio, affinché tu possa rifiorire e la tua Anima brillare.

grazie a te che leggi

Namaste

## *PASSI ... VERSO LA LUCE*

Quanti di noi nascondono sofferenze, tristezze, occasioni mancate, parole non dette, cose non fatte.... che, anche se passate, influenzano la nostra vita ora. Questo perchè non siamo stati in gradi di processarle, ed abbiamo degli ottimi motivi per non averlo fatto.....

A volte la mente non riesce a capire e a dare una spiegazione a quello che succede, perchè "sarebbe troppo"; ad alcune cose non esiste spiegazione .... A volte è difficile, quasi impossibile, trovare un motivo che non ci distrugga, almeno in parte.

Quando qualcosa ci colpisce, viene colpito il nostro cuore, le nostre emozioni, il nostro corpo, il nostro spirito, la nostra mente. Ognuna di queste realtà riceve un dis-agio, più o meno grosso, e non siamo sempre in grado di essere consapevoli su ognuno di questi livelli.

A volte non riusciamo a esprimere tutto quello che sentiamo; potrebbe essere piangendo, urlando di rabbia o di dolore, esprimendo a parole quello che pensiamo/sentiamo; allontanandoci da una determinata situazione o persona. Non riusciamo, semplicemente perchè siamo bloccati, o perché nessuno ce l'ha insegnato, o perchè pensiamo che non ci meritiamo di esprimerci.

Ma se non riusciamo a lasciare andare quello che sentiamo, allora quelle energie, emozioni e sensazioni rimangono bloccate, cristallizzate dentro il nostro corpo. Ed il corpo inizia ad accumulare parole non dette, emozioni non espresse, cose non fat

Il corpo mantiene dentro di sè tutto quel mondo, fatto di memorie, sensazioni, emozioni che non hanno avuto la possibilità di essere. Accedere alle informazioni del corpo ci permette di dare sfogo e possibilità di espressione al non fatto, al non detto, al non espresso. Ci permette di liberarci di pesi e catene che non servono più.

Se rimaniamo con "i nostri blocchi e le nostre paure" stiamo creando una realtà che rispecchia il nostro stato attuale. Ma quando andiamo oltre, e tocchiamo dentro di noi quello Spazio di Libertà, Infinito e Forza, allora possiamo manifestare quella Realtà che tanto desideriamo.

Diventiamo Chi Siamo veramente, e creiamo la Nostra Vita

# *ASCOLTARE IL CORPO*

## CERCHIAMO LE INFO NEL NOSTRO CORPO

Nel processo di guarigione parte fondamentale va alla comprensione, al capire il PERCHÉ dei nostri comportamenti, dei nostri modi di pensare, reagire.

La nostra mente spesso prima di lasciare andare e trasformare un determinato schema ha bisogno di capirlo  
Ma per una guarigione PIÚ PROFONDA é necessario andare a contattare le informazioni che mantengono e reggono a livello inconscio le problematiche.

Ricordiamoci che solo il 15% dei nostri processi sono regolati dalla mente conscia, il restante 85% é sotto il controllo della parte subconscia...cioé quella che non possiamo gestire solo perché SAPPIAMO il perché delle cose. Per accedere a quelle informazioni "nascoste" dobbiamo cercare in un altro luogo, un luogo a volte un pó piú difficile da accedere.

Dobbiamo cercare nel corpo perché é lí che le informazioni, le memorie, le emozioni, le sensazioni della nostra vita trovano posto.

Tutto quello che non ci é stato permesso, o non ci siamo permessi, di esprimere, sentire, vivere si accumula nel nostro corpo, a livello fisiologico, biologico e cellulare.

Per TRASFORMARE e LIBERARCI da quello che ci appesantisce, limita, blocca é importante entrare nella realtà del nostro essere corporeo

## DOLORE FISICO?! NO .. MULTISTRATO

E già... mal di schiena, problemi ad una spalla, mal di stomaco, sciatica, cervicale, mal di testa, etc. ti risuona?!  
Immagino di sí.

Tutti noi abbiamo avuto o abbiamo questi o altri problemi, che sicuramente ci arrecano difficoltà, sconforto e a volte anche preoccupazione. Abbiamo già tante difficoltà ogni giorno e certamente avere dei dolori fisici piú o meno importanti appesantisce il tutto.

In questo post vorrei con te (iniziare ad) entrare dentro a quello che c'è intorno ad una problematica fisica (in questo caso non stiamo parlando di cose gravi, ci tengo a dirlo).

Quando hai mal di schiena, o mal di stomaco, cosa dici a te stesso, alla tua schiena o al tuo stomaco?

Sei arrabbiato, frustrato, preoccupato?

Dai la colpa a qualcosa o qualcuno (forse anche te stesso?)

E se io ti dicessi che non c'è colpa ... ma invece c'è la possibilità di ASCOLATRE, CAPIRE e TRASFORMARE?

Mi spiego. Sappiamo quasi tutti che dietro delle problematiche c'è lo stress; per chi ha gastrite, si dice che c'è qualcosa che non riesce a digerire, per chi ha mal di schiena che sta portando troppi pesi. E fin qua ci siamo, tutto vero, ma non abbastanza per chi vuole davvero stare bene e risolvere, non solo a livello fisico, ma piú profondo.

Partiamo dall'idea che il nostro corpo è un organismo super intelligente che si è adattato nel corso dei millenni per sopravvivere ed evolvere, ed è alla ricerca dell'omeostasi o equilibrio. Noi viviamo delle esperienze, ed il nostro organismo reagisce ad esse per la nostra sopravvivenza, per il nostro Ben-Essere. I cambiamenti che il nostro corpo mette in atto sono delle risposte adattative intelligenti del nostro organismo che hanno come finalità la sopravvivenza... ma è necessario ascoltare e trasformare.

Riporto un esempio di un mio collega che dall'età di 2 anni soffriva di sindrome nefrosica (per capirci ritenzione idrica molto importante). Il suo corpo raccoglieva acqua ... ma... l'acqua a cosa serve principalmente?! Serve a sopravvivere. Indagando si scoprì che quando lui aveva 2 anni i genitori lo persero in un grande supermercato per trovarlo 2 ore dopo in pianti e lacrime disperate. Lui si sentiva ABBANDONATO, ISOLATO ed inconsciamente la sua sopravvivenza era a rischio. Il suo corpo, con quel messaggio "sei stato abbandonato, devi sopravvivere da solo" ha fatto una cosa intelligente: ha iniziato ad accumulare acqua per sopravvivere, perché quella era la sua necessità in quel momento, secondo quello stava vivendo in quel momento. Una volta non solo portato alla memoria (quindi a livello razionale), ma anche lavorato a livello emozionale, quella persona ha risolto la sua ritenzione idrica. Ha lavorato sulle emozioni e pensieri "negativi" che si erano formati al momento del trauma riuscendo a trasformare e lasciare andare quelle emozioni/pensieri cristallizzati che gli creavano la problematica fisica.

Dove voglio andare con questo? In questo momento in 2 direzioni.

1) La maggior parte delle problematiche del nostro corpo, non sono errori, ma in realtà sono dei modi che il nostro organismo ha messo in atto per aiutarci, proteggerci e difenderci. Il nostro corpo è nostro alleato e sarebbe bello riuscire ad essergli grato per tutto quello che sta facendo. Quando hai mal di schiena... spesso ti viene il nervoso vero? Magari hai un po' di frustrazione verso la tua schiena, o ti arrabbi con il tuo corpo perché non va bene ...bè, immagina se in quel momento potessi volere bene alla tua schiena sapendo che non è sbagliata, non ti sta tradendo o abbandonando .... Lo so che è difficile, ma immagina come sarebbe diversa la tua percezione del problema. Meno rabbia, meno pressione e più accettazione ed ascolto, che si collega al secondo punto su cui volevo portare l'attenzione oggi

2) Un problema fisico, non è mai solo fisico. Qua si può intendere su molti livelli. Il primo è che spesso la problematica ha una causa (nel caso sopra, essere abbandonati in un supermercato) che si può ritrovare nel nostro vissuto. Non deve sempre essere eclatante come un grosso momento difficile/traumatico, a volte bastano tanti piccoli eventi ripetuti o pensieri limitanti che portano ad una risposta fisiologica del nostro corpo. Un altro livello è che se noi ci arrabbiamo, siamo frustrati con noi, con la nostra problematica, facciamo fatica ad accettarla, di sicuro faremo più fatica a guarire ... perché lo sai anche tu, per guarire DAVVERO serve accettazione e amore verso di sé.

## UN MAL DI STOMACO CON QUALCOSA SOTTO

mal di stomaco, bruciore, pesantezza....

no, non è la pubblicità per un farmaco, ma la possibilità di andare oltre la visione classica di questo disagio fisico e di trasformare questo problema in un messaggero importante e potenzialmente di profonda trasformazione.

Io ho avuto mal di stomaco da quando ero piccola, e mi ci ero quasi abituata; per trovarmi fino a poco tempo fa con gastrite, reflusso gastroesofageo e sindrome del colon irritabile.

Tutti che mi dicevano "sarà quello che mangi - forse ti dà fastidio la cioccolata (che mangio sempre ed in quantità industriale), forse le farine bianche, etc.". Per un periodo le uniche cose che mangiavo erano riso, patate e verdure bollite. Sono stata meglio, sicuramente l'alimentazione aiuta, ma io non ho risolto la mia situazione.

Col tempo ho notato che i miei dolori erano indipendenti da quello che mangiavo ed ho iniziato ad investigare più in profondità quello che il mio stomaco / intestino celavano.

Vorrei guidarti lungo un percorso multi-livello alla scoperta iniziale di quello che può essere sotto e dentro questi dis-agi che davvero stravolgono la nostra vita. Troverai delle parti di "spiegazione", delle domande e delle attività, che spero possano portarti aiuto, qualche consapevolezza, supporto e trasformazione.

Partiamo dal significato bio-logico di stomaco ed intestino.

Qual'è il ruolo fisiologico dello stomaco?

E' digerire il cibo, digerire quello che arriva. Quindi di riflesso, esteso all'essere umano, la domanda per CAPIRE qual'è la situazione che c'è dietro a questo dis-agio è

*Cos'è che non riesci ad accettare? Cos'è che ti dà così fastidio che non riesci a mandare giù?* Può essere una situazione, una persona, un'emozione. Per esempio, la cosa che più di tutto io non riesco ad accettare e mandare giù, che proprio "mi stà lì" è la cattiveria gratuita delle persone....

L'intestino tenue ha un ruolo nell'assorbire i nutrienti, fondamentali per la nostra crescita e sopravvivenza.

*Cosa non riesci a ricevere? Qual'è il nutrimento che ti manca? Di cosa sei stato privato/a nella tua vita?* Per me, era (spero non più) la difficoltà a ricevere Amore....

L'intestino crasso ha il ruolo di lasciare andare le cose che non servono più.

Una domanda potrebbe essere *Cosa stai trattenendo di cui non hai più bisogno? Cosa non riesci a lasciare andare che ti crea dolore?* Io per tanto tempo non ero in grado di lasciare andare la tristezza....

Da un punto di vista più Energetico e Spirituale queste problematiche sono collegate al terzo chakra, collocato nel plesso solare.

Questo centro energetico ha come scopo quello di portarci ad essere centrati e definiti come essere unici, indipendenti, pieni della nostra forza, con confini definiti e con le nostre responsabilità. E' il senso della NOSTRA FORZA PERSONALE e della nostra identità. Esseri unici significa osare, rischiare la disapprovazione (e quindi il non essere accettati per chi siamo) per l'integrità della nostra verità personale.

L'individuazione è lo schiudersi del nostro destino unico, lo schiudersi dell'anima. Possediamo potere quando osiamo vivere in modo autentico.

Quello che ci blocca a questo riguardo è spesso la vergogna; la vergogna crea separazione tra mente e corpo e ci allontana da chi siamo. *Di cosa ti vergogni? Ti senti in diritto di chiedere quello che desideri?*

Queste sono domande importanti, e sono certa che se chiudi gli occhi e ascolti, ti arriveranno delle risposte significative.

### MAL DI STOMACO ... IN DISEGNO

Ecco una piccola idea per iniziare ad entrare in contatto - non solo con la mente, ma con le emozioni e sensazioni - con il disagio allo stomaco.

Disegnare il tuo stomaco.... carta bianca e colori a matita, a spirito, a cera, quello che vuoi.

Disegno astratto o più concreto, con o senza scritte ... quello che viene.

Il disegno aggira le mente conscia e parla il linguaggio delle sensazioni e del corpo dove le nostre memorie ed emozioni sono tenute.

Spesso disegnare porta alla liberazione di emozioni, e se questo è il tuo caso, permetti a quello che c'è di uscire.

Altre volte ci stupiscono portando a qualche nuova consapevolezza.

Finito il disegno puoi scegliere di tenerlo o bruciarlo.

Spero col cuore che ti sia utile

## UN MAL DI SCHIENA ... CHE PUO' CAMBIARTI LA VITA

Un mio cliente, Marco, si è presentato da me per un mal di schiena che lo accompagnava da anni. Quando i dolori iniziavano erano talmente forti che l'unica cosa che poteva fare era mettersi nel letto, a volte con antidolorifici. E cosa ancora più "antipatica", spesso si bloccava nei fine settimana quando non doveva andare al lavoro.

Partendo dalla concezione che il nostro corpo è un data-base di informazioni, è la nostra memoria, trattiene energie, sensazioni, emozioni e ricordi di eventi di cui per la maggior parte delle volte non siamo consapevoli, abbiamo iniziato ad addentrarci nel mondo multi-livello del suo dolore fisico.

Marco lavorava nell'impresa di famiglia col fratello più giovane, e si sentiva tutto il peso dell'azienda; non si era mai permesso dei giorni di vacanza e lavorava spesso anche nei fine settimana. Trascurava la sua stessa famiglia, sua moglie ed i suoi 2 figli, con cui spesso era nervoso o stanco. Inoltre si preoccupava molto della mamma anziana.

NON SI PERMETTEVA DI PENSARE A SE' E VIVEVA NELLA COSTANTE  
PREOCCUPAZIONE ED ANSIA.

Questa era la situazione attuale, che rispecchiava quello che aveva vissuto da piccolo ed imparato. Già da bambino, con un padre totalmente focalizzato sul lavoro, che non era in grado di accogliere nessuna dolcezza e frivolezza, che trascurava e mancava di rispetto alla propria moglie, Marco aveva iniziato a comportarsi da grande, prendendosi pesi e cariche che non erano i suoi, per cercare di mantenere un apparente equilibrio in famiglia e per fare del suo meglio, o quello che ci si aspettava da lui. Aveva iniziato a sentirsi responsabile per la madre, sentirsi in colpa per l'infelicità del padre che "lavorava solo per loro", ed aveva iniziato a dimenticare di essere un bambino; col tempo non si ricordava più come giocare ed essere sereno.

Il lavoro è stato impegnativo, ma Marco ha attraversato le sue emozioni, memorie e si è ri-impossessato della sua vita.

Ora lavora part-time nella stessa azienda, ha delegato del lavoro, guadagna più di prima; mi ha mandato delle meravigliose foto di una vacanza fatta con sua moglie ed i 2 figli. Non solo il mal di schiena non c'è più, ma c'è LUI e la sua vita!!

## DOLORE FISICO # 1 - DESCRIZIONE e METAFORA

Parlando di dolore fisico, intendo qualsiasi tipo di dolore, e proveniente da qualsiasi origine. Quindi potrà essere un mal di testa, mal di schiena, dolore allo stomaco, tensione muscolare, etc.; dovuti a traumi, incidenti, effetti collaterali di medicazioni, o senza apparente causa organica.

ti chiedo di:

sederti in maniera comoda e fare un paio di bei respiri

sentiti la sedia sotto di te, i piedi appoggiati a terra o le gambe incrociate (siediti come preferisci!)

porta la tua attenzione alla zona del corpo che ha fastidio / dolore

inizia ad entrare in contatto con quella parte: che sensazione ti dà? *è fredda, calda, tesa, morbida? c'è tensione? è un dolore continuo, pulsante? Che forma ha? Qual'è la consistenza di quel dolore? é come nebbia, o è denso? Sembra slime o è come un sasso? é fluido? Che colore ha il tuo dolore? C'è un odore o un suono associato a quel dolore? E ora, se quel dolore rappresentasse qualcosa / qualcuno cosa potrebbe essere?*

sta un pò in ascolto ed in presenza del tuo dolore fisico se puoi (il fatto stesso di stare in presenza permette alle sensazioni / emozioni collegate a quel dolore di venire rilasciate)

e ora chiediti cosa servirebbe per alleggerire quel dolore? Cosa servirebbe per portarlo via? Questo potrebbe essere un raggio di luce color oro, o rosa. Potrebbe essere una sorgente d'acqua pura che purifica quella zona, o potrebbe essere solo averlo riconosciuto. Forse quella zona ha bisogno di una carezza e di accoglienza.

### DOLORE FISICO # 2 - Da dove ha inizio

Niente avviene per caso al nostro corpo, anzi al nostro sistema corpo-mente-emozioni all'interno dell'ambiente in cui viviamo e ci sperimentiamo.

Tutto quello che viviamo, percepiamo, sentiamo (più o meno consapevolmente) attorno a noi provoca una reazione significativa del nostro organismo.

Il nostro Essere, con pensieri, emozioni, reazioni fisiologiche risponde a quello che gli porta l'ambiente esterno.

A volte, quando viviamo situazioni difficili, intense, che non riusciamo a trasformare o lasciare andare al momento, le energie ad esse associate non riescono a scaricarsi e rimangono nel nostro corpo fisico, creando dis-agi.

Con questo in mente possiamo aiutarci a trovare la consapevolezza di cosa si nasconde dietro una problematica fisica.

Per ora basta una semplice domanda:

Portati con la mente a quando è comparso per la prima volta quel dis-agio (se va e viene puoi anche andare all'ultimo episodio) e chiediti cosa stava succedendo nella tua vita a quel tempo.

Sono certa che emergerà qualcosa di interessante.

### DOLORE FISICO # 3 Esploriamolo da dentro!!

Eccomi con un suggerimento pratico che ha lo scopo di iniziare a vedere e soprattutto entrare in contatto con il dolore fisico in una maniera probabilmente molto diversa da quella a cui sei abituato/a.

Molto spesso quando abbiamo un mal di schiena, mal di stomaco, cervicale, o qualsiasi altro dolore fisico sappiamo che c'è male, c'è fastidio, magari siamo frustrati, un pò arrabbiati e quella parte del corpo "ci sta un pò antipatica".

Perchè questo non ci aiuta? Innanzitutto perchè se siamo "arrabbiati" con la parte del nostro corpo che sta male, portiamo un'energia che è di separazione, non siamo nell'accettazione e nell'accoglienza; e finchè siamo

in quell'ottica sarà difficile riuscire a risolvere il problema, perchè il primo passo verso la guarigione (fisica, emotiva, mentale) è l'accettazione della situazione. Anche se sembra difficile.

Ora ti spiego un modo semplice e curioso che ti porterà a vedere il tuo dis-agio davvero da un punto di vista diverso.

Faremo un viaggio dentro il tuo corpo per arrivare al tuo dolore.

Immagina di diventare un'esploratore/esploratrice, diventa piccolo piccola/a, se vuoi anche minuscola/a, immaginati come più preferisci, puoi avere una torcia, un caschetto, o puoi semplicemente essere come sei, con la curiosità di esplorare.

Trova un modo per entrare dentro di te e viaggiare all'interno di te per raggiungere il punto di dolore.

Quando sei arrivato/a inizia a guardarti attorno. Questo processo, insieme alle domande che ti suggerisco necessita di tempo, ascolto, non avere fretta nelle domande; fanne una per volta ed ascolta, senti, respira, entra davvero in contatto. Poi passa alla domanda seguente.

*Com'è l'ambiente?*

*Cosa vedi?*

*Che colori ci sono?*

*Che sensazioni hai?*

*Inizia a dialogare con quella parte in cui ti trovi.*

*Chiedile come sta?*

*Perchè è così?*

*Quante cose ha sopportato in questa vita?*

*Di cosa ha bisogno?*

*Cosa potresti fare tu per lei?*

*Sei in grado di accoglierla?*

*Puoi ringraziarla per tutto quello che ha fatto per te?*

Ha qualcosa da dirti? ... Ascolta bene....

Con questo processo stai portando consapevolezza a te, stai onorando la parte del tuo corpo, iniziando a sentire il suo messaggio, ed accogliendola per come è la stai aiutando a guarire

# *ESSERI MULTIDIMENSIONALI*

## La TESTA SÌ ... ma anche NO. PERCHÉ SI RIMANE BLOCCATI NELLE STESSE SITUAZIONI!?

Questo titolo può sembrare strano, quello che intendo dire con questo messaggio ha a che fare col fatto che anche se noi sappiamo un pò di cose del perché o del per come delle nostre problematiche, non riusciamo a cambiarle, ma continuiamo a stagnarci dentro.

Faccio un paio di esempi:

*io so che la mia gastrite è collegata al fatto che non sopporto e non riesco a gestire quando tutti mi chiedono di fare delle cose per loro*

*so che l'idea di dover essere la brava figlia mi viene dalla situazione familiare, in cui volevo essere apprezzata e allora facevo tutto quello che i miei si aspettavano da me, anche se delle cose non mi andavano bene.*

OK. Io queste cose le so, o meglio la mia mente le sa. Ma allora perché NON RIESCO (o non riescivo) AD USCIRE da quei pensieri, comportamenti ed emozioni associate ad essi. Perché?

Perché per fare avvenire la vera trasformazione, quella che sradica gli schemi di comportamenti e di pensiero che ci limitano, non basta SAPERE nella MENTE, ma è necessario SCENDERE nel CORPO. È necessario accedere alle informazioni che sono memorizzate ed immagazzinate a livello corporeo e cellulare, perché è lì che le emozioni, le sensazioni non espresse si sono cristallizzate. E fino a che non si lavora a quel livello, la trasformazione sarà solo parziale. Il nostro corpo è la nostra memoria, e quando andiamo lì, quando accediamo a quello spazio e permettiamo alle sensazioni nascoste di fluire dolcemente, allora siamo davvero LIBERI.

Non è un processo facile, perché siamo molto abituati a stare nella nostra testa, ci siamo un pò anestetizzati dal sentire, e questo è normale; penso però che per tornare ad essere INTERI è necessario riappropriarsi delle informazioni, consapevolezza e saggezza del nostro corpo.

Se vuoi puoi iniziare in maniera molto semplice. Durante la giornata FERMATI per una ventina di secondi, chiudi gli occhi e cerca di SENTIRE delle sensazioni nel tuo corpo. Va bene tutto, non c'è giusto o sbagliato. E anche se non senti niente, stai comunque creando lo spazio per quell'esperienza, stai lentamente accorciando lo spazio tra il non sentire ed il sentire.

## NO COFFE... NO ENERGY ... O FORSE NO! PARTE I

Ti capita mai di svegliarti già stanco, senza energia, magari anche un pò di cattivo umore

Ti serve uno (o più caffè) per prendere il via?

E poi arriva la sera, dopo che tutte le faccende lavorative, familiari e di casa sono finite e SBAM ti sale l'energia e riesci a fare mille altre cose? Bè, non sei l'unico/a.

Ma c'è un perchè e quindi delle cose che puoi capire e trasformare!

Come ti suonano queste domande (prenditi del tempo, perchè non sono domande semplici)

- *Sei davvero contento/a di quello che ti presenta la giornata*

-

- *Ti trovi bene "dentro" di te e "con" te?*

-

- Noti se ci sono delle cose che vorresti NON fare, ma fai comunque

-

- *Ci sono delle cose che vorresti DIRE, ma non dici?*

-

- *Avresti voglia di FARE un piccola cosa PER TE, ma ti dici che non ne hai il tempo?*

-

Il segreto e la chiave alla tua mancanza di energia è nelle tue risposte e nelle sensazioni che hai avuto nel leggerle e guardare dentro di te?

Quanto siamo o non siamo in linea con il nostro essere? Quanto ci teniamo dentro? Quanto tratteniamo e non esprimiamo? Tutto questo ci porta via energia, non ci permette di fluire.

Quando non siamo in linea con noi stessi il nostro corpo non ci fornisce energia per fare quelle cose che non fanno sorridere il nostro cuore ed è bellissimo quando il nostro cuore sorride!!!

Ognuno di noi si merita di avere un cuore che brilla

## NO COFFE... NO ENERGY ... O FORSE NO! PARTE 2

Iniziamo a vedere come il nostro stato di stanchezza è collegato a livello mentale, emotivo e fisico.

Hai mai sentito parlare di "burn-out"?

Quando si parla di Burn-out si parla di una condizione in cui la persona non ce la fa più, il carico di "cose da fare" è troppo, e sia il fisico che la mente fanno fatica a reggere il passo. Iniziano a sorgere disturbi del sonno, ansia, stanchezza, distacco emotivo/mentale da quello che si fa e da quello che si è.

Spesso però non si sta male solo a livello mentale ed emotivo, ma il tutto può essere accompagnato da un mancato equilibrio a livello fisico/fisiologico.

In particolare le nostre ghiandole surrenali possono essere sovraccariche. In particolare la parte midollare secerne adrenalina ed ormoni dello stress, che ci aiutano in condizioni difficili e stressanti. Ma quando la situazione permane per troppo tempo, si esaurisce; è come se il nostro organismo si sta spingendo oltre ed ha bisogno di fermarsi per non arrivare al punto di rottura.

La parte corticale produce soprattutto cortisolo che a sua volta aumenta i livelli di zucchero nel sangue per darci energia per fare delle cose; MA... se noi non siamo in allineamento con quello che stiamo facendo, il nostro organismo, molto intelligente, non ci fornirà quell'energia che ci serve per fare delle cose che non sono allineate con noi stessi.

*Il nostro corpo ci parla, qual'è il messaggio qua?!*

*Sei davvero in allineamento con te stesso/a?*

*Senti dentro di te quella spinta nel fare le cose che fai?*

*Ti senti libero di scegliere la TUA VITA?*

*Ti senti libero di ESSERE TE?*

## STIAMO MALE PERCHE' SIAMO FRAMMENTATI

Ti capita mai di SENTIRTI A PEZZI, come se non riesci a trovare il tuo centro, anzi, la sensazione è di non averlo neanche un centro.

E' come sentirsi persi, non appartenere in nessun luogo, sentirsi estranei a sè stessi ed alla vita ... NON APPARTENERE e SENTIRSI SPARPAGLAITI, ROTTI, mille pezzettini di noi, frantumati e persi.

A volte questa può essere una sensazione emozionale, fisica, sensoriale ed energetica.

In realtà questa sensazione di essere rotti, SEPARATI DA SE' STESSI ho un suo perchè, c'è un motivo di questo "smembramento" del nostro essere su tutti i livelli.

Tutti quanti noi abbiamo vissuto delle situazioni difficili, dei momenti più o meno traumatici, soprattutto da piccoli. Quello che succede è che quando siamo dei bambini, non abbiamo la consapevolezza, la forza mentale ed emotiva per capire, trasformare e processare quelle situazioni. Quando le cose che viviamo "*sono troppo*" per noi, fanno troppo male, fanno troppa paura, non possono essere considerate vere, una parte di noi si separa dal nostro essere, dal nostro centro.

Questa parte si separa per proteggersi e proteggerci, si separa per non sentire, si separa per sopravvivere, si separa per evitare quella realtà così dolorosa.

Col tempo, rimaniamo separati, smettiamo di sentire, costruiamo una barriera intorno a noi ed al nostro cuore.

E' una barriera che ci protegge, ma è anche una barriera che ci blocca.

Questa parte (in realtà sono "tante" le parti di noi che si sono separate) continua comunque ad essere viva a livello energetico; queste parti ci tengono separate da noi stessi, ci perdiamo, non sappiamo più chi siamo, non abbiamo più il nostro centro.

Quello che si può fare è iniziare, con amore e coraggio, a riconoscere queste parti, a ringraziarle, e piano piano a riportarle a noi, a riportarle nel nostro cuore, così da tornare INTERI.

*Cosa senti che hai perso di te, del tuo vero Essere lungo la tua vita?*

*Cosa ti è stato tolto?*

*Hai creato un muro attorno a te ed al tuo cuore?*

## MA QUANTO SIAMO FORTUNATI!?

A volte non ci crediamo ..... di essere fortunati

Diamo per scontato un sacco di cose

La nostra mente è abituata a vedere le cose che non vanno, o quelle che ci mancano

Vorrei invitarti a fare una pratica, sembra semplice, ma in realtà ha la possibilità di aprirti a qualcosa di bello,  
alla gratitudine

Prendi un libretto o un taccuino

Oggi scrivi 5 cose di cui sei grato (posso essere cose del genere: *"sono grata perchè mio figlio mi ha detto che mi vuole bene"*, *"sono grata perchè ho un lavoro che mi piace"*)

Pratica questa attività per 21 giorni (scrivi 5 cose ogni giorno)

Tieni il tuo libretto, e quando ne hai bisogno, quando sei giù o quando vedi buio, rileggi delle pagine

Cerchiamo di aprirci alla meraviglia della vita, che spesso risiede nelle piccole cose. Vediamo il mondo con occhi nuovi, occhi pieni di gioia e gratitudine.

Namaste

## NON C'E' SEPARAZIONE SPAZIO - TEMPORALE

### SIAMO TUTTI CONNESSI IN UN CAMPO INFINITO

Sperimentare l'Infinito, respirarlo e sentirlo in ogni cellula del proprio corpo è un'esperienza che la mente non è in grado di esprimere e descrivere.

La si può solo sentire..

In India ho avuto la fortuna di avere l'Infinito muoversi dentro di me, in quegli spazi magici ricchi di preghiera e storia

### MA NON SOLO

In un piccolo tempio, a 5700m ho lasciato uno dei miei cristalli che uso per meditare, con l'intenzione di essere il mio collegamento con quel posto per me Sacro

Di ritorno, durante una meditazione mi sono "collegata" a quel cristallo, ed è stato come essere lì.....stesse sensazioni, stesso senso di essere parte del tutto, avere un centro che è l'Universo stesso, senza tempo e senza limite di Spazio

E' proprio vero, siamo Potenti fuori misura, siamo parte del Tutto, siamo il TUTTO, l'Infinito è dentro e fuori di noi ....

ANZI

non c'è distinzione tra dentro e fuori

### L'IMPORTANZA DELL'INTENZIONE

Un filo rosso legato al polso, per ricordarmi, per portare alla concretezza e rendere Sacra una intenzione.

Durante la prima preghiera che ho seguito in India, ci è stato chiesto di sentire nel corpo e nel cuore, e portare alla consapevolezza un'intenzione.

Spesso pensiamo di sapere cosa vogliamo e perché.

Ma può essere utile davvero ascoltare il perché vogliamo fare determinate cose.

Qual'è la vera energia che c'è dietro? Qual'è lo scopo?

Se l'intenzione è una di integrità, basata nell'Amore, nel rispetto e nella Verità, allora l'Universo ti risponderà.

*QUAL'E' LA TUA INTENZIONE PIU' ALTA PER QUESTA VITA?*

*A COSA ASPIRI?*

*COSA CERCHI?*

## FRAMMENTI DI SE'

Sentirsi a pezzi

Avere il corpo che fa male, ogni parte piange di sofferenza

Un dolore che sembra così profondo da non riuscire liberarsene, come una presa che sprofonda nella carne, e che non molla..

Sentirsi così sensibili nella mente, nel cuore e nell'Anima, che quasi tutto è come una pallottola che ti attraversa e porta via una parte di te

Non sai dove sei, anche la realtà intorno a te sembra estranea

e forse vorresti solo due braccia a sostenerti ed abbracciarti, e dirti che va tutto bene

So che a volte è così, sembra di essere in un posto buio, soli ...

Cara Anima, se ora sei in questo "posto", so che qualsiasi parola può sembrare inutile ....

solo un abbraccio ... da Cuore a Cuore

## RI-TORNARE UNITI

GUARIGIONE, quella vera, per me vuol dire ri-trovare l'Unità di tutto quanto il nostro Essere.

Noi siamo Esseri complessi, una unione meravigliosa e intricata di mente, con i suoi pensieri, credenze limitanti, emozioni, sensazioni corporee; abbiamo la nostra Anima, o Sè Superiore; il tutto immerso e interagente con l'ambiente esterno.

Spesso quando stiamo male, abbiamo emozioni toste, difficili, che emergono. Sicuramente la nostra mente "ci dirà" delle cose (*non sei abbastanza bravo, è colpa tua, è colpa degli altri, nessuno ti vuole bene, etc.*) e spesso il corpo reagirà con sensazioni fisiche (ansia, senso di costrizione, pesantezza nel cuore, respiro corto). Spesso l'ambiente esterno inizia a sembrarci un posto ostile, magari non ci sentiamo al sicuro o accettati. Iniziamo a perdere il contatto con la nostra Essenza, la nostra Anima.

Nella mia visione di Guarigione, si porta trasformazione e Luce su ognuno di questi ambiti. Non è sufficiente lavorare a livello mentale, se poi rimaniamo schiavi delle nostre emozioni. Non basta sapere nella nostra testa cosa è giusto dire o come è meglio comportarsi/reagire, se il nostro corpo mantiene le memorie ed informazioni di eventi passati; perchè poi in realtà si reagisce da quei spazi inconsci ed è da queste energie nascoste che manifestiamo la nostra vita.

Non c'è guarigione profonda se non si lavora verso un allineamento su questi livelli.

Questo modo di operare porta ad un ascolto profondo di Sè stessi.

Questo porta alla propria verità, libertà e felicità.

## NON SOLO PENSIERO POSITIVO - CI VUOLE QUALCOSA ALTRO

Ti capita mai di sapere fortemente quello che desideri, nella tua mente ti dici che stai facendo tutto quello che serve per raggiungere l'obiettivo, ma in realtà quell'obiettivo non si materializza e manifesta mai?!

### ECCO PERCHÉ...CUORE E MENTE DEVONO ESSERE ALLINEATI

Fondamentale sapere nella mente cosa vogliamo e dirigere la nostra attenzione ed intenzione in quella direzione, ma non basta e per spiegarlo vorrei riportare uno studio scientifico molto interessante.

Il Dr. Rein ha prima studiato un gruppo di dieci individui che avevano molta esperienza nel raggiungere uno stato di coerenza focalizzata sul cuore. Hanno applicato delle tecniche per entrare in contatto con sentimenti forti ed elevati come amore e apprezzamento, poi per due minuti, hanno tenuto in mano fiale contenenti campioni di DNA sospesi in acqua deionizzata. Quando quei campioni sono stati analizzati, non si erano verificati cambiamenti statisticamente significativi. Un secondo gruppo di partecipanti con la stessa capacità di ottenere uno stato di coerenza a livello del cuore ha fatto la stessa cosa, ma invece di raggiungere stati con emozioni positive di amore e apprezzamento, avevano contemporaneamente un'intenzione (un pensiero), in questo caso quello di avvolgere o srotolare i filamenti di DNA. Questo gruppo ha prodotto cambiamenti statisticamente significativi per quanto riguarda la conformazione dei campioni di DNA. Un terzo gruppo di soggetti aveva il chiaro intento di modificare il DNA, ma non era stato allenato ad entrare in uno stato emotivo positivo. In altre parole, usavano solo il pensiero (l'intenzione): incidere sulla materia. Il risultato? Nessuna modifica ai campioni di DNA.

Lo stato emotivo positivo in cui è entrato il primo gruppo non ha fatto nulla di per sé al DNA. Anche il pensiero intenzionale del terzo gruppo, non accompagnato da emozione, non ha avuto alcun impatto. Solo quando i soggetti mantenevano in allineamento sia le emozioni che gli obiettivi chiari, si potevano produrre l'effetto desiderato.

### UN PENSIERO INTENZIONALE HA BISOGNO DI UN ENERGIZZANTE, UN CATALIZZATORE, E QUELL'ENERGIA È UN'EMOZIONE ELEVATA.

### CUORE E MENTE CHE LAVORANO INSIEME

Sentimenti e pensieri unificati in uno stato d'essere. Se uno stato dell'essere può avvolgere e srotolare filamenti di DNA in due minuti, cosa dice questo sulla nostra capacità di creare realtà?

Ciò che questo esperimento dimostra è che il campo quantistico non risponde semplicemente a i nostri desideri, alle nostre richieste emotive. Non risponde solo ai nostri obiettivi, ai nostri pensieri. Risponde solo quando questi due sono allineati o coerenti, cioè quando trasmettono lo stesso segnale. Quando combiniamo un'emozione elevata con un cuore aperto e un'intenzione cosciente con pensiero chiaro, segnaliamo al campo di rispondere in modo sorprendente.

### IL CAMPO QUANTISTICO NON RISPONDE A CIÒ CHE VOGLIAMO, RISPONDE A CHI SIAMO

*E-MOZIONI:  
ENERGIA IN MOVIMENTO*

## La TRISTEZZA non è una vulnerabilità

Ciao a tu che prendi il tempo di leggermi. Ci tenevo a condividere la mia esperienza di quella che è la tristezza, quella sensazione che entra nel profondo, ci fa sentire disperati e senza forza, impotenti. Penso che ognuno di noi l'ha provata, o forse la sta provando anche in questo momento.

Molta gente rifugge dalla tristezza, perchè fa male e perchè in quello stato ci si sente sconfitti, senza energia e spesso persi.

Per me la tristezza è l'altra faccia di una immensità enorme, siamo tristi e soffriamo perchè AMIAMO, perchè ABBIAMO SPERANZE, perchè sappiamo o sentiamo il sottile sussurro della nostra Anima che ci dice che la MAGIA esiste, che c'è in questo mondo; e stiamo male quando perdiamo una persona, il contatto con qualcuno, quando qualcuno ci ferisce, quando la nostra vita sembra non andare nel verso giusto e sembra stagnante: soffriamo perchè SENTIAMO pienamente.

Soffriamo ed il nostro cuore si sente lacerato dal dolore perchè è un cuore grande, immenso, che conosce l'Amore e la Speranza.

Soffriamo perchè siamo umani e perchè siamo vivi.

So che è immensamente difficile stare nel nostro dolore e nella nostra sofferenza ... volevo solo dirti che secondo me questa sofferenza merita di essere onorata e accolta: NON E' SBAGLIATA, NON E' UN ERRORE, E' UNA MANIFESTAZIONE DL TUO AMORE IMMENSO

## SOMMERSI DALLE EMOZIONI? SUGGERIMENTI PRATICI #1

*Non piangere, non urlare, non arrabbiarti, comportati bene...*già sentite queste, vero?! Magari ci sei cresciuto/a

Questo è quello che la maggior parte di noi ha fatto, imparare a reprimere le nostre emozioni. O per non creare disturbo a chi ci stava vicino, per non far preoccupare le persone a noi care, per non sembrare deboli, per "comportarsi bene in pubblico" ....

MA LE EMOZIONI SONO REAZIONI SANE E SIGNIFICATIVE DEL NOSTRO SISTEMA CORPO-MENTE-CUORE A DELLE SITUAZIONI CHE STIAMO VIVENDO

ed in realtà reprimerle non ci è salutare, perchè stiamo bloccando dei processi naturali ..... dobbiamo imparare a navigarle

La situazione di solito è:

o tendiamo a reprimere ancora di più (questo però ci porta ad essere sconnessi da noi stessi, forse anche con disagi fisici proprio perchè NON RIUSCIAMO A PROCESSARE/RILASCIARE, quindi problemi gastrointestinali, mal di testa, e tanti altri)

o reagiamo in maniera esagerata, per esempio con scoppi di ira furiosi anche per cose piccole, o immensa tristezza quando non c'è un motivo apparente.

Io mi sono trovate molte volte in assoluta balia delle mie emozioni e davvero, non è una situazione piacevole, perchè semplicemente non vedi risoluzione e pensi che non finirà mai.

Ci sono modi per uscirne e oggi ti suggerisco una piccola attività, che potrà aiutarti ad iniziare a lasciare andare in maniera sana e sicura le emozioni che ti creano difficoltà.

Semplicemente disegna, scarabocchia. Quando ti senti arrabbiata/o, frustrata/o, nervosa/o, apatica/o, prendi carta e colori (colori a matita, a spirito, a cera) e disegna, senza pensare, il disegno non deve avere un senso logico, quello che ti viene, non pensare, ma semplicemente lascia che i colori si muovano sul foglio. E se mentre disegni ti viene da piangere, allora piangi, e se ti viene da arrabbiarti, allora arrabbiati. Quando hai finito puoi prendere il tuo disegno, tenerlo se vuoi, puoi bruciarlo così da liberare la sua energia, o farlo in tanti pezzettini!!

E' un esercizio apparentemente semplice, ma:

- lavorare tramite il disegno, quindi in maniera più o meno metaforica, ci permette di accedere al linguaggio del subconscio, dove risiede circa l'80% dei nostri processi e quindi ci permette di processare emozioni sommerse
  - sei tu che SCEGLI quando lavorare con le tue emozioni; questo ti permette di avere un pò di controllo sul processo. Puoi fare questo esercizio quando sei "nel mezzo" dell'emozione, quindi proprio quando ci sei dentro (questo ti aiuta nel momento a lasciare in maniera veloce e protetta per te e per gli altri); o puoi prenderti dei tuoi momenti durante la giornata (questo permetterà a delle emozioni nascoste di emergere in maniera sicura e quando vuoi tu)
  - ti permette di liberarti da emozioni e schemi di comportamento collegati che non sono la tua verità
    - se hai dei figli, lo puoi insegnare anche a loro, funziona alla grande!!
- spero questa piccola pratica ti sia utile!

## SOMMERSI DALLE EMOZIONI SUGGERIMENTI PRATICI #2

Ciao cara Anima che leggi!

Oggi vorrei aggiungere un altro piccolo aiuto quando ci troviamo pieni di emozioni, magari anche di sensazioni che non sappiamo bene definire, e non sappiamo neanche da dove vengono; semplicemente siamo sommersi e confusi. Sentiamo che le abbiamo perché ci spostano dal nostro centro, non ci permettono di pensare chiaramente; reagiamo in modi che non ci piacciono, e poi stiamo male dentro; un male difficile da descrivere, perché è così profondo ... a volte non ci sono parole per coglierne gli aspetti, ci sentiamo intrappolati da e dentro di esso.

Per questa pratica servi tu ed un sasso/pietra/cristallo; va super bene anche un sasso che raccogli per terra (mi è capitato di fare questo esercizio durante delle passeggiate, che sono state l'ideale per aiutarmi ad entrare in contatto con le sensazioni che dovevano emergere!!).

Quando senti l'emozione, prendi il sasso in mano.

Poi entra in contatto con la tua emozione nel corpo, chiedendoti dov'è, dove si trova?

Ha una forma, un colore, una consistenza?

A cosa assomiglia?

Poi con l'inspirazione "raccolgi" tutte queste informazioni, e poi con l'espiazione le soffi tutte via dentro il sasso (avvicini il sasso al tuo viso e soffi come se volessi soffiare dentro di lui la tua emozione). Puoi soffiare tutte le volte che ti serve, ed anche forte, fino a che non senti di aver lasciato andare quell'emozione.

Se il sasso era trovato in natura, lo puoi semplicemente riconsegnare a Madre Terra ringraziandola, sapendo che lei poi trasformerà quell'energia in qualcosa di buono. Se era un sasso/pietra tuo, lo puoi lavare sotto acqua corrente, ripulire con il suono di campanelli o facendolo velocemente passare sopra una fiammella.

Questa è una pratica semplice, che io trovo meravigliosa. Le nostre emozioni hanno una localizzazione nel corpo, proprio perché vengono memorizzate a livello cellulare; ecco perché nell'esercizio c'è la ricerca del "DOVE" senti quell'emozione. La ricerca poi del colore, forma, consistenza è un collegamento con le nostre memorie subconscie associate a quella memoria.

Cosa vuol dire: che per rilasciare un'emozione (che sarà sicuramente collegata o presente in più situazioni) non è necessario rivisitare gli eventi, ma è più importante entrare in contatto con le sensazioni corporee dove le emozioni non espresse vengono cristallizzate.

Infine, le azioni di respirazione e di rilascio del sasso, possibilmente a Madre Terra, è un gesto fisico, è un'azione che noi compiamo, che decidiamo di compiere, e a livello profondo manda un messaggio al nostro sistema mente-corpo che stiamo rilasciando quell'emozione, stiamo mandando l'intenzione profonda di lasciare andare quell'emozione/sensazione.

#### SOMMERSI DALLE EMOZIONI, SUGGERIMENTI PRATICI #4

Di solito per risolvere una situazione emotiva difficile si può attraversarla ed esprimerla (come abbiamo visto prima) e questo richiede di stare con le sensazioni corporee associate così da permetterle di fluire e di esprimersi.

C'è anche un altro modo per trasmutare le emozioni di vibrazione più bassa in quelle a vibrazione più alta, e per questo ti vorrei suggerire una pratica che agisce soprattutto a livello energetico e vibratorio.

In questo caso NON "entriamo" in contatto con il sentire di quell'emozione, ma lavoriamo per ri-equilibrare il sistema portando LUCE.

Facciamo un esempio pratico: se io in questo momento mi sento triste, quello che mi chiedo è:

"SE CI FOSSE UN COLORE, UN'ENERGIA, UNA LUCE, DI CHE COLORE DOVREBBE ESSERE PER ARRIVARE E PORTARE VIA LA MIA TRISTEZZA"

In questo modo sto portando LUCE NEL BUIO

Quello che poi immagino e cerco di sentire è questa luce di questo colore meraviglioso, che entra dentro di me, dalla sommità del mio capo, e ripulisce, rinfresca, porta pace in ogni cellula del mio corpo. E qua, il segreto è

PERMETTERSI di rimanere IMMERSI e COCCOLATI da questa luce, da questa energia tutto il tempo che ci serve. Permettiamoci di rimanere in questa LUCE, di SENTIRE questa LUCE.

Quello che fa questa pratica è RICORDARCI LA NOSTRA VERA NATURA, CHE è QUELLA di LUCE PURA

Noi nasciamo come essere di luce, poi col tempo ce lo dimentichiamo; questa pratica ci aiuta a ricordare, a ritornare a sentire la nostra verità.

### PAURA DI SBAGLIARE

*Avrò fatto la cosa giusta? .... ma giusta per CHI!? Per me o per gli altri!?*

*Avrò detta la cosa giusta? ... per essere accettato e piacere o per essere veramente CHI SONO?!*

*Farò la scelta corretta? ... forse è troppo difficile, forse non sono abbastanza bravo/a, forse perdo tempo...*

Ho paura di sbagliare strada ... e così rimango fermo/a, a fare le stesse cose che forse non mi portano tanta gioia, ma neanche tanta tristezza. Rimango nel "chissà, mi piacerebbe cambiare ma ho paura di sbagliare", ed allora non faccio niente, o faccio quello che ci si aspetta da me o rimango nell'usuale.

Seduta nella mia cucina, questo lunedì mattina; la mia cucina "piena" di piccole cose, di foto appese al frigo, disegni attaccati al muro, oggetti regalati da persone passate e presenti, libri di scienza si confondono a libri di spiritualità, modellini di Leonardo da Vinci vicino a cristalli di ametista.

Segni di una vita sicuramente "non lineare", una vita sempre in divenire ed in cambiamento, forse anche con tanti apparenti "opposti".

Ho vissuto in 3 nazioni diverse, cambiato più di 10 abitazioni, sono cresciuta con l'idea che le persone sono la loro mente e quello che pensano; volevo vivere in città, fortemente convinta della forza della mente razionale, ho una laurea ed un dottorato di ricerca in scienze biologiche, partita più di 10 anni fa per l'Inghilterra per lavorare come ricercatrice in una prestigiosa Università ....

e

sono tornata in Italia con un meraviglioso bambino, sogno una casa in un bosco, la mia mente ha iniziato a seguire la verità del mio cuore, so che siamo infinitamente più grandi di quello che vediamo e tocchiamo, so che l'essere umano è in continua evoluzione e nulla è statico, ho lavorato in laboratori, insegnato a scuola e ora aiuto le persone a ritrovare Se Stesse...

Lavoro con le emozioni, la forza del cuore, la voce dell'Anima.....

Mi è stata utile la mia laurea in Biologia?! Assolutamente, per capire ancora in profondità la connessione tra cuore, energia, emozioni e corpo. Posso portare tutto più in profondità e vedere come ogni cosa si collega al tutto; il piccolo si rispecchia nell'infinitamente grande.

Ho insegnato matematica e scienze alle medie.... errore? NO, DONO immenso essere a contatto con delle Anime in crescita; quanto ho imparato da ogni singolo ragazzo; che PREZIOSA è la vita.

Ho lasciato l'Italia e la mia famiglia per tornare dopo 10 anni .... Ho cambiato lavoro, scoperto chi sono e aperto un nuovo mondo; forse non avrei capito quanto la mia famiglia è importante per me se non lo avessi fatto, non avrei incontrato la solitudine, non sarei stata in grado di capire chi ero e non avrei trovato la forza di diventare me.

OGNI COSA porta a TUTTO

La strada non sempre è lineare, partiamo con un'idea di cosa pensiamo sia giusto per noi, di cosa vorremmo in quel momento, e va bene; poi nel cammino incontriamo altre cose, che sono collegate e portate dalle precedenti, anche se non sempre in maniera logica .... perchè non è la logica che spinge la nostra Anima. Non sempre siamo a conoscenza dello schema più grande delle cose, ma tutto ci può essere utile se riusciamo a vedere i nostri passaggi, non i nostri errori..

## SENTIRE (E NON CAPIRE!!) LE NOSTRE EMOZIONI

Quanto volte ti senti arrabbiato/a durante la giornata?

Quante volte provi frustrazione o tristezza?

Come cambiano i tuoi comportamenti quando sei arrabbiato? Come ti relazioni con le persone; con te stesso, come cambia la visione delle cose quando sei in uno stato emotivo che ti travolge? .... Direi tanto. Spesso diciamo, facciamo cose che non riflettono chi noi veramente siamo, e non solo, viviamo la vita, quei momenti da quel "posto" di rabbia, nervosismo, delusione.... e tutto sembra più grigio.

Ma c'è tanto che puoi fare per non lasciarti trascinare da quello che senti.... Le emozioni sono sensazioni, sono reazioni a qualcosa che stai vivendo, NON sono la realtà di chi tu sei.

PARTIAMO CON UNA PICCOLA PRATICA CHE TI AIUTERÀ A IMPARARE A LASCIARE ANDARE LE EMOZIONI (bastano pochi minuti).

Trova un posizione comoda in un luogo tranquillo

Chiudi gli occhi e scegli una emozione su cui lavorare

Quando l'hai scelta, l'obiettivo è di "SENTIRE" (NON PENSARE) dove questa emozione si trova nel tuo corpo

Nota le sue qualità, che sensazioni ti provoca, se ha una forma, un colore, una consistenza, una temperatura. C'è un odore o un suono associato ad essa?

Se ti trovi a pensare da dove viene, perchè ce l'hai, in altre parole, se stai entrando nella testa piuttosto che stare nel corpo, riportati alle sensazioni corporee associate a quell'emozione

Lo scopo è di stare con le sensazioni, perchè solo permettendo all'emozione di essere espressa nel corpo, essa poi si trasforma e si dissipa

Nota come le sensazioni si trasformano

Se la sensazione aumenta diventando troppo fastidiosa, porta in quell'area del tuo corpo una luce colorata, del tuo colore preferito e permetti a questa luce di alleggerirti e liberarti

Questa semplice pratica ti permette di entrare in contatto con quello che senti e di iniziare a trasformarlo. Le emozioni hanno un inizio, un percorso ed una fine. L'unico modo per fare in modo che non si accumulino e ristagnino dentro di noi, è quello di permetterle di fluire, come in questa pratica.

Dedica qualche minuto per darti la possibilità di imparare a stare con quello che senti!!!

### L'IMPORTANZA DI PULIRE IL PAVIMENTO

Giornata un pò difficile, tanti piccoli dolori e pensieri che si alternano e mischiano.

Mi fermo a pensare e come mio solito cercare di dare una spiegazione al mio mal di testa, senso di nausea, mal di stomaco.... ai mille pensieri che riempiono la testa ed alle emozioni sottostanti.

Arrivo a casa dopo una visita ad un'amica, viaggio fondamentale al negozio davanti a casa per comprare un pò di cioccolata (mangiata nel tragitto di ritorno) ed al rientro, pulizia a fondo del pavimento.

Col mocio in mano, col detersivo che sa di Tea Tree, mi fermo un attimo, non è un pensiero, è più come un messaggio:

"IN CHE SPAZIO DI CONSAPEVOLEZZA VOGLIO STARE?"

dove scelgo di portare la mia attenzione, dove dirigo la mia attenzione?

Verso la preoccupazione di qualcosa che "non va bene" o verso l'ascolto ed il "fluire" di quello che c'è, con accettazione sapendo che tutto ha un motivo, che forse non mi è dato comprendere totalmente in questo momento.

Posso scegliere di ascoltare, accettare, amare il mio corpo, anche se ogni tanto fa male; scegliere di non "stare incastrata" nel dolore, e di usarlo per essere nell'ascolto di me ..... e di qualcosa PIU' GRANDE DI ME!

## NON ME LO MERITO ... O FORSE SI'

Un pensiero, che onestamente non ci balza subito in mente. Magari pensiamo alla nostra vita, ci sono degli aspetti che non ci soddisfano, che ci stanno un pò stretti, che non ci rendono pienamente felici.

E quando cerchiamo di capire perchè non abbiamo la vita che davvero vorremmo ci vengono in mente delle idee, come, "*ma ormai è così, non ci posso fare niente, non ho tempo per cambiare le cose, mi devo accontentare, non posso mica avere tutto*", tutte cose probabilmente vere (o almeno vere per la nostra mente), ma forse c'è qualcosa di più profondo che blocca il nostro raggiungimento della felicità.

Mentre leggi, fermati un attimo ad ascoltarti, se vuoi chiudi gli occhi, ascolta il tuo corpo ed il tuo cuore e vedi dove ti portano queste domande ....

TI MERITI DI ESSERE FELICE?!

TI MERITI L'ABBONDANZA?

PENSI DI MERITARTI UN AMORE MAGICO E FANTASTICO?

PENSI DI MERITARTI IL LAVORO CHE TI FA BRILLARE IL CUORE?

Molto spesso per alcune di queste domande, la risposta è no.... e finchè rimane quel NO, non riusciremo a permetterci tutte quelle belle cose che ci fanno sorridere e ci illuminano.

NOI CI MERITIAMO UNA VITA RICCA, VERA, CREATA DA NOI, LIBERA ED AUTENTICA.

CE LA MERITIAMO!!!

## PAURA DI NON ESSERE AMATI

Penso che questa, insieme forse alla paura di essere soli (soli a livello Animico, non necessariamente a livello fisico), sia una delle paure più grosse dell'Essere Umano.

Poi c'è sicuro la persona che dice di No, di non avercela questa paura .... ma non ne sono certa; forse è un modo per non ascoltarsi, per negare quel dolore. Penso anche io di averlo fatto per anni; mettere nella cassaforte del mio cuore quella paura, e non farla vedere a nessuno....

Lo so, se ci pensiamo bene, ed osserviamo la nostra vita, possiamo trovare delle persone che ci amano: i nostri genitori, i nostri figli, il nostro partner; e sicuramente questi sono amori forti, veri e potenti.

Ma in alcuni momenti, forse istanti, o a volte periodi più lunghi, abbiamo quella percezione, quella sensazione che si insinua nelle ossa, e che non va via, che nessuno davvero ci ama.

C'è il dolore, c'è la solitudine, c'è la paura, c'è il buio, e c'è la sensazione di essere invisibili e di non contare niente. E' come essere risucchiati in un vortice, senza via d'uscita.

In quei momenti, si riapre una finestra sul passato; ci possono essere tanti eventi vissuti che ci portano a credere di non meritare l'Amore, tante situazioni in cui nel nostro corpo si sono cristallizzate emozioni di rifiuto, esclusione, non accettazione, abbandono. E fino a che quelle ferite non verranno sanate, continueremo a sentirci non amati.

So che si dice che non si può cambiare il passato. E' vero, non possiamo cambiare gli eventi, ma possiamo permettere al nostro corpo di esprimersi, lasciare andare quello che ha trattenuto, e possiamo dare alla nostra mente la possibilità di vedere le cose da un punto di vista diverso.

Allora, con mente libera, cuore aperto, e corpo pulito, saremo in gradi di ricevere l'Amore che ci attende.

LA TRASFORMAZIONE E' SEMPRE POSSIBILE

*ISPIRAZIONE*

## DENTRO LA SCATOLA, FUORI LA SCATOLA O ... NESSUNA SCATOLA?!

Scrivo in questo sabato mattina pensando a cosa vorrei e mi manca ... Immagino che qualche volta anche tu ti ritrovi a pensare a questo: magari un lavoro più interessante, una casa in campagna, un compagno/a, un figlio che ti ascolta di più, essere meno nervosa/o, stare meglio in salute.

OK.

Prendiamo un esempio di quelli sopra: "vorrei essere meno nervoso/a". Se noi stiamo pensando questo, in realtà vorremmo essere più rilassati/e, giusto?! Bene, ma se rimaniamo nell'ENERGIA di "vorrei essere meno nervoso/a" mi sto comunque sintonizzando sulla vibrazione del nervosismo.

Per usare una metafora, io sono "DENTRO LA SCATOLA DEL NERVOSISMO" e vorrei uscirne. Ma mi sto creando io la scatola con la mia sintonizzazione su quell'energia e quello stato mentale e fisico.

Ed è difficile attrarre un senso di relax se siamo dentro una scatola. Ci si sente compressi, chiusi, senza possibilità, ristretti e compressi.

Ora la domanda per te è:

*Vuoi uscire dalla scatola?*

*Puoi uscire dalla scatola?*

Ok. Allora esci dalla scatola, e prova davvero non solo a PENSARE ma anche a SENTIRE dentro di te, quello che VORRESTI, (in questo caso relax). Se ti può aiutare, chiudi gli occhi ed entra in contatto con quello che vuoi. Com'è? Senti che ti espandi? Senti una sensazione di leggerezza? Di espansione?

Ecco...ora non solo sei fuori dalla scatola, ma la scatola non esiste più ... sei nel posto giusto per entrare in sintonia con quello che stai cercando, perché non hai un limite.

Cerca di non focalizzarti su quello che "non va bene", ma aspira a quello che vorresti. Porta l'attenzione alla tua mente, ma non fermarti alla tua mente; senti soprattutto nel tuo cuore e nel tuo corpo com'è avere, essere come vorresti. Questa pratica non è sempre facile, forse incontri delle resistenze o non riesci a sintonizzarti e può essere doloroso e difficile. Forse emergeranno emozioni, ma stai comunque facendo un piccolo spazio, mettiamola così...stai facendo un buco nella scatola!

Quando riesci a SENTIRE quello che vuoi, è qua, in questo spazio di "NON SCATOLA" che avviene il cambiamento. Quando sei in quella vibrazione di apertura, espansione sei nel posto giusto. Non è sempre facile essere in quella condizione, ma ricorda ...

Sei tu che costruisci la scatola e sei tu che puoi andare oltre la scatola!

## IL TEMPO .... QUESTO MAGICO ED EFFIMERO

Il tempo, non si vede e non si tocca, ma è sempre presente nella nostra vita. Passa, non torna indietro, a volte sembra sfuggente, altre volte carico e pesante, a volte leggero, a volte infinito, generoso, a volte crudele e tagliente....

Non ci piace "perdere" tempo ... perché?

La prima risposta, che emerge facilmente, è perché non torna indietro... quell'attimo è andato, non torna più e se ci sembra di averlo "sprecato" pensiamo di aver perso qualcosa che non tornerà più indietro....

MA

Come si può sprecare il tempo? E? davvero di perdere tempo che abbiamo paura o c'è qualcosaltro di più nascosto?

E qua arriviamo ad un'altra risposta, che è più profonda e ci tocca l'Anima...non vogliamo perdere l'istante di Luce, non vogliamo perdere la Magia della Vita, non vogliamo spegnerci nel fare delle cose che pensiamo non siano adatte a noi, che ci portano fuori dal nostro percorso di realizzazione, qualunque esso sia, in qualsiasi forma si manifesti per noi..

E allora passi le notti ad avere paura di non avere tempo, di perdere tempo, con l'angoscia di "farti sfuggire" dei pezzi di vita importanti.

La risposta sta nell'ascolto, non di quello che ti dicono gli altri, ma nell'ascolto di te.

Lo so, forse non sai neanche cosa vuol dire, all'inizio o non senti niente o senti tanta confusione; questo è quello che c'è "sopra", questo è la mente che non sta mai ferma, queste sono le emozioni che non riescono a trovare modo di esprimersi, queste sono le paure dei giudizi degli altri, la paura di sbagliare.

Ma io ti assicuro, che sotto tutto quello, c'è il tesoro più prezioso e più speciale di tutto: TU.

E quando inizi ad essere in contatto con il tuo vero IO, lo Spazio ed il Tempo si espandono, sei nell'istante presente ed al tempo stesso nell'eternità dell'Universo.

Immagino che dentro di te hai sentito anche se solo per un'istante quella scintilla, quel fuoco (anche se a volte piccolo e fioco), che ti ricorda che la vita può e deve essere vissuta in maniera unica e speciale, nella tua maniera, per te e creata da te!

PERCHE' E' LA TUA!!

## A VOLTE VA BENE DIRE DI NO

E' bello essere gentili ed aiutare quando si può; questa è una cosa assolutamente meravigliosa e fondamentale per l'essere umano.

SAPERE CHE NON SIAMO SOLI, e C'E' QUALCUNO SU CUI POSSIAMO CONTARE

In questo però penso che il limite tra aiutare e diventare responsabili per gli altri è sottile.

Ti sei mai trovato/a a non avere tempo per te, perchè prima vengono la mamma, il babbo, i figli, la casa, etc.?!?

Ti sei mai sentito/a sopraffatta da un senso che "TUTTO QUESTO E' TROPPO PER ME! NON CE LA FACCIOOOOOOOOOOOOOO" (nota la O molto lunga!!)

Io un sacco di volte.

Penso che dietro il nostro non volere dire NO, ci sia la paura di deludere le persone a noi care, di sembrare egoisti, di sembrare persone che pensano solo a loro stesse. Ma ne siamo sicuri?

Prova a pensare a come tu ti sentiresti a dire dei NO!!!

Tante volte ho parlato con genitori che non riuscivano a dire di no al loro datore di lavoro (per incarichi extra), per paura di sembrare inadeguati, non dediti al lavoro, o paura di essere criticati; per poi arrivare a casa tardi, esausti e senza tempo per i propri figli....

oppure ... mamma che lavora che si trova a correre da tutte le parti, perchè vuole essere la brava figlia, la brava mamma, la brava moglie...ma poi ....di lei che rimane?!

Ho 2 pensieri .... siamo davvero sicuri che STIAMO AIUTANDO? Cosa intendo per questo. (E qua però vorrei davvero fare la distinzione tra casi che davvero necessitano di supporto, perchè quello è VERO AIUTO e VERO AMORE). Nel fare tante cose per altri, magari per i nostri figli adulti, siamo sicuri che li stiamo aiutando... Dire sempre di SI' li rafforza? Li aiuta a trovare la loro strada ed il loro modo di essere e gestirsi nel mondo? Li aiuta ad affrontare le loro problematiche ed a trovare dentro di sè le loro risorse (che sono infinite)?

Penso che il vero aiuto sia quello che offre una possibilità di crescita e che dia alla persona la possibilità di trovare il proprio senso, il proprio centro. Penso che questo sia un buon aiuto: aiutare la persona a trovarsi.

E poi ... se io penso che sono indispensabile, automaticamente sto mandando fuori il messaggio che quella persona non ce la fa senza di me.... è di aiuto questo!?

Questo mi porta all'ultimo pensiero ... a volte un NO è un portale per nuove possibilità; per entrambi, sia a chi dice NO ma anche a chi lo riceve!!! Nel dire NO, una persona trova il suo confine, quando la richiesta è troppo, e autodefinendosi trova il suo centro; chi riceve un NO forse all'inizio si sente arrabbiato e dispiaciuto, ma gli si apre la possibilità di trovare risorse impensabili e forza nascosta. Penso che si crei LIBERTA' da entrambi le parti!

E' MERAVIGLIOSO DIRE SI' alle persone col CUORE, ed è altrettanto MERAVIGLIOSO DIRE NO alle persone COL CUORE

## QUANDO IL CUORE SI APRE, A VOLTE FA MALE

Nella crescita spirituale e nel lavoro su di sé, si parla spesso di APERTURA DEL CUORE, ed è davvero una cosa meravigliosa...

Aprire il cuore per accogliere, ricevere e offrire, per amare, ed essere amati, per sentire, entrare in contatto profondo con sé stessi, la persona che ci sta vicino e l'Universo stesso.

Spesso aprire il cuore, fa male, ma male molto.

Da qualche giorno mi è salita una strana tristezza, è sottile, ma scende in profondità, quasi si nasconde, come se non volesse farsi trovare. In effetti, faccio un pò fatica a capirla. Allora cerco solo di sentirla....

all'inizio ero in resistenza, come se non la volessi accettare

lei rimane

io ascolto

ho capito da dove viene

e ne sono grata

è il mio cuore che si sente accolto e si sta aprendo, almeno un pò.

Pensavo che questa tristezza fosse risolta, ed invece no, ma ora è quasi piacevole sentirla, perchè porta con sé un nuovo orizzonte.

E' una tristezza che deriva dall'essermi sentita sola, per molto tempo con tante responsabilità, tante paure .... ed anche tanti sogni. La tristezza di non avere niente o nessuno che mi potesse accogliere, davvero nel profondo.

Ed a volte per andare avanti, tutte quelle paure e tristezze si sepolgono dentro il cuore, semplicemente perchè sarebbe troppo...

ed il cuore si chiude

Adesso il mio cuore sta imparando di nuovo ad amare, e questo lo devo ad ogni singola persona che ho incontrato sulla mia strada; alle persone con cui lavoro, che mi permettono di sentire la loro Anima, a mio figlio, che mi guida a riconnettermi con la mia Energia, alle persone che incontro durante le passeggiate lungo il fiume, alle amiche che ti parlano delle loro difficoltà.... e allora BAM... non posso non essere grata a tutto questo.

La tristezza esce solo per fare posto a qualcos'altro ...un senso di connessione, profonda gratitudine e amore

La tristezza della solitudine è più distante, perchè c'è qualcosa di più grande, anzi, di immenso che fa parte di me e mi accoglie

## SOGNI PERSI ... O RITROVATI

Sensazione di vivere una vita senza senso, senza una direzione precisa, o in una direzione che ti è stata data da qualcun altro e che nel profondo senti che non è la tua  
sensazione di vuoto dentro, e fiducia persa non solo in te ma forse nella vita stessa  
dove ti giri, non trovi risposte, ma solo più dubbi  
quando ti fermi a pensare ed ascoltare c'è un male che colpisce ogni parte di te e pensi che non potrai mai liberartene, quasi come fosse dentro il tuo cuore ed ogni singola cellula  
sogni, speranze, idee... inizialmente limpide e piene di colori, ma che poi lentamente diventano nebbiose fino a scomparire, si allontanano e quasi non si vedono più

MA

noi non siamo le nostre paure, non siamo i nostri dubbi o quello che le persone ci fanno credere  
non siamo i nostri pensieri ed il nostro dolore  
siamo creati da polvere di stelle e canzoni antiche, portiamo con noi la forza e la saggezza delle generazioni passate.

Questa vita non ci è stata data per "sopravvivere", ma per vivere e BRILLARE, e portare il nostro CONTRIBUTO.

Quello che tu pensi è importante, quello che tu senti ha un significato e quello che SEI è unico

## LA FOGLIA D'ORO

Ho scelto la foglia d'oro, un sottilissimo foglio d'oro, delicato, ed allo stesso tempo molto prezioso, fatto del metallo più sognato.

Ti chiedo di visualizzare 2 immagini. Nella prima c'è la foglia d'oro integra, come nasce, appena fatta, lucente e pulita. Nella seconda, c'è la stessa foglia, ma dopo essere stata stropicciata da qualcuno, dopo essere stata maltrattata ed usata con poco rispetto.

LA DOMANDA È QUESTA: IL VALORE DI QUELLA FOGLIA D'ORO CAMBIA O È SEMPRE LO STESSO?

È sempre la stessa foglia d'oro, l'unica cosa che cambia è la sua forma, si è modificata la sua bellezza iniziale, la sua compostezza, forse dei pezzi si sono anche rotti, è stropicciata, rovinata, ma la sua essenza rimane, il suo valore intrinseco rimane.

Questo è quello che succede a noi.

Nasciamo lucenti, limpidi e ci sentiamo preziosi (perché lo siamo).

Spesso la vita ci cambia, ci stropiccia, ci calpesta.

MA LA NOSTRA ESSENZA RIMANE

### OGGI VORREI RACCONTARTI UNA STORIA..

è la storia di un'Anima

Questa Anima è nata da una stella ai margini dell'Universo, in una galassia lontana molte vite. Questo essere di luce ha viaggiato tra i mondi, ha camminato su Madre Terra per molte vite. Ne ha imparato i misteri, ma anche le sofferenze.

In alcune vite ha creato oggetti usando le mani, in altre è stata protettore della Terra. In alcune vite ha attraversato terre sconosciute e piene di speranze, alla ricerca di un sospiro d'Anima senza fine.

Ha conosciuto la perdita, la lontananza, la tristezza e la sofferenza.

E' stata distrutta e si è ricostruita

Con coraggio ha scelto di tornare su questa terra un'altra volta, portandosi dietro memorie sopite delle proprie esperienze.

Porta con lei, dentro le sue ossa e cuore, memorie di quello che è stato.

Porta anche il ricordo della Luce da cui proviene

Le vecchie sofferenze l'hanno resa più forte, perchè quando si soffre davvero, si ama davvero.

Le perdite sofferte parlano al nostro cuore di quanto è grande

Lo sguardo di occhi lontani sa di Infinito e di ricerca di Libertà

Questa Anima è tornata su questa terra, con tanto coraggio, un'anima ferita ma forte.

Il dolore può essere trasformato in amore

La lontananza può essere trasformata in ricerca

La delusione può essere trasformata in speranza

Siamo qua per trasformare e trasmutare il buio in luce

## IL VIAGGIO DI UNA MAMMA SINGLE

Nessun genitore sceglie di essere un genitore single ... quando facciamo la scelta di entrare nel meraviglioso sebbene sconosciuto viaggio dell'essere genitore, abbiamo il cuore pieno di speranza e di idee di famiglia, di creare un ambiente amorevole dove condividere la bellezza (e le difficoltà) di crescere un figlio ... ma questo non è sempre il caso; e non è certo stato il mio.

Qualche anno fa mi sono trovata a dover fare una scelta ... scegliere di seguire la mia verità, scegliere di essere vera a me stessa, andare più in profondità e scoprire l'Amore, quello profondo, quello dell'Anima ... l'Amore verso me prima di tutto, per poter poi essere in grado di amare un'altra persona. Questo ha voluto dire lasciare andare della "mia famiglia come tale", o dell'illusione di famiglia che io mi ero creata.

Questo viaggio ha aperto grande dolore, e immense paure ... Il dolore della perdita: perdita dell'uomo che amavo ( o pensavo di amare) e con cui ho avuto il sogno di vivere la mia vita, perdita della "sensazione di famiglia", sensazione da lungo tempo cercata.

Mi sono trovata totalmente spaventata dall'idea di perdere l'amore di mio figlio, perchè io ho fatto la scelta di lasciare .. paura che mio figlio mi potrà odiare perché suo padre non vive con noi, paura di creargli danno a causa delle difficoltà che sta vivendo ... Eppure, ho seguito le mie scelte, ho ascoltato, ed ancora oggi ascolto, la voce silenziosa della mia Anima che mi sta dicendo di saltare, di fare la scelta più coraggiosa, quella più vera, quella che mi sta portando più in profondità in me stessa, per ritrovarmi e sperimentare la Magia e la piena potenzialità del mio essere.

Con la paura immensa di perdersi nel Tutto... per poi ritrovarsi

Cosa voglio insegnare a mio figlio? A essere Vero a se stesso, ad abbracciare le sfide della vita e a trovare il significato profondo dell'esistenza; ad avere un cuore aperto e ad agire da uno Spazio di Amore, e non da uno spazio di paura.

Cosa lui mi sta insegnando? A vivere a pieno, a brillare. Quando lo guardo, vedo grande forza interiore, gioia della vita in quanto tale, presenza e voglia di spiccare il volo. E per seguire quello che lui mi sta trasmettendo, ho dovuto lasciare ..

Mi preoccupavo ed ho paura di non riuscire a dare a mio figlio tutto quello di cui ha bisogno; per poi realizzare che tutti i suoi bisogni, non devono essere riempiti da me, e che in realtà non risiedono in necessità materiali.

Mi ricordo che io sono anche qua per aiutarlo a colmare i suoi bisogni più profondi, e ho bisogno di nutrire e crescere la sua Anima e non il suo Ego...

Ho paura di "non fare abbastanza" per lui ... dimenticando ... e poi ricordando ... che non ha importanza cosa faccio per lui, ma è importante chi sono. Potrei far qualsiasi cosa – pitturare, cucinare, leggere - non ha importanza; quello che vale è la mia presenza e lo Spazio che creiamo insieme. Uno spazio di ascolto, condivisione, libertà e fiducia.

A volte, vorrei "fare di più", ma poi, IO SONO con LUI, seguo lo scorrere delle cose, senza aspettative, e allora la Magia accade ... ridiamo, ci guardiamo negli occhi, i cuori si incontrano e lui ha lo Spazio per ESSERE se stesso, trovarsi e brillare.

Una delle più grandi difficoltà è stata quella di essere con lui nei suoi momenti emotivi più forti; era, ed è, doloroso vederlo piangere, urlare e disperarsi, sapendo che i suoi comportamenti avevano origine nel dolore e nella tristezza. Eppure qui momenti sono stati dei doni immensi per me ; essere con lui, tenerlo mentre affrontava ( e affronta) i suoi momenti più duri, essere lì mentre lui si permette di toccare ed entrare in

contatto col suo Buio, così che poi la sua Luce può brillare di nuovo, mi tocca il cuore. È un onore per me attraversare tutto ciò con lui e che lui si permetta di farlo con me.

Ho capito che i momenti di grande sofferenza, non solo quelli di gioia, portano l'unione più in profondità, la rendono più vera; mostrano la nostra vulnerabilità, ma la nostra vulnerabilità è la porta ad aprire il nostro cuore ...

Qualche giorno fa mio figlio mi ha detto "Mama...tu sei insegnante di Amore e Magia" ... che dono!...in realtà, il mio Maestro è lui

### VUOI SEMPRE ACCONTENTARE TUTTI...E TU DOVE VAI A FINIRE?!

So che fa molto piacere aiutare le persone.

Ci sentiamo utili, vediamo il sorriso sul volto dei nostri amici e dei nostri cari.

Ci rendiamo conto del momento di difficoltà delle persone a cui vogliamo bene, ed il nostro cuore si apre alla possibilità di contribuire, anche se solo con una parola, o un piccolo gesto, ad alleggerire la situazione di quella persona.

MA...

a volte diamo troppo

so che questa frase può sembrare strana e dura. Provo a spiegartela con una storia di un mio amico (a cui darò un nome di fantasia).

Gianluca è cresciuto in una famiglia dove apparentemente, dall'esterno, non mancava nulla. Bella casa, vacanze estive, giochi di ogni tipo; lui sembrava sempre felice. Ma era una felicità fittizia, di comodo.

Gianluca aveva imparato a fare finta che tutto andasse sempre bene. Se qualcuno gli chiedeva come andava lui diceva "bene", con un mega sorriso. Non si lamentava mai di niente ed era sempre attentissimo ai bisogni degli altri; pronto ad aiutare e molto "proteso" a quello che succedeva fuori; come se avesse delle antenne per captare l'ambiente.

Gianluca aveva appreso questo schema di comportamento da molto piccolo. Aveva imparato che per non fare arrabbiare il padre, a volte violento verbalmente e fisicamente, doveva fare finta che tutto andasse bene: non dovevano esserci problemi, anzi, lui non doveva essere un problema. Per proteggere la madre, aveva imparato a "sondare" la situazione, sentire di che umore era il papà, e "cercare di controllare" la situazione per evitare una lite o un conflitto. Si sentiva in colpa e preoccupato per il malessere della madre e cercava in tutti i modi di alleggerirlo, anche facendo cose che non spettavano a lui.

In tutto questo, SI ERA DIMENTICATO DI SE' e SI ERA DIMENTICATO DI ESSERE UN BAMBINO

Risultato, un ragazzo con un sorriso che nascondeva un cuore ferito, un cuore che tanto voleva amare, ma che per proteggersi si era chiuso. Gianluca aveva imparato a porre le sue attenzioni all'esterno, per proteggersi, e si

era dimenticato di sé stesso. Aveva imparato ad essere responsabile per gli altri, mettendo da parte i suoi bisogni e le sue necessità. E questo lo facevo anche da grande, perchè era quello che aveva imparato.

Gianluca si è presentato da me, fisicamente forte, (per forza, DOVEVA ESSERE FORTE), con problemi di stomaco, bassissima auto-stima e sentendosi perso.

Ora Gianluca, dopo un costante e assiduo lavoro su di sé che ancora continua, si è creato il suo lavoro da libero professionista, ha un figlio che adora, aiuta ed è presente per gli altri ma sa anche quando dire basta, è in grado di ascoltare il suo cuore e la mattina quando si sveglia ha un sorriso sul viso, ma questa volta è un sorriso che nasce dal profondo.

### DARE SIGNIFICATO ... CAMBIA LA VITA

Facciamo tante cose durante la giornata, diciamo tante parole, viviamo tante situazioni.

Ma cosa rende quelle cose davvero SPECIALI e cosa le rende NOSTRE!, Cosa gli dà VALORE?

Il significato che noi diamo, quel messaggio silenzioso che accompagna le nostre azioni, i nostri pensieri, il filo che conduce la nostra giornata, e la nostra vita ...

Vorrei raccontarti una storia.

E' la storia di una anziana signora, che dopo aver lavorato tanti anni come infermiera sviluppò una malattia che la portò ad essere ricoverata in una casa di cura per anziani. Lei era arrabbiatissima perchè aveva dovuto rinunciare alla sua casa, alle sue abitudini, alla sua indipendenza. Ad ogni cosa reagiva con rabbia, era chiusa in sé stessa e si chiedeva spesso "Perchè me? Perchè questa cosa è successa a me?". Nella casa di cura aveva rischiato di morire un paio di volte, ma si era sempre ripresa. Un giorno un dottore le girò la domanda e le chiese "Perchè proprio te?". Dopo qualche giorno il dottore tornò a farle visita e trovò una donna completamente diversa, e lei disse "Dottore, ho la risposta alla sua domanda: sono qua per aiutare gli altri pazienti". Con la sua lunga esperienza come infermiera sapeva vedere quando una persona aveva bisogno di qualcosa, riusciva a confortare gli altri pazienti e passava tempo con le persone che ricevevano poche visite. Sugeriva alle infermiere quali erano i pazienti che avevano bisogno ma non erano in grado di comunicare. Era diventata preziosa.

Lei era stata in grado di guardare dentro di sé e rispondere alla domanda "Perchè proprio io?"

e quindi "PERCHE' TU?"

QUAL'E' IL SIGNIFICATO CHE VUOI DARE ALLE PICCOLE GRANDI COSE CHE CREANO LA TUA VITA?

QUAL'E' IL MESSAGGIO CHE VUOI TI ACCOMPAGNI NEL TUO VIVERE?

Dare significato equivale ad Essere.

Dare Significato rende le cose più vere, senza tempo, le espande, non le confina al mero gesto o parole. Dà un valore che tocca i cuori e le Anime, unisce ed accresce.

## PENSIERI

Cara persona che ti prendi il tempo di leggere...

questo post nasce da un momento di difficoltà, è come una spinta a condividere quello che dal dentro il mio cuore, anima, essere, corpo spinge per uscire.

E' il riconoscere che la vita a volta è dura, anzi durissima, ci porta delle esperienze che non avremmo mai scelto, il nostro corpo sente dolore, non solo un dolore fisico, ma emozionale che sembra lacerare anche la nostra carne ... un dolore che è così dentro di noi che quasi non riusciamo a distinguere dove siamo, chi siamo ed una delle cose che sembra più dura ... è che non ci possiamo fare niente ... alcune cose sono e basta. Alcune cose succedono, alcune scelte devono essere fatte, e fa male, fa un male cane.

Il nostro cuore nasce pieno di speranza e di fiducia, poi spesso col tempo si ingrigisce, si dimentica.

Inizialmente la nostra Anima ci parla, poi non la ascoltiamo più, perchè ha una voce sottile; iniziamo a prestare attenzione alle parole ossessive della nostra mente

ci perdiamo e ci dimentichiamo chi siamo

ci dimentichiamo perchè siamo qua

ci dimentichiamo che la vita è un luogo speciale e magico

ci dimentichiamo che meritiamo di essere felici

ci dimentichiamo di amare oltremisura e che il nostro cuore è grande, anzi Infinito

ci dimentichiamo che siamo più forti di quello che pensiamo

ci dimentichiamo che va bene essere noi, semplicemente, unicamente noi

ci dimentichiamo che la Luce c'è e che siamo noi la Luce

Una delle cose difficili per me quando incontro le persone è vedere che si sono dimenticati chi sono, non riescono a vedere la loro bellezza e la loro Grazia ... se riuscissimo a considerarci MERAVIGLIOSI?!

## LA MAGIA DI UN SABATO A CASA

Ma quanto é bello potersi permettere un intero sabato col proprio figlio a casa.. a far niente... e nello stesso tempo avere tutto

Come genitore single tendo spesso a voler "fare" cose con mio figlio; una parte della mia testa dice che DEVO organizzare cose, probabilmente perché penso che avendo "perso" la possibilità di avere me e suo padre insieme DEVO riempire uno spazio vuoto

E quindi per questo weekend avevo una mezza idea di andare in campeggio

Mio figlio questa mattina si avvicina a me dolcemente dicendomi che é un pó stanco e vorrebbe stare a casa a  
FARE NIENTE

Questo sabato di niente si é trasformato nel TUTTO, nell'ESSERE io lui, nel fare l'impasto della pizza, creare un'acchiappasogni, un segnalibri, raccontarsi; si é trasformato nell'ascolto dell'uno e dell'altro e di Sé stessi

La MAGIA esiste nelle piccole cose, negli Spazi Vuoti, semplicemente nell'ESSERE

A volte ci vuole poco per toccare l'Infinito

## OLTRE LE PAROLE

Quello che diciamo, pensiamo ed emaniamo ha un'influenza profonda sui bambini. E' risaputo che genitori, adulti, educatori hanno un ruolo fondamentale nella crescita, nell'educazione e nel fiorire di giovani menti e cuori. Sappiamo che possiamo essere modelli positivi per loro e non solo con quello che diciamo, ma anche e soprattutto con gli esempi che diamo, con i nostri comportamenti e le azioni che compiamo. Ma c'è di più! Tutti noi adulti, educatori ma soprattutto noi genitori, possiamo scendere ancora più in profondità e capire che c'è un legame sottile, invisibile, ma estremamente potente che ci collega, ed ha la capacità di influenzare i giovani esseri umani con cui siamo a contatto. Non è solo quello che facciamo, quello che diciamo che lascia il suo segno sul pensiero, sulla consapevolezza e sul senso della vita dei bambini, ma è quello che emaniamo dal più profondo di noi stessi, quello che noi crediamo e sentiamo.

Per fare un esempio banale, un bambino ha fatto un disegno che apparentemente non è un granché, ed io con l'intenzione di aumentare la sua autostima, gli dico che è molto bello, ma in realtà, quello che sento è che è discreto mica un granché... Al bimbo arriva l'incongruenza, tra le parole di apprezzamento e l'energia che sta sotto quelle parole, energia che esprime che in realtà quel disegno non è davvero bellissimo come gli viene detto.

Oltre è parlare con il cuore

Ma... dov'è il segreto, per voler passare il messaggio, sicuramente costruttivo e importante per il ragazzino, Oltre-le-parole che il suo disegno è bello, ha valore? Il segreto è riuscire a vedere oltre, è riuscire a capire

l'impegno messo, la difficoltà nel farlo; osservare il disegno col cuore aperto e senza giudizio, percepire l'amore e l'apertura che il bambino ha messo nel creare la sua opera. E' da quel posto di apertura e di non giudizio, nel vedere oltre l'apparenza, che abbiamo la possibilità di poter dire "Wow, ma che bel disegno!", perché quel disegno è comunque una espressione di sé ... e non può non essere meravigliosa. Vorrei fornire un altro esempio, riguarda uno studio recente che ha mostrato quanto le nostre credenze possono influire su giovani esseri umani in via di sviluppo.

In una scuola è stato misurato il quoziente intellettivo (QI) degli alunni di una classe; in seguito i bambini sono stati divisi in 2 gruppi con lo stesso QI medio. I due gruppi sono stati seguiti da insegnanti che hanno insegnato gli stessi temi e argomenti; l'unica differenza è stata che gli insegnanti sono stati avvertiti (falsamente) che il gruppo A aveva un QI inferiore rispetto al gruppo B. Dopo un intero anno scolastico, gli studenti sono stati valutati per i loro conseguimenti scolastici e conoscenze; il Gruppo A ha ottenuto risultati significativamente inferiori del gruppo B negli esami e test. Cosa dimostra questo? Che il pensare, le credenze, l'atteggiamento in base al quale gli insegnanti consideravano il gruppo A meno intelligente del gruppo B, ha effettivamente portato il gruppo A raggiungere risultati meno buoni ed imparare meno del gruppo B.

Quegli insegnanti pensavano che i bambini del gruppo A erano "meno" e inconsapevolmente li trattavano come "meno intelligenti" inviando il messaggio che quei bambini erano meno capaci e che avrebbero raggiunto risultati meno buoni.

Oltre il pensiero... co-creiamo la nostra realtà e quella dei nostri figli

Interessante vero? Possiamo portare queste informazioni nella nostra vita quotidiana ... Quando pensiamo al nostro bambino come difficile, debole, bisognoso di aiuto, stiamo dando / rafforzando quel messaggio; con il nostro comportamento, con l'energia di ciò che stiamo pensando Gaetana-Tonti stiamo realmente contribuendo al fatto che lui / lei si comportino in maniera più difficile, più debole, più bisognosa, più lagnosa ... I bambini sono intimamente legati agli adulti a loro vicini, ed in loro si rispecchiano e si affidano. Quello che noi pensiamo di loro, co-crea la loro realtà. Pensiamo ai nostri figli come intelligenti, come essere umani creativi e dotati di infinite possibilità, che stanno facendo il loro meglio; abbiamo fiducia in loro. Non giudichiamo il loro comportamento, pensiamo a loro come Magici, non permettiamoci di proiettare su di loro i nostri modi di vedere la vita e nostri pensieri. Permettiamo loro di trovare la loro strada nel loro modo, vedendoli come Anime che stanno facendo del loro meglio, che sono qua con i loro doni unici e speciali, che sono meritevoli e degni di Amore e di esprimere Sè Stessi con la Luce nel Cuore. Co-Creiamo delle realtà di apertura, possibilità, fiducia, espansione ed Amore

## LA CURA

fermati a pensare a questa parola

è una parola piccola, corta, ma immensamente piena

cosa vuol dire avere davvero CURA?

o meglio: cosa porta la CURA

mi viene in mente la carezza ed il bacio che dò a mio figlio la sera quando va a dormire; quella carezza da mamma che racchiude in un semplice gesto tutto l'amore incondizionato che si può avere. Un movimento lento, consapevole, che SA, che VEDE, che RICONOSCE, che UNISCE. Un gesto che sa di Amore Infinito.

Penso a un figlio che stringe la mano del genitore anziano; non ci sono parole, ma solo presenza. In quelle due mani unite risiede il segreto della vita, un legame che durerà per tutta la vita ed oltre.

Penso ad una chiamata fattami ieri da un'amica, ed una semplice domanda: Hei Tanny, volevo sapere come stai?

E poi, c'è la cura verso noi stessi... Spesso la più difficile da attuare, perchè siamo abituati a metterci sempre in secondo posto.

Cura verso di noi: dedicarci un pò di tempo, ricordarci di volerci bene. Fermarci se siamo stanchi, riposarci se stiamo dando troppo, darci un'attenzione in più, non perchè dobbiamo o perchè è abitudine, ma perchè stiamo scegliendo di farci del bene.

Penso che la CURA nel vero senso della parola, sia qualcosa che cura il fisico, il cuore e l'Anima.

Nella CURA c'è l'intenzione di rendere Sacro e Speciale la persona che abbiamo con noi e noi stessi.

Quanto siamo fortunati a poter curare qualcuno ...

e ricordiamoci di curare noi stessi

# *CONSIGLI PRATICI*

## APRIRE LA GIORNATA ONORANDOTI

La mattina è il sorgere del Sole, è un piccolo nuovo inizio, è una nuova giornata piena di tanta ricchezza.

Spesso però iniziamo la giornata già con la lista delle cose da fare, che a volte non sempre ci piacciono.

Fino a poco tempo fa, notavo che non avevo molta voglia di uscire dal letto, la mia energia era pensante e sentivo il "dovere" di entrare nella mia giornata .....

Non c'era sempre gioia o leggerezza; mi sembrava di dover forzarmi a fare delle cose. Di solito già prima di uscire di casa per portare mio figlio a scuola, avrei già fatto una lavatrice, controllato le mie email, dato da mangiare a gatti, geco, tartaruga e messo a posto un pò cas a.....per poi tornare a casa e lavorare.

Non sempre facevo queste cose con leggerezza.

e ho pensato:

MA QUANTO TEMPO DEVO ASPETTARE, COSA DEVO ASPETTARE PER FARE DELLE  
COSE CHE PIACCONO A ME PRIMA DI TUTTE LE ALTRE??

Bè, allora adesso non so perchè, ma mi sveglio con più energia, ho più voglia di iniziare la giornata. Mi sveglio alla solita ora e quello che faccio (invece di controllare le email - che tanto non scappano) è una piccola meditazione tra una tisana ed un'altra. La casa è silenziosa, tutto tace ed in quel momento tutto mio mi godo il mio momento di ascolto a me stessa, di connessione con la mia Anima. Questo per me è un dono immenso che mi permetto di fare; mi permette di essere in contatto con me e di trovare il mio Spazio. Poi tra la mia seconda e terza tisana (invece di fare una lavatrice e rassettare casa- che farò nel pomeriggio con l'aiuto mio figlio - buon insegnamento anche per lui) riesco a fare 2 esercizi di yoga e stretching, apro i polmoni, sento il mio corpo, lo rendo fluido e pronto per la giornata.

Ho notato che riesco ad accogliere mio figlio quando si sveglia con un sorriso che nasce dal cuore, riesco a coccolarlo e confortarlo con gentile fermezza quando è arrabbiato e non vuole andare a scuola, perchè il mio cuore è pieno; riesco a trasmettergli il messaggio che questa giornata è DA VIVERE, è da CREARE; non è sempre facile, non tutte le cose andranno bene, non tutte le cose ci potranno piacere, ma VOGLIAMO VIVERLA, con tutto quello che porta!

e' iniziata la MIA giornata!

Per me e per ora è giusto meditare e fare qualche esercizio per muovere un po' l'energia; cosa potrebbe essere per te?! Potrebbe essere scrivere sul tuo diario, leggere 2 pagine del tuo libro preferito, fare 10 minuti di esercizi, semplicemente uscire fuori e respirare l'aria di un nuovo inizio...

Ti auguro tante nuove giornate di TE

## NON VALGO NIENTE # I

Secondo me questa frase un pò risuona con tutti ... da qualche parte dentro di noi ci portiamo questa idea del non essere abbastanza bravi, abbastanza simpatici, abbastanza intelligenti, abbastanza degni di amore, di non essere importanti, di essere senza valore, o semplicemente di non essere abbastanza

e questa idea che abbiamo di noi ci condiziona la vita.

Magari abbiamo paura di fare delle scelte perchè pensiamo di non farcela, non ci arrischiamo a desiderare le stelle, pensando che non siano per noi, di non meritarcene, o di non essere in grado di raggiungerle, andiamo in chiusura e rimaniamo piccoli, per paura di non riuscire e fallire.

Oppure, lavoriamo il triplo, diamo tutto di noi, rimanendo senza niente, ci annulliamo per un'altra persona, sperando che se diamo tutto, allora saremo abbastanza. Lavoriamo più del dovuto, sperando di soddisfare il nostro datore di lavoro, i colleghi, le persone vicine, pensando che la cosa più importante sia FARE, e ci dimentichiamo che quello che è importante è la nostra ESSENZA.

Così ci perdiamo nel fare, e ci dimentichiamo di essere.

Facciamo per compiacere, e ci dimentichiamo cosa piace a noi, ci dimentichiamo di sorridere con il cuore, perché ci stiamo preoccupando con la mente

ma non mostriamo chi siamo davvero.

Questa idea "Non valgo niente" non è la REALTA', non è chi sei tu. Ma è quello che hai, abbiamo imparato a credere nella nostra vita.

Puoi immaginare questa frase come il piano di un tavolo, che si è creato con il tempo. E le gambe del tavolo sono quegli eventi nella tua vita che hanno contribuito al fatto che tu hai iniziato a creare e credere a questa idea.

Quello che ti vorrei invitare a fare è vedere se questa frase "Non valgo niente" risuona con te, e portarti con la mente e/o il corpo a trovare 3 o 4 eventi nella tua vita che ti hanno fatto sentire così; vedi se riesci a trovarne almeno uno di quando eri piccolo (te le puoi segnare su un foglio/diario). Questo potrebbe non essere facile, e potrebbe far emergere delle emozioni, quindi sentiti di andare solo dove vuoi. Se vuoi ti puoi fermare qua (nel prossimo scritto ti guiderò io in questo piccolo viaggio).

Se vuoi continuare, ora che hai le situazioni, scegline una, quella che ti risuona in questo momento. Chiediti come ti senti a vederla da fuori, che sensazione ti dà e che pensieri ti fa venire in mente. Chiediti veramente se c'è qualcosa di sbagliato che tu hai fatto, è stata davvero colpa tua? Si può vedere la situazione da un punto diverso?

Inizia piano piano questo lavoro e lo proseguiremo insieme nel prossimo scritto.

Un abbraccio a te, Anima Coraggiosa

## E' ORA CHE LA TUA LUCE SPLENDI

cara persona che sei qua a leggere,  
nella moltitudine delle piccole cose giornaliere da compiere,  
nel caos di pensieri che riempiono e a volte confondono la mente, tra i sorrisi di amici,  
le mille preoccupazioni quotidiane,  
tra chiacchierate con persone care,  
paure per il futuro,  
abbracci di anime speciali,  
vecchie sensazioni che si fanno sentire,  
sogni per il futuro,  
ricordi di momenti passati,  
speranze per i giorni a venire,  
vedere il passare del tempo,  
immaginare il domani,  
salutare una persona,  
piangere per un dolore,  
aprire il cuore all'Amore

Giorni per me difficili ed importantissimi, una luna piena che ha portato alla superficie schemi e memorie antiche, momenti di profondo incontro che hanno dato la possibilità a vecchi schemi di scomparire e hanno aperto portali su nuove realtà e possibilità.

La luce ha permesso di portare alla superficie il buio sottostante e trasformarlo, dissolverlo, lasciando Spazio e creando possibilità.

In questo giorno, appena passato l'Equinozio (in cui Luce e Buio hanno la stessa durata), sto permettendo alla mia Luce di brillare sempre più forte, sempre più luminosa e sempre più vera.

Ma per fare questo, può essere utile sapere cosa vogliamo lasciare andare e cosa vogliamo creare nella nostra vita.

Quali sono le paure, i pensieri, gli schemi di comportamento/pensiero che non ti sono più utili, che ti tengono bloccata/o nel tuo buio?

Quali sono le energie, i desideri, i cambiamenti che vuoi chiamare a te e manifestare?

Ti vorrei invitare a creare una piccola cerimonia.

Ti servirà una candela con un accendino, e 2 oggetti: uno che rappresenta il passato e le cose che vuoi lasciare andare, e l'altro che rappresenta la luce, i sogni, che vuoi portare a te e nel mondo.

Crea un piccolo altare (io li ho appoggiati su un vecchio pezzo di tronco...) e disponi gli oggetti come più ti piace.

Osserva l'oggetto del passato, cosa ti dice, ti serve ancora?

E' ora di lasciarlo andare?

Guarda l'oggetto del tuo futuro.

Respira e senti l'energia e le sensazioni che ti dà.

Quando ti senti pronta/o accendi la candela. Essa rappresenta la Luce che tu porti, è la luce della trasformazione tra Buio e Luce, una trasmutazione che solo tu, hai il potere di fare. ...e ce l'hai!!!

Namaste

## TU SEI LA TUA FORZA

Immagino che se pensi alla tua vita fino ad oggi, se vai indietro nel tempo fino alla tua infanzia, rammenterai tanti momenti difficili. Forse la tua mente ha difficoltà a ricordare, ma sicuramente il tuo corpo e la tua anima ne sono state segnate

MA

sei QUA, ed anche se ti senti ROTTO/A, SENZA FIDUCIA, e SENZA FORZA, ti voglio dire che hai passato i momenti più difficili. Il tuo corpo, la tua mente, il tuo spirito sono sopravvissuti .... forse hanno perso un pò della loro energia e si sentono un pò bastonati.

Pensa a quanto sei stato/a e sei forte ad aver superato tutto....

Ora quello che rimane non è la realtà delle cose, ma solo il suo ricordo. Possono essere emozioni che non sono state espresse quando era il loro momento, o possono essere sensazioni che si sono cristallizzate nel corpo e solo con tempo, pazienza, e senso di sicurezza emergono. Ma sono solo lo specchio di cose vecchie, non la realtà della tua vita attuale e soprattutto quelle sensazioni, pensieri, emozioni brutti e bui NON SONO TE.

Vorrei che ti rendessi conto di quanta FORZA in realtà hai, quanto RESILIENZA ti ha portato fino a qua. E lo hai fatto TU con le tue risorse.

Le risorse a volte sono evidenti, a volte nascoste. Possono essere qualsiasi cosa o chiunque supporti e alimenti un senso di benessere fisico, emotivo, mentale e spirituale. Possono essere attive o dimenticate, esterne, interne o entrambe.

Semplici esempi di risorse esterne potrebbero essere: natura, amici, famiglia, animali, sport, libri, danza, musica e altre arti espressive, creare qualcosa

Esempi di risorse interne potrebbero essere: forza, capacità di sapersi guardare dentro e trovare la propria verità, intelligenza, ricordarsi di essere una stella, avere una pratica spirituale, mantenere i propri desideri, ascoltare la propria saggezza istintiva, vedere le cose da un altro punto di vista.

Vorrei proporti un esercizio di costruzione delle risorse, per recuperare alcune delle risorse innate del tuo corpo e forse scoprirne di nuove.

Per questo esercizio avrai bisogno di carta e penna.

Prendi un pezzo di carta e dividi il foglio a metà verticalmente in modo da avere due colonne. In una colonna, elenca le tue risorse esterne; nell'altra colonna, elenca le tue risorse interne.

Nel tempo, puoi continuare ad aggiungere a ciascuna lista.

Se hai difficoltà a iniziare la tua lista, prenditi del tempo per ricordare cosa ti ha aiutato a superare le tue difficoltà. Come le hai affrontate? Cosa ti ha aiutato di più ad arrivare dove sei ora? Quali forze interiori hai messo in campo nella tua lotta per andare avanti con la vita? Prenditi qualche momento per immaginare o sentire possibili risorse, anche se sembrano distanti, vaghe o deboli.

A poco a poco, noterai risorse emergenti che sono state perse, ne troverai di nuove e rafforzerai quelle deboli.

FORZA!!!

## IL VASO DELLA GRATITUDINE

Per aiutare noi grandi ed anche i più piccoli ad APPREZZARE quello che si ha, quelle PICCOLE SEMPLICI COSE che rendono la vita di tutti i giorni speciale.

Molto spesso pensiamo a quello che non va, a quello che non abbiamo, non vedendo la bellezza di quello che ci sta attorno. Il Vaso funziona in questa maniera: trovare un vaso (abbastanza grande!!) e semplicemente dopo cena scrivere su di un bigliettino di carta una cosa successa in giornata di cui si è grati; per esempio "una visita di un amico", "aver fatto una torta con mio figlio", "una passeggiata al mare", " il sole che splende".

Vanno benissimo anche disegni o piccoli oggetti incontrati durante la giornata che hanno per noi significato (per es. una piccola pigna, una conchiglia).

Poi quando se ne ha voglia si apre il vaso e si riguarda e rilegge qualche bigliettino. Questa piccola abitudine ci insegna ad apprezzare la semplice magia della vita e rileggere di momenti passati ci tocca il cuore

## UNA SPIRALE ... COME LE GALASSIE

Incontriamo il percorso della Spirale in molti luoghi attorno a noi; nelle galassie nell'Universo, nelle conchiglie sulle spiagge.

La Spirale è un simbolo di evoluzione, è una guida per entrare in profondità nella propria consapevolezza e nello sconosciuto. Troviamo la sua forma in quella del serpente attorcigliato, e come esso, per rinnovarci, è necessario fare la muta, staccarci dal nostro vecchio IO per entrare in quello nuovo.

Il processo del Rinnovamento fa paura, è come una Rinascita. Lasciamo quello che conosciamo di noi e del mondo per trovarci nudi, vulnerabili e senza sapere.

La Spirale rappresenta la discesa nello sconosciuto, e poi la Rinascita alla Luce.

Raccogli rametti, foglie, fiori, sassi, quello che ti attira dalla natura. Crea una Spirale all'interno della quale riesci a fare almeno un paio di giri.

Inizia dall'esterno ed una volta al centro offri a Madre Terra le sensazioni o situazioni che non vuoi più nella tua vita.

Respira.

Sentile lasciare il tuo corpo, e senti la terra che le accoglie. Ora è il momento di uscire dalla Spirale, pronto/a per continuare il tuo cammino con uno Spirito Rinnovato e più Libero

## TROVA LA TUA RISORSA # 1

siamo più forti e potenti di quello che pensiamo

solo che a volte ce lo dimentichiamo

abbiamo dentro di noi tutto quello che serve per "stare meglio"

ti propongo una piccola pratica (qua la prima parte, la seconda nel prossimo post) che inizierà ad aiutarti a scoprire e ri-trovare come TU sei in grado di riportare centratura, fiducia, senso di espansione, non solo nella tua mente, ma tra le tue emozioni, nel tuo cuore e nel tuo corpo!

Pensa ad una situazione, cosa, persona, animale, attività che sei certo porta GIOIA INFINITA nel tuo cuore.

Può essere il tuo animale preferito, può essere ballare o cantare, se questo è quello che dà forza, può essere immaginare un luogo dove sei stato/a se questo ti dà un senso di infinito

ora rimani in PRESENZA di questa tua risorsa

come cambia il tuo respiro?

come è il battito del tuo cuore?

come è la temperatura del tuo corpo?

come senti il peso o la leggerezza del tuo corpo?

ti senti ristretto/a od espanso/a?

come è il tuo cuore?

ripeti questa pratica, se riesci una volta al giorno, per davvero "entrarci dentro" col pensiero, con le emozioni e col corpo.

nel prossimo testo vedremo come portarla un passo oltre

un abbraccio di Luce!

## TROVA (E USA!!!!) LA TUA RISORSA #2

Dovresti aver individuato la tua risorsa ed averla "sentita" nella mente, nel cuore e nel corpo.

Ora vediamo come la possiamo usare per aiutarci a "spostarci" da una situazione difficile ad una di vibrazione più alta.

Per ora partiamo con una cosa semplice, non troppo grande. Prova a pensare ad una cosa che ti ha creato difficoltà, che ti ha disturbato, magari qualcosa degli ultimi giorni (per ora vai con una cosa di intensità medio-piccola).

porta questa situazione alla mente, solo per qualche istante

ora riportati alla tua RISORSA e senti

come cambia il tuo respiro?

come è il battito del tuo cuore?

come varia la temperatura del tuo corpo?

come si sente il tuo corpo riguardo alla sua leggerezza o pesantezza?

ti senti espanso o ristretto?

permettiti di stare tutto il tempo che ti serve con la tua risorsa

ora ritorna alla situazione spiacevole e permettiti di starci qualche secondo e di sentire come reagisce il tuo corpo, il battito del cuore, il respiro, la temperatura del tuo corpo, il senso di leggerezza e/o pesantezza

ora ritorna alla tua risorsa

effettua questa oscillazione tra "risorsa" e "situazione difficile" almeno 3/4 volte e nota come la situazione difficile inizia ad alleggerirsi.

Con un pò di pratica puoi utilizzare questa pratica per lavorare con situazioni ed emozioni più difficili.

Questa attività si chiama "pendolazione" perchè si oscilla da una situazione positiva, di pace e serenità ad un'altra di disagio; studi scientifici hanno dimostrato come questa oscillazione tra i 2 stati porta ad una neuro-regolazione e ad un abbassamento dell'attivazione relativa alla situazione di stress!

### ATTIVITA' PRATICHE sui VALORI che sono IMPORTANTI per te

perchè è importante avere chiari i nostri valori

perchè sono i nostri valori che "parlano" di noi, di chi siamo e di quello che è importante per noi nella nostra vita.

a volte però, è come se ce ne dimenticassimo, a per abitudine, o per paura.

penso sia importante riportarli alla nostra consapevolezza e vedere dove nella nostra vita siamo più o meno allineati con essi

### Trova i tuoi valori

Rispondi solo a quello che ti senti. Queste domande potranno sembrare confuse, non avere risposta, o risposte variabili. Va bene tutto, servono per iniziare ad aprire uno Spazio di conoscenza e ricerca dentro l'Universo Unico e Meraviglioso che sei TU

*Cosa è per te più importante nella tua vita?*

*Cosa è per te più importante nel tuo lavoro/attività?*

*Cosa ti piace fare?*

*Quali attività svolgi che sono importanti per te?*

*Cos'altro è importante?*

*Quando non sei sotto pressione, cosa ti piace/piacerebbe fare?*

*Cosa ti fa arrabbiare/crea frustrazione? Poi ribaltalo (per esempio se è disonestà, cosa è importante per te dell'onestà?)*

## Vediamo da vicino i tuoi valori

Dal tuo esercizio precedente, scegli 5 valori.

Per es (questi sono i miei 😊).

AMORE

ONESTA'

LIBERTA'

CONNESSIONE

SPIRITUALITA' PORTATA NELLA VITA DI TUTTI I GIORNI

Prepara una tabella con 3 colonne, nella prima, lista il Valore, nella seconda il suo punteggio (non mettere niente per ora qua) e nella terza la sua priorità (anche qua lascia vuoto). Ora paragona il primo valore al secondo e nota quale è più importante (metti una x sul valore più importante), poi paragona sempre il primo valore al terzo, al quarto ed al quinto. Fa lo stesso con il secondo Valore, e così di seguito. Questo ti aiuterà a vedere le tue priorità ed a volte quell'ocche emerge è molto interessante!

VALUE	PUNTEGGIO	PRIORITA'
AMORE	XXXX	1
ONESTA'	X	3
LIBERTA'	XXX	2
CONNESSIONE	X	5
SPIRITUALITA'	X	4

## ATTIVITA' SUI VALORI - PARTE 2

Andiamo in profondità con i tuoi valori

PER OGNI VALORE SCRIVI LE REGOLE A RIGUARDO E IN CHE MODO TI OSTACOLANO. Queste potrebbero mostrare convinzioni limitanti. Scrivi anche quanto pensi di seguire/soddisfare quel valore in percentuale (ti lascio i miei esempi)

POTRESTI VEDERE COME QUESTI VALORI VENGONO RAGGIUNTI NELLE RELAZIONI E NELL'AMBIENTE DI LAVORO. Questo potrebbe aiutare a vedere se le tue relazioni/il tuo lavoro soddisfano i tuoi valori

- Per incontrare il mio valore di AMORE: deve essere incondizionato (es. senza aspettative, non limitante, aperto, non restrittivo, comprensivo, profondo). L'AMORE non può ostacolarmi in alcun modo. 90%
  
- Per soddisfare il mio valore di ONESTÀ, devo prima di tutto essere onesta con me stessa, poi posso essere onesta con gli altri. Ho bisogno di seguire il mio istinto, dire quello che penso/sento anche se questo può ferire o creare problemi per altre persone. Potrebbe ostacolarmi perché potrei perdere amici (ma in questo caso non veri amici..quindi non è una grande perdita) lungo la strada 90%
  
- Per incontrare il mio valore di LIBERTÀ, ho bisogno di ascoltare il mio vero sé, non seguire i condizionamenti delle persone, rimanere centrato in me stesso, non aver paura dei giudizi, credere in ciò che sono. Potrebbe ostacolarmi perché molte persone potrebbero non accettare me o alcuni comportamenti e scegliere di prendere le distanze da me. 75%
  
- Per soddisfare il mio valore di CONNESSIONE: bisogno di sentire la connessione in me, discutere i miei pensieri e sentimenti profondi con l'altra persona e cercare i sentimenti/emozioni/significati profondi e interiori dell'altra persona. Non vedere la persona solo per quello che mostra/dice, ma per quanto di più profondo ha dentro. Essere compassionevole, non giudicante, comprensiva. Potrebbe ostacolarmi perché alcune persone potrebbero avere paura delle connessioni profonde 80%
  
- Per incontrare il mio valore di SPIRITUALITÀ nella VITA: vedere il significato oltre, non fermarmi al livello superficiale. Potrebbe ostacolare il non essere sempre pratica come cosa e sentirmi sola. 65%

## TI FA MALE IL CUORE?

ero indecisa su che cosa voler condividere e ho deciso di andare con quello che SENTO io in questo momento

un CUORE che fa male

Ci possono essere mille motivi per sentire male nel cuore.

E si può manifestare in tanti modi diversi: senso di tristezza, di vuoto, malinconia, dolore forte, senso di mancanza, lacrime che vivono dietro gli occhi.....

Vorrei offrirti un piccolo aiuto, per buttare fuori un pò di questa tristezza. E' una cosa che ti porterà via davvero poco tempo, una decina di minuti, e la potrai fare ogni volta che vuoi/che ti serve. Probabilmente ti permetterà di lasciare andare qualche emozione....

siediti ad un tavolo, un pezzo di carta bianco, e colori (a matita, a cera, a spirito, quello che vuoi) e disegna il tuo cuore.

*"Se il tuo cuore fosse un quadro, come sarebbe?"*

non pensare

disegna

quello che viene

L'ho appena fatto io, ed ecco quello che è emerso.

Non è necessario interpretare il disegno; il fatto stesso di aver trasferito emozioni / sensazioni su carta è sufficiente.

Puoi scegliere se tenere il disegno o bruciarlo.

Un abbraccio di Luce

## LA STORIA NEL TUO CORPO

Oggi vorrei proporti una attività che può esserti utile nell'iniziare a portare attenzione, capire e forse anche iniziare a lasciare andare un pò quello che il tuo corpo STA TRATTENENDO portando a DIS-AGIO fisico.

Puoi prendere un pezzo di carta e disegnare il tuo corpo, in maniera semplice.

Chiudi gli occhi e nota zone del tuo corpo che fanno male o che ti danno sensazioni poco piacevoli. Può essere un problema allo stomaco, alla schiena, alle spalle, al ginocchio, al ventre.

Una zona per volta, ascolta quella parte, e senti se c'è un'emozione sottostante; osserva se emerge un pensiero, una memoria, una situazione collegata e scrivila sul foglio.

Prenditi tempo, torna anche più volte su un'area e vedi se c'è qualcosa da aggiungere. A volte abbiamo bisogno di lasciare un po' "spazio" per lasciare alla voce silenziosa del corpo di esprimersi.

Spero che questo piccolo esercizio ti sia utile per avvicinarti sempre di più al tuo Cuore ed al tuo Essere.

### PROVIAMO A PORTARE UN PO' DI CHIAREZZA NELLA NOSTRA CONFUSIONE

Un momento di calma, e poi qualcosa ci innesca, qualcosa "ci fa partire l'embolo" e la calma svanisce. Non ragioniamo (sarebbe praticamente impossibile anche pensare di ragionare perchè in quel momento di attivazione, il processamento della mente razionale è bloccato - si innescano solo i processi legati alla sopravvivenza).

Nei momenti dove siamo INNESCATI ci sembra davvero di essere in balia delle nostre sensazioni, emozioni, dei nostri pensieri e comportamenti.

Come vedi ho parlato di SENSAZIONI - EMOZIONI - PENSIERI - COMPORTAMENTI

Per capire come funzioniamo, come reagiamo e quindi anche per "metterci" a posto è importante capire la differenza tra queste cose

Le emozioni basilari sono RABBIA, GIOIA, TRISTEZZA, PAURA, FRUSTRAZIONE, STUPORE (poi hanno le loro mille sfaccettature)

Le sensazioni, sono il linguaggio del corpo, sono infinite. Alcuni esempi sono TENSIONI, COSTRIZIONE, FREDDO, IRRIGIDIMENTO, ESPANSIONE, RILASSAMENTO, PRESSIONE.

I pensieri, sono infiniti, e possono riguardare se stessi, il mondo, gli altri. Per esempio "NON CE LA FACCIO, IL MONDO E' INGIUSTO, NON HO TEMPO, NON SONO IN GRADO"

I comportamenti sono quei meccanismi, che mettiamo in atto spesso in maniera inconscia, di solito imparati da piccoli come protezione. Un esempio può essere: per evitare le arrabbiate dei genitori ho imparato a monitorare e tenere sotto controllo le emozioni delle persone vicine, così da poter prevenire conflitti; per questo ho imparato a mettere da parte i miei stessi bisogni ed emozioni.

Vorrei suggerirti un piccolo esercizio che ti porterà via pochi istanti al giorno, ma regalandoti presenza e più comprensione di te.

Durante la giornata fermati, anche mentre lavi i piatti, mentre bevi un caffè, se riesci anche quando non ti senti proprio centrato, quando senti che c'è qualcosa che non ti fa stare bene. Bastano 10 secondi.

FERMATI E PORTA L'ATTENZIONE SEPARATEMENTE SU 1) IL PENSIERO CHE HAI IN QUEL MOMENTO, 2) LA SENSAZIONE CORPOREA, 3) L'EMOZIONE, e se riesci, ma questo forse è un po' complesso 4) SE HAI MESSO IN MOTO UN COMPORTAMENTO "IMPARATO"

Questa attività ti porterà ad avere un po' più chiaro quello che avviene dentro di te, ma non solo, nel momento in cui ti fermi ad osservare, permetti a tutto il tuo sistema di avere Spazio, Spazio per vedere, sentire, capire, e lasciare andare quello che non serve

*Spero che la condivisione di qualche mio pensiero abbia incontrato Te e la Tua Anima in qualche Spazio importante, vicino al Cuore, tra le Stelle e l'Infinito.*

*Un abbraccio di Luce*

*Gaetana*

### *IO ACQUA*

A volte sono forte...altre sono come una lastra sottile di ghiaccio, mi spezzo con un soffio di parole, i frammenti si fanno piccoli piccoli, quasi impercettibili, diventano gocce, che lentamente si insinuano nelle crepe di Madre Terra.

Forse per trovare riapro, forse per nutrirmi della sua forza e del suo amore.

Per un pò sto in silenzio...silenzio apparente...

mi ritrovo, mi riunisco, e rinasco. Torno alla Luce, esco dal grembo di Madre Terra e sento l'aria, il vento, il sole.

Sono acqua. Sono sempre io, ma rinata.

Ora perdo la mia consistenza, ma non la mia essenza.

Divento leggera, mi mescolo al vento, salgo in alto nel cielo, mi unisco all'Aria.

E ancora mi trasformo. Ritorno liquida, fluida-

A volte sono pioggia leggera che purifica,

altre volte sono tornado, potente, che spazza via quello che non serve.

Mi unisco ai Fulmine, al Fuoco. Con esso trasformo

Sono sempre io, acqua. Rinasco, mi trasformo, vivo, non muoio mai