

# *Ritroviamo la nostra Fiducia*



Grazie per esserti unito/a a me in questo passo di un percorso di evoluzione, consapevolezza e crescita. Sarà un tempo che trascorreremo insieme per arrivare sempre più vicini alla nostra verità, alla nostra vera forza interiore... lì dove siamo centrati ... e quando siamo centrati in noi stessi, siamo anche in sintonia con le forze dell'Universo, e con esso possiamo fluire.

Questo percorso è guidato “divinamente”, nel senso che ha un suo flusso (che a volte potrà sembrare non logico e “senza senso” per la nostra mente razionale); ha una sua energia che è in divenire, poiché noi stessi siamo in divenire. Allo stesso tempo ha una struttura.

Quindi ogni settimana troverai una (prima) parte che descrive l'intenzione, l'attenzione per quella settimana, insieme ad una affermazione. Quest'ultima la potrai scrivere su un foglietto ed appenderla al frigo, metterla come screensaver, usarla per meditare, ripeterla qualche volta durante la giornata; quello che ti senti. Alcune affermazioni ti suoneranno “facili”, altre forse muoveranno qualcosa; ogni risposta è quella giusta, va dove ti porta.

La seconda parte consiste di un video (accompagnato da una breve introduzione scritta) dove si lavora su una credenza limitante, pensiero, emozione; in questo caso a volte useremo una tecnica particolare (EFT tecniche di Libertà Emozionale) – vedi video e immagine con sequenza punti relativi ad EFT. A volte le credenze/pensieri su cui lavoreremo potranno sembrare “strani” e che non risuonano consciamente con te; in questo percorso non tutto è logico (poiché noi essere umani non lo siamo di certo!!), ma segue un filo sottile che non sempre è accessibile alla nostra mente razionale, proprio perché per ritrovate noi stessi dobbiamo andare più in profondità.

Per finire, con la terza parte avrai una meditazione da seguire, anch'essa accompagnata da una breve introduzione scritta.

Sei libera/o ti eseguire queste pratiche quando vuoi, ed anche se salti qualcosa, va bene lo stesso!

Un'altra cosa che ti chiedo è di “pensare a te”, e di concederti ogni settimana una “coccola” per corpo, mente, spirito, quello che vuoi; può essere un bagno caldo, una tisana sotto la coperta, una passeggiata nei boschi, una corsa, 10 minuti di yoga... quello di cui hai bisogno. Può essere sempre la stessa attività o può cambiare. Ascolta quello di cui il tuo corpo ha bisogno. Se vuoi puoi accompagnarti in questo tempo con un piccolo diario, per scrivere pensieri, fare disegni o appunti.

Un abbraccio di Luce

Gaetana

