



Rendi felice il tuo bambino interiore!

Alessandra Donati

“L’infanzia è una tappa naturalmente disgraziata dell'esistenza, Lillian. La storia che i bambini meritano la felicità l’ha inventata Walt Disney per far soldi” - Isabel Allende.

“Qualunque soggetto può essere contemplato, dagli occhi profondi del fanciullo interiore: qualunque tenue cosa può a quegli occhi parere grandissima.” - Giovanni Pascoli.

Ciao e benvenuto in questo programma di guarigione del bambino interiore.

Tu sei stato un bambino come ogni persona al mondo e l'infanzia, come dice Isabel Allende nella citazione qui sopra, è una tappa “naturalmente disgraziata dell'esistenza”.

Questo perché il bambino INTERPRETA le emozioni negative degli adulti come CREATE DA LUI STESSO... Si sente colpevole se un genitore è triste, arrabbiato o depresso.

E come conferma Pascoli nella seconda citazione, a volte basta poco per creare un trauma GRANDE in un bimbo. Quando il bambino soffre amplifica le sue sofferenze... Le vive e le rivive fino a condizionare pesantemente la sua vita adulta.

=====

Il tuo bambino interiore ferito bussa alla tua porta nei momenti meno opportuni.

Ad esempio, quando non riesci a raggiungere un obiettivo è il tuo bambino interiore ferito che pensa che tu non lo meriti.

Quando ti va male un affare o hai una perdita finanziaria è il tuo bambino interiore che ha appreso che i soldi sono un male.

Quando ti ammali è il tuo bambino interiore che vuole la cura di qualcuno.

Quando ti succede un incidente è il tuo bambino interiore che si sente in colpa per essere al mondo.

Quando passi le giornate sul divano alla tv invece di portare avanti i tuoi progetti o andare all'aria aperta a camminare, è il bambino interiore ferito che non ha voglia di vivere.

Quando per più di una volta hai relazioni d'amore insane è il bambino interiore ferito che ripete gli schemi delle relazioni apprese in famiglia con la sua mente di bambino.

Il tuo bambino interiore abita nel tuo subconscio, ha ancora addosso le ferite, per questo spesso boicotta i tuoi risultati.

Pensa che tu non li meriti

Si sente ancora solo, smarrito, incompreso, sminuito per qualcosa che è successo nel passato.

Forse ha subito abusi. Forse è stato aspramente sgridato o forse picchiato. Forse ha ricevuto tanti rimproveri, sentendosi spesso inadeguato.

Forse ha vissuto in un ambiente cupo, triste, dove regnavano risentimento o rassegnazione.

Forse sono bastate poche, secche parole di un genitore, come ad esempio "sei un buono a nulla" per programarsi ad essere una nullità. Anche un semplice monito o raccomandazione detta con un tono di rimprovero che lascia trapelare il giudizio può condizionare la mente di un bambino.

Ho rivisto un mio vecchio video in cui ero con la mia famiglia in un

viaggio in Norvegia. Ad un certo punto vedo la scena in cui mio figlio apre il rullino della macchina fotografica facendogli prendere luce e bruciando, quindi, le foto. La mia reazione a quel gesto mi ha davvero colpito, perché mi sono arrabbiata con lui così tanto da trattarlo male, da dirgli che era stupido, cretino, deficiente, che aveva fatto un grosso danno, che ora le foto non c'erano più e non avremmo avuto ricordi... L'ho trattato come MAI vorrei che qualcuno trattasse ME. Ed era tutto registrato su quel video.

Ho visto nel video l'espressione addolorata e impaurita di mio figlio, che continuava a ripetere "io non lo sapevo", "io non lo sapevo"....

Anche se non posso sapere cosa – di ciò che ha provato – ha influenzato la sua vita di oggi, sono certa che la mia reazione al suo aver aperto il rullino gli ha fatto male come ha fatto male a ME quando mi sono rivista nel video.

E' possibile che le mie parole, il mio tono di voce e le mie emozioni negative lo abbiano FERITO e che queste ferite abbiano avuto ripercussioni sulla sua vita adulta.

Mi sono vergognata di me stessa a distanza di 20 anni da quel momento, ma poi mi sono subito perdonata perché la mia reazione era istintiva e del tutto inconsapevole. Ho parlato con mio figlio di questo episodio, a distanza di 20 anni da quando è successo.

Gli ho chiesto scusa per quel momento di inconsapevolezza, non pensavo affatto che lui fosse uno stupido, potevo dirgli le cose con tono più calmo e senza offenderlo e sono sicura che le avrebbe capite molto meglio.

A distanza di 20 anni dall'accaduto gli ho detto più o meno queste parole:

Scusa della mia esagerata reazione al fatto che hai aperto la macchina fotografica.

Mi dispiace essere stata così inconsapevole delle parole che usavo e dell'effetto che ti hanno creato.

Ti voglio bene, voglio bene a te ora come adulto e a te bambino che ho rivisto nel video, so che quando hai aperto la macchina fotografica volevi solo divertirti e capirne il meccanismo, la tua era pura curiosità di bambino.

E poi, la cosa non era così grave! Oltretutto ricordo chiaramente che la maggior parte delle foto si era salvata, solo che all'epoca non avevo l'umiltà di scusarmi con te.

Grazie di avermi ascoltato e aver rivissuto quel momento, mi sono liberata di un peso e sono molto più tranquilla e leggera ora, e spero sia così anche per te.

(Ho usato Ho'oponopono)

I genitori fanno danni senza saperlo, però non demonizziamoli troppo, poveri genitori! Chi può insegnare loro ad amare se hanno avuto a loro volta genitori inconsapevoli e carenti d'amore?

Il bimbo interiore che è in ognuno di noi vuole essere felice a tutti i costi, ma non sa come fare! Si ricorda di quando voleva giocare ma papà e mamma non erano disponibili o lo obbligavano a studiare...

Il bambino ha dovuto adattarsi a modelli di comportamento imposti, come andare all'asilo, alzarsi presto, evitare di sporcarsi, andare a scuola, studiare, stare a tavola a lungo... Tutte regole che lo relegavano in una gabbia e se non si adattava era CATTIVO. Ah come fa male questa parola a un bambino!

E dire che lui, il tuo bimbo interiore, voleva solo giocare, scoprire il mondo, ridere e gioire. Voleva essere libero di CREARE, libero libero! Voleva essere ascoltato, capito! Voleva sviluppare il suo potenziale evolutivo come la sua anima gli richiedeva a tutti i livelli: fisico, emozionale, affettivo. Voleva poter amare ed essere amato, ma l'amore – come lui lo richiedeva - non è mai arrivato.

Per sopravvivere ha dovuto adattarsi a vivere in superficie. Ha cercato di fare il bravo bambino oppure si è ribellato o si è isolato. Ha usato queste compensazioni per mitigare la disperazione di vivere senza amore, confondendo l'amore con l'approvazione se si comportava come le regole dettavano. Amore CONDIZIONATO. L'ego istruito col dualismo (buono -cattivo, bene-male, giusto-ingiusto, premio-punizione...) gli ha instillato la PAURA, il giudizio, la preoccupazione, il senso di non valore, le identificazioni limitanti (sei un asino, sei cattivo, sei stupido...)!

LA CACCIATA dal paradiso terrestre di fatto è questa.

Il piccolo bambino è stato cacciato dal Dio dentro di Lui, è stato messo in esilio! Era pienezza di gioia, amore ed espansione e lo hanno fatto diventare un burattino nelle mani di un sistema schiacciante e giudicante che muove i fili.

E' come se gli avessero imposto di recitare una commedia dove ha un ruolo. La sua anima sceglie il ruolo: bambino cattivo? Ribelle? Buono e adeguato? Sottomesso? Il suo ego si gonfia mettendogli ostacoli nella vita: paure, convinzioni, giudizi, colpa, desideri, illusioni...

Siamo tutti figli di genitori feriti da bambini.

Il tuo bambino ancora soffre lì, da qualche parte dentro di te e spesso si mette in mezzo fra te e il tuo anelito di felicità.

E vuoi sapere una cosa?

Se non lo asseconi e non lo consoli, se non RISCRIVI la sua storia e non lo aiuti a perdonare, lui/lei - il bambino - impedirà alla tua anima di illuminarsi.

Rischi di vivere una vita da ADDORMENTATO, senza poter davvero gioire dell'esistenza, senza sviluppare il tuo potenziale. Una vita da

rassegnato, perché preda di emozioni, reattivo, senza un vero scopo per vivere.

Rischi di avere situazioni nella tua vita che tendono a ripetersi. Scegliere sempre lo stesso partner che ti fa soffrire o ti lascia, fallire nel lavoro o essere licenziato, perdere soldi...



E allora oggi preparati a prendere la tua vita fra le tue braccia.

Prendi una mezz'ora per te, per riprogrammare l'inconscio è bene essere rilassati, tranquilli, senza essere disturbati. Certo, puoi anche ascoltare l'audio “con la mente” mentre guidi o fai altro, ma la vera efficacia è immedesimarsi in quell'adulto che sei ora che consola il bambino che è stato, dedicando tempo e attenzione a quel bambino a cui è mancato l'amore.

Questi audio sono GUARITORI. Guarire il passato significa eliminare blocchi che impediscono, ad esempio, di attrarre la ricchezza economica. Sì perché a seconda degli schemi vissuti in famiglia il

bambino può pensare di dover stare sotto la soglia del reddito dei genitori!

Guarire significa evitare di creare nuove malattie, che il bambino creava solo per avere le cure speciali della mamma. Guarire significa essere finalmente liberi di creare un futuro diverso... Pronti a ripartire da zero.

Guarire significa poter ritrovare le chiavi della felicità.



IL PRIMO AUDIO: La guarigione dal passato

Nel primo audio ti guiderò ad amare e coccolare il tuo bambino interiore per fargli sapere che lo comprendi, che sarai tu stesso il suo genitore. Cura la felicità del tuo bambino interiore, cullalo, fallo ridere, sussurragli parole dolci, portalo a spasso, fallo giocare e lui smetterà di boicottarti.

Preparati a questa lunga, bellissima meditazione che ti emoziona e ti riprogramma l'inconscio. Guarisce il bambino interiore, lenisce le sue ferite, trasforma la sua percezione della realtà - vissuta finora come dolorosa.

Allora il futuro può essere riscritto, da questo momento presente.

Meditazione guarigione del bambino ferito (prendi la tua vita fra le tue braccia)

Chiudi gli occhi, fai un respiro profondo e rilassati. Lasciati sprofondare sulla sedia o sulla poltrona dove sei seduto. Senti che il tuo peso è ben sostenuto. Appoggia bene i piedi a terra, la schiena allo schienale e inizia a rilassare il cuoio capelluto. Rilassa la fronte, gli occhi, la mascella, naso socchiudi la bocca e rilassa tutto il viso. Rilassa il collo, fai aggiustamenti delle spalle e lasciale cadere, braccia e mani in grembo, le cosce, le gambe piedi dito per dito. Il tuo corpo è sempre + rilassato. Continua a respirare dolcemente e profondamente, in modo

naturale.



Immagina di salire su un'astronave completamente trasparente che sorvola il.... passato presente e futuro. Si muove nello spazio e nel tempo in tempi incredibilmente brevi. Tu ne hai il comando. L'astronave può passare in un attimo dal passato al presente e al futuro dandoti una chiara visione di quello che succede nella tua vita. E poi si muove nel mondo, in cielo, nell'Universo... E' indifferente ai limiti spazio-temporali!

Facciamo una prova: immagina di volare sopra Venezia, sotto di te vedi il Canal Grande, piazza San Marco, è bellissimo dall'alto! Ora voli in Sardegna e vedi chiaramente il mare cristallino attorno all'isola... Spostati al polo nord, fra i ghiacci, fra l'immenso bianco della neve e il blu del mare... E in un attimo, sei all'equatore, o ai tropici, puoi ammirare la vegetazione lussureggiante, le spiagge bianche dei mari del sud... Guarda, quelle persone stanno ballando intorno al fuoco al ritmo di tamburi!

La tua astronave è un mezzo magico e potente che non conosce limiti.

Ora l'astronave atterra nella casa dove hai vissuto l'infanzia.

Scendi ed entri nella cameretta di te stesso piccolo. Apri la porta e rivedi la disposizione del letto, dei mobili. Era casa tua. Il te stesso piccolo è un bambino di pochi anni. E' lì, in un angolo della stanza. E' triste, ha le lacrime agli occhi. Fermati ad osservare quel piccolo bambino ferito. Sei tu da piccolo! Guarda i suoi capelli, il viso, il corpicino. Dov'è quel bambino o quella bambina? Seduto sul lettino? In terra? Com'è vestito? Percepisci il suo dolore. Cosa è successo? Si è sentito sminuito, messo da parte, umiliato, lasciato solo, ha paura? Ha ancora addosso le ferite? Forse papà e mamma gli hanno detto qualcosa che lo ha fatto stare male al punto di sentirsi indegno di vivere?

La bambina piccola è spaventata, sta piangendo e non sa a chi rivolgersi per placare la sua angoscia.

Avvicinati piano piano a lui/lei.

Adesso tu gli parlerai con la coscienza della verità che hai compreso. Con calma, dolcezza, con parole semplici, le parole che un bambino possa ben comprendere. Vai verso di lui-lei, chinati e immagina di prenderlo in braccio con tutto l'amore di cui sei capace. L'adulto che sei oggi abbraccia se stesso da piccolino. Stringi fra le braccia quel piccolo bambino, abbraccialo stretto, coccolalo, amalo e fallo sentire al sicuro. Parlagli con tutto l'amore di cui sei capace. Guardalo e digli:

Ciao tesoro. Io sono te quando sarai grande. Guardami... Io sono te! Ti voglio raccontare una storia vera e meravigliosa. Lo so bene che ora hai paura perché ti senti solo, triste, spaventato e forse pensi di non meritare amore.

Forse hai sbagliato qualcosa, ma sei piccolo, stai imparando a vivere, è normale fare errori!

Allora ascoltami amore mio.

La verità è che sei degno di amore. Sei un'anima meravigliosa, voluta da Dio.

Tu non lo sai, ma dentro di te c'è una luce che assomiglia a quella degli

angeli, è la tua capacità di amare. L'amore che è racchiuso nel tuo cuore è forte, è invincibile, è qualcosa che può guarire il mondo. Dentro di te c'è la vera saggezza. C'è una fonte di energia che somiglia a un torrente di acqua cristallina, somiglia a un giardino fiorito abitato da fate buone. Questa è la verità ed è per questo che tu sei al mondo: per amare, per essere amato, per esprimere i tuoi talenti, per essere luce. Non ti devi più preoccupare perché da grande sarai un adulto responsabile, completo, integro, felice. Guardami! Guardami tesoro, guardami... io sono te! Guardami! Ho una casa, una famiglia, ho da mangiare ogni giorno, ho degli amici. Posso ammirare il cielo, le stelle, la luna e il sole ogni giorno della mia vita. Ho realizzato delle cose nella vita: ho studiato, ho lavorato, ho dei talenti, sai? E delle abilità. Ho aiutato le altre persone. Sono capace di stabilire obiettivi e raggiungerli, sono capace di migliorarmi ogni giorno di + imparando dai miei errori. Lo vedi amore? Lo vedi come diventerai? Tu sarai ME! La vita ti sorride! Guardami negli occhi, senti quanto amore posso darti io. L'amore che non hai ricevuto che nessuno, nemmeno mamma e papà hanno saputo darti ora tu lo puoi prendere da me. Mi prenderò io cura di te. Ti amo!

Fai un respiro profondo e immagina che queste parole si siano fissate nel tuo subconscio trasformando il tuo bambino interiore in un tuo alleato. Cullalo ancora e sorridigli, fallo sentire al sicuro fra le tue braccia. Cantagli una ninna nanna mentre lo accarezzi.

Mostragli ancora quanto lo ami e impegnati ad occuparti di lui o di lei. Tranquillizzalo, accarezzalo, dagli tanto tanto amore, coccolalo. Ama quel bambino che ha avuto paura, si è sentito solo... rassicuralo ancora su cosa lo aspetta in futuro: Ripetigli che può contare su se stesso, sulla meravigliosa persona che diventerà da grande

Lì fra le tue braccia il bambino è al sicuro. Guardalo! Sta sorridendo. Il suo viso è rilassato e pacifico, non ha + paura. Sei riuscito a portare il sorriso sul viso del tuo bambino interiore.

Il bambino sorridente e gioioso ti permetterà di fare-essere avere tutto quello che desideri dalla vita.



E adesso, come àncora di guarigione, cantagli questa bella canzone di Joe Cocker "you're so beautiful"

Prima di salutarlo stringilo ancora a te più forte che puoi. Balla con lui -lei sulle note di questa canzone. Fagli sentire quanto il suo

futuro può essere stupendo perché l'adulto che sei ora ha tutte le intenzioni di tirare fuori la sua forza, il suo talento, il suo potere per diventare felice, realizzato, completo. Balla ancora con lui e osserva il suo sorriso. Guarda quanto è felice, quanto è sollevato e quanto si piace quanto sarà grande.

Guarda quanto è orgoglioso dell'adulto che sarà, guardalo! Balla con lui, rendilo ancora + felice. Il suo volto è sorridente e gioioso. Lì, fra le tue braccia, il bambino è completamente guarito. Vorrà solo il tuo bene e ti aiuterà.

Mentre continuano le note della canzone guaritrice, torna a percepire il tuo respiro rilassato e tranquillo. Senti l'aria che entra ed esce dal naso con ritmo costante.

Senti di nuovo i tuoi piedi ben radicati a terra, fai piccoli movimenti col tuo corpo per ritornare nel qui e ora, con una sensazione di sollievo per aver incontrato e guarito il tuo bambino interiore.

Fai 3 respiri profondi e mentre inspiri immagina che l'aria che entra porti alle tue cellule tutta la felicità e la gioia che ti aspettano da ora in avanti. Appena sei pronto apri gli occhi e sorridi.

=====



IL SECONDO AUDIO: riscrivi il passato e vedi un futuro di successo grazie al bambino interiore felice

Questo audio ti trasporta nel presente per riscrivere la tua vecchia storia.

Ora che il tuo bambino conosce il suo futuro è SERENO e TRANQUILLO. Non sente più quel forte dolore perché sa che sarà lui stesso a prendersi cura di sé.

Per rafforzare questa riprogrammazione **gli dai dei ricordi che gli servono**. Trasformi i suoi ricordi dolorosi, adesso può interpretarli diversamente, lasciando andare il giudizio e accettandoli per com'erano: esperienze che la sua anima gli/le richiedeva. Sostituisci i suoi ricordi con altri più positivi, con situazioni e sentimenti che lui/lei avrebbe voluto vivere, con la forza che gli/le dà il sapere che tutto andrà bene nella sua vita adulta.

Una volta sostituiti i ricordi, vai nel futuro, di qui a 3 anni.

Il futuro ti mostra il te stesso determinato, pronto a raggiungere nuovi obiettivi, meritevole di innalzare i suoi standard di vita, saggio, amorevole, felice, compassionevole.

E' questo che Dio vuole da te: che tu sia felice e realizzato.

Ma per cercare la felicità devi scendere a patti col tuo bambino interiore: parlargli, rassicurarlo, farlo divertire e innalzare in questo modo le TUE vibrazioni.

In questo audio ti troverai a pronunciare un nuovo IMPEGNO con te stesso e con Dio: pretendere di più da te stesso. Innalzare a i tuoi standard di vita. Osare desideri più alti e migliori. Avere il coraggio di perseguirli con piccole azioni mirate.

Meditazione del bambino interiore felice

Ciao e benvenuto nel secondo audio dove ti proietto nel presente e nel futuro del tuo bambino interiore che adesso è tranquillo e felice, utilizzando l'astronave trasparente.

Lasciati andare a queste meravigliose immagini che riscrivono tutta la tua storia.

Fai un respiro profondo e torna a rilassarti.

La tua mente conscia si fa da parte per lasciare il posto a potenti immagini e suoni che riscrivono la tua storia.

Aggiusta la posizione del tuo corpo fino a che lo senti completamente appoggiato, rilassa i muscoli del viso, del collo e delle spalle. Socchiudi la bocca e continua a respirare profondamente dal naso. Senti che ad ogni respiro il corpo si rilassa sempre di più e l'onda di rilassamento si espande nel petto, nel bacino, nelle gambe e giù giù fino ai piedi. Le dita dei piedi sono rilassate e ben appoggiate a terra.

Ora immagina che l'astronave sia ancora parcheggiata vicino alla casa della tua infanzia.

Entri in casa tua, vai alla libreria e immagina che uno scaffale della libreria contenga dei video che ti ritraggono dalla tua nascita in poi. Alcuni video sono di colore bianco e contengono i tuoi ricordi positivi. Altri video sono di colore nero e contengono i momenti più bui della tua vita, i tuoi ricordi dolorosi. In alcuni ci sono scene di papà e mamma che ti dicevano cose spiacevoli, si arrabbiavano con te o non avevano tempo per te o tu ti sei sentito di essere cattivo... Non importa quali episodi ci sono. Tu adulto prelevi tutti i video neri, li porti sull'astronave, voli in un attimo nel tuo presente. Atterri su un prato vicino a dove abiti adesso. Metti tutti i video in terra, cospargili di benzina e dagli fuoco; guardali bruciare. Guarda le fiamme sempre più alte..., stanno bruciando e trasformando i tuoi ricordi, che non devono più farti male... osserva bene il fuoco fino a che la fiamma si spegne e rimane solo cenere. Tu sei + forte dei tuoi ricordi. Quei ricordi dolorosi erano solo tue

interpretazioni, non erano la verità. Togliti le scarpe e salta su quella cenere ancora calda. ESULTA mentre salti, ridi, sentiti felice! Chiedi ai tuoi angeli di darti dei video bianchi per rimpiazzare quei ricordi. Ed ecco arrivano 2 angeli custodi che ti consegnano dei preziosi video con tanti ricordi meravigliosi. Ricordi che non erano stati ripresi all'epoca insieme ad altre situazioni che avresti voluto vivere. In questi nuovi video ci sono papà e mamma che ti hanno sempre voluto bene, hanno sempre cercato di fare il meglio per te. Ci sei tu che sorridi, che sei protetto e coccolato. Bene, ringrazia gli angeli, risali sull'astronave con i tuoi video, torna nel passato nella tua casa di bambino, e metti quei nuovi video negli spazi lasciati vuoti dai vecchi video, quelli che hai bruciato. Adesso c'è una filata di video bianchi, nella tua libreria! Nei tuoi ricordi ci sono solo le immagini e le parole di cui hai bisogno, quelle che ti danno gioia e amore.

Tutto ciò che ti serve è in te ora.

Ripeti mentalmente: tutto ciò che mi serve è in me ora.

Torna nella cameretta e rassicura il te stesso piccolo. Cantagli la canzone e poi digli:

“è andato tutto bene tesoro! Puoi permetterti di essere felice! I ricordi tristi e di paura hanno perso l'intensità, l'importanza, la rilevanza. Adesso sono solo esperienze sul percorso di vita che ti porta ad essere un adulto felice. Guardami, sono felice. E io sono te.”

Stringi il bambino con tanto amore e mettiti a giocare con lui.

“Giochiamo insieme tesoro. Con cosa ti piaceva giocare all'epoca?”

“Bene, gioca con quei giocattoli insieme a lui o lei. Giocaci a nascondino, facci un girotondo, fai le cose che avresti voluto fare se qualcuno avesse giocato con te quando il tuo cuoricino richiedeva questo. Sentiti felice mentre giochi col tuo bambino. Guardalo quanto è felice, sta ridendo! E quanta fiducia ha nel suo futuro. Guardalo e gioisci.

Salutalo ora, sali sull'astronave e vola nel futuro, di qui a 3 anni.

Com'è la tua vita ora? Quanto amore, passione ed entusiasmo c'è ora

nella tua vita? Dove sei finanziariamente? Dove sei con le relazioni? Di cosa sei fiero? Cosa hai realizzato?

Fatti i complimenti, dì a te stesso quanto sei in gamba.

Osserva il te stesso del futuro, con i tuoi sogni realizzati, con la vita ideale che hai sempre sognato. Dove sei? Con chi sei? Come sei fisicamente? Come sei spiritualmente? Quanto amore doni e quanto amore ricevi? Ora che il bambino è finalmente felice, supporta ogni tuo progetto, ogni tuo sogno, ogni tua azione, come vedi te stesso fra 3 anni?

Immagina un risveglio di gioia dell'anima che ti porta energia. Senti che piano piano ti entra la passione, il ritmo, il battito del cuore sempre + forte. La tua vita è benedetta. Respira questa sensazione, senti innalzare il tuo potere e la tua energia. Questo è il vero te stesso, con la tua bellezza, integrità e verità.

Alzati in piedi e pronuncia la parola SI' con una voce vincente. Alzati in piedi, Stringi il pugno della mano destra e dì SI'.

Non dai più ascolto alla voce della paura e del limite.

Adesso ascolti la voce divina, il tuo Sé Superiore, la voce che ti guida ad innalzare nuovi standard di vita. A pretendere di più da te stesso. La voce che ti guida ad amare tutte le persone, Dio, il creato. La voce che ti guida a sconfiggere ogni avversità sul tuo cammino. Ti guida a perdonare, amare e prenderti cura del tuo bambino interiore.

La voce che ti fa prendere decisioni senza temere di dispiacere gli altri. La voce che ti fa essere compassionevole e pieno di amore, di gioia, di entusiasmo e passione per la vita. Ad essere saggio, ad essere te stesso puro, genuino, senza maschere né veli.

Fai sentire quella voce e dì SI'! Con forza! Ancora! Si Sì!

Sei un risvegliato.

La tua anima gioisce in questo momento, senti il battito energico nel tuo cuore.

Non avrai più niente da temere, tu sei più grande dei momenti negativi che hai vissuto.

Sei una Creatura meravigliosa, voluta da Dio. Hai una missione importante su questa Terra ed è quella di esprimere il tuo potenziale, utilizzare i talenti che Dio ti ha donato, migliorare ogni giorno di più ed elevare la tua coscienza verso la luce e l'amore.

Ora accogli la schiera degli Arcangeli per ancorare queste sensazioni al tuo cuore.

Gli Arcangeli vibrano a frequenze altissime, sono esseri fatti di puro amore.

Appoggia una mano al cuore mentre ascolti questa preghiera.

Arcangelo Michele aiutami a riempire ogni stanza di casa mia, della mia auto e del mio luogo di lavoro con le vibrazioni dell'amore puro, in modo che ogni persona che entra, me compresa, possa sentire questo amore e rispondere con altrettanto amore. Arcangelo Raffaele che guarisci, vieni a portare via da me ogni residuo di dubbio, di colpa o di auto-svalutazione. Aiutami nell'intento di curare amorevolmente il mio corpo, nutrirlo, dissetarlo e tenerlo in esercizio, e poi a vestirlo come più mi piace. Arcangelo Gabriele, messaggero ineffabile, ricordami in ogni momento la mia grandezza, fa' che la metta al servizio dell'Umanità. Arcangelo Jophiel della bellezza, permettimi di gioire per le bellezze della natura, del Creato, delle persone, dell'arte, e di vivere il lavoro come fosse gioco e passione. Arcangelo Jeremiel permettimi di lasciar andare il passato, di perdonare me stesso e gli altri affinché il mio presente riceva tutta l'abbondanza cui ho diritto, compresa quella finanziaria. Rendimi libero di vivere il presente con la certezza che il mio futuro sia luminoso e sicuro.

Arcangelo Metatron, permettimi di concentrarmi su ciò che conta di più, stabilendo le priorità. Arcangelo Raguel delle relazioni, permettimi di creare rapporti armoniosi, onesti, sinceri. Desidero comportarmi amorevolmente con tutti perché so che tutto ciò che do mi ritorna moltiplicato. Voglio attrarre solo persone positive perché sono un mio

specchio.

Arcangeli tutti, datemi la vostra luce divina, illuminatemi ogni giorno della mia vita e permettetemi di essere felice e amorevole la maggior parte del tempo che vivo, affinché la luce che emana da me sia contagiosa per ogni persona che mi incontra. Vi amo, vi sono immensamente grato! GRAZIE VI AMO.

Stai ancora in piedi con la mano sul cuore e senti il calore che accompagna il tocco.

E ora, lascia che tutte le benedizioni degli Angeli entrino in te. Apprezza questo momento di gratitudine, alza le braccia verso il cielo e accogli le benedizioni degli esseri di luce che stanno entrando dentro di te. Quello che hai realizzato e realizzerai per il mondo è grazia di Dio.

Adesso porta la gratitudine nel cuore. Fai scendere le tue mani ricolme di benedizioni e portale al cuore. Sii grato di tutto ciò che fa parte della tua vita anche i disagi e le difficoltà che ti hanno portato ad essere la bellissima persona che sei.

Il processo di guarigione è completamente accettato dalla tua coscienza. Non importa se il tuo subconscio ci mette un po' di tempo ad accettare questa guarigione: il seme è piantato, nel fertile suolo della tua consapevolezza cosciente.

In questo sentimento di gratitudine per le qualità illuminate che ti sono state donate, senti che tutto è realizzabile. Puoi ottenere tutto quello che desideri dalla vita e da te stesso e mettere questo tutto a servizio degli altri.

Quando sei pronto, fai un respiro profondo e torna nel qui ed ora.

Ti voglio bene, credo in te.

=====

Grazie di cuore di aver preso parte al mio programma di guarigione del bambino interiore. So che adesso sei consapevole che il bambino che abita in te non vuole sacrificare la sua vita, ma vuole goderla, viverla pienamente nella gioia, per poter condividere questa gioia con chi gli sta intorno.

Ecco perché ora TU sei investito di questo compito: renderti felice.

Smettila di chiederti di cosa hanno bisogno gli altri e pensa invece a FARE/ESSERE/AVERE ciò che ti fa felice. E' così che aiuti davvero gli altri. Mentre sei felice la luce che sprigiona da te contagia gli altri come un virus buono, dal quale tutti si fanno volentieri "infettare". Vogliamo intorno persone felici e non sacrificate, ricordalo.

Allora pensa a cosa ti fa felice, poi vai e FALLO.

Ascolta mille volte i due audio di meditazione del bambino interiore fino a che il senso di meritare un futuro migliore inonda le tue cellule, riprogrammandole letteralmente.

Per salutarti e premiarti del tempo che hai dedicato a te stesso seguendo questo corso, ti dono una poesia degli indiani d'America.

Non ti auguro un dono qualsiasi.

Ti auguro soltanto quello che i più non hanno.

Ti auguro il tempo per divertirti e ridere;

se lo impiegherai bene, potrai ricavarne qualcosa.

Ti auguro il tempo, per il tuo fare e per il tuo pensare, non solo per te stesso, ma anche per donarlo agli altri.

Ti auguro tempo, non per affrettarti e correre, ma tempo per essere contento.

Ti auguro tempo, non soltanto per trascorrerlo,

ti auguro tempo perché te ne resti:

tempo per stupirti e tempo per fidarti

e non soltanto per guardarlo sull'orologio.

Ti auguro tempo, per sperare nuovamente e per amare.

non ha più senso rimandare.

Ti auguro tempo per trovare te stesso,

per vivere ogni tuo giorno, ogni tua ora come un dono.
Ti auguro tempo per perdonare.
ti auguro di avere tempo,
tempo per la vita.



Chi sono

Mi chiamo Alessandra Donati, sono autrice e direttrice del sito www.paradisointerra.com.

Sono una ex bancaria (mi sono licenziata dalla banca dopo 24 anni di lavoro), pnl practitioner, theta healer e Angel card reader. Sono una coach della felicità, che ritengo un DIRITTO di ognuno, da perseguire con ogni

tecnica e mezzo possibile.

Dopo tanti anni di lavoro in banca mi sono licenziata per seguire i figli e CRESCERE personalmente ossia occuparmi di me. Non ero contenta della mia vita, delle mie emozioni e dei risultati che avevo in famiglia.

Allora ho fatto mille percorsi, consultato psicologi e coach, seguito corsi dal vivo, letto libri, applicato le tecniche e... adesso sono felice. Dal profondo del cuore! La guarigione della mia piccola bambina interiore che mi boicottava è uno dei percorsi più potenti che ho fatto, che ha alleggerito la mia vita. E' come una valigia piena di ferraglia che finalmente ho potuto lasciar andare. Adesso la mia bambina interiore è felice e sorride. Ogni tanto si ripresenta cercando di mettermi i bastoni fra le ruote, ma ormai so riconoscerla e darle amore.

I miei corsi:

(clicca sui titoli e si aprono!)

Manifestare con la luna

Insegna a formulare desideri del cuore e affidarli alla corretta fase

lunare, per vederli realizzati nella tua vita.

21 info dal Paradiso

Un corso gratis via email con messaggi Angelici su come alleggerirti la vita e renderla piena d'amore.

FF - Finalmente felice

Un corso via email, che dura 3 mesi; un lavoro introspettivo giornaliero che ti scava nel profondo e ti mostra la strada della felicità.

Angeli e denaro

I blocchi per manifestare denaro e come scioglierli grazie agli Angeli. L'atteggiamento vincente per attrarre denaro.

Scrivi con gli Angeli

Corso di scrittura Angelica, per canalizzare la voce degli Angeli in risposta ad ogni tua domanda.

Le mie pagine facebook:

Manifestare con la luna

Paradisointerra

Arcangeli a casa tua

Alessandra Donati

=====