

# Cambia la tua energia in 28 giorni

Sfide e stimoli quotidiani per innalzare il tuo grado di consapevolezza **seguendo l'energia dei cicli lunari**

Lavora su te stesso per attrarre davvero ciò che desideri





# LA MIA VISIONE

Ciao, mi presento brevemente, sono Jessica, ho 44 anni e da circa 20 anni mi occupo di coaching e sciamanesimo studiando antiche tecniche energetiche e ricollegando questi saperi alle moderne acquisizioni della psicologia positiva.

La mia visione parte dall'idea che nonostante la legge di attrazione sia oggi un bagaglio appartenente a sempre più discipline, un errore comune sia quello di far credere che basti desiderare veramente qualcosa per ottenerla.

**NIENTE DI PIU' FALSO! SE CREDETE QUESTO SIETE DESTINATI AD ILLUDERVI E FALLIRE!**

La mia idea è che invece **si possa attrarre solo ciò che siamo** per cui il lavoro su noi stessi risulta di fondamentale importanza.

In questo ciclo di 28 giorni che seguono l'energia delle fasi lunari, proporrò esercizi proprio per riflettere su alcune parti di noi e modificarle in modo da diventare veri e propri «attrattori» capaci di modificare la propria vita e vibrare su nuove frequenze.

Per poter far questo, come anticipato, occorre accordare il nostro essere, divenire noi stessi la frequenza con la quale vogliamo vibrare, solo allora potremo lasciarci trasportare dalla melodia che seguirà.

# IL CICLO DELLA REALIZZAZIONE

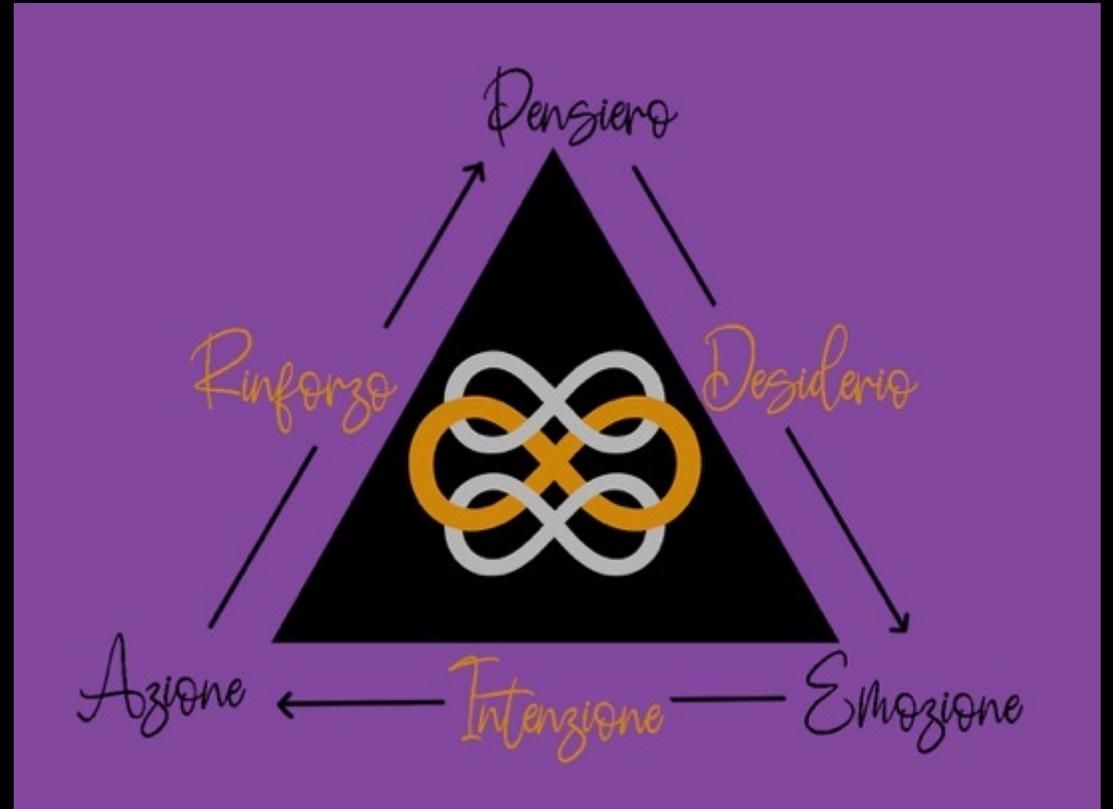
Occorre quindi domandarsi cosa desideriamo essere, abbandonando prima di tutto gli schemi, le false credenze e i "dover essere" che ci comandano senza che neppure ce ne accorgiamo.

Non è un lavoro semplice, è un percorso per il quale occorre tempo e costanza ma l'importante è iniziare, è piantare un primo seme e se vorremo, con il tempo, vedremo crescere una bellissima pianta e potremo godere dei suoi frutti.

Ogni giorno, facendo gli esercizi che ti proporrò, prenditi qualche minuto per riflettere su come ti senti, su chi veramente desideri essere, chiediti se le scelte che stai facendo sono coerenti con i tuoi valori, se stai vivendo la tua vita o quella che altri desiderano per te.

Guarda questo triangolo, è il CICLO DELLA REALIZZAZIONE cioè di ciò che realizzi fuori e dentro di te.

Facciamo due esempi, uno positivo e uno negativo



# ESEMPIO POSITIVO

PENSIERO: «Sono una persona che vale e voglio un lavoro migliore»

EMOZIONE: «Mi sento vincente, riuscirò a trovarlo»

Il DESIDERIO che nasce dal pensiero unito alle emozioni, è un desiderio di cambiamento

L'INTENZIONE, che nasce dall'emozione, spinge interiormente a fare qualcosa, è molto forte e determinata

AZIONE: Cerco nuove opportunità, mi aziono per cambiare la mia vita e non potrò far altro che riuscirci

RINFORZO → Positivo

Rafforzerò positivamente il mio pensiero di essere una persona che vale e questo mi porterà a desiderare di essere sempre «di più» ed attrarre sempre più opportunità.

# ESEMPIO NEGATIVO

PENSIERO: «Sono una persona che non merita niente, posso solo accontentarmi»

EMOZIONE: «Mi sento un perdente, una persona che non potrà mai ottenere niente nella vita»

Il DESIDERIO che nasce dal pensiero unito alle emozioni è un desiderio morto in partenza, gli vengono tarpate le ali prima ancora che possa aprirle, è inesistente, non gli si permette neppure di fare capolino.

L'INTENZIONE, che nasce dall'emozione, è sopita.

AZIONE: Non ci sarà alcuna azione, solo passività, mera accettazione della situazione esistente, gli altri decideranno per noi.

RINFORZO → Negativo

Rafforzerò negativamente il mio pensiero di essere una persona che non merita niente e questo mi porterà ad essere sempre «meno» e ad accontentarmi e lamentarmi senza far niente per cambiare ciò che non mi va.

# DA DOVE INIZIARE QUINDI?

Per entrare nel ciclo positivo della realizzazione potremo agire sui pensieri, sulle emozioni o sulle azioni e questi a loro volta determineranno i desideri, le intenzioni e ci rafforzeranno a proseguire il ciclo.

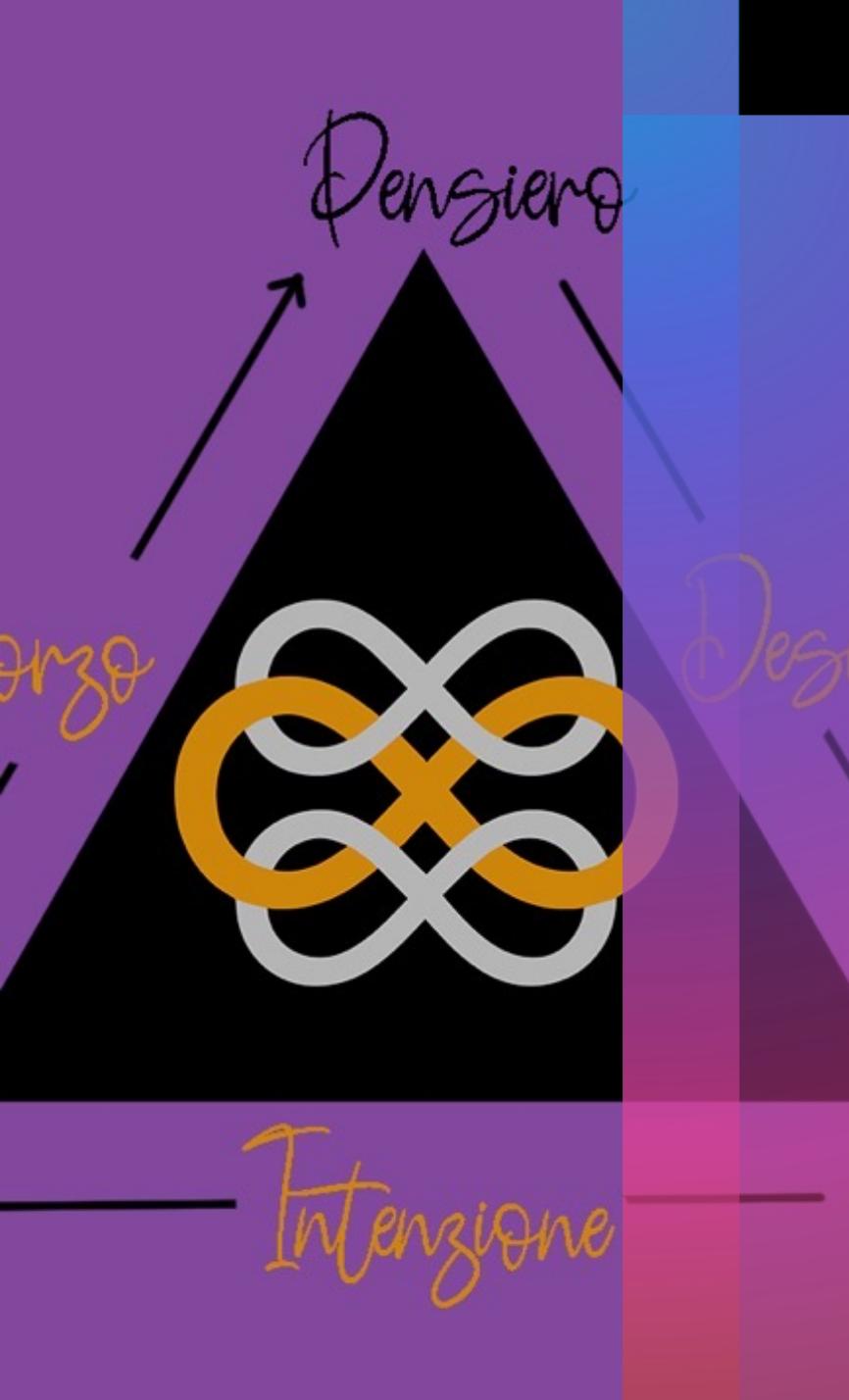
In questo viaggio ai ritmi della Luna, lavoreremo sulle azioni che a sua volta modificheranno i nostri pensieri e le nostre emozioni, portandoci a desiderare «altro», con nuova intenzione e portando noi stessi ad essere «altro» e di conseguenza...ad attrarre nuove energie, nuove occasioni, nuove opportunità.

Solo quando capiamo che siamo noi il motore del nostro cambiamento e non qualcosa di esterno, capiamo anche che la nostra felicità dipende solo da noi, smettiamo di inveire contro il destino crudele, di vedere gli altri come causa dei nostri mali, di lamentarci dalla mattina alla sera e capiamo che è il momento di rimboccarci le maniche e agire.

Ed è qui e solo qui, quando inizi a vibrare su questa frequenza, che anche l'energia dell'Universo, che vibra da sempre su queste leggi, ti viene incontro. Fino a quando non diventi attore della tua vita e quindi non sai cosa vuoi (vivendo in attesa di un miracolo che non arriverà mai), l'Universo non potrà aiutarti, d'altronde come potrebbe, anche volendo, aiutare qualcuno a raggiungere obiettivi che non ha?

Compreso questo invece, vedrai come tutto cambierà e inizierà a scorrere, ti sembrerà di aver vissuto una vita controcorrente, tutto quello che ti è sempre sembrato faticoso diventerà facile e fluido e i risultati arriveranno uno dietro l'altro.

Ci hai messo 20 anni a risalire di un km la corrente ...ma appena trovi il coraggio di voltarti dalla parte giusta, sarà la corrente stessa a portarti al mare senza alcuna fatica.



# LE FASI LUNARI

Ci sono libri bellissimi che parlano dell'energia della Luna e dell'influenza della sua forza di attrazione sul nostro pianeta, sulla vegetazione, sulla semina e anche sulle persone.

Come influenza le maree infatti, non vedo perché non dovrebbe avere effetti anche su di noi che siamo formati per l'80% da acqua, sei d'accordo?

Basti pensare a quanto incida la Luna piena sulle gravidanze, sul sistema nervoso, sulla semina, sul taglio di unghie e capelli. La Luna, con i suoi ritmi, amplifica o toglie energia a tutto quello che si trova sulla terra, compresi i nostri pensieri ed emozioni.

In breve:

La luna crescente **AMPLIFICA**, **ACCRESCE**

La luna calante **TOGLIE ENERGIA**, **DIMINUISCE**

Per cui a Luna crescente lavoreremo per far crescere nuovi semi in noi, mentre a Luna calante cercheremo di abbandonare ciò che non vogliamo più compresi vecchi schemi, abitudini dannose, relazioni intossicanti



# 4 SETTIMANE

Nello schema della prossima pagina potrai avere un riassunto di come ci muoveremo.

Inizieremo il percorso la sera di Luna nuova e per 2 settimane proseguiremo a lavorare sui semi che deciderai di piantare dentro te, avrai 14 giorni per riflettere su ciò che vuoi far crescere e ricorda, il pensiero ha molto potere, tutto ciò che realizziamo, prima lo abbiamo pensato, per cui inizia a pensare al tuo futuro come se tutto ciò che vuoi esistesse già, prefigura il tuo futuro ideale, questo sarà un ottimo modo per raggiungerlo prima.

Arriveremo così in 2 settimane alla notte di Luna piena nella quale ci affideremo alla sua energia per «caricare positivamente » noi stessi, amplificare il potere delle nostre richieste e ripulire e caricare di energia i nostri oggetti e rifletteremo su cosa di noi vogliamo abbandonare.

Avremo poi 2 settimane per lasciare andare ciò che di noi e attorno a noi non vogliamo più: sarà il momento di fare pulizia fuori e dentro di noi e rompere schemi, credenze e tutte quelle relazioni che non apportano niente di buono alla nostra vita.

Arriveremo così di nuovo a Luna nuova e saremo pronti per ricominciare il ciclo.

Gli esercizi che ti proporrò sono solo alcuni di quelli possibili, negli anni ho accompagnato centinaia di persone a scoprire parti di se stesse ancora sconosciute iniziando proprio con percorsi simili, sarai tu a decidere se voler proseguire in questa strada...intanto buon lavoro e mi raccomando: **FAI TUTTO! NON SALTARE NESSUNA ATTIVITA' E PRENDITI QUALCHE MINUTO AL GIORNO PER RIFLETTERE SU QUELLO CHE SI SMUOVE DENTRO DI TE!**

Buon lavoro e buona Luna!



DIREZIONE

Luna Nuova

Piantare semi fuori e dentro di noi  
Scrivere lista di ciò che vorremmo far  
crescere nella nostra vita (da esporre  
alla Luna la vigilia del Plenilunio)

Luna Crescente

In questo periodo riflettere  
sulle nostre richieste, sentire  
che i semi crescono in noi,  
immaginare che le nostre  
richieste siano già avverate

Luna Calante

In questo periodo  
liberarsi di ciò che  
pesa. Riordinare,  
ripulire, cessare vizi

VIGILIA di LUNA PIENA

Esporre la lista dei nostri  
desideri alla Luna insieme  
a oggetti, pietre ed acqua  
con intenzione

Luna Piena

NOTTE di LUNA PIENA (o notte successiva)

Accendere un fuoco oppure una candela  
in cui bruciare ciò che vogliamo  
trasformare di noi

# GIORNO ZERO: LUNA NUOVA

Procurati un vaso, della terra »buona«, tre semi della pianta o del fiore che preferisci. Metti una musica che ti piace, accendi un incenso se ti va e prendi in mano tre semi.

Adesso rifletti: se potessero davvero «attecchire» dentro di te quei semi che hai in mano, cosa vorresti seminare? Coraggio? Fiducia? Amore?

Sii anche più specifico: «Voglio avere la forza di cambiare lavoro», che è diverso da «Voglio un lavoro nuovo» che perché mai dovrebbe venire a cercarti se tu non fai niente per meritarlo?

Ricorda sempre che attrai quello che sei, quindi scegli bene cosa nutrire dentro di te...

Quando hai riflettuto e ti senti pronto, prendi un seme, rivolgiti all'energia della Luna nuova, pensa a quello che vuoi, soffiato sul seme con intenzione e piantalo nella terra dentro al vaso immaginando di seminarlo al contempo anche dentro di te.

Fai lo stesso con gli altri due semi. Alla fine innaffia il vaso e immagina il tuo futuro come se quello che hai chiesto si fosse già avverato e ascolta come questo ti fa sentire, pensa e agisci come se quello che desideri fosse già sbocciato dentro te e vedrai che, facendo così, ogni giorno ci sarai sempre più vicino.

La Luna Nuova è la Luna dei nuovi inizi... buon lavoro!



# GIORNO 1: Luna crescente

Riprendiamoci la responsabilità della nostra felicità! Pensa a tutto ciò di cui ti lamenti e risponditi con sincerità ...tanto rimane tra noi...

Pensi di essere sfortunato? Pensi che accadano tutte a te? C'è qualcuno che ce l'ha con te? Che ti "attacca le negatività?".

Ti capita spesso di pensare "Me lo hanno fatto apposta", "Il mondo ce l'ha con me"? Riflettici, sii onesto con te stesso.

Oggi parliamo del cosiddetto "locus of control esterno", che per molti è «una brutta bestia»: la credenza che il controllo della nostra vita derivi da circostanze esterne invece che da noi stessi!

Cosa fare quindi? Completa questa frase pensando a una persona che ti dà fastidio e ripeti l'esercizio per tutte le situazioni o le persone che senti che interferiscono con la tua felicità:

1. *NON MI SENTIREI (emozione negativa che provi) \_\_\_\_\_ SE (la persona o la cosa che ti crea il fastidio) EVITASSE DI \_\_\_\_\_*

**BENISSIMO!** Adesso cambia il Locus of control da «esterno» a «interno» e inverti la responsabilità della tua felicità:

2. *NON MI SENTIREI (emozione negativa che provi) \_\_\_\_\_ DAVANTI A (la persona o la cosa che crea il fastidio) SE IO (azione da intraprendere per uscire da questa sensazione) \_\_\_\_\_*

Es. 1. *NON MI SENTIREI un fallito SE mia madre EVITASSE DI criticarmi sempre*

2. *NON MI SENTIREI un fallito DAVANTI A mia madre SE IO pensassi a fare quello che desidero realmente e smettessi di fare ciò che desidera lei per me*

# GIORNO 2

## Luna crescente

Ieri hai riflettuto su come la responsabilità della tua felicità e realizzazione sia esclusivamente tua .

Oggi mi piacerebbe che ti dedicassi alle parti di te che più spesso trascuri.

Potresti ad esempio iscriverti a un corso o a un gruppo che tratta argomenti che ti interessano, acquistare qualcosa che rimandi da tempo, iscriverti in palestra, comprare un libro, farti fare un massaggio, prendere del tempo per te e basta, coccolarti, amarti... insomma, sei tu l'artefice della tua felicità, dimostra a te stesso che puoi contare su di te!

Non potrai mai amare davvero un'altra persona se prima non impari ad amare te stesso: l'amore è l'incontro di due calici pieni che brindano insieme non di due vuoti a perdere che elemosinano affetto uno dall'altro.

*“Amare se stessi è l'inizio di una lunga storia d'amore”*

Oscar Wilde



# GIORNO 3: Luna crescente

Lavorare sulla consapevolezza richiede passaggi graduali che iniziano dalla percezione del proprio corpo fisico, fino alle cosiddette energie sottili.

Partiamo quindi dalle basi e oggi ti chiedo di guardarti con occhi diversi, di spogliarti e metterti nudo davanti ad uno specchio, uno specchio vero non immaginario! Osservati e guarda ciò che fisicamente di te non ami, soffermati su quelli che consideri difetti ed elencali a voce alta :

*I DIFETTI FISICI CHE PIU' NON SOPPORTO DI ME SONO:* \_\_\_\_\_

Adesso pensa che quell'immagine di te nello specchio è il frutto di miliardi di combinazioni, non esiste un'altra persona uguale a te, hai caratteristiche uniche che ti rendono speciale esattamente così come sei. Impara ad amarti, tutto quello che vedi nello specchio ti ha portato fino a qui oggi, ringrazialo e amalo. Se oggi sei vivo e puoi fare questo esercizio è perché questo corpo te lo ha permesso, pensa a tutto quello che avete passato insieme, ai luoghi che avete visitato, alle sensazioni e alle emozioni che grazie a lui hai provato, il tuo corpo, come te, è unico e irripetibile, amalo e rispettalolo!

Quel naso con quella particolare conformazione è IL TUO! Così come le orecchie, le gambe, il bacino! Chi lo ha detto che i nasi devono essere dritti, i piedi corti e fatti in un certo modo, capelli a certe lunghezze, orecchie in un certo modo, altezza entro certi parametri, fianchi e vita con certe misure? La storia ci insegna che ogni epoca ha avuto i suoi canoni di riferimento quindi rilassati e pensa che quelli che annoveri tra i tuoi difetti, in qualche epoca storica erano «il top del top»!

Capito questo e lasciando momentaneamente da parte il discorso salute che merita un giorno dedicato... ribaltiamo il punto di vista e pensiamo a valorizzare quello che hai invece di puntare il dito su ciò che non ti piace di te. Cosa potresti fare per valorizzare il tuo corpo? Un nuovo taglio di capelli? Una dieta per mettere in risalto parti di te che più ti piacciono e che ora sono «nascoste» ? Palestra per rassodare o fortificare i tuoi muscoli? Prendi un impegno con te stesso e con il tuo corpo e inizia a fare un passo in questo senso fin da oggi (prendendo ad esempio appuntamento con parrucchiere, palestra, estetista etc.).

*PER VALORIZZARE IL MIO CORPO OGGI HO DECISO DI* \_\_\_\_\_

A quill pen is shown in a glass inkwell, with a pink flower partially visible in the foreground. The background is dark, and the quill is illuminated from the side, highlighting its texture and the liquid in the inkwell.

# GIORNO 4: Luna crescente

Anche oggi ti chiedo di metterti davanti allo specchio per un nuovo esercizio: concentrati sulle tue caratteristiche interiori ed elenca i tuoi pregi e i tuoi difetti (es. generoso, solare etc./ permaloso, testardo).

*I MIEI PREGI INTERIORI :* \_\_\_\_\_

*I MIEI DIFETTI INTERIORI:* \_\_\_\_\_

Adesso rifletti: ognuno di noi è unico e speciale non solo grazie ai pregi che sa di avere o che gli altri gli fanno notare, ma anche grazie alle caratteristiche di sé che meno ama.

Pensa ad un artista, la maggior parte di noi immagina un tipo stravagante ed eccentrico che vive nel suo studio disordinatissimo seguendo logiche che solo lui comprende.

Immagina adesso che un giorno il nostro artista decida di voler diventare preciso, magari perchè glielo ha chiesto la donna di cui si è innamorato. Pensi che questo non influirebbe anche su tutte le altre sue caratteristiche? Ti assicuro che influirebbe ed anche molto. Probabilmente perderebbe la sua creatività.

Come in ogni aspetto della vita, il bianco e il nero convivono in un equilibrio perfetto, questo ce lo insegna dall'antichità il TAO ma anche oggi la fisica, per cui se ami certe parti di te, ringrazia anche le ombre che convivono con loro perchè sono parte della stessa essenza.

Adesso ti chiedo di scrivere una lettera d'amore a te stesso che inizi così:

*Ti amo (nome) \_\_\_\_\_, ti amo perché sei (elenca i pregi e spiegali). Ti amo anche perché sei (elenca i difetti e spiegali).*

... e dai libero sfogo al tuo amore per te utilizzando le parole e i toni più dolci e comprensivi che conosci!



# **GIORNO 5: Luna crescente**

**Oggi ti chiederò di fare una cosa tanto semplice quanto molto impegnativa se non ci sei abituato:**

**Impara a fare complimenti sinceri alle persone che incontri. Ho detto sinceri non «falsi», non ti sto chiedendo di adulare le persone ma di esprimere la positività e la bellezza che vedi in loro. E' un modo per condividere e far crescere le vibrazioni positive negli altri e in te!**

**Pensa a come ti senti quando ricevi un complimento per la tua solarità o per come lavori, o per i tuoi occhi... Troppo spesso notiamo negli altri caratteristiche che ci colpiscono ma le teniamo per noi, siamo avidi di apprezzamenti positivi eppure non immagini quanto facciano bene! Pensa solo a quante persone si sono esaurite di nervi per non aver ricevuto gratificazioni sul lavoro o dal partner... come cibiamo il corpo, dovremmo imparare a cibare anche l'anima e l'anima si nutre di amore disinteressato!**

**Prova a farlo e nota le reazioni degli altri, ti stupiranno!**

**Investire in amore è molto vantaggioso perché torna sempre indietro in modo generoso!**



## GIORNO 6: Luna crescente

Oggi ho per te un compito «colorato»: vestiti scegliendo colori sgargianti, allegri, vietato il nero e il grigio, e le donne che amano truccarsi possono dare un tocco di colore in più anche lì!

I colori, la luce, sono vibrazioni positive che accrescono energia e gioia!

E se già sei un tipo che si veste colorato, aggiungi qualcosa, fai in modo che i colori parlino al posto tuo, indossa la gioia della Luce e vibra alto!

...e non dimenticare di indossare l'accessorio più bello: IL SORRISO!



# GIORNO 7: PRIMO QUARTO

Oggi ti chiedo di fare una telefonata per dire GRAZIE a una persona a cui vuoi bene che ti ha dato aiuto e ti ha dimostrato la sua disponibilità quando hai avuto bisogno.

E' vero che gli amici si vedono nel momento del bisogno ma è altrettanto vero che non dobbiamo per forza attendere il bisogno o l'aiuto per dire «grazie».

Regalare gratitudine amplifica il potere del nostro cuore e regala energia positiva a colui verso il quale rivolgiamo il nostro «grazie»

# GIORNO 8: Gibbosa crescente

Sai cosa significa «**holy hour**»? E' un'ora sacra che dovresti dedicare a te stesso ogni mattina. Molte persone di successo dichiarano di praticarla ed è un toccasana per mente e corpo.

Oggi ti chiedo di provarci anche tu! Se stai leggendo e non è mattina, per oggi praticala di pomeriggio o sera ma da domani, prova a praticarla almeno 21 giorni di fila e, se ci riesci, rendila un'abitudine, non te ne perntirai!

Ecco in cosa consiste.

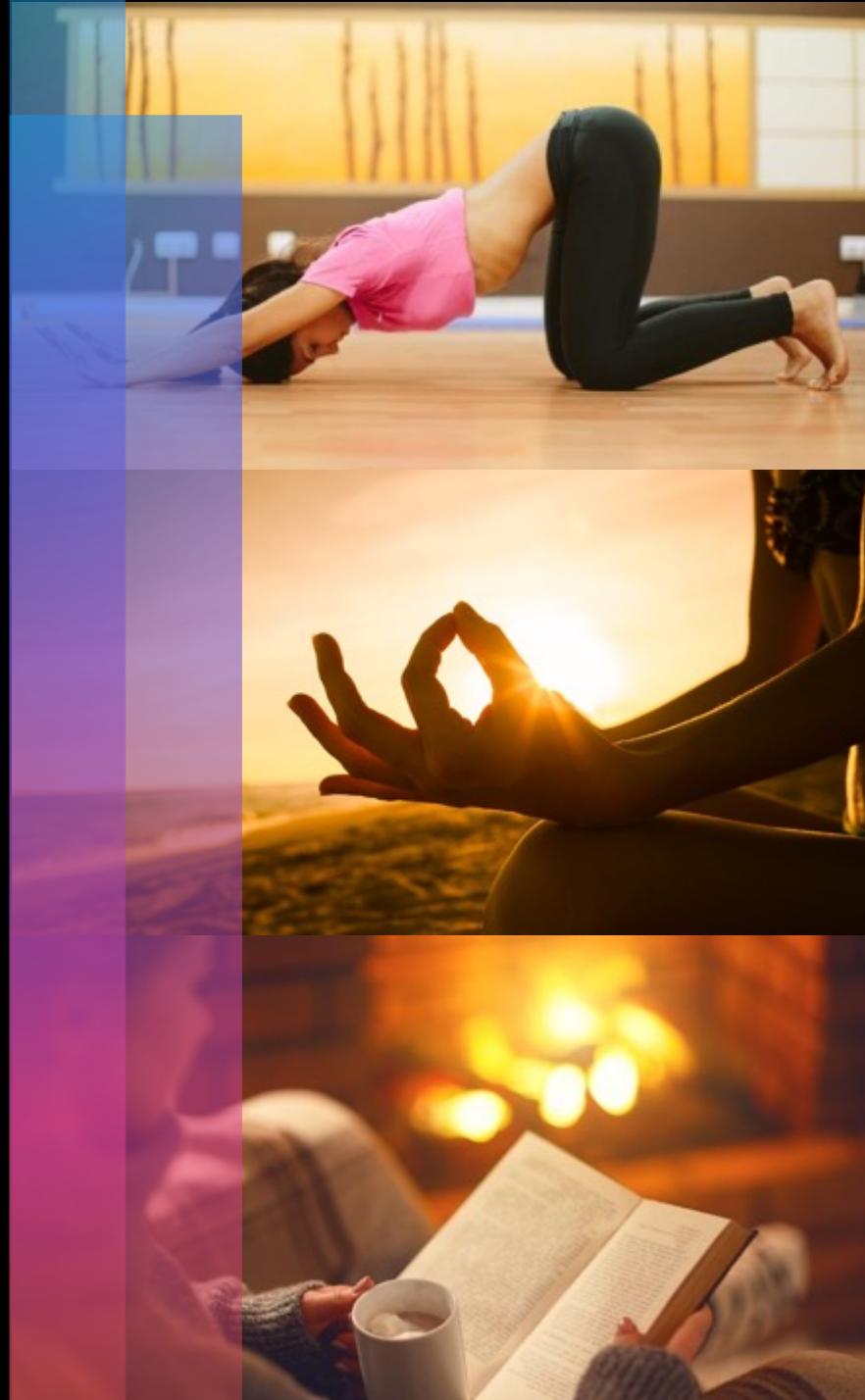
Ogni mattina, alzati un'ora prima del tuo orario consueto, anche se è molto presto e dedicati:

**20 minuti di attività fisica** → vanno bene corsetta, camminata, cyclette, ginnastica total body o quello che più preferisci. Questo attiverà il tuo corpo dandogli energia per iniziare la giornata

**20 minuti di meditazione** → aiuta a liberare la mente e centrarsi. Se non conosci tecniche di alcun tipo, per il momento puoi aiutarti con qualche meditazione guidata che puoi trovare in rete e approfondire man mano che vai avanti in questa antica pratica dai risultati strabilianti

**20 minuti di formazione personale** → in questo tempo, dedicati alla tua crescita personale. Come? Potresti leggere libri o articoli su temi a te cari, guardare video formativi, scrivere un diario di riflessioni o un tuo libro, le possibilità sono tante, l'importante è nutrire la tua anima

Buon lavoro e ricorda: la holy hour a molti ha completamente stravolto la vita in positivo!



# GIORNO 9: Gibbosa crescente

Oggi ti chiedo di pensare alla salute fisica.

E' dai tempi più antichi che vale il detto «mens sana in corpore sano», la mente non può rendere al massimo in un corpo che non è curato in modo salutare sia dal punto di vista dell'attività fisica che della nutrizione.

Oggi ci occuperemo della nutrizione sperando sia solo l'inizio di un'abitudine che aspiri a divenire uno «stile di vita».

Non voglio parlare di calorie o macronutrienti, questo, se avrai voglia, potrai approfondirlo successivamente, oggi parliamo di cibi salutari.

Dalla colazione alla cena, pasteggia con alimenti sani: niente conservanti artificiali, mangia una buona dose di verdura ad ogni pasto, niente soffritti, olio soltanto a crudo e in quantità minima, limita i grassi, gli zuccheri e i dolci, frutta a merenda, niente alcolici o bevande zuccherine e bevi molta acqua lontano dai pasti.

Osserva come ti senti, come dormirai questa notte, quanta energia hai e rifletti sull'opportunità di apportare cambiamenti alla tua dieta abituale!

Il cibo è un piacere e per apprezzare il vero gusto dei cibi semplici, devi ripulirti dagli eccessi, devi imparare di nuovo a gustare i sapori che la natura offre, troppo spesso nascosti da coltri di grassi idrogenati e aromi artificiali.

Buon ritorno alla natura!





# GIORNO 10: Gibbosa crescente

Oggi costruirai il **vaso della felicità!**

Tutti coloro che seguono i miei corsi conoscono da tempo il vaso della felicità! Molti dopo un po' smettono di "curarlo" e invece è uno degli esercizi più belli che possiamo fare anche con i nostri familiari grandi e piccoli!

Prendi un vaso e ogni sera, prima di andare a letto, scrivi su un bigliettino la cosa più bella che ti è accaduta durante il giorno, piega il foglietto e riponilo nel vaso! Anche se è stata una giornata pessima, sforzati di trovare qualcosa di bello da scrivere!

Con il passare dei giorni, delle settimane e dei mesi, avrai un vaso pieno di positività e quando ti sentirai triste, potrai attingere dal suo interno qualche bigliettino a caso e leggerlo per risintonizzarti sulla giusta vibrazione!

Questa pratica è molto utile per spezzare la catena del pensiero negativo e concentrarsi solo sulla luce!

Buon lavoro!

# GIORNO 11: Gibbosa crescente

La **musica** è importante, smuove emozioni, cambia la frequenza delle onde cerebrali.

Masaru Emoto è noto per i suoi esperimenti sulla cosiddetta “memoria dell'acqua”. Lo scienziato si è dedicato per anni a mettere a punto la sua tecnica, fotografando i cristalli prodotti dal congelamento di acqua esposta a musiche di diverso genere dimostrando che a melodie diverse, corrispondono conformazioni diverse dei cristalli di acqua. E' come quando si emette una forte nota vicino a un diapason o anche una chitarra e successivamente lo strumento continua a vibrare di quella nota per un certo periodo di tempo; Emoto sostiene che allo stesso modo l'acqua conservi energie finché non riceve altre vibrazioni.

Per vedere realmente queste energie metafisiche dentro l'acqua Emoto ha quindi pensato di fotografare le molecole d'acqua cristallizzate e legate l'una all'altra in complessi cristalli, con risultati molto differenti e svariati. Considerando che il corpo umano è composto (come la Terra, non è un caso che la chiamiamo Madre Terra) da circa il 70/80% da acqua, i suoi studi vogliono dimostrare che l'acqua, l'elemento vitale per eccellenza, se a contatto con le energie positive, crea dei cristalli armoniosi ed eleganti come quelli prodotti dalla neve, mentre, se è a contatto con energie negative, modella dei cristalli informi, indefiniti, privi di bellezza, caotici e disordinati.

Secondo gli esperimenti di Emoto, se l'acqua viene esposta a sinfonie melodiche ed ispirate come quelle di Bach o Mozart si formano cristalli armoniosi nella forma e nelle simmetrie. Se invece viene sottoposta a musica dura, come ad esempio l'heavy metal, i cristalli sono totalmente diversi.

Questo, sostiene Masaru Emoto, avviene nei cristalli di acqua da lui studiati, così come nel nostro corpo. La musica è solo una delle possibili vibrazioni, anche la vibrazione delle parole porta risultati sorprendenti. Per oggi pensa a come la musica abbia la capacità di modificare il nostro essere, il nostro stato d'animo, a quanto possa “caricare” o “rilassare” ognuno di noi.

Emoto era solito affermare che “l'acqua è lo specchio che ci fa vedere ciò che non possiamo vedere. Ci fa capire che la realtà può cambiare anche con un singolo pensiero positivo”.

Per cui oggi scegli alcuni pezzi che ti piacciono e ritagliati un po' di tempo per ascoltarli e sentire l'effetto che hanno su di te, sintonizzati con la musica e con il tuo corpo, impara ad ascoltare le melodie e contemporaneamente la tua anima e goditi ogni singola sensazione.



Musica classica



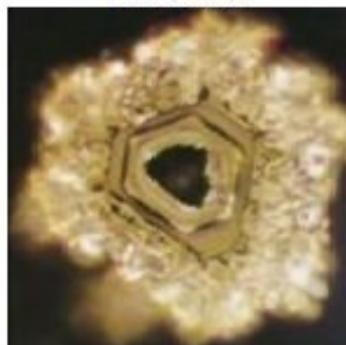
Ti ucciderò



Heavy Metal



Canto tibetano



Parola "Anima"



Fonte di Lourdes



Cristallo prima dell'offerta  
di una preghiera



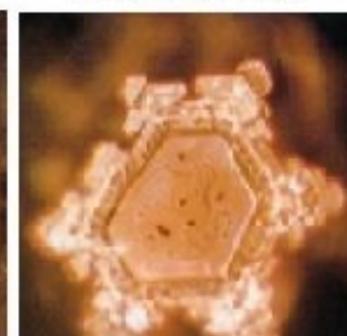
Cristallo dopo l'offerta  
di una preghiera



Amore



Discorso Hitler



Madre Teresa

# GIORNO 12: Gibbosa crescente

Smettila di rimandare! Da oggi stop alla cosiddetta procrastinazione!

Fai una lista di tutto ciò che stai rimandando da tempo e scrivi accanto ad ogni punto la prima data possibile per completare quel compito.

Es.

- ✓ Pagare bolletta \_\_\_\_\_ lunedì ore 8.00
- ✓ Prendere appuntamento per ecografia \_\_\_\_\_ mercoledì dopo la spesa
- ✓ Rimettere a posto armadio \_\_\_\_\_ sabato pomeriggio

Prova a non rimandare e ti accorgerai come avere ordine attorno a te, non avere il pensiero costante di cose da fare, non accumulare impegni, ti renda immediatamente più sereno e accresca la tua energia!

Ricorda che un compito lasciato incompleto occupa spazio sia nella tua vita che nella tua testa, finendo per consumare energia che potresti utilizzare in modi più produttivi! Libera la tua testa, aumenta la tua autostima, sii a posto con la tua coscienza e concentra tutte le energie che hai per raggiungere i tuoi obiettivi!



# GIORNO 13: Gibbosa crescente

Oggi, vigilia di Luna Piena, è il momento di scrivere la lista dei tuoi desideri da esporre alla Luna!

Ricordati che il desiderio nasce da pensiero ed emozione e genera intenzione e azione quindi chiediti su cosa vuoi lavorare per migliorare te stesso e di conseguenza la tua vita!

In questa serata esponi la lista dei desideri che devono avere queste caratteristiche:

*-Iniziare con «lo voglio» e non «lo vorrei», devi essere sicuro della tua richiesta, se non lo sei tu perché mai l'Universo dovrebbe venirti incontro?*

*-Non deve contenere negazioni, se scrivi «Non voglio ammalarmi», la parola calda è «ammalarmi» quindi quello che attrarrai è la malattia, devi quindi scrivere «Voglio avere salute» , trasforma le negazioni in affermazioni positive*

*-Non fare paragoni: non chiedere di diventare più bravo di... o più ricco di... , pensa solo per te!*

Oltre ai desideri, puoi esporre alla Luna anche oggetti e pietre da ricaricare e ripulire, l'ideale sarebbe appoggiarle a terra ma se non hai la possibilità, va bene anche sul davanzale della finestra, l'importante è che siano esposti alla luce diretta della Luna (anche se la Luna non è visibile o coperta).

Un ultimo consiglio è quello di esporre a questa splendida energia anche un bicchiere o una brocca d'acqua con sopra attaccato un bigliettino con l'intenzione positiva da trasferirle: amore, guarigione, fiducia... Come abbiamo visto due giorni fa, la vibrazione dell'intenzione sull'acqua ha effetti molto importanti. Potremo poi bere l'acqua insieme alle persone che amiamo.

Il tempo di esposizione minimo alla Luna è di due ore ma possiamo allungarlo a nostro piacimento anche a tutta la notte facendo attenzione a togliere tutto prima del sorgere del sole.

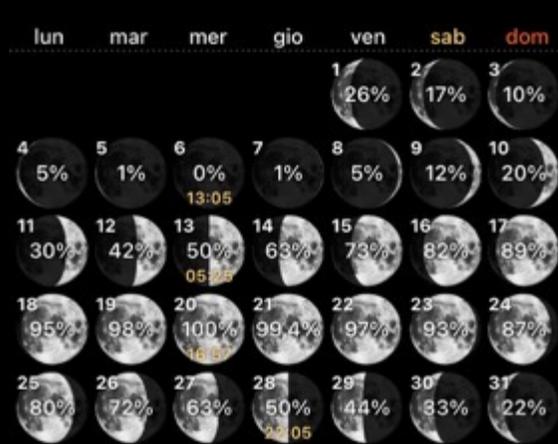


# GIORNO 14: LUNA PIENA

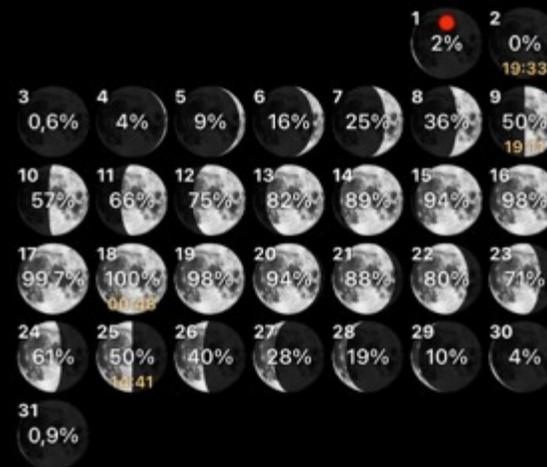
La sera di Luna piena è il momento per fare il fuoco e chiedere all'energia della Luna di trasformare ciò che di noi non ci piace più e non vogliamo. Fai attenzione all'orario in cui la Luna raggiunge il 100% di pienezza perché è importante per distinguere i due diversi rituali del giorno prima e del giorno dopo.

Il fuoco si fa dopo che la Luna ha raggiunto l'apice di pienezza perché è da qui che inizia a calare e quindi a «lasciare andare», mentre i desideri e gli oggetti si espongono quando sta per raggiungere il suo massimo di pienezza e quindi di energia.

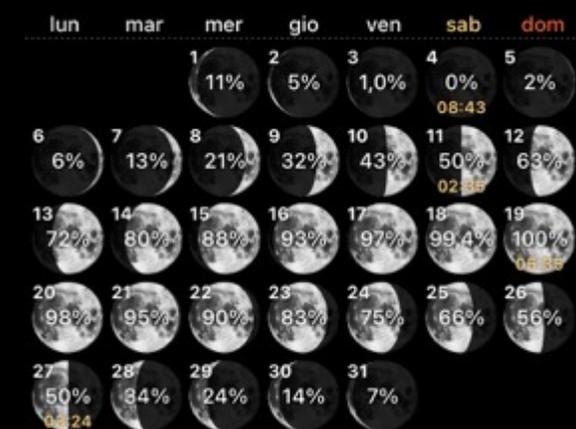
Facciamo tre esempi:



In questo caso la lista di desideri va esposta la notte del 19 e il fuoco va acceso la sera del 20



In questo caso la lista di desideri va esposta la notte del 17 e il fuoco va acceso la sera del 18



In questo caso la lista di desideri va esposta la notte del 18 e il fuoco va acceso la sera del 19

Adesso che hai capito come funziona, è il momento di fare il fuoco e donare all'Universo le parti di te che vuoi trasformare.

Se hai la possibilità accendi un fuoco all'aria aperta, in alternativa una candela o un piccolo fuoco in un contenitore ignifugo.

In silenzio, ringrazia gli elementi con vera partecipazione emotiva e intenzione:

Ringrazia l'acqua, il primo elemento che abbiamo incontrato nella pancia di nostra madre

Ringrazia l'aria grazie alla quale possiamo respirare

Ringrazia la terra che ci consente di cibarci dei suoi frutti

Ringrazia il fuoco che, grazie al sole, permette di scaldarci e di vivere

Ringrazia infine lo spirito del Cielo, della Terra e quello che è dentro ognuno di noi.

Quando ti senti connesso con questi 7 spiriti, prenditi tutto il tempo che ti serve per meditare su cosa vuoi trasformare di te e scrivilo su un foglietto.

Osserva il fuoco e quando ti senti pronto, avvicinati a Lui, balla, canta, fai quello che ti senti

Quando senti che è il momento giusto, getta il foglietto nel fuoco (oppure brucialo sulla candela) e mentre brucia, chiedi che il fumo porti i tuoi desideri di trasformazione al Cielo e pensa subito a cosa iniziare a fare per il tuo percorso di trasformazione, sicuro che avrai un aiuto in più per realizzare i tuoi intenti.





# GIORNO 15: Gibbosa calante

Ti ricordi il potere delle vibrazioni, dell'intenzione e quindi della parola? Oggi ti chiedo di stare attento alle parole che pronunci eliminando l'uso delle formule al negativo che bloccano l'energia.

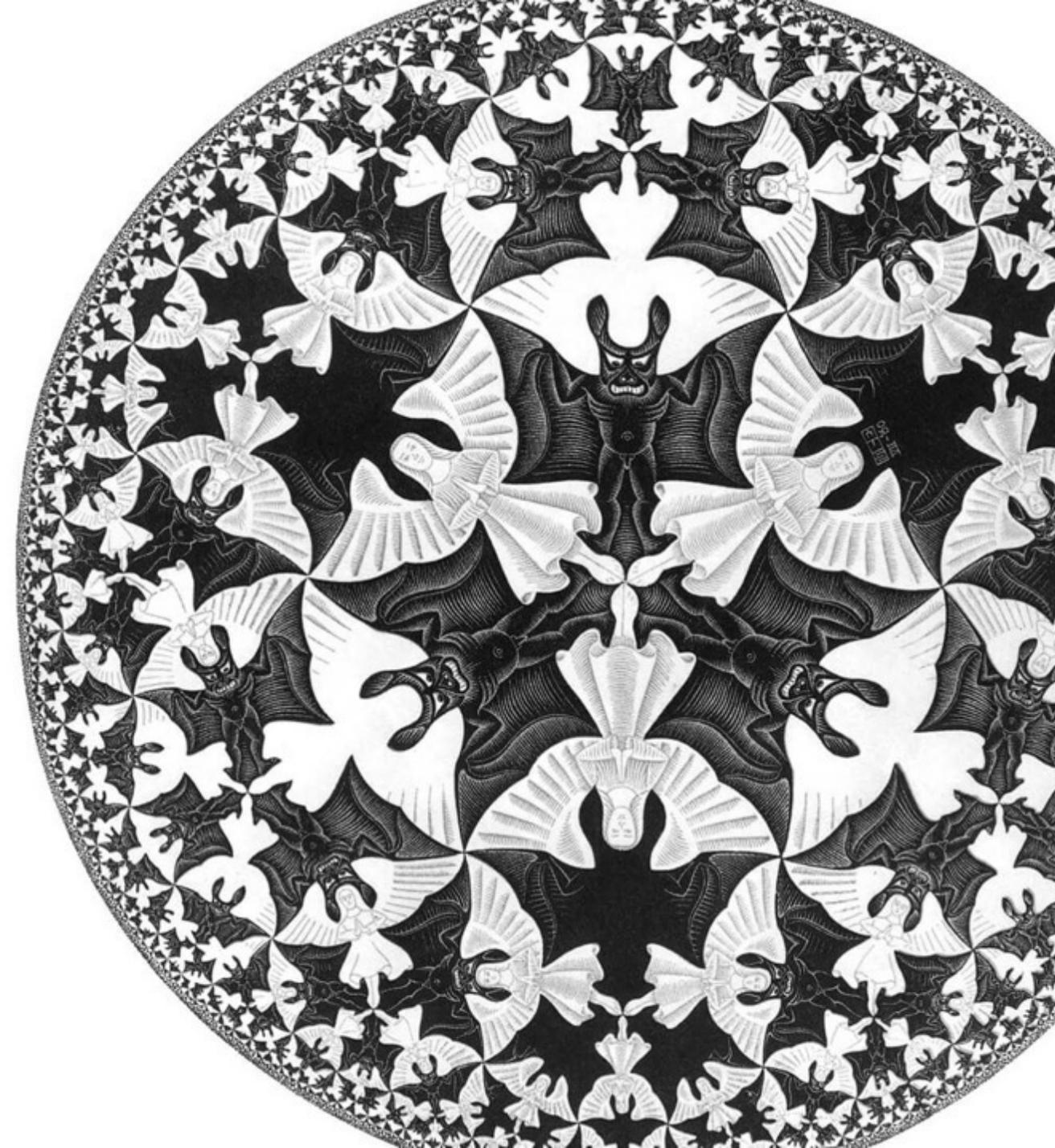
Sostituisci ad esempio "non voglio questa cosa da mangiare" con "voglio quest'altra cosa", o "non ti preoccupare" con "stai serena".

Questo puntare sempre sul positivo aiuta la vibrazione e cambia il tuo modo di vedere la vita e di fare richieste all'Universo!

Il mondo non è solo positivo o solo negativo, il bianco e il nero sono due facce della stessa medaglia, sta a te scegliere su quale colore concentrarti.

Guarda l'immagine qui a fianco, è un'opera del grande M.C.Escher dal titolo «Angels & Devils»: se ti concentri sul nero vedrai solo demoni, se ti concentri sul bianco vedrai solo angeli.

La vita funziona allo stesso modo, la felicità è prima di tutto una scelta!



# GIORNO 16: Gibbosa calante

Pensa ai percorsi che compi ogni giorno per raggiungere il luogo di lavoro, il supermercato, la scuola, la casa dei tuoi parenti ... Ti accorgerai che spesso, per non dire "sempre", il percorso è il medesimo: stessa strada, stesso mezzo di trasporto, stesse soste...

E' il momento di cambiare!

Rompi questo primo schema! Oggi, sperando tu prosegua anche nei prossimi giorni (ricorda l'importanza del perseverare), trova un'alternativa alla solita routine!

Per esempio potresti andare a far la spesa a piedi, o in bicicletta, andare in auto ma un'ora prima in modo da prendere il caffè a un bar diverso da quello dove vai sempre, mangiare in un luogo diverso dal solito, portarti un panino nel bosco o in un parco, cambiare compagnia, ristorante...

Non posso conoscere la tua vita ma sono sicura che se vuoi, puoi rivoluzionare la tua routine quotidiana e rendere la tua mente più elastica e creativa!



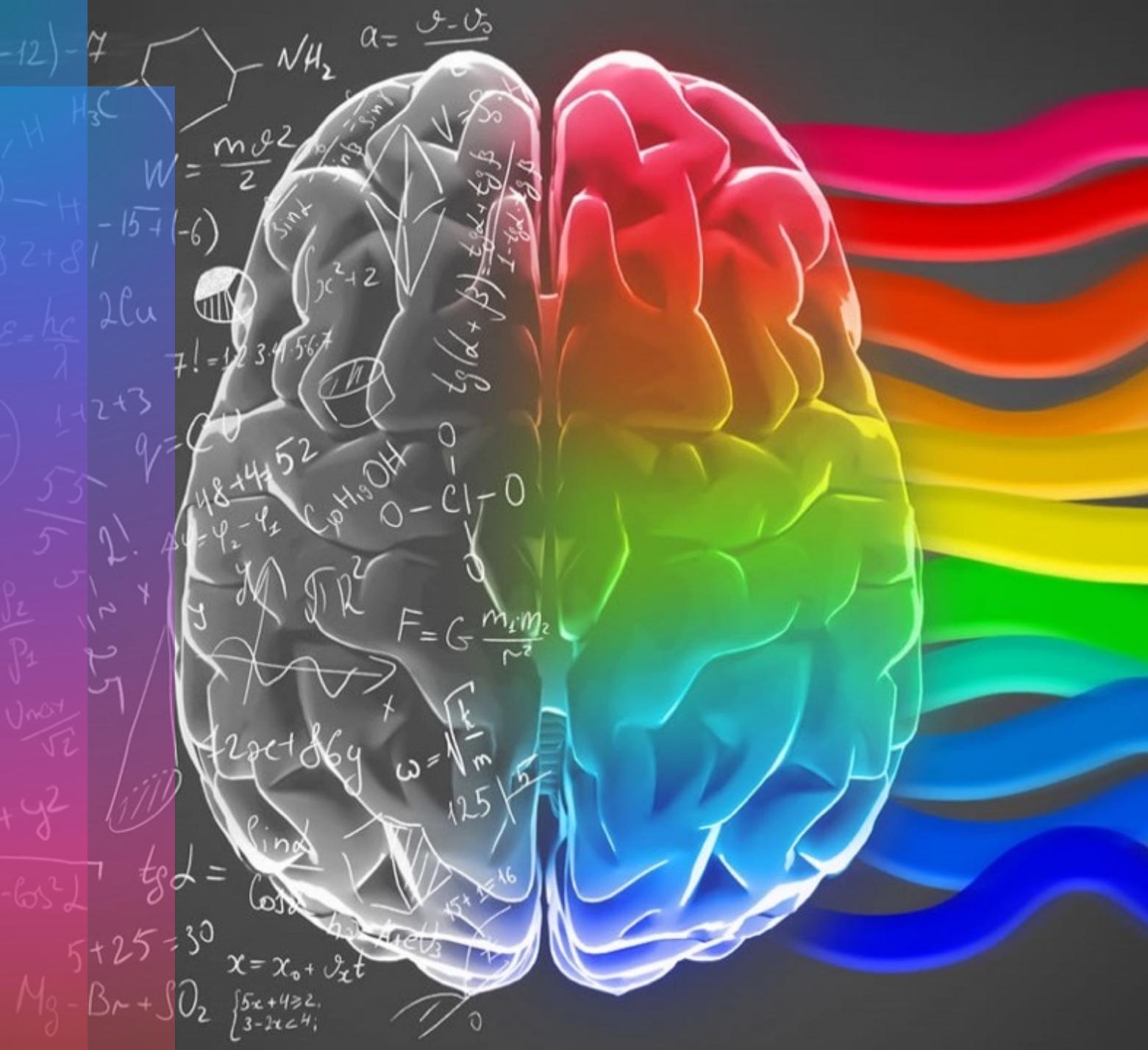
# GIORNO 17: Gibbosa calante

Oggi ti chiedo di utilizzare la mano non dominante per svolgere le attività della giornata.

E' molto importante attivare parti del nostro cervello che rimangono spesso "inutilizzate". Quindi il tuo compito oggi è quello di lavarti i denti tenendo lo spazzolino con "l'altra mano", stessa cosa per quanto riguarda la forchetta, il coltello e perché no...la penna, il plettro (per chi suona la chitarra), la spazzola (per chi ha capelli...), il rossetto, il rimmel...!

Spazziamo via tutti gli schemi e facciamo capire alla nostra mente che non stiamo scherzando e che si prepari a una rivoluzione senza precedenti!

Anche questo, come molti altri esercizi, dovrebbe essere un esercizio da ripetere più volte nell'arco della giornata e da fare non soltanto oggi ma anche nei prossimi giorni, settimane, mesi, per mantenere la nostra mente "elastica"!



# GIORNO 18: Gibbosa calante

Oggi voglio rompere uno schema che troppe volte vedo in azione, perciò ti chiedo di RIFLETTERE prima di RIMPROVERARE qualcuno, sia che si tratti del tuo partner, amico, collega, figlio o amico.

Rifletti su questo: quante qualità positive ha la persona che hai davanti? Se ti sforzi ne troverai più di una fidati! Soltanto dopo aver risposto a questa semplice domanda, dici quello che devi dire ma fallo sottolineando prima di qualsiasi altra cosa, il bello che appartiene a quella persona. Gli effetti che otterrai saranno mille volte superiori a quelli di una semplice critica!

Ti faccio un esempio: devi rimproverare tuo figlio perché non ha rimesso al suo posto le scarpe appena è rientrato in casa? Potresti provare a dirgli così: "Amore, sei un ragazzo bravissimo, mi aiuti, a scuola vai bene (faccio alcuni possibili esempi), sei fantastico in tante cose, potresti anche rimettere le scarpe al posto giusto quando rientri così evito di farlo io?"

Vedrai che se impari questo metodo, le persone intorno a te saranno più felici e più disposte a "cambiare" il loro atteggiamento e le proprie azioni!

Quindi oggi, se ti è rimasto qualcosa da dire a qualcuno ...prova a farlo così!



# GIORNO 19: Gibbosa calante

Anche oggi seguiamo con il lavoro sugli schemi e ti chiedo di “cambiare di posto”!  
Cosa significa?

Oggi dovrai sederti a tavola a un posto diverso dal solito e proseguire sedendoti su sedie, poltrone o posti del divano che generalmente ignori fino a dormire (se hai un letto matrimoniale) dal lato opposto a quello in cui dormi sempre. Se hai un letto singolo puoi provare, se ti va, a dormire con la testa dove di solito stanno i piedi oppure...largo alla fantasia! E che rottura di schemi sia!



# GIORNO 20: Gibbosa calante



STOP AL DISORDINE!

Il disordine abbassa la vibrazione, molto più di quanto tu possa immaginare! Anche se sei un tipo preciso, ci sarà sicuramente qualcosa che devi riordinare o... buttare finalmente via!

Quindi oggi prenditi del tempo per sistemare qualcosa che non è in ordine: armadio, auto, fogli, cassetto... quello che meno ti va!

E prendi l'abitudine di mantenere ordine fuori per essere più libero mentalmente e lasciare spazio alla positività!

Non sai cosa riordinare? Ti do qualche consiglio: Cassetti? Armadio? Vuoi buttare finalmente quei vestiti che continui a tenere con svariate scuse ma che sono anni che stanziano nel tuo armadio senza vedere la luce? Vuoi sistemare le foto? Che ne dici di mettere ordine in quella stanza che da tempo non sistemi? E le scarpe? Devi imbiancare una parete o riparare qualcosa rotta da tempo? Sistemare una bella pianta in casa in modo che renda tutto più piacevole alla vista? Cambiare l'ordine dei mobili per rendere la stanza più ordinata?

Pensaci e ti accorgerai che un giorno non basterà... ma oggi inizia, è già un passo importante!

# Giorno 21: ULTIMO QUARTO

Oggi liberiamoci da altri schemi! Foglio, pennarelli, matite e ...COLORATE!

**LIBERO SFOGO ALLA CREATIVITA'!**

Mettete la vostra anima sulla carta, senza seguire alcuna logica, riportate tutto quello che sentite dentro, senza schemi, senza disegni, solo colore e libertà! Solo i bambini sono liberi nel colorare, crescendo iniziamo a mettere schemi per cui occorre seguire forme, tecniche, non si mischiano pennarelli, tempere e matite, si pongono confini su confini al nostro estro.

Oggi fai quello che ti senti, se vuoi prendi anche colla, forbici, giornali, cartoni, oggetti e non seguire alcuna tecnica, solo quello che senti che può servire a rappresentare il tuo sentire.



# GIORNO 22: Luna calante

## ADDIO AL PASSATO!

Oggi ti chiedo di buttare via qualcosa che rappresenta un attaccamento al passato, a un ricordo triste, che non ti infonde gioia, pace, sensibilità!

Ricordi chiusi in cassetti che hai paura di gettare, **LIBERATI DI CIÒ CHE NON TI APPARTIENE PIÙ**, che sia un maglione che da anni sposti da un armadio ad un altro senza più indossarlo, fotografie, soprammobili... **VIA TUTTO CIÒ** che non innalza la vibrazione ed anzi... ti fa vibrare in basso!

# GIORNO 23: Luna calante

Oggi ti chiedo di **non lamentarti**.

E' un'abitudine che troppe persone hanno ed è uno dei freni più grandi alla realizzazione personale.

Quando ti lamenti, poni l'attenzione su ciò che di negativo vedi intorno a te e le «PAROLE CALDE» che invii all'Universo, saranno parole negative. Ormai hai imparato che attrai ciò che sei, quindi ti sarà facile comprendere come ad ogni lamentela, attrarrai a te sempre più pesantezza e ostacoli.

Hai mai fatto caso che le persone che lamentano di essere sfortunate lo sono veramente? Perché vibrano continuamente sulla frequenza dei problemi, hanno un problema per ogni soluzione e attraggono di conseguenza sempre nuovi ostacoli.



# GIORNO 24: Luna calante

Per oggi compito di leggerezza! Ricordo di aver letto che Osho lo consigliava come esercizio per eliminare la rabbia, io ti chiedo di farlo per giocare, per tornare bambino, per rompere uno dei tanti schemi che vedono gli adulti sempre posati, in linea con i limiti dell' "essere ormai grande", invece giocare alza la vibrazione!

Per oggi quindi: **GIOCO DEL CUSCINO!**

Metti una musica con un buon ritmo e balla da solo in camera con il cuscino, "lanciandolo" dove vuoi, stringendolo, picchiandolo, scarica l'energia giocando e ballando! Se preferisci, invece che da solo, potrai farlo anche con partner, figli, amici ... puoi organizzare anche un cuscino party se ti va!

Quando non ne potrai più, fermati, respira e sintonizzati sulle tue sensazioni: riprenditi quello che è tuo, rivivi le emozioni che fino ad oggi ti sei limitato soltanto a "ricordare"!



# GIORNO 25: Luna calante



Oggi ti chiedo di **SORRIDERE** in tutte le occasioni che puoi!

Se vuoi essere felice devi comportarti come se già lo fossi per cui cerca occasioni per sorridere e se non le trovi, fischietta, canta e comportati »come se« fossi felice e ti assicuro che lo diventerai.

Tutti cercano la felicità e questo è il modo per conquistarla: controllando i propri pensieri.

La felicità non dipende dalle condizioni esterne ma dal proprio stato interiore: non è dove sei o che cosa fai a renderti felice ma è quello che pensi.

Se sei felice vedrai la bellezza e la felicità in ogni cosa e in ogni persona per cui: **CAMBIA IL TUO STATO INTERIORE E ANCHE IL MONDO ESTERNO CAMBIERÀ.**

C'è una storia che racconta di due lupi che entrarono nella stessa casa ma con atteggiamenti diversi: il primo era nervoso ed entrò ringhiando con il pelo irto, l'altro invece era felice ed entrò scodinzolante. Uscirono il primo ancora più arrabbiato e il secondo ancora più felice. Era una casa degli specchi per cui il primo lupo aveva incontrato negli specchi solo lupi ringhianti e nervosi come lui che lo avevano ulteriormente irritato mentre il secondo aveva incontrato solo lupi gioiosi e festanti che gli avevano rinforzato il buon umore.

Questo accade anche alle persone: il mondo fa da specchio allo stato interiore per cui se dentro sei arrabbiato, vedrai tutto il mondo che ce l'ha con te, minacce ovunque e ti innervosirai sempre di più, se invece «scegli» di essere felice, tutto il mondo diverrà un'occasione di cambiamento positivo, di gioia e di serenità.

# GIORNO 26: Luna calante



Quando si è in presenza di un albero è facile essere... in presenza! Negli alberi si riconosce una forza grandiosa e semplice, quella dell'agire-senza-agire. Per questo ci si può abbandonare felicemente ad una pratica energetica con l'albero.

Iniziamo lasciando che accada...QUALSIASI COSA...

Semplicemente si può scegliere un albero ed abbracciarlo per 5 minuti, nel silenzio e nella pace, lasciandosi inondare dalle sensazioni che provoca nel corpo e nella mente, abbracciare e lasciar accadere.

E poi, ricordarsi sempre di ringraziare.

Esiste nel Tao una pratica basilare (oltre che estremamente piacevole ed in grado di donare delle profonde esperienze) che si chiama «accoppiamento»: ci si può connettere con ogni cosa del creato, anche quelle invisibili, per studiarne la reale natura ed essenza.

Connettersi con gli alberi significa aprire il proprio cuore al flusso della loro energia e all'energia del cosmo.

Dopo aver provato cosa accade ad abbracciare un albero senza fare niente, prova a metterti in piedi accanto all'albero e immagina che i tuoi piedi sprofondino nella terra come radici, senti poi il sangue che scorre nel tuo corpo come la linfa scorre nel tronco dell'albero, senti le tue braccia che possono muoversi verso il cielo come i rami, leggere e mobili a differenza delle radici, ferme e stabili.

Sentiti albero, tu e lui avete molte caratteristiche in comune, tu respiri l'ossigeno che lui produce e gli restituisci l'anidride carbonica della quale si nutre, siete in continua connessione.

Ascolta cosa si prova ad essere un albero, ad essere presente nel qui e ora e lasciati andare a questa pratica ogni volta che puoi.



# GIORNO 27: Luna calante

## L'URLO!

Oggi ti chiedo di liberarti di tutto ciò che si è accumulato in te e voglio che provi la sensazione di quanto urlare sia liberatorio.

Però occorre urlare davvero quindi dovrai trovare un luogo adatto, anche il bosco se puoi oppure un parco, o un garage e grida con tutta la voce che hai e per tutto il tempo che riesci ... lo so che è difficile ma sei arrivato alla fine e questo esercizio è di grande liberazione... vedrai come ti sentirai bene dopo!

# GIORNO 28: LUNA NUOVA

...e rieccoci al punto di partenza...al giorno 28 o giorno ZERO.

Non ti resta che ricominciare il ciclo: puoi modificare gli esercizi, inventarne di nuovi ma mi raccomando di non dimenticare il significato dei cicli lunari, quando utilizzare l'energia della Luna per accrescere le tue potenzialità e quando per lasciare andare ciò che non vuoi più con te!

**Buona Luna!**



# Un pensiero alla Luna

*Ti guardo e tu, generosa, mi rimandi emozioni di passioni lontane.*

*Quanti occhi ti hanno supplicato, quanti sguardi si sono incontrati,  
ignari, implorandoti di avvicinare cuori e allontanare dolori.*

*E tu hai tenuto tutto per te, in silenzio, restituendo luce a chiunque ti  
guardasse con cuore aperto.*

*Illuminando notti insonni, amori clandestini, desideri di amanti lontani  
che galeotta facevi incontrare, tu, unico luogo di perdizione e al contempo  
di ristoro.*

*Ti guardo e senza tempo, mi riempio di te, di lacrime mai piante, di  
sogni mai realizzati, di ululati di lupi, di canti di dannati, di ubriachi e di  
amanti felici, di ultimi desideri, di grida di guerra, di sospiri leggeri, di occhi  
stupiti e segreti mai svelati.*

*Mi inebrio di te e danzo nei tuoi mondi con un'energia nuova che non  
conosce tempo, spazio, non ha forma ne' ritmi conosciuti.*

*Sfinita cado al suolo e, con occhi terreni ma emozioni divine, consegno  
alla tua luce ogni mia sensazione:*

*tienila con te nei cassetti senza tempo, insieme a quelle di chiunque  
abbia rivolto un pensiero al tuo cospetto...e rendila disponibile a chiunque,  
un giorno, abbia voglia di bere alla tua fonte.*

*Io non ci sarò ma lei vivrà in eterno in chi saprà cercarla nei tuoi  
molteplici occhi*





<https://www.facebook.com/Alchemicha>

**SITO WEB** <https://www.alchemicha.it>



[https://www.instagram.com/jessica\\_venturi/](https://www.instagram.com/jessica_venturi/)

**ACCADEMY** <https://vetrina.alchemicha-academy.it/>