



Ri-Contattare il Sè Bambino

Parole, meditazioni, pratiche,
storie lontane e vicine
per Ri-Trovare quella Parte perduta
e molto molto preziosa

Gaetana Life & Spiritual Coach



Come usare questo libretto

Uno Spazio per ascoltarsi, viaggiare con *Cuore, Mente e Anima* in luoghi invisibili o nascosti che racchiudono infinite potenzialità.

Questo "Libretto di Viaggio", è così che mi sento di chiamarlo, ha l'intenzione di offrirti idee, spunti, possibilità, ma soprattutto lo Spazio del Cuore  per tornare ad essere Intero.

Si esplora la non dualità dell'Essere, cioè il fatto di essere "materia" e "anima" allo stesso tempo. Per questo ogni "passo" è accompagnato da "un pezzo di Storia" (la storia dell'Anima), e da un'attività da fare nel presente (ogni "passo" ha lo stesso fiore).

Le pratiche / attività possono essere fatte anche più volte, perchè non siamo mai gli stessi.

Questo è un lavoro delicato, morbido e molto molto Sacro.

Grazie a Te che sei Qua



Namaste





A chi è rivolto

A tutte le persone che a volte hanno la sensazione che *manca un pezzo*, che *si sentono sbagliate*, che pensano che *dentro di loro c'è qualcosa che non va*

A chi si è dimenticato di Sé

A chi ha smesso di sognare

A chi vuole ri-contattare la propria di Scintilla





Una Storia

All'inizio del Tutto, c'era solo Spazio e Intenzione Creativa.

*Da una vibrazione, dal Suono iniziò a generarsi l'Universo,
i pianeti, le Galassie, le Stelle.*

*Su una Stella lontana vivevano delle Anime,
non avevano bisogno di parlare, poichè vivevano in
profonda connessione, "si sentivano" a vicenda, come un
unico Sistema che vive in Sintonia.*

*Un'Anima coraggiosa e curiosa decise di intraprendere un
viaggio, per arricchirsi di esperienze, per diventare più
completa, e per portare quello che conosceva, il suo modo di
vivere, di Essere, la sua Luce, ad altre Anime.*





Cos'è il Sè Bambino

Il Sè Bambino, a volte chiamato Bambino Interiore, in questo Spazio, rappresenta tutte le volte che ci siamo dovuti separare da noi stessi, che ci siamo persi.

E' uno Spazio Energetico, un insieme di esperienze vissute in cui non siamo stati ascoltati, accolti, dove siamo stati rifiutati, violati, annullati, silenziati, spenti.

Quando da piccoli viviamo esperienze difficili, quella parte ferita, per continuare a sopravvivere, si separa da noi, emotivamente, mentalmente, energeticamente e spiritualmente.

Diventiamo frammentati e si creano Parti che non operano in coerenza. Lo fanno per proteggerci, ma col tempo ci limitano.





Una Storia

Per fare questo, questa Anima aveva bisogno di imparare, vivendo, cosa è "la non Luce", cosa è il Buio.

Come poteva quest'Anima coraggiosa capire cosa vuol dire essere un Essere umano se non sperimentava tutto su di Sé?!

Allora si creò un corpo "per sentire".

E per portare ad altre Anime la sua Luce doveva prima ri-trovarla lei stessa ...

... e per ri-trovarla lei stessa, doveva prima perderla.

Questa Anima coraggiosa voleva anche insegnare l'Amore, l'Amore incondizionato di lasciare altre Anime libere di scegliere, anche se questo voleva dire sopportare, rompersi, sperimentare la solitudine, l'abbandono, il tradimento.





Perchè Ri-Contattare il Sè Bambino

Quando viviamo in maniera frammentata anche il mondo attorno a noi ci appare frammentato, rotto.

Vediamo il mondo attraverso un vetro infranto.

Quando riusciamo a tornare *Interi*, e a liberare tutta quella energia che era bloccata nel nostro sistema, la Vita torna a scorrere potente e libera.

Camminiamo con meno paura, siamo in grado di ascoltare e seguire la *Nostra Voce* e cantare la *Nostra Canzone* in questa Vita.

Per tornare "interi" ri-troviamo e accogliamo tutte quelle parti di Noi che vogliono tornare a Casa.





Una Storia

Quest'Anima gentile e coraggiosa scelse quindi di dimenticarsi da dove veniva, dimenticarsi quel modo di vivere e fare esperienza sulla terra.

Si ruppe, cadde, si dimenticò di sè.

Perse la fiducia in sè e negli altri, e pensò di essere sbagliata e di non appartenere a questo mondo.

Visse il Buio. C'era paura, sconforto, isolamento, ma, da qualche parte, sentiva che poteva esserci anche qualcosa di diverso, la Vita poteva essere diversa.

Iniziò a guardarsi dentro, oltre il Corpo che si era creata





Viaggio per Ri-Contattare il Sé Bambino

Se vuoi accendi una candela per rappresentare la Scintilla di Luce che brilla sempre. Trova una posizione comoda e prenditi un pò di tempo per entrare in contatto con il tuo Corpo. Senti gli appoggi, senti i punti di contatto. Ascolta il tuo respiro e permettili di “arrivare qua ed essere presente”.

Quello che ti chiedo è di visualizzare uno Spazio, uno Spazio per te sicuro, reale o immaginario. Può essere una radura, un parco, un bosco, il mare, va bene tutto. immagina di essere lì e nota come stai, come si sente il tuo corpo. Prendi Tempo.

Ora manda l'intenzione di aprire Cuore e Mente e contattare il tuo Sé bambino; e stai in attesa, in ascolto.

Potranno arrivare immagini, una o più, possono essere immagini di vita vissuta, o possono essere immagini rappresentative, più o meno inconsce.

Può essere il Sé Bambino di qualche anno, o di pochi mesi. Va bene tutto.

Osserva come ti senti TU ad essere in sua presenza. Cosa provi? Prenditi un pò di tempo per diventare consapevole e sentire quello che avviene nel tuo mondo interiore.





Una Storia

Il viaggio sulla Terra non era facile.

Nessuno riconosceva questa Anima.

Nessuna la capiva per come era davvero.

*Stare dentro un corpo faceva male,
spesso il suo corpo non veniva rispettato,
non veniva trattato con gentilezza e percepiva che gli individui
attorno a lei avevano smesso di ascoltare il proprio Cuore.
Erano isolati, separati gli uno dagli altri.*

Per essere accettata, anche lei smise

smise di ascoltarsi, smise di brillare

si spense e smise di essere presente





Presenza e Ascolto

Ora che ti sei permesso di ascoltarti, inizia a volgere l'attenzione al tuo Sè Bambino, piano, con delicatezza, come se fossi dinnanzi ad una cosa delicata, preziosa, perchè lo sei.

Se riesci, immagina di avvicinarti al tuo Sè bambino, fallo piano,
con Cura.

Parlagli, digli chi sei, che sei lì per aiutarlo, per stare con lui,
per ascoltarlo.

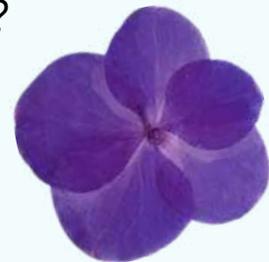
Ogni tanto fermati e nota come si sente lui/lei.

E' contento che ti stai avvicinando? Ascoltalo, osservalo con gli occhi del Cuore. Come si sente, come è la sua vita, cosa pensa di sè stesso?

E' triste, ha paura di qualche cosa?

Ascoltalo, tu sei la persona che lo conosce meglio di tutti, sai tutto quello che ha passato, vissuto, resistito, e conosci quello che c'è nel suo Cuore.

Cosa vorresti dirgli? Puoi avvicinarti ancora? Porgergli la mano?
Magari anche solo "stare " con lui.





Una Storia

Dentro di sè una parte era quasi spenta

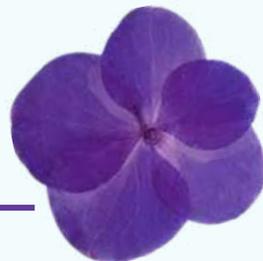
spenta dalla sofferenza che vedeva attorno, rattristata.

*Ma, c'era nascosta, sottile, silenziosa, una sensazione,
come un "sapere", che poteva essere diverso.*

*Si poteva vivere, respirare, amare
in modo diverso, in modo più vero, più Intero.*

*Era come un sussurro, un sussurro dell'Anima,
che si faceva conosciuta attraverso un tramonto, osservando il
vento muovere l'erba, attraverso il sorriso di un bambino.*

*Era una voce sottile dell'Anima che vibrava nel vuoto
che c'era attorno.*





Tempo .. Infinito

Trovare un contatto,
un punto di incontro a volte richiede del tempo.

Forse il tuo Sè Bambino ha dovuto imparare a nascondersi,
difendersi, proteggersi, rendersi invisibile, scomparire.

Ricordati, Tu e Lui /Lei

AVETE TUTTO IL TEMPO
CHE VI SERVE





Una Storia

*Questa voce era strana,
si può dire che parlasse un'altra lingua.*

Era come se il corpo parlasse con un linguaggio, ma questa voce ne avesse un'altra. Uno più profondo, che sa di presenza, di lontano, di Infinito, di Spazio, di possibilità, di fiducia, di Amore.

A volte era difficile da percepire questa voce, perchè molte altre cose erano più rumorose, sembravano più "grandi", ma questa aveva una qualità diversa.

Sapeva di Verità.





Una Risorsa Speciale

Quando riesci a stabilire un contatto con il tuo Sè Bambino chiedigli di cosa ha bisogno, *Cosa o Chi* vorrebbe vicino a lui. Cosa / Chi gli servirebbe per sentirsi al sicuro, protetto.

Potrebbe essere un familiare, un animale, un amico, un animale fantastico, un Angelo.

Una volta individuata questa *Risorsa Speciale* chiedigli dove la vorrebbe.

Al proprio fianco, vicino, dietro, dove vuole.

Vorrebbe un abbraccio, una mano sulla spalla, una mano sul Cuore.

Questa Risorsa sarà con lui per tutto il suo viaggio.

Permetti a te e al Tuo Sè Bambino di sentire come è avere questa Magica presenza a fianco.





Una Storia

Più imparava a sentirsi ed ascoltarsi e più si rendeva conto che la realtà non era proprio come l'aveva percepita fino ad ora.

Vedeva che c'era molto di più di quello che si poteva cogliere ad occhio nudo.

Fino a poco tempo fa si sentiva sola, ma ora era in compagnia del vento, dell'acqua, del fuoco, della terra.

Si rese conto che gli alberi parlavano, che le pietre avevano una storia, che l'aria stessa che respirava era viva.

Non era più Sola.





La Ricerca della Parte Perduta

Accompagna il tuo Sè Bambino verso un posto di Guarigione e Trasformazione.

Vi incamminate su un sentiero, è un sentiero che scende verso il basso, un pò tortuoso.

Attraversate una fitta boscaglia, con rami e radici intrecciati; il paesaggio è difficile, è buio e non sapete bene dove state andando.

Restate in ascolto. In quella difficoltà, in quel buio, in quel dolore ed in quel non sapere, è nascosta la Vostra Ferita.

Ascoltate. Quella boscaglia vi ha “tolto qualcosa”, ha creato una piccola crepa nel vostro Essere.

Che cosa?

Potrebbe essere che avete perso un pò la fiducia in voi, nella vita, la capacità di Amare gli altri voi stessi, avete perso la spensieratezza, avete smesso di “sentire” il Vostro Cuore?





Una Storia

Iniziava un viaggio alla scoperta del mondo meraviglioso che c'era attorno a lei.

Iniziò a chiedersi quale fosse il suo Scopo, perchè era qua, perchè queste esperienze?

Iniziava a percepire che la Vita poteva essere Magica, ma dentro di sè si sentiva ancora come un vetro infranto, si sentiva a volte delicata come un petalo, invisibile come l'aria.

Ma sapeva che quella Luce era anche dentro di lei.

Cercò dentro di sè, si perse molte volte, si fermò; piano piano raccolse tutti i pezzi di Sè che aveva lasciato lungo la strada e iniziò a rimetterli insieme.





I Vostri Alleati

Continuate il percorso, il sentiero si fa più pianeggiante, gli alberi sono meno fitti, sotto i piedi sentite terreno morbido e guardando in alto iniziate ad intravedere il cielo.

Camminate ed ad un certo punto trovate un oggetto per terra. Lo raccogliete. Quest'oggetto ha per voi un significato.

Cosa vi sta comunicando? Che messaggio ha per voi?

Prendete l'oggetto e lo mettete in tasca. Vi sarà utile per il prossimo pezzo di Vita.

Proseguite, il respiro si fa più ampio, la strada più libera e aperta.

Ad un tratto vi fermate perchè sentite un rumore.

E' un animale amico che spunta fuori.

E' qua per aiutarvi.

Qual'è la qualità la caratteristica di quell'animale che vi serve per sanare la Vostra Ferita?





Una Storia

*Si rese conto che era sopravvissuta;
sì è vero, lungo il viaggio si era dimenticata di sè,
si era persa, ma era sopravvissuta e ora era qua, ancora con la
spinta a vivere, capire, evolvere e portare qualcosa di bello a sè
e al mondo.*

*Iniziò a vedere le sue infinite capacità, la sua bellezza, le sue
Risorse, la sua voglia di vivere, la sua luce.*

*Tutto quello che aveva vissuto, aveva uno scopo, aveva un
motivo. Poteva imparare la compassione, la forza, l'umiltà,
l'Amore, poteva imparare a vedere col Cuore la sofferenza e la
bellezza del mondo intorno a lei.*





La Stella

La Stella, la Tua e la Sua Stella. Quel posto lontano da dove provenite. Quel punto luminoso nell'Universo.

E come l'Universo è nata da un suono, da una vibrazione, da Energia, così tu sei Energia diventata materia, sei fatto di canzoni lontane e polvere di Stelle.

Chiudi gli occhi, tieni il Sé bambino per mano.
E' un viaggio che fate insieme, indietro nel tempo, prima di questa vita, prima di tutte queste vite, all'inizio di Te.

Immagina di viaggiare lungo una Luce, un filo dorato, da questa terra fin nello spazio, attraverso galassie, passando vicino a comete e pianeti, altri soli, altri sistemi.

Fino a che non arrivi alla Tua Stella.

Com'è essere lì? Come sono i colori, come è il terreno?
Come ti senti tra gli abitanti, come senti il tuo corpo?

Qual'è la Tua Verità?





Una Storia

*Più apriva il Cuore, più ricordava chi era.
Ricordava cosa vuol dire vivere a quella frequenza, a quella
vibrazione, iniziava a ricordare la sua Stella,
da dove veniva e come é essere lí.*

Si sentiva al sicuro, piena.

Ricordava perchè era venuta qua.

Ricordava il posto da cui era venuta.





Portalo con TE

Abbiamo viaggiato nel Tempo e nello Spazio.

Siamo andati a visitare il Passato e l'Origine del Tutto.

E' ora di portarci nel presente.

Ti vorrei suggerire una pratica semplice, divertente e molto significativa.

Immagina il tuo Sé Bambino, se vuoi aiutati con una foto.
Durante le tue giornate immagina di portarlo con te e renderlo partecipe della tua giornata.

Ascoltalo.

Per esempio se mangi un gelato chiedi a lui / lei che gusti vorrebbe, se guardi un film fallo scegliere a lui / lei.

Se vai in un parco ... bè forse, fai / fate un giro sull'altalena.



Una Storia



Non si sentiva più Sola.

Perchè si era ri-trovata.

*Era su questa Terra,
ma al tempo stesso era anche sulla sua Stella.*

*Era il suo Corpo, ma anche la sua Anima infinita, che è
presente in ogni dove.*

Perché non c'è separazione.





Casa

E' ora di tornare interi, una sola Cosa, Tu ed il tuo Sé Bambino.

Immaginalo davanti a Te, stendi la mano, allungala a lui / lei.

Offri tempo per far sentire la tua presenza e per accogliere la sua mano nella tua.

Permettetevi del Tempo così che il Sé bambino possa sentire la tua mano.

E' una mano che dà e riceve.

Permetti al tuo Sé di salire sopra la tua mano e state un ascolto l'uno dell'altro/a.

Avvicina lentamente la tua mano al Cuore, fino a che non hai la sensazione di portare il Tuo Sé bambino proprio dentro il tuo Cuore, così che lui / lei possa ri-trovare il Suo Posto Sacro e sicuro dentro di Te.





Una Storia

*Quest' Anima coraggiosa cammina delicatamente su questa
Terra, sente Pachamama sotto i suoi piedi,
e le Stelle sopra di lei.
Accarezza l'acqua di un fiume con le mani,
e sente il vento sulla pelle.*

E' in questo mondo ma porta con sé, in sé, un altro mondo.

*Si sente a casa dentro di Sé,
perché dentro di Sè c'è L'Universo intero.*





Grazie

Grazie per aver scelto di fare questo
viaggio con me,
per ri-trovare quel posto Magico,
dove siamo tutti liberi, autentici e
Noi Stessi

Gaetana Life & Spiritual Coach



Gaetana Tonti

Ricercatrice del Vero e del Profondo.

Alla scoperta dello Spazio tra i mondi, dove si sperimenta l'Infinito e si apre lo Spazio del Cuore.

Operatrice EFT, Reiki, kinesiologia, Quantika.

Coach in Meta-Salute.

Cristallo-terapeuta.

www.gaetanatonti.it

Gaetana Life & Spiritual Coach