

Ho Oponopono Grazie Mi Dispiace Perdonami Ti Amo Tecnica Guidata

Hai mai pensato a quanto sarebbe emozionante prendere in mano la tua vita e con i giusti strumenti renderla un capolavoro? Su una cosa siamo tutti d'accordo: se ognuno di noi continuasse a vivere la vita come ha sempre fatto, senza prendersi cura della propria bellezza e del proprio benessere psico-fisico, saranno proprio i pensieri negativi ad avere la meglio su di noi. Il risultato di tutto ciò? Una conseguente perdita della propria autostima, della propria consapevolezza e di conseguenza della propria felicità. Se è vero che molti di noi preferiscono continuare a vivere nella vita che gli è stata data invece che cercare di cambiarla, come si spiega allora che la realtà è piena di persone che, non solo riescono a realizzare i propri sogni ma anche a vivere una vita in linea con le proprie ambizioni? Da cosa dipende il loro successo personale? Devi sapere che queste persone fanno qualcosa che gli altri semplicemente non sono in grado di fare: valorizzano al meglio la propria bellezza interiore ed esteriore, proprio come ti insegnerò a fare anch'io attraverso questo libro. Al suo interno, ti mostrerò gli esatti passi da seguire che ti permetteranno di evolverti come persona, riscoprendo appieno la tua vera essenza, così da vivere la realtà che hai sempre desiderato. Il tutto attraverso il Metodo Rigenesa. COS'È LA BELLEZZA Quali sono i due ingredienti fondamentali per svelare la nostra bellezza. In che modo le emozioni vanno ad impattare sulla nostra bellezza. Da cosa dipende davvero la bellezza di ciascuno di noi. LA BEAUTY ROUTINE INTERIORE In cosa consiste la beauty routine quotidiana interiore. In che modo il potere della gratitudine è in grado di portarci ciò che realmente desideriamo. In che modo l'intuito ci porta a prendere le giuste decisioni. LA BEAUTY ROUTINE ESTERIORE In cosa consiste la beauty routine quotidiana esteriore. Quali sono gli step fondamentali per una detersione efficace. Come prenderci cura del nostro corpo a 360 gradi. TRATTAMENTI IN ISTITUTO Quale collegamento c'è tra bellezza e benessere. L'importanza della consulente di bellezza. Il segreto per migliorare il proprio benessere tanto a casa quanto in un istituto di bellezza. IL METODO RIGENESA Per quale motivo è fondamentale raggiungere la libertà spirituale ancor prima della libertà finanziaria. L'importanza di rimanere sempre focalizzati sui propri obiettivi personali. Le leggi universali: cosa sono e come allinearci alla realtà che ci circonda. L'AUTRICE Alice Conventi è nata a Codigoro nel 1981. Cresce a Vaccolino, un piccolo paese della provincia di Ferrara. Moglie di Marco Finessi e madre di due bellissime creature, Lorenzo ed Edoardo. Sin dai suoi studi magistrali con indirizzo socio-psicopedagogico, si è sempre interessata alla bellezza, al benessere della persona e alla crescita personale. I suoi successivi percorsi e l'esperienza professionale nel settore delle unghie come onicotecnica, le hanno dato ben presto la possibilità di ampliare i propri orizzonti conoscitivi unendo, alle competenze prettamente di estetica e bellezza del corpo, anche quelle dell'Anima, attraverso discipline olistiche ed evolutive. Immensa sostenitrice del fatto che tutto è energia e che questa non la si può distruggere ma la si può solo trasformare, ha iniziato ad occuparsi di percorsi energetici e della propria evoluzione personale. Determinata ad apportare il proprio contributo al mondo, attraverso i suoi scritti stimola il lettore ad una profonda autoanalisi al fine di realizzare i propri sogni, rendendo la propria vita un capolavoro.

Come possiamo utilizzare il nostro disagio o insoddisfazione riguardo alla nostra vita per trasformarci, crescere, credere in noi stessi e provare pace interiore e benessere? C'è qualcosa che non ci hanno mai detto, e cioè che sofferenza, disagio, sfide o problemi non sono un male in se stessi: sono tutti semi di benedizioni nascoste. Il seme può essere annaffiato e curato per dare un frutto o può essere ignorato e non darà risultati. Allo stesso modo, i nostri problemi sono il germe con cui noi possiamo mettere in discussione ciò che dobbiamo cambiare in noi stessi o nella nostra vita e perchè possiamo agire ("innaffiare"), a poco a poco, in modo che le benedizioni ("i frutti") crescano. È un libro di auto-aiuto? Allineati con l'universo vuole servirci da guida semplice, accessibile e pratica per passare da una situazione di insoddisfazione vitale o disagio con la vita al benessere, sensazione di pace o di felicità interiore, grazie alla scoperta di se stessi, all'amore per se stessi e alla trasformazione personale. Contiene strumenti e tecniche che io stessa ho usato, esempi tratti dalla mia esperienza di trasformazione e qualche breve storia, il tutto con lo scopo primario che sia utile al di là dell'ispirazione: che serva gli altri per ottenere, progressivamente, risultati reali nelle loro vite.

Un libro che ti insegna i principi fondamentali per conoscere e vivere ogni giorno lo spirito hawaiano di gioia e saggezza p.p1 {margin: 0.0px 0.0px 0.0px 0.0px; font: 14.0px 'Gill Sans Light'} p.p2 {margin: 0.0px 0.0px 0.0px 0.0px; text-align: justify; font: 14.0px 'Gill Sans Light'; min-height: 16.0px} p.p3 {margin: 0.0px 0.0px 0.0px 0.0px; text-align: justify; font: 14.0px 'Gill Sans Light'} span.s1 {letter-spacing: 0.0px} span.s2 {font: 14.0px 'Times New Roman'; letter-spacing: 0.0px} Lo Huna (in lingua hawaiana il Segreto) è una filosofia di vita, una sapienza pratica che ha come obiettivo la presa di consapevolezza da parte dell'uomo di avere una riserva infinita di potere, di essere uno con il Tutto e di poter manifestare la realtà che desidera. Quello che l'antica saggezza hawaiana insegna quindi è volto alla scoperta di quel meraviglioso processo spirituale che svela il segreto dell'esistenza, un segreto che può essere conosciuto da tutti, rivelato a chiunque grazie al potere della mente dell'uomo e alla sua connessione con la sorgente del Tutto, l'Intelligenza Divina. Con questo libro avrai un'introduzione alla sapienza millenaria dello Huna e potrai conoscere gli strumenti e le tecniche principali che da essa derivano perché tu stesso possa accedere alle risorse della tua mente, scoprire la tua splendida scintilla divina e vivere nella perfetta unione con il Tutto. Contenuti principali dell'ebook . I sette principi dello Huna . Le tre menti dell'uomo . Gli scopritori e i divulgatori dello Huna: Max Freedom Long e Serge Kahili King . Il metodo Huna per pregare correttamente . Le tecniche fondamentali dello Huna . Ho'oponopono . Glossario dei principali termini dello Huna Perché leggere l'ebook . Per comprendere e approfondire la filosofia e la cultura dello Huna . Per capire come funziona la guarigione spirituale . Per scoprire la millenaria sapienza degli sciamani hawaiani . Per approfondire le tecniche dello Huna A chi si rivolge l'ebook . A chi vuole conoscere lo Huna e usarlo come metodo per la guarigione spirituale . A chi desidera avere un testo introduttivo sulla sapienza degli sciamani hawaiani . A chi vuole approfondire la storia e le tecniche dello Huna . A chi vuole scoprire come ricevere benessere e felicità in ogni ambito della propria vita Oltre al testo questo ebook contiene . Gli audio della tecnica guidata (durata complessiva: circa 50 minuti) . Audio streaming: puoi ascoltare gli audio direttamente dal tuo tablet o smartphone . Audio download: puoi scaricare gli audio sul tuo computer . Le immagini in formato PDF contenente le immagini con il dettaglio visivo dei punti energetico-emozionali Secondo Ho'oponopono, ciò che devo in reale perdonare è sempre e solo me stesso. Perché tutto riguarda sempre me. Anche se nella realtà oggettiva sono io che ho subito qualcosa fatto da qualcun altro, nella realtà spirituale quel qualcosa mi è accaduto, l'ho subito, perché è uno specchio di me stesso o di me stessa. Questa tecnica ti guida nel processo del perdonare-perdonarsi di Ho'oponopono. Il processo del perdono che sperimenterai avviene seguendo cinque fasi progressive: . Assunzione della responsabilità . Accettazione . Lasciar andare la colpa / Lasciar andare la rabbia . Lasciar andare il dolore . Perdono – Amore incondizionato Per ogni fase utilizzerai sempre la ripetizione mentale del mantra “perdonami” associato alla pressione di uno specifico punto energetico-emozionale. Applicherai la tecnica del perdono verso una tua colpa passata (qualcosa di negativo che hai fatto tu) e verso una persona che in passato ti ha procurato sofferenza (qualcosa di negativo che hai subito tu). Con questo ebook apprenderai . Come funziona il mantra di Ho'oponopono del perdono . Come funziona il processo di ripuliture delle memorie subconsce di Ho'oponopono . La pressione su specifici punti energetico-emozionali Ho'oponopono è un'antica pratica hawaiana utilizzata ormai in tutto il mondo per la guarigione, il perdono, la trasformazione e la pace interiore nell'amore di sé. È un modo semplice ma potente per portare salute, gratitudine e perdono nel nostro flusso vitale. L'intenzione non è quella di dire: “Ti perdono perché quello che hai fatto andava bene”. Piuttosto: “Ti perdono perché se trattengo questi sentimenti, mi sto aggrappando a qualcosa che non c'è più. Mi amo a sufficienza da smettere di rivivere ciò che è stato abbastanza doloroso e scelgo di vivere la mia vita nella gioia in connessione divina.”

Tradizionalmente Ho'oponopono veniva usato per sanare il rapporto tra due o più persone. Questa pratica si è evoluta nel corso del tempo per consolidare la relazione che abbiamo con noi stessi, divenendo

uno strumento molto efficace per tornare costantemente alla propria centratura interiore. Se ti sembra che una parte di te odi, giudichi o sminuisca un'altra parte, la pulizia ti aiuterà a superare e perdonare le tue divisioni interiori. Nella cultura hawaiana si ritiene che trattenere il perdono provochi malattia, squilibrio e disarmonia. Qualunque sia la tua intenzione, lavorare su te stesso o sulla relazione con un altro, il mantra TI AMO MI DISPIACE PERDONAMI GRAZIE renderà chiara e trasparente l'energia delle ferite e dei traumi del passato. Se stai cercando di perdonare qualcuno o vuoi più amore per te, il mantra funziona sempre per tutte le situazioni. La ripetizione di queste quattro parole è un modo semplice ma potente per liberarti dall'energia negativa. Non importa chi è stato coinvolto o cosa è successo, la pulizia con Ho'oponopono rimuoverà quelle energie indesiderate (memorie depotenzianti) associate alla tua parte. TI AMO MI DISPIACE PERDONAMI GRAZIE è un modo per dire all'Universo: "Non permetto più alle energie oscure e pesanti di vivere nel mio corpo, nella mia risonanza e nel mio flusso vitale". Ho'oponopono non è una pratica che prevede aspettative o per far sì che qualcuno si scusi con te, ma piuttosto un modo per guarire te stesso, per scegliere la tua gioia e leggerezza sopra ogni altra cosa. La cosa migliore per noi è concentrarci sulla cura della nostra anima e lasciare che l'Universo/Dio si occupi di tutto il resto. Questo modo di predisporre aiuterà la tua energia a rimanere sempre più libera e senza condizioni. Ogni volta che reciti il mantra TI AMO MI DISPIACE PERDONAMI GRAZIE potresti scoprire che ha un effetto a strato di cipolla, la pulizia rimuove gli strati che necessitano di guarigione finché non viene individuata una nuova energia più leggera e consona che riempirà la tua esistenza. Questo può accadere in un istante o in una vita intera, ma praticando Ho'oponopono ti accorgerai che il modo migliore per stimolare la trasformazione e la guarigione è non aspettarsi altro che essere aperti all'ispirazione divina. In questo modo sarà più facile poter accedere al meglio che questa incarnazione ha riservato per ognuno di noi. Ho'oponopono si inizia per sollievo o per disperazione, e il praticarlo anche sovrappensiero, innesca un percorso di pulizia molto più luminoso, ampio e sconfinato di quello che possiamo immaginare. E in quel silenzio il nostro centro connesso al Divino si apre a importanti scoperte su noi stessi e su ciò che ci circonda, fornendoci preziose indicazioni per il nostro procedere. La pratica di Ho'oponopono ci fornisce nuovi occhi e un nuovo modo di percepire il mondo, stabilizzando la nostra comunione divina in ogni adesso. Ti Amo Mi Dispiace Perdonami Grazie

Attraverso il sognare, i viaggi sciamanici e il contatto con le nostre guide, riusciamo a espandere la nostra coscienza nella multidimensionalità, aldilà del tempo e dello spazio, tutto è qui, ora. Abbiamo la possibilità di fare esperienze di vita sempre più illuminate, veri salti quantici, cambiando il nostro livello di vibrazione. L'apertura del cuore attraverso l'amore è la chiave per innescare il processo di "pulizia delle memorie" che ci libera da tutti quei fardelli che portiamo con noi di vita in vita. Solo attraverso questo "alleggerimento" possiamo ascendere per poi manifestare al meglio qui tutta la nostra saggezza, maestria ed energia Creatrice secondo il Piano Divino. ...avevo inavvertitamente appoggiato la testa sopra un grosso cactus senza sentire i suoi aghi, avrei potuto anche stare sopra un letto di chiodi, sarebbe stato uguale, ci stavamo baciando in un altro luogo e spazio... La realtà multidimensionale è qui, ora, per raggiungerla, si apre la porta del cuore.

Ho scritto questa guida alla meditazione ripercorrendo a ritroso i passi che negli anni mi hanno condotto qui, oggi, incapace di immaginare la mia vita senza la meditazione. La meditazione è una guida nel tuo viaggio interiore e tra mille avventure ti porta verso il tesoro più prezioso che possiedi: te stesso. In questo viaggio grazie all'incontro con Osho con la tecnica di guarigione del Reiki, lo studio, la pratica e anni di esperienza, ho potuto creare un mio metodo meditativo: Ascesa in meditazione profonda. Inoltre ho sperimentato la potenza della legge di attrazione e della tecnica hawaiana Ho'oponopono. Attraverso questa guida alla meditazione voglio aiutarti perché anche tu possa intraprendere questa avventura meravigliosa.

Secoli di insegnamenti per creare sudditi infelici. Questa è stata la principale occupazione della società, portare le persone a vivere lontani dalla Gioia. Tra mass-media, scuola e religioni nessuno ci insegna a vivere con Gioia, tocca a noi imparare a farlo. Vuoi dare una svolta alla tua vita? Vuoi uscire dalla sofferenza ed evolvere nella gioia? Questo testo è scritto proprio per renderti più Felice e ti fornirà degli strumenti pratici per lavorare con la sofferenza. L'errore che si commette nel campo della crescita personale è quello di utilizzare tecniche che usano la mente. E' proprio l'identificazione con la mente il problema, la trappola planetaria consiste nel fatto che le persone credono di essere una parte del loro corpo: la mente. Le persone sono identificate con il loro dialogo interno. Nel testo è descritto come uscire da questa trappola. Quindi non si tratta di gestire il dialogo interno ma di trascenderlo. Inoltre contiene una descrizione di strumenti pratici per migliorare enormemente la qualità della tua vita.

Con questo ebook conoscerai l'essenza di Ho'oponopono, una tecnologia rivoluzionaria che permette di attivare un processo di pulizia interiore che permette a chiunque, assumendosi la piena responsabilità di ciò che accade, di raggiungere la totale libertà di gestire in maniera consapevole la propria vita. Ho'oponopono è semplice e incredibilmente miracoloso perché ti dà la consapevolezza che puoi realmente cambiare il mondo attraverso il lavoro su te stesso, a partire da te stesso. La potenza e l'essenza di questo strumento sta proprio nella sua semplicità e nella sua praticità, che si limita nel ripetere incessantemente un mantra composto di quattro parole, Grazie, Mi dispiace, Perdonami, Ti amo!, partendo dal presupposto che è importante accogliere ogni cosa, indipendentemente da come la percepiamo, con Gratitudine, Perdono e Amore, perché non esistono problemi, solo opportunità.

Oltre al testo, l'ebook contiene i link per scaricare p.p1 {margin: 0.0px 0.0px 0.0px 0.0px; text-align: justify; font: 14.0px 'Gill Sans Light'} p.p2 {margin: 0.0px 0.0px 0.0px 0.0px; text-align: justify; font: 14.0px 'Gill Sans Light'; min-height: 16.0px} span.s1 {letter-spacing: 0.0px} . Gli audio completi della tecnica (durata complessiva: 1 ora e 45 minuti) . Audio streaming: puoi ascoltare gli audio delle tecniche guidate direttamente dal tuo tablet o smartphone . Audio download: puoi scaricare gli audio delle tecniche sul tuo computer Questa tecnica ti permette di acquisire la comprensione del ruolo e della funzione delle cosiddette emozioni primitive (tra cui la spinta sessuale) e di tramutarne e utilizzarne l'energia per guidarla su un altro livello, quello delle emozioni spirituali – che corrispondono anche a un nuovo livello evolutivo dell'essere umano. Prima comprenderai la natura "duplice" delle nostre emozioni più profonde e come tale duplice natura sia riconducibile a una spinta spirituale che ci sta indicando la necessità di evolvere dalla dimensione carnale a quella spirituale. Poi passerai alla tecnica vera e propria, che ti condurrà nella trasmutazione dell'energia sessuale in energia di guarigione da indirizzare al tuo corpo. Infine, con due ulteriori approfondimenti pratici imparerai come trasmutare l'energia sessuale in qualunque energia guaritrice o creatrice tu voglia e come trasmutare le altre energie primitive in energie creative e creatrici. Che cos'è il Brain Yoga? Il metodo Brain Yoga ha come scopo quello di portare lo yoga della mente, lo yoga supremo, a tutte le persone, qualunque sia l'esperienza che hanno (o non hanno) con lo yoga. Ogni titolo di questa serie si focalizza su determinati argomenti dello yoga, li analizza nel modo più semplice e chiaro possibile, poi ti fa sperimentare direttamente, con la tua mente, con tecniche alla portata di tutti, come utilizzarli per la tua vita reale e per la tua concreta evoluzione spirituale. A chi si rivolge il Brain Yoga . A chi pratica qualunque tipo o stile di yoga, a qualunque livello sia: potrà trovare approfondimenti, sviluppi e prospettive inedite e complementari al suo yoga . A chi non pratica yoga ma sta cercando tecniche semplici, utili (e serie) per esplorare le potenzialità della sua mente ed esplorare la

dimensione spirituale della sua vita . A chi insegna yoga, perché può integrare liberamente nel suo insegnamento qualunque cosa riterrà utile

p.p1 {margin: 0.0px 0.0px 0.0px 0.0px; text-align: justify; font: 14.0px 'Gill Sans Light'; color: #000000; -webkit-text-stroke: #000000} p.p2 {margin: 0.0px 0.0px 0.0px 0.0px; text-align: justify; font: 14.0px 'Gill Sans Light'; color: #000000; -webkit-text-stroke: #000000; min-height: 16.0px} span.s1 {font-kerning: none} La collana START Audio ed ebook per cominciare il tuo cammino di crescita personale, per conoscere, allenare ed esprimere al massimo il tuo potenziale e migliorare la qualità della tua vita. Lo spirito della scoperta, dell'inizio di una nuova avventura, dell'avvio di un processo di cambiamento si ritrova nella collana Start di Area51 Publishing, che raccoglie brevi saggi dal taglio pratico che ti aiutano a iniziare il tuo percorso nella crescita personale. Cosa considereresti il tuo più grande successo? Un lavoro importante? Raggiungere un certo livello di abbondanza? Un matrimonio felice? Buona salute? Felicità? Tutti questi fattori insieme? Hai mai considerato che tu puoi avere tutte queste cose? Puoi farlo con gli Acceleratori di Successo che attivi durante il giorno, ogni giorno! Con questo breve ebook conoscerai nove acceleratori di successo, nove fondamentali strategie che ti permetteranno di prendere in mano la tua vita, realizzare i tuoi obiettivi e rimanere sulla strada del successo duraturo che ogni uomo merita di avere. Perché leggere questo ebook . Per capire come liberarti da condizionamenti, paure e credenze limitanti . Per conoscere come vivere la vita che meriti . Per costruire un campo di positività e gioia attorno a te e portarlo anche a chi ti sta accanto . Per tenere sempre accesi la gioia e l'entusiasmo in tutto ciò che fai A chi si rivolge l'ebook . A chi vuole un piccolo condensato di motivazione per iniziare a mettere in atto un cambiamento profondo di sé . A chi desidera un breve testo da leggere e rileggere per conoscere i fondamenti per la propria crescita personale . A chi desidera conoscere e usare strategie pratiche per il proprio miglioramento

Lo yoga vi ha sempre affascinato, ma avete le idee confuse e non sapete come cominciare? Questo è il libro che fa per voi! Le risposte alle domande più comuni, chiare ed esaurienti, frutto della pratica e dell'attività di insegnante dell'autrice. Un minidizionario che racconta in 10 parole chiave il significato profondo di questa disciplina: Yoga, Asana, Yama, Niyama, Om, Pranayama, Meditazione, Karma, Chakra, Namasté. L'essenza dello yoga, in un testo che si rivolge sia a chi non ne sa niente sia a chi ha appena iniziato questo percorso. CONFEZIONE PREZIOSA, PERFETTA PER UN REGALO! «Questo libro riesce ad assolvere pienamente il compito di trasmettere gli insegnamenti profondi dello Yoga e del grande maestro Patanjali in modo semplice e chiaro per tutti, anche a chi non ne sa niente e si avvicina per la prima volta a questa disciplina. Lo fa aprendo piccole finestre che permettono di affacciarsi su questo mondo con serenità e leggerezza, senza perdere di vista la grandezza degli insegnamenti». - Giovanni Formisano, Kriya Ashram Yoga Milano.

Oltre al testo questo ebook contiene . Gli audio della tecnica guidata (durata complessiva: circa 39 minuti) . Audio streaming: ascolti gli audio direttamente dal tuo tablet o smartphone . Audio download: scarichi gli audio sul tuo computer Questa meditazione è un meraviglioso viaggio nello spirito di Aloha, delle Hawaii e di Ho'oponopono. Ha-Wai-l significa "il respiro e l'acqua del Divino". Aloha significa "stare alla presenza del respiro divino". Affidandoti al processo Hawaii e Aloha, al respiro e all'acqua che ripulisce, ti interconnetti con l'Intelligenza Divina, il Campo Originario di ogni infinita potenzialità. O come dicono gli hawaiani, resti in presenza del respiro divino. Questa meditazione ti accompagna proprio alla "presenza del respiro divino", ti guida nel meraviglioso spirito che respira nella cultura spirituale hawaiana, che dà vita a Ho'oponopono. Si tratta davvero di una bellissima e potente meditazione, da eseguire in qualsiasi momento tu voglia, quando senti il bisogno di riconnetterti e di sentire l'energia spirituale della vita. È una meditazione che dà grandi emozioni e infonde grande fiducia e un senso di naturale gioia verso tutte le cose. Con questa tecnica . Utilizzerai la coscienza del respiro come veicolo che ti guiderà nella connessione tra il tuo respiro e il respiro di Aloha. . Utilizzerai le sillabe sacre delle parole Hawaii e Aloha come veri e propri mantra. Ti ripulirai così sempre più in profondità di tutte le frequenze negative e ti sintonizzerai sulle frequenze spirituali di Ho'oponopono. . Accompagnato/accompagnata dai suoni di spiagge hawaiane, entrerai in connessione con l'energia spirituale di Aloha e la riconoscerai come tua stessa energia spirituale, come tua stessa Vita Vivente. Oltre alla tecnica apprenderai: . La respirazione addominale . La respirazione consapevole . Il mantra di Hawaii . Il mantra di Aloha . Il significato di Hawaii . Il significato di Aloha Attraverso la vibrazione dell'Amore sono in Connessione con Te. Mi dispiace di non essere stato consapevole delle memorie inconsce che hanno generato questo evento che adesso mi si presenta davanti. Ti prego purificami da tali memorie e dalle mie percezioni erronee. Grazie.

Questa è la storia della vita di Savina Priami. Il libro, "La fatica di vivere nel groviglio" Parla della sua odissea, nata e cresciuta con il deficit di attenzione e iperattività, chiamato ADHD. E' guarita completamente da, traumi, abbandoni ripetuti, ossessioni e fobie. Savina Priami è riuscita ad uscire dalla "Fatica di vivere nel groviglio" Grazie ad una tecnica Hawaiana, chiamata; Ho' oponopono. Nella seconda parte troverete tante testimonianze con Ho'oponopono.

Oltre al testo questo ebook contiene . Gli audio della tecnica guidata (durata complessiva: circa 52 minuti) . Audio streaming: puoi ascoltare gli audio direttamente dal tuo tablet o smartphone . Audio download: puoi scaricare gli audio sul tuo computer . Video integrativi di supporto sull'esecuzione dell'autotest muscolare Questa potente tecnica ti permette, letteralmente, di gettare il peso – delle tue ansie, dei tuoi problemi, delle tue preoccupazioni, delle tue paure eccetera – e di poterti così liberare definitivamente da essi. Con questa tecnica sfrutti il potere di Ho'oponopono nella sua completezza perché gettando il peso, a partire da un obiettivo conscio, ti svuoterai delle memorie subconscie legate a quell'obiettivo e ti riempirai di ciò che, in accordo con il tuo desiderio, è parte del tuo piano di evoluzione personale. Con questa tecnica utilizzerai: . Il mantra di Ho'oponopono . L'integrazione emisferica . L'autosuggestione . L'autotest muscolare Oltre all'ebook in questa tecnica guidata hai anche: . 2 video in download per eseguire correttamente due versioni dell'autotest muscolare Oltre alla tecnica apprenderai: . Il significato del ripulire in Ho'oponopono . Il significato delle memorie subconscie . Il

significato del gettare il peso **NOTA IMPORTANTE** La tecnica del “Gettare il peso” è stata sviluppata dall’autore e pubblicata dall’editore anche nella serie sul Transurfing. La tecnica è simile – con lievi differenze adattate ai due differenti sistemi – cambia invece l’introduzione alla tecnica, che la colloca in modo dettagliato nel sistema di Ho’oponopono.

«Non siamo qui per dirigere i vostri passi, né per creare il vostro destino, ma per guidarvi, mostrarvi le scelte che vi si offrono». È questo il messaggio di una guida di luce di nome Lucas, ed è questo il compito di questa raccolta. Come medium chiaroveggente e traghettatrice di anime, sono in grado di avvertire, vedere e ascoltare gli esseri allo stato di energia pura. Nel corso degli anni, ho raccolto i messaggi di anime erranti, di anime in evoluzione nella luce e di esseri di luce denominati anche angeli, arcangeli o maestri asceti. Da molto tempo accarezzavo il sogno di trasformarli in un libro accessibile a tutti. Alcuni messaggi sono indirizzati a qualcuno in particolare, mentre non ho mai rintracciato i destinatari di altri. Il loro contenuto rimane universale, ed è per questo che li condivido con voi. Probabilmente uno di questi messaggi è indirizzato personalmente a voi. Il libro si divide in quattro parti. La prima contiene messaggi di defunti, la seconda quella di esseri di luce. Nella terza parte vi sono i miei testi relativi alla medianità e l’ultima parte contiene una canalizzazione completa, in occasione di un consulto con un cliente. Spero che questo libro rappresenti per voi un confronto con queste energie sottili, tanto quanto lo è stato per me. Aprite il vostro cuore e lasciatevi trasportare da questi messaggi, a volte commoventi e sconcertanti. Forse uno di questi messaggi è proprio per voi! Ho’oponopono è un metodo di guarigione spirituale tramandato dalla tradizione hawaiana che purifica da convinzioni, pensieri, ricordi inconsciamente accettati, che ci intrappolano e di cui non siamo consapevoli. Ho’oponopono significa letteralmente ‘rimettere le cose a posto’ e tradizionalmente veniva praticato da sacerdoti guaritori presso i familiari di una persona malata. Alla base c’è una concezione energetica dell’universo, da cui l’individuo non può considerarsi un’entità separata. Ognuno riflette l’universo e crea una propria realtà sulla base delle esperienze e dei ricordi. Il metodo Ho’oponopono, come una sorta di meditazione, agisce sulla parte più spirituale di noi stessi, riequilibra le energie, riuscendo gradualmente a cancellare i ricordi negativi che ci condizionano, rendendoci liberi di scegliere a quali pensieri affidarci e pronti a vivere la vita che davvero vogliamo.

Un libro per mettere in pratica ogni giorno i principi fondamentali dello spirito hawaiano di gioia e saggezza Steven Bailey, autore best seller esperto di Ho’oponopono e Huna, ti guida in un programma pratico e progressivo di guarigione spirituale composto di 21 tecniche specifiche di Ho’oponopono. Questo programma avanzato si basa sul lavoro di Mornah Simeona, la grande sciamana kahuna che ha divulgato il sistema spirituale Ho’oponopono e l’ha reso praticabile da noi occidentali e in forma individuale adatta a tutti. Quello che trovi in questo programma non è una introduzione al sistema spirituale hawaiano Ho’oponopono ma una sua immediata applicazione pratica nella tua vita quotidiana con un obiettivo specifico: realizzare la guarigione spirituale in sé, negli altri, e nel mondo. Questo programma è progettato per essere eseguito in cicli di 7 giorni, un ciclo al mese. Ogni giorno è dedicato a una specifica “Azione di guarigione” ed è costituito da 3 tecniche. Puoi usare questo programma come vuoi, al di là della programmazione proposta. Ogni tecnica può essere utilizzata liberamente, singolarmente, e puoi costruire autonomamente i tuoi programmi di guarigione spirituale utilizzando una o più tecniche combinate a tua scelta. Da questa prospettiva, hai a disposizione 21 tecniche di guarigione spirituale e puoi sbizzarrirti quanto vuoi e sperimentare i tuoi programmi e le tue idee. Di tutte le tecniche hai la versione audio, che ti propone l’esecuzione guidata passo passo. Questo, oltre a facilitare l’esecuzione (e l’apprendimento, in modo da diventare progressivamente completamente autonomo), rafforza l’efficacia delle tecniche grazie a musiche speciali di Brainwave Entrainment, progettate per favorire il migliore stato subconscio e spirituale. Contenuti principali dell’ebook: . Introduzione al programma . Conoscenza essenziale di Ho’oponopono . Esecuzione del programma pratico . Programma pratico articolato in 7 giorni ciascuno con 3 tecniche guidate Perché leggere l’ebook . Per conoscere, approfondire e usare la potenza di Ho’oponopono . Per capire come funziona la tecnologia mentale e spirituale di Ho’oponopono . Per mettere in pratica per sé e gli altri la millenaria sapienza degli sciamani hawaiani . Per realizzare salute, felicità, pace con le tecniche di Ho’oponopono A chi si rivolge l’ebook . A chi vuole conoscere Ho’oponopono e usarlo per il miglioramento fisico, mentale, emozionale, relazionale, sociale, planetario, spirituale . A chi desidera avere un programma pratico sulla sapienza degli sciamani hawaiani . A chi vuole approfondire le tecniche di guarigione spirituale di Ho’oponopono . A chi vuole scoprire come ricevere benessere e felicità in ogni ambito della propria vita

Oltre al testo questo ebook contiene . Gli audio della tecnica guidata (durata complessiva: circa 64 minuti) . Audio streaming: puoi ascoltare gli audio direttamente dal tuo tablet o smartphone . Audio download: puoi scaricare gli audio sul tuo computer . Le immagini in formato PDF contenente le immagini con il dettaglio visivo delle zone energetiche Ho’oponopono considera la mente un sistema che funziona secondo tre modalità: conscia, subconscia e superconscia. Gli hawaiani le chiamano Uhane, Unihipili, Aumakua. Cioè mente madre, mente figlia, mente padre. Con questa profonda e potente meditazione farai esperienza diretta sulla realtà delle tre menti, conscia, subconscia e superconscia – Uhane, Unihipili, Aumakua; mente madre, mente figlio, mente padre. Mediterai su di esse e riconoscerai che sono tutte e tre la tua mente, e che, nella dimensione di Ho’oponopono, sono sempre tutte una sola mente. Attiverai infine il processo di ripulitura di Ho’oponopono consapevole della funzione delle tre menti. Con questa tecnica . Utilizzerai la respirazione addominale e la concentrazione sul respiro come strumenti di integrazione emisferica per reclutare tutte le tue fibre mentali nell’esperienza della meditazione. . Utilizzerai le sillabe sacre delle parole Uhane, Unihipili, Aumakua come veri e propri mantra. Così prenderai sempre maggiore consapevolezza della funzione delle tre menti e di come esse siano sempre una sola mente. . Comprenderai come queste tre menti agiscono nell’azione di ripulitura del processo di Ho’oponopono. Con questo ebook apprenderai . La respirazione addominale . La consapevolezza del respiro . Il mantra di Uhane . Il mantra di Unihipili . Il mantra di

Aumakua Oltre alla tecnica apprenderai: . Il significato e la funzione delle tre menti . L'azione delle tre menti in Ho'oponono

Verona 2009: il mio incontro con il Dottor Ihaleakala Hew Len al primo seminario italiano di Ho'oponono In questo libro ti racconto tutti i dettagli di quei due giorni, intensi e sorprendenti, trascorsi ad assorbire ogni consiglio e ogni direttiva per sintonizzarsi nell'allineamento perfetto dei 3 S. "Ti Amo, Mi Dispiace, Perdonami, Grazie" il mantra Ho'oponono canalizzato dal Dottor Hew Len che conduce nella pulizia di tutto l'Amore e la Pace che tutti meritiamo.

Contiene un'ora di tecniche guidate per migliorare nella lettura e nello studio Oltre al testo questo ebook contiene . Gli audio delle tecniche guidate (durata complessiva: circa 60 minuti) . Audio streaming: puoi ascoltare gli audio direttamente dal tuo tablet o smartphone . Audio download: puoi scaricare gli audio sul tuo computer . Un file PDF riassuntivo per fissare i punti essenziali delle tecniche . Il video dell'esecuzione della tecnica per ampliare il campo visivo Con queste tecniche guidate imparerai a velocizzare e semplificare la lettura e anche a migliorare la capacità di studio. Sono strumenti semplici e di immediata esecuzione, utili sia per chi studia sia per chi lavora. Hanno lo scopo di velocizzare la lettura e l'apprendimento: ripetendole frequentemente ottimizzerai i tempi di studio e lavoro e avrai più tempo libero per te. Per prepararti alla lettura e allo studio, l'ebook ti offre due potenti tecniche: una per ampliare il campo visivo (utile ad allenare tanto il cervello quanto l'occhio) e l'altra, di integrazione emisferica, per predisporre il tuo intero sistema all'azione dell'apprendimento o della lettura. L'ebook ti propone poi due metodi specifici per la lettura e lo studio: il metodo QPAPPC e il metodo DALSTR. Sono gli acronimi dei sei passi che compongono ogni metodo guidato, secondo un chiaro e schematico procedimento. Il primo metodo è utile per potenziare e rendere efficace la lettura, il secondo per lo studio. Questo ebook contiene i link per ascoltare in tempo reale le tecniche guidate da una voce professionista per migliorare nella lettura e nello studio. Puoi inoltre scaricare un PDF riassuntivo per fissare i punti essenziali delle tecniche guidate e un video per osservare in pratica l'esecuzione della tecnica per ampliare il campo visivo.

Perché leggere questo ebook . Per potenziare le capacità di apprendimento . Per velocizzare e ottimizzare i tempi di lettura . Per trovare un metodo efficace di studio, sia per la scuola sia per gli interessi personali Questo ebook è pensato per chi . Non ha un metodo di studio predefinito e vuole trovare un sistema efficace e facile da apprendere . Vuole tenere in allenamento il proprio cervello e migliorare nella lettura e nello studio . Vuole mettersi in gioco con sfide giornaliere per potenziare le proprie capacità Indice dell'ebook Titolo Introduzione alle tecniche Schema generale Ampliare il campo visivo Integrazione emisferica Note su lettura digitale e cartacea Metodo QPAPPC Metodo DALSTR

OrgasMind raccoglie una selezione di 30 discipline Olistiche e DBN (Discipline Bio Naturali) complete, efficaci e di facile applicazione utili alla propria crescita personale. Questo testo è dedicato a coloro che stanno scoprendo la loro interiorità o che vorrebbero farlo ma non sanno come raggiungerla, a quelle persone che hanno voglia di apprendere il concetto di "responsabilità", a tutti coloro che non sanno più capire cos'è giusto perché nella loro mente c'è solo nebbia e confusione. Quando il Ben-Essere che è attorno a te, entrerà a far parte di te, ti accorgerai che nulla è come sembra e che tutto può diventare come tu desideri. Ma tu sai cosa desideri? Prova a darti una risposta sincera e... "Stai attento a come pensi, corri il rischio di essere felice!". Il cambiamento è dentro di te, solo tu puoi cambiare il tuo modo di vivere. Siine consapevole, inizia a prendere in mano le redini della tua vita perché tu sei quello che pensi e nel bene e nel male "I pensieri diventano cose". Sempre!

Un libro per mettere in pratica ogni giorno i principi fondamentali dello spirito hawaiano di gioia e saggezza p.p1 {margin: 0.0px 0.0px 0.0px 0.0px; font: 14.0px 'Gill Sans Light'} p.p2 {margin: 0.0px 0.0px 0.0px 0.0px; text-align: justify; font: 14.0px 'Gill Sans Light'; min-height: 16.0px} p.p3 {margin: 0.0px 0.0px 0.0px 0.0px; text-align: justify; font: 14.0px 'Gill Sans Light'} span.s1 {letter-spacing: 0.0px} span.s2 {font: 14.0px 'Times New Roman'; letter-spacing: 0.0px} Ho'oponono è uno dei più meravigliosi sistemi per realizzare la felicità e la pace che mai siano fioriti sul nostro pianeta. Con Ho'oponono tutti noi possiamo davvero trovare la nostra pace e la nostra felicità. Il significato di Ho'oponono, infatti, è "mettere le cose a posto, mettere ordine, correggere, rivedere, regolare, modificare, sistemare". E tutti abbiamo cose da sistemare in noi, tutti dobbiamo "mettere ordine". L'obiettivo di questo ebook è marcatamente pratico: fornirti gli strumenti essenziali per applicare la meravigliosa "tecnologia della mente" hawaiana ai principali ambiti della tua esistenza quotidiana. In questo modo potrai migliorare concretamente la qualità della tua vita a tutti i livelli: fisico, mentale, emozionale, relazionale, sociale, planetario, spirituale. Contenuti principali dell'ebook . Origine e significato di Ho'oponono . I sette principi dello Huna . Il mantra di Ho'oponono . Il processo di ripulitura . Il potere delle tre menti . Tecniche pratiche di azione sulle tre menti . I quattro mondi o modalità della realtà . Tecniche pratiche di azione sui quattro mondi . Il Campo Zero . Tecniche pratiche di azione sul Campo Zero Perché leggere l'ebook . Per comprendere e approfondire la filosofia e la cultura di Ho'oponono . Per capire come funziona la tecnologia mentale e spirituale di Ho'oponono . Per scoprire la millenaria sapienza degli sciamani hawaiani . Per approfondire in pratica le tecniche di Ho'oponono e dello Huna A chi si rivolge l'ebook . A chi vuole conoscere Ho'oponono e usarlo come metodo per il miglioramento fisico, mentale, emozionale, relazionale, sociale, planetario, spirituale . A chi desidera avere un testo pratico sulla sapienza degli sciamani hawaiani . A chi vuole approfondire la storia e le tecniche di Ho'oponono . A chi vuole scoprire come ricevere benessere e felicità in ogni ambito della propria vita

Lo Yoga è l'Arte di Armonizzare Corpo, Mente e Anima. Una guida completa, pratica e innovativa: le Asana più importanti, semplici ed efficaci, l'importanza della respirazione (Pranayama), i Chakra, i Mantra, i Mudra e le avvincenti Meditazioni; una nuova e appassionante visione dello Yoga che passa in rassegna sia le più classiche tecniche sia le più moderne come l'Astro-Yoga, la MET (Tecnica meridiano-energetica), la Tecnica EFT (Emotional Freedom Techniques), lo Yoga Runico, la Magia dei Sigilli, il potere delle affermazioni positive, ecc. Questo è un manuale che può essere utilizzato non solo dagli studenti e insegnanti di Yoga, ma anche da tutti coloro che vogliono, oltre che crearsi dei programmi giornalieri di Yoga, praticare un'alimentazione sana ed equilibrata, digiunare in modo cosciente, sperimentare varie altre tecniche di guarigione, il tutto sempre

finalizzato al rispetto del proprio corpo e della propria mente, per mantenere o ritrovare la salute psicofisica, per una migliore armonia con noi stessi e tutto ciò che ci circonda. Con tante istruzioni pratiche, Maria Theresia Bitterli e Dawio Giovanni Bordoli vi accompagneranno con parole e immagini in un cammino che non è solo indirizzato alla salute psicofisica, ma che diventa sempre più interiore e quindi profondo poiché lo Yoga, pur non essendo una religione, è sempre un percorso introspettivo di carattere spirituale. Gli autori, con esempi semplici ed efficaci, ci spiegano anche come usare, rinforzare e sviluppare le nostre forze interiori, le quali, inevitabilmente, influenzano le nostre percezioni, i nostri pensieri e il nostro agire. Sarà così possibile (ri)scoprire i nostri potenziali per una vera crescita personale ma, soprattutto, spirituale. Lo scopo ultimo dello Yoga è il raggiungimento, tramite l'autoconoscenza, della libertà totale, della pace interiore, della pienezza della vita, dell'Estasi e Beatitudine Divina. Con grande gioia, v'invitiamo a partecipare ai Corsi di Yoga o altri tipi di seminari presso i nostri Centri Yoga Mandala a Gordola e a Sonogno (Valle Verzasca). Per ulteriori informazioni, visitate il nostro sito: www.centroyogamandala.ch.

Oltre al testo questo ebook contiene . Gli audio della tecnica guidata (durata complessiva: circa 60 minuti) . Audio streaming: puoi ascoltare gli audio direttamente dal tuo tablet o smartphone . Audio download: puoi scaricare gli audio sul tuo computer Quella che eseguirai può essere considerata la tecnica suprema di Ho'oponopono. La ripetizione del mantra "Grazie, mi dispiace, perdonami, ti amo" costituisce infatti il principale strumento di ripulitura delle memorie subconsce negative. Il processo che eseguirai consiste dei seguenti passaggi: 1. Una tecnica preliminare di rilassamento rapido 2. Applicazione del mantra a un evento negativo passato da ripulire 3. Applicazione del mantra a una persona negativa passata da ripulire 4. Applicazione del mantra a un evento negativo presente da ripulire 5. Applicazione del mantra a una persona negativa presente da ripulire 6. Applicazione del mantra a un evento futuro verso cui si ha paura o stress Oltre alla tecnica apprenderai: . Come funziona il mantra di Ho'oponopono . Come funzionano le tre menti: conscia, subconscia e superconscia . Come utilizzare il mantra di Ho'oponopono in ogni situazione . Un'ulteriore potente tecnica di rilassamento e focalizzazione Ho'oponopono ci dice che siamo noi a creare il mondo in cui viviamo e ciò che percepiamo come la realtà. Di conseguenza, eliminando i programmi del nostro subconscio che ci limitano e ci condizionano, ossia tutte le memorie che continuano a ripetersi nella nostra vita e che non ci permettono di comprendere noi stessi ed essere felici, siamo davvero in grado di trasformare radicalmente il reale. La potenza e l'essenza di questo metodo di pulizia sta proprio nella sua semplicità e nella sua praticità, e questa serie di tecniche pratiche di Ho'oponopono nasce proprio con l'obiettivo di fornirti gli strumenti più efficaci e immediatamente praticabili per utilizzare questo splendido metodo. Aloha!

Nota: Le 10 tecniche guidate contenute in questo ebook le trovi anche su questo store in forma singola, come singoli ebook + audio. Oltre al testo questo ebook contiene . L'audio completo di tutte le 10 tecniche: oltre 6 ore di esercizi guidati passo passo . Audio streaming: ascolti gli audio direttamente dal tuo tablet o smartphone . Audio download: scarichi gli audio sul tuo computer . Video di supporto integrativi fondamentali per l'esecuzione delle tecniche . File in pdf con i fogli-modello e gli esercizi utili all'esecuzione delle tecniche da stampare e che puoi utilizzare ogni volta che vuoi Ho'oponopono è un profondo processo di pulizia la cui essenza sta proprio nella sua semplicità e nella sua praticità: questa serie di tecniche pratiche di Ho'oponopono nasce proprio con l'obiettivo di fornirti gli strumenti più efficaci e immediatamente praticabili per utilizzare questo splendido metodo e imparare a vivere ogni giorno nello spirito di saggezza hawaiana. Lo spirito di Aloha. Apprenderai le tecniche grazie al supporto audio e video. Di ogni tecnica hai infatti la guida in audio passo per passo (per un totale di oltre 6 ore di audio guidati), e i video integrativi che puoi ascoltare e vedere in streaming con i relativi link, da qualsiasi tuo dispositivo, in qualsiasi momento tu voglia grazie al download dei singoli file. In questo modo potrai eseguire ogni tecnica quando vuoi, in tempo reale, e non avrai dubbi su come eseguirla. Se gli altri libri ti spiegano cos'è Ho'oponopono, questo libro ti insegna come fare Ho'oponopono. Le tecniche contenute nel libro: 1. Meditazione su Aloha 2. Meditazione sulle tre menti 3. Meditazione su Zero Limits 4. Grazie, mi dispiace, perdonami, ti amo 5. Perdonare, perdonarsi 6. Amare se stessi 7. Gettare il peso 8. Prendere il messaggio 9. Amare il nemico 10. The Script Perché leggere questo ebook . Per avere una raccolta di tecniche pratiche da utilizzare nella propria vita quotidiana . Per avere un supporto per iniziare a praticare Ho'oponopono partendo da zero . Per avere uno strumento per approfondire e avanzare nell'esercizio se già si pratica la Ho'oponopono A chi si rivolge l'ebook . A chi desidera avere uno strumento pratico e immediato per migliorare la qualità della vita, dal rapporto con gli altri alle performance lavorative . A chi vuole mettere in pratica tecniche progressive e fondamentali per il proprio benessere, l'equilibrio mentale e il bilanciamento emotivo . A chi conosce Ho'oponopono solo a livello teorico e vuole entrare fin da subito nella sua pratica . A chi sente il bisogno di ritrovare la pace e l'equilibrio in se stesso e nella propria vita Indice completo dell'ebook . Premessa . Conoscere Ho'oponopono . Come usare le tecniche . Le 10 tecniche essenziali di Ho'oponopono . E se tutti facessimo Ho'oponopono? .

Bibliografia essenziale in lingua italiana

PREGHIERE PER HO'OPONOPONO DALLA MALATTIA è un piccolo libro che raccoglie le preghiere di Ho'oponopono che mi furono ispirate, praticando la pulizia con Ho'oponopono, durante il periodo della guarigione rapida e definitiva da una grave infezione intestinale. Il titolo recita PREGHIERE PER HO'OPONOPONO perché si sono dimostrate utili a chi vuole praticare Ho'oponopono quando già si abbia ricevuto o si riceva l'ISPIRAZIONE A GUARIRE. Grazie, Ti Amo. Pace dell'io.

Oltre al testo questo ebook contiene . Gli audio della tecnica guidata (durata complessiva: circa 54 minuti) . Il modello in pdf di The Script, che puoi utilizzare ogni volta che vuoi . Audio streaming: puoi ascoltare gli audio direttamente dal tuo tablet o smartphone . Audio download: puoi scaricare gli audio sul tuo computer Il nome della tecnica, The Script, significa "la sceneggiatura", "il copione". E la tecnica consiste esattamente in questo: nel seguire un copione (un testo scritto), o schema operativo, che ci guida nel processo di ripulitura delle nostre memorie subconsce e di ogni negatività che si annida nel più profondo di noi stessi, fino al livello del Dna. Il processo di The Script deve essere effettuato

su ogni memoria o emozione negativa che vuoi ripulire. Inoltre, ricorda sempre, che le memorie negative sono come le erbacce in un campo, tendono a ricrescere se non vengono strappate: ripeti perciò periodicamente il processo di The Script anche sulle memorie negative che hai già individuato e su cui hai già compiuto il processo di ripulitura. Con questa tecnica 1. Energizzerai le mani e la testa con una semplice meditazione-energizzazione e un'altrettanto semplice tecnica di integrazione ed energizzazione cerebrale Prenderai rapidamente consapevolezza sulle tre menti o Sé che agiscono nel processo: mente conscia, mente subconscia e mente superconscia 2. Eseguirai passo dopo passo il percorso di liberazione delle memorie subconscie o elementi negativi seguendo il testo del copione, mantenendo la consapevolezza dei punti del tuo corpo 3. Aperto il canale di connessione tra conscio-subconscio-superconscio completerai il processo di ripulitura con un potente (e straordinariamente benefico) movimento d'integrazione delle braccia Oltre alla tecnica apprenderai . Il percorso di ripulitura di The Script . Tecniche di meditazione . Tecniche di energizzazione . Il massaggio dei punti positivi . Una visualizzazione di integrazione emisferica . Un potente movimento d'integrazione dinamica

p.p1 {margin: 0.0px 0.0px 0.0px 0.0px; text-align: justify; font: 14.0px 'Gill Sans Light'; color: #000000; -webkit-text-stroke: #000000} p.p2 {margin: 0.0px 0.0px 0.0px 0.0px; text-align: justify; font: 14.0px 'Gill Sans Light'; color: #000000; -webkit-text-stroke: #000000; min-height: 16.0px} span.s1 {font-kerning: none} span.s2 {font: 14.0px 'Times New Roman'; font-kerning: none} Oltre al testo, l'ebook contiene i link per scaricare . Gli audio completi della tecnica (durata complessiva: 1 ora e 20 minuti) . Audio streaming: puoi ascoltare l'audio della tecnica guidata direttamente dal tuo tablet o smartphone . Audio download: puoi scaricare l'audio della tecnica sul tuo computer Che cos'è il Brain Yoga? Il metodo Brain Yoga ha come scopo quello di portare lo yoga della mente, lo yoga supremo, a tutte le persone, qualunque sia l'esperienza che hanno (o non hanno) con lo yoga. Ogni titolo di questa serie si focalizza su determinati argomenti dello yoga, li analizza nel modo più semplice e chiaro possibile, poi ti fa sperimentare direttamente, con la tua mente, con tecniche alla portata di tutti, come utilizzarli per la tua vita reale e per la tua concreta evoluzione spirituale. Questa meditazione su sei sensi interiori ti permette di vivere l'esperienza della tramutazione della realtà esteriore nella realtà interiore, attraverso la consapevolezza dei tuoi sensi prima esteriori e poi interiori. Con questa tecnica impari a riconvertire le percezioni sensoriali in strumenti interiori, indirizzando cioè le percezioni esterne – comprese quelle fisiche, sensoriali – all'interno di te stesso. In questo modo utilizzi i sensi stessi come potente mezzo di comprensione, di conoscenza di sé e di liberazione. Questa meditazione ti consente davvero di trasformare la tua esistenza, ti permette di trasformare la tua visione e le tue credenze sul mondo, le tue emozioni e soprattutto la tua realtà. In questo modo puoi iniziare – e soprattutto continuare – il tuo percorso interiore, il percorso che attraverso la concentrazione, la contemplazione, la focalizzazione, l'attenzione e l'intenzione ti permette di arrivare alla integrazione spirituale. A chi si rivolge il Brain Yoga . A chi pratica qualunque tipo o stile di yoga, a qualunque livello sia: potrà trovare approfondimenti, sviluppi e prospettive inedite e complementari al suo yoga . A chi non pratica yoga ma sta cercando tecniche semplici, utili (e serie) per esplorare le potenzialità della sua mente ed esplorare la dimensione spirituale della sua vita . A chi insegna yoga, perché può integrare liberamente nel suo insegnamento qualunque cosa riterrà utile

Manuale Pratico di Ho'oponoponoTi Amo Mi Dispiace Perdonami Grazie108 grani

Le 14 Leggi Universali non sono un qualcosa di astratto anzi, sono reali, concrete proprio come la legge umana. Solo che rispetto al Diritto emanato dall'uomo sono terze, imparziali e incorruttibili. Si applicano a tutti senza distinzioni di classe, di religione, di rango sociale, di sesso o di ideologia. Disciplinano e regolano tanto l'Universo quanto la vita delle persone. Questo libro si pone l'obiettivo di farle conoscere e vivere quotidianamente. Il loro sapere è stato tramandato oralmente ed è quindi facile comprendere perché molti insegnamenti siano contenuti nelle saggezze popolari. In 28 giorni non sarai più la stessa persona. Sarai più consapevole e più padrone del tuo mondo e imparerai a guidare l'automobile chiamata Vita ottenendo tutto ciò che desideri.

Capita che gli eventi della vita ci buttino giù facendoci cadere a terra. A volte la reazione è quella di provare rancore verso noi stessi e auto-colpevolizzarci per l'accaduto ma se perdiamo di vista l'amore e la stima nei nostri confronti, faremo davvero fatica a rialzarci e a riprendere le forze per vivere serenamente. Riusciamo a dedicare il nostro tempo a un figlio o a un'amica intima, dando attenzione ai loro problemi, riuscendo a perdonare i loro errori, a comprendere e a rispettare le loro idee e opinioni. Siamo bravissimi a provare amore incondizionato nei confronti degli altri! La difficoltà maggiore la troviamo a farlo nei confronti di noi stessi. Nessuno ci ha insegnato a prenderci cura di noi, nessuno ci ha mai educato a gestire la nostra interiorità, composta di momenti belli e di momenti meno belli, di luce e di ombre che si alternano. Ma se prendiamo il coraggio di affrontare le nostre ombre, anche se ci fanno paura, scopriremo che sono solo memorie. E che possono essere ripulite e lasciate andare. Questo piccolo libro è composto da una cascata di 108 gocce di pulizia con il mantra Ho'oponopono Ti Amo Mi Dispiace Perdonami Grazie. Ogni goccia è una riflessione ed è seguita da una preghiera/meditazione correlata all'argomento, per ripulire e soluzionare il tema/problema. Questo testo nasce per poter avere a portata di mano un prontuario, minuto e profondo, che consenta di immergersi propositivamente nella pulizia anziché consentire ai pensieri disfattisti di prendere campo, perché sappiamo già dove vanno a parare e l'entità del pandemonio che andranno a creare! Tutti abbiamo esperienza di quanto sia pericoloso lasciar vagare liberamente in noi pensieri ripetitivi, stracolmi di critica e giudizio, spesso spropositati alla questione cui si riferiscono. In quei frangenti ci si ritrova letteralmente in ostaggio della propria mente lanciata all'interno di circuiti densi di energia psichica ad altissima tensione. Tutti altresì sappiamo quanto sia necessario arginare quanto prima quel fiume in piena che parte dal nostro rimuginare ossessivo e che finisce per fare danni prima di tutto alla nostra pace e poi al nostro corpo fisico, ad ogni altro che ci sia accanto e in ogni dove. 108 gocce d'amore Ho'oponopono anche per l'attuale presente dove c'è urgenza di rimettere in discussione le credenze indotte e acquisite che ormai traballanti dimostrano di non avere più alcun effetto risolutivo sulla realtà; per smascherare quei modelli imposti come normalità, e per ritrovare noi stessi nella nostra Reale Identità, in questa era moderna dove la salute mentale dell'individuo è sempre più a repentaglio. Ognuna delle 108 gocce d'amore è un invito alla riflessione e alla meditazione attraverso il mantra Ti Amo Mi Dispiace Perdonami Grazie, un'esortazione a tornare all'essenza, a tornare a casa, a quello

che la natura, nonostante tutto, ci mostra come la via migliore da seguire per la crescita interiore, l'evoluzione spirituale e il pieno sviluppo delle nostre potenzialità. Diamo tempo e spazio a quello che riteniamo davvero importante per il nostro benessere, il segreto per iniziare a star bene è volersi bene! Questo libretto potrà darti 108 spunti di riflessione per iniziare ad amarti da questo momento. Quale miglior regalo possiamo farci per la nostra salute emotiva?

Ci sono libri scritti con le migliori intenzioni da persone meravigliose, che, proprio per questo, ci ispirano. Ma allora, dopo che li abbiamo comprati, perchè finiscono inevitabilmente in quello scaffale della nostra libreria e non li leggiamo o, nella migliore delle ipotesi, non li continuiamo a leggere, avendoli appena iniziati? Ecco quindi un percorso di conoscenza e lettura energetica di un libro usando (anche) Ho'oponopono.

Dico spesso che LA CURA INIZIA NEI NOSTRI SOGNI ... Questo secondo libro, Tutto a colori, è un Invito, un Insieme di Strumenti, Preghiere Speciali e Meditazioni Particolari che possiamo sperimentare per Ogni Intento di Luce. Contiene Esperienze di vita personali e Testimonianze di Persone che hanno sperimentato, E' anche un facile manuale per i Sogni con Archetipi, antichi e attuali, che sono il Mezzo per poterli comprendere, perché ci aiutano a tradurli, insieme alle nostre Visioni, nelle nostre nuove Realtà ... e a risolvere così i nostri Quesiti e a volte non solo i nostri ... E, anche se le onora tutte, questo libro è aldilà di ogni Religione. Una Poesia recita: Ho studiato i Sogni degli uomini perché da essi nascono le grandi passioni. Ho ascoltato i segnali lievi, i mormorii della storia che annunciano i grandi mutamenti. Ho ascoltato i Cuori, che conoscono la Verità prima della Mente. Ma voi, come volete conoscere il futuro, se non sapete leggere il presente? E come posso mostrarvi la strada se non ripercorrete con me il mio stesso cammino? PERCHE' FINO A CHE NON SAI CHI SEI, TU NON SAI DI AVERE LE ALI...

Oltre al testo questo ebook contiene . Gli audio della tecnica guidata (durata complessiva: circa 38 minuti) . Audio streaming: puoi ascoltare gli audio direttamente dal tuo tablet o smartphone .

Audio download: puoi scaricare gli audio sul tuo computer Ho'oponopono è un processo di risoluzione dei problemi che coinvolge prima di tutto te, attraverso la cancellazione delle tue memorie e credenze subconscie che si riflettono in ogni situazione e condizione che vivi. L'Amore è lo strumento più potente che esista al mondo. Ma per affidarti all'Amore universale attraverso il processo di ripulitura devi prima di tutto amare te stesso/te stessa. Quello di cui sarai protagonista è uno splendido processo di liberazione emozionale e di integrazione divina con te stesso/te stessa. Questa tecnica ti guida nel processo dell'amare se stessi di Ho'oponopono. Eseguendo questa tecnica: . Utilizzerai l'energia delle tue mani (attraverso il processo di pranizzazione) per portare la tua energia nel tuo corpo . Ritroverai il pieno contatto con il tuo corpo posizionando le mani in specifiche zone emozionali (chakra) . Utilizzerai la ripetizione del mantra "ti amo" associata a questa azione per attivare il processo di Ho'oponopono su ogni specifica zona emozionale che corrisponde a uno specifico significato dell'amare se stessi .

Utilizzerai i suoni binaurali, uno per ogni zona energetica, per favorire l'attivazione delle onde theta, le onde cerebrali attivate dagli stati meditativi e autoipnotici, che potenziano perciò l'azione di ripulitura delle memorie subconscie Oltre alla tecnica apprenderai: . Cosa significa amare stessi secondo Ho'oponopono . Come funziona il mantra di Ho'oponopono "ti amo" . A pranizzare le tue mani e a pranizzare specifiche zone energetiche . La funzione emozionale delle zone energetiche del tuo corpo (chakra) . L'uso e la funzione dei suoni binaurali

Take a moment to think hard about your relationships. The first one to come to mind may be with your partner or parents but there are many others in your life: relationships with your colleagues at work, your body, your past and future, your finances, even with the clutter still left in your closets. Many problems are relationship-related, and the good news is that you can heal all your relationship issues! With his best-selling title "Ho'oponopono", Ulrich Emil Duprée revealed a healing method for solving problems and conflicts by using the Hawaiian reconciliation ritual to forgive both ourselves and others. This is given even greater power when combined with the method of systemic family constellations. A constellation allows underlying conflicts to be aired and resolved. It helps us to experience love and inner peace through the feeling, deep in our hearts, that we are all interconnected.

La felicità è lo stato naturale di ogni essere vivente. Anche il tuo. Questo semplice manuale, da mettere in pratica ogni giorno, in qualsiasi momento, in qualsiasi luogo, in compagnia di qualsiasi persona o in solitudine, ti porterà sull'Olimpo della felicità, al solo patto che ti concentri sulla relazione più importante della tua esistenza: quella con te stesso. Quando nasciamo, l'universo ci omaggia di tutta una serie di semi che racchiudono i codici del processo di sviluppo e crescita del nostro giardino. I semi sono le qualità, i sentimenti, le emozioni sui quali decideremo di costruire quell'impero che è la nostra macchina biologica: amore, gratitudine, gioia, abbondanza, felicità, oppure giudizio, arroganza, povertà, rabbia, sottomissione... A seconda della direzione in cui si dirige il nostro impegno, le piante diventeranno rigogliose. Spesso la nostra attenzione viene intossicata dalle idee ed esperienze delle persone che ci circondano. Quali piante vuoi rigogliose nel tuo giardino? Come sceglierle senza intossicazione da condizionamenti esterni? L'eliminazione degli inquinanti esterni è il punto focale per essere davvero padroni della nostra vita.

Praise For Zero Limits "This riveting book can awaken humanity. It reveals the simple power of four phrases to transform your life. It's all based in love by an author spreading love. You should get ten copies of it----one for you and nine to give away. It's that good." ---- Debbie Ford, New York Times bestselling author of The Dark Side of the Light Chasers "I love this book! I feel it will be the definitive personal-change/self-help book for at least a generation and viewed as a watershed event by historians. There is real potential for this book to start a movement that will end war, poverty, and the environmental devastation of our beloved planet." ---- Marc Gitterle, MD, www.CardioSecret.com "This book is like a stick of dynamite, and the moment you start reading, the fuse is lit. It blows away all the complex and confusing success paradigms of the past and reveals a refreshing and clear path to transform your life with just one simple step. As you explore Zero Limits with Vitale, be prepared for a journey that is both challenging and inspiring beyond anything you've imagined." ---- Craig Perrine, www.MaverickMarketer.com "There are more than 6 billion different manifestations of human existence on the planet?and only one of us here. In Zero Limits, Vitale has captured the truth that all great spiritual, scientific, and psychological principles teach at the most fundamental level. Boil it all down to the basics and the keys are quite simple---- the answer to all life's challenges is profound love and gratitude. Read this book; it's a reminder of the truth and ability you already possess." ---- James Arthur Ray, philosopher and bestselling author of Practical Spirituality and The Science of Success "Wow! This is the best and most important book Vitale has ever written!" ---- Cindy Cashman, www.FirstSpaceWedding.com "I couldn't put it down. This book elegantly sketches what I've learned and learned about in twenty-one years of personal study, and then it takes it to the next level. If you're looking for true peace along with 'the good stuff,' then this book is for you." ---- David Garfinkel, author of Advertising Headlines That Make You Rich "Zero Limits is Vitale's adventure into the most mind-altering reading experience of your life." ---- Joseph Sugarman,

President, BluBlocker Sunglasses, Inc.
[Copyright: f00f513be91c0bd7a5545b3d0002c09b](#)