

3.1. Crea l'intento e risveglia in te il potere di auto guarigione.

Conosci la forza dell'intento?

L'intento è l'espressione di un **pensiero positivo** accompagnato da una **visualizzazione** creativa.

L'intento può riguardare solamente te stesso e mai gli altri. La regola più importante è di non danneggiare.

Tutto ciò che esprimi intenzionalmente viene **rafforzato e moltiplicato** dall'Universo.

Per questo è **l'importante** avere delle **idee chiare e positive**, a proposito di se stessi e della propria vita.

Ora riprendi le tue liste e fogli dove avevi appuntato precedentemente le tue percezioni, ferite, emozioni o altro. Rileggi tutto con attenzione.

Pensa ora: **di cosa vuoi liberarti?**

Cosa vuoi **creare** nella tua vita?

.....
.....

Crea il tuo intento ora.

Scrivilo sulla carta. La frase deve essere più precisa possibile e nel tempo presente.

.....

.....

Ti stai chiedendo se tutto questo sia possibile?

È perché ancora non conosci il potere della mente... ;-)

“Poiché tutto è un riflesso della nostra mente, tutto può essere cambiato dalla nostra mente. “

Buddha

I grandi maestri di tutti i tempi hanno cercato di farci comprendere che **la realtà** non è altro che **lo specchio** di ciò che pensiamo e di ciò che siamo. Oggi lo evidenziano anche i recenti studi scientifici.

La mente è in grado di farci ammalare o di farci guarire. Molti studi scientifici hanno confermato il ruolo fondamentale della mente nei processi della malattia e della guarigione.

Per il cervello **non c'è differenza** tra quello che si percepisce o si vede con gli occhi fisici e quello che si vede con lo sguardo interiore.

In entrambi i casi il **subconscio lo percepisce come una realtà** e agisce adeguatamente.

Fai un piccolo esercizio.

Visualizza che stai mangiando una fetta di limone senza zucchero: cosa provi? ;-)

Senti subito il sapore acido nella bocca, si forma l'acquolina, le mandibole si distorcono e i succhi gastrici cominciano a formarsi nello stomaco?

Ti rendi conto di cosa è successo? ...

Hai **messo in moto** i processi fisici e biochimici del tuo corpo con una semplice visualizzazione del limone, anche se **il limone non c'era** affatto! 😊

Nello stesso modo siamo capaci di "elettrizzarci" con un pensiero o arrabbiarci in seguito ad una frase... dandole forse un significato che non c'era.

Tutto è nella mente.

Quando pensi di un evento triste della tua vita, sorgono subito le lacrime. Ricordando qualche situazione divertente, un sorriso appare sul viso.

La forza del pensiero e il potere della visualizzazione ti inducono a **rivivere** la stessa emozione.

Con il pensiero e l'emozione puoi creare **intenzionalmente** tutto ciò che vuoi nella tua vita, visualizzandolo.

Il potere della mente è immenso.

Come risulta da recenti scoperte di epigenetica, **i geni sono influenzabili** dai pensieri e dalle emozioni che nascono in noi a seconda dell'ambiente in cui siamo cresciuti.

I geni determinano la nostra realtà fisica e spirituale, il nostro comportamento mentale e psichico, lo stato di salute e di felicità.

Esperienze negative vissute nel passato incidono a **sviluppare** i pensieri, emozioni e comportamenti che portano alla **sofferenza**.

Secondo gli scienziati, la mente viene attraversata da circa **60.000 pensieri al giorno**, di quali l'80% sono negativi!

Pensa, tutti i giorni ti girano per la testa circa 45.000 di pensieri negativi, eh? ...

La forza del pensiero produce delle forti onde vibrazionali capaci di creare delle strutture energetiche chiamate forme-pensiero.

In modo inconscio **l'uomo è un creatore continuo**, ogni volta che pensa, parla, desidera, soffre, gioisce, va a creare delle strutture energetiche nei mondi sottili, che lo circondano come una specie di gabbia, costituita dalle **forme-pensiero** che nascono dalle sue abituali attività mentali.



La “gabbia” costituita da idee cristallizzate, **pregiudizi e preconcetti**, gli impedisce di vedere le cose nella loro giusta luce e lo porta ad interpretare ciò che vede e sente in modo del tutto personale.

Il pensiero crea emozione.

L'interpretazione sbagliata, ovvero **l'illusione** fa sorgere facilmente delle emozioni come la rabbia, la tristezza, il rancore, l'invidia, la gelosia, e così via ..., quindi l'uomo stesso **inconsapevolmente crea** la propria sofferenza.

Il cervello reagisce ad un pensiero e all'emozione che stiamo creando. Si formano degli **schemi** nuovi e dei meccanismi che modificano i geni e **influenzano** il nostro comportamento futuro, cambiando il corso e l'esito finale.

Proprio così, nel momento che sei completamente immerso nell'emozione e nel pensiero, stai creando la tua realtà.

Non essendone consapevole, spesso crei la sofferenza invece della felicità.

Cosa hai creato nella tua vita finora? ;-)

.....

.....

La buona notizia è che **puoi cambiare** i tuoi pensieri, e di conseguenza influenzare positivamente i geni e **trasformare** il comportamento che porta alla sofferenza, ovvero **rieducare la mente** alla felicità.

Puoi rieducare la mente ad essere **al tuo servizio**.

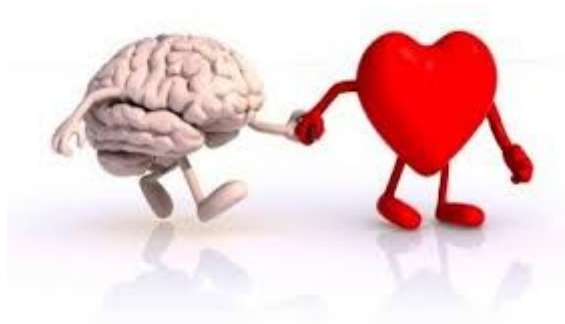
Puoi cambiare la qualità dei pensieri, alimentandoli con le emozioni positive e **creare** dentro ciò che vuoi vedere fuori.

Questo richiede **un impegno verso di te**: mantenere questo stato di felicità interiore che hai creato con il pensiero, l'emozione, l'affermazione.

Ricordati, la mente si distrae, è il suo modo naturale nel quale è abituata ad agire, per questo dovrai **essere vigile** e focalizzarla sullo stato emotivo desiderato, fin quando non diventa un'abitudine.

La tua mente ha la forza che ancora non conosci.

Quando la metti **al servizio dell'anima**, tutto diventa possibile. 😊



Grazie all'energia dei cristalli puoi **allineare la mente con il cuore** e accelerare i tempi della tua trasformazione interiore.

Avevi sperimentato la loro energia nell'Esercizio dell'Ascolto interiore e dell'Equilibrio. Hai sperimentato come si cambia lo stato d'animo e si raggiunge l'equilibrio, pace e serenità con il potere della visualizzazione.

Nello stesso modo puoi **cambiare gli schemi limitanti** del pensiero, che ti privano della felicità.

Fallo ora, aiutandoti con l'energia della Calcite.



La Calcite è un ottimo strumento per installare la coerenza tra mente-corpo-anima e illustrarti ciò che stai creando su tutti i piani dell'esistenza.

Dissolve l'illusione della separazione.

Aiuta nel cambiamento, facilita a dissolvere i vecchi schemi e concetti, eleva la consapevolezza.

Puoi usare sia la Calcite verde che quella trasparente romboidale (Spato d'Islanda) per l'esercizio che segue.

Calcite verde è un guaritore mentale, aiuta alla mente a lasciare i vecchi concetti basati sulle paure ed intraprendere un nuovo percorso.

Sei pronto a cambiare? 😊

Allora, prendi la Calcite nelle mani e osservalo attentamente per 5 minuti, entra in contatto con la pietra attraverso il respiro e **sintonizza** la tua mente con essa.

Quindi passa all'Esercizio 3.2 (leggi le spiegazioni, quindi usa il modulo in pdf per scrivere le tue osservazioni).

Esercizio 3.2:

Trasforma la tua mente con la Calcite.

Quali sono le credenze che ti limitano e i pensieri che ti fanno soffrire? Che immagine hai di te?

Saranno questi:

“Sono separato dal mondo”

“Il mondo se ne frega di me”

“Sono solo”

“Il mondo non è sicuro”

“Nessuno mi ama”

“Non ce la faccio ”?

O altro?

Ora prendi il modulo dell’Esercizio e scrivi le tue credenze limitanti **sul lato sinistro** del foglio.

.....

Queste sono le affermazioni che hanno creato la realtà che stai vivendo.

Cambia le affermazioni negative in quelle **positive** formulandole al presente e scrivi **sul lato destro** del foglio:

Per esempio, la frase “Sono separato dal mondo” cambia in “Sono tutt’uno con il mondo e con l’Universo”.

“Il mondo se ne frega di me” - “Il mio mondo mi ama”.

“Sono solo” - “Sono circondato da persone che mi amano”.

“Il mondo non è sicuro” - “Mi sento sicuro e sostenuto dal mondo”.

“Nessuno mi ama” - “Io mi amo”.

“Non ce la faccio” – “Ce la farò!”.

E così via ...

Piega il foglio in modo che si leggano **solo le frasi positive**.

Queste sono le affermazioni che creeranno la tua nuova realtà.

Il tuo compito da oggi è di pronunciarle ogni mattina non appena ti svegli e ogni sera prima di addormentarti, per 28 giorni (il tempo di un ciclo di luna).

Taglia la parte del foglio con le credenze limitanti, le offrirai più tardi alla Luna piena.

Complimenti!

Hai fatto un bel lavoro sulla via della **liberazione** dalla sofferenza. Hai preso le redini della tua vita in mano e stai risvegliando il tuo **potere di autoguarigione**. 😊

E se vuoi veramente fare un'opera meravigliosa della tua vita, procedi non solo sul piano mentale ma anche su quello emozionale: **imparati a perdonare**.

Chiedere perdono e perdonare a livello energetico **scioglie il legame insano** che abbiamo creato tra noi stessi ed un'altra persona, tra noi e una situazione, tra noi e il nostro corpo...

Perché non riusciamo a perdonarci e **continuiamo a ferire** noi stessi e gli altri?

Non riusciamo a perdonare perché non ci rendiamo conto che **ci vogliamo male**.

Di solito rimproveriamo agli altri tutto ciò che facciamo a noi stessi. Sai che le emozioni che provi per gli altri, agiscono su di te?

Le relazioni con i nostri genitori sono basilari per la nostra felicità.

Finché dentro di te porti **il rancore** per uno dei tuoi genitori (anche inconsapevolmente), le tue relazioni con altre persone saranno difficili.

Avevi mai pensato che il tuo genitore può avere lo stesso trauma?

E se sapessi che le stesse **dissonanze si ripetono** di generazione in generazione?

Se stai leggendo questo, forse perché sta proprio a te fermare la ruota karmica e mettere fine alla sofferenza? ;-)



La Rodonite **facilita la guarigione** dai traumi inconsci e stimola il desiderio di perdonare.

Vuoi liberarti dal rancore che porti nel cuore?

Prendi la rodonite in mano e fai l'esercizio.

3.3. Perdona con la Rodonite.

Prendi la pietra nelle mani, attivala e portala al cuore.

Inspira l'energia della pietra, mentre stai immaginando davanti a te la persona che vuoi perdonare.

Espira e **lascia andare** tutte le emozioni a riguardo di questa persona e situazione, immagina come escono dal tuo corpo e si trasformano in Luce.

Pronuncia mentalmente o a voce alta, come preferisci:

“Mi perdono. Ti perdono.

Mi libero. Ti libero.

Mi amo. Ti amo. “

Ripeti questo esercizio con ogni persona delle tue liste 1 e 2, fino a quando ti senti più leggero e in pace.

Nella prossima tappa ti rivelerò **il passo più importante** per liberarti da tutto ciò che ti crea la sofferenza:

La trasmissione! 😊

A presto.

Sii felice!