

Estratto dall' e-book " Siamo Esseri Creativi" di Federica Franzoni

## **PRIMO PILASTRO: Estirpa le erbacce**

Avete deciso di cominciare questo percorso di trasformazione, anzi stravolgimento, della vostra vita?

Molto bene. Ma prima di piantare i semi che vi daranno nuovi frutti, dovete preparare il terreno estirpando le erbacce.

### ***Dovete preparare il terreno estirpando le erbacce***

Fate pulizia, eliminate i sentimenti negativi che state provando a causa di diverse situazioni. Come? Attraverso due piccoli rituali " magici " e in seguito attraverso un esercizio abbastanza semplice.

Partiamo dai rituali pratici:

**1. Congela la situazione:** c'è una situazione che vi preoccupa, oppure che vi tormenta? Scrivetela su un foglio nei minimi dettagli. Annotate cosa è successo, come vi sentite a riguardo, sfogatevi. Prendete un piccolo contenitore, riempitelo d'acqua, riponete all' interno il vostro foglio, e poi mettetelo nel congelatore. Dimenticatelo. Lasciate la situazione congelata, così non vi disturberà più. **2.**

**Bruciate ciò che non ti serve più:** scrivete su un foglio la situazione

negativa, oppure alcuni vostri problemi ( sfide! ), alcuni lati di voi che vorresti lasciare andare. Ora non vi rimane che bruciare il foglio! Forse è scontato dire di farlo con cautela, preferibilmente nel caminetto.

Bene, questo è un buon punto di partenza. Ma voglio precisarvi una cosa importante: questi gesti, queste azioni, non sono proposti a caso, non sono fini a se stessi. Non si tratta di compiere determinate cose che come per magia...puff! tutto risolto.

La questione è un po' diversa: questi rituali che si rifanno un po' allo sciamanesimo, servono per comunicare qualcosa al vostro inconscio, che " ragiona " per immagini e simboli. Dopo avere svolto questi semplicissimi gesti, per il vostro inconscio il problema

è congelato e bruciato: gliene abbiamo dato la prova attraverso la simbologia del foglio nel congelatore e della frasi bruciate.

### *L' inconscio ragiona per immagini e simboli*

Quando fare questi esercizi?

Potete eseguirli ogni volta che ne sentite il bisogno, non c'è un limite. Però una volta svolto l' esercizio lasciate andare, non continuate ad insistere solo per paura di averlo messo in pratica in modo sbagliato.

Detto questo, proseguiamo con la preparazione del nostro terreno.

C'è qualcosa che vi preoccupa? Qualcosa che vi fa paura? C'è un metodo che vi permette di sentirvi meglio e alleviare queste vostre sensazioni sgradevoli. Vediamo come fare:

- Prendete carta e penna e fate un elenco di tutte le vostre paure, preoccupazioni, o in ogni caso di tutto ciò che vi disturba.
- Ora, punto per punto, rileggete le frasi respirando molto lentamente e profondamente dopo ciascuno di esso. Non è necessario rivivere la sensazione sgradevole, dovete soltanto rileggere le frasi respirando.

Fatelo con calma, prendetevi tutto il tempo che vi serve.

- Quando vi sentite pronti, riguardate ciò che avete scritto: vi spaventa ancora come prima? le situazioni sono ancora così preoccupanti? Se la risposta è sì, proseguite con l' esercizio seguente.

Questo metodo è un po' più complicato, saliamo di un gradino ma vedrete che vi sarà davvero utile. Se all' inizio non vi riesce bene non preoccupatevi, con un po' di pratica riuscirete a svolgerlo al meglio anche voi.

Procediamo:

*Trovate un luogo dove potete stare tranquilli per alcuni minuti, senza essere disturbati, senza la presenza di altre persone, senza rumori o fonti di distrazione. Può essere il letto in camera vostra, la scrivania, il divano del salotto, la vasca durante un bagno caldo o sarà perfetta la doccia mentre vi lavate. Una volta che avete trovato il luogo più adatto a voi mettetevi comodi, in una posizione che vi permette di rimanere molto rilassati e a vostro agio. Chiudete gli occhi, respirate molto lentamente e profondamente, lasciatevi andare...non abbiate fretta di rilassarvi, procedete con calma. Quando siete pronti, cercate di localizzare in un punto del vostro corpo l'emozione negativa che provate. Ora, cercate di rispondere a queste domande:*

- *dove si trova la vostra emozione?*
- *che forma ha?*
- *di che colore è?*
- *quale movimento fa?*
- *che dimensioni ha?*

*State con la vostra emozione, non provate a scacciarla, altrimenti ritornerà in una forma più intensa...dovete ascoltarla.*

*Per farlo, mantenete l'attenzione su di essa e chiedetele:*

- *perchè sei qui?*
- *che insegnamento/messaggio desideri darmi?*

*Mantenete gli occhi chiusi durante tutto il procedimento, e prestate attenzione a tutte le risposte che vi arrivano.*

Potrebbero arrivarvi sensazioni, frasi, immagini, idee....annotatevi tutto quello che la sensazione vi comunica e piano piano questo " nodo " dovrebbe sciogliersi.

Abbiamo terminato con il primo passo della trasformazione, il processo di pulizia dalla negatività. Ora il terreno è pronto per accogliere i semi del vostro cambiamento. Preparatevi ad agire con costanza, un passo alla volta, ma ogni singolo giorno. Io sono sempre qui, pronta ad accompagnarvi lungo questo viaggio, a volte faticoso ma molto affascinante.

## *Un rituale di inizio..*

Vi ricordate la preparazione dei bagagli? Esatto, c'erano anche un vaso, del terriccio e i semi.

Bene, è arrivato il momento di piantare i vostri semi, che corrispondono alle vostre intenzioni.

Quindi mettete del terriccio nel vostro vaso, come prima cosa.

Poi prendete in mano un semino alla volta e immaginate di infondere in esso una vostra intenzione con l' aiuto delle vostre mani. Per esempio: " intendo essere più costante nella pratica " " intendo studiare ogni giorno " " intendo fare yoga 4 volte alla settimana " ecc...

Una volta messe le intenzioni, piantate i semini e abbatene cura ogni singolo giorno.

Prendetevi cura delle vostre intenzioni, annaffiatele, nutritele con la luce del sole.

*Buon Nuovo  
Inizio*

[www.lastazione dellestelle.it](http://www.lastazione dellestelle.it)

Grazie per aver visitato il mio sito e aver scaricato questo estratto! Per ringraziarti voglio darti un codice sconto: Utilizza il codice MANIFESTO20 e avrai lo sconto del 50% su un' attivazione energetica a scelta, che trovi qui:

<https://www.lastazione delle stelle.it/corsi/attivazioni/>

Puoi comunicarmi il codice al momento della prenotazione del servizio scelto.

Scrivimi a: [lastazione delle stelle@gmail.com](mailto:lastazione delle stelle@gmail.com)

Non è finita qui: puoi avere l' audio per connetterti alle energie dell' Anima Gemella soli 5 euro invece di 10 euro, con il codice sconto: **MEDITAZIONE20**

L' audio è creato da Elena del canale youtube [MEDITAZIONE ASMR](#)

Grazie ancora, un Abbraccio Super!