

RUGGERO STELLINO

MEDITAZIONE FACILE PER PRINCIPIANTI





Meditazione Facile per Principianti

*Il magico potere della meditazione di
consapevolezza, trascendentale e zen,
in una guida facile per principianti...*

di Ruggero Stellino

Copyright 2018 Ruggero Stellino,

Tutti i diritti riservati

Altre opere di [Ruggero Stellino](#) della
collana

BESTSELLER CORPO MENTE SPIRITO



N° 1 [Meditazione Facile per Principianti](#) : Il magico potere della meditazione di consapevolezza,

trascendentale e zen, in una guida facile per principianti.

N° 2 [Come Essere Felici](#) : Sette passi per essere sempre felici e sereni nella vita.

N° 3 [Ho'oponopono Italiano](#) : Tecniche ed esercizi pratici per ripulire la tua mente e realizzare i tuoi desideri con una meravigliosa e unica meditazione di risveglio consapevole.

N° 4 [Autostima Vincente per Ragazzi](#) : Storie per crescere felici e imparare ad amare se stessi sviluppando una mentalità vincente.

N° 5 [Meditazione Ho'oponopono con](#)

[i Mandala](#) : Meditazione ho' oponopono
con mandala da colorare, per bambini e
adulti. Un meraviglioso passatempo
contro lo stress dello studio e del lavoro
quotidiano.

SOMMARIO

[Introduzione](#)

[Che cos'è la Meditazione?](#)

[Ma cosa significa la parola Meditare?](#)

[I primi passi da compiere per iniziare a meditare](#)

[Passo 1: il luogo giusto per meditare](#)

[Passo 2: il momento giusto per meditare](#)

[Passo 3: ascolta il tuo respiro](#)

[La Meditazione in 7 fasi](#)

[Fase 1: \(riscaldamento con la meditazione dei 21 sbadigli...\)](#)

[Ecco 12 motivi per “sforzarsi” a sbadigliare:](#)

Fase 2: (la meditazione del perdono allo specchio)

Fase 3: (la meditazione della gratitudine)

Fase 4: (amati ed espandi il tuo amore)

Fase 5: (io merito...)

Fase 6: (la Giornata Ideale)

Fase 7: (La benedizione)

Ricapitoliamo

Conclusione

Introduzione

“L’amore è l’arte di stare con gli altri, la meditazione è l’arte di essere in relazione con se stessi, lascia che l’amore e la meditazione siano le tue due ali.”

(Osho)

Se NON stai vivendo la vita che vorresti, leggere questo ebook potrebbe essere il regalo più importante che tu abbia mai fatto a te stesso. Qui **Scoprirai l’Antica Tecnica Miracolosa che Cura il Tuo Corpo, Elimina lo**

Stress e Aumenta la Tua Vitalità per Sempre in Soli 10 Minuti al Giorno...



*Dalla scrivania di
Ruggero Stellino*

Se anche tu come tante persone quando ti svegli la mattina, prima ancora di fare colazione, hai già inviato qualche email e scritto su Facebook quanto sei ancora assonnato... (senza nemmeno conoscere la metà delle persone che

leggeranno i tuoi post), se anche tu dopo aver controllato i messaggi sul tuo telefonino, bevi il tuo caffè in un sorso e ti getti nel traffico mattutino per andare al lavoro, se anche tu lavori 8/10 ore ogni giorno e hai sempre meno tempo e meno energia, se anche tu la sera, dopo tutto questo, inghiotti qualche pillola nella speranza che possa alleviare stress e preoccupazioni, aiutandoti a dormire qualche ora, se anche tu ti senti sempre stanco, spossato e magari sei anche in sovrappeso, e tutto questo è diventato **"NORMALE"**...

Allora chiediti: *ti sembra normale cercare di adattarsi ad una routine così deleteria per il tuo corpo e la tua*

salute?

E ti sembra normale che nonostante le pillole e i medicinali che assumi, tu non faccia che sentirti peggio del giorno prima?

Sai qual è la verità?

Oggi beviamo troppo (**ma poca acqua**), fumiamo troppo, spendiamo senza ritegno, ridiamo troppo **poco**, guidiamo troppo veloce, ci arrabbiamo troppo spesso, e dormiamo troppo poco, ci stanchiamo troppo, leggiamo troppo poco, guardiamo troppa TV e spendiamo troppo poco tempo con noi stessi.

Decisamente un quadro desolante. Ma

questa è la verità!

Ma uscire da questa trappola è molto facile...

Che faresti se ti dicessi che la soluzione è GRATIS, non richiede attrezzi speciali, ed è facile da imparare. E come se non bastasse può essere utilizzata ovunque e in qualunque momento, e bastano pochi minuti al giorno (10/20 minuti).

E la cosa più bella è che non ha effetti collaterali ed è praticata da milioni di anni in tutto il mondo da uomini di ogni età, per calmare i pensieri, trovare soluzioni a problemi, vivere più a lungo e più serenamente, diventando più

brillanti e intelligenti nel percorso.

Questa tecnica miracolosa è la
MEDITAZIONE!

*Con la pratica della meditazione
scoprirete che avete un paradiso
portatile nel vostro cuore.*

(Paramahansa Yogananda)

Ecco cosa scoprirai praticando la
meditazione scritta in questo ebook:

**ü Come ridurre gli attacchi
d'ansia, preoccupazioni,
depressione e altro tipo di stress
che ti impedisce di sentirti bene**

senza ricorrere a medicinali

ü Come migliorare la tua relazione con gli altri ...e risolvere anche i problemi di coppia

ü Come aumentare l'energia naturale del tuo corpo, riducendo l'affaticamento e fornendoti più energia per il tuo lavoro diventando più creativo e produttivo

ü Come eliminare le emozioni negative che ti portano a sentirti debole, irritabile e poco produttivo

ü Come ridurre o addirittura eliminare i sintomi di artrite, allergie, emicranie e altre patologie legate all'invecchiamento e quindi restare più giovane più a lungo

ü Come acquisire maggior fiducia in te stesso

E Questo è Solo l'Inizio di Ciò Che Puoi Fare Meditando Soli 10/20 Minuti al Giorno!

Con una tale lista di vantaggi e benefici, l'unica domanda che a questo punto dovresti farti è...

“Perché Non Ho Ancora Cominciato a Meditare ?”

Forse perché non sai come fare?

Ecco perché ho scritto questo ebook, per aiutarti a cominciare a meditare in modo semplice e rapido. Questo ebook costa quanto una pizza con bibita, ma i benefici che ne trarrai hanno un prezzo infinito!

Ma non finisce qui...

all'interno di questo ebook trovi anche un link per ascoltare una traccia audio gratuita per cominciare la tua pratica nel modo migliore. La traccia è stata creata con la nuova tecnologia dei

suoni binaurali che ti consente di entrare in un profondo stato meditativo in pochi minuti.

Cosa aspetti? Comincia a meditare **OGGI!** Migliaia di persone lo hanno già fatto!

Ci sono troppi vantaggi per te perché tu possa ignorarli...

METTI IN PRATICA QUELLO CHE LEGGERAI IN QUESTO EBOOK E POI VEDRAI CHE MI RINGRAZIERAI PER LA PACE E LA FELICITÀ CHE RICEVERAI.

Che dici, cominciamo?

Che cos'è la Meditazione?



“La meditazione non è altro che un tornare a casa, un semplice riposarsi un po’ all’interno del proprio essere”

(Osho)

La meditazione costituisce la base di partenza di ogni percorso che punti a sviluppare una maggior conoscenza di se stessi, della vita e delle dinamiche che la sottendono, per vivere meglio e più consapevolmente con se stessi e con gli altri. La meditazione è un viaggio, che ognuno di noi percorre a suo modo, ma la meta è la medesima per tutti coloro

che intraprendono questo percorso: **la crescita e il miglioramento personale.**

Meditare è un vero e proprio “*tornare a casa*”, un riscoprire ciò che già esiste dentro di noi e non attende altro che di essere portato alla luce. La chiave per riuscire a beneficiare appieno di questa pratica antica come l’uomo, sta nell’esperienza. Solo praticando potrai toccare con mano quella calma mentale che ti fornirà le capacità necessarie per riuscire a fronteggiare con saggezza e successo le prove della vita.

La meditazione è una pratica antica di secoli, eppure solo recentemente la comunità scientifica ha iniziato a portare

avanti degli esperimenti ad hoc per capirne gli effetti. Pochi decenni di studi, in cui però sono state pubblicate migliaia di ricerche che hanno dimostrato come la meditazione non soltanto aiuti a migliorare la propria salute ma contribuisca anche ad un più equilibrato e sereno stato mentale.

“la meditazione è stata definita come il più grande evento del ventunesimo secolo”

Studiando centinaia di persone durante la meditazione, a vari livelli di preparazione e con diversi anni di esperienza, associando analisi del sangue per indagare i livelli dei più

importanti ormoni e neurotrasmettitori ai tradizionali strumenti di registrazione dell'attività elettrica del cuore e del cervello, riassumendo questi lavori, si può dire che abbiamo:

ü Regolazione della produzione di cortisolo, fondamentale ormone dello stress;

ü Aumento notturno della melatonina, fondamentale ormone del sonno con funzioni chiave nella sincronizzazione dei ritmi biologici dell'organismo;

ü Riduzione della noradrenalina, neurotrasmettitore prodotto sia dalle surrenali che dal cervello sotto stress;

ü Aumento della serotonina, neurotrasmettitore di grande rilievo per l'umore (antidepressivo) ma anche per la regolazione della fame e della sazietà e non solo;

ü Aumento del Dhea (deidroepiandrosterone), ormone prodotto sia dalle surrenali sia dal cervello, con ruoli molteplici sull'umore e sul sistema immunitario.

*Interessante è notare che l'aumento di questo ormone, negli studi realizzati, si è verificato soprattutto in chi ne aveva bisogno: **donne e uomini sopra i 40 anni;***

ü Aumento del testosterone, ormone maschile per eccellenza, ma che può svolgere un ruolo importante anche nelle donne perché, soprattutto in menopausa, costituisce una riserva per la produzione di ormoni femminili (estrogeni), tramite un meccanismo di conversione enzimatica dall'ormone maschile

*a quello femminile che si chiama
aromatizzazione.*

misurare e pensare. La radice “med” accomuna le parole medicare e medicina. Lo scopo primo della meditazione è quello di CURARE, ma anche misurare con la mente, riflettere, rivolgere la nostra attenzione al nostro animo.

Curare le nostre ferite emotive, curare i nostri pensieri negativi, curare le nostre abitudini inconsce, per vivere meglio, più rilassati, fiduciosi e soprattutto creativi. Meditare significa CONVERSARE con te stesso, dedicare del tempo solo a te, prenderti cura di te. Dialogando con te stesso, recupererai una relazione spesso sottovalutata, dimenticata, la relazione più importante:

quella con il tuo sé più profondo, con la tua vera natura, quella selvaggia, quella che non si lascia condizionare dagli altri, dalle situazioni esterne.

Solo avendo un'ottima relazione con te stesso, potrai avere ottime relazioni con gli altri, realizzare i tuoi sogni, sapere che cosa fare in ogni situazione. Attraverso la meditazione puoi riscoprire te stesso, capire chi sei, crescere, evolvere e sviluppare.

La meditazione è in grado di riequilibrare la tua struttura psico-fisica, di calmare e alleggerire la mente e di farti prendere contatto con una dimensione di benessere che può influire

profondamente e positivamente sulla tua salute generale, sul tuo modo di rapportarti all'ambiente in cui vivi e sulle modalità con cui gestisci la tua emotività e con cui affronti le tue relazioni e le sfide della quotidianità.

I primi passi da compiere per iniziare a meditare

PASSO 1: IL LUOGO GIUSTO PER MEDITARE



La prima cosa da fare è trovare un luogo adatto alla tua meditazione quotidiana. Individua un angolo della tua casa in cui ti senti totalmente a tuo agio e che diventerà il luogo dove mediterai ogni giorno. Avere un luogo fisso in cui ritirarti nel momento in cui decidi di dedicarti alla meditazione, favorirà la predisposizione interiore alla pratica e consentirà di sviluppare nella tua mente immagini di pace che saranno spontaneamente rievocate tutte le volte che vi ritornerete.

PASSO 2: IL MOMENTO GIUSTO PER MEDITARE



La seconda cosa è che tu scelga un momento della giornata in cui tu possa dedicare alcuni minuti alla meditazione, senza essere disturbato. La vita, che tutti noi ci troviamo spesso a condurre è scandita da impegni ben precisi, come gli orari di lavoro, i bambini e tutto il resto, quindi la cosa migliore da fare è ricavarsi almeno 10 minuti, che non vadano a togliere equilibrio ai tuoi impegni personali.

Il momento migliore per meditare sarebbe quello che segue il risveglio mattutino, quando corpo e mente sono pieni di energia e si ha la possibilità di instaurare in se stessi uno stato di pace, equilibrio e stabilità. Ma puoi meditare,

anche in altri orari, se le condizioni te lo consentono: appena torni a casa dal lavoro, o nella pausa pranzo. La cosa più importante è che tu riesca a meditare ogni giorno, preferibilmente nello stesso orario.

PASSO 3: ASCOLTA IL TUO RESPIRO



La terza cosa da fare è
chiudere semplicemente gli occhi e

portare la tua attenzione al tuo respiro. Questo è infatti uno degli elementi più importanti di qualsiasi tipo di meditazione.

“L’unico vero filo conduttore che troviamo, se pur in modo diverso, all’interno di tutte le varianti di meditazioni è infatti il RESPIRO.”

L’obiettivo principale della pratica della meditazione è proprio quello di ricondurre la mente a uno stato di calma per riuscire a spegnere il suo incessante rumore di fondo. Per favorire la concentrazione della mente, il supporto più semplice e quello più a portata di mano in qualunque momento è il flusso

del respiro.

Se ci pensi, quando sei colto dall'ansia o quando sei preoccupato per qualcosa, basta qualche respiro profondo e ti senti subito meglio, il cuore rallenta il battito prima accelerato, il senso di oppressione che ci aveva colti si attenua, il turbinio della mente si placa. Quando si segue il respiro con consapevolezza, ci si mette nelle condizioni di accordare armoniosamente i ritmi del corpo e della mente come faremmo con due strumenti che devono suonare insieme.

Portare l'attenzione sul respiro ti aiuterà a liberare la mente dalle tossine

mentali che la ostruiscono e a sviluppare capacità di attenzione e di concentrazione che favoriscono la chiarezza mentale e la gestione delle emozioni.

Scommetto che, giunto a questo punto ti stai chiedendo:

“Ma con tutti i vantaggi che la meditazione apporta, allora perché non la praticano tutti?”

In primo luogo perché purtroppo, ancora tante persone considerano la meditazione una pratica ad appannaggio di ambienti mistici ed esoterici, in secondo luogo perché **la meditazione richiede tempo, costanza e**

determinazione. Questo significa che per padroneggiare la meditazione, diventare meditatori esperti e quindi godere appieno di tutti i benefici della meditazione **ci vuole del tempo, a volte molto tempo.**

Però...aspetta, non disperare!

Una soluzione c'è... fortunatamente, la neuroscienza e la tecnologia ci mostrano quanto alcune tecniche specifiche come i *suoni binaurali* possono aiutare ad ottenere risultati più rapidamente, molto più rapidamente...

ma cosa sono i suoni Binaurali?

Devi sapere che il nostro cervello è composto da miliardi e miliardi di neuroni che comunicano fra loro tramite l'elettricità. Questa enorme attività può essere rilevata sotto forma di onde, che si chiamano **Onde Cerebrali** e possono essere misurate in laboratorio ed essere “viste” per mezzo di tecnologie speciali.

Queste onde vengono misurate in Hertz (Hz) e sono state suddivise in 4 tipologie di base; ad ogni tipologia corrisponde una determinata attività mentale: **onde Beta, Alfa, Theta e Delta.**

Ma vediamo nello specifico:

· **Onde Beta** (frequenza tra 40.0 – 13.0 Hz)

Questa è la frequenza più veloce, corrisponde allo stato di veglia ed è associata all'attenzione, alla concentrazione e all'attività fisica e manuale. Nella fascia alta di questa categoria (sopra i 30 Hz ed anche oltre i 40 Hz) possiamo trovare stati di disagio, stress, ansia, nervosismo.

· **Onde Alpha** (frequenza tra 12.9 – 8.0 Hz)

Le onde cerebrali di questa categoria sono quelle che accompagnano stati di

rilassamento e profonda concentrazione. Nella fascia alta di questa categoria troviamo stati di concentrazione relativi a quello che si può chiamare “*super apprendimento*” mentre nella fascia bassa troviamo stati di rilassamento come i momenti precedenti il sonno, la meditazione leggera e l’ introspezione. In una fascia ancora più bassa, appena prima della categoria Theta, ci sono condizioni mentali associate alla pace e alla soddisfazione interiore.

· **Onde Theta** (frequenza tra 7.9 – 4.0 Hz)

Sono quelle tipiche del sonno REM

(rapid eye movement, lo stadio del sonno in cui sogniamo). Sono associate con stati di altissima creatività, guarigione, intuizione, profonda comprensione, sogni lucidi.

Abitualmente, questa categoria si raggiunge in stato di veglia solo con la meditazione profonda: esperimenti con EEG (elettroencefalogramma) hanno riscontrato onde Theta in monaci Zen durante le loro pratiche. Alcuni psicologi ritengono che questo stato sia la porta che conduce al subconscio.

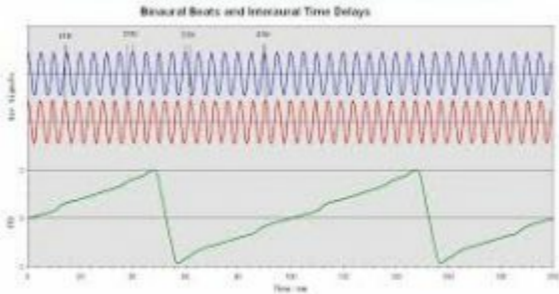
· **Onde Delta** (frequenza tra 3.9 – 0.1 Hz)

Si tratta della frequenza più bassa delle onde cerebrali, che di solito si raggiunge solo nello stadio del sonno profondo e senza sogni oppure nella trance (anche ipnotica); la mente in questo stato non è attiva, l'uomo è in uno stato di incoscienza e non ha alcun controllo razionale.

Ok, ma **cosa sono esattamente i Suoni Binaurali** e come funzionano?

Anche i suoni hanno frequenze misurabili in '**Hertz**', proprio come le onde del nostro cervello. Nel 1839 il tedesco Heinrich Wilhelm Dove scoprì che quando suoni di frequenza differente vengono percepiti **separatamente** da

ciascun orecchio, nella mente umana si crea la percezione di “battiti”, **un terzo suono che non esiste in quanto tale ma si crea autonomamente** come percezione all’interno del sistema acustico.



“Un terzo suono che non esiste in quanto tale ma si crea autonomamente come percezione all’interno del sistema acustico.”

Oggi i Suoni Binaurali sono una realtà più che affermata e decine di migliaia di persone in tutto il mondo gli utilizzano per aumentare la creatività, la memoria, la concentrazione, le proprie capacità intuitive, oppure per risolvere problemi di insonnia o mal di testa, o ancora per raggiungere stati di meditazione profonda o di rilassamento totale.

Ma come funzionano esattamente?

Il termine ‘Suoni Binaurali’ sta per ‘**Suoni a due orecchie**’, ed ecco come funzionano:

Abbiamo detto che quando suoni di

frequenza differente vengono percepiti separatamente da ciascun orecchio, nella mente umana si crea la percezione di un terzo suono che si crea autonomamente nel nostro cervello. La frequenza di questo terzo suono è pari alla differenza tra le due frequenze che vengono ascoltate dalle nostre orecchie. Quindi se, ad esempio, ad un nostro orecchio viene applicato un tono da 420 Hertz e all'altro un tono da 430 Hertz, il nostro cervello genererà un terzo tono con una frequenza da 10 Hertz, che è la frequenza che caratterizza lo stato di rilassamento e meditazione.

In poche parole, **grazie ai Suoni Binaurali è possibile sintonizzare il**

cervello ad una determinata

frequenza e portarlo ad uno qualsiasi dei 4 stati mentali.

Non è un meccanismo davvero sorprendente?

Indirizzare le nostre onde cerebrali verso una o un'altra frequenza provoca non solo un mutamento del nostro stato di consapevolezza ma anche dello stato fisico, dal momento che all'attività cerebrale corrisponde una attività ormonale: ad esempio, è stato rilevato che alla frequenza di 10 Hz abbiamo rilascio di serotonina (ormone che favorisce il sonno e diminuisce lo stress), a 4 Hz abbiamo il rilascio di

endorfine ed altri oppioidi endogeni (sostanze che inibiscono il dolore).

Detto ciò, ti consiglio di visitare il sito [Omnama](#), dove hanno pensato che questa tecnologia è troppo sorprendente per non essere utilizzata e hanno deciso di **aprire a tutti le porte della “meditazione del futuro”** e dare anche a te la possibilità di entrare in uno stato di meditazione profonda, in modo semplice e veloce.

Con questo scopo gli esperti di **Omnama** hanno elaborato [OmLife](#), una raccolta di tracce audio che ti aiuteranno a portare il tuo cervello allo stesso livello di onde cerebrali che

caratterizzano la meditazione profonda, e farlo in maniera sicura, semplice e senza sforzo.

Omnama è il portale per la crescita personale pubblicato con orgoglio da **Mindvalley Italy** che è la branca italiana di [Mindvalley](#), uno dei maggiori editori di prodotti fisici e digitali sulla Meditazione e la Crescita Personale nel panorama online internazionale.

Qui sotto trovi un “assaggio” di questo tipo di tecnologia, metti le cuffie e provalo subito>> [Traccia di meditazione OmLife](#)

Ora che sai cos'è la meditazione, cosa significa meditare, quali sono i primi

passi per cominciare e cosa sono i suoni binaurali, voglio presentarti una semplice ma efficace meditazione che sicuramente non hai mai provato e che ti piacerà tantissimo...

La Meditazione in 7 fasi

Questa meditazione dinamica ti aiuterà a manifestare l'abbondanza in ogni aspetto della tua vita. La meditazione si basa su una tecnica semplice ma molto efficace che sfrutta l'immenso potere della visualizzazione creativa, una delle tecniche più potenti nel campo della crescita personale.

Mettiti le cuffie, ascolta i suoni binaurali e comincia a meditare partendo dalla fase 1.

FASE 1: (RISCALDAMENTO CON LA MEDITAZIONE DEI 21 SBADIGLI...)

«I nostri cervelli sono come i computer, operano in modo più efficiente quando sono in un ambiente fresco. La ricerca indica che si sbadiglia in risposta all'aumento della temperatura del cervello o di quella corporea».



Sai che lo sbadiglio non è solo una manifestazione di noia o sonnolenza, ma è un meccanismo intelligente di

raffreddamento del cervello?

Grazie allo sbadiglio il cervello riesce a mantenere la giusta temperatura, raffreddandosi nel caso sia un po' troppo caldo: si tratta di un meccanismo che il nostro organismo mette in funzione molto spesso per ritrovare il giusto equilibrio.

I vantaggi dello sbadiglio vengono usati da anni nelle terapie vocali ed è uno dei modi migliori per rilassare il cervello. Sbadigliare induce il rilascio di molti neurotrasmettitori come dopamina, serotonina, ossitocina e diversi ormoni sessuali.

Ecco 12 motivi per “*sforzarsi*” a sbadigliare:

- stimola la concentrazione
- ottimizza l'attività cerebrale e il metabolismo
- migliora le funzioni cognitive
- migliora la memoria
- migliora la consapevolezza e l'introspezione
- diminuisce lo stress
- rilassa ogni parte del corpo
- migliora il controllo dei muscoli volontari

- migliora le capacità atletiche
- migliora il senso del tempo
- migliora l'empatia e l'intelligenza relazionale
- migliora il piacere e la sensualità

Detto ciò, voglio consigliarti questa breve *meditazione dello sbadiglio* che ho imparato da [Lucia Giovannini](#) e che io personalmente utilizzo ogni mattina come “*riscaldamento*” nella meditazione in 7 fasi.

Questa meditazione *metropolitana* e scientificamente provata può apparire bizzarra, ma richiede solo dai 2 ai 4 minuti e può essere usata come rimedio

di “pronto soccorso” per ritrovare equilibrio, serenità e ridurre lo stress stimolando un circuito neuronale unico che migliora la consapevolezza e l’autoriflessività. In più ha il vantaggio di essere adatta anche per chi non è spirituale ma ritiene di essere più razionale...

Ecco come eseguire la meditazione dei 21 sbadigli

Stai seduto comodamente, apri bene la bocca e prendi un respiro molto profondo.

Mentre espiri lascia uscire i suoni che

ti vengono naturali.

Non ti preoccupare se non ti viene di sbadigliare, continua a sbadigliare o a fare finta di farlo facendo una breve pausa di qualche secondo dopo ogni sbadiglio. Dopo il quinto, sesto sbadiglio è molto probabile che cominci a sbadigliare veramente...

Porta la tua attenzione alle sensazioni nel tuo corpo, a ciò che senti nella bocca, nella gola, nel petto e nella pancia.

Per sentirne i benefici, continua a sbadigliare per 21 volte.

P.S. Puoi usare questa breve meditazione dello sbadiglio anche quando hai mal di testa, vedrai che ti aiuterà a far sparire il dolore velocemente.

Ora passiamo alla seconda fase:

FASE 2: (LA MEDITAZIONE DEL PERDONO ALLO SPECCHIO)

*«Perdonare è liberare un prigioniero
e scoprire che quel prigioniero eri tu.
Chi non sa perdonare spezza il ponte
sul quale egli stesso dovrà passare»*

(Sacre Scritture)



IO TI PERDONO

Un uomo che sta annegando non può salvare un altro dall'annegamento. Qualsiasi persona che non ha perdonato se stessa non avrà la minima idea, o la capacità di perdonare chiunque altro. Questo è il motivo per cui molti trovano difficile il Perdono. Si rifiutano di perdonare se stessi perché si sentono indegni di Perdono.

Sentendosi indegni li rende incapaci di perdonare gli altri anche perché pensano di avere così poco da dare che non sono in grado di farlo. La sensazione di essere indegni li rende facili da offendere e a mantenere un senso di ingiustizia o di risentimento. Il Perdono è una via d'uscita.

Potete avere immensi benefici quando scegliete di perdonare e lo stesso accade per tutti quelli che vi stanno intorno. Sia che abbiate bisogno di perdonare qualcun altro, o abbiate la necessità di perdonare voi stessi, così facendo vi rende liberi dal passato e vi permette di realizzare il vostro vero potenziale.

Il Perdono permette di liberarsi da convinzioni e atteggiamenti limitanti. Libera le vostre energie mentali ed emozionali in modo da poterle applicare per creare una vita migliore. Il Perdono aiuta anche a raggiungere i vostri obiettivi più pratici e immediati.

Forse vorreste un lavoro migliore, guadagnare più soldi, avere rapporti e relazioni migliori, o vivere in un posto migliore. Il Perdono vi può aiutare a raggiungere ciascuno di questi obiettivi. Se non avete perdonato allora una parte della vostra energia vitale interiore è intrappolata nel risentimento, nella rabbia, nel dolore, o in qualche tipo di sofferenza.

Questa energia vitale intrappolata vi limiterà. È come cercare di guidare una bicicletta frenando tutto il tempo. Vi rallenta, vi frustra e rende difficile andare avanti. Le scelte che fate e le cose che credete siano possibili saranno tutte influenzate da tutto ciò che non

avete ancora perdonato.

Mentre imparate a perdonare, l'energia che impiegate in pensieri e sentimenti infelici viene liberata e può fluire nella creazione della vita che desiderate piuttosto che limitarvi, o crearvi più sofferenza.

Se desiderate raggiungere il prossimo livello di abbondanza finanziaria e di successo, il Perdono vi aiuterà a raggiungerlo. Ad esempio, se volete più soldi nella vostra vita avete bisogno di fare in modo di non nutrire risentimento verso le persone che hanno più soldi di voi. Le persone con più soldi di voi sono quelle nella posizione migliore per

aiutarvi ad insegnarvi ad avere più soldi anche a voi.

Se, come alcuni fanno, avete risentimento verso “le persone con i soldi”, allora non saranno in grado di aiutarvi, perché voi non siete aperti a loro mentre siete occupati a provare risentimento nei loro confronti. Allo stesso modo, se avete un atteggiamento positivo verso le persone che hanno più successo di voi (sorridente a loro piuttosto che guardarle in cagnesco) vi vedranno come una persona accessibile e sarà più probabile che vogliano lavorare, o socializzare con voi.

Quando perdonate, potete diventare un

marito o una moglie migliore, diventare uno studente o un insegnante migliore, diventare un datore di lavoro o dipendente migliore e diventare un genitore o un figlio migliore. Quando perdonate siete più aperti per il vostro successo in qualunque modo sia rilevante per voi. Mentre imparate a perdonare, ciò che sembrava impossibile diventa non solo possibile, ma può anche diventare facilmente realizzabile.

“Imparare a perdonare vi può solo aiutare;

non può farvi del male.”

L'esercizio del perdono allo specchio

L'esercizio del perdono allo specchio è portentoso. Da bambini riceviamo la maggior parte dei messaggi negativi proprio da persone che ci guardano dritto negli occhi, magari puntando il dito contro di noi. Così ora, ogni volta che ci guardiamo allo specchio, molti di

noi si dicono cose spiacevoli.

Critichiamo il nostro aspetto oppure ci maltrattiamo per qualcosa. A mio avviso, guardarsi dritto negli occhi e fare un'affermazione positiva su di sé e chiedere perdono anche a se stessi è il

modo più rapido per ottenere dei risultati.

Vai allo specchio, guardati negli occhi e ripeti ad alta voce il mantra

HO'OPONONO.

“Mi dispiace per aver creato questa condizione e sono disposto a eliminare questo

schema mentale dalla mia coscienza, perché è responsabile della situazione che sto vivendo, Io riconosco di essere l'unico responsabile della mia realtà al 100%, il mio mondo interiore crea il mio mondo esterno.

Ti prego Perdonami. Riconosco che

la causa di ogni problema è dentro di me. Aiutami, creatore di tutti gli esseri senzienti e di tutto ciò che esiste nell'universo, ad imparare a perdonarmi per i problemi che io stesso mi creo involontariamente e inconsciamente.

Mi Dispiace, Ti Prego Perdonami

Perdonami perché ci sono delle persone che io ho odiato, ma ora capisco che...

- Queste persone hanno un corpo e una mente. Esattamente come me.

- Queste persone hanno dei

pensieri e delle emozioni.

Esattamente come me.

- A un certo punto nella loro vita, queste persone sono state deluse, tristi, ferite, arrabbiate, confuse. Esattamente come me.

- A un certo punto nella loro vita, queste persone hanno provato dolore fisico o emozionale.

Esattamente come me.

“Le persone ferite, feriscono”

- Queste persone desiderano essere libere dalla sofferenza.

Esattamente come me.

- Queste persone desiderano

essere sane ed essere amate.
Esattamente come me.

- Queste persone desiderano essere felici. Esattamente come me.

“Ti perdono anche se non sei come io vorrei. Ti perdono e ti libero. Ora rilascio la rabbia in modi positivi. Amo e apprezzo anche me stesso. Mi perdono e scelgo di amarmi. Mi perdono amorevolmente. Sono libero.

Ora continua il mantra Ho'oponopono con la terza fase...

FASE 3: (LA MEDITAZIONE DELLA GRATITUDINE)

*“Che dono meraviglioso essere vivo.
Che dono meraviglioso essere qui,
essere in questo momento, partecipare,
risvegliarmi. Che dono stupendo.
Grazie, Grazie, Grazie...”*



GRAZIE

Dopo aver sperimentato centinaia di tecniche spirituali e di crescita personale, ho riscontrato nella pratica della **gratitudine** uno dei metodi più “dolci” ma potenti per eliminare la negatività e aumentare la felicità personale. Negli ultimi anni diversi autori hanno studiato gli effetti di questo potente stato d’animo positivo sulla salute e sul benessere.

Robert Emmons e Michael McCullough sono due dei principali autori americani che hanno studiato il potere della gratitudine descrivendola come un punto di forza della personalità e la capacità di essere consapevoli di quello che c’è di positivo nella propria

vita. Le persone grate esprimono il loro apprezzamento agli altri in modo sincero, di cuore e non per essere educati. Possedere un alto livello di questa forza interna, ti dà uno stato emotivo di meraviglia, riconoscenza e apprezzamento per la vita, e ti farà sentire più felice, più sano, con più energia e meno stressato e ansioso.

Dire grazie col cuore significa essere consapevoli del fatto che niente è scontato in questa vita, che ogni cosa che ci arriva è un dono, letteralmente, anche ciò che può sembrare al momento negativo o ingiusto, è un'occasione che ci viene data per evolvere verso il risveglio spirituale.

La gratitudine è un codice di accesso alle vibrazioni dell'abbondanza e della prosperità. Quando diciamo grazie, stiamo mandando un messaggio all'Universo che dichiara la nostra totale fiducia nelle Sue leggi perfette e affermiamo la nostra certezza che ogni cosa avverrà per il nostro meglio.

Per alcuni Maestri spirituali la parola “**Grazie**” è un vero e proprio mantra con un potere vibrazionale molto forte, esattamente come quello di altri mantra più conosciuti e universalmente accettati come tali. Personalmente la reputo una parola magica e sono sempre in connessione con la sua vibrazione.

“Svegliandomi questa mattina ho visto il cielo blu. Ho unito le mie mani per ringraziare per tutte le meraviglie della vita; per avere altre 24 ore di fronte a me.”

Thich Nhat Hanh

Continua recitando il mantra
Ho' oponopono ringraziando per quello
che hai...

***Mi Dispiace, Ti Prego Perdonami,
Grazie***

*Ti ringrazio, creatore di tutti gli
esseri senzienti e di tutto ciò che esiste
nell'universo, perchè il processo di
riparazione è già iniziato ed i problemi*

stanno andando a risolversi nel migliore dei modi per tutti.

***Mi Dispiace, Ti Prego Perdonami,
Grazie***

Grazie...

Ora ringrazia per quello che hai. Qui sotto ti scrivo quello che dico io ogni mattina quando medito, usalo come esempio.

Grazie...

per gli abbracci ricchi di amore che ricevo da mia figlia, per i dolci baci che ricevo da mia moglie, per l'amore giocoso e sincero che ricevo dai miei cani

Grazie...

per la soddisfazione e la pace che ricevo nel guardare le mie piante e i miei fiori

Grazie...

perché ho un lavoro che mi permette di comprare il cibo, di avere una macchina, di avere una casa e di comprare quello che mi serve per vivere meravigliosamente con la mia famiglia

Grazie...

perché ho un lavoro creativo e che mi permette di conoscere persone nuove

Grazie...

*per il denaro che ricevo dal lavoro e
dalla vendita dei miei libri*

Grazie...

*perché ho un corpo atletico e in
buona salute*

Grazie...

*perché ho una mente curiosa,
intelligente e creativa*

Grazie...

*Perché sono colmo di felicità e
fortuna, al di là dei miei sogni più
rosei.*

Grazie...

Perché il mondo in cui vivo è un posto sicuro e amichevole. Sono al sicuro. Sono in pace con la vita.

Grazie...

Per darmi la possibilità di liberarmi facilmente e agevolmente di ciò che non mi serve più nella vita.

Grazie...

Per avermi fatto capire di essere l'artefice del mio mondo. Ora scelgo di godermi la vita.

Grazie...

Per avermi fatto capire che non devo

farmi condizionare dalle convinzioni di massa.

***Mi Dispiace, Ti Prego Perdonami,
Grazie***

***Grazie per tutte le cose belle che ho,
ne voglio ancora di più!***

(Se ci pensi bene, sono tante le cose da ringraziare, tutte cose che diamo per scontate ma che non tutti hanno. Ma anche se pensi di non avere veramente niente da ringraziare, allora puoi sempre ringraziare per quello che “vorresti” avere).

FASE 4: (AMATI ED ESPANDI IL TUO AMORE)



Quando ti ami, ti accetti e ti apprezzi esattamente come sei, tutto funziona meravigliosamente nella vita. È come se avvenissero continuamente dei piccoli miracoli. Amare e apprezzare se stessi, creare uno spazio di sicurezza, avere fiducia, sentirsi degni e accoglienti produce ordine mentale. La salute migliora, le relazioni diventano più appaganti e iniziamo a esprimerci in modo più creativo e soddisfacente. Tutto questo sembra succedere senza il minimo sforzo.

Le persone che si vogliono bene e amano il proprio corpo non maltrattano né se stesse né gli altri.

Louise Hay

L'amore verso se stessi comincia quando non ci criticiamo. Il giudizio negativo ci imprigiona proprio nello schema mentale che stiamo cercando di cambiare. Essere comprensivi e buoni con noi stessi ci aiuta a uscirne. Se sono anni che continui a criticarti e non ha funzionato, ora cerca invece di apprezzarti e vedi cosa succede...

L'amore è una cura eccezionale capace di fare miracoli nella nostra vita. Ma attenzione, amare se stessi non significa essere vanitosi, presuntuosi e arroganti, questi sono sentimenti di

paura e non di amore, amare se stessi significa avere un grande rispetto per se stessi e un senso di gratitudine per il miracolo del nostro corpo e della nostra mente.

Quando ami te stesso provi amore per la vita, per la gioia di essere vivo, tutto quello che ti circonda ti sembra bello, ami le persone, gli animali, gli alberi e tutta la natura in tutte le sue forme, hai sete di sapere, ami il tuo corpo e la tua meravigliosa mente, ami l'universo...

Quando nasciamo siamo esseri perfetti. I neonati non devono fare nulla per essere perfetti; lo sono già e agiscono come se lo sapessero. Sanno di

essere il centro dell'Universo. Non hanno paura di chiedere quello che vogliono. Esprimono liberamente le proprie emozioni. Quando un neonato è arrabbiato te ne accorgi subito, anzi, se ne accorge anche tutto il condominio! Anche quando è felice lo capisci subito, perché il suo sorriso illumina la stanza. I neonati sono pieni di amore. Poi crescendo, impariamo a farne a meno, ma i neonati no, loro non lo possono sopportare. Loro amano ogni parte di se stessi. Anche tu eri così. Eravamo tutti così. Poi impariamo dagli adulti ad amarci meno iniziando a negare la nostra perfezione.

Ora è il momento di AMARTI!

Continua con il mantra
Ho' oponopono:

**Mi Dispiace, Ti Prego Perdonami,
Grazie, Ti Amo**

Mettiti davanti ad uno specchio,
guardati negli occhi e pronuncia il tuo
nome aggiungendo la frase:

*“(tuo nome)..... Ti amo e ti
accetto così come sei. Ti Amo e ti
approvo. Riconosco il tuo reale valore.
Sei meraviglioso. Io scelgo di essere e
di vivere felice con me stesso e con gli
altri. Trasmuta, o Creatore di tutti gli
esseri senzienti e di tutto ciò che esiste
nell'universo l'energia erronea
cancellata in Energia Divina che*

aggiusta ogni cosa.”

Poi fai 21 Respiri MA-OM

Inspira con il naso

Espira con il naso

Pronuncia mentalmente

MAAAAAAAAAAAA mentre inspiri
(*immagina di riempirti di pace e amore*)

Pronuncia mentalmente

OMMMMMMMMM mentre espiri (*dai amore al mondo*)

Mentre espiri immagina che una bolla di luce blu si espande uscendo dal tuo cuore. Ad ogni espirazione espandi la

bolla di luce sempre di più e mentre pronunci mentalmente OM, visualizza nella tua mente le parole: **Ti Amo! Ti Amo! Ti Amo!**

Espandi la bolla prima nella tua stanza, poi nella tua casa, poi nel tuo palazzo, nel tuo quartiere, nella tua città, in tutta l'Italia, in tutto il mondo e finisci per espandere la bolla in tutto l'universo.

FASE 5: (IO MERITO...)



io
merito

Ora è il momento di formulare frasi positive su come vuoi che sia la tua vita. Ma c'è un punto molto importante: *le tue affermazioni devono essere costruite sempre al PRESENTE*, come “Io sono...” oppure “Io ho...”.

La tua mente subconscia è un servitore tanto obbediente che se dichiari qualcosa usando il futuro, come per esempio “Io sarò...”, allora è lì che resterà questa idea, sempre al di fuori della tua portata, nel futuro!

Pensi di meritare che i tuoi desideri si avverino? Se la risposta è no, impedirai che accada. Emergeranno circostanze al di fuori del tuo controllo col solo scopo

di frustrarti.

Guardati di nuovo allo specchio e dì:
“*Merito di avere o essere*
_____ , *e lo accetto ora.*”

Ripetilo due o tre volte.

Come ti senti? Fai sempre attenzione ai tuoi sentimenti, a ciò che accade nel corpo. Ti sembra vero, o ti sembra ancora di non meritartelo? Se provi qualche sensazione negativa nel corpo, torna ad affermare: “*Elimino lo schema della coscienza che ostacola il mio bene.*”

“*Merito di avere o essere*
_____ , *e lo accetto ora.*”

Pronuncia quello che vuoi ottenere o essere nella tua vita.

FASE 6: (LA GIORNATA IDEALE)

OGGI
È IL GIORNO
PERFETTO
PER ESSERE
Felice



© Pavine Chareonpanit / Shutterstock

creato da *ilBuongiorno.it*
Bologna, Italy

In questa sesta fase devi semplicemente pensare a come vorresti che fosse la tua giornata ideale. Qui sotto ho scritto quello che penso io ogni mattina:

Non sarebbe stupendo se oggi fossi felice tutto il giorno?

Non sarebbe stupendo se oggi mangiassi più frutta e verdura e meno cibo spazzatura?

Non sarebbe stupendo se oggi passassi più tempo a contatto con la natura?

Non sarebbe stupendo se oggi

conoscessi e parlassi con persone nuove?

Non sarebbe stupendo se oggi potessi conoscere un posto nuovo?

Non sarebbe stupendo se oggi potessi imparare qualcosa di nuovo?

Non sarebbe stupendo se oggi potessi dipingere un quadro?

Non sarebbe stupendo se oggi riuscissi a vendere tante copie dei miei libri?

Non sarebbe stupendo se oggi potessi donare qualcosa a qualcuno?

Ovunque sarò, qualunque cosa farò

OGGI, sarà molto meglio di quanto io possa immaginare adesso!

E tu come vorresti che fosse la tua giornata ideale?

FASE 7: (LA BENEDIZIONE)

Dio ti 
 benedica



Concludi con una benedizione. Qui sotto ho scritto come esempio quello che pronuncio io alla fine della meditazione.

Mi dispiace, ti prego perdonami, grazie, Ti Amo!

Io amo me stesso, mia moglie, mia figlia, i miei cani, i miei parenti, i miei amici, tutti gli esseri senzienti e tutto ciò che esiste nell'universo

o Creatore di tutti gli esseri senzienti e di tutto ciò che esiste nell'universo

- *Fa che io, mia moglie, mia figlia, i miei cani, i miei parenti,*

i miei amici e tutti gli esseri senzienti possiamo essere liberi dalla sofferenza e dalle malattie.

- Fa che possiamo essere liberi dallo stress, dall'ira, dall'avidità, dall'ostilità, dalla cattiveria e dall'invidia.

- Dacci la forza, il supporto, le risorse per superare le difficoltà della vita.

- Fa che possiamo apprezzare la nostra vita.

- Fa che possiamo essere gentili con noi stessi ed essere liberi dai rimorsi e dai rimpianti.

- *Facci diventare più saggi e aiutaci a sviluppare capacità e talenti.*

- *Facci essere più gentili verso noi stessi e più pazienti.*

- *Fa che le nostre giornate siano sempre piene di immensa e straordinaria gioia da quando alla mattina apriamo gli occhi a quando li chiudiamo prima di addormentarci e che tutti noi possiamo essere **felici**. J*

- *Fa che Madre Terra possa essere libera dalla sofferenza e dallo sfruttamento indiscriminato, dall'ignoranza e*

dall'egoismo umano, che Madre Terra possa ritrovare l'equilibrio e l'armonia e che tutti noi esseri umani possiamo ritrovare il rispetto e la connessione con la Natura in tutte le sue espressioni.

**Mi dispiace, ti prego perdonami,
grazie, Ti Amo!**

*Mio Dio, Benedici me, mia moglie,
mia figlia, i miei cani,*

*tutta la mia famiglia, i miei amici e
tutti gli esseri senzienti.*

*Benedici la terra e tutto ciò che hai
creato.*

Benedici questa mia giornata e i miei

sogni futuri.

**Mi dispiace, ti prego perdonami,
grazie, Ti Amo!**

Ricapitoliamo

ü La prima cosa da fare è trovare un luogo adatto alla tua meditazione quotidiana. Individua un angolo della tua casa in cui ti senti totalmente a tuo agio e che diventerà il luogo dove mediterai ogni giorno.

ü La seconda cosa è che tu scelga un momento della giornata in cui tu possa dedicare alcuni minuti alla meditazione, senza

essere disturbato. Il momento migliore per meditare sarebbe quello che segue il risveglio mattutino, quando corpo e mente sono pieni di energia e si ha la possibilità di instaurare in se stessi uno stato di pace, equilibrio e stabilità.

ü Mettiti le cuffie e mentre fai la meditazione in 7 fasi, ascolta la [Traccia di meditazione OmLife](#) con i suoni binaurali.

ü Comincia la meditazione in 7

fasi con l'esecuzione dei 21 sbadigli.

ü Mettiti davanti allo specchio, guardati negli occhi e fai l'esercizio del perdono ripetendo ad alta voce il mantra HO'OPONOPONO (Mi dispiace, ti prego perdonami, grazie, ti amo).

ü Continua dicendo grazie per quello che hai (o che vorresti avere) con l'esercizio della gratitudine.

ü Ora amati ed espandi il tuo amore in tutto l'universo con la visualizzazione della bolla blu e dei 21 respiri MA – OM.

ü Formula frasi positive su come vuoi che sia la tua vita con l'esercizio del IO MERITO.

ü Adesso pensa a come vorresti che fosse la tua giornata ideale con l'esercizio *Non sarebbe stupendo se oggi...*

ü Concludi con una benedizione.

Tutto qui, semplice ma molto, molto potente. Devi solo provarla e noterai subito i benefici. Se invece lascerai questo ebook sotto forma di lettura senza mettere in pratica quello che hai letto, allora non cambierà mai niente. Purtroppo leggere senza mettere in pratica non serve a niente!

Quindi datti da fare, non domani o poi

comincio, no comincia OGGI!

-

Conclusione

-

Complimenti! Ogni viaggio inizia con un passo e leggendo questo ebook hai appena dimostrato di essere pronto ad intraprendere il cammino della serenità e della pace interiore.

Nelle pagine di questo ebook ti ho dato dei consigli pratici di cui necessiti per iniziare il tuo percorso nell'affascinante mondo della meditazione, affinché questa meravigliosa pratica si inserisca armoniosamente nella tua quotidianità e tu possa trarne i massimi benefici nel minor tempo possibile.

Ho deciso di scrivere questo ebook perché anche tu, come tantissime altre persone, possa godere degli immensi benefici che la meditazione apporta alla vita di chi la pratica.

Io so per esperienza che chi si avvicina alla meditazione per la prima volta, incontra degli ostacoli, che purtroppo, a volte, possono portare ad abbandonare la pratica meditativa, rinunciando per sempre a migliorare la propria vita.

Con questo ebook ho cercato di fare in modo che questo non succeda, e soprattutto non succeda a te :)

In questa guida ho condensato tutte le

informazioni necessarie di cui hai bisogno per iniziare la tua pratica meditativa evitando gli errori che la maggior parte dei principianti commette all'inizio di questo viaggio meraviglioso.

Io ti saluto e ti auguro tanta felicità e serenità.

Ruggero Stellino

P.S. Se questo ebook è stato di tuo gradimento, che ne dici di lasciare una bella recensione su Amazon? (Spero in una recensione positiva J), te ne sarei molto grato. **GRAZIE.**

P.P.S. Se senti che è arrivato il **momento di riprendere in mano la tua vita** e impedire che il tuo passato continui a sabotare la tua felicità giorno dopo giorno, ti consiglio di leggere subito il libro **[Ho'oponopono Italiano](#)**

[Dai subito un'occhiata >> QUI <<](#)

Frutto di 20 anni di esperienza, con

migliaia di copie vendute e primo su Amazon, [Ho'oponopono Italiano](#) ti guiderà attraverso ogni area della tua vita, aiutandoti a modificare le tue convinzioni auto-sabotanti a proposito della salute, dei soldi, delle relazioni e di te stesso.

Passo dopo passo vedrai le porte della tua nuova vita spalancarsi di fronte a te.

Ma non voglio svelarti tutto...

Ruggero Stellino

**HO'OPONOPONO
ITALIANO**

Grazie - Perdonami - Ti Amo

Ecco cosa leggerai nel libro **[Ho' oponopono Italiano](#)**

Da pagina 11: AGGIUSTARE IL MONDO – Una piccola storia che ti farà capire che quello che vediamo all'esterno è sempre e solo un riflesso dell'interno, per cui cambiando l'interno cambia anche l'esterno. Se tu cambi i tuoi pensieri, tutto quello che ti circonda cambierà. Se “*ripulisci*” te stesso, il mondo che ti circonda migliorerà.

Da pagina 13: INTRODUZIONE-
Ho scritto questo libro perché ho il bisogno di condividere quello che ho scoperto, e cioè che tutti abbiamo il potere di cambiare la nostra vita senza

dipendere da nessuno e niente al di fuori di noi stessi, così che tu possa cambiare la tua vita e trovare la Pace, la Felicità e la Libertà che ho trovato io e che sicuramente stai cercando anche tu. Se c'è qualcosa nella tua vita che non funziona come vuoi, se non sei felice o non sei in pace con te stesso e con il mondo, allora ti chiedo solo di leggere questo libro con il cuore, perché questo libro arriva esattamente nel momento in cui deve arrivare alla persona che ne ha bisogno, quindi in realtà non sei tu che hai trovato questo libro ma è questo libro che ha trovato te.

Da pagina 21: HO'OPONOPONO: COSE' - Qui scoprirai come è stato

scoperto Ho' oponopono, da chi è stato scoperto e come è arrivato a noi...

Da pagina 31: OGGI

L'UNIVERSO TI HA PORTATO

QUI- In questo capitolo scoprirai che nulla accade per caso. Ogni persona che incontri è predestinata a te. Quindi immagina che ogni qual volta tu incontri una persona o conosci una persona, e come se ti sedessi con questa persona a giocare una partita a scacchi, una partita a scacchi in cui quella persona, in realtà, non è un tuo avversario ma è un “maestro” che ti insegnerà una sua personale strategia. E tu sei pronto per la tua partita?

Da pagina 39: IL GIOCO DELLA VITA- E se ti dicessi che nulla accade per caso, che se in un determinato momento della vita ti arriva qualcosa di negativo o brutto, è perché vuol dire che in quel momento ti trovi al punto giusto affinché tu possa superarlo? Non ti capiterà mai qualcosa che tu non possa superare, MAI! La tua vita è come un videogioco e in questo capitolo ti mostrerò come superare tutti i “livelli del gioco”.

IL GIOCO DELLA VITA - Livello 1

(Il mondo delle vittime)

Da pagina 49: I QUATTRO

SEGRETI PER OTTENERE

QUELLO CHE VUOI- Se in questo momento ti senti confuso, non preoccuparti, presto la bolla della confusione scoppierà, le nuvole si apriranno e il sole tornerà a risplendere dandoti una nuova consapevolezza. Qui ti svelo quali sono i quattro segreti per cominciare a giocare nel primo livello della vita per ottenere quello che vuoi...

Da pagina 89: LA SFIDA DEI SETTE GIORNI- Da qui e per i prossimi sette giorni ti assegno un esercizio, e ti garantisco che se lo eseguirai, ti cambierà la vita. Devi farlo con costanza per sette giorni consecutivi. Io ho affrontato questa sfida

anni fa e ti assicuro che ti stupirai di quanto sarà bella la tua vita dopo quei sette giorni.

IL GIOCO DELLA VITA - Livello 2

(I Tre Poteri)

Da pagina 101: I TRE POTERI-

Benvenuto nel secondo livello. Sono davvero felice, perché se sei arrivato qui significa che stai crescendo, stai diventando sempre più consapevole e più “potente”. Ora sai che sei tu il responsabile di quello che succede nella tua vita, sia che si tratti di qualcosa di buono, che di cattivo. Quindi è arrivato il momento di superare anche il secondo

livello, e per farlo hai bisogno dei tre “poteri” (perdono – gratitudine – amore). Qui imparerai a liberarti dalle cicatrici emotive del passato con il potere del perdono, a ripulire la mente dalle negatività e ritrovare la felicità con il potere della gratitudine, e imparerai ad amare te stesso.

IL GIOCO DELLA VITA - Livello

3

(Meditazione Ho'oponopono)

Da pagina 147: CHI E' DIO? -

Benvenuto al terzo livello, il livello della meditazione. Leggendo le pagine precedenti sicuramente hai avuto dei momenti di consapevolezza e ti sei

liberato dei vecchi modelli mentali. Ora è arrivato il momento di scoprire te stesso...

Da pagina 151: LA

MEDITAZIONE HO'OPONOPONO SULLA SEDIA A DONDOLO - Dopo aver fatto provare questa meditazione a migliaia di persone, posso dire che questa meditazione è meravigliosa per “ripulire” la mente dalla sporcizia che si accumula durante la nostra vita e mantenerla costantemente pulita giorno dopo giorno. Sei pronto? Cominciamo...

FASE 1 – Cinque minuti di “riscaldamento” con la meditazione dello sbadiglio.

FASE 2 – *Mi Dispiace – Ti prego, Perdonami – Grazie – Ti Amo.* Come pronunciare le quattro affermazioni Ho' oponopono con la visualizzazione.

FASE 3 – Come espandere il tuo amore con la bolla blu.

FASE 4 – Definisci chi sei e cosa vuoi con il movimento **ICC** (integrazione-cuore-corona).

FASE 5 – La benedizione finale.

FASE 6 – Concludi la meditazione con la purificazione dell'acqua blu solarizzata e informatizzata.

Da pagina 167: CONCLUSIONE

Da pagina 169: RIEPILOGO
DELLE TRENTA CHIAVI PER
RIPULIRE LA TUA MENTE E
REALIZZARE I TUOI DESIDERI.

Quando la porta della felicità si chiude un'altra se ne apre, ma tante volte guardiamo così a lungo quella chiusa da non vedere quella che si è aperta per noi.

(Paulo Coelho)

Ora non mi resta che salutarti, ma
prima voglio dirti

>> Grazie <<

Prima di lasciarti voglio ringraziarti per aver letto questo ebook! Se ti è piaciuto, allora potresti per favore prenderti un minuto per scrivere una recensione onesta (spero positiva) su [Amazon.it](https://www.amazon.it)? Lo apprezzerò molto, in quanto mi aiuterà a far leggere questo libro a più persone!

Grazie, Grazie, Grazie.



Altre opere di [Ruggero Stellino](#) della
collana

BESTSELLER CORPO MENTE SPIRITO



N° 1 [Meditazione Facile per](#)

[Principianti](#) : Il magico potere della meditazione di consapevolezza, trascendentale e zen, in una guida facile per principianti.

N° 2 [Come Essere Felici](#) : Sette passi per essere sempre felici e sereni nella vita.

N° 3 [Ho'oponopono Italiano](#) : Tecniche ed esercizi pratici per ripulire la tua mente e realizzare i tuoi desideri con una meravigliosa e unica meditazione di risveglio consapevole.

N° 4 [Autostima Vincente per Ragazzi](#) : Storie per crescere felici e imparare ad amare se stessi sviluppando una mentalità vincente.

N° 5 Meditazione Ho'oponopono con i Mandala : Meditazione ho'oponopono con mandala da colorare, per bambini e adulti. Un meraviglioso passatempo contro lo stress dello studio e del lavoro quotidiano.