

Ri-Trova il Tuo Centro

L'importanza e il ruolo di questa pratica è quello di portare in un atto materiale e concreto quello che teniamo nella nostra mente, emozioni, corpo energetico, e che vogliamo trasformare o lasciare andare.

Il nostro corpo ha una saggezza intrinseca e quando compiamo degli atti, stiamo parlando il linguaggio del corpo; esso capisce quello che stiamo facendo a livello profondo.

Per oggi ti chiedo di trovare un po' di tempo per te, tempo dedicato dove potrai ascoltarti e dare spazio a delle sensazioni, forse anche non sempre piacevoli, di emergere. Ti servirà una matita, un pezzo di carta, una candela ed un contenitore sicuro dove potrai bruciare dei pezzetti di carta.

Dividi il pezzo di carta in 2 colonne. In una il titolo sarà "Mi sento" e nell'altra sarà "Ho paura di..." e sotto elenca tutte i pensieri che hai a riguardo.

Faccio degli esempi: "Mi sento inutile, inadeguata, invisibile, impura", etc; "Ho paura di fallire nel mio lavoro, dimenticarmi che sono, non trovare la mia strada", etc.

Ne puoi scrivere quante ne vuoi.

Una volta fatte queste due liste, taglia il pezzo di carta in modo che su ogni pezzettino ci sia solo una cosa.

Accendi la tua candela, rappresenta il fuoco della trasformazione e del lasciare andare.

Prendi un pezzettino di carta per volta, osservalo, dove "lo senti" dentro di te? Cosa "tocca" del tuo cuore? Dove fa male? Ascoltati.

È il momento di lasciarlo andare. Lo puoi bruciare.

Fa questo per ogni pezzettino di carta.

Questo processo di guarigione è concluso.